

**PENGARUH LATIHAN BEBAN MENGGUNAKAN KATROL TERHADAP
KEMAMPUAN LEMPAR CAKRAM PADA KEGIATAN
EKSTRAKURIKULER SISWA PUTRA SMA NEGERI 10 PALEMBANG**

Skripsi Oleh

MARTINUS PANCA SAPUTRA

Nomor Induk Mahasiswa 56081006032

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



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

2012

S
796.435.07

Mar

P

2012

ci. 122195

**PENGARUH LATIHAN BEBAN MENGGUNAKAN KATROL TERHADAP
KEMAMPUAN LEMPAR CAKRAM PADA KEGIATAN
EKSTRAKURIKULER SISWA PUTRA SMA NEGERI 10 PALEMBANG**



Skripsi Oleh

MARTINUS PANCA SAPUTRA

Nomor Induk Mahasiswa 56081006032

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2012

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Kamis

Tanggal : 8 November 2012

TIM PENGUJI

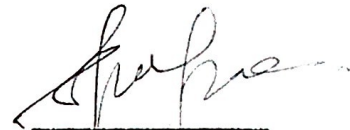
1. Ketua : Dr. L.R Retno Susanti, M.Hum



2. Sekretaris : Drs. Waluyo, M.Pd



3. Anggota : Drs. Afrizal, M.Kes



4. Anggota : Drs. Maskur Ahmad, M.Kes




5. Anggota : Drs. Syafarudin, M.Kes



Palembang, 10 November 2012

**Mengetahui :
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Drs. Waluyo, M.Pd
NIP 195601241984031001**

Ku Persembahkan Skripsi Untuk

- ✦ **Allah SWT**
- ✦ **Papaku Tersayang (Jarman) Ibundaku Tersayang (Ipah) yang Senantiasa Menyayangi Aku Disetiap Detik Kehidupanku, Selalu Mendoakanku, Berkerja Keras Tanpa Kenal Lelah, Bercucuran Keringan Demi Kebahagiaan Keluarga, Menitihkan Air Mata Demi Kesejahteraan Anak-Anaknya**
- ✦ **Ayunda (Yuliana, Alm.) Dan (Lina Wati) Kakandaku (Darli) Yang Selalu Menasehati Aku, Mendoakanku Agar Tercapai Cita-Cita Ku dan Sudah Ikhlas Membantu Aku Selama kuliah**
- ✦ **Seluruh Saudara Besar Ku yang Selalu Mendukungku Baik do'a dan Nasehat**
- ✦ **Dr. L.R Retno Susanti, M.Hum Dan Drs. Waluyo, M.Pd yang Telah Membimbing Dalam Penulisan, Menyusun Proposal dan Menyusun Skripsi Hingga Selesai**
- ✦ **My Love "Sayang" yang Selalu Mengingatku Aku Untuk Beribadah dan Selalu Mendukung dan Memberi Motivasi**
- ✦ **Sahabat Ku Sri Maharani, Ahmad Nurrudin, Nanik Farida, Si Kembar, Azran, yang Telah Banyak Membantu Dalam Penyelesaian Skripsi Ini**
- ✦ **Guru-Guru Ku, Seluruh Dosen Universitas Sriwijaya yang Telah Memberikan Ilmu dan Ikhlas Mendidik**
- ✦ **Sahabat-Sahabat Ku Sekosan yang Telah Memberiku Keluarga Baru, Berjuang Bersama Hingga Tercapai Cita-Cita Yang Mulia.**
- ✦ **Sahabat-Sahabat Ku Seperjuangan Seluruh Penjaskes FKIP Unsri**

Motto

- **Jangan Pernah Takut Terus Berjuang dan Berusaha Karena ALLAH SWT Selalu Bersamamu**

- **Katakanlah, Sesungguhnya Sembahyangku, Ibadahku, Hidupku dan Matiku Hanya Milik ALLAH, Tuhan Semesta Alam (QS. Al -An'aam : 161)**

SURAT PERNYATAAN

Nama : Martinus Panca Saputra

Nim : 56081006032

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Judul Skripsi : Pengaruh latihan beban menggunakan *katrol* terhadap kemampuan lempar cakram pada kegiatan ekstrakurikuler siswa putra SMA Negeri 10 Palembang.

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 buat 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 ketidak benaran dalam pernyataan tersebut diatas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik

Palembang, Oktober 2012



Martinus Panca Saputra

Martinus Panca Saputra
NIM. 56081006032

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayahNya yang di limpahkan kepada kita semua dan tidak lupa ucapkan salam dan shalawat kepada Nabi Muhammad SAW serta keluarganya, yang mana telah memberi petunjuk kebaikan dan jalan keberan hingga akhir zaman.

Tujuan skripsi ini diselesaikan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya Palembang. Adapun judul yang diajukan adalah Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Katrol Terhadap Kemampuan Lempar Cakram Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa Putra SMA Negeri 10 Palembang. Penulis dengan hormat dan mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A, Selaku Rektor Universitas Sriwijaya
2. Bapak Drs. Tatang Suhery, M.A. Ph.D. selaku Dekan FKIP UNSRI
3. Bapak Drs. Waluyo, M.Pd. Selaku Ketua Program Studi Penjaskes
4. Ibu Dra. Nursiawati Anggriani, M.M Selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 10 Palembang
5. Bapak, Ibu Guru, Staf Tata Usaha dan Siswa Siswi SMA Negeri 10 Palembang

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kemajuan pendidikan dan berguna bagi orang lain, khusus untuk pengajaran bidang studi di Sekolah Menengah Atas dan pengembangan ilmu pengetahuan, serta semua pihak yang membacanya.

Palembang, Oktober 2012

Penulis,

MPS

UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat dalam memperoleh serjana (S1) pada Program 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, Selaku Rektor Universitas Sriwijaya. Prof. Drs. Tatang Suhery, M.A, Ph.D, Dekan Fkip Unsri dan Drs. Waluyo, M.Pd, Ketua Program Pendidikan Jasmani dan Kesehatan,. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dr. L.R Retno Susanti, M.Hum, dan Drs. Waluyo, M.Pd, sebagai Pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini hingga dapat diselesaikan dan seluruh dosen Penjaskes Unsri yang telah memberi ilmu yang sangat berharga.

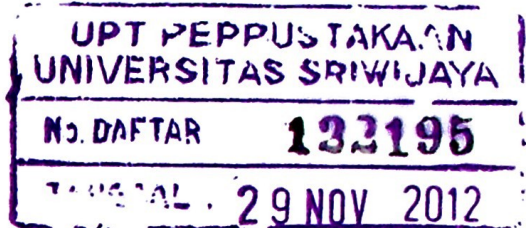
Ucapan terima kasih juga dialamatkan kepada Ibu Dra. Nursiawati Anggriani, M.M, Kepala Sekolah SMA Negeri 10 Palembang, yang telah memberi izin untuk melaksanakan penelitian di SMA Negeri 10 Palembang. Terima kasih juga kepada Drs. Hanafizal selaku guru mata pelajaran penjaskes dan guru-guru, siswa siswi, staf, karyawan SMA Negeri 10 Palembang yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini penulis dapat menyelesaikan.

Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dalam pengembangan ilmu pengetahuan.

Palembang, Oktober 2012

Penulis

Martinus Panca Saputra



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
UCAPAN TERIMAKASIH.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
ABSTRAK.....	x
BAB I PENDAHULUAN	
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. Manfaat Peneilitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. Hakikat Atletik.....	5
2.2. Lempar Cakram.....	6
2.3. Teknik-Teknik Lempar Cakram.....	7
a. Teknik Memegang Cakram.....	7
b. Teknik Awalan Saat Akan Lemparan Cakram.....	8
c. Teknik Melempar cakram.....	9
d. Hal-Hal Yang Harus Diutamakan Dalam lempar Cakram.....	11
e. Beberapa Hal Yang Harus Perlu Diketahui Dalam Lempar Cakram.....	11
f. Sektor Lapangan Lempar Cakram.....	12

2.4. Pengertian Katrol.....	13
2.4.1 Latihan Katrol.....	13
2.4.2 Sarana Dan Prasarana.....	14
2.5. Analisis Gerak Otot-Otot Yang Bergerak.....	15
a. Otot-Otot Badan Bagian Depan.....	15
b. Otot-Otot Badan Bagian Belakang.....	16
2.6. Pengertian Latihan Beban.....	17
2.7. Prinsip Latihan Beban.....	17
2.8. Pengertian Latihan.....	18
2.8.1. Prinsip Latihan.....	19
2.8.2. Tujuan Latihan.....	21
2.9. Hakikat Ekstrakurikuer.....	22
2.9.1. Pengertian Ekstrakurikuler.....	22
2.9.2. Tujuan Ekstrakurikuler.....	23
2.10. Kerana Berpikir.....	23
2.11. Hepotesis.....	24

BAB III METODE PENELITIAN

3.1. Metode Penelitian.....	25
3.2. Variabel Penelitian.....	25
3.3. Definisi Operasional Variabel.....	26
3.4. Populasi Dan Sampel penelitian.....	26
3.5. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	27
3.6. Instrumen Peneitian.....	27
3.7. Rancangan Penelitian.....	27
3.8. Teknik Pengkumpulan Data.....	28
3.8.1. Dokumentasi.....	28
3.8.2. Tes.....	29

3.9. Teknik Analisis Data.....	30
3.9.1. Uji Normalitas Data.....	30
3.9.2. Uji Hipotesis.....	32

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian.....	34
4.1.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	35
4.1.2. Karakteristik Subyek.....	35
4.2. Deskripsi Data.....	35
4.3. Analisis Data.....	36
4.3.1. Uji Normalitas Pretest.....	36
4.3.2. Uji Nprmalitas Posttes.....	40
4.4. Uji Hipotesis.....	44
4.5. Pembahasan.....	45

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan.....	47
5.2. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	48

LAMPIRAN.....	50
---------------	----

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Rancangan Penelitian.....	27
2. Data Pretest Kemampuan Lempar Cakram.....	88
3. Data Posttest Kemampuan Lempar Cakram.....	89
4. Daftar Distribusi Frekuensi Hasil Pretest.....	90
5. Daftar Distribusi Frekuensi Hasil Posttest.....	90
6. Daftar Distribusi Perbedaan Pre-Test Dan Post-Test.....	91
7. Distribusi t Tabel.....	92

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Cakram.....	7
2. Teknik Cara Memegang Cakram.....	8
3. Teknik Gerakan Melempar cakram.....	9
4. Sektor Lapangan Lempar Cakram.....	12
5. Pelaksanaan Latihan Katrol.....	14
6. Otot-Otot Badan Bagian Depan.....	15
7. Otot-Otot Badan Bagian Belakang.....	16
8. Kerangka Berpikir.....	23
9. Histogram Pretest.....	37
10. Histogram Postest.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Riwayat Hidup.....	50
2. Surat Perjanjian Tidak Merokok.....	51
3. Nama-Nama Pembimbing 1 dan 2.....	52
4. Usul Judul Proposal Penelitian.....	53
5. Kartu Bimbingan Proposal.....	54
6. Pengesahan Proposal Penelitian Untuk Diseminarkan.....	55
7. Kartu Bimbingan Perbaikan Revisi Proposal Penelitian.....	56
8. Judul Proposal Penelitian Telah Diseminarkan Dan Direvisi.....	57
9. Surat SK Pembimbing.....	58
10. Surat Permohonan Bantuan Penelitian Dari FKIP Unsri.....	59
11. Surat Izin Penelitian Dari Diknas.....	60
12. Surat Perpanjangan Izin Penelitian Dari Diknas.....	61
13. Foto Peneliti Didepan Gerbang SMA Negeri 10 Palembang.....	62
14. Foto Peneliti Bersama Sampel.....	63
15. Foto Pada Saat <i>Pre Test</i>	64
16. Foto Pengambilan Data <i>Pre Test</i>	65
17. Foto Sampel Pada Saat Pemanasan.....	66
18. Program Latihan.....	67
19. Foto Sampel Pada Saat Latihan Beban Menggunakan <i>Katrol</i>	82
20. Foto Pada Saat <i>Post test</i>	83
21. Foto Pengambilan Data <i>Post test</i>	84
22. Foto Peralatan Penelitian.....	85
23. Daftar Kehadiran Sampel Penelitian.....	86
24. Surat Telah Melakukan Penelitian di SMA Negeri 10 Palembang.....	87
25. Analisis Data.....	88
26. Tabel Distribusi t.....	92
27. Kartu Bimbingan Skripsi.....	93

28. Draft Skripsi.....	94
29. Kartu Revisi Skripsi.....	95
30. Kartu Izin Jilid Skripsi.....	96

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan beban menggunakan katrol terhadap kemampuan lempar cakram pada kegiatan ekstrakurikuler siswa putra SMA Negeri 10 Palembang. Jenis Penelitian ini eksperimen semu. Dimana populasi pada kegiatan ekstrakurikuler siswa putra SMA Negeri 10 Palembang yang berjumlah 20 siswa putra yang keseluruhannya menjadi kelompok eksperimen yang diberi perlakuan latihan beban menggunakan katrol. Instrument yang di gunakan adalah lemparan cakram dengan penilaian diukur menggunakan meteran. Sebelum diberi latihan beban menggunakan katrol tersebut 20 siswa putra ekstrakurikuler melakukan pre-test dengan nilai tertinggi 11.23 Meter dan nilai terendah 7.08 Meter dengan pretest rata-rata kemampuan lempar cakram 8.96 meter, setelah 20 siswa putra ekstrakurikuler melakukan pre-test lalu diberi perlakuan latihan beban menggunakan katrol selama 6 minggu dengan frekuensi 3 hari dalam 1 seminggu, setelah 6 minggu diberi perlakuan latihan lalu melakukan posttest untuk melihat tingkat kemampuan lempar cakram dengan nilai tertinggi 14.27 Meter dan nilai terendah 9.22 Meter, dengan posttest rata-rata kemampuan lempar cakram 11.97 meter. Penelitian ini menunjukkan bahwa latihan beban menggunakan katrol dapat mempengaruhi kemampuan lemparan cakram dari sebelum diberi perlakuan latihan, sehingga mengalami rata-rata peningkatan kemampuan lempar cakram 2.42 Meter. Teknik analisa data yang digunakan adalah uji normalitas dan uji hepotesis. Hasil uji $t = 5.90$ sedangkan $t_{tabel} = 1.73$. $t_{hitung} = 5.90 > t_{tabel(0,95)(19)} = 1.73$. Dengan demikian ada pengaruh” latihan Beban Menggunakan Katrol Terhadap Kemampuan Lempar Cakram Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa Putra SMA Negeri 10 Palembang”.

Kata kunci: Latihan Beban Menggunakan Katrol, Kemampuan Lempar Cakram.



BAB 1

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu kebutuhan setiap manusia, keterkaitan keduanya tidak bisa dipisahkan. Saat ini olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting dilakukan, karena olahraga merupakan suatu gerak jasmani dan berguna bagi kesehatan tubuh. Manusia yang memiliki akal sehat pasti dalam kehidupannya sehari-hari dilalui dengan hal yang positif diantaranya untuk menjaga kesehatan tubuhnya, biasanya mereka selalu melakukan olahraga. Olahraga diajarkan sejak dini baik dalam pendidikan formal atau non formal. Dalam kehidupan sehari-hari misalnya anak diajarkan oleh orang tuanya untuk berjalan, berlari, melompat, melompat dan melempar. Setelah anak masuk sekolah, mata pelajaran yang diajarkan oleh gurunya adalah upaya untuk meningkatkan kesehatan tubuhnya seperti pendidikan jasmani dan rekreasi merupakan landasan bagi pembinaan olahraga secara keseluruhan dan berkelanjutan, suatu proses yang tidak dapat dipisahkan untuk menumbuhkan sikap positif terhadap sekolah dan pendidikan, merangsang ketertarikan dalam berolahraga dan aktivitas jasmani.

Menurut Sjarifuddin (1985:10) olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan, dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka mendapat rekreasi kemenangan dan prestasi optimal. Menurut Khomsin (2011:2) olahraga atletik merupakan salah satu olahraga yang terpenting dalam pelaksanaan olimpiade modern, cabang atletik dilaksanakan di semua negara karena nilai-nilai pendidikan yang terkandung didalamnya, memegang peranan yang sangat penting dalam pengembangan kondisi fisik, sering pula menjadi dasar pokok untuk pengembangan prestasi yang optimal bagi cabang olahraga lain dan bahkan dapat diperhitungkan sebagai ukuran kemajuan suatu negara. Cabang olahraga atletik dikelompokkan menjadi empat nomor, yaitu nomor jalan, lari, lempar dan lompat. Keempat nomor perlombaan ini memiliki cabangnya masing-masing.

Lempat cakram adalah salah satu olahraga atletik yang tergolong dalam nomor lempar dan perorangan, lempar cakram merupakan komponen bagian gerakan dasar yang dilakukan anggota badan. Lempat cakram suatu olahraga atletik yang dilaksanakan dengan menyamping arah lemparan. Menurut Sjarifuddin (1985:67) ada dua cara lempar cakram dengan awalan menyamping arah lemparan. Pelempar cakram yang baik untuk mencapai suatu prestasi puncak hanya bisa dihasilkan oleh program pembinaan yang disusun cara bertahap dan berkesinambungan dalam waktu jangka panjang. Berdasarkan kaitan upaya mendukung kemampuan lempar cakram maka diperlukan latihan yang terprogram, untuk mendapatkan hasil yang maksimal maka adanya latihan-latihan khusus sesuai dengan kebutuhannya seperti latihan beban.

Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan di SMA Negeri 10 Palembang pada kegiatan ekstrakurikuler siswa putra yang berjumlah 20 siswa putra mengalami kesulitan melakukan lemparan cakram di sebabkan oleh kurangnya koordinasi gerak keseimbangan badan dan kurangnya kekuatan otot lengan, sehingga pada kegiatan ekstrakurikuler siswa putra SMA Negeri 10 Palembang pada saat melakukan lempar cakram kurang maksimal. Oleh karena itu penelitian ini bermaksud memberikan latihan beban menggunakan *katrol* untuk kemampuan lempar cakram, Sehingga siswa putra SMA Negeri 10 Palembang yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang berjumlah 20 siswa putra pada saat melakukan kemampuan lempar cakram agar mendapatkan hasil yang maksimal.

Katrol berasal dari bahasa Yunani yaitu *quattuor*. Katrol adalah roda pejal atau cakram yang berputar pada porosnya. Katrol dalam bahasa Indonesia disebut kerek atau kerekan, yang dilewati tali atau rantai untuk mengangkat beban, manfaat katrol dalam kehidupan sehari-hari cukup beragam, misalnya untuk mengangkat benda-benda, mengambil air dari sumur. Katrol juga biasanya digunakan dalam suatu rangkaian yang dirancang untuk gaya yang dibutuhkan mengangkat suatu beban <http://id.shvoong.com/exact-sciences/architecture/2119922-pengertian-katrol/#xzz1relbn9LC> (diakses tanggal 10 April 2012).

Seseorang yang berlatih dengan menggunakan beban namun belum mendapatkan hasil yang diinginkan, karena yang terjadi dalam melakukan latihan beban dengan teknik yang salah dan hanya meniru gerakan orang tanpa tahu tujuan yang sebenarnya. Latihan yang akan diberikan yaitu beban menggunakan *katrol* dengan tangan menarik tambang/tali diberi beban melalui *katrol*. Setelah melakukan latihan beban kemudian dilakukan tes dengan cara melakukan lempar cakram lalu diukur jauhnya. Sehingga setelah diberikan latihan beban diharapkan siswa dapat meningkatkan lempar cakram sesuai dengan yang diinginkan. Apabila siswa dapat melakukan lempar cakram sesuai dengan yang diinginkan, maka akan mempermudah siswa untuk melakukan olahraga lempar cakram dengan baik.

Berdasarkan latar belakang maka penelitian ini sangat tertarik untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan cabang olahraga atletik pada nomor lempar khususnya lempar cakram, sebagai langkah untuk mendorong siswa lebih giat dan menyayangi cabang olahraga atletik, maka peneliti memberikan latihan beban menggunakan *katrol* kepada siswa putra SMA Negeri 10 Palembang yang berjumlah 20 siswa putra dengan bertujuan untuk mengetahui kemampuan lempar cakram, oleh karena itu judul peneliti akan bahas berjudul, "*Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Katrol Terhadap Kemampuan Lempar Cakram Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa Putra SMA Negeri 10 Palembang*".

1.2. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Masih rendahnya kemampuan lempar cakram.
- b. Kekuatan otot lengan dan bahu yang masih kurang baik.
- c. Latihan beban menggunakan *katrol* yang dilakukan secara teratur dan sistematis dapat meningkatkan kemampuan lempar cakram.

1.3 Batasan Masalah

Untuk menghindari agar tidak meluasnya pembahasan, maka peneliti membatasi masalah :

Latihan beban menggunakan *katrol* terhadap kemampuan lempar cakram pada kegiatan ekstrakurikuler siswa Putra SMA Negeri 10 Palembang.

1.4 Rumusan masalah

Permasalahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Apakah ada pengaruh latihan beban menggunakan *Katrol* terhadap kemampuan lempar cakram pada kegiatan ekstrakurikuler siswa putra SMA Negeri 10 Palembang?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan beban menggunakan *katrol* terhadap kemampuan lempar cakram pada kegiatan ekstrakurikuler siswa Putra SMA Negeri 10 Palembang.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

- a. Bagi peneliti penelitian ini bermanfaat untuk mengetahui pengaruh latihan beban menggunakan *katrol* terhadap kemampuan lempar cakram pada kegiatan ekstrakurikuler siswa putra SMA Negeri 10 Palembang.
- b. Bagi para pelatih maupun guru olahraga dapat memberi masukan dalam menyusun bentuk latihan untuk meningkatkan prestasi olahraga atletik khususnya cabang nomor lempar cakram.
- c. Penelitian ini diharapkan dapat dipakai sebagai bahan bacaan dan referensi bagi peneliti semacam di masa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- A Baley, James. 1986. *Pedoman Atlet Teknik Peningkatan Ketangkasan Dan Stamina*. Semarang: Dhara Prize
- Ahmad, Maskur. 2006. *Pengetahuan Dasar Ilmu Kesehatan Olahraga*.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik Edisi keenam*. Jakarta: Rineka Cipta
- _____ 2010. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik Edisi keenam*. Jakarta: Rineka Cipta
- Beachle, Thomas R. dan Earle, Roger W. 1999. *Bugar Dengan Latihan Beban*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Bompa, Tudor. O. 1986. *Theory and Methodology of Training. The Key to Athletic Performance*. Dubuqe, Kandall/Hunt Publishing.
- Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan, 1993. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Gilang, Moh. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*. Jakarta: Geneca
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPLTK.
- <http://www.bentuk-bentuk.latihan.katrol.kawa.html> (Diakses tanggal 3 Juni 2012)
- <http://.blogspot.gambar.com/2012/08/macam-macam-gambar-lempar-cakram.html>
(Diakses 13 Agustus 2012)
- <http://nnuafiah.blogspot.com/2011/06/teknik-lempar-cakram-yang-baik.html>. Diakses tanggal 09 April 2012
- Kristono, Iwan, Dkk. 1987. *Pendidikan Olahraga dan kesehatan*. Solo: tiga Serangkai
- Khomsin. 2011. *Buku Petunjuk Umum Guru Penjas, Pelatih, Siswa, Mahasiswa dan Atlit*. Semarang: UNNES
- Luciatisna, Chepy. 2008. *Diktat Atletik*. Jakarta
- McMane, fred dan Knudsen, Arvid. 1983. *Track and field Basics*. Bandung: Angkasa.
- Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengukuran dalam pendidikan jasmani : Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Direktorat Olah Raga
- Pate, Russell R., McClenaghan, dan Rotella, Robert. 1993. *Dasar-Dasar Ilmu Kepeleatihan*. Semarang: IKIP Semarang Press

- Soeprapto. 1979. *Asas-Asas Pengetahuan Umum Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan
- Sukirno. 2012. *Dasar-Dasar Atletik dan Latihan Fisik*. Palembang: Universitas Sriwijaya
- Sumosardjuno, Sadoso. 1987. *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta: PT. Pustaka Karya Grafika Utama.
- Sugiatman, Dkk. 1988. *Olahraga dan kesehatan*. Bandung: CV Armico
- Sjarifuddin, Aip. 1985. *Pendidikan Olahraga dan kesehatan*, Jakarta: CV Baru
- _____ 1979. *Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Jakarta: CV Baru
- Sukardi. 2005. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara
- Surayin. 1986. *Penuntun Pelajaran Orkes*. Bandung: Geneca Exact