

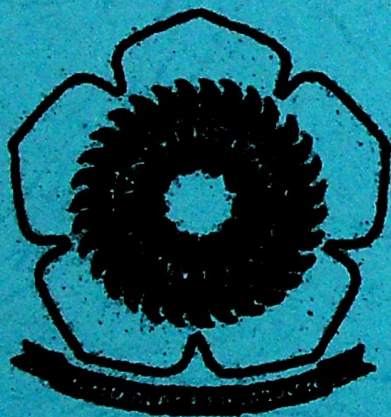
**PENGARUH LATIHAN LEMPAR BAN DALAM VESPA BERISI PASIR  
5 KG TERHADAP HASIL LEMPAR CAKRAM SISWA PUTRA KELAS VII  
SMP NEGERI 33 PALEMBANG**

**Skripsi Oleh**

**YOGI MARHEN**

**06091406017**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**PALEMBANG**

**2014**

S  
796.435 07  
709  
9  
2014



**PENGARUH LATIHAN LEMPAR BAN DALAM VESPA BERISI PASIR  
5 KG TERHADAP HASIL LEMPAR CAKRAM SISWA PUTRA KELAS VII  
SMP NEGERI 33 PALEMBANG**

**Skripsi Oleh**

**YOGI MARHEN**

**06091406017**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**PALEMBANG**

**2014**

**PENGARUH LATIHAN LEMPAR BAN DALAM VESPA BERISI PASIR 5  
KG TERHADAP HASIL LEMPAR CAKRAM SISWA PUTRA KELAS VII  
SMP NEGERI 33 PALEMBANG**

**Skripsi Oleh**

**YOGI MARHEN**

**Nomor Induk Mahasiswa 06091406017**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Disetujui**

**Sebagai Skripsi Program Strata I**

**Pembimbing I**



**Drs. Syafaruddin M.Kes  
NIP 195609051987031004**

**Pembimbing II**



**Dr. Meirizal Usra, M.Kes  
NIP 196105281987021003**

**Disahkan,**

**Ketua Pelaksana Kampus Palembang**



**Dr.Sukirno  
NIP.195508101983031005**

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 22 April 2014

Tim Penguji :

Tanda Tangan

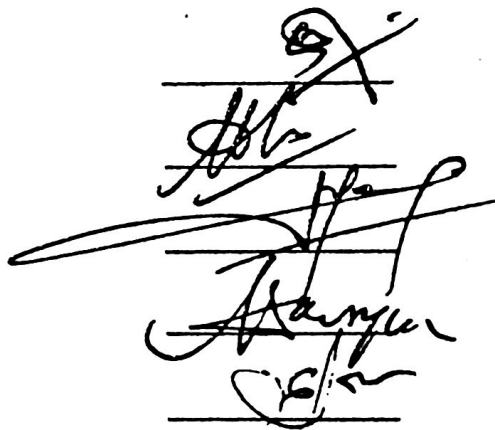
Ketua : Drs. Syafarudin, M. Kes

Sekretaris : Dr. Melrizal Usra, M. Kes

Anggota : Drs. Syamsuramel, M. Kes

Anggota : Dra. Marsiyem, M. Kes

Anggota : Drs. Giartama, M. Pd

The image shows four handwritten signatures, each written over a horizontal line. The signatures are in black ink and appear to be cursive or semi-cursive. The first signature is at the top, followed by three more below it, corresponding to the list of examiners.

Palembang, 13 Juni 2014

Disetujui oleh,  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

A handwritten signature in black ink, written over a horizontal line. The signature is stylized and appears to be 'Waluyo'.

Drs. Waluyo M. Pd

NIP 195601241984031001

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

**Nama** : YOGI MARHEN  
**NIM** : 06091406017  
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dengan ini saya nyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Lempar Ban Dalam Vespa Berisi Pasir 5 Kg Terhadap Hasil Lempar Cakram Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 33 Palembang” ini seluruhnya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan peraturan menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan Plagiat di Perguruan Tinggi. Atas pernyataan ini, saya siap apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Palembang, Juni 2014



Yang membuat pernyataan

YOGI MARHEN

NIM 06091406017

## HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO

*Ku persembahkan skripsi ini kepada:*

- 1. Kedua orangtuaku, papa (Enda Murti, S.Pd) dan mama (Martini), Terima kasih kepada papa dan mama atas motivasi, nasehat, dan do'a kalian. Usaha kalian yang tiada hentinya memberikan yang terbaik, betapa banyak pengorbanan yang kalian berikan hingga akhirnya aku bisa menjadi seorang sarjana pendidikan.*
- 2. Kedua adikku, Nani Marine dan Rasya Fadilah, terima kasih atas semangat dan do'anya.*
- 3. Trisna Handayani S.Pd yang selalu motivasi, memberikan semangat, mendo'akan Hingga aku menjadi sarjana pendidikan terima kasih my lovey.*
- 4. Sahabat-Sahabatku, Heri, Aldo, Dhany, Fadi, Okta, Susilo, Multi, Aidil, Robby, dll, yang selalu menemani dalam segala keadaan. Begitu banyak cerita kita.*
- 5. Para kepala sekolah, guru, murid, serta keluarga besar SMP Negeri 33 Palembang.*
- 6. Almamaterku Tercinta, dan Teman-teman Penjaskes Angkatan 2009 kampus Palembang*

### *Motto*

- 1. "Barang siapa yang menempuh jalan untuk mencari ilmu, maka Allah akan memudahkan jalannya menuju surga." (HR. Muslim)*
- 2. "Never put till tomorrow if you can do today."*

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahim,*

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya sekalian hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : “Pengaruh Latihan Lempar Ban Dalam Vespa Berisi Pasir 5 Kg Terhadap Hasil Lempar Cakram Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 33 Palembang”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Palembang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan dunia olahraga atletik lempar cakram.

Wassalam,

Penulis

## UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : “Pengaruh Latihan Lempar Ban Dalam Vespa Berisi Pasir 5 Kg Terhadap Hasil Lempar Cakram Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 33 Palembang”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Palembang.

Pelaksanaan penyusunan skripsi ini, banyak pihak yang telah bersedia meluangkan waktunya dalam memberikan bantuan serta bimbingan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A. Selaku Rektor Universitas Sriwijaya.
2. Bapak Sofendi, M.A.Ph.D. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.
3. Bapak Drs. Waluyo, M.Pd. Selaku Ketua program studi Penjaskes.
4. Bapak Drs. Syafarudin, M.Kes Selaku pembimbing I, yang telah banyak meluangkan waktu dan pikiran serta memberikan motivasi dan arahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Meirizal Usra, M.Kes selaku pembimbing II, yang telah banyak mencurahkan waktu, tenaga dan pikiran dalam membimbing dan mengarahkan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh dosen FKIP Penjaskes yang telah membekali penulis dengan ilmu pengetahuan selama menuntut ilmu di perguruan Tinggi Universitas Sriwijaya.
7. Para staf Tata Usaha FKIP yang telah membantu dan memberikan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.



8. Ibu Kepala Sekolah, guru SMP Negeri 33 Palembang dan para siswa yang telah berkenan dalam penelitian ini.
9. Yang tercinta ayahanda Enda Murti, S.Pd dan Ibunda Martini yang telah menjadi acuan, dan memberikan dukungan baik moril maupun spiritual, dengan penuh kasih sayang yang tulus yang tidak dapat diberikan dari orang lain.
10. Bagi siapapun yang pernah berdo'a untukku, terima kasih.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kepentingan ilmu pengetahuan dilingkungan Universitas Sriwijaya pada umumnya dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program studi Penjaskes pada khususnya.

Palembang, Juni 2014  
Penulis

YM

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN DAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xvi
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Rumusan Masalah.....	3
1.4 Batasan Masalah.....	3
1.5 Tujuan Penelitian.....	4
1.6 Manfaat Penelitian.....	4
<b>BAB II. KAJIAN TEORI</b>	
2.1 Pengertian Lempar Cakram.....	5
2.1.1 Teknik Lempar Cakram.....	5
2.1.1.1 Cara Memegang Cakram.....	5
2.1.1.2 Latihan Awal Lempar Cakram.....	6
2.1.1.3 Latihan Ayunan Lengan Saat Melempar.....	7

2.1.1.4 Gerakan Akhir Setelah Lepasnya Cakram .....	8
2.2 Alat dan Sektor/Lapangan Lempar Cakram .....	9
2.2.1 Alat .....	9
2.2.2 Sektor/Lapangan Lempar Cakram .....	9
2.3 Pengertian Latihan Lempar Ban .....	10
2.4 Pengembangan Pembelajaran Pola Gerak Dasar Lempar Cakram .....	10
2.5 Hakikat Latihan .....	12
2.6 Prinsip-Prinsip Latihan .....	13
2.7 Tujuan Latihan .....	13
2.8 Kerangka Berpikir .....	13
2.9 Hipotesis .....	14
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Metode Penelitian .....	15
3.2 Prosedur Pelaksanaan Penelitian .....	15
3.3 Tempat Penelitian .....	15
3.4 Variabel Penelitian .....	15
3.5 Definisi Operasional Variabel .....	16
3.6 Populasi dan Sampel .....	16
3.6.1 Populasi .....	16
3.6.2 Sampel .....	16
3.7 Teknik Sampling .....	17
3.8 Rancangan Penelitian .....	17
3.9 Instrumen Penelitian .....	18
3.10 Teknik Pengumpulan Data .....	18
3.11 Analisis Data .....	19
3.12 Uji Normalitas Data .....	19
3.12.1 Uji Homogenitas Data .....	21
3.12.2 Uji Hipotesis .....	22

## **BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

4.1 Hasil Penelitian .....	23
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	23
4.1.2 Karakteristik Sampel .....	23
4.1.3 Deskripsi Data <i>Pre Test</i> lempar cakram Kelompok Eksperimen	24
4.1.4 Deskripsi Data Hasil Pre-Test lempar cakram Kelompok Kontrol	24
4.1.5 Deskripsi Data Hasil Post-Test lempar cakram Kelompok Eksperimen	24
4.1.6 Deskripsi Data Hasil Post-Test Power Otot Lengan Kelompok Kontrol	24
4.1.7 Deskripsi Latihan lempar ban vespa Terhadap hasil lempar cakram .....	25
4.1.8 Uji Normalitas Data Pre Test dan Post Test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	25
4.1.9 Uji Homogenitas Data .....	26
4.1.10 Uji Hipotesis .....	27
4.2 Pembahasan .....	29
4.2.1 Pembahasan Hasil <i>Pre test &amp; Post test Power</i> otot lengan Kelompok Eksperimen .....	29
4.2.2 Pembahasan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> power otot lengan Kelompok Kontrol .....	29
4.2.3 Pembahasan Uji Normalitas Data Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	29
4.2.4 Pembahasan Uji Homogenitas Data .....	31
4.2.5 Pembahasan Uji Hipotesis .....	31

## **BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN**

5.1 Kesimpulan .....	33
5.2 Saran .....	34

<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	35
-----------------------------	----

<b>LAMPIRAN</b> .....	36
-----------------------	----

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Harga-harga yang Diperlukan Untuk Uji Homogenitas Kelompok Sampel .....	27
Tabel 4.2 Uji Homogenitas Kelompok Sampel .....	29

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Cara Memegang Cakram .....	5
Gambar 2.2 Teknik Dasar Lempar Cakram .....	7
Gambar 2.3 Latihan Ayunan Lengan Saat Melempar .....	8
Gambar 2.4 Melempar Cakram .....	9
Gambar 2.5 Lapangan Lempar Cakram .....	10
Gambar 2.6 Variasi Melempar Dengan Alat Bantu Berbeda .....	11
Gambar 2.7 Melemparkan Ban Ke Sasaran Tiang .....	11
Gambar 2.8 Gerak Melempar Tanpa Awalan .....	12

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Tabel 1. Data <i>Pre-Test</i> Kelompok Eksperimen .....	37
2. Tabel 2. Daftar Distribusi Hasil <i>Pre-Test</i> Kelompok Eksperimen .....	38
3. Grafik 1. Histogram <i>Pre-Test</i> Kelompok Eksperimen .....	39
4. Tabel 3. Data <i>Pre-Test</i> Kelompok kontrol .....	42
5. Tabel 4. Daftar Distribusi Hasil <i>Pre-Test</i> Kelompok Kontrol .....	43
6. Grafik 2. Histogram <i>Pre-Test</i> Kelompok Kontrol .....	44
7. Tabel 5. Data <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen .....	47
8. Tabel 6. Daftar Distribusi Hasil <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen .....	48
9. Grafik 3. Histogram <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen .....	49
10. Tabel 7. Data <i>Post-Test</i> Kelompok Kontrol .....	52
11. Tabel 8. Daftar Distribusi Hasil <i>Post-Test</i> Kelompok Kontrol .....	53
12. Grafik 4. Histogram <i>Post-Test</i> Kelompok Kontrol .....	54
13. Tabel 9. Daftar Nilai Beda Data Pretest dan Post test kelompok eksperimen dan control .....	57
14. Tabel 10. Jadwal Latihan .....	59
15. Tabel 11. Program Latihan .....	60
16. Tabel 12. Program Latihan Individu .....	64
17. Riwayat Hidup .....	65
18. Dokumentasi .....	67
19. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Kota Palembang .....	74
20. Surat Keputusan Penunjukkan Pembimbing Skripsi .....	75
21. Surat Mohon Bantuan Melaksanakan Penelitian .....	76
22. Usul Judul Skripsi .....	77
23. Lembar Persetujuan Perbaikan Proposal .....	78
24. Pengesahan Setelah Seminar .....	79
25. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian di SMP Negeri 33 Palembang .....	80

26. Kartu Bimbingan Skripsi .....	81
27. Lembar Persetujuan Siap Diujikan .....	83



## ABSTRAK

Penelitian ini berjudul pengaruh latihan lempar ban dalam vespa berisi pasir 5 kg terhadap hasil lempar cakram siswa putra kelas VII SMP Negeri 33 Palembang. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa putra kelas VII SMP Negeri 33 Palembang. Jumlah sampel penelitian ini adalah 40 siswa putra dengan menggunakan teknik *random sampling* dan teknik *ordinal pairing*. Sebagai kelompok eksperimen diberi perlakuan latihan lempar ban dalam vespa berisi pasir 5 kg dan kelompok control tidak diberi perlakuan. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil uji-t. Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh positif latihan lempar ban dalam vespa berisi pasir 5 kg terhadap hasil lempar cakram siswa putra kelas VII SMP Negeri 33 Palembang, dimana  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) yaitu  $3,8085 > 2,582$ . Selain itu, rata-rata hasil *post-test* siswa yang diberi perlakuan latihan lempar ban dalam vespa berisi pasir 5 kg yaitu 3,86. Sedangkan, rata-rata hasil *post-test* siswa yang tidak diberi perlakuan yaitu 3,6165. Dengan demikian, tolak hipotesis  $H_0$  dan terima  $H_a$  yang menyatakan ada pengaruh latihan lempar ban dalam vespa berisi pasir 5 kg terhadap hasil lempar cakram siswa putra kelas VII SMP Negeri 33 Palembang.

Kata kunci : latihan lempar ban dalam vespa berisi pasir 5 kg, hasil lempar cakram, siswa putra.



# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan bagian pendidikan secara umum yang mengutamakan aktivitas gerak sebagai media dalam pembelajaran. Pendidikan jasmani mempunyai peran penting untuk meningkatkan kualitas manusia. Hal ini sesuai pendapat bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara umum. Pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai suatu proses pendidikan yang ditujukan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui aktivitas fisik. Pendidikan jasmani diharapkan dapat mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, sportivitas, spiritual, dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki keistimewaan dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya. Atletik berasal dari kata "*athlon*" yang berarti berlomba. Jadi atletik merupakan aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerakan-gerakan alamiah dan wajar sesuai dengan apa yang dilaksanakan pada kehidupan kita sehari-hari. Seperti jalan, lari, lompat, lempar dan tolak. Atletik dilakukan dengan berbagai cara sejak awal sejarah manusia menginjakkan kakinya di muka bumi (Sukirno, 2012:17). Lempar cakram adalah salah satu lomba yang dilakukan oleh orang Yunani kuno. Cakram itu sendiri adalah sebuah benda kayu berbentuk piring berbingkai sabuk kayu. Garis tengahnya 200 mm seberat 1 ½ kg untuk remaja pria kemudian diameter 219 mm – 221 mm seberat 2 kg untuk dewasa pria dan untuk wanita ukurannya adalah 180 – 182 mm diameternya dengan berat 1 kg. Cakram itu dilemparkan dari sebuah lingkaran bergaris tengah 2,50 m (McMane,1987:51).

Untuk meningkatkan keterampilan, melempar dapat dilakukan dengan latihan menggunakan berbagai macam ukuran berat cakram. Boleh lebih ringan atau lebih berat. Penggunaan cakram yang berat, ringan atau normal, hendaknya diatur sedemikian rupa, sehingga selalu sesuai dengan perkembangan kecepatan gerak dan kekuatan setiap atlet yang bersangkutan (Jarver, 2012:101). Latihan lempar ban dalam vespa berisi pasir 5 kg dapat dilakukan untuk meningkatkan kekuatan secara khusus seperti kekuatan otot pergelangan tangan dan jari-jari tangan yang juga harus mendapat perhatian dalam latihan. Dengan menambah beban ban dalam vespa berisi pasir seberat 5 kg, maka dapat meningkatkan kekuatan otot lengan. Latihan untuk mengembangkan semua otot tubuh haruslah melibatkan semua otot tubuh mayor yang terlibat dalam gerakan melempar cakram seperti otot-otot kaki, perut, batang tubuh, bahu dan lengan. Lempar cakram merupakan salah satu dari materi pendidikan jasmani dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) jenjang SMP, sebagai salah satu upaya dalam pencapaian tujuan pendidikan. Oleh karena itu diharapkan pelaksanaan pembelajaran lempar cakram harus sesuai dengan karakteristik peserta didik agar dapat diterima dan dilaksanakan, sehingga memungkinkan memperoleh pengalaman positif dalam aktivitas olahraga, khususnya pada cabang olahraga atletik lempar cakram. Berdasarkan pengamatan guru penjaskes di SMP Negeri 33 Palembang, kebanyakan siswa melakukan kesalahan dalam teknik melempar cakram dan hasil lemparan siswa pun tidak terlalu jauh. Sehingga perlu dibenahi teknik-teknik penunjang dalam melakukan lemparan dan pembelajaran dengan model latihan lempar ban. Peneliti mencoba untuk menggunakan ban dalam vespa sebagai media latihan lempar cakram untuk meningkatkan hasil lempar cakram pada siswa di SMP Negeri 33 Palembang dengan menambah beban pasir 5 kg. Kurangnya fasilitas lempar cakram dan minat siswa dalam olahraga cabang atletik khususnya lempar cakram merupakan penyebab belum adanya prestasi lempar cakram di SMP Negeri 33 Palembang.

Berdasarkan uraian tersebut dan hasil pengamatan penulis pada pelaksanaan pembelajaran lempar cakram siswa SMP Negeri 33 Palembang, maka penulis berkeinginan untuk melakukan penelitian dengan menerapkan model latihan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan lempar ban vespa terhadap hasil lempar cakram siswa. Maka judul penelitian ini adalah **"Pengaruh Latihan Lempar Ban Dalam Vespa Berisi Pasir 5 Kg Terhadap Hasil Lempar Cakram Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 33 Palembang"**.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Agar masalah tidak terlalu rumit dan tidak menyimpang dari sasaran serta lebih terarah, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

- 1.2.1 Kemampuan lemparan siswa yang belum maksimal.
- 1.2.2 Teknik dalam melakukan lemparan masih salah.
- 1.2.3 Sarana dan prasarana yang belum lengkap.
- 1.2.4 Latihan untuk penguatan otot tangan yang perlu ditingkatkan.

## **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan masalah yang telah dijelaskan diatas, maka permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: "Adakah pengaruh latihan lempar ban dalam vespa berisi pasir 5 kg terhadap hasil lempar cakram siswa putra kelas VII SMP Negeri 33 Palembang?"

## **1.4 Batasan Masalah**

Penelitian ini hanya terbatas untuk melihat pengaruh latihan lempar ban dalam vespa berisi pasir 5 kg terhadap hasil lempar cakram siswa putra kelas VII SMP Negeri 33 Palembang. Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak menyimpang dari tujuan yang diharapkan.

## **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah penelitian, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh latihan lempar ban dalam vespa berisi pasir 5 kg terhadap hasil lempar cakram siswa putra kelas VII SMP Negeri 33 Palembang.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

### **1.6.1 Bagi Siswa**

Melalui latihan lempar ban dalam vespa berisi pasir 5 kg, penguasaan teknik dasar dalam pembelajaran lempar cakram meningkat diharapkan siswa lebih bersemangat dan terpacu dalam mengikuti pelajaran di sekolah dan lebih berprestasi lagi.

### **1.6.2 Bagi Guru**

Penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi guru Penjas di SMP Negeri 33 yaitu bahwa model latihan lempar ban dalam vespa berisi pasir 5 kg dapat meningkatkan penguasaan teknik siswa, sehingga dapat mendukung pencapaian prestasi belajar secara maksimal, khususnya penguasaan teknik dasar lempar cakram.

### **1.6.3 Bagi Sekolah**

Dapat menyediakan sarana dan prasarana pembelajaran khususnya pengembangan media pembelajaran olahraga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bahagia, Yoyo. 2010. *Pembelajaran Atletik*. Jakarta: Direktorat Pendidikan Luar Biasa.
- Djumidar. 2007. *Dasar-Dasar Atletik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tombak Kesuma.
- Ismariyaati. 2011. *Test dan Pengukuran*. Surakarta: LPP UNS dan UPT UNS Jawa Tengah.
- Iyakrus. 2010. *Permainan Sepak Takraw*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Jarver, Jess. 2012. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: CV. Pionir Jaya.
- KamusBahasaIndonesia. 2013. "Pengertian Ban" (<http://kamusbahasaindonesia.org/ban#ixzz2Eti6ycTU>). Diakses pada tanggal 20 juni 2013.
- McMane, Fred. 1987. *Dasar-Dasar Atletik*. Bandung: Angkasa.
- Muhajir. 2005. *Teori dan Praktik Pendidikan Jasmani SMP Kelas IX*. Bandung: Yudhistira.
- Nala, I gusti ngurah. 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Universitas Udayana
- Sukirno. 2011. *Kesehatan Olahraga Dan Program Latihan Kesegaran Jasmani*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Sudjana .2005. *Metode Statistika* .Bandung:tarsito
- Sugiyono .2011. *statistika untuk penelitian* .Bandung:Alfabeta
- Syarifuddin, Aip. 1997. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 2 SLTP Kelas 2*. Jakarta: Grasindo.
- Wikipedia. 2013. "Pengertian Ban " .<http://id.wikipedia.org/wiki/Ban>. Diakses pada tanggal 20 juni 2013.