

**PENGARUH LATIHAN *HORIZONTAL SWING* TERHADAP KEMAMPUAN
JAUHNYA JARAK LEMPAR LEMBING PADA SISWA PUTRA
KELAS X SMK N 1 BATUDAA**

SKRIPSI

*Di ajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam
Mengikuti ujian sarjan pendidikan*

**KASMIN
NIM : 832 411 107**



**UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSUAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
2016**

CURICULUM VITAE

KASMIN D. PATUNDRU, Lahir pada tanggal 12 JUNI 1991 SULAWESI TENGAH. Anak ke dua dari Bapak Basri D. Patundru dan Ibu Rohani Bissi. Penulis sekarang bertempat tinggal di Jl.Sarini abdullah, Kelurahan Limbau dua. Kec. Kota Tengah.



BIODATA LENGKAP

Nama Lengkap : Kasmin D. Patundru
Jenis Kelamin : Laki - Laki
TTL : Sulawesi Tengah, 12 Juni 1991
Kewarga Negara : Indonesia
Agama : Islam
Status Perkawinan : Belum kawin
Tinggi Badan : 175 Cm
Berat Badan : 60 Kg
Gol. Darah : O
Kesehatan : Sangat Baik
Alamat Lengkap : JL. Cinta, Kecamatan Lakea, Kabupaten Buol, Provinsi Sulawesi Tengah.

Alamat Sekarang : Jl. Sarini Abdullah.Kecamatan Kota Tengah.
Handphone : 0823-1781-0882
E-mail : Kasmin@Gmail.Com

LATAR BELAKANG PENDIDIKAN :

1. Pendidikan Formal :

- 1998-2005 : Sekolah Dasar Negeri 16 Biau
- 2005-2008 : Sekolah Menengah Pertama Terbuka Biau I
- 2008-2011 : Sekolah Menengah Atas Negeri I Lakea
- 2011-Sampai Sekarang : Universitas Negeri Gorontalo.

SURAT PERNYATAAN

Yang Bertanda Tangan Dibawah Ini :

Nama : Kasmin
Nim : 832411107
Tempat Tanggal Lahir : Sulawesi Tengah, 12 Juni 1991
Fakultas : Ilmu Olahraga Dan Kesehatan
Jurusan : Kepeleatihan Dan Olahraga

dengan ini saya menyatakan dengan sesungguhnya skripsi yang berjudul ***“Pengaruh Latihan Horizontal Swing Terhadap Kemampuan Jauhnya Jarak Lempar Lembing Pada Siswa Putra Kelas X Smk Negeri 1 Batudaa”*** merupakan skripsi saya sendiri, bukan merupakan karya tulis orang, lain baik sebagian maupun keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan dan referensi yang telah disebutkan namanya.

demikian surat pernyataan ini saya buat apabila kemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian skripsi ini bukan hasil karya saya sendiri atau plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi penjabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi lainnya sesuai pereturan perundang-undangan yang berlaku.

Gorontalo, Oktober 18

Yang bertanda tangan



[Handwritten Signature]

Kasmin D. Patundu

Nim : 832411127

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul :

***“ PENGARUH LATIHAN HORIZONTAL SWING TERHADAP
KEMAMPUAN JAUHYA JARAK LEMPAR LEMBING PADA SISWA
PUTRA KELAS X SMK N 1 BATUDAA ”***

KASMIN

NIM : 823 411 107

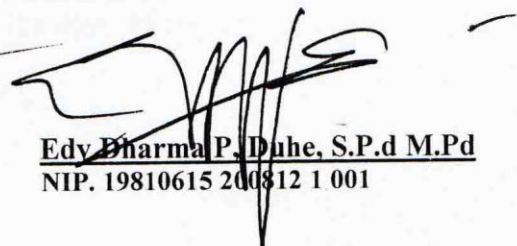
Telah diperiksa dan disetujui unntuk diuji

Pembimbing I



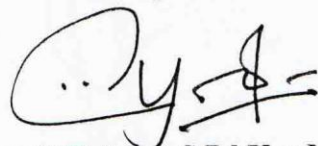
Drs. Ruskin M.Pd
NIP.19571231 198603 1 026

Pembibbing II



Edy Bharma P. Duhe, S.P.d M.Pd
NIP. 19810615 200812 1 001

**Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Ilmu-Ilmu Keolahragaan dan kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo**



Syarif Hidayat, S.Pd Kor M.or
Nip. 19790403 200501 1 003

LEMBAR PENGESAHAN

SKRISI

**“PENGARUH LATIHAN HORIZONTAL SWING TERHADAP
KEMAMPUAN JAUHYA JARAK LEMPAR LEMBING PADA SISWA
PUTRA KELAS X SMK N 1 BATUDAA”**

Oleh:

KASMIN D. PATUNDRU

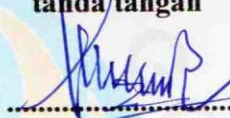
NIM : 823 411 107

Telah Dipertahankan Di depan Dewan Penguj Penguji Pada
Hari/Tanggal Rabu, 12 Oktober 2016

NO. Dewan Penguji

tanda tangan

1. **Drs Ruskin M.Pd**
NIP. 19571231 198603 1 026



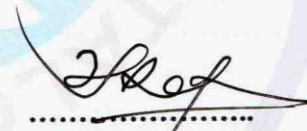
2. **Edy P. Duhe, S.Pd, M.Pd**
NIP. 19810615 200812 1 001



3. **Syarif Hidayat, S.Pd, Kor M.or**
NIP. 19790403 200501 1 003



4. **Ucok Hasian Rafiater S.Pd M.Pd**
NIP.19771120 200312 1 003



Mengetahui,
Dekan fakultas Ilmu Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo



Dr. Lutfi Boekoesoe, M.Kes
NIP.19590110 198603 2 003

MOTO DAN PERSEMBAHAN

**KARNA ITU, INGATLAH KAMU KEPADA-KU NISCAYA AKU INGAT
(PULA) KEPADAMU, DAN BERSYUKURLAH KEPADA-KU, DAN
JANGANLAH KAMU MENINGKARI (NIKMAT) KU.**

(QS. AL-BAQARAH (2): 152)

**SESUATU YANG DAPAT DIHITUNG, BELUM TENTU BISA DAPAT
PERHITUNGAN. DAN SESUATU YANG DAPAT DI PERHITUNGAN
BELUM TENTU PULA DAPAT DI HITUNG.**

(SIS JHON EF. CANEDY)

**HIDUP INI TIDAK AKAN BERMAKNA JIKA KITA TIDAK MAMPU
MEMAKNAINYAHANYA KESUNGGUHAN DAN KESABARAN-LAH YANG
MAMPU MERAIH KEMENANGAN**

(“KASMIN D. PATUNRU”)

DALAM DEKAPAN KASIH SAYANGMU, KUPERSEMBAHKAN SEBAGAI
DHARMA BUKTIKU KEPADA AYAH, BASRI D. PATUNDRU DAN IBU,
ROHANI BISSI TERCINTA, YANG TELAH BEKERJA KERAS DAN
MENDO'AKANKU DEMI KEBERHASILAN STUDIKU, SERTA SAUDARA
SAUDARAKU, SUHARDIN D. PATUNDRU, ISRA R.
SAKUR SP.d, DAN HASMIN HASAN HALIJI YANG SENANTIASA
SELALU MEMBERIKAN MOTIFASI UNTUK KEBERHASILANKU.

TERISTIMEWAH BUAT SELURUH DOSEN-DOSEN YANG ADA DI
RUNAGLINKUP FAKULTAS ILMU OLAAHRAGA DAN KESEHATAN (FOK)
KHUSUSNYA ILMU KEOLAAHRAGAAN PROGRAM STUDI PENDIDIKAN
KEPELATIHAN OLAAHRAGA YANG SENANTIASA SELALU MEMBERIKAN
PELAJARAN SERTA ILMU YANG BERMANFAAT UNTUK KESUKSESAN
STUDIKU.

**ALMAMATER TERCINTA TEMPATKU MENIMBAH
ILMU**

UNIVERSITAS NEGRI GORONTALO

2016

ABSTRAK

KASMIN D. PATUNDRU. NIM : 832 411 107 “*Pengaruh Latihan Horizontal Swing Terhadap Kemampuan Jauhnya Jarak Lempar Lembing Pada Siswa Putra Kelas X Smk Negeri Gorontalo*”. Skripsi, Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahrag Dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Drs. Ruskin, M.Pd Pembimbing II Edy Dharma P. Duhe, S.Pd M.Pd Penelitian ini di dasarkan pada kenyataan bahwa pada umumnya hasil lembing pada siswa SMK N 1 Batudaa masih sangat rendah.

Tujuan penelitian : untuk mengetahui pengaruh Latihan Horizontal Swing pada siswa putra kelas X SMK N 1 Batudaa. Hipotesis pada penelitian ini berbunyi “ ada pengaruh latihan horizontal swing”. Metode yang di gunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen yang meneliti tentang pengaruh latihan horizontal swing. Dua variabel penelitian yaitu variabel X (Latihan Horizontal Swing), dan variabel B (Lempar Lembing), dengan prosedur penelitian “ pre-test (X_1), Treatment (T), Dan post-test (X_2). Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas X SMK N 1 Batudaa yang berjumlah 161 orang siswa, sedangkan yang di jadikan sampel dalam penelitian ini adalah sebagian dari populasi dengan menggunakan rumus slovin dengan taraf kesalahan 0,2 maka sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah 20 orang.

Uji statitik yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian ini adalah uji t, dan berdasarkan hasil analisis di peroleh $t_{hitung} = 8,01$. Nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; dk = n-1 (20-1=19) diperoleh sebesar = 1,729, dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} = 8,01 > t_{tabel} = 1,729$). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 : Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05$; n-1, oleh karena itu pengaruh pelatihan *horizontal swing* terhadap hasil lempar lembing.dalam hal ini bahwa latihan horizontal swing yang di lakukan secara intensif dan terprogram dapat meningkatkan hasil lempar lembing.

Kata Kunci : Horizontal Swing, Lempar Lembing

ABSTRACT

KASMIN D. PATUNDRU. NIM: 832 411 107 "*Effect of Exercise Horizontal Swing Against ability Remoteness Men's Javelin Throw Distance Students of Class X SMK Negeri Gorontalo*". Thesis, Sports Coaching Education Department, Faculty of Sports Science and Health, University of Gorontalo. Supervisor I Drs. Ruskin, M.Pd Advisor II Edy Dharma P. Duhe, S.Pd M.Pd This study is based on the fact that in general the results javelin at SMK N 1 Batudaa still very low.

Objective: to know the effect of exercise on Horizontal Swing male students of class X SMK N 1 Batudaa. The hypothesis in this study reads "No effects of exercise horizontal swing". The method used in this study is an experimental method that examines the effects of exercise horizontal swing. Two research variable is the variable X (Exercise Horizontal Swing), and variable B (Javelin), with research procedures "pre-test (x₁), Treatment (T), and post-test (X₂). The population of this study were all male students of class X SMK N 1 Batudaa totaling 161 students, while reviews reviews those made in the sample in this study is a part of the population using the formula slovin with a standard error of 0.2 then the sample in this study was about 20 person ,

Statistically test used to test the hypothesis of this study is a t-test, and based on the results of the analysis Obtained $T_{(count)} = 8:01$. Value $T_{(table)}$ at $\alpha = 0:05$; $dk = n-1$ ($20-1 = 19$) were Obtained at $= 1.729$, Thus $T_{(count)}$ greater than $T_{(table)}$ ($8:01 T_{(arithmetic)} \Rightarrow T_{(table)} = 1.729$). Based on testing criteria that reject H_0 : If $T_{(arithmetic)} > t_{(table)}$ at $\alpha = 0:05$; $n-1$, therefore, the effect of horizontal swing training on the results of throwing the javelin. in this regard that practice swing horizontally undertaken intensive and can programmed Increase of the yield of the javelin.

Keywords: Horizontal Swing, Javelin Throw

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah penulis panjatkan atas segala nikmat yang diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan proposal yang berjudul “*Pengaruh Latihan Horizontal Swing terhadap kemampuan jauhnya lempar lembing pada siswa putra kelas X SMK N 1 Batudaa*”. Tak lupa pula shalawat serta salam kepada junjungan Nabi Besar kita Nabi Muhammad SAW, para keluarga, sahabat, dan Insya Allah sampai pada kita sekalian. Adapun penyusunan proposal ini semata dibuat sebagai persyaratan dalam mengikuti ujian proposal skripsi di Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Olahragan dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.

Terima kasih pula penulis ucapkan kepada semua pihak yang telah berpartisipasi dalam penyelesaian Skripsi ini. Sekalipun banyaknya hambatan dan rintangan yang dilalui berkat dukungan dari semua pihak Alhamdulillah Skripsi ini dapat selesai tepat pada waktunya dan berjalan sesuai dengan yang diharapkan. Penulis perlu menyampaikan ucapan terimah kasih kepada yang terhormat ;

1. Prof. Dr. Syamsu Qamar Badu, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Gorontalo.
2. Prof. Dr. Ir. Mahludin H. Baruadi, M.P,Edwar Wolok, ST,MT, Dr.Fence Wantu, SH,MH, Prof. Dr. Hasanudin Fatsah, M.Hum, Selaku pembantu Rektor I,II,III Dan VI Universitas Negeri Gorontalo.
3. Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu dan Olahraga dan Kesehatan Dan Universitas Negeri Gorontalo.
4. Risna Podungge S.Pd, M.Pd, Dr. Zuhriana K.Yusuf M.Kes, Ruslan S.Pd M.Pd selaku pembantu Dekan I,II,Dan III Fakultas Ilmu Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
5. Syafir Hidayat, S.Pd Kor M.or Edy Dharma P. Duhe, S.Pd , M.Pd selaku Ketua dan Sekretaris Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Olahragan dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.

6. Drs. Ruskin M.Pd dan Edy Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd selaku Pembimbing I dan II yang telah memberikan petunjuk dan bimbingan yang tulus dan ikhlas dalam penyusunan skripsi ini.
7. Kepala Perpustakaan FOK yang selaku memberikan kesempatan untuk menggunakan fasilitas Perpustakaan.
8. Kepala Akademi/Registrasi dan staf pegawai senantiasa memberikan pelayanan selama studi di Universitas Negeri Gorontalo.
9. Seluruh Bapak/Ibu Dosen Serta Staf Tata Usaha Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo.
10. Kepala Sekolah SMK N 1 Batudaa dan Seluruh Staf Tata Usaha khususnya yang ada di lingkungan SMK N 1 Batudaa Kab Gorontalo yang telah berpartisipasi dalam hal perolehan informasi.
11. Kepada Siswa SMK N 1 Batudaa Kelas X Putra yang telah bersedia meluangkan waktu untuk melaksanakan penelitian.
12. Terimah Kasih kepada Bpk. Kepala Sekolah Dan Guru Mitra Penjaskes Yang telah membantu dalam menyelesaikan penelitian di SMK N 1 Batudaa.
13. Terimah kasih yang tak terhingga buat Ibundaku tercinta ROHANI BISSI , dan Ayahku tercinta BASRI D. PATUNDRU yang selalu memberikan segenap dukungan materi tanpa adanya pengeluhan,serta doa dalam setiap sujudnya. Dan Saudara Tercinta SUHARDIN D. PATUNDRU, ISRA R. SAKUR S.Pd dan HASMIN HASAN HALIJI Serta semua keluarga yang telah mendukung dan mendoakan demi keberhasilan studiku.
14. Teman Seperjuangan (Taufik Sawali) Yang Sama sama meneliti di SMK N 1 Batudaa.
15. Teman-teman angkatan 2011 Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga,Khususnya Kelas B Yang senasib dan seperjuangan dalam menuntut gelar sarjana.
16. Teman-teman PERPIT Cab. Buol Spesial buat teman-teman seangkatan 2011 (Dian Talangai Yono Prayoga, Moh. Arafah , Dan Septia Nugrah)

yang senantiasa memberikan motivasi selama studi di Universitas Negeri Gorontalo.

Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu penulis menyampaikan permohonan maaf bila terdapat kekhilafan. Semoga Ilmu, Bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, Insya Allah akan memperoleh pahala dari ALLAH SWT, Dan Semoga ALLAH SWT Memberikan taufik dan hidayahnya kepada kita semua sehingga akhir zaman Amiin.

Gorontalo Okt 2016

PENYUSUN

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
CURICULUM VITAE.....	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
MOTO DAN PRSEMPAHAN.....	xi
KATA PENGANTAR	
.....	xiv
DAFTAR ISI.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Rumusan Masalah.....	3
1.4 Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelit.....	3
1.5 Manfaat penelitian.....	3
BAB II KAJIAN TEORETIS DAN HIPOTESIS.....	5
2.1 Kajian teori	5
2.1.1 Hakikat Lempar Lembing.....	5
2.1.2 Peralatan Lempar Lembing.....	5
2.1.3 Teknik Lempar Lembing	6
2.1.4 Hakikat Latihan.....	10
2.1.5 Komponen Kondisi Fisik	10
2.1.6 Hakikat Horizontal Swing	11
2.1.7 Kajian Penelitian yang Relevan.....	12

2.2	Kerangka Berfikir	12
2.3	Hipotesis Penelitian	12
2.3.1	Hipotesis Kerja.....	
BAB III METODE PENELITIAN		14
3.1	Tempat dan Waktu Penelitian.....	14
3.2	Desain Penelitian	14
3.3	Variabel Penelitian.....	14
3.4	Definisi Operasional Penelitian.....	15
3.5	Populasi dan Sampel.....	15
3.6	Teknik Pengumpulan Data.....	16
3.7	Teknik Analisis Data	17
3.8	Rumus Hipotesis Statistik.....	18
BAB VI HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		20
4.1	Analisis Dan Uji Statistic Deskripsi Hasil Lempar Lembing ...	20
4.2	Analisis dan uji statistic deskripsi hasil lempar lembing	20
4.2.1	Analisis dan uji statistic deskripsi variable penelitian	20
4.2.2	Distribusi frekuensi pre test	21
4.2.3	Perhitungan rata-rata pre-test hasil lempar leper lembing	23
4.2.4	Perhitungan uji statistic deskripsi variable pre test.....	23
4.2.5	Perhitungan varians dan standar deviasi variable pre test	24
4.2.6	Uji normalitas data pre test	26
4.3	Analisis uji statistik variable penelitian.....	28
4.3.1	Perhitungan rata-rata post-test hasil lempar leper lembing	30
4.3.2	Perhitungan uji statistic deskripsi variable	30
4.3.3	Perhitungan varians dan standar deviasi variable	30
4.3.4	Uji normalitas data post test.....	33
4.4	Pengujian homogenitas varians	35
4.5	Pengujian hipotesis penelitian	35
6.6	Pembahasan	38

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	41
5.1 Kesimpulan	41
5.2 Saran	41

DAFTAR PUSTAKA	
Lampiran Hasil Pre Test	
Lampiran Hasil Post Test.....	
Lampiran Program Latihan	
Lampiran Jadwal Latihan.....	
Lampiran Foto Dokumentasi	
Lampiran Surat Meneliti.....	
Lampiran Surat Rekomendasi.....	
Lampiran Daftar Tabel.....	