

**PENGARUH LATIHAN *DUMBELL* TERHADAP HASIL  
LEMPAR CAKRAM SISWA PUTRA KELAS XI DI SMA NEGERI  
3 PRABUMULIH**

**Skripsi Oleh**

**MUHAMMAD FHAIZAL**

**Nomor Induk Mahasiswa 06071006024**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**INDERALAYA**

**2013**

R 23795

**PENGARUH LATIHAN *DUMBELL* TERHADAP HASIL  
LEMPAR CAKRAM SISWA PUTRA KELAS XI DI SMA NEGERI  
3 PRABUMULIH**

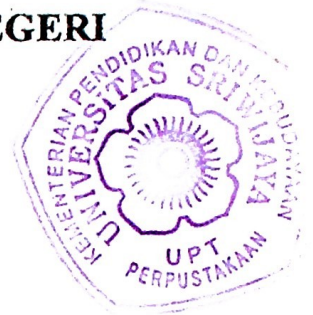
**Skripsi Oleh**

**MUHAMMAD FHAIZAL**

**Nomor Induk Mahasiswa 06071006024**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**INDERALAYA**

**2013**

**PENGARUH LATIHAN *DUMBBELL* TERHADAP HASIL LEMPAR  
CAKRAM SISWA PUTRA KELAS XI DI SMA NEGERI 3 PRABUMULIH**

Skripsi oleh :

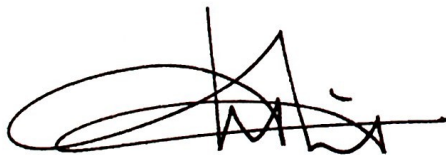
**MUHAMMAD FHAIZAL**

Nomer Induk Mahasiswa 06071006024

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Pembimbing I



**Dr. Sanjaya, M.Si**

**NIP. 196303011986031003**

Pembimbing II



**Drs. Muhaimin**

**NIP. 1947122551975031001**

Disahkan

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**Drs. Waluyo, M.Pd**

**NIP. 195601241984031001**

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Selasa

Tanggal : 25 Juni 2013

**TIM PENGUJI**

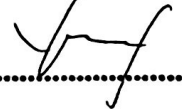
1. Ketua : Dr. Sanjaya, M.Si

2. Sekretaris : Drs. Muhaimin

3. Anggota : Dr. Sukirno

4. Anggota : Prof. Dr. dr. Fauzia NK, SpKFR.M.PH.....

5. Anggota : Drs. Waluyo, M. Pd



Inderalaya, 17. Juli 2013

Diketahui oleh

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan,



Drs. Waluyo, M. Pd  
NIP 19560124198403100

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : MUHAMMAD FHAIZAL  
NIM : 06071006024  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dengan ini saya nyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Dumbbell* Terhadap Hasil Lempar Cakram Siswa Putra Kelas XI di SMA Negeri 3 Prabumulih” ini seluruh isinya adalah dengan benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran dan atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Inderalaya, Juni 2013

Yang membuat pernyataan,



Muhammad Fhaizal  
NIM. 06071006024

Skripsi ini Kupersembahkan kepada :

- ⊙ YTH. Bapak Damayadi dan Ibu Tati Sugiarti, S.Pd selaku orang tua ku yang senantiasa menginspirasi dan mensupport dari segi dana maupun nasehat. Terimakasih.
- ⊙ Saudara-saudaraku tercinta, Melinda Widya Setyowati alias Mba Melin (Semoga cepet dapet jodoh yg baik), Dwi Anadani Widya Setyawati alias Mba Aan dan Suami (Semoga menjadi keluarga yg bahagia), Muhammad Dita Faturahman alias Dek Dita (semoga kuliahnya cepet kelar dan gak niru aku).
- ⊙ Riska Kurniati, S.Pd (Ontet) yang telah menemani dan menyemangati.
- ⊙ Teman-Teman seperjuangan sepanjanges 07 anget, Aanz, Alvin\_QTink, Lekek Indro, Indra Wijaya, S.Pd alias Bjonk, Teo Batak, adek Ipul, Wirangga, Soga Batagor, Ari Acong, Rian Tatak, Juli Trianto, S.Pd, Jepri Ardiansyah, S.Pd, Arif Hidayat, S.Pd, Cecep Medianto, S.Pd, Aswar Anas, S.Pd, Lizonsyah, S.Pd, Rido Agustri Saputra, S.Pd, Feryhansah, S.Pd, Febriansyah, S.Pd, Hendri Marantika, S.Pd, Saadilah, S.Pd, Deni Hadiwijaya, S.Pd, David Segar, S.Pd, Apromadoni, S.Pd, Bambang Hermansah, S.Pd, Maizan Agustia Chandra, S.Pd, Gunadi, S.Pd, Andri Novriawan, S.Pd, Andreanto Saputro, S.Pd, Rendi Ardiansah, S.Pd, Al Fathan, S.Pd, Maulana, S.Pd, Amrius, S.Pd, Juliwan Saputra, S.Pd, Solehan, S.Pd, Eta Yuniarti, S.Pd, Diah Rini ..., S.Pd, Fitri Fuadi, S.Pd, Dwi Febriani, S.Pd, Hikmah Lestari, S.Pd, Asronaimah, S.Pd, Heppy Novela, S.Pd, Ipda Lia Riska.
- ⊙ Kakak tingkat dan adik tingkat yang telah memberikan cerita kepadaku.
- ⊙ Teman-teman sepermainanku mulai dari Prabumulih, Indralaya, dan Palembang, (kak Berto, kak Selamat, kak Chandra, kak Bram, kak Hendri, Rian, Restou, Kiki Jangkung, Ebi, dan lain-lain yang tidak bisa kusebutkan satu-persatu).
- ⊙ Orang tua & keluarga angkatku; Keluarga bpk. Suwito (bpk, mamak, kak hendi, mba Ewi, kak Yahya, Rea, Dedi), Keluarga Sitohang (Om & Tante beserta Mbak), Keluarga bpk. Budi Santoso (bpk & emak beserta adek Ria), Keluarga bpk Jaya Wardani (abah, emak, ayuk, kakak, adek), dan lain nya yang maaf tidak bias disebutkan satu-persatu.
- ⊙ Almamaterku.

Motto :

- ❖ Allah tidak akan memberikan cobaan yang melebihi kemampuan umatnya
- ❖ Satu Untuk Semua, Semua Untuk Satu
- ❖ Jika ingin mendapatkan sesuatu, maka perjuangkanlah dengan sungguh-sungguh

## UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Drs. Muhaimin dan Dr. Sanjaya, M.Si sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Pak Sofendi, M.A., Ph.D., selaku Dekan FKIP Unsri dan Drs. Waluyo, M.Pd. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, seluruh dosen Penjaskes Unsri yang telah memberikan ilmu yang sangat berharga dan Pak Kating yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Ucapan terimakasih juga dialamatkan kepada Karwono, S.Pd, M.Pd selaku Kepala SMA Negeri 3 Prabumulih yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian di SMA Negeri 3 Prabumulih. Terima kasih juga kepada Adji Santoso, S.Pd selaku guru mata pelajaran Penjaskes, beserta guru-guru, staf dan karyawan SMA Negeri 3 Prabumulih yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan. Terima kasih juga kepada teman-teman seperjuangan *JazZ\_07 and all* atas kerjasama dan semangat yang kalian berikan maka penyelesaian skripsi ini dapat di selesaikan. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di sekolah menengah dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Inderalaya, Juni 2013

Penulis,

DAFTAR ISI

UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK .....	xii
<b>Bab I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	3
1.3 Batasan Masalah.....	3
1.4 Rumusan Masalah .....	3
1.5 Tujuan Penelitian .....	3
1.6 Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Atletik .....	5
2.2 Lempar Cakram.....	5
2.2.1 Pengertian Lempar Cakram.....	5
2.2.2 Tehnik Memegang Cakram.....	6
2.2.3 Sektor Lemparan .....	7
2.2.4 Peraturan Umum Tehnik Lempar Cakram.....	7
2.2.5 Tehnik Lempar Cakram .....	7
2.2.6 Hal Yang Harus Dihindari Dalam Lempar Cakram.....	11
2.2.7 Hal Yang Harus Diutamakan Dalam Lempar Cakram .....	11
2.2.8 Otot-otot Yang Berkontraksi Dalam Melakukan Lempar Cakram .....	12
2.3 Latihan.....	12
2.3.1 Pengertian Latihan .....	12



2.3.2	Tujuan Latihan .....	13
2.3.3	Prinsip-Prinsip Latihan.....	14
2.3.4	Komponen Latihan.....	16
2.4	Latihan Beban .....	17
2.4.1	Pengertian Latihan Beban.....	17
2.4.2	Prinsip Latihan Beban.....	17
2.4.3	Ciri-Ciri Latihan Beban.....	18
2.4.4	Alat Yang Digunakan Dalam Latihan Beban.....	20
2.5	Latihan <i>Dumbbell</i> .....	20
2.6	Kerangka Berpikir.....	22
2.7	Hipotesis.....	23

### **BAB III METODE PENELITIAN**

3.1	Metode Penelitian.....	25
3.2	Tempat Dan Waktu Penelitian.....	26
3.2.1	Tempat Penelitian.....	26
3.2.2	Waktu Penelitian.....	26
3.3	Variabel Penelitian.....	27
3.4	Definisi Operasioanl Variabel.....	27
3.5	Populasi Dan Sampel Penelitian.....	27
3.5.1	Populasi Penelitian.....	27
3.5.2	Sampel Penelitian.....	28
3.6	Teknik Sampling.....	29
3.7	Teknik Pengumpulan Data.....	30
3.7.1	Instrumen Penelitian.....	30
3.8	Teknik Analisis Data.....	31
3.8.1	Uji Normalitas.....	31
3.8.2	Uji Homogenitas.....	32
3.8.3	Uji Hipotesis.....	33

## **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

4.1	Hasil Penelitian.....	34
4.1.1	Deskripsi Tempat Pnelitian (Lokasi Penelitian).....	34
4.1.2	Deskripsi Data Hasil Tes.....	34
4.1.2.1	Deskripsi Data Hasil Tes Kelompok Control.....	35
4.1.2.2	Deskripsi Data Hasil Tes Kelompok Eksperimen.....	41
4.1.3	Deskripsi Analisis Data Penelitian.....	47
4.1.3.1	Uji Normalitas Data.....	48
4.1.3.2	UjI Homogenitas.....	48
4.1.3.3	Pengujian Hipotesis.....	48
4.2	Pembahasan Hasil Penelitian.....	49

## **BAB V SIMPULAN DAN SARAN**

5.1	Simpulan.....	52
5.2	Saran.....	53

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>54</b>
----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>55</b>
----------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Populasi Penelitian Siswa Putra Kelas XI SMA N 13 .....	28
2. Pengelompokan Sampel Berdasarkan Peringkat Hasil Test .....	29
3. Mean Data Nilai Pretest Dan Posttest Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol .....	47
4. Uji Normalitas, Homogenitas, Dan Hipotesis Kelompok Ekperimen Dan Kelompok Kontrol .....	48
5. Data Hasil <i>Pretest</i> Kemampuan Lempar Cakram Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 3 Prabumulih.....	66
6. Pengelompokan Sampel Menggunakan <i>Ordinal Pairing</i> Berdasarkan Peringkat Hasil Tes Awal Kemampuan Lempar Cakram .....	68
7. Data Hasil <i>Post test</i> Kemampuan Lempar Cakam Kelompok Eksperimen	69
8. Data Hasil <i>Post test</i> Kemampuan Lempar Cakam Kelompok Kontrol.....	70
9. Data Hasil <i>Pre test &amp; Post test</i> Kemampuan Lempar Cakam Kelompok Eksperimen dan Kelopok Kontrol.....	71
10. Interval dari data <i>Pre test</i> hasil lempar cakram kelompok eksperimen .....	72
11. Interval dari data <i>Pre test</i> hasil lempar cakram kelompok kontrol .....	74
12. Interval dari data <i>Post test</i> hasil lempar cakram kelompok eksperimen....	76
13. Interval dari data <i>Post test</i> hasil lempar cakram kelompok kontrol.....	78
14. Penghitungan Uji Homogenitas .....	80
15. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol .....	81

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Teknik Memegang Cakram.....	6
2. Bentuk Sector Lemparan.....	7
3. Fase Ayunan.....	8
4. Persiapan Ayunan .....	8
5. Fase Memutar.....	9
6. Persiapan Putaran.....	9
7. Fase Pengantaran.....	10
8. Persiapan Pengantaran .....	10
9. Fase Pemulihan .....	10
10. Persiapan Pemulihan .....	19
11. Posisi Awalan.....	20
12. Posisi Mengayun.....	21
13. Posisi Menarik.....	21
14. Posisi Menangkap .....	22
15. Diagram Penelitian Eksperimen “ <i>pre and post tets one group design</i> ” ...	25
16. Histogram Hasil Pretest Kelompok Kontrol .....	37
17. Histogram Hasil Posttest Kelompok Kontrol.....	40
18. Histogram Hasil Pretest Kelompok Ekperimen .....	43
19. Histogram Hasil Posttest Kelompok Ekperimen .....	46

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Data Riwayat Hidup.....	55
2. Rencana Usul Judul.....	56
3. SK Pembimbing.....	57
4. Surat Izin Penelitian dari Fakultas....	58
5. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Kota Prabumulih. ....	59
6. Dokumentasi Penelitian. ....	60
7. Program Latihan.....	62
8. Surat Keterangan Penelitian dari SMA Negeri 3 Prabumulih. ....	65
9. Data hasil pretest.....	66
10. Sistem <i>Ordinal Pairing</i> .....	68
11. Data Hasil <i>Post test</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	69
12. Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	71
13. Uji Normalitas Data Pretest .....	72
14. Uji Normalitas Data Postest.....	76
15. Uji Homogenitas .....	80
16. Uji Hipotesis.....	81
17. Tabel Chi Kuadrat .....	84
18. Tabel Distribusi t.....	85
19. Kartu Bimbingan Skripsi.....	86

## ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan *Dumbbell* Terhadap Hasil Lempar Cakram Siswa Putra Kelas XI di SMA Negeri 3 Prabumulih”. Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah adakah pengaruh latihan *dumbbell* terhadap hasil lempar cakram siswa putra kelas XI di SMA Negeri 3 Prabumulih?. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuktikan adakah pengaruh latihan *dumbbell* terhadap hasil lempar cakram siswa putra kelas XI di SMA Negeri 3 Prabumulih setelah mendapat latihan selama 6 minggu. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen dan yang menjadi populasi adalah seluruh siswa putra SMA Negeri 3 Prabumulih, sedangkan sampel untuk penelitian ini adalah 46 orang siswa putra SMA Negeri 3 Prabumulih yang kemudian dibagi lagi menjadi dua kelompok dengan menggunakan sistem *ordinal pairing*, yaitu 23 siswa pada kelompok eksperimen dan 23 siswa lainnya pada kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa latihan *dumbbell* selama 6 minggu, sedangkan kelompok kontrol melakukan latihan secara mandiri (tidak diberi perlakuan). Untuk mengetahui peningkatan dari kedua kelompok, setelah 6 minggu dilakukan tes akhir (*post test*). Setelah mendapatkan hasil tes awal dan tes akhir, data dianalisis dengan menggunakan rumus uji t. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan  $t_{hitung} = 4,0425 > t_{tabel} = 1,678$ . Dengan demikian tolak hipotesis  $H_0$  yang menyatakan bahwa tidak ada pengaruh latihan *dumbbell* terhadap hasil lempar cakram siswa putra kelas XI di SMA Negeri 3 Prabumulih dan terima hipotesis  $H_1$  yang menyatakan bahwa ada pengaruh latihan *dumbbell* terhadap hasil lempar cakram siswa putra kelas XI di SMA Negeri 3 Prabumulih.

*Kata kunci* : Kemampuan lempar cakram, latihan *dumbbell*.

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Atletik merupakan kegiatan jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan yang dinamis dan harmonis seperti: jalan, lari, lompat, dan lempar (Djumidar, 2008:1.3). Atletik disebut juga sebagai ibu dari berbagai cabang olahraga karena atletik merupakan dasar untuk dapat melakukan bentuk-bentuk gerakan yang terdapat di dalam cabang olahraga yang lainnya. Atletik memiliki beberapa nomor lempar di dalamnya, diantaranya lempar lembing, lempar cakram, tolak peluru, dan lontar martil. Peneliti ingin meneliti lempar cakram pada penelitian ini, karena peneliti telah lama menggeluti bidang ini dan ingin lebih mendalami tentang lempar cakram tersebut.

Ketertarikan peneliti terhadap kegiatan olahraga khususnya pada nomor lempar cakram di SMA Negeri 3 Prabumulih menjadi alasan peneliti memilih sekolah tersebut sebagai tempat penelitian. Kebetulan peneliti adalah tamatan/alumni dari sekolah tersebut pada kelulusan tahun 2007. Ketika peneliti masih duduk di kelas XI, peneliti adalah satu-satunya atlet lempar cakram utusan sekolah tersebut dan meraih juara pertama pada kejuaraan tingkat kota se-kota Prabumulih. Menurut informasi dari guru olahraganya dan pengamatan yang telah peneliti lakukan, atletik merupakan cabang olahraga yang kurang diminati oleh banyak siswa, terbukti prestasi siswa terhadap cabang olahraga ini masih belum optimal. Melalui pengamatan peneliti di SMA Negeri 3 tersebut, prestasi cabang olahraga lempar cakram sampai saat ini masih belum optimal, terbukti sampai saat ini hanya satu prestasi yang telah diraih pada tahun 2006. Hal ini disebabkan karena kurangnya bentuk latihan dan alokasi waktu yang terbatas serta belum terpenuhinya unsur-unsur yang dapat memenuhi tercapainya prestasi. Keadaan inilah yang membuat peneliti berkeinginan untuk memberikan latihan khusus pada siswa di SMA tersebut dengan harapan dimasa yang akan datang mereka dapat mengikuti perlombaan-perlombaan dan meraih prestasi serta memajukan nomor lempar cakram ini.



Melaksanakan lempar cakram diperlukan kekuatan otot-otot lengan untuk menghasilkan kekuatan lemparan. Untuk menghasilkan kekuatan lemparan pada cabang lempar cakram, diperlukan sebuah latihan. Ada beberapa komponen latihan yang akan membantu tercapainya suatu tujuan latihan yaitu: Volume latihan, intensitas latihan, frekuensi latihan, beban latihan. Latihan beban adalah pilihan yang cocok untuk meningkatkan kekuatan guna menghasilkan lemparan yang jauh dalam lempar cakram. Hal ini dijelaskan oleh Harsono (1988: 185) yang menyatakan bahwa latihan beban adalah latihan yang sistematis dimana bebannya hanya dipakai sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai tujuan tertentu. Peneliti mencoba memberikan suatu bentuk latihan beban berupa latihan *dumbbell* untuk menghasilkan kekuatan dan meningkatkan hasil lemparan.

Kegiatan latihan haruslah terprogram secara sistematis, maka dibutuhkan suatu program latihan agar tercapainya tujuan dari latihan tersebut. Peneliti akan melakukan penelitian terhadap siswa putra yang akan diambil sampel melalui teknik *random sampling*, sehingga terpisah menjadi dua kelompok, yaitu: kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Untuk melihat keberhasilan dari penelitian ini akan dilakukan uji hipotesis dengan teknik analisis data menggunakan rumus uji  $t$ . Dari hasil tersebut akan dapat terlihat perbandingan antara kelompok perlakuan dengan kelompok non-perlakuan, serta dapat melihat pengaruh latihan *dumbbell* terhadap hasil lempar cakram.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa salah satu unsur yang dapat mempengaruhi jarak lemparan pada lempar cakram adalah dengan latihan, latihan tersebut dapat dilakukan dengan latihan beban menggunakan *dumbbell*. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti mengambil judul penelitian: ***“Pengaruh Latihan Dumbbell Terhadap Hasil Lempar Cakram Siswa Putra Kelas XI di SMA Negeri 3 Prabumulih”***.



## 1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah adalah merupakan dugaan sementara yang ada pada suatu objek penelitian. Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti mengidentifikasi masalah yaitu:

1. Tenaga yang digunakan belum maksimal.
2. Masih kurang serius dalam berlatih.
3. Bentuk latihan yang kurang tepat.

## 1.3 Batasan Masalah

Batasan masalah adalah suatu pemilihan atau pembagian pembahasan yang akan diteliti dikarenakan adanya keterkaitan antara waktu, dana, tenaga, teori-teori, dan supaya pembahasan tidak meluas, penelitian ini hanya membahas tentang latihan *dumbbell* dan lempar cakram.

## 1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah adalah suatu pertanyaan yang akan dicarikan jawabannya melalui pengumpulan data. Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

Adakah Pengaruh Latihan *Dumbbell* terhadap Hasil Lempar Cakram Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 3 Prabumulih?

## 1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah keinginan peneliti untuk mencapai suatu hasil sebuah usaha dalam penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan adakah pengaruh latihan *dumbbell* terhadap hasil lempar cakram siswa putra kelas XI di SMA Negeri 3 Prabumulih setelah mendapat latihan selama 6 minggu.

## 1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Untuk peneliti, memberikan pengalaman dan ilmu yang lebih mendalam tentang suatu latihan dalam cabang olahraga atletik khususnya lempar cakram.
2. Bagi para pelatih, khususnya untuk nomor lempar cakram dapat memberikan gambaran dalam melakukan metode latihan.
3. Bagi para guru pendidikan jasmani dan kesehatan, yakni dapat menambah pengetahuan, wawasan, dan pengalaman dalam melatih nomor lempar cakram dalam kegiatan *ektrakurikuler*.
4. Bagi peserta didik dapat menambah pengetahuan dan pengalaman dalam meningkatkan prestasi diri, terutama yang memiliki bakat dalam lempar cakram.
5. Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan acuan untuk peneliti yang akan meneliti tentang lempar cakram.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Maskur. 2007. *Kinesiologi*. Palembang.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, T. O. 1986. *Theory and Methodology of Training. The key to Athletic Performance*: Dubuque, Kendal/ Hunt Publishing
- Carr, A Gerry. 1997. *Atletik untuk sekolah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Djumidar. 2008. *Dasar-Dasar Atletik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Engkos, Kosasih. 1985. *Olahraga Tehnik dan Program Latihan*. Jakarta. Akademika Pressindo.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV. Jaya Sakti.
- Irianto, Pekik Djoko. 2002. *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Jess Jarver., 2008. *Belajar Dan Berlatih Atletik*. Penerbit CV.Pioner Jaya Bandung.
- Lutan,Rusli,Supandi,Y,S Santoso Girwijoyo,M Ichsana, Harsono,Iwan Setiawan,Nadisah,ImamHidayat,Nurhasan,KunkunK Wiramiharja.1997.*Manusia Dan Olahraga*.Bandung: ITB dan FPOK/IKIP Bandung.
- Sidik, Dikdik Zafar. 2010. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: Rosda
- Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian*
- Sudijono, Anas. 2010. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Syarifudin, Aip. 1990. *Dasar-dasar belajar atletik*, Jakarta: PT. Gramedia
- Yudiana, Yuyun., dkk. 2008. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Nilsson ([http://www.fitstep.com/Misc/Newsletter archives / issue61-whip.htm](http://www.fitstep.com/Misc/Newsletter%20archives%20issue61-whip.htm))