

**PENGARUH MODEL LATIHAN VARIASI TERHADAP HASIL
BELAJAR TOLAK PELURU GAYA ORTODOKS
DI MAN 2 PALEMBANG**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)**

Oleh :

Muhammad Hafizin Alam

191330015



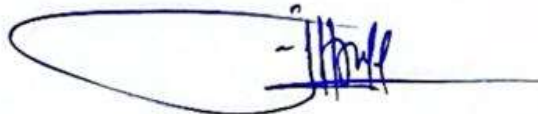
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA
UNIVERSITAS BINA DARMA
TAHUN 2024**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Pengaruh Model Latihan Variasi Terhadap Hasil
Belajar Tolak Peluru Gaya Ortodoks Di MAN 2
Palembang
Nama : Muhammad Hafizin Alam
Nim : 191330015
Program Studi : Pendidikan Olahraga

Menyetujui,

Pembimbing



Dr. I. Bagus Endrawan, M.Pd.
NIDN. 0223048802

Mengesahkan

Ketua
Program Studi,
Pendidikan Olahraga



Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd.
NIDN. 0216118801

Dekan
Fakultas Sosial Humaniora
Universitas Bina Darma



Universitas Bina Darma
Fakultas Sosial Humaniora

Nuzsep Almigo, S.Psi., M.Si., Ph.D.
NIDN. 0019124002

Tanggal Lulus 19 Februari 2024

HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI

**PENGARUH MODEL LATIHAN VARIASI TERHADAP HASIL
BELAJAR TOLAK PELURU GAYA ORTODOKS
DI MAN 2 PALEMBANG**

SKRIPSI

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Serjana Pendidikan (S.Pd)

Oleh:

MUHAMMAD HAFIZIN ALAM

NIM : 191330015

Skripsi ini telah diujikan tanggal 19 februari 2024 dan telah di sempurnakan
berdasarkan saran dan koreksi komisi penguji.

Komisi Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. I Bagus Endrawan, M.Pd		2 Maret 2024
2. Dr. Dewi Septaliza, M.Pd		1 Maret 2024
3. Dr. Muslimin, M.Pd		2 Maret 2024

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Muhammad Hafizin Alam

NIM : 191330015

dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah saya ajukan untuk mendapatkan gelar sarjana baik di Universitas Bina Darma manapun di perguruan tinggi lain;
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri dengan arahan Tim Pembimbing;
3. di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang dittulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dikutip dengan mencantumkan nama pengarang dan memasukkan ke dalam daftar rujukam;
4. saya bersedia skripsi ini dilakukan pengecekan keasliannya menggunakan plagiarism checker serta diunggah ke internet, sehingga dapat diunduh publik secara daring;
5. surat pernyataan ini saya tulis dengan sungguh-sungguh dan apabila terbukti melakukan penyimpanan atau ketidakbenaran dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang, 09 Maret 2024



Muhammad Hafizin Alam

MOTTO PERSEMBAHAN

Motto

“Only you can change your life, nobody else can do it for you”

Orang lain gak akan bisa paham *struggle* dan masa sulitnya kita, yang mereka ingin tau hanya bagian *succses storiesnya*. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun gak ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini.

Persembahan

Skripsi ini kupersembahkan untuk :

1. Kedua orangtua ku yang senantiasa memberikan doa dan dukungan , karna kalian bagaikan Pelangi yang mewarnai hidupku.
2. Diri sendiri yang telah berjuang, melewati segala proses kehidupan dalam menempuh Pendidikan sampai saat ini.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Model Latihan Variasi terhadap hasil belajar tolak peluru gaya ortodoks di Man 2 Palembang. Metode penelitian ini adalah metode eksperimen. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *Pre test-post test*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan berbagai macam model latihan variasi. Hasil penelitian diketahui bahwa thitung sebesar 20,580. Hasil tersebut kemudian dikonsultasikan dengan ttabel sebesar 1,693 ($\alpha = 0,05$). Hal itu menunjukkan bahwa $T_{hitung} \geq T_{tabel}$ $20,580 \geq 1,693$ (signifikan). Berdasarkan pada hasil tersebut maka dapat dinyatakan bahwa ada pengaruh metode eksperimen terhadap pembelajaran Latihan variasi terhadap hasil belajar tolak peluru gaya ortodoks ekstrakurikuler Man 2 Palembang.

Kata Kunci : Tolak Peluru , Variasi Model Latihan

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of the Variation Training Model on the learning outcomes of orthodox style bullets at Man 2 Palembang. This research method is an experimental method. The research design used was Pre test-post test. Data collection techniques in this study used a variety of variation training models. The results of the study found that the tcount was 20.580. These results were then consulted with the t table of 1.693 ($\alpha = 0.05$). It shows that $T_{hitung} \geq T_{tabel}$ $20,580 \geq 1,693$ (significant). Based on these results, it can be stated that there is an effect of the experimental method on learning variation exercises on the learning outcomes of the Man 2 Palembang extracurricular orthodox style bullet throw.

Keywords: Bullet Reject, Variation of Exercise Model

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Humaniora Jurusan Pendidikan Olahraga di Universitas Bina Darma Palembang. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan laporan ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Sunda Ariana, M.Pd, MM selaku Rektor Universitas Bina Darma Palembang
2. Nuzsep Almigo, S.Psi, M.Si, Ph.D selaku Dekan Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma
3. Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga, Sosial Humaniora Universitas Bina Darma Palembang
4. Dr. I Bagus Endrawan, M.Pd selaku pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing, mendidik dan mengarahkan, serta memotivasi semangat dan dorongan kepada penulis selama penyusunan skripsi ini.
5. Dr. Dewi Septaliza, M.Pd selaku dosen penguji pertama karya tulis ilmiah
6. Dr. Muslimin, M.Pd selaku dosen penguji kedua karya tulis ilmiah.
7. Seluruh Dosen, staff, pegawai karyawan dan karyawan Universitas Bina Darma Palembang yang telah memberikan ilmu pengetahuan sehingga penulis bisa menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
8. Yusri Erlini selaku Kepala Man 2 Palembang yang telah memberikan kesempatan untuk saya melakukan penelitian.
9. M. Qodri Hidayat selaku guru olahraga di Man 2 Palembang yang telah membantu dalam melakukan penelitian.
10. Siswa/I Man 2 Palembang atas partisipasinya dalam penelitian ini.
11. Almamater : Program studi Pendidikan olahraga, Sosial Humaniora Universitas Bina Darma Palembang atas kesempatan yang diberikan untuk menimba ilmu dilembaga ini.

12. Kedua orang tua, dan keluarga yang telah memberikan doa dukungan, nasehat, saran sehingga penulis mampu menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
13. Seluruh angkatan 2019 Pendidikan Olahraga yang telah berjuang bersama dalam menyelesaikan Skripsi ini di Kampus Universitas Bina Darma.
14. Kepada seluruh teman-teman saya yang sedang berjuang bersama demi masa depan.
15. Kepada diri saya sendiri yang telah berproses hingga sampai saat ini.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari masih terdapat banyak terdapat kekurangan yang dibuat baik sengaja maupun tidak sengaja, dikarenakan keterbatasan ilmu pengetahuan dan wawasan serta pengalaman yang penulis miliki. Untuk itu penulis mohon maaf atas segala kekurangan tersebut tidak menutup diri terhadap segala saran dan kritik serta masukan yang bersifat konstruktif bagi diri penulis. Akhir kata semoga dapat bermanfaat bagi penulis sendiri, institusi pendidikan dan masyarakat secara luas. Aamiin Yarabbal Aalamiin.

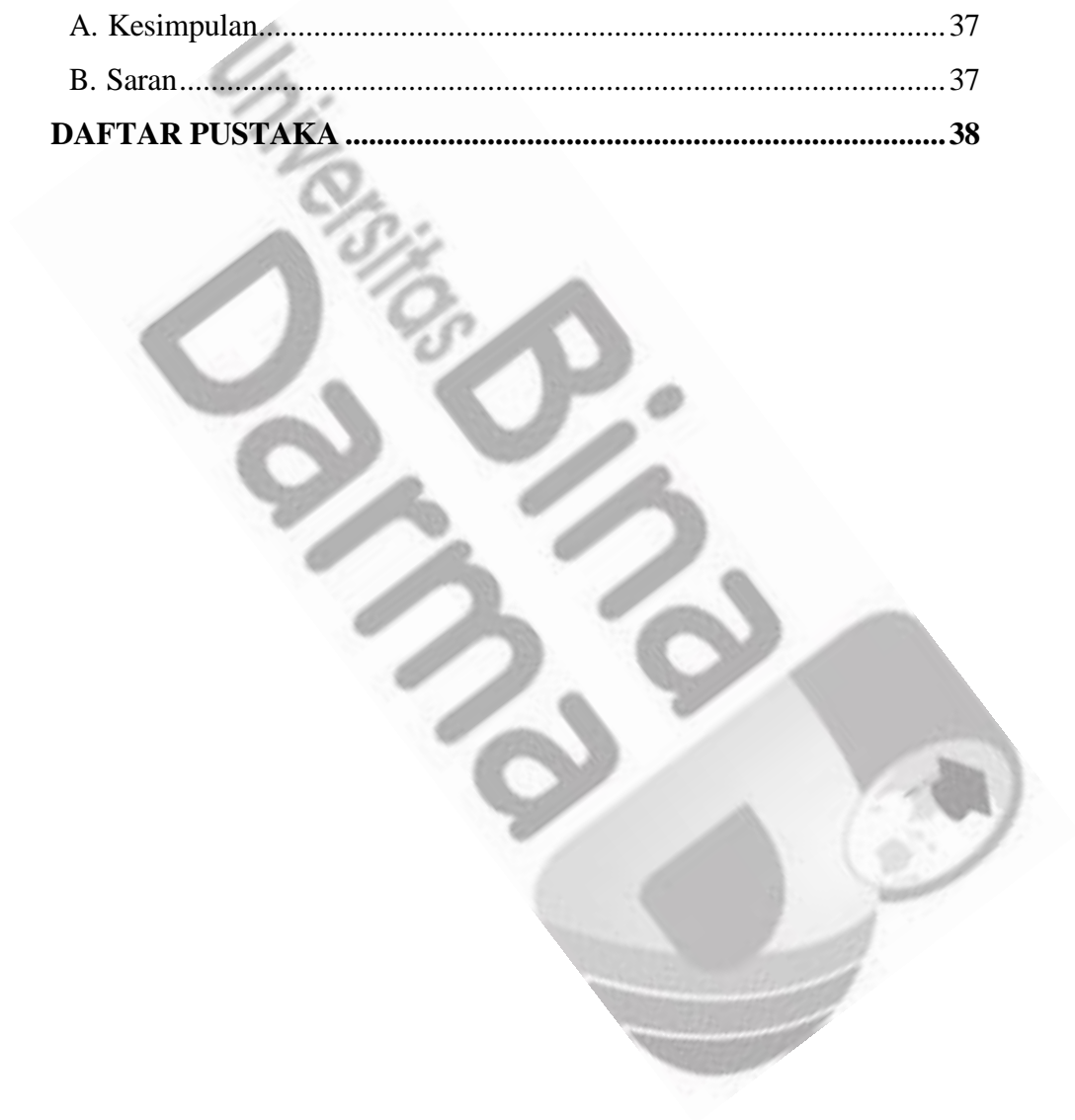
Palembang, Maret 2024

Penulis

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	i
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR BAGAN	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
1.1 Bagi Siswa/i Man 2 Palembang.....	4
1.2 Bagi Prodi Pendidikan Olahraga.....	5
1.3 Bagi Peneliti.....	5
BAB II LANDASAN TEORI	6
A. Hakikat Atletik.....	6
B. Konsep Dasar Tolak Peluru.....	9
2.2.1 Pengertian Tolak Peluru.....	9
2.2.2 Teknik Dasar Tolak Peluru.....	9
C. Gaya Ortodoks.....	12
D. Variasi Latihan.....	13
E. Kajian Penelitian Relevan.....	15
F. Kerangka Berpikir.....	17
BAB III METODELOGI PENELITIAN	19
A. Metode Penelitian.....	19
B. Rancangan Penelitian.....	19
C. Tempat dan waktu penelitian.....	20
D. Populasi dan sampel penelitian.....	20
E. Teknik pengumpulan data.....	21
F. Teknik Analisa data.....	22
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	2
A. Hasil Penelitian.....	24

B. Uji Persyaratan Analisis.....	34
C. Pembahasan.....	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	37
A. Kesimpulan.....	37
B. Saran.....	37
DAFTAR PUSTAKA	38



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gambar Tolak peluru	9
Gambar 2.2 Cara memegang Tolak peluru	10
Gambar 2.3 Meletakkan peluru Pada bahu.....	11
Gambar 2.4 Menolak peluru.....	11
Gambar 2.5 Gaya Ortodoks	12
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian.....	20
Gambar 3.2 Tolak peluru Gaya Ortodoks	22
Gambar 4.1 Lokasi Man 2 Palembang	24
Gambar 4.1 Histogram distribusi skor variable pre-test.....	28
Gambar 4.2 Histogram distribusi skor variable post-test	31

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Berfikir.....	18
----------------------------------	----



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tabel Data Siswa.....	21
Tabel 4.1 Tabel data hasil penelitian pretest dan posttest	25
Tabel 4.2 Deskripsi data hasil variasi (<i>Pretest</i>).....	26
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Pre-Test	27
Tabel 4.4 Tabel data hasil penelitian pretest	28
Tabel 4.5 Deskripsi data hasil variasi (<i>Pretest</i>).....	30
Tabel 4.6 Tabel data hasil penelitian pretest	31
Tabel 4.7 Tabel data hasil penelitian post test.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Data Hasil Ekperimen	44
LAMPIRAN 2 Uji T Eksperimen	48
LAMPIRAN 3 Alat Model Latihan Variasi.....	50
LAMPIRAN 4 Gerakan OneShoot	54
LAMPIRAN 5 Gerakan Tolak Peluru	56
LAMPIRAN 6 Program Model Latihan	59
LAMPIRAN 7 Surat Izin Penelitian	63
LAMPIRAN 8 Surat Balasan Penelitian.....	64
LAMPIRAN 9 Surat Keputusan Pembimbing	66
LAMPIRAN 10 Lembar Konsultasi	67
LAMPIRAN 11 Formulir Perbaikan Seminar Hasil.....	73
LAMPIRAN 12 Riwayat Hidup	74