PENGARUH MODIFIKASI DENGAN BOLA KECIL TERHADAP HASIL BELAJAR LEMPAR LEMBING PADA SISWA PUTRA SMPN 6 KEDIRI TAHUN AJARAN 2014-2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Program Studi Penjaskesrek
Pada FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri

Disusun Oleh :

MUSTIKANINGSIH
NPM: 13.1.01.09.0422P

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2015

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :

MUSTIKANINGSIH
NPM : 13.1.01.09.0422P

Dengan Judul :

PENGARUH MODIFIKASI DENGAN BOLA KECIL TERHADAP HASIL BELAJAR LEMPAR LEMBING PADA SISWA PUTRA SMPN 6 KEDIRI TAHUN AJARAN 2014- 2015

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, S.Pd., M.Or.**
NIDN. 000404086001	NIDN. 0723128103

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

MUSTIKANINGSIH
NPM : 13.1.01.09.0422P

Dengan Judul :

PENGARUH MODIFIKASI DENGAN BOLA KECIL TERHADAP HASIL BELAJAR TOLAK LEMPAR LEMBING PADA SISWA PUTRA SMPN 6 KEDIRI TAHUN AJARAN 2014- 2015

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 :

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

Mengetahui:
Dekan FKIP.,

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd
NIDN. 0716046202

PENGARUH MODIFIKASI DENGAN BOLA KECIL TERHADAP HASIL BELAJAR LEMPAR LEMBING PADA SISWA PUTRA SMPN 6 KEDIRI TAHUN AJARAN 2014-2015

MUSTIKANINGSIH
NPM: 13.1.01.09.0422P

FKIP – Penjaskesrek
Dosen Pembimbing I : Drs. Sugito, M.Pd.
Dosen Pembimbing II : Wasis Himawanto, S.Pd., M.Or.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Dari proses kegiatan belajar mengajar peneliti mengamati terdapat berbagai permasalahan yang timbul dan mengakibatkan hasil belajar yang dikuasai siswa hanya mencapai 60% dari hasil maksimal yang seharusnya dikuasai. Hal-hal permasalahan berikut di atas disebabkan karena terbatasnya peralatan yang digunakan dalam proses kegiatan belajar mengajar dan terlalu berat untuk siswa terutama siswa putri, sehingga dengan dimikian peneliti menggunakan alat yang dimodifikasi agar kegiatan belajar mengajar tetap berjalan dengan lancar, baik dan lebih optimal untuk memperoleh hasil yang maksimal. Dan juga lebih mudah, murah dalam memperoleh alat modifikasi tersebut. Sehingga peneliti mengangkat dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh modifikasi dengan bola kecil terhadap hasil belajar lempar lembing pada siswa putra SMPN 6 Kediri Tahun Ajaran 2014-2015. Tujuan penelitian untuk mendapatkan gambaran yang nyata tentang ada tidaknya pengaruh modifikasi dengan bola kecil terhadap hasil belajar lempar lembing pada siswa putra SMPN 6 Kediri Tahun ajaran 2014- 2015.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen pada pembelajaran dengan diberikan perlakuan. Sedangkan desain yang digunakan adalah desain *control group pre-test post-test*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMPN 6 Kediri tahun ajaran 2014- 2015 diambil sebanyak 2 kelas yang berjumlah 70 siswa dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 30 siswa.

Teknik sampling yang digunakan yaitu *cluster random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan tes lempar lembing dan pembelajaran lempar lembing dengan modifikasi dengan bola kecil. Analisis data yang digunakan adalah *t-test*, dimana modifikasi dengan bola kecil (X) sebagai variabel bebas dan hasil belajar lempar lembing (Y) sebagai variabel terikat.

Hasil penelitian menunjukkan t_{hitung} sebesar 4,71. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada pengaruh modifikasi dengan bola kecil terhadap hasil belajar lempar lembing pada siswa putra SMPN 6 Kediri tahun ajaran 2014-2015 dapat diterima.

Kata kunci: *Pengaruh, Modifikasi Bola Kecil, Lempar lembing*

I. LATAR BELAKANG

Bila ditinjau sejak jaman dahulu, sebenarnya olahraga itu sudah dilakukan oleh orang-orang primitif. Penghidupan bangsa primitif berhubungan erat dengan alamnya. Gerakan-gerakan jasmani dilakukan demi kelangsungan hidupnya atau karena kegembiraan saja. Mereka hidup tergantung pada berburu, menangkap ikan dan berperang. Jadi situasi kehidupannya memerlukan ketangkasannya, daya tahan dan kelentukan jasmani. Ketangkasan dan keterampilan tersebut diperlukan untuk dapat mempergunakan alat-alat seperti: lembing, lasso, bumerang, batu dan lain-lain. Untuk semua hal tersebut di atas adalah demi kelangsungan hidup, yang mereka juga tidak menyadari kalau itu semua juga sudah merupakan serangkaian gerakan olahraga.

Berbeda dengan masa sekarang, olahraga merupakan hal yang sangat penting yang tidak dapat dipisah-pisahkan dari kehidupan. Bukti sekarang ini banyak semboyan yang sangat simpatik dan menyentuh peranan olahraga terhadap berbagai aspek kehidupan. Keinginan dan kesadaran yang dimiliki masyarakat yang olahraga untuk semakin nampak ada kecende-rungan bahwa mereka berolahraga dengan berbagai macam tujuan yang ingin dicapai, kegiatan olahraga sudah ditempatkan sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari, mungkin mereka tahu bahwa orang yang rajin dan teratur melakukan olahraga akan memperoleh kondisi badan yang baik.

Lebih-lebih dalam masa pembangunan seperti ini, sangat dibutuhkan orang-orang yang sehat pisik dan mental, maka cara yang tepat adalah memberikan kepada setiap warga negara kecerdasan, kekuatan dan daya tahan. Untuk itu sistem Pendidikan Nasional perlu diarahkan sehingga olahraga sebagai salah satu aspek pendidikan yang berlangsung seumur hidup diberikan lewat Sekolah Dasar sampai Sekolah Menengah Atas. Pendidikan boleh dikatakan tidak akan lengkap jika tanpa adanya olahraga, karena gerakan olahraga sebagai alat untuk mengenal dunia sendiri dan dunia sekelilingnya.

Kenyataan-kenyataan di atas merupakan tantangan yang harus dija-wab oleh generasi olahraga untuk itu perlu ditingkatkan usaha pembinaan dan peningkatan prestasi dalam berbagai cabang olahraga. Dengan jalan mengadakan permasalahan dan

pembibitan sedini mungkin, sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai, yaitu menjadikan Indonesia mampu bersaing baik dalam bidang olahraga dengan baik terhadap negara lain. Di dalam permasalahan olahraga, maka usaha yang harus dilakukan dengan cara menggunakan pendekatan-pendekatan yang sesuai dengan Pancasila yaitu pendekatan edukatif persuasif atau ajakan yang mendidik (Napitupulu, 1978:18).

Pendekatan yang dimaksud di atas adalah tidak memaksa seorang untuk berolahraga dan menginsyafkan akan manfaat olahraga, maka ia akan melakukan olahraga yang teratur dan kontinu. Gerakan olahraga di Indonesia akhir-akhir ini, merupakan peletak dasar yang kokoh bagi perkembangan keolahragaan selanjutnya, dan dengan inilah olahraga memainkan peranan penting dalam pembangunan kebudayaan.

Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang perlu digalakkan, karena atletik adalah dasar dari semua cabang olahraga lainnya. Tentu saja guna mencapai suatu prestasi yang lebih tinggi dari tiap-tiap cabang olah-raga, masih banyak unsur-unsur yang perlu ditambahkan dalam pembinaan.

Dalam hal ini memang sangat diperlukan usaha yang lebih sungguh-sungguh untuk menanam dan memupuk kembangkan kegemaran olahraga atletik, bukan hanya atletik dan jumlah serta mutunya saja yang ditingkatkan, akan tetapi juga kegemaran para penonton. Induk organisasi cabang olahraga atletik di Indonesia adalah PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia). Olahraga atletik terdiri dari: Lembing, lempar cakram, lempar martil, tolak peluru, lari, jalan, lompat tinggi.

Lompat jauh termasuk juga nomor atletik, khususnya nomor lompat yang tercantum dalam nomor olahraga yang diajarkan di sekolah mulai Sekolah Dasar sampai dengan Sekolah Menengah Atas dan nomor lompat jauh ini selalu dilombakan setiap ada even kejuaraan olahraga, baik tingkat Nasional maupun Internasional. Tapi mengapa prestasi lompat jauh atlet Indonesia masih selalu tertinggal baik tingkat Asia Tenggara maupun Internasional.

Berdasarkan hal yang dikemukakan di atas, maka perlu diadakan tentang keterkaitan salah satu unsur gerak yaitu: “Kecepatan lari 50 meter” dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok. Hal ini dimaksudkan sebagai upaya peningkatan prestasi

olahraga cabang atletik dan khususnya nomor lompat jauh.

II. METODE

Yang dipergunakan pada metode penelitian ini adalah melalui metode survey, dengan pengambilan data metode kuantitatif. Dengan melaksanakan tes dan pengukuran kekuatan otot kaki, kelentukan dan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

1. Berdasarkan hasil pengetesan rx_1y tentang "Hubungan antara kekuatan otot kaki dengan kemampuan lompat jauh" yang ternyata signifika, maka (Ho) diterima, yaitu: Ada hubungan antara kekuatan otot kaki dengan kemampuan lompat jauh.
2. Berdasarkan hasil pengetesan rx_2y tentang "Hubungan antara kekuatan otot kaki, kelentukan dengan kemampuan lompat jauh" yang ternyata signifikan, maka (Ho) ditolak dan (Ha) diterima. Dengan kata lain dapat disimpul-kan, bahwa: "Ada hubungan antara kekuatan otot kaki kelentukan dengan kemampuan lompat jauh".

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis yang diperoleh mengenai "Hubungan antara kekuatan otot kaki, kelentukan dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa putra SMPN 1 Papar Kediri Tahun ajaran 2014-2015" diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Ada hubungan antara kekuatan otot kaki dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok, sehingga hasil kemampuan lompat jauh selain menuntut penguasaan teknik juga memperhitungkan kekuatan otot kaki
2. Ada hubungan kelentukan togok dengan kemampuan lompat jauh.pada. Dengan demikian latihan otot-otot untuk membentuk kelentukan dalam menunjang kemampuan lompat jauh sangat dibutuhkan.
3. Ada hubungan antara kekuatan otot kaki, kelentukan togok dengan kemampua lompat jauh gaya jongkok

IV. DAFTAR PUSTAKA

Adi Sasmita. 1992. Olahraga Pilihan Atletik. Jakarta: Dirjen Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Aip Syarifudin. 1992. Olahraga Pilihan Atletik. Jakarta: Dikti Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Engkos Kosasih. 1985. Olahraga dan Kesehatan. Jakarta.

Gunter Bernhard. 1986. Atletik, Prinsip dan Latihan Lompat Tinggi, Jauh, Jangkit dan Loncat Galah. Jakarta: Dahara Prize.

Harsono. 1988. Ilmu Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching. Jakarta: Depdikbud. Dirjen Dikti. PPLPTK.

Haryono Subiyakto. 1995. Statistika (Intern) untuk Bisnis. Yogyakarta: Bagian Penerbitan Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi. YKPN.

James G. Gay. 1936. The Biomechanic of Sport Techniques. University of Iowa.

Jonath U. dkk. 1987. Atletik Jilid I. Jakarta: PT. Rosda Jayaputra.

Jonath U. dkk. 1987. Atletik Jilid II. Jakarta: PT. Rosda Jayaputra.

Joszep Sir. 1984. Atletik Track and Field.

Lukman OT. 1990. Kinesiologi. Surabaya: FPOK IKIP Surabaya.

Mochamad Sajoto. 1988. Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Jakarta.

Singgih. 1986. Psikologi Olahraga. Jakarta: PT. Gunung Mulia.

Siregar. 1978. Dasar Olahraga dalam Pembangunan Bangsa. Jakarta.

Suharno. 1981. Ilmu Coaching Umum. Yogyakarta: STO.

S. Soekardjo. 1988. Evaluasi Hasil Belajar dalam Bidang Olahraga. Jakarta.

Sudjana. 1992. Metoda Statistika. Bandung: Tarsito.