

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi Yang Berjudul :

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PERUT, LENGAN, DAN PERAS
TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN TOLAK PELURU
GAYA MENYAMPING (ORTODOKS)**

(Studi Korelasi Pada Siswa Ekstra Kurikuler SMP Negeri 13 Gorontalo)

Oleh

**RISAL S. UMAR
NIM : 832-413-028**

Telah diperiksa dan disetujui

Pembimbing 1



**Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd
Nip. 19570902 198203 2 001**

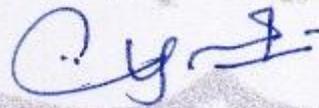
Pembimbing 2



**Drs. Ruskin, M.Pd
Nip. 195712311986031002**

MENGETAHUI:

**KETUA JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN**



**Syarif Hidayat S.Pd, Kor, M.Or
Nip. 19790403 200501 1 003**

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi Yang Berjudul :

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PERUT, LENGAN, DAN PERAS
TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN TOLAK PELURU**

GAYA MENYAMPING (ORTODOKS)

(Studi Korelasi Pada Siswa Ekstra Kurikuler SMP Negeri 13 Gorontalo)

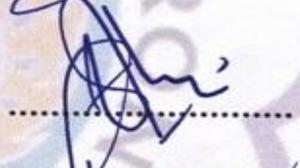
Oleh

RISAL S. UMAR
NIM : 832-413-028

Telah dipertahankan didepan dewan penguji

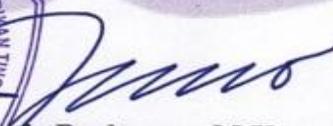
Hari/Tanggal : Rabu, 29 November 2017

Waktu : 09.00 – Selesai

No.	Nama penguji	Tanda Tangan
1.	<u>Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd</u> Nip. 19740826 200312 1 002	
2.	<u>Marsa Lie Tumbal, M.Pd</u> Nip. 19760423 200501 1 015	
3.	<u>Dra.Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd</u> Nip. 19570902 198203 2 001	
4.	<u>Drs. Ruskin, M.Pd</u> Nip. 19571231 198603 1 026	

MENGETAHUI
DEKAN FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN




Dr. Hj. Lintje Boekoesoe, M.Kes
Nip. 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

Umar, Risal S. 2017. Hubungan Kekuatan Otot Perut, Lengan, Dan Peras Tangan Terhadap Kemampuan Tolak Peluru Gaya Menyamping (Ortodoks) Studi Korelasi Pada Siswa Ekstra Kurikuler SMP Negeri 13 Gorontalo. Skripsi, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd, dan Pembimbing II Drs. Ruskin M.Pd.

Masalah dalam penelitian ini sebagai berikut : adakah hubungan kekuatan otot perut, lengan, dan peras tangan terhadap kemampuan tolak peluru gaya menyamping (ortodoks) dan bila ada seberapa besar hubungan tersebut ? Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan kekuatan otot perut, lengan, dan peras tangan terhadap kemampuan tolak peluru gaya menyamping (*ortodoks*) dan bila ada seberapa besar hubungan tersebut. Hipotesis penelitian ini adalah “terdapat hubungan kekuatan otot perut, lengan, dan peras tangan terhadap kemampuan tolak peluru gaya menyamping (*ortodoks*).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut, lengan, dan peras tangan terhadap kemampuan tolak peluru gaya menyamping (*ortodoks*) studi korelasi pada siswa ekstra SMP Negeri 13 Gorontalo. Dalam hal ini di tunjukkan pada rata-rata capaian 4.86. Hubungan antara variabel X1, X2, X3 dengan Y dinyatakan dalam nilai korelasi dikonsultasikan dengan $r_{tabel} df= N-2 : (0,05) = 59$ diperoleh $r_{tabel} (0,05) = 0.252$. Ternyata $r_{hitung} (X 1,2,3) 0.811 > r_{tabel} (0.05) 0.252$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut, lengan dan kekuatan peras tangan terhadap tolak peluru pada siswa ekstra SMP Negeri 13 Gorontalo. Jadi $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan demikian H_a diterima.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya, dapat diambil beberapa kesimpulan. Berikut ini beberapa kesimpulan yang dapat diambil. Terdapat hubungan yang signifikan kekuatan otot perut terhadap kemampuan tolak peluru. Terdapat hubungan yang signifikan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan tolak peluru. Terdapat hubungan yang signifikan kekuatan peras tangan terhadap kemampuan tolak peluru.

Kata kunci : *Kekuatan Otot Perut, Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Peras Tangan, Tolak Peluru.*

ABSTRACT

Umar, Risal S. 2017. The Correlation of Strengths of Abdominal Muscle, Arm and Squeeze Hand towards Ability of Shot Put in Orthodox Style. Correlational Study at Extracurricular Students of SMPN (State Junior High School) 13 Gorontalo. Skripsi, Study Program of Sport Coaching Education, Faculty of Sport and Health, State University of Gorontalo. Principal supervisor is Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd and Co-supervisor is Drs. Ruskin, M.Pd.

Problem statements of this research is: is there any correlation between strengths of abdominal muscle, arm and squeeze hand and ability of shut put in orthodox style and if yes, how much the extent is. This research aims to investigate whether or not there is correlation between strengths of abdominal muscle, arm and squeeze hand and ability of shut put in orthodox style and if yes, how much the extent is. Research hypothesis is "there is correlation of strength of abdominal muscle, arm and squeeze hand towards ability of shut put in orthodox style.

Based on research findings, it reveals that there is significant correlation of strength of abdominal muscle, arm and squeeze hand with ability of shut put in orthodox style. This is shown by average achievement for 4.86. The correlation between variable X1, X2,X3 with Y is stated by value of correlation that is $r_{table} df= N-2: (0.05) = 59$ which is then obtains $r_{table} (0.05) = 0.252$. In fact, $r_{count} (X 1,2,3) 0.811 > r_{table} (0.05) 0.252$. Therefore, it can be concluded that there is significant correlation of strength of abdominal muscle, arm and squeeze hand with ability of shut put in orthodox style at students of SMPN 13 Gorontalo. Thus, r_{count} is higher than r_{table} which leads to H_a is accepted.

Based on research finding and discussion, several conclusions are drawn. First, there is significant correlation between strength of abdominal muscle towards ability of shut put. Then, there is significant correlation between arm muscle with ability of shut put, and there is correlation between squeeze hand with ability of shut put.

Keywords: *Strength of Abdominal Muscle, Strength of Arm Muscle, Strength of Squeeze Hand, Shut Put*

