

PENGARUH LATIHAN *DUMBELL PRESS* TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA SMP NEGERI 1 MANGGELEWA

Linda Susila

Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
E-mail: lindasusila10@gmail.com

Abstract: As for the background of this research is that students in starting a shot put is still lacking, because there is no fundamental training associated with increasing the strength of the shoulder arm muscles to support the maximum learning outcomes of shot putting. 1 Manggelewa with the title Effect of Dumbell Press Training Against Learning Outcomes Bulletproof Students in Manggelewa 1 Middle School. Based on this background, the problem can be formulated as follows: Is there any influence of the Dumbell Press Exercise on the Learning Outcomes of Bulletproof Students in SMP Negeri 1 Manggelewa. The purpose of this study was to identify the Effect of Dumbell Press Training on Bulletproof Student Learning Outcomes at SMP Negeri 1 Manggelewa. The type of research used is quasi-experimental or so-called quasi-experimental through a quantitative approach. This research is used to look for the effect of certain treatments on others under controlled conditions. In accordance with the formulation of the problem, the data collection technique used is a practical test. Furthermore, the data obtained were analyzed using the t-test formula. This study concludes that after careful and wise research, the researcher can state that the results of the study are "showing the influence of Dumbell Press Training Against Learning Outcomes of Bullets of Students at SMP Negeri 1 Manggelewa. Obtained tcount = 2.9648, then the tcount is then compared with t table with dk = $n_1 + n_2 - 2 = 24 + 24 - 2 = 46$. With dk 46 and a significance level of 0.05, then table = 1.6786. Thus the tcount is greater than the table ($2.9648 > 1.6786$), then the hypothesis proposed at accept is that there is a significant influence between dumbbell press training on the learning outcomes of student shot putting at SMP Negeri 1 Manggelewa.

Keywords: practice, *Dumbell, Press*.

Abstrak: penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil belajar siswa dalam melakukan tolak peluru, yang dianggap masih sangat kurang, dikarenakan tidak adanya latihan yang mendasar terkait dengan peningkatan kekuatan otot lengan bahu untuk menunjang hasil belajar tolak peluru yang maksimal, dari pernyataan tersebut, peneliti merasa tertarik untuk meneliti di SMP Negeri 1 Manggelewa dengan judul Pengaruh Latihan *Dumbell Press* Terhadap Hasil belajar Tolak Peluru Siswa SMP Negeri 1 Manggelewa. Berdasarkan latarbelakang tersebut, maka dapat dirumuskan permasalahannya sebagai berikut: Apakah ada Pengaruh Latihan *Dumbell Press* Terhadap Hasil belajar Tolak Peluru Siswa SMP Negeri 1 Manggelewa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi Pengaruh Latihan *Dumbell Press* Terhadap Hasil belajar Tolak Peluru Siswa SMP Negeri 1 Manggelewa. Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasi ekperimental* atau disebut dengan eksperimen semu melalui pendekatan kuantitatif. Penelitian yang digunakan ini untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Sesuai dengan rumusan masalah, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes praktek. Selanjutnya data yang diperoleh tersebut dianalisis dengan menggunakan rumus *t-test*. Penelitian ini menyimpulkan bahwa setelah dilakukan penelitian secara cermat dan bijak, peneliti dapat menyatakan bahwa hasil penelitian yang diperoleh adalah "menunjukkan adanya Pengaruh Latihan *Dumbell Press* Terhadap Hasil belajar Tolak Peluru Siswa SMP Negeri 1 Manggelewa. Diperoleh $t_{hitung} = 2,9648$, maka selanjutnya t_{hitung} tersebut dibandingkan dengan t_{tabel} dengan $dk = n_1 + n_2 - 2 = 24 + 24 - 2 = 46$. Dengan dk 46 dan taraf signifikansi 0,05, maka $t_{tabel} = 1,6786$. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} ($2,9648 > 1,6786$), maka hipotesis yang diajukan di TERIMA yakni ada pengaruh yang signifikan antara latihan *dumbell press* terhadap hasil belajar tolak peluru siswa SMP Negeri 1 Manggelewa.

Kata Kunci: Latihan, *Dumbell, Press*.

I. PENDAHULUAN

Perkembangan olahraga di Indonesia dari tahun ke tahun semakin menampakkan kemajuannya, keadaan ini sejalan pula dengan yang telah diprogramkan oleh pemerintah untuk menggalakan kegiatan olahraga dengan semboyan "memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, begitu pula pada dunia pendidikan (Adi dkk, 2008: 1)", salah satu cabang olahraga yang diprogramkan oleh pemerintah yaitu olahraga atletik. Atletik adalah "induk dari semua cabang olahraga, karena gerakan-gerakan yang dilakukan pada cabang olahraga yang lebih berkaitan erat dengan

gerakan-gerakan yang ada pada cabang olahraga atletik, kata atletik ini berasal dari bahasa Yunani yaitu *atlon* yang berarti kontes, (Warsidi, 2010: 2)". Olahraga atletik mudah kita lakukan dan kita kembangkan apabila kita mempelajarinya dengan tekun, baik dari teorinya maupun dengan praktiknya. Dalam olahraga atletik yang termasuk didalamnya adalah Nomor lari, lompat, dan lempar. Selanjutnya begitupun pada nomor lempar yang biasa diperlombakan yaitu "lempar lembing, lempar cakram, tolak peluru, dan lontar martil". Namun yang akan menjadi pokok pembahasan yaitu mengenai pada nomor lempar, ialah pada nomor lempar tolak peluru.

Tolak peluru adalah Suatu gerakan mendorong benda yang menghasilkan kecepatan pada benda tersebut, tolak peluru secara teknis berbeda dengan nomor lempar lainnya, karena olahraga ini lebih menguji kekuatan siswa untuk menolakkan peluru sejauh mungkin. Disebut tolak peluru karena siswa harus mendorong, bukan melempar, objek berbentuk peluru bundar dengan menggunakan satu tangan saja. Adi, dkk (2008: 61) “didalam nomor lempar tolak peluru terdiri dari beberapa teknik, yaitu teknik menolak dengan gaya menyamping (*ortodox*), dan baru dengan awalan mundur gaya (*o'brien*)”. “Dalam tolak peluru, banyak siswa yang tidak jarang gagal dalam cabang olahraga tolak peluru, karena ada hal yang harus diperhatikan, namun tidak mampu dilakukan oleh sebagian orang” (Rahmat, 2015: 11)”.

Cabang olahraga atletik sudah sejak lama diajarkan di sekolah-sekolah di Indonesia, baik ditingkat SD, SMP maupun SMA dan yang sederajat. Walaupun pelaksanaannya masih kurang sesuai yang diharapkan, terutama disebabkan oleh faktor-faktor sarana dan prasarana yang kurang memadai namun semua itu telah memberikan bukti bahwa pihak pemerintah dan masyarakat benar-benar telah menyadari. Dengan demikian, demi tercapainya tujuan pendidikan olahraga sesuai yang diharapkan maka disusunlah kurikulum dengan memperhatikan tahap perkembangan siswa, kesesuaian dengan lingkungan, kebutuhan pembangunan, ilmu pengetahuan dan teknologi, serta sesuai jenis dan jenjang masing-masing pendidikan.

Untuk membentuk manusia pembangun yang berkualitas tinggi, mandiri, sehat jasmani, dan rohani, salah satunya adalah melalui pendidikan jasmani dan kesehatan. Khusus bagi pendidikan jasmani diajarkan berbagai jenis latihan olahraga yang diharapkan dapat meningkatkan kualitas siswa dalam keterampilan olahraga. Untuk dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan atau prestasi pada setiap olahraga, diperlukan pembinaan yang baik dan sistematis, pembinaan tersebut memerlukan sarana dan prasarana yang memadai, akan tetapi di daerah yang belum tersedia sarana dan prasarana yang memadai sehingga diperlukan pemikiran yang kreatif untuk menciptakan dan mengembangkan bentuk-bentuk latihan yang sederhana tetapi bermanfaat bagi komponen yang latihan.

Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Manggelewa merupakan salah satu sekolah yang tergolong favorit di kecamatan Manggelewa. Hal ini mengacu pada kurikulum yang diterapkan di sekolah, Kurikulum 2013 (K-13), merupakan kurikulum yang berpusat pada keaktifan siswa sehingga proses pembelajaran dapat berkualitas, penerapan K-13 di SMP Negeri 1 Manggelewa dapat dilihat pada matapelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dengan standar Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), yang digunakan pada matapelajaran tersebut dengan standar nasional yaitu 75. Berdasarkan hasil observasi awal di SMP Negeri 1 Manggelewa bahwa terdapat permasalahan-permasalahan yang muncul terkait matapelajaran penjasokes khususnya pada materi tolak peluru. Bahwa kemampuan siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Manggelewa dalam hasil belajar tolak peluru pada

siswa putra masih sangat kurang mengenai kemampuan tolakan, hal ini diperkuat dengan data yang diperoleh dari guru matapelajaran penjasokes bahwa hasil belajar tolak peluru pada semester ganjil rata-rata nilai yang diperoleh ialah kelas VIII A = 70, kelas VIII B = 70, kelas VIII C = 70, kelas VIII D = 70, kelas VIII E = 70, dan kelas VIII F = 70. Jadi, dari seluruh siswa putra kelas VIII untuk hasil belajar tolak peluru, masih belum mencapai standar Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu kurang dari 75. Mengenai hal itu maka perlu diberikan latihan-latihan secara teratur yang dapat menunjang dan meningkatkan kemampuan tolak peluru, yaitu dengan latihan *dumbbell press* karena latihan jenis ini sangat sesuai dengan hasil belajar tolak peluru tersebut.

Permasalahan tersebut merupakan faktor yang penting untuk ditemukan solusinya dengan ide-ide yang dapat meningkatkan keinginan dan kemampuan serta semangat siswa yang masih kurang memahami dalam materi tolak peluru. Dengan demikian, langkah latihan tersebut diharapkan mampu meningkatkan hasil belajar tolak peluru pada siswa. Agar meningkatnya hasil belajar tolak peluru yang maksimal maka diperlukan latihan-latihan yang mendasar juga dengan latihan kekuatan otot melalui latihan *dumbbell press* yang dapat merangsang otot-otot lengan, latihan jenis ini merupakan cara yang tepat untuk mengembangkan keterampilan melakukan tolakan yang maksimal. Menurut Pasi (dalam Arismunandar, 2013: 11), “latihan dapat didefinisikan suatu proses yang sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani seorang atlet dalam suatu aktivitas terpilih. Ini adalah proses jangka panjang yang semakin meningkat (progresif), dan mengakui kebutuhan individu-individu atlet dan kemampuannya”.

Dumbbell adalah alat semacam *barbell* dengan ukuran kecil. Alat ini hanya dapat diangkat dengan satu tangan saja untuk kekuatan otot lengan, yang sangat dibutuhkan dalam olahraga tolak peluru. *Dumbbell* menurut Beachle, dkk (dalam Yogaswara, 2015: 17), adalah “seperangkat peralatan latihan beban yang terdiri dari sepotong bar pendek dengan lempengan beban pada setiap sisinya dan digunakan dalam latihan-latihan menggunakan satu lengan tangan”. Dari pernyataan tersebut maka penulis melakukan penelitian melalui pendekatan ilmiah terhadap masalah ini, untuk mengetahui seberapa besar pengaruh yang ditimbulkan oleh latihan *dumbbell press* terhadap hasil belajar tolak peluru, sehingga bentuk latihan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap hasil belajar tolak peluru yang maksimal.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Manggelewa. Jenis penelitian ini ialah *quasi eksperimental* atau disebut dengan eksperimen semu melalui pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian eksperimen yakni pada dua kelompok dengan diberikan perlakuan hanya pada satu kelompok. Ini dilakukan agar dapat diketahui pengaruh atau gejala yang muncul akibat dari suatu perlakuan tertentu yang diamati dengan cermat. Rancangan penelitian eksperimen ini merupakan rancangan *quasi eksperimental design* atau disebut sebagai metode penelitian eksperimen semu.

Menurut Azwar (2011: 109), “desain eksperimen tidak cukup hanya memiliki kelompok-kelompok yang diberi perlakuan, melainkan diperlukan juga satu atau beberapa kelompok lain sebagai pembanding”. Kelompok-kelompok tersebut terbagi atas dua kelompok, yakni kelompok pertama eksperimen merupakan kelompok yang diberi *treatment*/perlakuan sedangkan kelompok kedua sebagai kelompok pembanding (*control group*)”. Dengan menggunakan teknik penelitian eksperimen semu terdapat kelompok pengamatan penelitian yaitu dua kelompok homogen. Kelompok pertama adalah kelompok eksperimen yang diberi *treatment*/perlakuan dengan melakukan latihan *dumbell press*. Sedangkan kelompok kedua sebagai kelompok kontrol yang tidak diberi *treatment*/perlakuan latihan *dumbell press*.

III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian dari variabel X dan variabel Y yang telah diolah akan dideskripsikan dalam bentuk tabel.

1) Data Hasil Tes

Setelah dilakukan penelitian, hasil yang diperoleh dari instrumen tes ini, siswa diberikan tes praktek tolak peluru dengan menggunakan gaya menyamping. Tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu *pre-test* dan *post-test*. Maka diperoleh data hasil tes dari kelompok eksperimen dengan jumlah siswa sebanyak 24 orang, dan kelompok kontrol dengan jumlah sebanyak 24 orang pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Tes Praktek Siswa Laki-laki Kelompok Eksperimen.

No.	Kode Nama Siswa	Hasil Tes Tolak Peluru	
		<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
1	A. K.	75	85
2	M. R.	90	95
3	M. A. S. P.	75	85
4	V. S.	85	95
5	B. P.	80	85
6	F. S.	75	85
7	SA	70	80
8	D. H.	75	85
9	B. K.	70	80
10	HA	70	75
11	R. S.	70	80
12	R. M. S.	70	80
13	G. A. E. J.	70	75
14	I. F. R.	70	80
15	JU	65	75
16	M. S.	75	80
17	AS	80	90
18	N. S.	80	85
19	R. R.	70	80

20	Z. F. D.	60	75
21	AD	65	70
22	AR	60	70
23	M. Al-F.	60	65
24	M. I.	60	60
Jumlah		1720	1915

Tabel 2. Hasil Tes Praktek Siswa Laki-laki Kelompok Kontrol.

No.	Kode Nama Siswa	Hasil Tes Tolak Peluru	
		<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
1	A. A. F.	65	65
2	F. Al-F.	75	75
3	HE	80	85
4	IR	65	70
5	A. P.	60	65
6	D. J.	65	65
7	IK	75	80
8	RA	70	70
9	A. F.	70	75
10	DA	75	75
11	SU	65	70
12	FE	70	75
13	AL	70	70
14	AR	70	75
15	K. W.	75	75
16	SU	90	95
17	AF	85	80
18	AH	60	65
19	AS	75	70
20	FI	80	80
21	AR	70	75
22	IN	70	70
23	MA	70	70
24	WA	65	60
Jumlah		1715	1755

2) Uji Normalitas

Berdasarkan perhitungan tabel 4.6, ditemukan harga Chi Kuadrat_{hitung} = 2,13. Harga tersebut selanjutnya dibandingkan dengan Chi Kuadrat_{tabel} dengan dk (derajat kebebasan) 6-1 = 5 dan taraf signifikansi 0,05, maka Chi Kuadrat_{tabel} (lampiran XI Tabel X²) = 11,070. Karena harga Chi Kuadrat_{hitung} lebih kecil dari harga Chi Kuadrat_{tabel} (2,13 < 11,070), maka distribusi data *pre-test* kelompok eksperimen (Y₁) tersebut normal. Berdasarkan perhitungan tabel 4.7, ditemukan harga Chi Kuadrat_{hitung} = 2,15. Harga tersebut selanjutnya dibandingkan dengan Chi Kuadrat_{tabel} dengan dk (derajat kebebasan) 6-1 = 5 dan taraf signifikansi 0,05, maka Chi Kuadrat_{tabel} (lampiran XI Tabel X²) = 11,070. Karena harga Chi

Kuadrat_{hitung} lebih kecil dari harga Chi Kuadrat_{tabel} (2,15 < 11,070), maka distribusi data *pre-test* kelompok kontrol (Y_2) tersebut normal.

Berdasarkan perhitungan tabel 4.8, ditemukan harga Chi Kuadrat_{hitung} = 7,49. Harga tersebut selanjutnya dibandingkan dengan Chi Kuadrat_{tabel} dengan dk (derajat kebebasan) 6-1 = 5 dan taraf signifikansi 0,05, maka Chi Kuadrat_{tabel} (lampiran XI Tabel X^2) = 11,070. Karena harga Chi Kuadrat_{hitung} lebih kecil dari harga Chi Kuadrat_{tabel} (7,49 < 11,070), maka distribusi data *pre-test* kelompok eksperimen (X_1) tersebut normal. Berdasarkan perhitungan tabel 4.9, ditemukan harga Chi Kuadrat_{hitung} = 1,88. Harga tersebut selanjutnya dibandingkan dengan Chi Kuadrat_{tabel} dengan dk (derajat kebebasan) 6-1 = 5 dan taraf signifikansi 0,05, maka Chi Kuadrat_{tabel} (lampiran XI Tabel X^2) = 11,070. Karena harga Chi Kuadrat_{hitung} lebih kecil dari harga Chi Kuadrat_{tabel} (1,88 < 11,070), maka distribusi data *pre-test* kelompok kontrol (X_2) tersebut normal. Selanjutnya dari hasil perhitungan tabel penolong pengujian normalitas terhadap dua kelompok di atas, maka dirangkum pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Rangkuman Tabel Penolong Uji Normalitas melalui Rumus Chi Kuadrat (X^2) pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.

Kelompok	Tes	X^2_{hitung}	X^2_{tabel}	Kriteria Keputusan
Eksperimen	Pre-test (Y_1)	2,13	11,070	Data Normal
	Post-test (X_1)	7,49	11,070	Data Normal
Kontrol	Pre-test (Y_2)	2,15	11,070	Data Normal
	Post-test (X_2)	1,88	11,070	Data Normal

Berdasarkan hasil rangkuman tabel penolong pengujian normalitas dari tabel 4.10 di atas, dengan panjang kelas interval adalah 6, harga Chi Kuadrat_{hitung} dibandingkan dengan harga Chi Kuadrat_{tabel} (lampiran XI Tabel X^2) dengan dk (derajat kebebasan) 6-1 = 5 dan taraf signifikansi 0,05. Bahwa Chi Kuadrat_{hitung} dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol lebih kecil dari Chi Kuadrat_{tabel}, maka distribusi data kedua variabel yang diteliti dinyatakan semuanya normal.

3) Uji Homogenitas

Pengujian homogenitas dilakukan untuk mengetahui dua sampel kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang diambil bersifat homogen atau tidak. Salah satu teknik statistik yang digunakan untuk menjelaskan homogenitas kedua kelompok adalah dengan varian. Varian untuk sampel di beri simbol S^2 dan standar deviasi

sampel diberi simbol S. Untuk menunjukkan nilai statistik kedua kelompok, digunakan pengujian tabel penolong untuk menghitung standar deviasi dari data kedua kelompok sebagai berikut:

a) Menyusun Standar Deviasi

Tabel 4. Penolong untuk Menghitung Standar Deviasi Data *Pre-test* Kelompok Eksperimen (Y_1)

Interval	f_i	X_i	$X_i - \bar{X}$	$(X_i - \bar{X})^2$	$f_i(X_i - \bar{X})^2$
60 – 65	6	62,5	-9,5	90,25	541,5
66 – 71	8	68,5	-3,5	12,25	98
72 – 77	5	74,5	2,5	6,25	31,25
78 – 83	3	80,5	8,5	72,25	216,75
84 – 89	1	86,5	14,5	210,25	210,25
90 – 95	1	92,5	20,5	420,25	420,25
$\bar{X} = 72$	24	465	33	811,5	1518

Berdasarkan hasil yang diperoleh pada perhitungan tabel 4.11 di atas, kemudian dihitung menggunakan rumus standar deviasi, maka diperoleh hasil (S) = 8,124 untuk nilai *pre-test* kelompok eksperimen.

Tabel 5. Penolong untuk Menghitung Standar Deviasi Data *Pre-test* Kelompok Kontrol (Y_2)

Interval	f_i	X_i	$X_i - \bar{X}$	$(X_i - \bar{X})^2$	$f_i(X_i - \bar{X})^2$
60 – 65	7	62,5	-8,5	72,25	505,75
66 – 71	8	68,5	-2,5	6,25	50
72 – 77	5	74,5	3,5	12,25	61,25
78 – 83	2	80,5	9,5	90,25	180,5
84 – 89	1	86,5	15,5	240,25	240,25
90 – 95	1	92,5	21,5	462,5	462,5
$\bar{X} = 71$	24	465	39	883,5	1500

Berdasarkan hasil yang diperoleh pada perhitungan tabel 4.12 di atas, kemudian dihitung menggunakan rumus standar deviasi, maka diperoleh hasil (S) = 8,075 untuk nilai *pre-test* kelompok kontrol.

Tabel 6. Penolong untuk Menghitung Standar Deviasi Data *Post-test* Kelompok Eksperimen (X_1)

Interval	f_i	X_i	$X_i - \bar{X}$	$(X_i - \bar{X})^2$	$f_i(X_i - \bar{X})^2$
60 – 65	2	62,5	17,5	306,25	612,5
66 – 71	2	68,5	11,5	132,25	264,5
72 – 77	4	74,5	-5,5	30,25	121
78 – 83	7	80,5	0,5	0,25	1,75
84 – 89	6	86,5	6,5	42,25	253,5
90 – 95	3	92,5	12,5	156,25	468,75
$\bar{X} = 80$	24	465	-15	667,5	1722

Berdasarkan hasil yang diperoleh pada perhitungan tabel 4.13 di atas, kemudian dihitung menggunakan rumus standar deviasi, maka diperoleh hasil (S) = 8,652 untuk nilai *post-test* kelompok eksperimen.

Tabel 7. Penolong untuk Menghitung Standar Deviasi Data *Post-test* Kelompok Kontrol (X_2)

Interval	f_i	X_i	$X_i - \bar{X}$	$(X_i - \bar{X})^2$	$f_i(X_i - \bar{X})^2$
60 – 65	5	62,5	-10,5	110,25	551,25
66 – 71	7	68,5	-4,5	20,25	141,75
72 – 77	7	74,5	1,5	2,25	15,75
78 – 83	3	80,5	7,5	56,25	168,75
84 – 89	1	86,5	13,5	182,25	182,25
90 – 95	1	92,5	19,5	380,25	380,25
$\bar{X} = 73$	24	465	27	751,5	1440

Berdasarkan hasil yang diperoleh pada perhitungan tabel 4.14 di atas, kemudian dihitung menggunakan rumus standar deviasi, maka diperoleh hasil (S) = 7,912 untuk nilai *post-test* kelompok kontrol.

b) Menghitung Nilai Varian dengan Uji F

Setelah nilai standar deviasi (S) diperoleh dari tabel-tabel penolong untuk menghitung standar deviasi *pre-test* dan *post-test* kedua kelompok, maka varian untuk sampel yang diberi simbol S^2 dirubah menjadi S_1^2 dan standar deviasi sampel yang diberi simbol S dirubah menjadi S_1 , kemudian selanjutnya akan diuji varian menggunakan uji F dalam tabel uji homogenitas sebagai berikut:

Berdasarkan data pada tabel 4.15, diperoleh hasil *pre-test* kelompok eksperimen dengan jumlah siswa (n) = 24, nilai rata-rata = 72, nilai $S_1 = 8,124$, nilai $S_1^2 = 65,99$. Dan diperoleh hasil *pre-test* kelompok kontrol dengan jumlah siswa (n) = 24, nilai rata-rata = 71, nilai $S_1 = 8,075$, nilai $S_1^2 = 65,20$, maka selanjutnya akan dilakukan uji varian untuk mengetahui data *pre-test* homogen atau tidak dengan menggunakan rumus uji F sebagai berikut: Berdasarkan data pada tabel 4.16, diperoleh hasil *post-test* kelompok eksperimen dengan jumlah siswa (n) = 24, nilai rata-rata = 80, nilai $S_1 = 8,652$, nilai $S_1^2 = 74,85$. Dan diperoleh hasil *post-test* kelompok kontrol dengan jumlah siswa (n) = 24, nilai rata-rata = 73, nilai $S_1 = 7,912$, nilai $S_1^2 = 62,59$, maka selanjutnya akan dilakukan uji varian untuk mengetahui data *post-test* homogen atau tidak dengan menggunakan rumus uji F sebagai berikut: Diperoleh harga $F_{hitung} = 1,09$. Maka harga F_{hitung} tersebut selanjutnya dibandingkan dengan F_{tabel} dengan dk pembilang ($24 - 1 = 23$) dan dk penyebut ($24 - 1 = 23$). Berdasarkan dk tersebut dan untuk taraf signifikansi 0,05, maka harga F_{tabel} (lampiran XII Tabel F) = 2,00. Dalam hal ini berlaku ketentuan bahwa, bila F_{hitung} lebih besar dari pada F_{tabel} , maka varian tidak homogen. Ternyata harga F_{hitung} lebih kecil dari pada F_{tabel} ($1,09 < 2,00$). Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa varian kedua kelompok *post-test* tersebut adalah homogen.

4) Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil perhitungan, sebagai uji hipotesis dengan rumus *t-test polled varian*. Diperoleh $t_{hitung} = 2,9648$, maka selanjutnya t_{hitung} tersebut dibandingkan dengan t_{tabel} (lampiran XIII Tabel Distribusi t) dengan $dk = n_1 + n_2 - 2 = 24 + 24 - 2 = 46$. Dengan dk 46 dan taraf signifikansi 0,05, maka $t_{tabel} = 1,6786$. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} ($2,9648 > 1,6786$), maka hipotesis yang diajukan di TERIMA yakni simpulannya ada pengaruh latihan *dumbell press* terhadap hasil belajar tolak peluru siswa.

B. Pembahasan

1) Latihan Dumbell Press.

Berdasarkan hasil tabulasi *post-test* untuk variabel X maka dianalisis menggunakan uji normalitas dengan mengikuti langkah-langkah pengujiannya. Dari hasil perhitungan tabel 4.10 hasil rangkuman tabel penolong uji normalitas bahwa $X^2_{hitung post-test}$ kelompok eksperimen lebih kecil dari pada X^2_{tabel} ($7,49 < 11,070$). Kemudian $X^2_{hitung post-test}$ kelompok kontrol lebih kecil dari pada X^2_{tabel} ($1,88 < 11,070$). Dengan demikian dapat dinyatakan kedua kelompok tersebut menghasilkan data yang berdistribusi normal.

Selanjutnya hasil uji homogenitas pada tabel 4.16 perhitungan uji homogenitas varian dengan uji F bahwa harga $F_{hitung post-test}$ kedua kelompok lebih kecil dari pada F_{tabel} ($1,09 < 2,00$). Dengan demikian dapat dinyatakan varian kedua kelompok *post-test* tersebut adalah homogen. Hasil tersebut diperkuat oleh pendapat menurut Harsono (dalam Rayuti, 2016: 8), bahwa latihan adalah “proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan setiap hari kian bertambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”.

2) Hasil Belajar Tolak Peluru.

Berdasarkan hasil tabulasi *pre-test* untuk hasil belajar tolak peluru maka dianalisis menggunakan uji normalitas dengan mengikuti langkah-langkah pengujiannya. Dari hasil perhitungan tabel 4.10 hasil rangkuman tabel penolong uji normalitas bahwa $X^2_{hitung pre-test}$ kelompok eksperimen lebih kecil dari pada X^2_{tabel} ($2,13 < 11,070$). Kemudian $X^2_{hitung pre-test}$ kelompok kontrol lebih kecil dari pada X^2_{tabel} ($2,15 < 11,070$). Dengan demikian dapat dinyatakan kedua kelompok tersebut menghasilkan data yang berdistribusi normal. Hasil uji homogenitas pada tabel 4.15 perhitungan uji homogenitas varian dengan uji F bahwa harga $F_{hitung pre-test}$ kedua kelompok lebih kecil dari pada F_{tabel} ($1,00 < 2,00$). Dengan demikian dapat dinyatakan varian kedua kelas *pre-test* tersebut adalah homogen.

Hasil tersebut diperkuat oleh pendapat Hamalik (2011: 30) hasil belajar adalah “sebagai terjadinya perubahan tingkah laku pada diri seseorang yang dapat diamati dan diukur bentuk pengetahuan, sikap dan keterampilan. Perubahan tersebut dapat diartikan sebagai terjadinya peningkatan dan pengembangan yang lebih baik dari sebelumnya dan yang tidak tahu menjadi tahu”.

3) Pengaruh Latihan *Dumbell Press* Terhadap Hasil Belajar Tolak Peluru.

Pengaruh latihan *dumbell press* terhadap hasil belajar tolak peluru. Berdasarkan temuan peneliti di peroleh simpulan bahwa terdapat “pengaruh latihan *dumbell press* terhadap hasil belajar tolak peluru siswa SMP Negeri 1 Manggelewa tahun pembelajaran 2018/2019”. Hal ini dibuktikan dengan hasil perhitungan uji hipotesis dengan rumus *t-test polled varian*. Diperoleh $t_{hitung} = 2,9648$, maka selanjutnya t_{hitung} tersebut dibandingkan dengan t_{tabel} (Lampiran XIII Tabel Distribusi t) dengan $dk = n_1 + n_2 - 2 = 24 + 24 - 2 = 46$. Dengan $dk = 46$ dan taraf signifikansi 0,05, maka $t_{tabel} = 1,6786$. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} ($2,9648 > 1,6786$), maka hipotesis yang diajukan di TERIMA yakni ada pengaruh yang signifikan antara pengaruh latihan *dumbell press* terhadap hasil belajar tolak peluru.

Hasil tersebut didukung oleh pendapat menurut Harsono (dalam Rayuti, 2016: 8), bahwa latihan adalah “proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan setiap hari kian bertambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan seluruh uraian yang terdapat pada bab I sampai dengan bab IV dapat disimpulkan bahwa Ada pengaruh latihan *dumbell press* terhadap hasil belajar tolak peluru siswa SMP Negeri 1 Manggelewa Tahun Pembelajaran 2018/2019. Hal ini dibuktikan dengan hasil perhitungan uji hipotesis dengan rumus *t-test polled varian*. Diperoleh $t_{hitung} = 2,9648$, maka selanjutnya t_{hitung} tersebut dibandingkan dengan t_{tabel} dengan $dk = n_1 + n_2 - 2 = 24 + 24 - 2 = 46$. Dengan $dk = 46$ dan taraf signifikansi 0,05, maka $t_{tabel} = 1,6786$. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} ($2,9648 > 1,6786$), maka hipotesis yang diajukan di TERIMA yakni ada pengaruh yang signifikan antara latihan *dumbell press* terhadap hasil belajar tolak peluru siswa SMP Negeri 1 Manggelewa Tahun Pembelajaran 2018/2019.

B. Saran

Melalui hasil penelitian ini, maka peneliti merasa perlu untuk membuat saran, bahwa hasil penelitian yang saya lakukan bahwa berhasil dalam arti mempunyai pengaruh latihan *dumbell press* terhadap hasil belajar tolak peluru. Maka penelitian ini bisa dilanjutkan atau dikembangkan oleh peneliti selanjutnya dengan memakai metode latihan *dumbell press* terhadap hasil belajar tolak peluru.

Berdasarkan uraian di atas sebagai masukan atau bahan pertimbangan maka diajukan beberapa saran sebagai berikut:

- 1 Dengan adanya hasil penelitian ini, kepada dinas pendidikan kabupaten dompu segera melakukan upaya pemecahan masalah yang terjadi di sekolah-sekolah yang ada di manggelewa yang masih kurang sarana dan prasarana khususnya untuk guru penjasorkes, agar siswa-siswi dapat meningkatkan olahraga tolak peluru tersebut.
- 2 Dengan adanya hasil penelitian ini, bagi kepala sekolah hendaknya lebih keras lagi melakukan upaya percepatan penyediaan sarana dan prasarana di

sekolah untuk menunjang pelaksanaan segala jenis kegiatan olahraga khususnya dalam olahraga tolak peluru tersebut.

- 3 Guru Penjasorkes sebagai tenaga pendidik diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan tentang jenis latihan *dumbell press* untuk dapat meningkatkan kekuatan otot bahu siswa, sehingga pada saat melakukan proses belajar siswa mengalami peningkatan yang signifikan terhadap hasil belajar tolak peluru tersebut.
- 4 Diharapkan kepada siswa-siswi di SMP Negeri 1 Manggelewa lebih bersemangat lagi mencoba jenis latihan-latihan baru yang diterapkan oleh guru penjasorkesnya, serta lebih giat lagi mempelajari teknik-teknik dasarnya sehingga dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru yang berprestasi untuk kedepannya.
- 5 Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat sebagai acuan untuk menambah pengetahuan serta sumbangan pemikiran dalam menerapkan metode-metode pembelajaran yang baru.

DAFTAR RUJUKAN

- Adi, Winendra, dkk. 2008. *Seri Olahraga Atletik, Lari-Lompat-Lempar*. Yogyakarta: Pustaka Insan Madani.
- Anggriani, Yuliana P. 2016. *Pengaruh Praktikum Berbasis Performance Assessment Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Komputer Dan Pengelolaan Informasi (KKPI) Siswa SMK Negeri 1 Manggelewa Tahun Pembelajaran 2016/2017*. Skripsi Diterbitkan. Dompu: STKIP Yapis Dompu.
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian “Suatu Pendekatan Praktek”*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arismunandar, Yulistian. 2013. *Pengaruh Latihan Pull Up Dan Dumble Biceps Curl Terhadap Kemampuan Kayuhan Lengan Renang Gaya Dada*. Skripsi Diterbitkan. Bandar Lampung: Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
- Azwar, Saifuddin. 2011. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Djubaera, Gobel. 2004. *Pengaruh Latihan Dumbell Terhadap Ketepatan Servis Bawah Pada Permainan Bola Voli*. Skripsi Diterbitkan. Gorontalo: Jurusan Pendidikan Keolahragaan Ikip Negeri Gorontalo.
- Graphic, M. 2005. *Maran Illustrated™ Weight Training*. Amerika Serikat: Thomson Course Technology.
- Hamalik. 2011. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Harun, Ramadhan. 2011. *Pengaruh Latihan Dumbell press Terhadap Kemampuan Melakukan Tolak Peluru Gaya Menyamping Pada Siswa Kelas VIII*

- Putra SMP Negeri 10 Gorontalo (Online), (<http://docplayer.info/34239503/>, diakses 14 Februari 2018).
- Haryanta, Tri Agung. 2017. *Kamus Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Surakarta: PT. Aksarra Sinergi Media.
- Kravitz, Len. 2001. *Bugar Total*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Mukholid, Agus. 2004. *Pendidikan Jasmani Kelas 1 SMA*. Surakarta: Yudhistira.
- Munir, Abdul. 2010. *Pengaruh Latihan Lari Angkat Paha Terhadap Kecepatan Lari Sprint 100 Meter Pada Siswa Putra Kelas VII 4 Gerung Lombok Barat Tahun Pembelajaran 2010/2011*. Skripsi Diterbitkan. Mataram: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Ikip Mataram.
- Nanang, Nur. 2012. *Naskah Soal Ujian Praktek* (Online), (<http://penjassmamuhkds.blogspot.co.id/>, diakses 12 Februari 2018).
- Nurjaya, Dede Rohmat. 2008. *Sistem Pembinaan Atlet Berprestasi* (Online), ([http://File.Upi.Edu/Direktori/Fpok/Jur. Pend. Ke pelatihan/](http://File.Upi.Edu/Direktori/Fpok/Jur.Pend.Ke_pelatihan/), diakses 12 Februari 2018).
- Nusirwan, Agus. 2015. *Pengaruh Latihan Knee Tuck Jump Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Putra Kelas XI SMA Lombok Utara Tahun Pelajaran 2014/2015*. Skripsi Diterbitkan. Mataram: IKIP Mataram.
- Purnama, Sapta Kunta. 2010. *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Purwanto, Ngalim. 2012. *Evaluasi Hasil Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Purwanto, P. 2016. *Efektivitas Latihan Beban Dengan Metode Circuit Weight Training Dengan Super Set Terhadap Penurunan Berat Badan dan Prosentase Lemak Pada Member Cakra Sport Club*. Sripsi Diterbitkan. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Purwandito, Arif. 20017. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Kelas XI* (<https://deonpjok.files.wordpress.com/>, Online), (<http://arfpwr23pansa.blogspot.co.id/>, diakses 12 Februari 2018).
- Rahmat, Zikrur. 2015. *Atletik Dasar & Lanjutan*. Banda Aceh: CV. Pionir Jaya.
- Rayuti, Muharudin. 2016. *Pengaruh Latihan Dumble Bench Press Terhadap Kemampuan Tolak Peluru Siswa SMAN 1 Wangi-Wangi Kendari* (Online), (diakses 14 Februari 2018).
- Riyanto, Yatim. 2001. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Surabaya: SIC.
- Saputra, Deni. 2014. *Hubungan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Tolak Peluru Gaya Menyamping Pada Siswa Di SMP Negeri 1 Padang Jaya Kabupaten Bengkulu Utara*. Skripsi Diterbitkan. Bengkulu Utara: Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu.
- Saputra, Yuda. 2001. *Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar, Sebuah Pendekatan Pembinaan Gerak Dasar Melalui Permainan*. Jakarta: Depdiknas-Dirjen Olahraga.
- Sudjana, Nana. 2000. *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT. Sinar Baru Algensindo.
- Sugiyono. 2010. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- _____. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suprijono, Agus. 2012. *Cooperative Learning: Teori dan Aplikasi Paikem*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sutrisno, dkk. 2011. *Pengaruh Latihan Dumbell Curl Terhadap Kemampuan Melakukan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas XI SMK Negeri 1 SUWAWA* (Online), (<http://docplayer.info/44445311/>, diakses 14 Februari 2018).
- Warsidi, Edi. 2010. *Sejarah dan Teknik Dasar Atletik*. Ciawi – Bogor: Yudhistira.
- Widiyanti, R, S. 2016. *Pengaruh Latihan Senam Pramuka Dan Senam Ayo Bergerak Indonesia Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani*. Skripsi Diterbitkan Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Yogaswara, Andre. 2015. *Pengaruh Latihan Dumbbell Wrist 0,5 Kg Dan 1kg Terhadap Pukulan Backhand Overhead Lob Bulutangkis pemain Pemula PB Sehat Semarang*. Skripsi Diterbitkan. Semarang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Yulaida, Dewi. 2016. *Pengaruh Metode Praktikum Terhadap Motivasi Belajar IPA Siswa Kelas IV SD* (Online), (<http://etheses.uin-malang.ac.id>, diakses 11 Maret 2016).