

ABSTRAK

FAIZ NUR HAMID (2013). “Kontribusi *Power* Otot Lengan dan *Fleksibilitas* Panggul Terhadap Hasil Tolak Peluru”. (Studi Deskriptif pada Siswa Putra Kelas XI SMK Negeri 2 Kota Tasikmalaya).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi *power* otot lengan dan *fleksibilitas* panggul secara bersamaan terhadap hasil tolak peluru pada siswa putra kelas XI SMK Negeri 2 Kota Tasikmalaya.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif. Populasi penelitian ini adalah siswa putra kelas XI SMK Negeri 2 Kota Tasikmalaya sebanyak 120 orang. Penulis mengambil sebagian dari populasi untuk dijadikan sampel (*Purposive Sample*) sebanyak 20 orang. Instrumen penelitian ini adalah tes *medicine ball put*, tes *flextion trunk* dan tes tolak peluru.

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis terhadap data hasil penelitian dan sesuai dengan hipotesis yang penulis ajukan, maka hasil penelitian tersebut dapat penulis bahas sebagai berikut:

1. Hipotesis pertama menyatakan, “Terdapat kontribusi yang berarti *power* otot lengan terhadap hasil tolak peluru pada siswa putra kelas XI SMK Negeri 2 Kota Tasikmalaya”, hasilnya hipotesis diterima, di mana nilai korelasi yang diperoleh yaitu sebesar 0,69 termasuk kategori cukup. Hal ini didukung oleh hasil perhitungan determinasi, di mana dukungan *power* otot lengan terhadap hasil tolak peluru sebesar 47,61 %.
2. Hipotesis kedua yang menyatakan, “Terdapat kontribusi yang berarti *fleksibilitas* panggul terhadap hasil tolak peluru pada siswa putra kelas XI SMK Negeri 2 Kota Tasikmalaya”, hasil hipotesis diterima, di mana nilai korelasi yang diperoleh yaitu sebesar 0,60 dan termasuk kategori cukup. Hal ini didukung oleh hasil penghitungan determinasi yang hasilnya sebesar 36,00 %.
3. Hipotesis ketiga yaitu, “Terdapat kontribusi yang berarti *power* otot lengan dan *fleksibilitas* panggul secara bersama-sama terhadap hasil tolak peluru pada siswa putra kelas XI SMK Negeri 2 Kota Tasikmalaya”, hasilnya hipotesis diterima dan termasuk kategori cukup. Hal ini terbukti berdasarkan hasil perhitungan determinasi, hipotesis ini mendapat dukungan sebesar 83,61% sedangkan sisanya sebesar 16,39% yang merupakan dukungan faktor lain, di antaranya faktor teknik, sarana dan prasarana.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, penulis menyarankan kepada berbagai pihak yang terkait dengan bidang keolahragaan, khususnya dengan cabang olahraga atletik (tolak peluru), bahwa untuk menghasilkan tolak peluru yang lebih baik dan efektif diutamakan *power* otot lengan, *fleksibilitas* panggul secara bersama-sama.

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena atas berkat rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: **“Kontribusi *Power* otot lengan dan *Fleksibilitas* Panggul terhadap Hasil Tolak Peluru”. (Studi Deskriptif pada siswa putra kelas XI SMK Negeri 2 Kota Tasikmalaya).**

Tujuan penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki sedikit banyak kekurangan dan kelemahan yang disebabkan berbagai keterbatasan yang penulis miliki, namun berkat bantuan dari berbagai pihak, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, sudah sewajarnya penulis mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak, terutama kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Yus Darusman, Drs., M.Si., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya.
2. Bapak H. Agus Mulyadi, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Siliwangi Tasikmalaya, yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, dan arahan dalam penulisan skripsi ini.

3. Bapak H. Abdul Narlan, M.Pd., Dosen Pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan dan arahan serta koreksi dalam penulisan skripsi ini.
4. Bapak H. Iwan Sudjarwo, M.Pd., Dosen Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan arahan serta koreksi dalam penulisan skripsi ini.
5. Seluruh Dosen dan staf Tata Usaha Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya.
6. Ayahanda Syahid Hidayat dan Ibunda Siti Munawaroh tercinta, serta kakak-kakaku (Miftahurohman dan Anas Masrory Hidayat) tersayang, yang senantiasa memberikan bantuan baik moril maupun materiil kepada penulis sehingga dapat menggapai apa yang menjadi cita-cita dan harapan penulis.
7. Siswa putra kelas XI SMK Negeri 2 Kota Tasikmalaya yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian yang penulis laksanakan.
8. Rekan-rekan mahasiswa PJKR Angkatan 2009, yang telah membantu dan memberikan semangat kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah memberikan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga amal baik yang telah diberikan kepada penulis mendapat balasan pahala yang berlipat ganda dari Allah SWT, dan menjadi amal saleh yang berguna baik di dunia maupun di akhirat kelak, *Amin*.

Akhirnya, penulis berharap mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan umumnya bagi pembaca, serta bagi kemajuan ilmu pendidikan olahraga.

Tasikmalaya, November 2013

Penulis

F.N.H.

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Definisi Operasional	4
D. Tujuan Penelitian	5
E. Kegunaan Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORETIS	
A. Kajian Teoretis	6
1. Tolak Peluru	6
a. Tahap Awal	6
b. Tahap Meluncur	7
c. Tahap Akhir	8
d. Tolakan Peluru	8
e. Belajar Berlatih	9
2. Konsep Tentang Power	10

	Halaman
a. Pengertian Power	10
b. Pentingnya Power	11
c. Cara-cara Melatih Power	11
d. Pentingnya Power Otot Lengan	12
3. Kelentukan (<i>Flexibility</i>)	13
B. Hasil Penelitian yang Relevan	14
C. Anggapan Dasar	15
D. Hipotesis	16
 BAB III PROSEDUR PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	17
B. Variabel Penelitian	18
C. Teknik Pengumpulan Data	19
D. Instrumen Penelitian	19
E. Populasi dan Sampel	22
F. Langkah-langkah Penelitian	23
G. Teknik Pengolahan Data	24
H. Waktu dan Tempat Penelitian	27
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	28
B. Pengujian Persyaratan Analisis	29
C. Pengujian Hipotesis	31
D. Pembahasan Hasil Penelitian	33

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan	35
B. Saran – saran	35
DAFTAR PUSTAKA	36
LAMPIRAN – LAMPIRAN	37

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian	28
Tabel 4.2 Hasil Penghitungan Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians	29
Tabel 4.3 Hasil Penghitungan Korelasi dari Ketiga Butir Tes	29

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Teknik Tolak Peluru	6
Gambar 2.2 Tahap Persiapan	7
Gambar 2.3 Tahap Meluncur	7
Gambar 2.4 Tahap Akhir.....	8
Gambar 2.5 Tahap Penolakan	9
Gambar 2.6 Tahap Pengenalan dan Teknik Dasar	9
Gambar 2.7 Tolakan Ke Depan dengan Berdiri	10
Gambar 2.8 Melatih Geseran Kaki	10
Gambar 2.9 Cara Melatih <i>Fleksibilitas</i> Punggung	14
Gambar 3.1 Diagram Variabel	19

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran A Format Tes	38
Lampiran B Korelasi (X_1) dengan (Y).....	39
Lampiran C Korelasi (X_2) dengan (Y).....	40
Lampiran D Korelasi (X_1) dengan (X_2)	41
Lampiran E Korelasi Ganda	42
Lampiran F Uji Signifikansi Korelasi Ganda	43
Lampiran G Daftar Tabel Statistik	44
Lampiran H SK. Penetapan Bimbingan Skripsi	49
Lampiran I Surat Izin Penelitian/Observasi	50
Lampiran J Surat Telah Melaksanakan Penelitian	51
Lampiran K Dokumentasi Penelitian.....	52
Lampiran L Daftar Riwayat Hidup	54