

**EFEKTIVITAS METODE *COMPLEX TRAINING* DAN *POWER TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN PRESTASI PADA
ATLET TOLAK PELURU U-20 KLUB ATLETIK RACE
PUSPOR JAYA**



Muhammad Ihsan Adiwinata Chairuddin

1602621071

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar sarjana Pendidikan**

Intelligentia - Dignitas

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2026

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		15/26 /01
Prof Dr. Hidayat Humaid M.Pd. NIP. 196302101988031001		
Pembimbing II		20/1/26
Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si. NIP. 197004171999031002		

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Boyke Adam Hatena Manopo, S.Pd., M.Pd. NIP. 197504302006041001	Ketua		18/26 /01
Dr. Ricky Susiono, S.Pd., M.Pd. NIP. 197408292005011001	Sekretaris		19/26 /01
Prof Dr. Hidayat Humaid M.Pd. NIP. 196302101988031001	Anggota		15/26 /01
Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si. NIP. 197004171999031002	Anggota		20/1/26
Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd. NIP. 198112182010121002	Anggota		14/26 /01

Tanggal Lulus : 23 Januari 2026

Intelligentia - Dignitas

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat atau pendapat yang sudah ditulis, dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar Pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 6 Januari 2026

Yang membuat pernyataan,



10000
Rp
METERAI
TEMPEL
E371AANX255031196

Muhammad Ihsan Adiwinata Chairuddin

1602621071



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Muhammad Ihsan Adiwinata Chairuddin
NIM : 1602621071
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan / Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Alamat email : mohihsanac17@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (... ..)

yang berjudul : *Efektivitas Metode Complex Training Dan Power Training Terhadap Peningkatan Prestasi Pada Atlet Tolak Peluru U-20 Klub RACE Puspor Jaya*

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 20, Januari, 2026

Penulis

(*Muhammad Ihsan Adiwinata*)
Chairuddin

LEMBAR PERSEMBAHAN

Puji syukur peneliti sampaikan kepada Allah SWT tuhan yang maha esa karena atas izinya peneliti dapat menyun skripsi ini sehingga dapat berjalan dengan baik. Tidak lupa peneliti Berterima kasih kepada ayah dan ibu saya Irwin Shabahy dan Nuryani Kamilah, satu kakak dan dua adik saya Laika Intan Fatiyani, Rizkya Permata Iriyani dan Maulidina Fajriyani.

Terima kasih Juga Kepada My team PASI Tangel dan Thrower DKI yang telah menjadi tempat saya berlatih serta menjadi keluarga kedua bagi saya ketika saya berada di jakarta. Terima kasih kepada pak Gatot Subroto, kak Marini, kak Abdan Sakuro, kak Ade Kurniawan dan kak Nur laily Azizah yang telah menjadi pelatih saya serta orang tua ke dua bagi saya sehingga saya bisa menghasilkan prestasi.

Terimakasih juga kepada klub atletik RACE puspor jaya yang telah memberikan tempat saya sebagai peneliti untuk meneliti klub tersebut sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

Terakhir peneliti ucapkan terimakasih kepada rekan rekan saya yang bersama sama tinggal dirusun dari awal perkuliahan terima kasih kepada saudara jum, rio, rahmat, tobi dan stevanus semoga semuanya dapat segera menyelesaikan skripsinya.

Intelligentia - Dignitas

EFEKTIVITAS METODE *COMPLEX TRAINING* DAN *POWER TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN PRESTASI PADA ATLET TOLAK PELURU U-20 KLUB ATLETIK RACE PUSPOR JAYA

ABSTRAK

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui 1). Efektivitas metode *Complex Training* Terhadap Peningkatan prestasi pada Pada atlet tolak peluru U-20 Klub Atletik Race Puspor Jaya, 2). Efektivitas metode *Power Training* Terhadap Peningkatan Peningkatan prestasi Pada atlet tolak peluru U-20 Klub Atletik Race Puspor Jaya, 3). Perbandingan metode *Complex Training* dan Metode *Power Training* terhadap Peningkatan prestasi pada Pada atlet tolak peluru U-20 Klub Atletik Race Puspor Jaya. Metode penelitian yaang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *eksperimen*. Dengan menggunakan teknik “*Pre-Test Dan Post-Test Two Group Design/ Pretest, purposive sampling*” yaitu untuk mengetahui Efektivitas Metode *Complex Training* dan *Power Training* terhadap peningkatan prestasi pada atlet tolak peluru U-20 Klub Atletik race Puspor Jaya. yang terdiri dari 20 Atlet. Pengambilan sample dilakukan secara random ganjil genap di bagi menjadi dua kelompok *compelx Training* (10) Dan *Power Training* (10) dengan perlakuan yang berbeda. Teknik analisis statistik yang menggunakan uji t. Berdasarkan data hasil tes akhir pada kelompok yang menggunakan Metode *Complex Training* dan *Power Training* , diperoleh nilai t- hitung sebesar 2,117. Nilai ini kemudian dibandingkan dengan t-tabel pada tingkat signifikansi 5% dengan derajat kebebasan $(n1+n2)-2 = 18$, yang menghasilkan t- tabel sebesar 1,733. Karena t-hitung lebih besar dari t-tabel, maka hasil uji t menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan. Dengan demikian, H0 ditolak dan H1 diterima, yang berarti bahwa Metode *Complex Training* lebih efektif dibandingkan Metode *Power Training* dalam meningkatkan prestasi pada atlet tolak peluru U-20 klub Atletik Race Puspor Jaya.

Kata Kunci : *Complex Training* , *Power Training* , Prestasi Tolak Peluru

Intelligentia - Dignitas

**THE EFFECTIVENESS OF COMPLEX TRAINING AND
POWER TRAINING METHODS ON IMPROVING
ACHIEVEMENT IN U-20 SHOT PUT ATHLETES OF THE
PUSPOR JAYA RACE ATHLETIC CLUB**

ABSTRACT

The purpose of this research is to find out 1). The Effectiveness of Complex Training Exercises on Improving Achievement in U-20 shot put Athletes of the Puspor Jaya Race Athletic Club, 2). The Effectiveness of Power Training Exercises on Improvement of Achievement Improvement in U-20 shot put Athletes Puspor Jaya Race Athletic Club, 3). Comparison of Complex Training methods and Power Training methods to increase achievement in U-20 shot put athletes of the Puspor Jaya Race Athletic Club. The research method used in this study is an experimental method. By using the technique "Pre-Test and Post-Test Two Group Design/ Pretest, purposive sampling", namely to determine the effectiveness of Complex Training and Power Training methods on improving achievement in U-20 shot put athletes of the Puspor Jaya Athletic Club. which consists of 20 Athletes. Sampling was carried out randomly odd-even and divided into two groups of complex Training (10) and Power Training (10) with different treatments. Statistical analysis techniques that use t-test. Based on the data of the final test results in the group using the Complex Training and Power Training method, a t-count value of 2.117 was obtained. This value is then compared to the t-table at a significance level of 5% with the degree of freedom $(n1+n2)-2 = 18$, which results in a t-table of 1.733. Since the t-count is larger than the t-table, the results of the t-test show a significant difference. Thus, H_0 was rejected and H_1 was accepted, which means that the Complex Training method is more effective than the Power Training method in improving achievement in U-20 shot put athletes of the Puspor Jaya Race Athletics club.

Keywords: Complex Training ,Power Training , Performance shot put

Intelligentia - Dignitas

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan kesehatan dan kesempatannya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Besar Muhammad SAW. Skripsi dengan judul “Efektivitas Metode *Complex Training* dan *Power Training* terhadap peningkatan Prestasi Pada Atlet Tolak Peluru U-20 Klub RACE puspor Jaya” merupakan syarat untuk memenuhi Skripsi. Dalam kesempatan ini peneliti mengucapkan rasa terima kasih kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dan kepada semua pihak yang membantu dengan dukungan yang diberikan kepada peneliti.

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Wakil Dekan I Bapak Dr. Kuswahyudi, S.Or, M.Pd, kepada Koordinator Program Studi sekaligus Pembimbing akademik bapak Dr. Bayu Nugraha M.Pd, dosen pembimbing I Bapak Dr. Hidayat Humaid, M.Pd dan Dosen Pembimbing II Bapak Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si..yang telah menyediakan waktu dan tenaga untuk membimbing saya dari awal sampai akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Terimakasih juga kepada dosen validasi Bapak Dr. Mustara Musa, M.Pd , Ibu Dr. Elly Diana Mamesah, M.Pd dan Ibu Nur Laily Azizah, S.Or. Terima kasih kepada Klub atletik race Puspor jaya yang telah membantu dalam memperoleh data penelitian.

Akhir kata peneliti berharap allah SWT Tuhan yang Maha Esa membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta 9 Maret 2025

Intelligentia - Dignitas

Muhammad Ihsan Adiwinata Chairuddin

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Kegunaan Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORETIS.....	8
A. Kerangka Teori	8
1. Hakikat Latihan.....	8
2. Hakikat Tolak Peluru	13
3. Hakikat Metode <i>Complex Training</i>	27
4. Hakikat Metode <i>Power Training</i>	31
B. Kerangka Berpikir.....	34
C. Pengajuan Hipotesis.....	38
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	39
A. Tujuan Penelitian	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	39
C. Metode Penelitian	39
D. Populasi dan Sampel	40
E. Instrumen Penelitian	41
F. Pengumpulan Data	41
G. Teknik Analisis Data.....	42
H. Hipotesis Statistik	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	45
A. Deskripsi Data <i>Complex Training</i>	45

B. Deskripsi data <i>Power Training</i>	47
C. Pengujian Hipotesis	49
D. Pembahasan.....	51
BAB V KESIMPULAN	55
A. Kesimpulan	55
B. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN.....	60
RIWAYAT HIDUP	74



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Teknik memegang peluru.....	18
Gambar 2. 2 Teknik gaya <i>O'brien</i>	19
Gambar 2. 3 Teknik gaya <i>Spin</i>	20
Gambar 2. 4 Teknik Gaya <i>ortodoks</i>	21
Gambar 2. 5 otot yang bekerja pada tolak peluru	27
Gambar 4. 1 Histogram tes awal <i>Complex Training</i>	46
Gambar 4. 2 Histogram Tes Akhir <i>Complex Training</i>	47
Gambar 4. 3 Histogram Tes awal <i>Power Training</i>	48
Gambar 4. 4 Histogram tes akhir <i>Power Training</i>	49



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kelebihan dan kekurangan <i>Complex Training</i>	28
Tabel 2. 2 kelebihan dan kekurangan <i>Power Training</i>	33
Tabel 4. 1 Deskripsi Data <i>Complex Training</i>	45
Tabel 4. 2 Data tes Awal <i>Complex Training</i>	45
Tabel 4. 3 Data tes akhir <i>Complex Training</i>	46
Tabel 4. 4 Deskripsi data <i>Power Training</i>	47
Tabel 4. 5 data Tes awal <i>Power Training</i>	48
Tabel 4. 6 data tes akhir <i>Power Training</i>	49
Tabel 4. 7 Hipotesis Awal <i>Complex Training</i>	49
Tabel 4. 8 Hipotesis Awal <i>Power Training</i>	50
Tabel 4. 9 Hipotesis Akhir <i>Complex Training</i> dan <i>Power Training</i>	50



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Perhitungan Manual	59
Lampiran 2. Foto Penelitian	62
Lampiran 3. Program Latihan	66
Lampiran 4. Surat validasi Program Latihan	69
Lampiran 5. Surat izin Penelitian	72



Intelligentia - Dignitas