

**PENGARUH LATIHAN *INCLINE PUSH UP* TERHADAP HASIL
TOLAK PELURU SISWA EKSTRAKURIKULER
SMP NEGERI 6 RAMBAH**

SKRIPSI



*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*

OLEH:

SIGIT KURNIAWAN
NIM: 1834025

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
2022**

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH LATIHAN *INCLINE PUSH UP* TERHADAP HASIL
TOLAK PELURU SISWA EKSTRAKURIKULER
SMP NEGERI 6 RAMBAH**

SKRIPSI


Oleh

SIGIT KURNIAWAN
NIM: 1834025

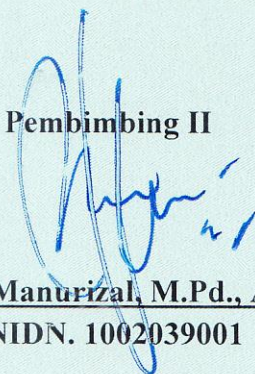
Telah menyelesaikan tugas akhir untuk memperoleh gelar sarjana
Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan pada
Hari Senin, 27 Juni 2022

Disetujui Oleh:

Pembimbing I


Masdi Janiarli, SST. M.Kes
NIDN. 1014019004

Pembimbing II

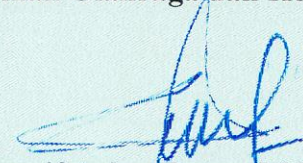

Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO
NIDN. 1002039001

Diketahui

Dekan Fakultas Keguruan
dan Ilmu Pendidikan

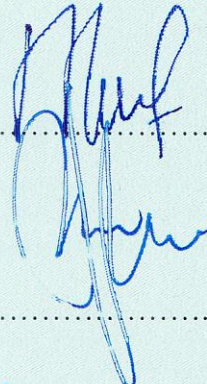
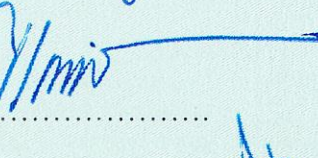
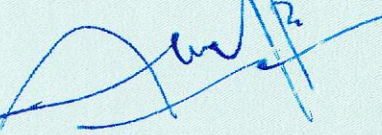

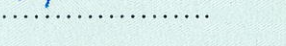

Ria Karno, S.Pd., M.Si
NIDN. 0017078503

Ketua Program Studi
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan


Muarif Arhas Putra, M.Pd
NIDN. 1009039101

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh Sigit Kurniawan ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada hari Senin, 27 Juni 2022.

No	Nama	Tanda Tangan
1.	Masdi Janiarli, SST., M.Kes (Ketua)	
2.	Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO (Sekretaris)	
3.	Aluwis, S.Pd., M.Pd (Anggota)	
4.	Dr. Or. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes (Anggota)	
5.	Riwaldi Putra, S.Pd., M.Pd (Anggota)	

PERNYATAAN ORISINALITAS

PENGARUH LATIHAN *INCLINE PUSH UP* TERHADAP HASIL TOLAK PELURU SISWA EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 6 RAMBAH

SKRIPSI

Dengan ini menyatakan bahwa saya mmengakui semua karya imiah ini adalah hasil kerja saya sendiri kecuali kutipan dan ringkasan yang tiap satuannya telah dijelaskan sumbernya dengan benar.

Pasir Pengarajan, 27 Juni 2022



Sigit Kurniawan
1834025

**PENGARUH LATIHAN *INCLINE PUSH UP* TERHADAP HASIL
TOLAK PELURU SISWA EKSTRAKURIKULER
SMP NEGERI 6 RAMBAH**

SIGIT KURNIAWAN

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
2022

ABSTRAK

Tolak peluru merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan dengan menggunakan bola besi yang didorong menggunakan tangan atau ditolak sejauh-jauhnya. Dari pengamatan peneliti di lapangan yang melihat kemampuan tolak peluru siswa kelas 7-9 SMP Negeri 6 Rambah yang masih rendah. Untuk itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Incline Push Up* sebagai variabel bebas (X) terhadap hasil Tolak Peluru sebagai variabel terikat (Y).

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Stratified Sampling*, sehingga jumlah sampel terdiri dari 20 orang yang berjenis kelamin laki-laki. Desain penelitian menggunakan *Pre-test* dan *Post-test* dengan menggunakan Instrumen tes Tolak Peluru untuk mengetahui hasil tolak peluru siswa. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis Uji t (t-tes) independen dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Latihan *incline push up* berpengaruh terhadap hasil tolak peluru dengan skor rata-rata 5,34 pada *Pre-test* meningkat menjadi 6,32 pada *Post-test*. Dengan hasil statistik menunjukkan bahwa ($t_{hitung} 7,711 > t_{tabel} 1,729$).

Kesimpulan dari penelitian ini adalah Latihan *Incline Push Up* berpengaruh terhadap hasil tolak peluru pada siswa kelas 7-8 SMP Negeri 6 Rambah.

Kata Kunci: *Incline Push Up* & Hasil Tolak Peluru

**THE EFFECT OF INCLINE PUSH UP TRAINING ON THE RESULTS
OF SHOT PUT EXTRACURRICULAR STUDENTS**

SMP NEGERI 6 RAMBAH

SIGIT KURNIAWAN

*Sports and Health Education Study Program
Faculty of Teacher Training and Education
University of Pasir pengaraian
2022*

ABSTRACT

Shot put is a sport that is played by pushing or rejecting an iron ball as far as possible using the hands. From the observations of researchers in the field, the shot put ability of students in grades 7-9 of SMP Negeri 6 Rambah is still low. For this reason, this study aims to determine the effect of the Incline Push Up Exercise as the independent variable (X) on the shot put result as the dependent variable (Y).

This research used experimental research method with One-Group Pretest-Posttest design. The sampling technique used was Stratified Sampling with the number of samples consisting of 20 male students. The study used a pre-test and post-test research design using the shot put test instrument to know the students' shot put results. Data analysis and research hypothesis testing used independent t-test (t-test) analysis techniques with a significant level of = 0.05.

The results showed that the incline push up exercise had an effect on the shot put results where the average score of 5.34 in the pre-test increased to 6.32 in the post-test. The statistical results show that ($t_{count} 7,711 > t_{table} 1,729$).

The conclusion of this study is that the Incline Push Up exercise has an effect on the shot put results in grade 7-8 students of SMP Negeri 6 Rambah.

Keywords: *Incline Push Up & Shot Put Result*

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah Swt yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan Skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Latihan *Incline Push Up* terhadap Hasil Tolak Peluru Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 6 Rambah”**. Dalam menyelesaikan Skripsi ini peneliti telah banyak mendapat bantuan dan saran dari berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Masdi Janiarli, SST, M.Kes selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan mengarahkan peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan baik.
2. Ibu Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan mengarahkan peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan baik.
3. Dosen penguji satu bapak Aluwis, S.Pd., M.Pd. Dosen penguji dua bapak Dr.Or. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes. Dosen penguji tiga bapak Riwaldi Putra, S.Pd., M.Pd yang telah memberikan kritik, saran dan masukannya sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
4. Seluruh Dosen Pendidikan Olahraga dan Kesehatan yang telah memberikan semangat, arahan dan bantuanya sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

5. Bapak Dr. Hardianto, M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan.
6. Bapak Ria Karno, M.Si selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan pada Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan, sehingga dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan baik.
7. Bapak kepala sekolah SMP Negeri 6 Rambah dan guru mata pelajaran PJOK yang telah meluangkan waktunya untuk kesuksesan dalam Skripsi ini.
8. Kedua Orang Tua Tercinta Ayahanda Suwito dan Ibunda Miswati serta adik tersayang Ridho Dwi Saputra yang telah memberikan dukungan, do,a dan kasih sayang, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan baik.
9. Terimakasih kepada teman-teman seperjuangan yang telah memberikan dukungan saranya, sehingga terselesainya Skripsi ini dengan baik.

Demikian ucapakan terimakasih yang tulus Peneliti sampaikan. Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal sholeh dan menjadi ibadah disisi Allah, Aamiin.

Pasir Pengaraian, Juni 2022

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	8
2.1 Kajian Teori.....	8
2.1.1 Hakikat Tolak Peluru.....	8
2.1.2 <i>Power</i> Otot Lengan.....	10
2.1.3 Pengertian Latihan.....	13
2.1.4 Pengertian <i>Incline Push Up</i>	17
2.2 Penelitian yang Relevan.....	21
2.3 Kerangka Konseptual.....	22
2.4 Hipotesis	23
BAB III. METODE PENELITIAN.....	24
3.1 Jenis Penelitian	24
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	25
3.3 Populasi dan Sampel.....	25
3.4 Teknik Pengumpulan Data	25
3.5 Instrumen Penelitian	26
3.6 Persyaratan Analisis Data.....	29
3.7 Teknik Analisis Data	30

BAB IV. HASIL PENELITIAN.....	32
4.1 Deskripsi Data	32
4.1.1 Hasil <i>Pree Test</i> Tolak Peluru Siswa Kelas 7-8 SMP Negeri 6 Rambah	32
4.1.2 Hasil <i>Post Test</i> Tolak Peluru Siswa Kelas 7-8 SMP Negeri 6 Rambah	34
4.2 Pengujian Syarat Analisis	36
4.2.1 Uji Normalitas.....	36
4.2.2 Uji Homogenitas <i>Varians</i>	36
4.2.3 Pengujian Hipotesis	37
4.3 Pembahasan	38
4.3.1 Latihan <i>Incline Push Up</i> Berpengaruh Terhadap Hasil Tolak Peluru Pada Siswa Kelas 7-8 SMP Negeri 6 Rambah	39
BAB V. KESIMPULAN.....	42
5.1 Kesimpulan.....	42
5.2 Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN.....	45

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kerangka Berfikir	23
Tabel 3.1 Rancangan Penelitian.....	24
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi <i>Pre Test</i>	33
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi <i>Post Test</i>	34
Tabel 4.3 Uji Normalitas Tolak Peluru.....	36
Tabel 4.4 Rangkuman Analisis Uji Homogenitas <i>Varians</i>	36
Tabel 4.5 Jawaban Hipotesis Penelitian.....	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Tolak Peluru	10
Gambar 2.2 Otot Lengan.....	12
Gambar 2.3 <i>Incline Push Up</i>	20
Gambar 3.1 Tes Tolak Peluru	27
Gambar 4.1 Histogram Data <i>Pree Test</i> Hasil Tolak Peluru.....	34
Gambar 4.2 Histogram Data <i>Post Test</i> Hasil Tolak Peluru	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Program Latihan <i>Incline Push Up</i>	45
Lampiran 2 Data Mentah Tes Tolak Peluru <i>Pre Test</i>	48
Lampiran 3 Data Mentah Tes Tolak Peluru <i>Post Test</i>	49
Lampiran 4 Uji Normalitas <i>Pre Test</i>	50
Lampiran 5 Uji Normalitas <i>Post Test</i>	52
Lampiran 6 Uji Homogenitas <i>Varians</i>	53
Lampiran 7 Uji Hipotesis	54
Lampiran 8 Distribusi Frekuensi <i>Pre Test</i> Tolak Peluru.....	55
Lampiran 9 Distribusi Frekuensi <i>Post Test</i> Tolak Peluru	57
Lampiran 10 Tabel Luas Di Bawah Lengkungan Standara Dari 0 Ke z.....	59
Lampiran 11 Tabel Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji <i>Liliefors</i>	60
Lampiran 12 Nilai Persentil Untuk Distribusi t	61
Lampiran 13 Tabel Distribusi F	63
Lampiran 14 Petugas Penelitian.....	64
Lampiran 15 Dokumentasi <i>Pre Test, Treatment, Post Test</i>	65
Lampiran 16 Absensi Sampel Penelitian	69