

**PENGARUH LATIHAN BEBAN *DUMBBELL* TERHADAP
KECEPATAN LEMPARAN LURUS PADA PERMAINAN
SOFTBALL SISWA PUTRA KELAS XI SMA NEGERI 1
PALEMBANG**

Nama : Wenti Nopriani

Nomor Induk Mahasiswa : 06091406011

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

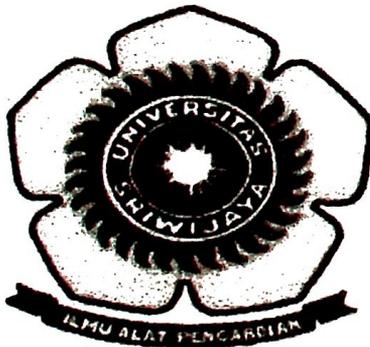
2014

S
796.350 7

Wen
P
2014

**PENGARUH LATIHAN BEBAN *DUMBBELL* TERHADAP
KECEPATAN LEMPARAN LURUS PADA PERMAINAN
SOFTBALL SISWA PUTRA KELAS XI SMA NEGERI 1
PALEMBANG**

Nama : Wenti Nopriani
Nomor Induk Mahasiswa : 06091406011
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2014**

**PENGARUH LATIHAN BEBAN *DUMBBELL* TERHADAP
KECEPATAN LEMPARAN LURUS PADA PERMAINAN
SOFTBALL SISWA PUTRA KELAS XI SMA NEGERI 1
PALEMBANG**

Skripsi Oleh :

WENTI NOPRIANI

Nomor Induk Mahasiswa 06091406011

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

**Telah Diujikan dan Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan**

Di Setujui :

Sebagai Skripsi Program Strata 1

Pembimbing I



**Dr. Sukirno
Nip.195508101983031005**

Pembimbing II



**Dr. Hartati, M. kes
Nip.196006101985032006**

**Disahkan
Ketua Pelaksana Kampus Palembang**



**Dr. Sukirno
Nip.195508101983031005**

Skripsi Ini Telah Diujikan dan Lulus Pada :

Hari : Senin
Tanggal : 2 Juni 2014
Nama : Wenti Nopriani
Nim : 06091466011

Tim Penguji:

1. Ketua : Dr. Sukirao



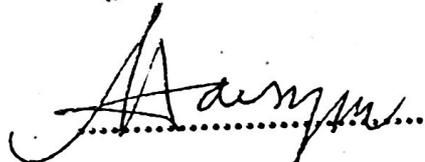
2. Sekretaris : Dr. Hartati, M.Kes.



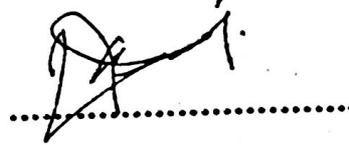
3. Anggota : Drs. H. Meirizal Usra, M.Kes.



4. Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes.



5. Anggota : Drs. Waluyo, M.Pd.



Palembang, 12 Juli 2014
Disetujui Oleh
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd.
Nip.195601241984031001

SURAT PERNYATAAN

Nama : Wenti Nopriani
Nim : 06091406011
Program Studi : Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan
Judul Skripsi : Pengaruh latihan Beban *Dumbbell* Terhadap Kecepatan Lemparan Lurus Pada Permainan *Softball* Siswa Putera SMA Negeri 1 Palembang.

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan berjudul “Pengaruh Latihan Beban *Dumbbell* Terhadap Kecepatan Lemparan Lurus Pada Permainan *Softball* Siswa Putera SMA Negeri 1 Palembang” ini seluruhnya adalah benar-benar karya saya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara yang tidak sesuai 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 mananggung saksi yang di jatuhkan kepada saya apabila dikemudian ditemukan ada pelanggaran dan pengadaan dari pihak lain terhadap karya ini.

Palembang, 12 Juli 2014
Membuat Pernyataan

METERAI
TEMPEL
PALEMBANG
TGL
A9FA8ACF283287334
ENAM RIBU RUPIAH
6000



Wenti Nopriani
Nim. 06091406011

Skripsi ini ku persembahkan kepada :

- ❖ **Ayahanda Endang Supardi dan ibunda tercinta Sumarni Intan yang tidak berhenti memberikan semangat yang selalu mendo'akanku dan pengorbanan yang telah tcurahkan untukku.**
- ❖ **Kedua saudaraku eka sucianti dan anggi kurniawan serta seluruh keluarga besarku yang mengharapakan keberhasilanku, tidak berhenti memberikan semangat.**
- ❖ **Abang ku Adiet Renanda Kusuma yang selalu memotivasi dan memberikan kekuatan emosional dan selalu ada dalam suka maupun duka.**
- ❖ **Kedua Pembimbing ku Dr. Sukirno dan Dr. Hartati, M.kes yang tidak lelah dan bosan yang penuh kesabaran membimbing ku.**
- ❖ **Bapak Drs. Waluyo, M.pd sebagai ketua program studi di penjaskes dan seluruh Dosen Program studi Penjaskes yang telah memberikan ilmu pengetahuan selama kuliah di Universitas sriwijaya Palembang.**
- ❖ **Bapak Drs. Meirizal Usra, M.kes, teman - teman dan adik-adik seperjuangan tim softball Universitas Sriwijaya.**
- ❖ **Ibu Prof.Dr.dr.Fauziah NK.Sp.KFR.,M.Ph yang turut ikut memperhatikan kegiatan mahasiswanya.**
- ❖ **Kakak tingkat ku Silvi Aryanti yang selalu memberikan motivasi dan berbagi pengalaman.**
- ❖ **Teman baik Suka dan Duka ku Intan, Gebby Indah Putri, Fera Septiana, temanku Subaeda, wayan epa ratna yang setia membantu kesulitanku serta teman – teman seperjuangan angkatan 2009 – 2012.**
- ❖ **Almamaterku**

Motto

"Kehidupan akan bermakna apabila termotivasi, menetapkan tujuan dan mengejarnya dengan cara yang tak pernah bisa terhenti"

"Jangan pernah menghitung seberapa panjang jalan yang akan dilalui, yang harus diperhitungkan adalah seberapa kuat dirimu menerima segala cobaan dengan satu senyuman."

"Kesalahan yang paling besar bukanlah kegagalan, tetapi adalah berhenti dan menyerah sebelum merasakan keberhasilan"

"In a world filled with hate, we must still dare to hope. In a world filled with anger, we must still dare to comfort. In a world filled with despair, we must still dare to dream. And in a world filled with distrust, we must still dare to believe - Michael Jackson"

"Satu untuk semua, semua untuk satu"

UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S1) pada program studi pendidikan jasmani dan kesehatan, fakultas dan ilmu pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Sofendi, M.A, Ph.D, Dekan FKIP UNSRI, dan Bapak Waluyo, ketua *program studi Pendidikan Jasmani dan kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan adminitrasi penulisan skripsi ini.*

Selain itu penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dr. Sukirno dan Dr. Hartati, M.kes sebagai pembimbing skripsi, Bapak Dr. Iyakrus, M.kes sebagai *pembimbing akademik. Kepada Ibu Prof. Dr. Hj. Fauziah Nuraini, Sp.RM, MPH; Bapak Dr. Meirizal Usra, M.Kes; Bapak Drs. Syafarudin, M.kes; ibu Dra. Marsiyem, M.Kes; Bapak Drs. Syamsuramel, M.Kes; Bapak Drs. Djumadin syafiril, M.Pd; Bapak Drs. Sy.Muherman,M.Pd; Bapak Drs. Afrizal, M.Kes; Bapak Drs. Maskur ahmad, M.Kes; Bapak Drs. Giartama, M.Pd; Bapak Drs. Muhaimin; Bapak Zulfikar sebagai adminitrasi *prodi penjaskes dan juga kepada seluruh staf pangajar yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang dimiliki sehingga penulis dapat menyelesaikan kuliah dengan baik.**

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Drs. Agus Budiyanto. M.M selaku kepala sekolah dan bapak Harison, S.Pd selaku guru *penjaskes di SMA Negeri 1 Palembang yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah memberikan bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.*

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermamfaat untuk pengajaran bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah Menengah Atas Negeri 1 Palembang dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Palembang, 12 Juli 2014
Penulis

Wenti Nopriani

DAFTAR ISI

| | |
|---|----------|
| COVER | i |
| PERSEMBAHAN..... | v |
| UCAPAN TERIMA KASIH | vii |
| DAFTAR ISI..... | viii |
| DAFTAR TABEL..... | xi |
| DAFTAR GAMBAR | xii |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xiii |
| ABSTRAK..... | xiv |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| 1.1 Latar Belakang | 1 |
| 1.2 Identifikasi Masalah | 3 |
| 1.3 Batasan Masalah..... | 4 |
| 1.4 Rumusan Masalah | 4 |
| 1.5 Tujuan Penelitian..... | 4 |
| 1.6 Mamfaat Penelitian | 4 |
| | |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 6 |
| 2.1 Hakikat Permainan Softball | 6 |
| 2.1.1 Lapangan Softball | 7 |
| 2.1.2 Teknik Dasar Bermain Softball..... | 8 |
| 2.2 Hakikat Lemparan Lurus..... | 12 |
| 2.3 Faktor-faktor yang memepengaruhi lemparan lurus | 12 |

| | |
|--|-----------|
| 2.3.1 Kekuatan otot | 12 |
| 2.3.2 Power..... | 13 |
| 2.3.3 Otot Pendukung Lemparan Lurus | 13 |
| 2.3.3.1 Otot Bahu | 13 |
| 2.3.3.2 Otot Lengan Dan Tangan | 14 |
| 2.4 Dumbbell..... | 15 |
| 2.4.1 Pengertian Latihan Beban Dumbbell Menggunakan dumbbell | 15 |
| 2.5 Kerangka Berfikir..... | 16 |
| 2.6 Hipotesis..... | 18 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 19 |
| 3.1 Jenis Penelitian | 19 |
| 3.2 Rancangan Penelitian | 19 |
| 3.3 Variabel penelitian | 20 |
| 3.4 Definisi Operasional Variabel..... | 20 |
| 3.5 Populasi Dan Sampel | 20 |
| 3.5.1 Populasi Penelitian | 21 |
| 3.5.2 Sampel Penelitian..... | 21 |
| 3.6 Instrumen Penelitian..... | 21 |
| 3.7 Metode Pengumpulan Data | 23 |
| 3.8 Analisis data | 24 |
| 3.8.1 Uji Normalitas Data | 24 |

| | |
|--|-----------|
| 2.3.1 Kekuatan otot | 12 |
| 2.3.2 Power..... | 13 |
| 2.3.3 Otot Pendukung Lemparan Lurus | 13 |
| 2.3.3.1 Otot Bahu | 13 |
| 2.3.3.2 Otot Lengan Dan Tangan | 14 |
| 2.4 Dumbbell..... | 15 |
| 2.4.1 Pengertian Latihan Beban Dumbbell Menggunakan dumbbell | 15 |
| 2.5 Kerangka Berfikir..... | 16 |
| 2.6 Hipotesis..... | 18 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 19 |
| 3.1 Jenis Penelitian | 19 |
| 3.2 Rancangan Penelitian | 19 |
| 3.3 Variabel penelitian | 20 |
| 3.4 Definisi Operasional Variabel | 20 |
| 3.5 Populasi Dan Sampel | 20 |
| 3.5.1 Populasi Penelitian | 21 |
| 3.5.2 Sampel Penelitian..... | 21 |
| 3.6 Instrumen Penelitian..... | 21 |
| 3.7 Metode Pengumpulan Data | 23 |
| 3.8 Analisis data | 24 |
| 3.8.1 Uji Normalitas Data | 24 |

DAFTAR TABEL

| | | |
|-----|--|----|
| 1. | Norma Test Dan Hasil Penilaian..... | 24 |
| 2. | Dekripsi Data Hasil Pretest Dan Posttest Kelompok Eksperimen | 30 |
| 3. | Deskripsi Data Hasil Pretest Dan Posttest Kelompok Kontrol | 32 |
| 4. | Daftar Distribusi Hasil Pretest Kelompok Eksperimen | 37 |
| 5. | Uji Chikkuadrat Pretest Kelompok Eksperimen | 40 |
| 6. | Daftar Distribusi Pretest Kelompok Kontrol..... | 41 |
| 7. | Uji Chikkuadrat Pretest Kelompok Kontrol..... | 42 |
| 8. | Daftar Distribusi Posttest Kelompok Eksperimen | 44 |
| 9. | Uji Chikkuadrat Posttest Kelompok Eksperimen | 47 |
| 10. | Data Distribusi Posttest Kelompok Kontrol..... | 49 |
| 11. | Uji Chikkuadrat Posttest Kelompok Kontrol | 51 |
| 12. | Homogenitas Pretest Kelompok Ekperimen Dan Kontrol | 52 |
| 13. | Homogenitas Posttest Kelompok Eksperimen Dan Kontrol..... | 53 |
| 14. | Hasil Uji Hipotesis | 55 |

DAFTAR GAMBAR

| | | |
|----|--|----|
| 1. | Diagram Lapangan Softball | 8 |
| 2. | Teknik Lemparan Atas | 9 |
| 3. | Otot Lengan Dan Tangan | 15 |
| 4. | Latihan Dumbbell Shrug | 16 |
| 5. | Histogram Pretest Kelompok Eksperimen..... | 38 |
| 6. | Histogram Pretest Kelompok Kontrol | 42 |
| 7. | Histogram Posttest Kelompok Eksperimen | 47 |
| 8. | Histogram Posttest Kelompok Kontrol..... | 51 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|----|
| 1. Riwayat Hidup | 65 |
| 2. Surat-surat Izin | 66 |
| 3. Daftar Nama Siswa Putra SMA Negeri 1 Palembang..... | 72 |
| 4. Program Latihan..... | 78 |
| 5. Data Pretest Kelompok Kontrol..... | 84 |
| 6. Data Posttest Kelompok Kontrol | 85 |
| 7. Data Pretest Kelompok Eksperimen | 86 |
| 8. Data Posttest Kelompok Eksperimen..... | 87 |
| 9. Tabel Distribusi | 88 |
| 10. Tabel C-Kuadrat..... | 89 |
| 11. Dokumentasi Penelitian | 90 |
| 12. Revisi Skripsi | 95 |
| 13. Persetujuan Jilid Skripsi..... | 96 |

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan Beban *Dumbbell* Terhadap Kecepatan Lemparan Lurus Pada Permainan *Softball* Siswa Putra Sma Negeri 1 Palembang”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan beban *dumbbell* terhadap peningkatan kecepatan lemparan siswa putra Sma Negeri 1 Palembang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen yang terdiri dari dua kelas yaitu kelas eksperimen dan kelas kontrol. Sampel penelitian ini adalah siswa putra yang berjumlah 60 orang. Kemudian data diambil melalui tes awal (*pre test*) dan tes akhir (*post test*). Kelompok dibagi menjadi dua bagian, masing-masing kelompok berjumlah 30 siswa ditetapkan menggunakan *random sampling*. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan (latihan beban *dumbbell*), jenis latihan beban *dumbbell shru* selama 6 (enam) minggu dengan jumlah pertemuan latihan sebanyak 18 kali. Setelah melakukan latihan dilakukan *posttest* didapat adanya peningkatan kelompok eksperimen. Serta hasil uji hipotesis menunjukkan nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} yaitu $389,58 > 2,04$ maka H_1 diterima dan H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh dalam penelitian ini dengan demikian H_1 diterima dan H_0 ditolak. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode latihan beban *dumbbell* terhadap kecepatan lemparan lurus siswa putra Sma Negeri 1 Palembang.

Kata Kunci : Latihan Beban *Dumbbell*, Kecepatan Lemparan Lurus.



BAB I PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Softball merupakan olahraga bola pukul yang lahir di Amerika Serikat diciptakan oleh George Hancock di kota Chicago tahun 1887. *Softball* merupakan perkembangan dari olahraga *baseball* atau *hardball* (Parno, 1992:13). Sebelum perang kemerdekaan *softball* sudah ada yang memainkannya di Indonesia, namun sifatnya masih sangat terbatas. Hanya di mainkan sekolah tertentu saja dan di mainkan hanya kaum wanita sampai pada tahun 1966. Sebenarnya olahraga *softball* dapat dimainkan oleh putra maupun putri ketika *asean games* di Bangkok. Melihat perkembangan *softball* sedemikian cepatnya dan adanya kompetisi antar negara setiap tahunnya. Mulanya *softball* hanya berkembang di Jakarta, Bandung, Palembang, Semarang dan Surabaya tapi sekarang menjadi salah satu olahraga yang digemari masyarakat, pelajar dan mahasiswa. Untuk menyalurkan kegiatan *softball* di Indonesia maka dibentuk induk organisasi dengan nama PERBASASI (Perserikatan *Baseball* Dan *Softball* Amatir Seluruh Indonesia). Pada tahun 1967 di Jakarta diadakan kompetisi tingkat nasional yang pertama yaitu kejuaraan nasional I dan sejak PON VII di Surabaya, *softball* menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan. Olahraga *softball* berkembang di Sumatera Selatan di tahun 1984, yang turut mengembangkan *softball* di Palembang adalah Bapak Drs. Djumadin Syafril, M.Pd, Pada saat Sumatera Selatan menjadi tuan rumah PON Ke XVI di tahun 2004, Sumatera Selatan mengirimkan tim putra dan putri *softball* sebagai tuan rumah, Tim putra Provinsi DKI Jakarta menjadi juara PON XVI dan juara tim putri Provinsi Jawa Barat. Sukses melaksanakan PON XVI banyak Sekolah Menengah Atas mendirikan tim *softball* sebagai ekstrakurikuler, kejuaraan digelar setiap tahun, yang selalu menyelenggarakan kejuaraan daerah antar klub adalah PT. Pusri. Tahun 2008 olahraga *softball* mengalami penurunan, karena adanya faktor pergantian ketua

umum PERBASASI Sumatera Selatan, sampai tahun 2014 *softball* di Palembang menjadi fakum itu terjadi karena tidak aktifnya kepengurusan daerah Sumatera Selatan serta masalah kepengurusan yang belum bisa terselesaikan. *Softball* dimainkan sembilan orang pemain dalam satu timnya. Permainan *softball* diperlukan teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain. Teknik dasar tersebut adalah menangkap bola, melempar bola, memukul bola dan berlari. *Softball* sampai sekarang belum memasyarakat secara luas di provinsi Sumatera Selatan. Berkembang hanya di kota Palembang, hal ini dikarenakan kurangnya guru olahraga yang memiliki penguasaan dalam olahraga *softball* dan sarana dan prasarana yang digunakan *softball* tidak mudah didapatkan oleh masyarakat umum. Sarana dan prasarana *softball* seperti: lapangan, *bat*, *glove*, bola *softball*, *body protector*, sepatu dan atribut lain serta kurangnya sosialisasi. Di daerah Sumatera selatan sendiri untuk memperoleh peralatan *softball* tidak ada tokoh yang menyediakannya. Sedangkan untuk lapangan *softball* di Palembang hanya terdapat di lapangan *softball Jakabring Sport city* dan lapangan *softball* PT. Pusri Palembang.

Sebelum kurikulum 2013 cabang olahraga *Softball* ada dalam kurikulum tingkat sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas sebagai permainan bola besar dan bola kecil. *Softball* merupakan permainan olahraga yang dapat menarik minat siswa untuk mempelajari *softball* karena banyak siswa menyamakan *softball* seperti bermain kasti. Ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain *softball* untuk dapat mengikuti permainan *softball* dengan baik. Del Bethel (1987:16 – 20) mengungkapkan bahwa “teknik yang harus dikuasai meliputi teknik melempar bola, menangkap bola, memukul bola, menghadang tanpa ayunan, lari dari *base* ke *base* dan meluncur”. Dari masing-masing unsur teknik tersebut harus dikuasai dengan baik untuk bermain dengan baik pada saat bertahan maupun menyerang. Unsur utama bermain *softball* pada saat bertahan adalah lemparan yang baik untuk segera mematikan lawan dan mencegah lawan masuk ke *base* yang di jaga. Menurut Parno (1992:16) yang perlu diperhatikan dalam melakukan gerakan melempar bola *softball* antara lain, kecepatan, ketepatan, melempar dan jalannya bola

serta kemudahan untuk melakukan gerakan lemparan. Selain unsur tersebut hasil lemparan juga dipengaruhi oleh cara memegang bola. Melakukan gerakan melempar yang benar tidak lepas dari *fase-fase* yang harus dilakukan. Dalam buku Parno, Housewart dan Rivkin (1985:10) membagi gerakan melempar dalam 4 *fase* yaitu posisi siap berdiri, gerak awalan, gerakan melempar dan gerakan lanjutan. Sedangkan teknik melempar yang biasa dilakukan adalah lemparan atas dan lemparan *pitcher* (pelempar bola).

Berdasarkan pengamatan penulis di lapangan, saat penulis melakukan *observasi* di SMA Negeri 1 Palembang, untuk materi permainan *softball* banyak yang kurang baik dalam melakukan teknik dasar melempar bola bahkan tidak ada kecepatan melempar bola lurus sehingga dapat terjadinya pelari dengan mudah masuk dari *base* antar *base* lainnya sehingga dengan mudah menghasilkan poin, permainan yang dilakukan menjadi tidak menarik dan membosankan. Untuk itu penulis ingin mengetahui di mana pokok permasalahan yang membuat siswa SMA Negeri 1 Palembang berdasarkan lemparan bola lurus tidak seperti yang di harapkan. Maka penulis ingin melakukan penelitian dengan mengambil judul : “Pengaruh Latihan Menggunakan *Dumbell* Terhadap Kecepatan Lemparan Bola Lurus pada Permainan *Softball* Siswa Putra Kelas XI SMA NEGERI 1 PALEMBANG.

1.2 IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah yang diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- 1.2.1 Kemampuan lemparan siswa putra SMA Negeri 1 Palembang banyak yang melambung , lambat dan tidak tepat sasaran pada saat melakukan lemparan lurus karena lemahnya *power* otot lengan.
- 1.2.2 *Softball* sering dilupakan pendidik, tidak disampaikan dalam proses pembelajaran karena tidak mempunyai sarana dan prasarana untuk menunjang proses pembelajaran maka banyak sekolah tidak memasukan *softball* dalam silabus.

1.3 BATASAN MASALAH

Berdasarkan masalah yang telah dikemukakan, agar permasalahan tidak menyimpang dari sasaran, maka perlu adanya pembatasan masalah yang akan diteliti yaitu pengaruh latihan menggunakan *dumbbell* terhadap hasil lemparan bola lurus pada permainan *softball* siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Palembang.

1.4 RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : Apakah terdapat pengaruh latihan menggunakan *dumbbell* terhadap kecepatan lemparan bola lurus pada permainan *softball* siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Palembang.

1.5 TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan *dumbbell* terhadap kecepatan lemparan lurus pada permainan *softball* siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Palembang.

1.6 MANFAAT PENELITIAN

- 1.6.1 Bagi siswa yang mengikuti proses pembelajaran materi permainan *softball* SMA Negeri 1 Palembang, diharapkan memiliki keterampilan dalam melakukan lempar tangkap dengan baik.

- 1.6.2 Bagi Guru pendidikan jasmani dan kesehatan yakni dapat menambah pengetahuan, wawasan dan pengalaman dan pembelajaran permainan *softball*.
- 1.6.3 Bagi sekolah dapat menambah pengetahuan dan wawasan agar dapat mendukung proses pembelajaran dengan harapan sekolah ikut berpartisipasi dalam menyediakan sarana dan prasarana.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto S. 2010. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Baechle, Thomas R. 2002. *Training Dumbbell and barbell*. Terjemahan : Depdikbud Jakarta
- Brockmeyer and Potter. 1989. *Softball Step To Success*. Canada : Leisure Press Champatgh.
- Dell Bethell.1987. *Petunjuk Lengkap Softball dan Baseball*. Semarang : Dahara Prize
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI. 1978. *Prasarana Olahraga untuk Sekolah dan Hubungannya dengan Lingkungan*. Jakarta: Depdikbud
- Hairy Junusul.1989.*Fisiologi Olahraga*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK. Hal 3.
- Harsono.1989. *Pelatihan dan aspek psikologis*. Jakarta : Dirjen Dikti P2LPTK Hlm 43,Hlm 101, Hlm 200.
- [Http://elgisha.files.wordpress.cpm/2010/02/images023.jpg](http://elgisha.files.wordpress.cpm/2010/02/images023.jpg). Diakses 9 oktober 2013
- [Http://field.softball.google.com/2008/09/images17.jpg](http://field.softball.google.com/2008/09/images17.jpg). Diakses. 7 juni 2013
- [Http://google.file.lemparan.atas/2009/07/images188.jpg](http://google.file.lemparan.atas/2009/07/images188.jpg). Diakses 7 Juni 2013.
- Koasih.Engkos.1984.*olahraga teknik program latihan*. Jakarta.Akademika Preeindo.Hlm 1,hlm 2, hlm 50, hlm 03.
- Parno, 1992. *Olahraga Pilihan Softball*. Jakarta : Depdikbud
- Pratono Tony. 2009. *Home Run*. Jakarta : Pt. Grasindo
- Rusli Luttan, 1988. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud

- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan Dan Pembinaan kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize
- Soegiyanto dan Tandiyo Rahayu. 1998/1999. *Mata Kuliah Teori dan Praktek Softball*. Semarang : UNNES
- Sudjana. 2005. *metode statistika*. Bandung. Tarsito
- Sugiyanto, dkk. 1997. *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta : Depdikbud
- Sugiyono. 2012. *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R & D*. Bandung. Alfabeta.
- Sukirno, 2012. *Ilmu Anatomi Manusia Osteologie, Artopologi, dan mycology*. Palembang. Universitas Sriwijaya.
- Sutrisno Hadi, 2004. *Statistik*. Yogyakarta : Andi Offset
- Tjahwa, Jep, 1996. *Pedoman Mengajar Teknik Dasar Permainan Softball*. Bandung : Diktat FPOK UPI Bandung.