# HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI 50 METER DENGAN PRESTASI LEMPAR LEMBING GAYA CROSS-STEP PADA SISWA KELAS XI SMA KARYA GEDEG KABUPATEN MOJOKERTO TAHUN PELAJARAN 2013/2014

## SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Program Studi Penjaskesrek

Oleh :

**MOHAMAD SAMSUDIN**
NPM: 10.1.01.09.1506

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2014

Abstrak

**MOHAMAD SAMSUDIN:** Hubungan Antara Kecepatan Lari 50 Meter Dengan Prestasi Lempar Lembing Gaya Cross-Step Pada Siswa Kelas XI SMA Karya Gedeg Kabupaten Mojokerto Tahun Pelajaran 2013/2014**,** Skripsi, Penjaskesrek, FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2014.

Kata kunci: kecepatan lari 50 meter, lempar lembing gaya cross-step

Atletik merupakan olahraga yang tertua bahkan merupakan ibu dari segala cabang olahraga yang lain. Terdiri dari berbagai event-event atau nomor baik di lapangan maupun lintasan. Nomor lari maupun di nomor lempar khususnya lempar lembing, sudah banyak diperlombakan di tingkat daerah, Nasional bahkan Internasional. Untuk itu atletik sudah dimasukkan pada lembaga pendidikan khususnya di sekolah-sekolah. Dalam olahraga atletik seperti lempar lembing, untuk mencapai target prestasi yang diinginkan secara optimal perlu kiranya mengetahui berbagai gerak fisik yang dipandang penting dalam lempar lembing. Hal ini dapat tercapai apabila semua pihak yang terlibat benar-benar profesional.

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran antara kecepatan lari 50 meter dengan prestasi lempar lembing, yang diharapkan hasil penelitian ini akan dijadikan sebagai penunjang pembinaan fisik dalam meraih sebuah prestasi. Tujuan secara khusus pengertian ini untuk mendapatkan informasi empirik tentang ada atau tidaknya hubungan yang berarti antar kecepatan lari 50 meter dengan prestasi lempar lembing gaya cross step. Apabila terdapat hubungan yang positif maka hasilnya dapat diinformasikan pada pelatih, guru olahraga atau pihak yang berkepentingan di dalam cabang olahraga atletik ini, guna meningkatkan kemam-puan atletnya atau siswanya.

Metode yang digunakan adalah diskriptif dan ex post facto. Data pengum-pulan dengan teknis tes dan pengukuran yang dilaksanakan secara langsung di lapangan. Data yang diperoleh ditabulasi dan dianalisa dengan teknis korelasi product moment. Hasil data yang diperoleh (r-hitung = 0,460519151) ternyata lebih besar (r-tabel = 0,361) untuk taraf signifikan 5% dengan N = 30.

Data yang diperoleh dengan statistik menunjukkan ada hubungan yang positif dan signifikan antara kecepatan lari 50 meter dengan prestasi lempar lembing gaya cross step pada siswa kelas XI SMA Karya Gedeg Kabupaten Mojokerto.

Implikasi penelitian yang dipetik dalam rangka untuk meningkatkan prestasi lempar lembing pada atlet, diharapkan pelatih atau guru olahraga memberitahukan latihan kecepatan dengan rutin dan teratur karena telah terbukti bahwa bentuk latihan ini sangat baik.

# I. LATAR BELAKANG

Untuk mencapai suatu tujuan dan prestasi yang tinggi merupakan harapan setiap manusia di dalam hidupnya, sehingga berbagai cara berusaha dilakukan untuk mencapai maksudnya.

Dalam nomor lempar lembing, menurut U. Jonath/E. Haag/R. Krempel (1986:191) mengatakan bahwa prestasi ditentukan oleh tenaga otot tungkai, otot lengan, otot perut dan otot punggung. Di samping latihan tenaga maksimal untuk memperbesar tenaga umum, terutama latihan eksplosivitaslah yang penting karena mengenai hal ini kecepatan sesuai dengan tekniknya latihan dapat dilakukan dengan alat lempar lebih ringan dan yang lebih berat daripada waktu perlombaan. Lintasan percepatan alat lempar harus sepanjang mungkin. Untuk itu maka daya regang yang besar pada otot-otot sangatlah membantu memudahkan gerak.

Adapun yang merupakan unsur dari kapasitas khas alat-alat tubuh ini antara lain adalah: latihan lari 50 meter, yang mana dalam kecepatan lari 50 meter ini, masih juga diperlukan adanya unsur-unsur penunjang yang harus diperhatikan antara lain :

1. Stamina
2. Keseimbangan
3. Kemudahan gerak khusus
4. Lari dengan kecepatan tinggi.

Dari buku Cara Mengajar Lempar PB PASI (1980:1), kebanyakan para guru, bila menghadapi pengajaran teknik, cenderung untuk meniru keterampilan seorang juara Olympiade dan menggunakan sebagai dasar pengajarannya. Untuk itu bila ingin mencapai prestasi yang tinggi di bidang olahraga hendaknya dimulai dari dini. Kita tahu prestasi olahragawan Indonesia di mata dunia merosot bila dibanding dengan negara Asia Tenggara atau Eropa.

Pada tahun 1953 terjadi kehebohan besar di antara para atlet lempar lembing kaliber dunia. Seorang Spanyol yang sama sekali tidak terkenal

telah melempar lembingnya lebih dari 90 meter. Suatu teknik baru yang luar biasa. Namun belum melempar, lembing bagian akhir dilumasi dengan sabun lunak untuk memperbaiki daya luncurnya (U. Jonath, dkk. 1988:75).

Erazquien memegang lembing di belakang lilitan, alih ancang-ancang lurus seperti biasa, berputar tiga kali dan melempar lembingnya dari putaran pinggul seperti pelempar cakram.

Tetapi "teknik Spanyol" yang baru itu segera oleh IAAF (Federal Atletik Amatir Internasional) dilarang karena pelempar tidak selalu mengontrol lembingnya.

Atlet Hongaria, Ferenc Paragi, pada rekor dunianya tahun 1980 berhasil melemparkan lembingnya sejauh 96,72 meter. Suatu kemajuan yang hebat terhadap rekor-rekor pertama setelah lembingnya dibakukan dengan panjang 2,60 meter dan berat 800 gram pada waktu itu. Sejarah lempar lembing berawal jauh di jaman kuno, untuk berburu pada bangsa-bangsa yang masih primitif atau untuk berperang di seluruh dunia karena berbentuk tombak. Pada abad pertengahan maka terbentuklah lembing untuk perlombaan sampai sekarang.

Selama berpuluh-puluh tahun lempar lembing dijuarai oleh Finlandia dari tahun 1914-1938 oleh keluarga Jarvinen. Matti pada tahun 1930-1936 memperbaiki rekor dunia dalam lempar lembing dari 71,57 meter menjadi 77,32 meter. Pada tahun 1932 ia menjadi juara Olympiade di Los Angeles (U. Jonath, dkk, 1988:77).

Mengingat terbatasnya kemampuan penulis baik waktu maupun finansial, maka yang diteliti hanya hubungan antara kecepatan lari 50 meter dengan prestasi lempar lembing gaya Cross Step pada siswa kelas XI SMA Karya Gedeg Kabupaten Mojokerto Tahun Pelajaran 2013/2014.

## II. METODE

### A. Identifikasi Variabel Penelitian

Data sangat berguna bagi peneliti, sebab data tersebut dapat dipakai untuk memperkuat pendapat antar argumentasi. Mengingat data

yang dikumpulkan harus sesuai dengan tujuan penelitian, maka di sini perlu adanya variabel.

Variabel merupakan karakteristik subyek atau ciri khas yang terukur dan bervariasi nilainya. Hal ini sesuai dengan pendapat Moh. Nasir (1988:151) yang menyatakan bahwa "variabel adalah konsep yang mempunyai bermacam-macam nilai".

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan, bahwa variabel adalah rumusan terperinci dari konsep agar konsep tersebut diteliti gejala-gejalanya untuk diidentifikasikan.

Dalam penelitian ini sesuai dengan judul penelitian yang ditetapkan dua variabel sebagai inti penelitian yang saling berhubungan, yaitu :

1. Variabel bebas (*Independent Variable*) dalam penelitian ini berupa "kecepatan lari 50 meter) yang dilakukan secepat mungkin.
2. Variabel terikat (*Dependent Variable*) dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikatnya adalah "prestasi lempar lembing gaya Cross-Step".

## B. Metode dan Pendekatan Penelitian

### 1. Metode Penelitian

Metode yang digunakan adalah deskriptif dan expost facto. Expost facto digunakan karena data-datanya sudah ada dan tanpa dimanipulasi peneliti, sedangkan deskriptif digunakan untuk memperoleh informasi dan gambaran sejauh mana hubungan kecepatan lari 50 meter dengan prestasi lempar lembing gaya Cross Step.

### 2. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian menggunakan kuantitatif. Hal ini disebabkan karena data yang diperoleh berbentuk angka bukan pernyataan (kualitatif). Sedangkan data tersebut diperoleh melalui test dan pengukuran yang dilakukan secara langsung di lapangan.

## C. Tempat dan Waktu Penelitian

### 1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan mengambil tempat di lapangan SMA Karya Gedeg Kabupaten Mojokerto.

### 2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dalam usaha pengumpulan data ini dilaksanakan pagi hari mulai pukul 06.00 sampai selesai. Sedangkan pelaksanaan penelitian untuk mengumpulkan data berlangsung sejak tanggal 19 sampai dengan 28 Januari 2014.

## D. Subyek penelitian

Subyek penelitian ini menggunakan 30 siswa kelas XI SMA Karya Gedeg Kabupaten Mojokerto. Menggunaka random sampling.

# III. HASIL DAN KESIMPULAN

## A. Deskripsi Data Variabel

Untuk mendiskripsikan data dari variabel bebas berupa nilai tes kecepatan lari 50 meter maupun data dari variabel terikat berupa nilai pengukuran lempar lembing gaya Cross-Step diperoleh melalui proses pengumpulan data, analisis data dan penafsiran terhadap hasil analisis data. Dengan demikian untuk memperoleh hasil dari suatu penelitian, maka usaha-usaha tersebut dapat dibedakan atas:

1. Pengumpulan Data
2. Pengolahan Data

## B. Analisis Data

Kegiatan ini merupakan kelanjutan dari kegiatan deskripsi data variabel dari nilai standart yang diperoleh sesuai dengan masalah yang diteliti. Jadi analisis data ini digunakan untuk memperoleh estimasi (tafsiran) dan signifikan (keberartian/kebermaknaan) di mana datanya diperoleh dari hasil pengumpulan dan pengolahan data sehingga didapatkan kesimpulan.

Setelah diadakan pengecekkan secara menyeluruh hasil pengolahan data dua alat pengumpul data ternyata data yang diperoleh dari 30 anggota sampel semuanya dapat diolah.

Mengingat data yang diperoleh berasal dari hasil test dan pengukuran hal ini berarti data tersebut berbentuk angka, maka analisis yang digunakan dalam penelitian ini dengan mengkorelasikan data nilai standart variabel bebas dengan nilai standart variabel terikat.

Menghitung Nilai Koefisien Korelasi :

Nomor subyek adalah nomor urut sampel.

X = ubahan variabel bebas (kecepatan lari 50 meter).

Y = ubahan variabel terikat (prestasi lempar lembing).

## C. Pembahasan

Setelah hasil analisis data dari kalkulator dideskripsikan maka hasil penghitungan tersebut perlu diuji untuk membuktikan rumusan hipotesis yang diajukan, yaitu ada hubungan yang positif antara kecepatan lari 50 meter dengan prestasi lempar lembing gaya Cross Step pada siswa kelas XI SMA Karya Gedeg Kabupaten Mojokerto.

Hasil analisis pada data di atas (rxy) = 0,460519151 apabila dibulatkan 0,460 dengan N = 30 diperoleh r-tabel (rt) pada taraf signifikansi 1% diperoleh 0,463 dan 5% diperoleh 0,361.

Dengan demikian, perbandingan hasil analisis terhadap harga kritik tabel dapat digambarkan sebagai berikut: rt 1% = 0,463 > rh 0,460 > rt 5% = 0,361. Jadi rh 0,460 > rt 0,361 (5%).

Hasil uji hipotesis (Ho) ditolak dan (Ha) diterima pada taraf signifikan 5%. Sehingga dapat disimpulkan sebagai berikut :

"Ada korelasi yang signifikan antara kecepatan lari 50 meter dengan prestasi lempar lembing gaya Cross Step pada siswa kelas XI SMA Karya Gedeg Kabupaten Mojokerto".

## D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengumpulan data, pengolahan data dan analisa data serta pengujian hipotesis sebagaimana tersebut pada Bab IV, secara umum penelitian ini telah terjawab semua permasalahan yang tercantum dalam rumusan masalah.

Demikian pula hipotesis yang merupakan arah kegiatan penelitian ini telah teruji, maka dari itu dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Antara variabel X dan Y ditemukan koefisien korelasi sebesar 0,460, dengan didapatkannya korelasi tersebut berarti test lari 50 meter memiliki hubungan yang signifikan dengan lempar lembing.
2. Ada korelasi yang positif dari dua variabel di dalam penelitian, berarti kecepatan lari 50 meter mendukung dalam lempar lembing.

Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 50 meter dengan prestasi lempar lembing gaya Cross Step, sehingga hipotesis (Ha) yang diajukan dapat diterima.

# IV. DAFTAR PUSTAKA


Arjatmo Tjokronegoro dan Dangsima Moeloek. 1984. Kesehatan dan Olahraga. Jakarta: Universitas Indonesia.

Engkos Kosasih. 1985. Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Akademi Presindo.

M. Sholeh. BA. 1980. Pengetahuan Umum Olahraga (POUR). Kediri: Keluarga SGO.

Mochamad Moeslim, MSc. 1970. Pedoman Mengajar Olahraga Pendidikan. Depdikbud. Bandung: Remaja Karya.

Moh. Nasih. 1988. Metode Penelitian. Jakarta: Ghalia Indonesia.

Nurhasan. 1986. Materi Pokok Tes dan Pengukuran. Depdikbud. Jakarta: Universitas Indonesia.

Singgih Siregar. 1987. Psikologi Olahraga. Jakarta: PT. Gunung Mulia.

Soedarto. BA. 1981. Atletik. Kediri: Depdikbud. Kodya Kediri.

Soeharno HP. 1973. Ilmu Coaching Umum. Yogyakarta: STO Yogyakarta.

Soekarjo. 1988. Evaluasi Hasil dalam Bidang Keolahragaan. Surabaya: Universitas Press IKIP Surabaya.

Soeparno U. Jonath/E. Haag R. Krempel. 1988. Atletik 2. Lempar dan Lomba Ganda. Jakarta: PT. Jaya Putra.

Suharsimi Arikunto. 1984. Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktis. Jakarta: Bina Aksara.

Sutrisno Hadi. 1987. Metodologi Research. Jilid I. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.

Suyono Ds. 1986. Hand Book IAAF-PASI. Peraturan Perlombaan Atletik.

Jakarta: PB PASI.

Suyono Ds. 1989. IAAF-PASI. Petunjuk Praktis Perwasitan Atletik. Jakarta:

PB PASI.