



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *BENCH PRESS* DAN
DUMBBELL CURL TERHADAP HASIL TOLAK PELURU DALAM
CABANG OLAHRAGA ATLETIK PADA ATLET ATLETIK
NPCI PROVINSI JAWA TENGAH TAHUN 2021**

SKRIPSI

**Oleh :
PRIYANO
D0217225**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2022**

HALAMAN PENGAJUAN

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *BENCH PRESS* DAN
DUMBBELL CURL TERHADAP HASIL TOLAK PELURU DALAM
CABANG OLAHRAGA ATLETIK PADA ATLET ATLETIK
NPCI PROVINSI JAWA TENGAH TAHUN 2021**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan

Oleh :

Priyano

D0217225

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA**

2022

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Bench Press* Dan *Dumbbell Curl* Terhadap Hasil Tolak Peluru Dalam Cabang Olahraga Atletik Pada Atlit Atletik NPCI Provinsi Jawa Tengah Tahun 2021”, karya:

Nama : Priyano

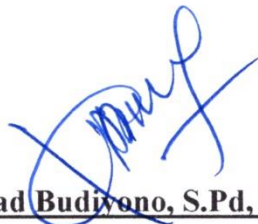
NIM : D0217225

Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Disetujui:

Pembimbing 1



Kodrad Budiyono, S.Pd, M.Or

NIDN. 0619068401

Pembimbing 2



Eriek Satya Haprabu, S.Pd, M.Or

NIDN. 0612038301

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Bench Press* Dan *Dumbbell Curl* Terhadap Hasil Tolak Peluru Dalam Cabang Olahraga Atletik Pada Atlit Atletik Npc Jawa Tengah Tahun 2021”, karya:

Nama : Priyono

NIM : D0217225

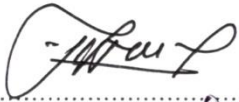
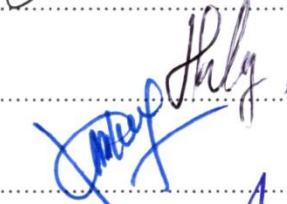


Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Rabu

Tanggal : 9 Februari 2022

Tim Penguji Skripsi:

	(Nama Terang)	Tanda Tangan
Ketua	: Pipit Fitria Yulianto, S.Pd.,M.Or	
Sekretaris	: Bagus Kuncoro, S.Pd., M.Or	
Anggota I	: Kodrad Budiyono. S.Pd., M.Or	
Anggota II	: Eriek Satya Haprabu, S.Pd., M.Or	


Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan




Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis pada skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan hasil karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian ataupun keseluruhan. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat pada dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 21 Desember 2021
Yang membuat pernyataan,


Priyano

MOTTO

Dengan ilmu kehidupan menjadi mudah, dengan seni kehidupan menjadi indah, dengan agama kehidupan menjadi lebih terarah dan bermakna.

(Al Hadist)

PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada :

Bapak dan Ibu tercinta
Saudara-saudaraku tersayang
Almamaterku Pendidikan Kepelatihan Olahraga FKIP UTP tercinta

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat diatasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini disampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or selaku Kaprodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Eriek Satya Haprabu, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pada Atlet Atletik NPCI Provinsi Jawa Tengah Tahun 2021 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
6. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapat imbalan dari Allah Yang Maha Kuasa. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, November 2021

ABSTRAK

Priyono. **PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN BENCH PRESS DAN DUMBBELL CURL TERHADAP HASIL TOLAK PELURU DALAM CABANG OLAHRAGA ATLETIK PADA ATLET ATLETIK NPCI PROVINSI JAWA TENGAH TAHUN 2021**. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, November 2021.

Tujuan penelitian untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Bench Press* Dan *Dumbbell Curl* Terhadap Hasil Tolak Peluru Dalam Cabang Olahraga Atletik Pada Atlet Atletik NPCI Provinsi Jawa Tengah Tahun 2021, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara Latihan *Bench Press* Dan *Dumbbell Curl* Terhadap Hasil Tolak Peluru Dalam Cabang Olahraga Atletik Pada Atlet Atletik NPCI Provinsi Jawa Tengah Tahun 2021.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet Atletik NPCI Provinsi Jawa Tengah dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Porpusive Sampling*. Variabel penelitian ini yaitu Hasil Tolak Peluru dengan Latihan *Bench Press* Dan *Dumbbell Curl* sebagai variabel bebas serta hasil Tolak Peluru variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui hasil tolak peluru menggunakan tes hasil tolak peluru menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dari Nur Hasan (2001: 157). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara Metode *Bench Press* Dan *Dumbbell Curl* Terhadap Hasil Tolak Peluru Dalam Cabang Olahraga Atletik Pada Atlet Atletik NPCI Provinsi Jawa Tengah Tahun 2021. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3.35$ lebih kecil dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan Metode *Bench Press* lebih baik pengaruhnya dari pada metode *Dumbbell Curl* Terhadap Hasil Tolak Peluru Dalam Cabang Olahraga Atletik Pada Atlet Atletik NPCI Provinsi Jawa Tengah Tahun 2021. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan Tolak Peluru dalam cabang olahraga atletik menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Metode *Bench Press*) adalah 32.99% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat Metode *Dumbbell Curl*) adalah 27.18%.

ABSTRACT

Priyono. THE DIFFERENT EFFECT OF BENCH PRESS AND DUMBBELL CURL TRAINING METHODS ON THE SHOT PUT RESULTS IN ATHLETIC SPORTS OF NPCI ATHLETES, CENTRAL JAVA, 2021. Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University, November 2021.

The purpose of this study is to determine the difference effect of Bench Press and Dumbbell Curl Training Methods on the Shot Put Results of Athletics for NPC Athletes in Central Java. If there are differences, this study is also to find out which is better between Bench Press and Dumbbell Curl Training Methods Towards Shot Put Results in NPCI Athletes of Central Java.

The research sample was Central Java NPCI Athletes which consisted of 30 students. The sampling used purposive sampling technique. The variables of this study were the results of shot put with some training of bench press and dumbbell curl as the independent variable and the results of shot put as the dependent variable. The design of this study used pretest-posttest design. The shot put test results were carried out using the instructions for implementing the shot put test results from Nur Hasan (2001). The research data analysis method used a t-test formula which was calculated using a short formula.

Based on the results of data analysis, the following conclusions were drawn: (1) There was a significant difference effect of the Bench Press and Dumbbell Curl Training on the Shot Put Results in NPCI Athletes of Central Java. This was evidenced from the results of the test calculation in the end of each group, namely $t_{count} = 3.35$ was smaller than $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2) The Bench Press has a better effect than the Dumbbell Curl Training on the results of shot put in NPCI Athletes of Central Java. The treatment with the Bench Press Method (group 1) was 32.99% higher than the group that received the treatment of the Dumbbell Curl Method (group 2) was 27.18%.

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PENGAJUAN	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. LANDASAN TEORI	7
A. Tinjauan Pustaka	7
1. Hakikat Olahraga Atletik	7
2. Hakikat Tolak Peluru	11
3. Hakikat Latihan	17
4. Hakikat <i>Bench Press</i>	21
5. Hakikat <i>Dumbbell Curl</i>	25
B. Penelitian Yang Relevan	28

C. Kerangka Berpikir	30
D. Pengajuan Hipotesis	33
BAB III. METODE PENELITIAN	34
A. Tempat dan Waktu Penelitian	34
B. Rancangan/Desain Penelitian.....	34
C. Populasi Sampel	35
D. Teknik Pengumpulan Data.....	36
E. Analisis Data	37
BAB IV HASIL PENELITIAN	41
A. Deskripsi Data	41
B. Uji Reliabilitas	42
C. Pengujian Persyaratan Analisis	42
1. Uji Normalitas	43
2. Uji Homogenitas.....	43
D. Hasil Analisis Data	44
1. Uji Perbedaan Sesudah Diberi Perlakuan.....	44
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan	46
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	52
A. Simpulan	52
B. Implikasi	52
C. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN-LAMPIRAN	57

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Teknik memegang peluru dengan cara peluru diletakan pada dataran telapak tangan	13
Gambar 2. Teknik Memegang Peluru Pada Ujung Telapak Tangan	13
Gambar 3. Teknik Memegang Peluru Pada Ruas-ruas Jari Tangan	14
Gambar 4. Teknik Meletakan Peluru di Bahu	14
Gambar 5. Sikap Menolakan Peluru	16
Gambar 6. Gerak Lanjut dan Sikap Akhir	16
Gambar 7. Latihan <i>Bench Press</i>	25
Gambar 8. Latihan <i>Dumbell Curl</i>	28
Gambar 9. Two Group Pre-test-Post-test Design	34
Gambar 2. Proses Tes Tolak Peluru	58

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes kelompok 1 dan 2.....	41
Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal.....	42
Tabel 3. <i>Range</i> Reliabilitas.....	42
Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data.....	43
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data.....	43
Tabel 6. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1..	44
Tabel 7. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2..	45
Tabel 8. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2....	45
Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K ₁) dan Kelompok 2 (K ₂).....	46

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Tolak Peluru Dalam Cabang Olahraga Atletik.....	57
Lampiran 2. Program Latihan Tolak Peluru Terhadap Metode <i>Bench Press</i>	59
Lampiran 3. Program Latihan Tolak Peluru Terhadap Metode <i>Dumbbell Curl</i> ..	61
Lampiran 4. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Tolak Peluru.....	63
Lampiran 5. Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Tolak Peluru....	65
Lampiran 6. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Tolak Peluru.....	66
Lampiran 7. Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal & Tes Akhir Kelompok 1 & 2..	68
Lampiran 8. Menghitung Reliabilitas.....	71
Lampiran 9. Tabel Kerja Untuk Menghitung Perbedaan Peningkatan.....	77
Lampiran 10. Uji Normalitas Data.....	78
Lampiran 11. Uji Homogenitas.....	80
Lampiran 12. Menghitung Standar Deviasi Kuadrat.....	81
Lampiran 13. Menghitung Peningkatan Hasil Tolak Peluru.....	84
Lampiran 14. Surat Ijin Penelitian.....	85
Lampiran 15. Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian.....	86
Lampiran 16. Foto Latihan Tolak Peluru Terhadap Metode <i>Bench Press</i>	87
Lampiran 17. Foto Latihan Tolak Peluru Terhadap Metode <i>Dumbbell Curl</i>	88

