

**PENGARUH LATIHAN KATROL TERHADAP PENINGKATAN HASIL
LEMPAR LEMBING PADA SISWA SMP NEGERI 47 PALEMBANG**

Skripsi

RESTU ALDISON

Nomor Induk Mahasiswa 56071006057

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2011**

S
796.42507

Res

8
2011

**PENGARUH LATIHAN KATROL TERHADAP PENINGKATAN HASIL
LEMPAR LEMBING PADA SISWA SMP NEGERI 47 PALEMBANG**



Skripsi

RESTU ALDISON
Nomor Induk Mahasiswa 56071006057
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2011

**PENGARUH LATIHAN KATROL TERHADAP PENINGKATAN HASIL
LEMPAR LEMBING PADA SISWA SMP NEGERI 47 PALEMBANG**

Skripsi

RESTU ALDISON

Nomor Induk Mahasiswa 56071006057

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

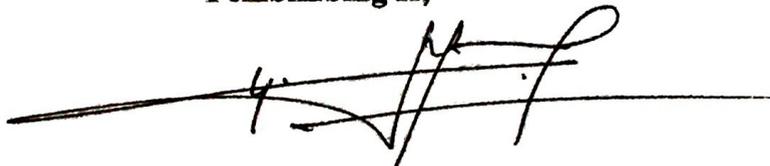
Disetujui

Pembimbing I,



Drs. Syafaruddin, M.Kes
NIP. 195909051987031004

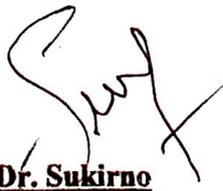
Pembimbing II,



Drs. Syamsuramel, M.Kes
NIM. 196303081987031003

Disahkan

Ketua Pelaksana Kampus Palembang



Dr. Sukirno

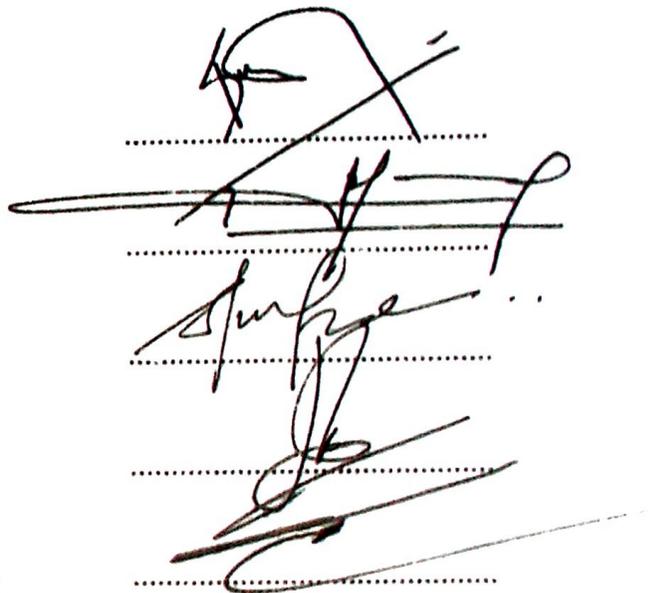
NIP. 195508101983031005

Telah diuji dan lulus pada:

Hari : Sabtu
Tanggal : 19 Maret 2011

TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs. Syafaruddin, M.Kes
2. Sekretaris : Drs. Syamsuramel, M.Kes
3. Anggota : Drs. Afrizal, M.Kes
4. Anggota : Drs. Iyakrus, M.Kes
5. Anggota : Drs. Djumadin Syafril, M.Pd



Palembang, April 2011
Diketahui oleh,
Ketua Program Studi Penjaskes,



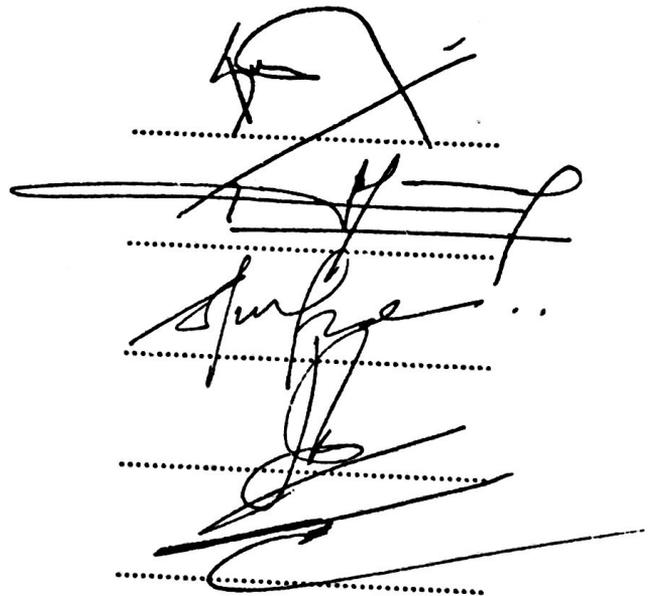
Drs. Waluyo, M.Pd
NIP. 195601241984031001

Telah diuji dan lulus pada:

Hari : Sabtu
Tanggal : 19 Maret 2011

TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs. Syafaruddin, M.Kes
2. Sekretaris : Drs. Syamsuramel, M.Kes
3. Anggota : Drs. Afrizal, M.Kes
4. Anggota : Drs. Iyakrus, M.Kes
5. Anggota : Drs. Djumadin Syafril, M.Pd



Palembang, April 2011
Diketahui oleh,
Ketua Program Studi Penjaskes,



Drs. Waluyo, M.Pd
NIP. 195601241984031001

Kupersembahkan skripsi ini kepada:

- *Āyahanda (Alm) dan Ibunda yang senantiasa mendo'akan.*
- *Istri dan anak-anakku yang selalu memberikan dorongan untuk mendapatkan gelar sarjana.*
- *Bapak Drs. Syafaruddin, M.Kes dan Drs. Syamsuramel, M.Kes yang telah memberikan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi.*
- *Rekan-rekan guru SMP Negeri 47 Palembang.*
- *Rekan-rekan seperjuangku angkatan 2007.*
- *Almamaterku.*

Motto

- *Berusaha dan berdo'a modal utama dalam mencapai tujuan hidup dan sebaliknya iman dan taqwa merupakan inti dalam mencapai kesuksesan hidup.*
- *Hidup adalah perjuangan, perjuangan adalah tantangan dan setiap tantangan adalah peluang untuk meraih sesuatu keberhasilan.*
- *Kerja yang giat dengan disertai do'a dan keikhlasan adalah kunci keberhasilan dalam setiap perjuangan hidup.*

KATA PENGANTAR

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat menempuh ujian guna mencapai gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. Syafaruddin, M.Kes selaku dosen pembimbing I dan Bapak Drs. Syamsuramel, M.Kes selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Prof. Drs. Tatang Suhery, M.A.Ph.D Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, Bapak Drs. Waluyo, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada sekolah SMP Negeri 47 Palembang, guru-guru, dan staf SMP Negeri 47 Palembang yang telah membantu dan memberikan kemudahan dalam mengumpulkan data, serta semua pihak yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengajar bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah Menengah Pertama/ sederajat.

Palembang, April 2011

Penulis

DAFTAR ISI



	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Batasan Masalah	4
1.4 Tujuan Penelitian	4
1.5 Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Lempar Lembing	6
2.2 Komponen Fisik	16
2.3 Latihan	21
2.4 Latihan Katrol	24
2.5 Hipotesis	25

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Waktu dan Tempat Latihan	27
3.2 Rencana Penelitian	27
3.3 Definisi Operasional Variabel	28
3.4 Variabel Penelitian	28
3.5 Program Latihan	28
3.6 Populasi dan Sampel Penelitian	29
3.6.1 Populasi Penelitian	29
3.6.2 Sampel Penelitian	29
3.7 Teknik Pengumpulan Data	30
3.7.1 Dokumentasi	30
3.7.2 Tes	31
3.8 Teknik Analisis Data	33
3.8.1 Uji Normalitas Data	33
3.8.2 Uji Homogenitas Data	35
3.8.3 Uji Hipotesis	36

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

4.1 Hasil Penelitian	39
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	39
4.1.2 Karakteristik Subyek	40
4.2 Deskripsi Data	40
4.3 Analisa Data	41
4.3.1 Uji Normalitas Data Sampel	41
4.3.2 Hasil Pre Test Kelompok Eksperimen	41
4.3.3 Hasil Pre Test Kelompok Kontrol	44
4.3.4 Hasil Post Test Kelompok Eksperimen	47
4.3.5 Hasil Post Test Kelompok Kontrol	50

4.4 Homogenitas Data	53
4.4.1 Uji Beda Pre Test – Post Test Kelompok Eksperimen	55
4.4.2 Uji Beda Pre Test – Post Test Kelompok Kontrol	55
4.4.3 Uji Coba Pre Test – Post Test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	56

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan	59
5.2 Saran	59

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Populasi Penelitian	31
Tabel 2 Harga-harga yang Diperlukan untuk Uji Homogenitas Kelompok Sampel dengan Menggunakan Tes Barblet	38
Tabel 3 Daftar Distribusi Pre Test Kelompok Eksperimen	44
Tabel 4 Daftar Distribusi Pre Test Kelompok Kontrol	47
Tabel 5 Daftar Distribusi Post Test Kelompok Eksperimen	50
Tabel 6 Daftar Distribusi Post Test Kelompok Kontrol	53
Tabel 7 Hasil Pre Test dan Post Test Lempar Lembing	56

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Lembing	8
Gambar 2 Teknik Tanpa Lembing	8
Gambar 3 Cara Memegang Lembing	9
Gambar 4 Lemparan Tanpa Awalan	10
Gambar 5 Sikap Badan Melempar Lembing	12
Gambar 6 Teknik Lempar Lembing	13
Gambar 7 Sikap Badan Setelah Melempar	13
Gambar 8 Teknik Pengambilan Awalan Langkah Silang	14
Gambar 9 Teknik Pengambilan Awalan Berjingkat	15
Gambar 10 Teknik Membawa dan Melempar Lembing	16
Gambar 11 Katrol	25
Gambar 12 Bentuk Latihan Katrol yang Diterapkan pada Siswa Kelompok Eksperimen	32

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Program Latihan
- Lampiran 2 Hasil Test Awal Lempar Lembing Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol
- Lampiran 3 Hasil Test Akhir Lempar Lembing Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol
- Lampiran 4 Usul Judul Skripsi
- Lampiran 5 SK Penunjukan Pembimbing Skripsi Mahasiswa
- Lampiran 6 Permohonan Bantuan untuk Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 7 Izin Penelitian Dinas Kota Palembang
- Lampiran 8 Surat Keterangan dari Kepala Sekolah Tempat Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 9 Kartu Bimbingan Proposal Skripsi
- Lampiran 10 Kartu Bimbingan Skripsi
- Lampiran 11 Surat Keterangan Mahasiswa / Kartu Mahasiswa
- Lampiran 12 Foto Kegiatan Siswa Kelompok Eksperimen dengan Latihan Katrol pada Saat Melakukan Latihan Lempar Lembing
- Lampiran 13 Foto Kegiatan Siswa Kelompok Kontrol dengan Latihan Lempar Lembing



ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan Katrol terhadap Latihan Peningkatan Hasil Lempar Lembing pada SMP Negeri 47 Palembang”. Rumusan masalah penelitian ini: adakah pengaruh latihan katrol terhadap peningkatan hasil lempar lembing pada SMP Negeri 47 Palembang.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan katrol kekuatan terhadap hasil lempar lembing pada siswa SMP Negeri 47 Palembang. Dalam penelitian ini yang menjadi subjek penelitian adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 47 Palembang.

Adapun besarnya subjek penelitian tersebut adalah 40 orang, yang terdiri dari 1 kelompok berjumlah 20 orang sebagai kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan dengan menggunakan latihan katrol, sedangkan untuk kelompok yang lainnya berjumlah 20 orang sebagai kelompok kontrol yang diberikan perlakuan dengan menggunakan latihan lembing tanpa dimodifikasi.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik tes. Statistik yang digunakan untuk menganalisa data dalam pembuktian hipotesis adalah uji-t dengan taraf signifikan ($\alpha = 0,95$) dengan derajat kebebasan ($dk = n-1$) karena jumlah sampel eksperimen 20 orang, jadi $= 20-1 = 19$. Berdasarkan analisis data diperoleh di atas dapat dilihat bahwa $t_{hitung} 4,136 > 1,73 t_{tabel}$ yaitu 2,79.

Dengan demikian hipotesis yang penulis ajukan bahwa ada pengaruh latihan katrol terhadap kemampuan lempar lembing siswa kelas VIII SMP Negeri 47 Palembang, terbukti kebenaran dan dapat diterima.

Kata Kunci: Latihan Katrol, Lempar Lembing.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Saat ini olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting dilakukan, karena olahraga merupakan suatu gerak jasmani dan berguna bagi kesehatan tubuh, misalnya cabang olahraga atletik yang cukup populer dan cukup besar jumlah penggemarnya di tanah air kita. Bukan saja di kota-kota tapi bahkan sampai dipelosok-pelosok tanah air kita, akan tetapi akhir-akhir ini cabang olahraga atletik di Indonesia belum banyak berprestasi di tingkat Asia dan belum menunjukkan hasil yang kita banggakan, apalagi di tingkat dunia.

Berbagai usaha telah dilakukan oleh Pengurus PB. PASI sebagai organisasi atletik tertinggi, yaitu mencari bibit-bibit dari sekolah-sekolah yang ada di Indonesia, yang selanjutnya dengan suatu pembinaan yang terorganisir, berjenjang dan terprogram dapat ditingkatkan mengarah pada perlombaan atletik yang berprestasi yang dapat dibanggakan.

Seseorang atlit lempar lembing supaya dapat berlomba dengan baik dan penuh percaya diri, maka semua teknik-teknik lempar lembing tersebut diatas harus dikuasai, karena mutu penampilan dari seorang atlit ditentukan oleh penguasaan teknik dasar. Dengan sebuah penampilan yang baik dari seorang atlit dapat tampil sebaik mungkin, semakin mudah dia mendapatkan teknik dasar lemparan dan bisa melampaui hasil lemparan sebelumnya, maka semakin baik pula mutu perlombaan yang disajikan.

Mengingat betapa pentingnya penguasaan teknik dalam lempar lembing, maka setiap atlit dituntut untuk selalu melatih diri dalam upaya menguasai teknik dasar tersebut. Sebab dengan menguasai teknik secara sempurna, maka seorang atlit akan selalu berada dalam penguasaan dan penampilan lebih baik untuk menghasilkan lemparan yang sempurna yang diperhatikan adalah gerakan

dasar atau teknik dasar yang sedang dikuasai agar tidak terjadi kesalahan teknik yang fatal dalam perlombaan. Teknik melempar banyak dilaksanakan oleh perkumpulan atlit melalui kegiatan berkelompok dan juga sparing atau uji coba.

Pelempar lembing dengan baik dan dapat mencapai suatu prestasi yang puncak hanya bisa dihasilkan oleh program pembinaan yang disusun secara bertahap dan berkesinambungan dalam jangka waktu yang panjang. Olahraga merupakan gerakan yang erat kaitannya dengan waktu, realitas dan keaktifan dari seorang atlit, maka kegiatan praktek olahraga harus erat kaitannya dengan teori dan praktek. Pada kenyataannya bahwa teknik melempar sangat memerlukan suatu kekuatan yang baik, karena memiliki kekuatan yang baik seorang atlit akan lebih mudah menyelesaikan setiap perlombaan atau even-even perlombaan.

Pendidikan jasmani merupakan landasan bagi pembinaan olahraga secara keseluruhan dan berkelanjutan, suatu proses yang tidak dapat dipisahkan untuk menumbuhkan sikap positif terhadap sekolah dan pendidikan, merangsang ketertiban dalam berolahraga dan aktivitas jasmani. Pendidikan jasmani kesehatan dan reaksi agar tetap termasuk dan dikembangkan di dalam kurikulum sekolah, untuk mencapai hal tersebut adalah bagi seluruh siswa, guru, dan perencanaan pendidikan untuk menghimpun sumber daya mereka, dan bekerja sebagai sebuah tim yang solid guna mengembangkan kesinambungan dan penyajian bidang studi itu di semua sekolah bagi semua siswa.

Upaya meningkatkan derajat kesegaran jasmani, melalui keterampilan atau kemampuan untuk melakukan gerak dasar dan kesehatan dapat dilakukan melalui pengenalan penggunaan sikap positif dan pengamatan sikap mental yang diimplementasikan dalam berbagai aktivitas. Untuk mencapai hal tersebut, maka dibutuhkan suatu bentuk latihan khusus agar mendukung terjadinya keserasian antara aktivitas siswa dengan prestasi yang dihasilkan siswa dalam

melakukan lempar lembing yang diperoleh siswa dalam kegiatan belajar mengajar.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka seorang pelatih membutuhkan suatu kemampuan dalam melatih atlet, agar dalam memberikan materi lempar lembing mendapatkan hasil yang optimal dari atlitnya, salah satunya dengan menggunakan latihan katrol. Latihan katrol merupakan suatu cara atau teknik yang mengutamakan kemampuan kekuatan tangan/lengan melakukan lemparan ke depan atas dengan satu lengan, seperti menombak (IAAF, 2002: 15).

Selain memberikan latihan yang berupa latihan katrol sebaiknya guru (tenaga pengajar) juga sebaiknya menerapkan suatu metode yang berupa modifikasi khususnya dalam menerapkan latihan katrol sehingga siswa dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan lemparan sehingga mencapai lemparan yang maksimum. Dibutuhkan suatu metode yang berupa modifikasi dalam mencapai tujuan tersebut. Latihan modifikasi lempar merupakan suatu cara untuk mengembangkan latihan katrol sehingga mampu memberikan proses belajar yang menyenangkan bagi peserta didik.

Berdasarkan hasil pengamatan dengan siswa di SMP Negeri 47 Palembang terlihat masih ada sejumlah siswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan lempar lembing, akibatnya siswa tidak mampu melakukan lempar lembing secara maksimal. Guru Penjaskes telah berupaya untuk menerapkan beberapa macam latihan akan tetapi siswa masih saja mengalami kesulitan dalam melakukannya, salah satu alternatif dalam mengatasi hal tersebut maka dibutuhkan suatu latihan yang dimodifikasi agar kemampuan siswa dalam lempar lembing dapat meningkat, salah satu yang dimodifikasi tersebut adalah latihan katrol terhadap peningkatan hasil lempar lembing.

Oleh karena itu penulis tertarik untuk mengadakan suatu penelitian tentang, **“Pengaruh Latihan Katrol terhadap Peningkatan Hasil Lempar Lembing pada Siswa SMP Negeri 47 Palembang”**.

1.2 Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka selanjutnya dapat dirumuskan beberapa masalah sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh latihan menggunakan katrol pada kemampuan lempar lembing?
2. Apakah ada peningkatan?

1.3 Batasan Masalah

Begitu pentingnya unsur teknik dalam menunjang keberhasilan lempar lembing, maka hal inilah yang mendorong untuk mengidentifikasi-kan dengan permasalahan-permasalahan yang ada disekolah maupun yang terjadi dibeberapa cabang olahraga dibeberapa even daerah Sumatera Selatan, baik cabang atletik maupun cabang-cabang yang lainnya.

Agar masalah tidak meluas kemana-mana, maka penulis memberikan pembatasan masalah, apakah ada pengaruh latihan katrol terhadap peningkatan lempar lembing siswa kelas VIII SMP Negeri 47 Palembang.

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai perumusan masalah penelitian diatas adalah, maka penelitian ini bertujuan :

1. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan katrol terhadap hasil lempar lembing siswa kelas VIII SMP Negeri 47 Palembang.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan kekuatan terhadap peningkatan hasil lempar lembing siswa SMP Negeri 47 Palembang.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis dapat dijadikan sumbangan keilmuan yang berarti mengenai hubungan kekuatan otot lengan terhadap hasil lempar lembing.
2. Secara praktis dapat dijadikan acuan bagi pelatih, pemerhati olahraga, guru pendidikan jasmani untuk memperhatikan, mempertimbangkan latihan kekuatan, otot lengan menjadi salah satu pilihan untuk dapat meningkatkan hasil lemparan lempar lembing.
3. Bagi Guru atau Pelatih
Penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu metode pembelajaran dalam rangka meningkatkan kemampuan lempar lembing bagi siswanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin, 1970. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan I*. Jakarta: PT. Gramedia Widia Sarana.
- Aip Syarifuddin, 1997. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan I, II dan III*. Jakarta: PT. Gramedia Widia Sarana.
- Arikunto, 1997. *Presedur Pendidikan Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1988. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Djumidar, *Belajar Berlatih Gerak-gerak Atletik dalam Permainan*. Fakultas Keolahragaan Universitas Jakarta.
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma.
- IAAF (*International Association of Athletics Federations*), 2002. *Kid's Athletics*. Terj. Oleh H. Suryono, D.S. Jakarta: Sekretariat IAAF Indonesia.
- Jerver, 2008. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: Pionir Jaya.
- Kosasi, Engkos, 1985. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: CV. Akademika Presindo.
- Roji, 1998. *Pendidikan Jasmani 2*. Klaten Utara: Intan Pariwara.
- Suherman, 1995. *Pembelajaran Atletik Pendekatan Permainan dan Kopetensi*. Jakarta: Depdikbud.
- Sujana, 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sunyoto, 1998. *Komponen-komponen Kondisi Fisik*. Semarang.
- Syarifuddin, 1992. *Pengantar Ilmu Melatih*. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.. Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Padang.
- Tim Abdi Guru, 2007. *Penjas Orkes*. Jakarta: Erlangga.
- U. Jonath, 1986. *Atletik I*. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra.
- U. Jonath/E. Haag/R. Krenpel, 1988. *Atletik I*. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra.