

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN  
PINGGANG DENGAN KEMAMPUAN TOLAK PELURU  
GAYA MENYAMPING PADA SISWA KELAS IX  
SMP NEGERI 3 RAMBAH HILIR  
ROKAN HULU**

**SKRIPSI**



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

**OLEH:**

**MUDI SUSILO**  
**NIM. 1634009**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN  
KABUPATEN ROKAN HULU  
2020**

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN  
PINGGANG DENGAN KEMAMPUAN TOLAK PELURU  
GAYA MENYAMPING PADA SISWA KELAS IX  
SMPNEGERI 3 RAMBAH HILIR  
ROKAN HULU**

**SKRIPSI**



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

**OLEH:**

**MUDI SUSILO**  
**NIM. 1634009**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN  
KABUPATEN ROKAN HULU  
2020**

LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN  
PINGGANG TERHADAP KEMAMPUAN TOLAK PELURU  
GAYA MENYAMPING PADA SISWA KELAS IX  
SMP NEGERI 3 RAMBAH HILIR  
ROKAN HULU

SKRIPSI

Oleh

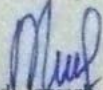
MUDI SUSILO

Nim: 1634009

Telah menyelesaikan ujian akhir untuk memperoleh gelar sarjana  
pendidikan pada Program Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan  
Pada Hari Jum'at, 26 Juni 2020

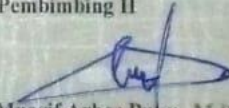
Disetujui

Pembimbing I



Masdi Jamarh, SST., M.Kes  
NIDN. 1014019004

Pembimbing II



Muarif Arhas Putra, M.Pd  
NIDN. 1009039101

Diketahui

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu  
Pendidikan

  
Ria Kurno, S.Pd., M.Si.  
NIDN. 9017078503

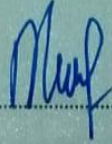
Ketua Program Studi  
Pendidikan Olahraga Dan  
Kesehatan

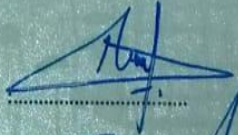
  
Muarif Arhas Putra, M.Pd  
NIDN. 1009039101

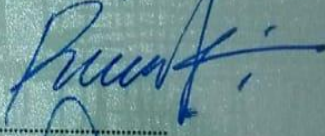
## LEMBAR PENGESAHAN

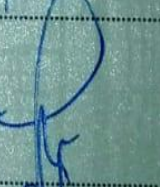
Skripsi Oleh Mudi Susilo ini telah dipertahankan didepan dewan penguji pada hari Jum'at 26 Juni 2020.

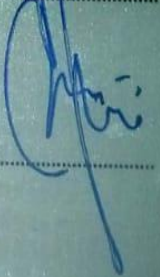
| No | Nama | Tandatangan |
|----|------|-------------|
|----|------|-------------|

|   |  |   |
|---|--|---|
| 1 | <u>Masdi Janiarli, SST, M.Kes</u><br>(Ketua) |  |
|---|--|---|

|   |   |   |
|---|---|---|
| 2 | <u>Muarif Arhas Putra, M.Pd</u><br>(Sekretaris) |  |
|---|---|---|

|   |   |   |
|---|---|---|
| 3 | <u>Ridwan Sinurat, S.Pd, M.Or., AIFO</u><br>(Anggota) |  |
|---|---|---|

|   |                                       |   |
|---|---------------------------------------|---|
| 4 | <u>Made Armade, M.Pd</u><br>(Anggota) |  |
|---|---------------------------------------|---|

|   |  |   |
|---|--|---|
| 5 | <u>Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO</u><br>(Anggota) |  |
|---|--|---|

## **PERNYATAAN ORISINALITAS**

### **HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN PINGGANG DENGAN KEMAMPUAN TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING PADA SISWA KELAS IX SMP NEGERI 3 RAMBAH HILIR ROKAN HULU**

#### **SKRIPSI**

Dengan ini menyatakan bahwa saya mengakui semua karya ilmiah ini adalah hasil kerja saya sendiri kecuali kutipan dan ringkasan yang tiap satunya telah dijelaskan sumbernya yang benar.

Pasir Pengaraian, 26 Juni 2020

Matrai  
6000

Mudi Susilo  
NIM. 1634009

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN  
PINGGANG DENGAN KEMAMPUAN TOLAK PELURU  
GAYA MENYAMPING PADA SISWA KELAS IX  
SMP NEGERI 3 RAMBAH HILIR  
ROKAN HULU**

**Mudi Susilo  
1634009**

**Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Pasir Pengaraian  
2020**

**ABSTRAK**

Masalah penelitian ini berawal dari observasi di lapangan, ternyata kemampuan Tolak Peluru sebagian besar siswa masih rendah. Banyak faktor yang mempengaruhi rendahnya kemampuan Tolak Peluru pada siswa, diantaranya lemahnya Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Pinggang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan Tolak Peluru Pada Siswa kelas IX SMPN 3 Rambah Hilir.

Jenis penelitian adalah Korelasional. Populasi penelitian adalah 46 siswa kelas IX, sampel penelitian adalah 20 siswa dengan pemilihan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Cara pengambilan data menggunakan Tes dan Pengukuran Olahraga untuk Kekuatan Otot Lengan menggunakan Tes *Medicine Ball Put*, kelentukan Pinggang menggunakan *Sit And Reach* dan untuk kemampuan Tolak Peluru menggunakan Tes Keterampilan Atletik dengan melakukan praktek pelaksanaan Tolak Peluru langsung.

Teknik analisis data menggunakan statistik dengan rumus Korelasi Product Moment. Adapun hasil pengujian hipotesis ada hubungan antara (X<sub>1</sub>.Y) karena nilai  $r_{hitung}=0,697 > r_{tabel}= 0,444$ , ada antara hubungan antara (X<sub>2</sub>.Y) karena nilai  $r_{hitung}= 0,666 > r_{tabel}= 0,444$  dan ada hubungan bersamaan antara kekuatan otot lengan dan Kelentukan Pinggang dengan kemampuan Tolak Peluru Gaya Menyamping karena nilai  $r_{hitung}=0,716 > r_{tabel}=0,444$ . Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan Tolak Peluru Gaya Menyamping pada siswa kelas IX SMPN3 Rambah Hilir, sehingga hipotesis (H<sub>a</sub>) 'diterima' dan hipotesis (H<sub>o</sub>) 'ditolak'

**Kata Kunci: Kekuatan Otot Lengan, Kelentukan Pinggang, Tolak Peluru.**

**THE CORRELATION OF ARM MUSCLE POWER AND WAIST FLEXIBILY  
WITH SHOT PUT SIDEWAYS STYLE AT NINE GRADE STUDENTS  
IN SMPN 3 RAMBAH HILIR  
ROKAN HULU**

**Mudi Susilo**  
**1634009**

***Physical and Healty StudyProgramfaculty  
Of Teacher Treaning And Education  
University Of Pasir Pengaraian  
2020***

**ABSTRACK**

*This research problem starts from observation in the field. it turns the ability to reject bullets mos students are still low. Many factor affaect low ability to reject bullets in students, including weak Arm Muscle Strenght And Ability Of The Waist. The research aim to know how was corelation Between Arm Muscle Power and Waist Flexibility wit abilityon Shot Put and nine grade students in SMPN 3 Rambah Hilir*

*This type of research is corelation was purposive sampling while 20 students from 46 students at nine grade studentsSMPN3 Rambah HilirThe technique collection data using test and meansurementsphysical to Arm Muscle Power using Medicinne Ball Put, Waist Flexibility using Sit and Reach and to AbilityShot Put using test athletic with practice Shot Put.*

*Data analiysis techniques use statistics with the product moment correlation formula. As for the result of testing thehypotesisbetween there is (X<sub>1</sub>.Y) because of value  $r_{hitung}=0,697 > r_{tabel}= 0,444$ , thehypotesisbetween there is (X<sub>2</sub>.Y) because of value  $r_{hitung}= 0,666 > r_{tabel}= 0,444$  and the correlation of arm muscle power and waist flexibily with shot put sideways style at nine grade students in SMPNegeri 3 Rambah Hilirr<sub>hitung</sub>=0,716>r<sub>tabel</sub>= 0,444. Then it can be concluded that there isthe correlation of arm muscle power and waist flexibily with shot put sideways style at nine grade students in SMPN3 Rambah Hilir.*

***Keyword: The Power Of Arm Muscle, Waist Flexibility, Shot Put.***

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji syukur kepada Allah yang Maha Kuasa atas segala Rahmat dan kemudahan yang telah diberikan kepada peneliti, sehingga mampu menyelesaikan Skripsi Penelitian ini yang berjudul **“Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan Tolak Peluru Gaya Menyamping pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 3 Rambah Hilir Rokan Hulu”**. Penelitian Skripsi Penelitian ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Strata Satu (S1) pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian.

Peneliti menyadari bahwa Skripsi Penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan dan harapan, hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan peneliti sendiri, untuk itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan Skripsi Penelitian ini.

Dalam pelaksanaan penelitian Skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan fasilitas, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang ikut serta dalam membantu fasilitas, bantuan, dan bimbingan sampai terselesaikannya Skripsi Penelitian ini.



Secara khusus peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Ibu Pembimbing I Ibu Masdi Janiarli, SST., M.Kes. dan Bapak Muarif Arhas Putra, M.Pd. selaku ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan sekaligus sebagai Pembimbing II yang selalu sabar dalam memberikan bimbingan, arahan, semangat dan motivasi dalam Skripsi Penelitian ini.
2. Dosen Penguji I Bapak Ridwan Sinurat, S.Pd, M.Or, AIFO. Dosen Penguji II, Bapak Made Armade, M.Pd. dan Dosen Penguji III Ibu Lolia Manurizal, M.Pd ,AIFO. yang telah memberi bimbingan dan arahan.
3. Bapak Dr. Adolf Bastian, M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti dapat menyelesaikan Skripsi Penelitian ini.
4. Bapak Ria Karno, S.Pd, M.Siselaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan pelayanan optimal selama mengikuti proses perkuliahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi Penelitian ini.
5. Tata Usaha Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan pelayanan optimal selama mengikuti proses perkuliahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi Penelitian ini.
6. Bapak Kepala Sekolah dan Majelis Guru dan siswa/i SMP Negeri 3 Rambah Hilir Kecamatan Rambah Hilir yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melaksanakan Penelitian di sekolah tersebut.

7. Teristimewa kedua orang tua Bapak Suwarni dan Ibu Katemi dan seluruh keluarga yang selalu mendoa'kan dan memberi dukungan moral dan materi, sehingga peneliti mampu menyelesaikan Skripsi Penelitian ini.
8. Mahasiswa/i Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan angkatan 2016 dan seluruh mahasiswa/iProgram Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian
9. Semua pihak yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu yang juga turut mendukung dan membantu terselesaikannya skripsi Penelitian ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk yang telah diberikan menjadi amal baik serta mendapat balasan yang sepadan dari Allah SWT. Peneliti menyadari sepenuh hati bahwa Skripsi Penelitian ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu peneliti mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan Skripsi Penelitian ini. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata semoga Skripsi Penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak.

Pasir Pengaraian, 26 Juni 2020

Peneliti

## DAFTAR ISI

|   | Halaman |
|---|---------|
| <b>HALAMAN JUDUL</b> .....              | i       |
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....         | ii      |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....          | iii     |
| <b>PERNYATAAN ORISINALITAS</b> .....    | iv      |
| <b>ABSTRAK</b> .....                    | v       |
| <b>ABSTRACT</b> .....                   | vi      |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....             | vii     |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                 | x       |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....               | xii     |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....              | xiii    |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....            | xiv     |
| <br><b>BAB I PENDAHULUAN</b>            |         |
| 1.1. Latar Belakang Masalah .....       | 1       |
| 1.2. Identifikasi Masalah .....         | 7       |
| 1.3. Batasan Masalah .....              | 7       |
| 1.4. Rumusan Masalah .....              | 7       |
| 1.5. Tujuan Penelitian .....            | 8       |
| 1.6. Manfaat Penelitian .....           | 9       |
| <br><b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>        |         |
| 2.1 Kajian Teori .....                  | 11      |
| 2.1.1. Sejarah Atletik .....            | 11      |
| 2.1.2. Tolak Peluru .....               | 13      |
| 2.1.3. Teknik Dasar Tolak Peluru .....  | 15      |
| 2.1.4. Kekuatan Otot Lengan .....       | 19      |
| 2.1.5. Kelentukan Pinggang .....        | 21      |
| 2.1.6 Tolak Peluru Gaya Menyamping..... | 24      |
| 2.2 Penelitian Relevan .....            | 25      |
| 2.3 Kerangka Konseptual .....           | 27      |
| 2.4 Hipotesis .....                     | 29      |

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

|  |    |
|--|----|
| 3.1 Jenis Penelitian dan Desain Penelitian ..... | 31 |
| 3.2 Waktu dan Tempat.....                        | 32 |
| 3.3 Populasi dan Sampel.....                     | 33 |
| 3.4 Variabel Penelitian .....                    | 33 |
| 3.5 Teknik Pengumpulan Data .....                | 34 |
| 3.6 Instrumen Penelitian .....                   | 35 |
| 3.7 Teknik Analisis Data. ....                   | 38 |

### **BAB IV. HASIL DAN PEMBAHSAN**

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 4.1 Deskripsi Data .....  | 41 |
| 4.2 Hasil Penelitian..... | 42 |
| 4.3 Pembahasan .....      | 52 |

### **BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN**

|                     |    |
|---------------------|----|
| 5.1 Kesimpulan..... | 56 |
| 5.2 Saran .....     | 57 |

|                             |           |
|-----------------------------|-----------|
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b> | <b>60</b> |
|-----------------------------|-----------|

## DAFTAR TABEL

|   | Halaman |
|---|---------|
| Tabel 3.1 Daftar Populasi.....                                      | 31      |
| Tabel 4.1 Hasil Pengukuran Variabel Bebas Dan Variabel Terikat..... | 41      |
| Tabel 4.2 Distribusi Hasil Kekuatan Otot Lenga .....                | 42      |
| Tabel 4.3 Distribusi Hasil Kelentukan Pinggang .....                | 44      |
| Tabel 4.4 Distribusi Hasil Kemampuan Tolak Peluru .....             | 45      |
| Tabel 4.5 Hasil Normalitas Data Penelitian .....                    | 47      |

## DAFTAR GAMBAR

|  | Halaman |
|--|---------|
| Gambar 2.1 Lampangan Tolak Peluru.....                   | 13      |
| Gambar 2.2 Cara Memegang Peluru.....                     | 15      |
| Gambar 2.3 Fase Persiapan.....                           | 15      |
| Gambar 2.4 Fase Luncuran.....                            | 16      |
| Gambar 2.5 Fase Pengantaran.....                         | 17      |
| Gambar 2.6 Fase Pemulihan.....                           | 18      |
| Gambar 2.7 Paradigma Penelitian.....                     | 28      |
| Gambar 4.1 Grafik Histogram Kekuatan Otot Lengan .....   | 43      |
| Gambar 4.2 Grafik Histogram Kelentukan Pinggang .....    | 44      |
| Gambar 4.3 Grafik Histogram Kemampuan Tolak Peluru ..... | 46      |

## LAMPIRAN

|   | Halaman |
|---|---------|
| Lampiran 1 Hasil Uji Lilifors $X_1$ .....                                       | 61      |
| Lampiran 2 Hasil Uji Lilifors $X_2$ .....                                       | 62      |
| Lampiran 3 Hasil Uji Lilifors $X_1$ dan $X_2$ dengan Y.....                     | 63      |
| Lampiran 4 Hasil Uji Hipotesis $X_1$ dengan Y .....                             | 64      |
| Lampiran 5 Hasil Uji Hipotesis $X_2$ dengan Y .....                             | 65      |
| Lampiran 6 Hasil Uji Lilifors $X_1$ dan Hasil Uji Lilifors $X_2$ dengan Y ..... | 66      |
| Lampiran 7 Tabel Distribusi Kelentukan Pinggang.....                            | 67      |
| Lampiran 8 Tabel Distribusi Kekuatan Otot Lengan.....                           | 68      |
| Lampiran 9 Tabel Distribusi Kemampuan Tolak Peluru .....                        | 69      |
| Lampiran 10 Data Hasil Kekuatan Otot Lengan.....                                | 70      |
| Lampiran 11 Data Hasil Kelentukan Pinggang.....                                 | 71      |
| Lampiran 12 Data Hasil Kemampuan Tolak Peluru .....                             | 72      |
| Lampiran 13 Dokumentasi.....  | 73      |
| Lampiran 14 Tabel Tim Penelitian .....  | 77      |
| Lampiran 15 Riwayat Hidup.....  | 78      |
| Lampiran 16 Surat Penelitian.....   | 80      |