

**PENGARUH LATIHAN BEBAN MENGGUNAKAN KARET
TERHADAP HASIL LEMPAR CAKRAM PADA SISWA PUTRA
KELAS VIII SMP NEGERI 5 PRABUMULIH**

Skripsi Oleh:

Ary Nugroho Ramadani

Nomor Induk Mahasiswa 06091006040

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRWIJAYA

INDRALAYA

2014/2015

SURAT PERNYATAAN

Nama : Ary Nugroho Ramadani
Nim : 06091006040
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Karet Terhadap Hasil Lempar Cakram Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 5 Prabumulih

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

Seluruh data informasi, interpretasi serta pengamatan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam karya ilmiah ini, kecuali yang disertakan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan-pengamatan, penelitian, pengolahan data serta pemikiran saya dengan pengarahan para pembimbing yang ditetapkan.

Karya ilmiah yang saya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Sriwijaya maupun Perguruan tinggi lain.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya, apabila dikemudian hari bukti ketidakbenaraan dalam pernyataan tersebut diatas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

Indralaya, April 2015



Ary Nugroho Ramadani

06091006040

**PENGARUH LATIHAN BEBAN MENGGUNAKAN KARET TERHADAP
HASIL LEMPAR CAKRAM PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP
NEGERI 5 PRABUMULIH**

Skripsi Oleh :

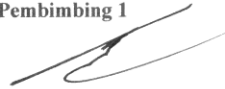
ARI NUGROHO RAMADANI

Nomor Induk Mahasiswa 06091006040

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui Untuk Skripsi Setelah Ujian Akhir Program Strata 1

Pembimbing 1



Drs. Djumadin Syafril, M. Pd.
NIP. 195104211977101001

Pembimbing 2



Drs. Waluyo, M. Pd.
NIP. 195601241984031001

Disahkan

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Dr. Hartati, M. Kes.
NIP. 196006101985032006

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Kamis

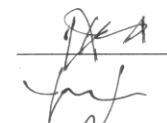
Tanggal : 2 April 2015

TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs. Djumadin Syafril, M.Pd




2. Sekretaris : Drs. Waluyo, M.Pd



3. Anggota : Prof. Dr. dr. Fauziah NK, Sp.RM.MPH



4. Anggota : Dr. Hartati, M.Kes



5. Anggota : Dr. Syafarudin, M.Kes



Inderalaya, Mei 2015

Diketahui Oleh
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Dr. Hartati, M.Kes
NIP196006101985032006

Dengan penuh rasa syukur pada Allah SWT Skripsi ini ku persembahkan kepada:

- ◆ *Kedua Orang Tuaku tercinta dengan segenap jiwa raga selalu menyayangi, mencintai, mendo'akan, menjaga serta memberikan motivasi dan pengorbanan untuk diriku.*
- ◆ *Kakak dan Keponakan ku tersayang yang selalu memberi senyum dan memotivasi keberhasilan ku, semoga aku bisa menjadi lebih baik dan menjadi contoh yang baik.*
- ◆ *Untuk Pembimbingku Bapak Drs. Djumadin Syafri, M.Pd dan Bapak Drs. Waluyo, M.Pd yang berperan besar dalam menyelesaikan skripsi ku.*
- ◆ *Sahabat seperjuangan Ari Ardiansyah, Asri, Hendri Penjaskes Unsri angkatan 2009 yang telah bersama-sama berjuang dalam menyelesaikan skripsi kita.*
- ◆ *Teman-teman menuntut ilmu selama masa perkuliahan Abu, Andri, Anggi, Ayez, Ayi, Belgi, Cecep, Diana, Efanza, Egi, Gia, Icha, Ichsan, Putri, Poppi, Rian, Udin, Vian, Zainal dan seluruh Penjaskes Unsri 2009 terima kasih atas kebersamaan selama ini.*
- ◆ *Bagi adik-adik tingkatku 2010, 2011, 2012 teruslah berjuang, bangun terus dan perkuat rasa kebersamaan dan kekompakkan kita, karena disini kita satu rasa, satu tujuan, satu keluarga yang selalu berjuang bersama-sama karena kita "Satu Untuk Semua, Semua Untuk Satu".*
- ◆ *Seluruh Dosen Penjaskes yang dengan sabar dan ikhlas memberikan ilmunya kepadaku.*
- ◆ *Almamaterku FKIP Penjaskes "One For All, All For One"*

Motto:

- ❖ *Masalah harus dihadapi bukan dihindari.*
- ❖ *Tidak ada kata menyerah dalam segala hal, selagi itu untuk kebaikan dan kebenaran*
- ❖ *Allah S.W.T. tidak akan memberikan cobaan yang melebihi kemampuan umatnya.*

UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A sebagai rektor Unsri, kepada Bapak Prof. Sofendi, M.A., Ph.D. selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, dan Ibu Dr. Hartati, M. Kes. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih Bapak Drs. Djumadin Syafri, M.Pd dan Bapak Drs. Waluyo, M.Pd sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan yang telah banyak memberikan masukan, perhatian dan pengertian selama penyusunan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Lutfi, S. Ag., MM selaku Kepala SMP N 5 Prabumulih dan Bapak Unorizqo, S.Pd selaku Guru Penjaskes SMP N 5 Prabumulih serta para guru, staf TU dan Siswa putra kelas VIII yang telah banyak memberikan bantuan dan bimbingan serta kemudahan dalam pelaksanaan penelitian. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah Menengah dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Inderalaya, April 2015

Penulis,

ANR

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRAK.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	3
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Batasan Masalah.....	3
1.4 Rumusan Penelitian.....	3
1.5 Tujuan Penelitian	3
1.6 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Hakikat Latihan	5
2.1.1 Prinsip Latihan	5
2.1.2 Aspek Latihan	7
2.1.3 Faktor Pendukung Latihan	8
2.1.4 Faktor Penghambat Latihan	8
2.2 Latihan Beban Menarik Karet.....	9
2.3 Hakikat Lempar Cakram.....	9

2.3.1 Peralatan Lempar Cakram.....	9
2.3.2 Lapangan Lempar Cakram	10
2.4 Otot-oto yang Terlibat Dalam Gerakan Lempar Cakram	11
2.5 Kerangka Pikir	13
2.6 Hipotesis.....	13
BAB III METODE PENELITIAN	14
3.1 Jenis Penelitian.....	14
3.2 Rancangan Penelitian	14
3.3 Variabel Penelitian	15
3.4 Definisi Operasional Variabel.....	15
3.5 Tempat Penelitian.....	16
3.6 Pelaksanaan Penelitian	16
3.7 Populasi dan Sampel	17
3.8 Instrument Tes.....	19
3.9 Metode Pengumpulan Data	20
3.10 Teknik Analisis Data.....	22
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	25
4.1 Hasil Penelitian	25
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	25
4.1.2 Karakteristik Sampel.....	25
4.1.3 Deskripsi Data Hasil Pretest - Posttest Kelompok Eksperimen	26
4.1.4 Deskripsi Data Hasil Pretest - Posttest Kelompok Kontrol	26

4.1.5 Deskripsi Data Peningkatan Latihan Beban Menggunakan Karet	27
4.1.6 Daftar Perbandingan Pretest – Posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	27
4.1.7 Uji Normalitas	28
4.1.8 Uji Homogenitas	39
4.1.9 Uji Hipotesis	42
4.1.10 Uji ANAVA	44
4.2 Pembahasan	45
4.2.1 Pembahasan Data Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen	46
4.2.2 Pembahasan Data Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol	46
4.2.3 Pembahasan Pengaruh Latihan Beban Menarik Karet Terhadap hasil Lempar Cakram Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 5 Prabumulih	46
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	48
5.1 Simpulan	48
5.2 Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN	50

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. Jumlah Populasi	17
Tabel 2. Ordinal Pairing	18
Tabel 3. Anava Ganda	24
Tabel 4. Jumlah Sampel	25
Tabel 5. Daftar Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen.....	26
Tabel 6. Daftar Distribusi Frekuensi <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	27
Tabel 7. Daftar Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol	28
Tabel 8. Daftar Distribusi Frekuensi <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	29
Tabel 9. Mean <i>Pretest dan Posttest</i> Kelompok Eksperimen Dan Kontrol..	31

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Gerakan Lempar Cakram	9
Gambar 2. Lapangan Lempar Cakram	10
Gambar 3. <i>Musculus Clavicular Pectoralis Mayor</i>	10
Gambar 4. <i>Musculus Deltoideus</i>	11
Gambar 5. <i>Musculus Pronator Quadratus</i>	12
Gambar 6. <i>Musculus Flexor Carpi Ulnaris</i>	12
Gambar 7. Kerangka Pikir.....	13
Gambar 8. Histogram <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen.....	27
Gambar 9. Histogram <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	28
Gambar 10. Histogram <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol	29
Gambar 11. Histogram <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	30
Gambar 12. Mean <i>Pretest dan Posttest</i> Kelompok Eksperimen Dan Kontrol..	31

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Riwayat Hidup Penulis	51
2. Hasil Tes K.Kontrol dan K.Eksperimen	52
3. Tabel Distribusi	54
4. Uji Homogenitas	55
5. Uji Analisis Varians.....	56
6. Perhitungan Uji t	60
7. Program Latihan.....	61
8. Dokumentasi Penelitian.....	66
9. Tabel Distribusi t.....	70
10. Tabel Harga Chi Kuadrat.....	71
11. Tabel Distribusi F.....	72
12. Usul Judul Penelitian	73
13. Surat Keputusan Penunjukan Pembimbing Skripsi	74
14. Surat Permohonan Izin Penelitian.....	75
15. Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan Prabumulih.....	76
16. Surat Keterangan Telah Penelitian Dari Sekolah.....	77
17. Kartu Bimbingan Skripsi	78

**PENGARUH LATIHAN BEBAN MENGGUNAKAN KARET TERHADAP
HASIL LEMPAR CAKRAM PADA SISWA KELAS VIII SMP N 5
PRABUMULIH**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan beban menggunakan karet terhadap peningkatan hasil lempar cakram pada siswa kelas VIII di SMP N 5 Prabumulih. Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen dengan menggunakan rancangan *pretest-posttest control group design* dengan variabel bebas latihan beban menggunakan karet, variabel terikat hasil lempar cakram. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas VIII, siswa yang dipilih dengan teknik *Sampling*, untuk menentukan kelompok eksperimen dan kontrol peneliti menggunakan teknik *simple random sampling* dengan sistem *ordinal pairing*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah tes. Pada setiap kelompok, tes diberikan di awal sebelum perlakuan dan di akhir setelah diberi perlakuan. Perlakuan di kelompok eksperimen berupa latihan beban menggunakan karet, Setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Berdasarkan analisis data dengan cara statistik *uji t* dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ di dapat $t_{hitung} = 12,705$ dan $t_{tabel} = 1,771$, apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_a diterima dan H_o ditolak. Dengan demikian H_a yang diajukan dapat diterima kebenarannya, bahwa latihan beban menggunakan karet berpengaruh terhadap hasil lempar cakram pada siswa kelas VIII di SMP N 5 Prabumulih.

Kata kunci: Latihan beban menggunakan karet, Hasil lempar cakram.

BAB I

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Tujuan olahraga untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa UU NO.3 Tahun 2005 (2009:13).

Atletik adalah cabang olahraga yang mendasari dari semua cabang olahraga yang lain. Istilah atletik berasal dari kata *athlon* (bahasa Yunani) yang berarti berlomba atau bertanding. Istilah lain yang menggunakan kata atletik adalah *athletics* (bahasa Inggris), *athletiek* (bahasa Belanda), *athletique* (bahasa Prancis) dan *athletik* (bahasa Jerman). Atletik mempunyai karakteristik gerakan yang paling dasar yang menjadi kebiasaan kita sehari-hari seperti contoh : Berjalan, berlari, melompat dan melempar. Gerakan-gerakan tersebut adalah gerakan alami. Melihat dari hal diatas jadi sewajarnya apabila Atletik menjadi Induk dari semua cabang olahraga, karena dicabang cabang lain sudah mengandung unsur-unsur gerakan pada Atletik. Cabang dari olahraga atletik ialah berupa lari, lompat, loncat, lempar,dan tolak. Lempat dalam cabang olahraga atletik adalah gerakan melemparkan suatu benda dengan teknik tertentu untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya.(Saputra, M.Yudha, 2001:72)

Lempat cakram merupakan satu di antara nomor lempat dalam cabang atletik dan juga termasuk dalam sebuah materi yang diajarkan di sekolah. Menurut Susnadi (2013:24) , lempat cakram adalah salah satu bagian dari cabang atletik nomor lempat. Lempat cakram bertujuan melemparkan benda berbentuk bulat pipih (cakram) sejauh-

jauhnya menggunakan teknik lempar cakram yang benar. Pencapaian prestasi dalam lempar cakram memerlukan latihan yang teratur dengan teknik dasar yang benar. Menurut Jess Jarver (2009), teknik lempar cakram terbagi menjadi empat tahap terpisah, yaitu tahap memegang cakram, tahap berputar, tahap melemparkan cakram, dan tahap gerakan kembali ke posisi biasa (setelah cakram lepas dari tangan).

Menurut pengamatan peneliti pada saat pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di kelas VIII.1 SMP Negeri 5 Prabumulih pada pembelajaran atletik, khususnya untuk lempar cakram masih belum optimal. Dari siswa - siswa yang melakukan lempar cakram, ada siswa yang lemparannya keluar dari sektor lemparan. Dari 35 siswa tersebut jarak lemparan terjauh yang didapat salah seorang siswa setelah melakukan lemparan hanya sekitar 9,2 m. Sehingga belum ada prestasi dari siswa SMP Negeri 5 Prabumulih untuk nomor lempar khususnya lempar cakram. Karena jika dilihat ajang O2SN kota prabumulih lemparannya adalah 12 m sampai 16 m. Salah satu faktor lempar cakram adalah *power* otot lengan yang baik, maka peneliti berkeinginan meningkatkan *power* otot lengan dengan latihan beban.

Melihat fenomena diatas, peneliti berkeinginan agar siswa dapat melakukan lempar cakram dengan optimal baik secara teknik dan mencapai jarak lemparan yang jauh dengan cara memberikan latihan meningkatkan *power* otot lengan. Sehingga peneliti ingin melakukan penelitian untuk membuktikan apakah latihan *power* otot lengan dengan menarik karet dapat meningkatkan hasil lempar cakram.

Berdasarkan uraian di atas dan atas dasar pertimbangan dan rencana penelitian, peneliti ingin mengadakan eksperimen dengan melakukan pelatihan beban menggunakan karet kepada siswa kelas VIII SMP N 5 Prabumulih. Peneliti ingin dalam waktu lebih kurang 6 minggu, para siswa bisa meningkatkan kekuatan pada otot lengan, sehingga kekuatan siswa saat melakukan lempar cakram bisa maksimal. Karena itulah peneliti ingin mengangkat permasalahan ini menjadi penelitian yang berjudul “*Pengaruh latihan beban menggunakan karet terhadap hasil lempar cakram pada siswa kelas VIII SMP N 5 Prabumulih*”

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

- 1). Prestasi siswa yang belum ada dalam cabang atletik khususnya lempar cakram
- 2). Jarak yang dicapai siswa saat melempar cakram masih belum maksimal
- 3). Lemparan siswa yang keluar dari sektor lemparan

1.3. Batasan Masalah

Dari uraian latar belakang diatas tidak menutup kemungkinan timbulnya permasalahan yang lebih luas, sedangkan permasalahan yang terkait dengan lempar cakram cukup banyak. Mengingat jarak yang jauh, waktu yang terbatas, dana dalam penelitian dan agar pembahasan menjadi lebih fokus serta mempertimbangkan segala keterbatasan penulis, masalah dalam penelitian ini hanya dibatasi pada Bagaimana upaya meningkatkan *power* siswa putra kelas VIII di SMP N 5 Prabumulih saat melempar cakram.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka masalah yang akan diteliti adalah “Apakah ada Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Karet Terhadap Hasil Lempar Cakram Pada Siswa Putra Kelas VIII di SMP N 5 Prabumulih?”

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukan Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan beban menggunakan karet terhadap hasil lempar cakram pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 5 Prabumulih.

1.6. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

1). Sekolah

Dengan adanya penelitian ini dan hasil yang diperoleh dari penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi dan pengetahuan pada sekolah yang bersangkutan sehingga dapat bermanfaat untuk pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan.

2). Guru

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi guru, khususnya guru pendidikan jasmani dan kesehatan sebagai bahan referensi atau pedoman saat pembelajaran, terutama pada materi pembelajaran atletik.

3). Siswa

Diharapkan siswa dapat memahami lempar cakram serta dapat berguna dalam meningkatkan prestasi siswa sehingga dapat mencapai jarak lemparan yang maksimal.

DAFTAR PUSTAKA.

- Ahmad, Maskur. 2007. *Kinesiologi Olahraga*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Guthrie, Mark. 2008. *Sukses Melatih Atletik*. Yogyakarta : Pustaka Insan Madani
- Harsono. 1988. *Choaching dan Aspek Phisicology dalam Choaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- <http://www.en.wikipedia.org> / diakses tanggal 7 April 2014
- Iyakrus.2010.*Permainan Sepak Takraw*.Palembang:Universitas Sriwijaya.
- Jarver, Jess. (2009). *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung : Pionir Jaya.
- Kemenpora. 2009. *Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional*. Jakarta: Biro Humas dan Hukum Kemenpora.
- PASI. 1993. *Pedoman Dasar Melatih Atletik*.
- Saputra, M.Yudha. 2001.*Dasar – Dasar Keterampilan Atletik*. Jakarta : Direktorat Jendral Olahraga, DEPDIKNAS
- Sajoto.M.1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen.
- Sudjana. 2002. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono.2012.*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*.Bandung:alfabeta
- Suherman, A.,Saputra, Y.M., Hendrayana,Y.2001. *Pembelajaran Atletik*.Jakarta:Depdiknas
- Suryabrata, Sumadi. 2008. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.