HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI 50 METER DENGAN PRESTASI LEMPAR LEMBING GAYA CROSS-STEP PADA SISWA KELAS IX-B SMPN 03 SATU ATAP GEBOG KUDUS TAHUN AJARAN 2014/2015

SKRIPSI

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

Oleh :

EKA CAHYANINGRUM
NPM: 11.1.01.09.0701

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

Skripsi oleh:

EKA CAHYANINGRUM
NPM: 11.1.01.09.0701

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI 50 METER DENGAN PRESTASI LEMPAR LEMBING GAYA CROSS-STEP PADA SISWA KELAS IX-B SMPN 03 SATU ATAP GEBOG KUDUS TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Penjaskesrek
FKIP UNP Kediri

Tanggal: ……..

Pembimbing I

Drs. Setyo Harmono, M.Pd
NIDN. 0727095801

Pembimbing II

Drs. Slamet Junaidi, M.Pd
NIDN. 0015066801

Skripsi oleh:

EKA CAHYANINGRUM
NPM: 11.1.01.09.0701

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI 50 METER DENGAN PRESTASI LEMPAR LEMBING GAYA CROSS-STEP PADA SISWA KELAS IX-B SMPN 03 SATU ATAP GEBOG KUDUS TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri
Pada tanggal: _____

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia penguji:

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd
2. Penguji I : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd
3. Penguji II : Drs. Setyo Harmono, M.Pd

Mengetahui:
Dekan FKIP.,

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

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI 50 METER DENGAN PRESTASI LEMPAR LEMBING GAYA CROSS-STEP PADA SISWA KELAS IX-B SMPN 03 SATU ATAP GEBOG KUDUS TAHUN AJARAN 2014/2015

EKA CAHYANINGRUM
NPM: 11.1.01.09.0701

FKIP – Penjaskesrek

Dosen Pembimbing I : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.

Dosen Pembimbing II : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

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 IX-B SMPN 03 Satu Atap Gebog Kudus tahun ajaran 2014/2015.

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.

Kata kunci: kecepatan, lari 500 meter, lempar lembing, gaya cross step

I. 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 di masa lampau sudah jauh berbeda dengan olahraga di masa sekarang. Olahraga di masa 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 keterampilan 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 memperoleh kecerdasan, kekuatan dan daya tahan, bagi bangsa Indonesia pendidikan jasmani dan olahraga merupakan 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 seutuhnya sekaligus menjadi konsep 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 mengolahragakan 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 sosial budaya, ekonomi, aspek mental dan kepribadian sebagai telaah psikologi yang utama, khususnya bagi negara-negara yang maju di dalam 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 dan di perguruan tinggi dan di dalam prestasi.

Pendidikan boleh dikatakan kurang lengkap tanpa adanya olahraga, karena gerakan-gerakan dasar manusia untuk mengenal dirinya sendiri dan lingkungan. Dalam cabang atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat tua usianya, karena geakan-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 marathon. Menurut Untung Suharjo (1973:43) mengatakan bahwa latihan untuk meningkatkan kecepatan dan ketepatan langkah-langkah diperlukan latihan-latihan sprint 50 meter.

Atletik di samping dapat dilakukan oleh setiap orang juga merupakan olahraga yang cukup dikenal di Indonesia dan dilombakan pada pesta olahraga dari Porseni SD, SLTP, SLTA dan 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 azas-azas keolahragaan dalam mencapai prestasi yang diharapkan.

Di dalam berbagai cabang olahraga kualitas unsur gerakan fisik yang dituntut untuk mencapai prestasi cara umum berbeda-beda, sama halnya dengan ciri biologis 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 kursi maupun gerakan fisik ditetapkan pada gerakan fisik tertentu sesuai dengan cabang olahraga lain.

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.

Bermula dari hal-hal tersebut, tentunya masih banyak faktor-faktor lain yang mempengaruhi mutu prestasi olahraga tersebut. Berkenaan dengan hal tersebut Suharno (1981:51) mengatakan, bahwa faktor-faktor lain yang mempengaruhi mutu prestasi olahraga tersebut adalah :

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

Semua unsur yang di atas sangat mempengaruhi prestasi olahraga. 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.

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 IX-B SMPN 03 Satu Atap Gebog Kudus tahun ajaran 2014/2015.

II. METODE 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.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

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 IX-B SMPN 03 Satu Atap Gebog Kudus tahun ajaran 2014/2015.

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 IX-B SMPN 03 Satu Atap Gebog Kudus tahun ajaran 2014/2015".

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.
3. 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.