HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI 50 METER DENGAN PRESTASI LEMPAR LEMBING GAYA CROSS STEP PADA SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN 2014

S K R I P S I

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S-1)
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Oleh :

NANANG HARYANTO
NPM : 12.1.01.09.0387P

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2 0 1 5

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :

NANANG HARYANTO
NPM : 12.1.01.09.0387P

Dengan Judul :

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI 50 METER DENGAN PRESTASI LEMPAR LEMBING GAYA CROSS STEP PADA SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN 2014

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing Untuk Diajukan kepada :Panitia Ujian Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNP Kediri

Tanggal : _____

Pembimbing I :	Pembimbing II :
Drs. Sugito, M.Pd.	Wasis Himawanto, M.Or.

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

Nanang Haryanto
NPM : 12.1.01.09.0387P

Dengan Judul :

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI 50 METER DENGAN PRESTASI LEMPAR LEMBING GAYA CROSS STEP PADA SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN 2014

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNP Kediri

Tanggal : _____

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

PANITIA PENGUJI

		Tanda tangan
1. Ketua	: Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd.	
2. Penguji I	: Wasis Himawanto, M.Or.	
3. Penguji II	: Drs. Sugito, M.Pd.	

Mengetahui dan Mengesahkan
Dekan FKIP,

Dra. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI 50 METER DENGAN PRESTASI LEMPAR LEMBING GAYA CROSS STEP PADA SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN 2014

NANANG HARYANTO
NPM : 12.1.01.09.0387P

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Pembimbing I : Drs. Sugito, M.Pd.
Pembimbing II : Wasis Himawanto, M.Or.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Nanang Haryanto. NPM : 12.1.01.09.0387P. "Hubungan antara Kecepatan Lari 50 Meter dengan Prestasi Lempar Lembing Gaya Cross Step pada Siswa Putra SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun 2014." Skripsi : Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri. 2015.

Atletik mempakan olahraga yang tertua bahkan mempakan ibu dari segala cabang olahraga yang lain. Terdiri dari berbagai event-event atau nomor baik di lapangan maupun di lintasan. Nomor lari maupun di nomor lempar khususnya lempar lembing, sudah banyak dilombakan 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 dicapai apabila semua pihak yang terlibat benar-benar profesioanal.

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran antara kecepatan lari 50 meter dengan prestasi lempar lembing, yang diharapkan hasil penelitian ini akan dijadikan sebagai menunjang pembinaan fisik dalam meraih sebuah prestasi. Tujuan secara khusus pengertian ini untuk mendapatkan mformasi empiric tentang ada atau tidaknya hubungan yang berarti antara 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 kemampuan atletiknya atau siswanya.

Metode yang digunakan adalah deskriptif dan expost facto. Data pengumpulan 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 posistif dan signifikan antara kecepatan lari 50 meter dengan prestasi lempar lembing Gaya Cross Step pada siswa putra SMK PGRI 4 Kota Kediri.

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

Kata kunci : *Kecepatan lari 50 meter, pretasi lempar lembing, gaya cross step*

A. Latar Belakang Masalah

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

Hal ini juga berlaku di dalam cabang olahraga dimasa lampau sudah jauh berbeda dengan olahraga dimasa sekarang. Olahraga dimasa sekarang dapat dipakai upaya untuk meningkatkan kualitas hidupnya. Menurut Engkos Kosasih (1985 : 9) menyatakan bahwa tujuan olahraga sekarang adalah sehat dan kuat, dan membentuk manusia Indonesia Pancasilais serta berprestasi tinggi yang memiliki kemampuan mental dan ketrampilan kerja yang kritis, kreatif dan sejahtera.

Pada jaman pembangunan ini sangatlah dibutuhkan manusia yang sehat fisiknya maupun mentalnya, maka jalan yang tepat adalah memberikan kebebasan bagi setiap warga negaranya untuk memperoreh kecerdasan, kekuatan dan daya tahan, bagi bangsa Indonesia pendidikan jasmani dan olahraga mempakan bagian integral dalam pembangunan nasional yang bertujuan membangun manusia seutuhnya.

Menurut Singgih (1986 : 87) menyatakan bahwa :

> "Motto olahraga nasional adalah : Memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, merupakan konsep operasional untuk mewujudkan secara nyata pembangunan manusia seutuhny 1 sekaligus menjadi konse pendidikan jasmani dan olahraga di Indonesia. Tugas masyarakat olahraga adalah menggugah kesadaran masyarakat akan pentingnya arti dan nilai olahraga di dalam kehidupan berbangsa dan bernegara".

Singgih (1986 : 88) menyatakan bahwa kegiatan olahraga dan mengolah-ragakan masyarakat diwujudkan dalam bentuk :

1. Olahraga Masal.
2. Olahraga Khusus.
3. Olahraga Rekreasi.
4. Olahraga Prestasi.
5. Olahraga Pendidikan.
6. Olahraga Tradisional.
7. Olahraga Rehabilitasi.

Di dalam meningkatkan prestasi olahraga dan mutu pada khususnya cabang

olahraga lempar lembing tidak dapat dipisahkan dengan sistem pembinaan, berorganisasi, sarana dan prasarana serta faktor lain yang menunjang pengembangan, seperti keadaan social budaya, ekonomi, aspek mental dan kepribadian sebagai telah psikologi yang utama, khususnya bagi negara-negara yang maju didalam bidang olahraga, sedangkan di Indonesia aspek ini masih kurang mendapat perhatian.

Untuk itu sistem pendidikan nasional sangat perlu mewujudkan atau sangat perlu memasukkan pendidikan olahraga ke dalam kurikulum pendidikan di sekolah, karena memang sangat sesuai dengan penelitian UNESCO di beberapa negara. Menurut Siregar (1987 : 126) mengatakan bahwa : "Olahraga merupakan suatu nilai sosial yang dapat berkembang sederajat dengan non-sporting achievement yang artinya atau sama pentingnya di dalam mencerdaskan kehidupan bangsa dan kepribadian seseorang seperti sukses di sekolah, di perguruan tinggi dan di dalam pretasi".

Pendidikan boleh dikatakan kurang lengkap tanpa adanya olahraga, karena gerakan-gerakan dasar manusia untuk mengenal dirinya dan lingkungannya. Dalam cabang atletik mempakan salah satu cabang olahraga yang sangat tua usianya, karena gerakan-gerakan yang ada dalam kehidupan sehari-hari seperti : jalan, lari, lempar dan lompat. Cabang olahraga atletik banyak penggemarnya, terutama di daerah-daerah. Hal ini merupakan modal utama untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi. Di dalam cabang olahraga ini banyak nomor-nomor yang harus dikembangkan seperti ; lempar dan lompat, sedangkan untuk nomor-nomor lari cepat sampai lari maraton. Menurut Untung Suharjo (1973 : 43) mengatakan bahwa latihan untuk meningkatkan kecepatan dan ketepatan langkah-langkah diperlukan latihan-latihan sprint 50 meter.

Atletik disamping dapat dilakukan oleh setiap orang juga merupakan olahraga yang cukup dikenal di Indonesia dan dilombakan pada pesta olahraga dari Porseni SD, SLTP, SLTA, PT, tingkat daerah dan tingkat nasional maupun tingkat internasional. Lempar lembing termasuk dalam nomor atletik yang tercantum ke dalam kurikulum olahraga. Dengan demikian perlu mendapatkan perhatian dan pengawasan dari seorang pelatih maupun guru olahraga, agar dapat mencapai suatu prestasi yang tinggi. Untuk itu sangat diperlukan tenaga yang profesional dalam arti mempunyai pengetahuan yang luas dan memahami asas-asas keolahragaan dalam mencapai prestasi yang diharapkan.

Di dalam berbagai cabang olahraga kualitas unsur gerakan fisik yang dituntut untuk mencapai prestasi secara umum berbeda-beda, sama halnya dengan ciri biofogis yang diperlukan dalam gerak yang menyangkut kualitas serta kesempatan dalam melakukan suatu gerakan olahraga, demikian juga dalam latihan fisik, meskipun dalam latihan prinsipnya sama, akan tetapi porsi maupun gerakan fisik ditetapkan pada

gerakan fisik tertentu sesuai dengan cabang olahraga lain.

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

Bermula dari hal-hal tersebut, tentunya masih banyak faktor-faktor lain yang mempengaruhi mutu prestasi olahraga tersebut. Berkenaan dengan hal tersebut Suharno mengatakan bahwa :

"Faktor-faktor lain yang mempengauhi mutu prestasi olahraga tersebut adalah :

1. Bentuk tubuh
2. Kondisi fisik
3. Efisiensi teknik
4. Nilai-nilai psikis
5. Pengalaman pertandingan
6. Kesegaran jasmani
7. Ketepatan taktik dan strategi
8. Kapasitas khas alat-alat tubuh

Suharno (1981 : 51).

Semua unsure yang tersebut di atas sangt mempengaruhi prestasi olahraga.

Adapun yang merupakan unsur dari kapasitas khas alat-alat tubuh ini antara lain : 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 ketrampilan 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 dimata dunia merosot bila disbanding dengan negara Asia Tenggara atau Eropa.

Pada tahun 1953 terjadi kehebohan besar diantara para atlit lempar lembing kaliber dunia. Seorang Spanyol yang sama sekali tidak terkenal telah melempar lembingnya lebih dari 90 m. Suatu teknik baru yang luar biasa. Namun sebelum 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 melempar cakram. Tetapi "Teknik Spanyol" yang baru itu segera oleh IAAF (Federasi Atletik Amatir Intemasional) dilarang karena pelempar tidak selalu mengontrol lembingnya.

Atlit 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 m dan berat 800 gr 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 tahun lempar lembing dijuarai oleh Finlandia dan tahun 1914 - 1938 oleh keluarga Jarvinen. Matti pada tahun 1930 - 1936 memperbaiki rekor dunia dalam lempar lembing dari 71,57 m menjadi 77,32 m. Pada tahun 1932 ia menjadi juara Olympiade di Los Arsgeles. (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 putra SMK PGRI 4 Kota Kediri tahun 2014.

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 pemyataan (kualitatif). Sedangkan data tersebut diperoleh melalui tes dan pengukuran yang dilakukan secara langsung di lapangan.

C. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengumpulan data, pengolahan data dan analisa data serta pengujian hipotesis sebagaimana tersebut pada bab sebelumnya, secara umum peneiitian 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 tes lari 50 meter memiliki hubungan yang signifikan dengan lempar lembing.
2. Ada korelasi yang positif dari dua variabel di dalam peneiitian, berarti kecepatan lari 50 meter mendukung dalam lempar lembing.
3. Ada hubungan yang signifikan an kecepatan lari 50 meter dengan prestasi

lempar lembing gaya Cross Step, sehingga hipotesis (Ha) yang diajukan dapat diterima.

D. Daftar Pustaka

Arjatmo Tjokronegoro. Dangsima Moeloek 1984. **Kesehatan dan Olahraga**. Universitas Indonesia.

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

Mochamad Moeslim. M.Sc. 1970. **Pedoman Mengajar Olahraga Pendidikan**. DEPDIKBUD. Remadja Karya Bandung.

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

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

Nurhasan. 1986. **Materi Pokok Tes dan Pengukuran**. DEPDIKBUD. Universitas Indonesia Jakarta.

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

Soedarto BA, 1981. **Atletik**. DEPDIKBUD Kodya Kediri.

Soekarjo. 1988. **Evaluasi Hasil Dalam Bidang Keolahragaan**. Universitas Press IKIP Surabaya.

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

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

Suharsini Arikunto. 1984. **Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis**. Bina Aksara Jakarta.

Sutrisno Hadi. 1987. **Metodologi Research Jilid I**. Universitas Gajah Mada.

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