

SKRIPSI

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN DAYA LEDAK
OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL TOLAK PELURU SISWA YANG
MENGIKUTI EKTRAKURIKULER DI SMA 1 BASO KABUPATEN
AGAM**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**REZKI FEBRIAN
NIM. 06808**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

PENGESAHAN

*Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program
Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan
Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

Judul : **Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Dan Daya Ledak
Otot Tungkai Terhadap Hasil Tolak Peluru Siswa Yang
Mengikuti Ektrakurikuler Di SMA 1 Baso**

Nama : Rezki Febrian

NIM : 06808






Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2012

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Drs. Willadi Rasyid.M.Pd	1. 
2. Sekretaris	Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO	2. 
3. Anggota	Drs. Zarwan M.Kes	3. 
4. Anggota	Drs. Yulifri, M.Pd	4. 
5. Anggota	Dra. Pitnawati, M.Pd	5. 

ABSTRAK

REZKI FEBRIAN 06808/2008 : Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Tolak Peluru Siswa Yang Mengikuti Ektrakurikuler di SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil tolak peluru pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam.

Penelitian ini bersifat korelasional yaitu untuk mengetahui seberapa besar hubungan variabel satu dengan yang lainnya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam yang mengambil ekstrakurikuler atletik sebanyak 26 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *total sampling* yang mana sampel berjumlah 18 orang siswa putra dan 8 orang siswa putri dilaksanakan di SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam. Instrument penelitian adalah daya ledak otot lengan diperoleh dengan tes *hand medicine ball puts*, tes daya ledak otot tungkai diperoleh dengan *standing broad jump*, dan hasil tolak peluru didapatkan melalui tes tolak peluru yang dilakukan oleh siswa.

Berdasarkan analisis data, diperoleh besar kontribusi daya ledak otot lengan terhadap hasil tolak peluru siswa putra sebesar 76,39%. dan siswa putri sebesar 93,90%. kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap hasil tolak peluru siswa putra sebesar 41,99%. dan siswa putri sebesar 53%. Terdapat kontribusi daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai secara bersama – sama terhadap hasil tolak peluru siswa putra sebesar 76,91%, dan siswa putri sebesar 95,06%.

Kata Kunci : Daya Ledak Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai dan Hasil Tolak Peluru Siswa

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis sadar bahwa usaha dan perjuangan penulis yang maksimal bukanlah merupakan perjuangan penulis sendiri, karena tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak mustahil skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Oleh sebab itu pada kesempatan ini pula penulis mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberi berbagai fasilitas dan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan studi di Universitas Negeri Padang.
2. Drs.H.Arsil M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan pula kepada penulis melaksanakan studi di FIK UNP.
3. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan petunjuk, arahan, saran serta bimbingan dalam perkuliahan hingga selesainya skripsi ini.
4. Drs. Willadi Rasyid, M,Pd selaku pembimbing I dan Drs.Hendri Neldi,M.Kes AIFO selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan memberikan bimbingan dengan sepenuh hati kepada penulis, serta saran, dan masukan yang sangat berarti bagi penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

5. Drs. Zarwan, M.Kes, Drs.Yulifri M.Pd, dan Dra. Pitnawati, M.Pd, selaku tim penguji yang telah banyak memberikan saran dan masukan sehingga skripsi ini bisa diselesaikan dengan baik.
6. Para Bapak dan Ibu Dosen Universitas Negeri Padang, khususnya Fakultas Ilmu Keolahragaan yang banyak menyumbang saran dan petunjuk serta menurunkan sejumlah pengetahuan hingga menambah luas wawasan penulis.
7. Bapak Kepala SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam yang telah memberi izin dan kemudahan kepada penulis untuk mengadakan penelitian.
8. Para guru olahraga SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam yang telah membantu penulis dalam melakukan penelitian.
9. Para siswa SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.
10. Orang tua, kakak, adik serta saudara yang lain yang telah memberikan dorongan hingga selesainya skripsi ini
11. Para teman – teman yang seperjuangan dengan penulis yang telah memberikan dorongan dan semangat sehingga skripsi ini bisa diselesaikan dengan baik.

Semoga segala amal baik saudara sekalian, dalam membantu penelitian ini akan mendapat pahala yang setimpal dari Allah SWT dan akhirnya penulis berharap semoga penelitian ini bermanfaat dan menambah khasanah pengetahuan, khususnya pada nomor tolak peluru.

Padang, Juli 2012

Penulis

DAFTAR ISI

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. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Hasil Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
B. Kerangka Konseptual.....	25
C. Hipotesis	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	27
B. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	27
C. Populasi Dan Sampel Penelitian.....	27

D. Defenisi Operasional.....	28
E. Jenis Penelitian dan Sumber Data.....	29
F. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpul Data	30
G. Teknik Analisis Data	36

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Deskriptif	38
B. Uji Persyaratan Analisis.....	47
C. Uji Hipotesis	49
D. Pembahasan	55

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	62
B. Saran.....	64

DAFTAR PUSTAKA	65
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

TABEL :	HALAMAN
1. Populasi siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Atletik...	28
2. Kategori <i>ekplosive power</i> otot lengan dengan <i>medicine ball</i>	32
3. Norma <i>Standing Long Jump Test</i>	34
4. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan Siswa Putra.....	38
5. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Putra..	40
6. Distribusi Frekuensi Hasil Tolak Peluru Siswa Putra.....	41
7. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan Siswa Putri.....	43
8. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Putri....	45
9. Distribusi Frekuensi Hasil Tolak Peluru Siswa Putri.....	46
10. Uji Norma Litas Data.....	48
11. Rangkuman Hasil Analisis (X_1 denganY) Siswa Putra.....	50
12. Rangkuman Hasil Analisis (X_2 dengan Y) Siswa Putra.....	51
13. Rangkuman Uji Sgnifikan Korelasi Ganda (X_1, X_2 dengan Y) Siswa Putra.....	52
14. Rangkuman Hasil Analisis (X_1 denganY) Siswa Putri.....	53
15. Rangkuman Hasil Analisis (X_2 dengan Y) Siswa Putri.....	53
16. Rangkuman Uji Sgnifikan Korelasi Ganda (X_1, X_2 dengan Y) Siswa Putri.....	54

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR :	HALAMAN
1. Cara Memegang Peluru.....	11
2. Sikap Badan Menyamping Pada Waktu Akan Menolak.....	12
3. Menolak Peluru Dari Sikap Badan Membelakang.....	13
4. Sikap Badan Setelah Menolak Peluru.....	15
5. Otot Lengan Atas	20
6. Otot Lengan Bawah.....	21
7. Otot Tungkai Bawah.....	24
8. Kerangka Konseptual.....	25
9. Tes Daya Ledak Otot Lengan.....	31
10. Tes Daya Ledak Otot Tungkai.....	33
11. Tes Tolak Peluru Gaya Menyamping.....	35
12. Histogram Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan Siswa Putra.....	39
13. Histogram Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Putra.....	40
14. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Tolak Peluru Siswa Putra...	42
15. Histogram Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan Siswa Putri.....	44
16. Histogram Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Putri.....	45
17. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Tolak Peluru Siswa Putri.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran :	Halaman
1. Hasil Pengukuran Daya Ledak Otot Lengan, dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Tolak Peluru Siswa Putra SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam.....	66
2. Uji Normalitas Variabel Daya Ledak Otot Lengan (X_1) Siswa putra SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam.....	67
3. Uji Normalitas Variabel Daya Ledak Otot Tungkai (X_2) Siswa Putra SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam.....	68
4. Uji Normalitas Variabel Hasil Tolak Peluru (Y) Siswa Putra SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam.....	69
5. Analisis Hubungan Antara Daya Ledak Otot Lengan (X_1) Terhadap Hasil Tolak Peluru (Y) Siswa putra SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam	70
6. Uji Keberartian Koefisien Korelasi.....	71
7. Uji Kontribusi dilanjutkan terhadap rumus determinasi.....	72
8. Analisis Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai (X_2) Terhadap Hasil Tolak Peluru (Y) Siswa putra SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam	73
9. Uji Keberartian Koefisien Korelasi.....	74
10. Uji Kontribusi dilanjutkan dengan rumus determinasi.....	75
11. Analisis Hubungan Antara Daya Ledak Otot Lengan (X_1) dan Daya Ledak Otot Tungkai (X_2) terhadap Hasil Tolak Peluru (Y).....	76
12. Uji Keberartian Koefisien Korelasi Ganda.....	77
13. Hasil Pengukuran Daya Ledak Otot Lengan, dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Tolak Peluru Siswa Putri SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam.....	78

14. Uji Normalitas Variabel Daya Ledak Otot Lengan (X_1) Siswa putri SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam.....	79
15. Uji Normalitas Variabel Daya Ledak Otot Tungkai (X_2) Siswa Putri SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam.....	80
16. Uji Normalitas Variabel Hasil Tolak Peluru (Y) Siswa Putri SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam	81
17. Analisis Hubungan Antara Daya Ledak Otot Lengan (X_1) Terhadap Hasil Tolak Peluru (Y) Siswa putri SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam.....	82
18. Uji Keberartian Koefisien Korelasi.....	83
19. Uji Kontribusi dilanjutkan terhadap rumus determinasi.....	84
20. Analisis Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai (X_2) Terhadap Hasil Tolak Peluru (Y) Siswa putri SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam.....	85
21. Uji Keberartian Koefisien Korelasi.....	86
22. Uji Kontribusi dilanjutkan dengan rumus determinasi.....	87
23. Analisis Hubungan Antara Daya Ledak Otot Lengan (X_1) dan Daya Ledak Otot Tungkai (X_2) terhadap Hasil Tolak Peluru Putri(Y).....	88
24. Uji Keberartian Koefisien Korelasi Ganda.....	89
25. Dokumen Penelitian.....	90
26. Izin Penelitian.....	95
27. Rekomendasi Izin Penelitian.....	96
28. Keterangan Penelitian.....	97

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembinaan olahraga di Indonesia sangat menggembirakan. Pemerintah berupaya untuk membina olahraga ke arah lebih baik. Berbagai upaya dilakukan pemerintah untuk meningkatkan kualitas olahraga di Indonesia. Perhatian pemerintah terhadap peningkatan kualitas olahraga di Indonesia terdapat dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 Pasal 25 Ayat 3: “Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan pada semua jenjang pendidikan memberikan kebebasan kepada peserta didik untuk melakukan kegiatan olahraga sesuai dengan bakat dan minat”.

Bila dilihat dari kutipan di atas, tampak bahwa pemerintah memberikan peluang kepada peserta didik untuk mengembangkan olahraga pendidikan sesuai dengan bakat dan minat. Dengan adanya kebebasan mengembangkan olahraga diharapkan kualitas olahraga semakin membaik. Akan tetapi upaya mewujudkan tujuan pemerintah tersebut tidaklah mudah. Pemerintah harus bekerjasama dengan masyarakat, serta unsur-unsur yang mendukung dalam pembinaan olahraga. Hal ini senada dengan apa yang dikemukakan oleh Syafrudin (1999:22) bahwa :

Prestasi terbaik atlet merupakan hasil dari pembinaan yang diberikan kepada atlet melalui latihan-latihan yang terprogram dengan baik yang terarah. Pencapaian terbaik atlet dipengaruhi oleh :1. Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari potensi yang ada pada atlet atau dari orang itu sendiri yang menyangkut kemampuan fisiknya, teknik, taktik, kemampuan-kemampuan mental (psikis) nya.2. Faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar diri atlet seperti sarana dan prasarana,

pelatih, Pembina, guru olah raga, keluarga, organisasi, iklim, cuaca, makanan bergizi , dan lain sebagainya.

Berdasarkan hal di atas dapat disimpulkan bahwa untuk pencapaian prestasi olahraga, perlu suatu kerjasama yang terarah dan memperhatikan segala aspek yang ikut mendukung tercapainya prestasi, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Kegiatan olahraga yang dilaksanagn secara terkoordinir dan kontiniu serta memperhatikan prinsip-prinsip latihan, program latihan, metode latihan dan sebagainya

Dalam pembinaan olahraga di Indonesia pemerintah bekerjasama dengan lembaga pendidikan yang bertujuan untuk membina olahraga di sekolah. Salah satunya dengan memberikan jam tambahan dalam kegiatan pengembangan diri siswa. Diharapkan lembaga pendidikan dapat membina prestasi olahraga untuk menghasilkan bibit atlet yang dapat bersaing dan mengharumkan nama daerah.

Untuk memenuhi harapan pemerintah maka SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam ikut serta dalam pembinaan prestasi dibidang olahraga dengan memberikan ekstrakurikuler bagi siswa. Pengembangan ini bertujuan untuk meningkatkan prestasi dan kemampuan siswa dalam bidang olahraga agar dapat bersaing dalam kejuaraan-kejuaraan yang diadakan. Salah satu cabang olahraga yang dibina di SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam adalah cabang olahraga Atletik yang sering diperlombakan di tingkat pelajar.

Atletik adalah induk dari semua cabang olahraga yang ada di dunia. Karena dalam cabang olahraga atletik terdapat kemampuan umum seseorang dalam melakukan aktifitas olahraga seperti jalan, lari, lompat, dan lempar.

Atletik merupakan olahraga yang membutuhkan kondisi fisik seperti daya tahan, kecepatan, kekuatan, kelentukan tubuh, dan lain-lain. Di dalam cabang olahraga atletik terdapat beberapa nomor yang di pertandingkan salah satunya nomor tolak peluru.

Tolak peluru merupakan nomor yang tergolong pada olahraga anaerobic yang memiliki intensitas yang tinggi dan waktu yang sangat tepat dalam melakukan gerakannya. Kondisi fisik yang dominan dalam nomor Tolak Peluru adalah kekuatan dan daya ledak disamping mental dan kondisi fisik lainnya. Untuk itu agar dapat melakukan tolakan yang maksimal, maka kondisi fisik yang harus menjadi perhatian bagi atlit untuk melakukan tolakan. Peranan kondisi fisik dalam melakukan olahraga sangat penting sekali.

Harsono dalam Suwirman (2006:105) mengatakan bahwa:

Kodisi fisik baik maka akan terjadi (1). Peningkatan system sirkulasi dan kerja jantung. (2). Peningkatan kekuatan, kelentukan, daya tahan, dan kondisi fisik lainnya (3). Ekonomis gerakan yang lebih pada tujuan latihan (4). Pemulihan yang lebih cepat pada organ-organ tubuh setelah latihan (5). Respon yang cepat dari organisme apabila respon tersebut diperlukan.

Dari kutipan di atas dapat dilihat bahwa kondisi fisik daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai kaki yang dimiliki siswa dalam melakukan tolak peluru akan menunjang terhadap ekonomis gerakan dan respon yang tepat dari organ tubuh, hal ini berguna dalam melakukan gerakan memakai awalan kemudian melakukan gerakan lanjutan dan melakukan tolakan sehingga terjadi koordinasi gerakan dalam tolak peluru.

Namun banyak para atlit yang kurang mengetahui peranan kondisi fisik, Padahal peranan kondisi fisik sangat menunjang dalam melakukan tolakan dan

harus dilatih secara intensif untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam pencapaian tujuan latihan. Untuk itu seorang atlit tolak peluru harus mengetahui hal-hal yang menunjang terhadap hasil tolakan.

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan dilapangan dan informasi dari Guru Penjasorkes mengatakan bahwa kemampuan tolak peluru siswa yang menekuni nomor tolak peluru di SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam masih rendah. Hal tersebut dapat dilihat saat siswa melakukan tolakan, dimana siswa belum memanfaatkan daya ledak otot lengan dan daya ledak tungkai dengan maksimal sehingga hasil tolak peluru siswa SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam belum mencapai prestasi yang diinginkan. Terlihat dari sangat kurangnya prestasi pada nomor tolak peluru yang diperoleh SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam dari beberapa hasil kejuaraan Atletik yang diikuti SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam tak satupun yang menyumbangkan medali.

Permasalahan masih rendahnya kemampuan tolak peluru siswa SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam ditentukan oleh banyak faktor diantaranya adalah kondisi fisik. Karena pada nomor tolak peluru merupakan olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang baik. Faktor-faktor yang mempengaruhi tolak peluru antara lain adalah kekuatan, kecepatan, daya ledak, koordinasi serta teknik. Selain itu sarana dan prasarana, asupan makanan, iklim, dan cuaca. Serta metode latihan dalam melakukan ekstrakurikuler juga mempengaruhi terhadap kemampuan tolak peluru siswa, karena menyangkut dengan pemahaman siswa terhadap teknik gerakan dan

minat serta motivasi siswa. Sajoto dalam Fitrawati (2010:5) “seorang pembina dan pelatih olahraga harus mengetahui dan memahami faktor-faktor pendukung dalam pencapaian prestasi”.

Berdasarkan faktor yang pengaruh terhadap kemampuan tolak peluru siswa SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam di atas, belum dapat diketahui secara pasti faktor mana yang dominan berpengaruh terhadap kemampuan tolak peluru siswa. Dalam hal ini faktor daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai kaki diduga mempunyai hubungan yang erat, untuk itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul **“KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL TOLAK PELURU SISWA YANG MENGIKUTI EKTRAKURIKULER DI SMA N 1 BASO KABUPATEN AGAM”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat ditemukan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Daya ledak otot lengan
2. Daya ledak otot tungkai
3. Kelentukan tubuh
4. Daya tahan kekuatan
5. Teknik
6. Koordinasi gerak
7. Mental
8. Bakat

C. Batasan Masalah

Mengingat keterbatasan referensi, dana, waktu, dan tenaga yang dimiliki penulis, maka penelitian ini dibatasi atas beberapa variabel saja, yaitu:

1. Daya ledak otot lengan
2. Daya ledak otot tungkai
3. Hasil tolak peluru

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Seberapa besar kontribusi daya ledak otot lengan terhadap hasil tolak peluru putra dan putri siswa SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam?
2. Seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap hasil tolak peluru putra dan putri siswa SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam?
3. Seberapa besar kontribusi antara daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai kaki secara bersama-sama terhadap hasil tolak peluru putra dan putri di SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang dan perumusan masalah maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot lengan terhadap hasil tolak peluru putra dan putri siswa SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam.
2. Mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap hasil tolak peluru putra dan putri siswa SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam.
3. Mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama terhadap hasil tolak peluru putra dan putri siswa SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam.

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai bahan masukan yang berarti dan bermanfaat bagi:

1. Salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Negeri Padang.
2. Peneliti sendiri, sebagai kesempatan untuk mendapatkan pengalaman baik tentang metode penelitian maupun keilmuan yang berkenaan dengan daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai kaki dengan hasil Tolak peluru.

3. Para dosen, pelatih, dan guru sebagai masukan untuk merencanakan pembelajaran dan program latihan Tolak Peluru.
4. Siswa SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam sebagai pedoman untuk meningkatkan kemampuan Tolak Peluru dalam pembelajaran Atletik.
5. Para atlet Tolak Peluru untuk pedoman latihan dalam meningkatkan kemampuan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai kaki guna meningkatkan prestasi Tolak Peluru.
6. Kepustakaan, sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan.
7. Peneliti berikutnya sebagai bahan penelitian yang relevan.