

**PENGARUH LATIHAN LEMPARAN BOLA MEDICINE  
TERHADAP HASIL TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING  
SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 38 PALEMBANG**

**SKRIPSI OLEH**

**NOVI MILA SARI**

**NOMOR INDUK MAHASISWA : 06043124021**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**INDERALAYA**

**2009**



S  
7916.435 07  
Sar  
P  
0-070736  
2009



**PENGARUH LATIHAN LEMPARAN BOLA MEDICINE  
TERHADAP HASIL TOLAK PELURU GAYA MENYAMPAI  
SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 38 PALEMBANG**

**SKRIPSI OLEH**

**NOVI MILA SARI**

**NOMOR INDUK MAHASISWA : 06043124021**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN**

- 18511  
- 18 954



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**INDERALAYA**

**2009**

**PENGARUH LATIHAN LEMPARAN BOLA MEDICINE TERHADAP HASIL  
TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING SISWA PUTRA KELAS VIII SMP  
NEGERI 38 PALEMBANG**

Skripsi Oleh

NOVI MILA SARI

Nomor Induk Mahasiswa : 06043124021

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui

**Pembimbing 1,**



**Drs. Waluyo**

**NIP. 131 412 507**

**Pembimbing 2,**



**Drs. Syamsuramel, M.Kes**

**NIP. 130 668 057**

**Disahkan**

**Ketua Program Studi**

**Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Drs. Meirizal Usra, M.Kes**

**NIP. 131 658 700**

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 12 Mei 2009

TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs. Waluyo

2. Sekretaris : Drs. Syamsuramel, M.Kes

3. Anggota : Drs. Djumadin Syafril, M.Pd

4. Anggota : Drs. Syafarudin, M.Kes

5. Anggota :

Inderalaya, Mei 2009

Disetujui oleh

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Drs. Meirizal Usra, M.Kes

NIP. 131 658 700



**Kupersembahkan Kepada :**

- *Bapak dan ibu untuk semua bentuk kasih sayang dan do'a serta pengorbanan yang telah dicurahkan kepadaku.*
- *Adik-adikku ( Dwi, Moko, Mitha) terima kasih atas semua cinta, rasa sayang, do'a dan semangat yang diberikan kepadaku.*
- *Mbah kakung, mak uwo, kakek, nenek, terimakasih atas perhatian ,do'a dan kasih sayang yang telah dicurahkan kepadaku.*
- *Sahabat-sahabatku almamater penjaskes 2004 yang selalu bersama dalam suka dan duka, memberikan kenangan serta menjadi inspirasi demi kemajuan dan keberhasilan.*
- *Sahabatku : Gun, Udin, Angga, Kenan, Ayu, Ayuk Rini. Terima kasih untuk bantuan dan supportnya.*
- *Teman – teman seperjuanganku seluruh angkatan 2004 FKIP Unsri.*
- *Sahabat-sahabatku: PPL FKIP Unsri di SMA Srijaya Negara, dan Alumni SMA Negeri 16 Palembang yang memberikan kenangan dalam Hidup.*
- *Seluruh adik tingkatku Penjaskes 2004-2008. Jaga kekompakan, persahabatan, persaudaraan, Tetap Sportif dan Semangaat!!!*
- *Orang – orang yang kukenal yang tidak dapat kusebutkan satu persatu*
- *Almamaterku.*

**Motto :**

*“ Hari ini untuk kita, besok untuk orang lain, karena tidak mudah untuk meraih keberhasilan dan janganlah keberhasilan ini menjadi akhir dari segala tetapi buatlah ini menjadi awal menuju keberhasilan yang lebih baik”.(Ahli Hikmah)*

*“ Satu untuk semua, semua untuk satu ”*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT., Tuhan pencipta semesta alam. Sholawat seiring salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan nabi besar Muhammad SAW. Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada program studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Drs. Waluyo sebagai pembimbing akademik dan pembimbing akademik skripsi pertama, serta Drs. Syamsuramel, M.Kes. sebagai pembimbing skripsi kedua yang selalu memberikan bimbingan dan masukan serta sabar dan ikhlas untuk meluangkan waktu, tenaga dan pikiran hingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Drs. Tatang Suhery, M.A.,Ph.D. selaku Dekan FKIP Unsri, dan Drs. Meirizal Usra, M.Kes. selaku Ketua Program Studi PENJASKES serta semua dosen yang telah mengajar dengan sabar dan ikhlas, semoga dapat menjadi ilmu yang bermanfaat yang dapat penulis teruskan pada anak didik dikemudian hari.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dra. Yulia Ningsih, Kepala sekolah SMP Negeri 38 Palembang, dan Bapak Suanto selaku guru yang memberikan bantuan selama penelitian berlangsung. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna untuk itu penulis sangat mengharapkan masukan dari berbagai pihak. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang olahraga dan bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan olahraga tingkat sekolah menengah pertama.

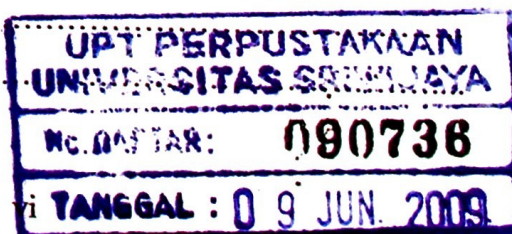
Inderalaya, Mei 2009  
Penulis,

Novi



## DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRAK.....	xii
 <b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Batasan Masalah.....	3
1.4 Tujuan Penelitian.....	3
1.5 Manfaat Penelitian.....	4
 <b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Hakikat Latihan.....	5
2.2 Pengertian Latihan.....	5
2.3 Tujuan Latihan.....	6
2.4 Prinsip – Prinsip Latihan.....	8
2.5 Tolak Peluru.....	8
2.6 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Tolak Peluru.....	14
2.6.1 Kekuatan.....	14
2.6.2 Power.....	15
2.6.3 Otot.....	15
2.7 Jenis Otot Penunjang Tolak Peluru.....	16
2.8 Lemparan Bola Medicine.....	18



2.9 Kerangka Berfikir.....	19
2.10 Hipotesis.....	20

### **BAB 3 METODE PENELITIAN**

3.1 Tempat Penelitian.....	21
3.2 Variabel Penelitian.....	21
3.3 Definisi Operasional Variabel.....	21
3.4 Populasi Dan Sampel Penelitian.....	21
3.4.1 Populasi Penelitian.....	21
3.4.2 Sampel Penelitian.....	22
3.4.3 Teknik Sampling.....	22
3.5 Jenis Dan Rancangan Penelitian.....	22
3.5.1 Jenis Penelitian.....	22
3.5.2 Rancangan Penelitian.....	23
3.6 Metode Pengumpulan Data.....	24
3.7 Metode Analisis Data.....	25
3.7.1 Uji Normalitas Data.....	25
3.7.2 Uji Homogenitas.....	27
3.7.3 Uji Hipotesis.....	28

### **BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN**

4.1 Hasil Penelitian.....	30
4.1.1 Karakteristik Sampel.....	30
4.2 Deskripsi Data.....	31
4.3 Pembahasan.....	37

### **BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN**

5.1 Kesimpulan.....	39
5.2 Saran.....	40



<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>41</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>43</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Gerakan Tolak Peluru Gaya Ortodox.....	10
Gambar 2. Otot Lengan Bagian Depan.....	16
Gambar 3. Otot Lengan Bagian Belakang.....	17
Gambar 4. Gerakan Lemparan Bola Medicine.....	19
Gambar 5. Rancangan Penelitian.....	23
Gambar 6. Diagram Batang Peningkatan Intensitas Latihan.....	30
Gambar 7. Diagram Batang Pretest dan posttest.....	31
Gambar 8. Diagram Batang Frekuensi kelas Eksperimen.....	33
Gambar 9. Diagram Batang Frekuensi Kelas Kontrol.....	34



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Pengelompokan Sampel berdasarkan Hasil Pretes.....	22
Tabel 2. Harga – Harga Yang Diperlukan Untuk Uji Homogenitas Kelompok Sampel Dengan Menggunakan Tes Bartlett.....	28
Tabel 3. Hasil Pretest Dan Posttest Tolak Peluru.....	31
Tabel 4. Daftar Distribusi Hasil Pretest Kelompok Eksperimen.....	32
Tabel 5. Daftar Distribusi Hasil Pretest Kelas Kontrol.....	33
Tabel 6. Harga –Harga Yang Diperlukan Untuk Uji Homogenitas Kelompok Sampel Dengan Menggunakan Tes Bartlett.....	34
Tabel 7. Distribusi Nilai Beda Pretest Dan Posttest Kelompok Eksperimen Dan Kontrol.....	36

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Analisis Data Penelitian.....	43
Lampiran 2. Tabel Distribusi T.....	52
Lampiran 3. Harga Kritik Chi Kuadrat.....	53
Lampiran 4. Sarana Dan Prasarana Penelitian.....	54
Lampiran 5. Foto – Foto Saat Penelitian.....	55
Lampiran 6. Foto Perlakuan Kelompok Eksperimen.....	58
Lampiran 7. Kemampuan Lemparan Bola Medicine.....	60
Lampiran 8. Daftar Nama –Nama Sampel Penelitian.....	61
Lampiran 9. Program Latihan.....	62
Lampiran 10. Program Latihan Individu.....	63
Lampiran 11. Pengajuan Judul Skripsi.....	66
Lampiran 12. Surat Keputusan Penunjukan Pembimbing Skripsi.....	67
Lampiran 13. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas.....	68
Lampiran 14. Surat Izin Penelitian Dari Dinas Pendidikan Kota Palembang.....	69
Lampiran 15. Surat Izin Penelitian Dari SMPN 38 Palembang.....	70
Lampiran 16. Kartu Bimbingan Skripsi.....	71

## ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “ Pengaruh Latihan Lemparan Bola Medicine Terhadap Hasil Tolak Peluru Gaya Menyamping Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 38 Palembang “. Rumusan masalah penelitian ini adalah apakah ada pengaruhnya latihan lemparan bola medicine terhadap hasil tolak peluru gaya menyamping siswa putra kelas VIII SMP Negeri 38 Palembang ?. Sedangkan batasan masalahnya adalah untuk melihat pengaruh latihan lemparan bola medicine terhadap hasil tolak peluru gaya menyamping pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 38 Palembang. Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui hasil tolak peluru gaya menyamping siswa putra kelas VIII SMP Negeri 38 Palembang dan untuk mengetahui pengaruh latihan lemparan bola medicine terhadap hasil tolak peluru gaya menyamping siswa putra kelas VIII SMP Negeri 38 Palembang. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa putra kelas VIII SMP Negeri 38 Palembang tahun pelajaran 2008 / 2009 yang berjumlah 170 siswa. Dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 34 orang yang diambil dari teknik random sampling dengan cara ordinal pairing yaitu 17 orang sebagai kelompok eksperimen yang diberi perlakuan latihan lemparan bola medicine dan 17 orang sebagai kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik tes dan dokumentasi. Setelah diberi latihan lemparan bola medicine selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu dan intensitas latihan 60 % ternyata terdapat kenaikan sebesar 0,92 sehingga hasil tolak peluru menjadi 5,42 bagi kelompok eksperimen. Sedangkan beda posttest kelompok eksperimen dan kontrol sebesar 0,59. Statistik yang digunakan untuk menganalisa data dalam pembuktian hipotesis adalah statistic uji t dengan taraf signifikan ( $\alpha = 0,05$  ). Berdasarkan analisis data yang dilakukan didapat  $t_{hitung} = 5,6103$  dan  $t_{tabel} = 1,896$ . Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima kebenarannya, bahwa ada pengaruh latihan lemparan bola medicine terhadap hasil tolak peluru gaya menyamping siswa putra kelas VIII SMP Negeri 38 Palembang.



# BAB I PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses yang bertujuan membentuk dan mengembangkan kepribadian serta kemampuan anak didik. Karena itu pendidikan jasmani erat kaitannya dengan usaha-usaha pendidikan yang terencana dalam rangka membantu perkembangan dan kemampuan anak didik dalam intelektual, keterampilan dan sikap, khususnya Sekolah Menengah Pertama (SMP) agar bermanfaat bagi kehidupannya sebagai makhluk individu, makhluk sosial dan beragama.

Kegiatan olahraga di sekolah sebagai olahraga pendidikan berfungsi sebagai alat pendidikan yang membentuk kepribadian anak didik dalam pertumbuhan dan perkembangannya menuju ke arah kedewasaannya (Aip Syarifuddin, 1979:8). Olahraga terdiri dari berbagai macam cabang salah satunya cabang olahraga atletik. Cabang olahraga atletik terdiri dari berbagai nomor diantaranya jalan, lari, lempar, dan lompat.

Untuk olahraga atletik nomor lempar khususnya tolak peluru, merupakan olahraga yang dilakukan oleh perorangan. Tolak peluru ini sendiri belum diajarkan di sekolah dasar (SD), baru di sekolah menengah pertama (SMP) dan sekolah menengah atas (SMA). Berat peluru untuk putra adalah 5 kg atau 6 kg dan untuk putri 4 kg untuk sekolah menengah atas, sedangkan untuk siswa menengah pertama berat peluru untuk putri 3 kg dan 4 kg untuk putra (Depdikbud, 1979:109).

Dari hasil pengamatan di SMP Negeri 38 Palembang sarana dan prasarana untuk kegiatan pembelajaran penjasorkes masih minim, Terutama untuk mata pelajaran tolak peluru, karena peluru yang tersedia tidak mencukupi saat pelaksanaan pembelajaran. Pada cabang nomor lempar, khususnya tolak peluru untuk menolak dibutuhkan kekuatan otot bahu, bisep, dan otot pergelangan tangan yang kuat, dan tidak kalah pentingnya adalah sarana dan prasarana yang memadai, hal inilah yang

menjadi penghambat peningkatan prestasi untuk nomor lempar khususnya tolak peluru di SMP Negeri 38 Palembang.

Karena itu guru pendidikan jasmani harus berusaha untuk dapat mempengaruhi siswa dengan cara menyajikan bentuk-bentuk keterampilan gerak dan latihan olahraga yang dapat mendorong siswa agar mau mengerti dan ingin melakukannya. Dengan kegiatan dan latihan olahraga dapat memperoleh banyak pengalaman dan pengetahuan serta keterampilan terhadap perkembangan kemampuan berfikir dan kemampuan untuk memecahkan masalah yang timbul (Aip Syarifuddin, 1979:11).

Peran guru dalam memberikan kegiatan latihan olahraga adalah menentukan dan memilih metode latihan yang tepat dan efektif agar siswa dapat mengerti dan memahami materi pelajaran yang disajikan sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Makin baik metode itu, makin efektif dalam pencapaian tujuan, untuk menetapkan lebih dahulu apakah metode itu baik diperlukan suatu patokan yang bersumber dari berbagai faktor. Faktor utama yang menentukan adalah tujuan yang baik akan tercapai (Winarno Surakhmad, 1980:95).

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa untuk mendukung peningkatan kemampuan tolak peluru, dan mendapatkan hasil yang maksimal maka diperlukan adanya latihan-latihan khusus sesuai kebutuhannya seperti latihan tolakan dengan menggunakan beban, salah satu contoh latihan tersebut adalah lempar bola medicine, yaitu gerakan melempar bola dengan mendorong dan menolak bola yang dilakukan dengan satu atau dua tangan yang menirukan gerakan yang dibutuhkan dalam tolak peluru pada lengan yang bertujuan untuk melatih kekuatan otot lengan. Diharapkan dengan latihan terus menerus dan terprogram dapat meningkatkan kemampuan siswa sehingga pada akhirnya prestasi tertinggi dapat diraih.

Melihat pentingnya kaitan antara latihan, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul *Pengaruh Latihan Lemparan Bola Medicine Terhadap Hasil Tolak Peluru Gaya Menyamping Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 38 Palembang.*

## **1.2. Rumusan Masalah**

Dengan memperhatikan latar belakang masalah di atas, maka permasalahan yang dapat dirumuskan adalah apakah ada pengaruhnya latihan lemparan bola medicine terhadap hasil tolak peluru gaya menyamping siswa putra kelas VIII SMP Negeri 38 Palembang ?

## **1.3. Batasan Masalah**

Pada penjelasan sebelumnya dikatakan bahwa aktivitas latihan lemparan bola medicine dapat mempengaruhi hasil tolak peluru. Agar permasalahan pada penelitian ini tidak menyimpang dari tujuan yang diharapkan, maka penelitian ini perlu dibatasi. Pada penelitian ini hanya terbatas untuk melihat pengaruh latihan lemparan bola medicine terhadap hasil tolak peluru gaya menyamping pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 38 Palembang.

## **1.4. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Untuk mengetahui hasil tolak peluru gaya menyamping siswa putra kelas VIII SMP Negeri 38 Palembang.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan lemparan bola medicine terhadap hasil tolak peluru gaya menyamping siswa putra SMP Negeri 38 Palembang.



### **1.5. Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi banyak pihak, seperti :

- a. Bagi para pendidik, pelatih, dan pembina olahraga sebagai dasar bagi proses penetapan program untuk mengajar atau melatih.
- b. Sebagai bahan bacaan dan referensi di masa yang akan datang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Carr, Gerry A. 2003. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- DEPDIBUD Republik Indonesia. 1975-1976. *Tuntunan Mengajar Atletik*. Jakarta: Proyek Pembinaan Pemassalan dan Pembibitan Olahraga.
- Harsono. 1988. *Pelatihan dan Aspek Psikologis*. Jakarta. Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK.
- Jonath, U/E. Haag/R. Krempel. 1988. *Atletik 2 Lempar dan Lomba Ganda*. Jakarta : Rosda Jaya Putra.
- Kosasih, Engkos. 1993. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta : CV. Akademika Pressindo.
- Mcmane, Fred. 1985. *Dasar-Dasar Atletik*. Bandung : Angkasa.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMA Kelas X*. Jakarta : Erlangga.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip – Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Dirjen Olahraga.
- Subana dan Sudrajat. 2005. *Dasar- Dasar Penelitian Ilmiah*. Bandung: Pustaka Setia.
- Sudjana. 1996. *Metode Statitiska*. Bandung: Tarsito.
- Sumosardjono, Sadoso. 1987. *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Pustaka Karya Grafika Utama
- Soekarman. 1989. *Dasar Olahraga Untuk Pembina Pelatih dan Atlet*. Jakarta : CV. Haji Masagung.
- Surakhman, Winarno. 1980. *Pengantar Interaksi Mengajar dan Teknik Metodologi Pengajaran*. Bandung : Tarsito.
- Syarifuddin, Aip. 1979. *Olahraga dan Kesehatan I*. Jakarta : CV. Baru



Tangkudung, James. 2006. *Kepelatihan Olahraga Pembinaan Prestasi Olahraga*. Jakarta : Cerdas Jaya.

Universitas Sriwijaya. 2004. *Buku Pedoman Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*. Universitas Sriwijaya Inderalaya : Percetakan dan Penerbit Universitas Sriwijaya.

Widjaja, Surya. 2000. *Kinesiologi (The Anatomy Of Motion = Anatomi Alat Gerak)*. Jakarta : Buku Kedokteran.

Zainuddin, Muhamad. 1988. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Universitas Airlangga.