

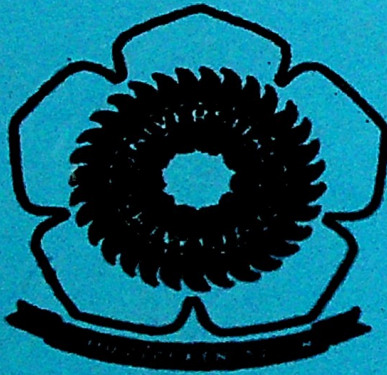
PENGARUH LATIHAN ANGKAT BEBAN (*OVERHEAD DUMBBELL*) TERHADAP KEMAMPUAN LEMPAR LEMBING TANPA AWALAN SISWA PUTRA KELAS X SMA NEGERI 1 TANJUNG RAJA

Skripsi Oleh:

PRAYOGI RAMADITA

06053124006

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU KEPENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDERALAYA**

2009

5 07

796-435 07
Ram
P
0-02 1107
2009

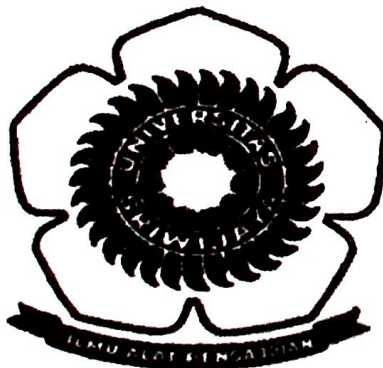
PENGARUH LATIHAN ANGKAT BEBAN (*OVERHEAD DUMBBELL*) TERHADAP KEMAMPUAN LEMPAR LEMBING TANPA AWALAN SISWA PUTRA KELAS X SMA NEGERI 1 TANJUNG RAJA

Skripsi Oleh:

PRAYOGI RAMADITA

06053124006

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU KEPENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDERALAYA

2009

Pengaruh Latihan Angkat Beban (*Overhead Dumbbell*) Terhadap Kemampuan Lempar Lembing Tanpa Awalan Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Tanjung Raja

Skripsi Oleh:

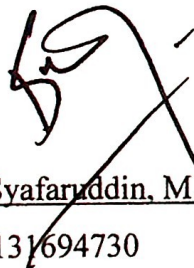
PRAYOGI RAMADITA

06053124006

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Pembimbing I,



Drs. Syafaruddin, M.Kes.

NIP. 131694730

Pembimbing II,



Drs. Meirizal Usra, M.Kes.

NIP. 131658700

Disahkan,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Meirizal Usra, M.Kes.

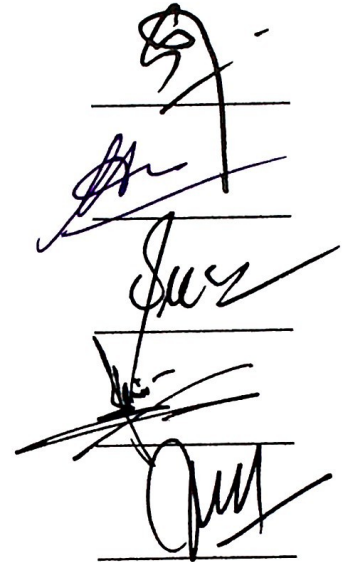
NIP. 131658700

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Kamis
Tanggal : 30 Juli 2009

TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs. Syafaruddin, M.Kes.
2. Sekertaris : Drs. Meirizal Usra, M.Kes
3. Anggota : Drs. Maskur Achmad, M.Kes
4. Anggota : Drs. Muhaimin
5. Anggota : Dra. Hartati, M.kes.



Inderalaya, Juli 2009
Disetujui Oleh
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Meirizal Usra, M.Kes
NIP. 131658700

Kupersembahkan Skripsi ini kepada:

1. Bapak dan Ibu tersayang, yang selalu memberikan dorongan dan bantuan baik moril maupun materil.
2. Umi tercinta yang selalu memberikan semangat.
3. Seluruh dosen yang telah dengan sabar dan ikhlas memberikan ilmunya kepadaku.
4. Sahabat- sahabat seperjuanganku Penjaskes Unsri angkatan 2005
5. Seluruh adik tingkat Penjaskes 2006 – 2009 jagalah kekompakkan dan kekeluargaan kita.
6. Almamaterku FKIP Penjaskes “*One for All, All for One* (Satu Untuk Semua, Semua Untuk Satu)”.

MOTTO:

- Hadapilah Dengan Ikhlas dan Senyuman
- Jangan Meremehkan Sesuatu Hal yang Kecil, Karena Hal Yang Besar Berasal dari yang Kecil.
- One For All, All For One

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadirat ALLAH SWT, atas berkat rahmat dan kaunia-NYA, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis bermaksud memberikan masukan yang berguna bagi perkembangan dan kemajuan prestasi olahraga pada umumnya dan cabang olahraga atletik nomor lempar lembing khususnya.

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

Penulis Menyadari bahwa keberhasilan dalam penulisan skripsi ini, tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak secara langsung maupun tidak langsung. Untuk itu pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Drs. Tatang Suhery, M.A., Ph.d. selaku Dekan FKIP
2. Bapak Drs. Syafaruddin, M.Kes. selaku pembimbing akademik I yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan kepada penulis selama penyelesaian skripsi ini. Terima kasih atas waktu, tenaga, dan pikiran yang telah diluangkan selama ini.
3. Bapak Drs. Meirizal Usra, M.Kes. selaku pembimbing akademik II dan ketua Program Studi Penjaskes yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan selama penulisan skripsi ini. Terima kasih atas waktu, tenaga dan pikiran yang telah di berikan selama ini.
4. Bapak dan ibu dosen Penguji yang telah memberikan pertanyaan serta kritik yang membangun guna memperoleh hasil yang memuaskan.
5. Bapak dan Ibu dosen yang telah mengajar dengan sabar dan ikhlas memberikan ilmunya kepada penulis.
6. Bapak Drs. Thohir Hamidi selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Tanjung Raja.

7. Bapak Harin Pranowo, Spd. Selaku Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SMA Negeri 1 Tanjung Raja yang telah memberikan tenaga,waktu, bantuan dan bimbingan selama penelitian berlangsung.
8. Ibu dan Bapak tersayang yang selalu mendo'akan, memberikan dorongan dan bantuan moril maupun materil.
9. Umi tercinta terima kasih atas dukungan dan semangatnya.
10. Sahabat-sahabat seperjuanganku Penjaskes 2005: Iqbal, Ryo, Ganda, Riski, Kafi, Dayat, Febi, Aan, Andre, Umar, Adi, Iknax, Agri, Reza, Rizki, Nilam, Dwi, Dewi, Wanti, Lidya, Leo, Eko, Mirham, Beni, Anja, Roni, Faisal, Faris, Yurendi, Herman, Agus, Mases, Ferdi, Dedi, Yudi, Novi, Zulyan, Robi, dan Edwin.
11. Kakak tingkat 2004 yang telah banyak membantu khususnya mbak Rini yang telah banyak memberikan masukan.
12. Teman-teman satu kost: Riski, Fani, Olf, Kak Bram, Dian, Alin, Hasim, dan Edward.
13. Para siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Tanjung Raja yang telah meluangkan waktu dan tenaga untuk membantu penulis dalam penelitian.

Inderalaya, Juli 2009

Penulis,

PR



DAFTAR ISI

	Halaman
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	3
1.3. Pembatasan Masalah.....	3
1.4. Perumusan Masalah.....	3
1.5. Tujuan Penelitian.....	3
1.6. Manfaat Penelitian.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
2.1. Pengertian lempar Lembing.....	4
2.2. Pengertian Latihan.....	6
2.2.1. Prinsip Latihan.....	7
2.2.2. Program Latihan.....	7
2.3. Pengertian Power (Daya Ledak).....	8
2.4. Pengertian Angkat Dumbbel.....	8
2.5. Kerangka Berfikir.....	9
2.6. Hipotesis.....	9

BAB III METODE PENELITIAN.....	11
3.1. Metode Penelitian.....	11
3.2. Variabel Penelitian.....	11
3.3. Definisi Operasional Variabel.....	12
3.4. Rancangan Penelitian.....	12
3.5. Populasi dan Sampel.....	13
3.5.1. Populasi Penelitian.....	13
3.5.2. Sampel Penelitian.....	13
3.6. Teknik Sampling.....	13
3.7. Teknik Pengumpulan Data.....	14
3.8. Teknik Analisa Data.....	15
3.8.1. Uji Hipotesis.....	15
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	17
4.1. Hasil Penelitian.....	17
4.1.1. Gambaran Lokasi Umum.....	17
4.1.2. Karakteristik Sampel.....	17
4.1.3. Deskripsi Data Hasil Pretest Kelompok Eksperimen..	18
4.1.4. Deskripsi Data Hasil Pretest Kelompok Kontrol.....	21
4.1.5. Uji Homogenitas.....	24
4.1.6. Deskripsi Data Hasil Posttest Kelompok Eksperimen..	25
4.1.7. Deskripsi Data Hasil Posttest Kelompok Kontrol.....	28
4.1.8. Peningkatan Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	31
4.2. Pembahasan.....	34
4.2.1. Deskripsi Data Hasil Pretest dan Posttest Lempar Lembing Tanpa Awalan Kelompok Kontrol.....	34

4.2.2. Deskripsi Data Hasil Pretest dan Postest Lempar Lembing Tanpa Awalan Kelompok Eksperimen.....	35
4.2.3. Peningkatan Pretest dan Postest Lempar Lembing Tanpa Awalan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	35
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	37
5.1. Kesimpulan.....	37
5.2. Saran.....	37
DAFTAR PUSTAKA.....	38
LAMPIRAN.....	39

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Data Nilai KKM Kelas X 3.....	2
Tabel 2. Program Latihan.....	7
Tabel 3. Ordinal Pairing Berdasarkan Peringkat Hasil Pretest.....	14
Tabel 4. Data Distribusi Hasil Pretest Kelompok Eksperimen.....	18
Tabel 5. Data Distribusi Hasil Pretest Kelompok Kontrol.....	21
Tabel 6. Data Distribusi Hasil Postest Kelompok Eksperimen.....	26
Tabel 7. Data Distribusi Hasil Postest Kelompok Kontrol.....	29
Tabel 8. Hasil Pretest dan Postest Lempar Lembing Tanpa Awalan....	31

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Lempar Lembing.....	4
Gambar 2. Cara Memegang Lembing.....	5
Gambar 3. Lempar Lembing Tanpa Awalan.....	6
Gambar 4. Overhead Dumbbell.....	9
Gambar 5. Diagram Batang frekuensi Pretest Kelompok Eksperimen...	21
Gambar 6. Diagram Batang frekuensi Pretest Kelompok Kontrol.....	24
Gambar 7. Diagram Batang frekuensi Posttest Kelompok Eksperimen..	28
Gambar 8. Diagram Batang frekuensi Pretest Kelompok Kontrol.....	31

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Analisa Data Penelitian.....	39
Lampiran 2. Foto Pada Saat Penelitian.....	41
Lampiran 3. Usul Judul Skripsi.....	44
Lampiran 4. SK Pembimbing Skripsi.....	45
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian dari UNSRI.....	46
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian dari Diknas Kota Ogan Ilir.....	47
Lampiran 7. Telah Melakukan Penelitian dari Sekolah.....	48
Lampiran 8. Kartu Bimbingan Skripsi.....	49

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan Angkat Beban Terhadap Kemampuan Lempar Lembing Tanpa Awalan Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Tanjung Raja”. Dalam penelitian ini permasalahan yang ingin dilihat adalah apakah latihan *Overhead dumbbell* dapat berpengaruh terhadap peningkatan hasil lempar lembing tanpa awalan siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Tanjung Raja? Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *Overhead dumbbell* terhadap kemampuan lempar lembing tanpa awalan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen murni (*true-eksperimental research*). Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Tanjung Raja yang berjumlah 124 siswa dan di ambil 50% dari populasi untuk dijadikan sampel penelitian yang berjumlah 62 siswa menggunakan random sampling dengan cara *ordinal pairing* (perangkingan berdasarkan rangking genap dan ganjil) yaitu 31 siswa rangking ganjil menjadi kelompok eksperimen yang di berikan perlakuan *overhead dumbbell* dan 31 siswa rangking genap menjadi kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan. Setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu dan intensitas 45 – 85% ternyata kelompok eksperimen mengalami kenaikan. Berdasarkan analisis data dengan cara statistik *uji t* dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ di dapat $t_{hitung} = 15,23$ dan $t_{tabel} = 1,67$. dengan demikian hipotesis yang diajukan dapat diterima kebenarannya, bahwa ada pengaruh latihan beban (*overhead dumbbell*) terhadap peningkatan hasil lempar lembing tanpa awalan siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Tanjung Raja.

Kata kunci: Latihan, *Overhead dumbbell*, Lempar Lembing, dan Peningkatan Hasil lemparan.



BAB I

PENDAHULUAN



1.1. LATAR BELAKANG

Atletik merupakan induk dari segala cabang olahraga. Atletik sudah ada sejak zaman dahulu, sebagai gerak dasar manusia seperti berjalan, berlari, melompat, melempar atau menombak yang digunakan pada saat berburu untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari.

Atletik di Indonesia dikenal melalui penjajah Belanda. Pada saat itu yang mendapatkan kesempatan untuk melakukan latihan hanya terbatas pada golongan dan tempat tertentu saja.

Sejak diadakannya olimpiade kuno tahun 776 SM. Atletik sudah diperlombakan termasuk lempar lembing. Sejak saat itu atletik menjadi cabang olahraga utama yang diperlombakan dalam setiap penyelenggaraan pesta olahraga baik perlombaan nasional hingga internasional (Olimpiade).

Seiring dengan perkembangan zaman yang didukung dengan kemajuan teknologi dan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang ilmu kedokteran, memberikan pengaruh terhadap perkembangan di setiap cabang olahraga dan dalam cabang olahraga atletik. Khususnya dalam cabang lempar lembing yang mengalami kemajuan pesat yakni dengan adanya pemecahan-pemecahan rekor baik dalam turnamen nasional maupun internasional.

Untuk meningkatkan prestasi dibidang atletik, Indonesia melakukan berbagai cara seperti pembinaan secara intensif yang terbukti dengan adanya pelatnas jangka panjang. Hal ini didukung pula dengan diadakannya perlombaan atletik tingkat daerah maupun tingkat nasional, yang dimaksudkan merangsang atlet-atlet yang berprestasi. Selain dari usaha-usaha tersebut masih banyak usaha yang harus ditempuh untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Sekarang ini atletik khususnya dalam cabang lempar lembing di SMA Negeri 1 Tanjung Raja masih belum optimal. Hal ini mungkin disebabkan karena kurangnya perhatian guru bidang studi terhadap cabang olahraga ini dan juga belum terpenuhinya unsur-unsur yang dapat mempengaruhi tercapainya prestasi. Dari hasil observasi dan keterangan guru Penjaskes di SMA Negeri 1 Tanjung Raja khususnya kelas X memiliki postur tubuh yang besar akan tetapi hasil lemparan masih kurang optimal malahan banyak siswa yang tidak mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM).

Tabel 1. Data Nilai KKM Kelas X.3

No	Materi	Nilai Tertinggi	Nilai Terendah	Jumlah Siswa yang Tidak Tuntas
1	Sepak Bola	90	65	2
2	Bola Basket	90	75	-
3	Senam Lantai	90	65	3
4	Senam Irama	90	80	1
5	Bela Diri	90	75	-
6	Lempar Lembing	90	60	5

Hal ini mungkin dikarenakan siswa tidak pernah melakukan latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan yang sangat berpengaruh terhadap hasil lempar lembing, hal inilah yang menyebabkan tidak optimalnya hasil lemparan siswa kelas X Tanjung Raja. Bagaimanakah cara meningkatkan kekuatan otot lengan yang berguna untuk meningkatkan hasil lempar lembing?

Dalam kaitannya dari uraian di atas maka dalam hal ini penulis akan meneliti **“Pengaruh Latihan Angkat Beban (*Overhead Dumbbell*) Terhadap Kemampuan Lempar Lembing Tanpa Awalan Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Tanjung Raja”**.

1.2. IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diajukan beberapa masalah yang menjadi pokok permasalahan dalam penelitian ini. Diantaranya adalah adakah pengaruh latihan *overhead dumbbell* terhadap hasil lempar lembing?

1.3. PEMBATASAN MASALAH

Dari identifikasi masalah yang telah dikemukakan agar peneliti tidak terlalu luas maka penelitian dibatasi pada: pengaruh latihan *overhead dumbbell* terhadap hasil lempar lembing tanpa awalan.

1.4. PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka masalah dapat disimpulkan sebagai berikut:

Apakah ada pengaruh latihan *overhead dumbbell* dengan hasil lempar lembing siswa putra kelas X SMA N 1 Tanjung Raja.

1.5. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *overhead dumbbell* terhadap hasil lempar lembing siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Tanjung Raja.

1.6. MANFAAT PENELITIAN

Dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi pelatih/Pembina diantaranya:

1. Sebagai masukan guru Penjaskesor dalam mengajar olahraga di sekolah.
2. Sebagai pertimbangan dalam memilih atlet lempar lembing.
3. Penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai bahan bacaan dan referensi bagi peneliti yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Maskur. 2006. *Pengetahuan Dasar Ilmu kesehatan Olahraga*. Palembang: diktat
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka cipta
- _____ .2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka cipta
- Baechle, Thomas R.;Groves, Barney R.2000. *Strength and Conditioning Specialist*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Carr, Gerry A. 2003. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta: PT Raja Gradindo Persada
- Dikdik. Zafar Sidik. *Prinsip Prinsip Latihan* . 01, 2009. (www.koni.or.id)
- Guthrie, Mark. 2003. *Sukses Melatih Atletik*. Jakarta: Pustaka Insani Madani.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud
- Margono, S. 2000. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- PASI. 2004. *Peraturan Perlombaan Atletik*. Jakarta: Pengurus Besar PASI.
- Roji. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Sudjana. 2001. *metode Statistik*. Bandung: PT Tarsito.
- Tidow. *Power Training*. 2, 2009. (www.koni.or.id)
- Universitas Sriwijaya. 2005. *Buku pedoman Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*. Universitas Sriwijaya. Inderalaya: Percetakan dan Penerbitan Universitas sriwijaya.