

**PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN EXPLICIT INSTRUCTION
TERHADAP KETERAMPILAN LEMPAR LEMBING PADA
SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 2 BATUDAA**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Jurusan Pendidikan Keolahragaan
Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo*

Oleh:

**Muhamad Fajri
Nim: 831 413 154**



**UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEOLAHRAGAAN
PRODI S1 PENJASKESREK
2017**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang Bertanda Tangan Dibawah Ini :

Nama : Muhamad Fajri
Nim : 831` 413 154
Jurusan : Pendidikan Keolahragaan
Fakultas : Olahraga Dan Kesehatan

Skripsi yang berjudul “ Pengaruh Model Pembelajaran EksPLICIT Instruction Terhadap Keterampilan Lempar Lembing. (Studi Eksperimen Pada Siswa Kelas VIII2 Smp Negeri 2 Batudaa). Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang disusun oleh peneliti sebagai syarat untuk menempuh ujian akhir dan memperoleh gelar Sarjana (S1) Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo, merupakan hasil karya peneliti.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya dengan jelas sesuai dengan norma, kaidah, etika penulisan ilmiah dan pedoman penulisan karya ilmiah Universitas Negeri Gorontalo.

Apabila di kemudian hari, ditemukan seluruh atau sebagian karya tulis ilmiah ini bukan hasil karya saya sendiri atau terdapat plagiat dalam bagian-bagian tertentu, maka saya bersedia menerima sesuai dengan peraturan perundang- undangan yang berlaku.

Gorontalo, Desember 2017



Muhanad Fajri
Nim. 831 413 154

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI
PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN EKSPPLICIT INSTRUCTION
TERHADAP KETERAMPILAN LEMPAR LEMBING PADA SISWA
KELAS VIII² SMP NEGERI 2 BATUDAA

Oleh :

Muhamad Fajri

Nim: 831 413 154

Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk Diuji :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Ahmad Lamusu, S.Pd, M.Pd

Nip. 19581219 198203 1 002

Mirdayani Pauweni, S.Pd, M.Pd

Nip.19840503 200812 2 004

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo

Drs. Sarjan Mile, M.S

Nip.19610805 198703 1 003

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN EXPLICIT INSTRUCTION
TERHADAP KETERAMPILAN LEMPAR LEMBING PADA SISWA
KELAS VIII² SMP NEGERI 2 BATUDAA**


Oleh :
Muhamad Fajri

Nim : 831 413 154

Telah dipertahankan di dewan penguji pada

Hari/ tanggal : Selasa, 05 Desember 2017

Pukul : 11.30 pagi - selesai

No	Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
1.	<u>Prof. Dr. H. Hariadi Said, M.S</u> Nip.19610316.198702.1001		20/12/17
2.	<u>Ruslan, S.Pd, M.Pd</u> Nip. 19780817.200501.1.003		
3.	<u>Drs. Ahmad Lamusu S.Pd.M.Pd</u> Nip. 19581219.198203.1.002		
4.	<u>Mirdayani Pauweni, S.Pd. M.Pd</u> Nip. 19840503.200812.2.014.		

Mengetahui
Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo


Dr. Hj. Lantje Boekoesoe, M.Kes
NIP. 19590110.198603.2.003

ABSTRAK

Muhamad Fajri, Nim 831 413 154. “Pengaruh Model Pembelajaran EksPLICIT Instruction Terhadap Keterampilan Lempar Lembing Siswa Kelas VIII² SMP Negeri 2 Batudaa” Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Dan Rekreasi Universitas Negeri Gorontalo. Skripsi dibawah bimbingan Drs. Ahmad Lamusu, S.Pd, M.Pd. dan Mirdayani Pauweni, S.Pd, M.Pd. 2017

Permasalahan yang akan dicari jawabannya pada penelitian ini adalah apakah ada pengaruh model pembelajaran *explicit instruction* terhadap keterampilan lempar lembing pada olahraga atletik. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran *Explicit Instruction* terhadap keterampilan lempar lembing pada siswa kelas VIII² SMP Negeri 2 Batudaa.. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen yang dilakukan di SMP Negeri 2 Batudaa . Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest and posttest design* dengan sampel 21 orang dengan selisih perolehan nilai *pre-test* 58.3 (skor tertinggi) dan 33,33 (skor terendah), sedangkan *post-tes* 91,66 (skor tertinggi) dan 66,66 (skor terendah). Dari hasil perhitungan diatas di peroleh harga $t_{hitung} = 40.11$ dan t_{tabel} pada $\alpha 0,05$; $dk = n- 1$ ($21 - 1 = 20$) ditemukan harga 2.84 dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} = 10.53 > t_{tabel} = 2.84$). Berdasarkan kriteria pengujian, terima H_0 jika $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dengan memperlihatkan hasil pengujian pada sebelum pelaksanaan eksperimen dan setelah pelaksanaan eksperimen menunjukkan adanya kesimpulan bahwa terjadi pengaruh yang signifikan antara skor tes awal sebelum perlakuan dan tes akhir setelah perlakuan terhadap keterampilan lempar lembing. Ini didasarkan pada analisis secara statistic diperoleh harga T_{hitung} lebih besar dari T_{daftar} harga t_{hitung} telah berada di dalam daerah penerimaan H_A . Maka hipotesis dalam penelitian ini adalah “Terdapat pengaruh model pembelajaran *explicit instruction* terhadap keterampilan lempar lembing siswa kelas VIII² SMP Negeri 2 Batudaa diterima”.

Kata Kunci: Keterampilan Lempar Lembing (Atletik) dan Pembelajaran *EksPLICIT Instruction*.

ABSTRACT

Muhamad Fajri, Nim 831 413 154. "The Influence of Explicit Instruction Learning Model on Javelin Throwing Skills of Class VIII2 Junior High School 2 Batudaa" Physical Education Sport of Health And Recreation State University of Gorontalo. Thesis under the guidance of Drs. Ahmad Lamusu, S.Pd, M.Pd. and Mirdayani Pauweni, S.Pd, M.Pd. 2017

The problem that will be sought by the answer in this research is whether there is influence of instruction explicit instruction model on javelin skill in athletic sport. The purpose of this study was to determine the effect of learning model Exploration Instruction to the skills of javelin throwing in grade VIII2 students SMP Negeri 2 Batudaa. This study used experimental research methods conducted in SMP Negeri 2 Batudaa. The research design used was one group pretest and posttest design with 21 samples with difference of pre-test score 58.3 (highest score) and 33,33 (lowest score), while post-test 91,66 (highest score) and 66, 66 (lowest score). From the above calculation results obtained by price $t_{count} = 40.11$ and t_{table} on $\alpha 0.05$; $dk = n - 1$ ($21 - 1 = 20$) found the price of 2.84 thus t_{count} is greater than t_{table} ($t_{count} = 10.53 > t_{table} = 2.84$). Based on test criteria, accept H_0 if $t_{count} > t_{table}$. By showing the test results before the experiment and after the experiments, there was a conclusion that there was a significant effect between the initial test score before the treatment and the final test after treatment of the javelin skill. This is based on statistical analysis obtained by T_{count} price greater than T_{count} price list already inside H_A acceptance area. So the hypothesis in this study is "There is influence of explicit instruction model of learning skills of javelin class VIII2 SMPN 2 Batudaa received".

Keywords: Javelin Throwing Skills (Athletics) and Explicit Instruction Learning.



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“MOTTO :

Ilmu itu lebih baik dari pada harta. Ilmu menjaga engkau dan engkau menjaga harta.
Ilmu itu penghukum (hakim) dan harta terhukum. Harta itu akan kurang apabila
dibelanjakan tapi ilmu bertambah bila dibelanjakan.

(Saidina Ali Bin Abi Talib)

Menuntut ilmu adalah hal yang sangat penting dalam kehidupan ini. Butuh ilmu
untuk menjalani hidup, baik ilmu agama maupun ilmu pengetahuan lainnya.
Ketahuilah bahwa menuntut ilmu itu ibadah bahkan merupakan ibadah yang paling
utama. Allah akan memudahkan jalan katika kita ke surga jika kita menempuh jalan
menuntut ilmu. Ilmu adalah akan berarti dunia dan akhirat ketika kita
mengamalkannya kepada orang yang membutuhkan.

(Muhamad Fajri)

“PERSEMBAHAN:

“Dalam dekapan cinta dan kasih sayang kupersembahkan sebagai
dharma baktiku kepada Ayah dan Ibundaku tercinta (Wa Kaira & La Masumi)
yang telah bersusah payah dalam melahirkan, membesarkan, serta
memberikan motivasi, dengan doa yang tulus demi keberhasilanku”.

“Ucapan terima kasih kepada seluruh keluarga terutama La Hasimu,
S.Pd, Mutmainah Malik S,Pd, Idul Fitri, La Sudin, La Iti S, Pd, La Tafa S,Pd,
La Ngkohali, La Sumani, La Minu, Zuhijra, La Minuna, Wa Gaata, La Meria
Agus Renal, Saleh, dan Titin yang selalu memberikan solusi dan selalu
menjadi penyemangat dalam keberhasilan studiku”

“Kepada Sahabat-sahabatku tercinta dan seperjuangan Apriyadi A. Sua,
Eko Wahyu Widodo, La Kiki, Rifka Auliyah, Sri Jayanti K. Ngoli, Moh.
Gufran, Pance Malik, Zulkarnain Pakaya, Riski Harun, Made, Moh. Rio,
Kurniawan, Zaldi Bilgais, Renaldi Matelei, Fitran Tahalu, Regli, Fitriyani,
Opri Kandi Kolu, Taufik Kolu, Ariyalto Iyako, Fauzia Kolu, Arifin Abas,
Sukriyanto Amiri, Awin, Luskiyanto, Iman Djakatara, Ramlan Kadir, dan
teman-teman seperjuangan yang tidak saya sebut nama mereka satu persatu.
Saya ucapkan banyak-banyak terimakasih karena selama saya menuntut ilmu
di sini selalu menjadi sahabat dalam suka dan dukaku. *“thank you my friend”*.”

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini. Sesungguhnya Dia Maha mengabulkan do'a dan menolong hamba-Nya yang kesulitan, termasuk menolong kesulitan penulis dalam menyelesaikan penyusunan proposal dengan judul “Pengaruh Model Pembelajaran *Exsplicit Instruction* Terhadap Keterampilan Lempar Lembing Dalam Permainan Olahraga Atletik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Batudaa”.

Tak lupa Shalawat dan salam semoga tercurah atas junjungan kita Nabi Muhammad SAW, atas keluarga dan sahabat-sahabatnya serta orang-orang yang mengikuti beliau sampai akhir zaman. Keberhasilan penulis dalam menyusun proposal ini atas bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan hasil penelitian ini tidak sedikit kendala dan hambatan yang dihadapi, namun berkat pertolongan Allah SWT disertai kemauan, kerja keras, kesabaran, dan bimbingan dari dosen pembimbing/pengguji serta bantuan dari semua pihak Alhamdulillah kendala dan hambatan tersebut dapat teratasi.

Dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan terimakasih khususnya pada pembimbing yang telah membimbing dengan baik, dan kepada semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah memberikan bantuan kearah perbaikan dan penyelesaian hasil penelitian.

Tidak ada yang sempurna di dunia ini, kesempurnaan adalah milik Allah SWT semata. Begitu pula dalam penulisan hasil penelitian ini, penulis menyadari masih banyak kekurangan dan kekeliruan maka dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan saran dan kritikan untuk perbaikan karya-karya selanjutnya.

Keberhasilan penyusunan proposal/skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. olahnya pada kesempatan ini penulis dengan penuh kerendahan hati, sambal memohon Ridho dan Rahmat dari Yang Maha Kuasa, izinkan penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Hj. Syamsu Qamar Badu, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Gorontalo.
2. Bapak Prof. Dr. Ir. Mahludin H. Baruwadi, M.Pd selaku Wakil Rektor 1 Universitas Negeri Gorontalo.
3. Bapak Supardi Nani, S.E, M. Si, selaku Wakil Rektor II Universitas Negeri Gorontalo.
4. Bapak Fance M. Wantu, SH, MH selaku Wakil Rektor III Universitas Negeri Gorontalo.
5. Bapak Prof. Dr. H. Hasanudin Fatsah, M. Hum selaku Wakil Rektir IV Universitas Negeri Gorontalo.
6. Ibu Dr. Hj. Lintje Boekoesoe, M.Kes selaku Dekan Fakultas Olahraga dan kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
7. Ibu Risna Podungge, S.Pd, M.Pd selaku Wakil Dekan I Bidang Akademik Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
8. Ibu dr. Zuhriana K. Yusuf, M.Kes selaku Wakil Dekan II Bidang Administrasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
9. Bapak Ruslan, S.Pd, M.Pd selaku Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Unuversitas Negeri Gorontalo.
10. Bapak Drs. Sarjan Mile, MS selaku Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo.
11. Bapak Suriyadi Datau, S.Pd, M.Pd selaku Sekertaris Jurusan Pendidikan Keolahragaan Unuversitas Negeri Gorontalo.
12. Terimakasih kepada Bapak Drs. Ahmad Lamusu, S.Pd, M.Pd selaku pembimbing I dan Ibu Mirdayani Pauweni, S.Pd, M.Pd selaku pembimbing II yang telah

memberikan bimbingan, arahan, dan masukan bagi penulisan untuk kesempurnaan tulisan.

13. Orang tuaku tercinta (**Wa Kaira dan La Niaji**) yang selalu memberikan do'a, motivasi, dan nasihat demi suksesanku serta memenuhi segala kebutuhanku selama ini.
14. Tak lupa pula buat teman-teman seperjuangan angkatan 2013 kelas D dan jurusan pendidikan keolahragaan: Apriadi A. Su'a, Eko Wahyu Widodo, Rifka Auliyah, Sri J.K Ngoli, Pance Malik, Moh. Gufran, Zulkarnain Pakaya, Rifan Rustam Amasi, Oyis Humolungo, Feri Harianto, Renaldi Matelei, Tri Fitran Tahalu, Jonathan Malingkonor, Fandi Hamzah, Budiyanto, Fitriani dan yang tidak dapat disebut namanya satu persatu yang selalu memberikan bantuan moril maupun material kea rah penyelesaian proposal/skripsi selama ini.
15. Kepada teman speisal (Oprikandi Kolu) yang selalu mendukung dan memberikan semangat dalam membantu penulisan untuk penyelesaian skripsi ini.
16. Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, atas bantuan dan rasa persaudaraan kepada pada penulis.
17. Kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan namanya satu persatu yang turut membantu panulisan selama studi hingga terselesainya skripsi ini.

Akhir kata semoga proposal/skripsi ini dapat berguna bagi kita semua dan semoga bantuan, bimbingan serta petunjuk yang telah diberikan oleh berbagai pihak akan mendapatkan imbalan yang setimpal dari Allah SWT, Aamiin Ya Rabbal Alamin.

Gorontalo, Desember 2017

Muhamad Fajri
NIM. 831 413 154

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
ABSTRAK	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Rumusan Masalah	3
1.4 Tujuan Penelitian	3
1.5 Mamfaat Penelitian	3
BAB II KAJIAN TEORITIS DAN HIPOTESIS PENELITIAN	5
2.1 Hakikat Olahraga Atletik	5
2.2 Hakikat Lempar Lembing dan Tehknik Lempar Lembing	8
2.3 Hakikat Model Pembelajaran.....	25
2.4 Hakikat Model Pembelajaran <i>EksPLICIT Instruction</i>	26
2.5 Penerapan Model Pembelajaran Explicit Instruction Terhadap Lempar Lembing	28
2.6 Kerangka Berfikir	29
2.7 Penelitian Yang Relefan.....	30
2.8 Hipotesis Penelitian	31

BAB III METODE PENELITIAN	32
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	32
3.1.1 Tempat Penelitian	32
3.1.2 Waktu Latihan.....	32
3.2 Metode Penelitian.....	32
3.3 Desain Penelitian.....	32
3.4 Variabel Penelitian	32
3.4.1 Definisi Variabel Penelitian.....	32
3.4.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian	33
3.5 Populasi Dan Sampel	33
3.5.1 Populasi	33
3.5.2 Sampel	34
3.6 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	35
3.6.1 Instrumen	35
3.6.2 Teknik Pengumpulan Data	35
3.7 Teknik Analisis Data.....	37
3.7.1 Uji Normalitas	37
3.7.2 Pengujian Homogenitas Data	37
3.8 Uji Hipotesis.....	37
3.9 Hipotesis Statistik	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBEHASAN.....	39
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	39
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis	39
4.2.1 Deskripsi Hasil Penelitian Variabel X_1 (Hasil Tes Awal Keterampilan Lempar Lembing).....	43
4.2.2 Deskripsi Hasil Penelitian Variabel X_1 (Hasil Tes Akhir Keterampilan Lempar Lembing)	44
4.2.3 Pengujian Normalitas Data	44

4.2.4 Pengujian Homogenitas Data.....	45
4.3 Pegujian Hipotesis.....	46
4.4 Pembahasan.....	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	50
5.1 Kesimpulan	50
5.2 Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	
CURRICULUM VITAE	

DAFTAR TABEL

Tabel	Pengumpulan Data	36
Tabel	3.1 Desain Penelitian.....	32
Table	4.1 Skor Kemampuan Lempar Lembing.....	39
Tabel	4.1 Tabel Test Hasil Pre-Tes & Post-Test.....	43
Diagram	4.1 Selisih Pre-Tes dan Pos Tes.....	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Ukuran Lembing Putra dan Putri.....	9
Gambar 2. Lapangan Lempar Lembing.....	10
Gambar 3. Berbagai Cara Memegang Lembing.....	11
Gambar 4. Lempar Lembing Awalan Langkah Silang.....	13
Gambar 5. Sikap badan dan tangan saat melempar lembing.....	14
Gambar 6. Cara melempar lembing.....	15
Gambar 7. Cara Memegang Lembing (cara Amerika).....	17
Gambar 8. Cara Memegang Lembing (cara Finlandia).....	19
Gambar 9. Cara Memegang Lembing (Cara Tang).....	19
Gambar 10. Salah satu gerak awalan yang harus dilakukan dalam lempar lembing.....	20
Gambar 11. Gerakan akhir dan gerakan lanjutan pada saat melempar lembing ...	20
Gambar 12. Gerakan pada tahap mendorong.....	21
Gambar 13. Gerakan pada tahap lempar lembing.....	22
Gambar 14. Selisih Pre Test Dan Pos Test.....	43
Gambar 15. Kurva Penerimaan dan Penolakan Hipotesis (X_1 dan X_2).....	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Hasil Penelitian Tes Awal Dan Tes Akhir.....	59
Lampiran 2. Perhitungan Varians Dan Standar Deviasi.....	61
Lampiran 3. Uji Normalitas Data.....	63
Lampiran 4. Analisis Data Penelitian Eksperimen.....	65
Lampiran 5. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).....	67
Lampiran 6. Jadwal Penelitian.....	78
Lampiran 7. Apsen Tatap Muka.....	80
Lampiran 8. Dokumentasi.....	81
Lampiran 9. Surat Keterangan Meneliti.....	87
Lampiran 10. Surat Meneliti.....	91
Lampiran 11. Surat Rekomendasi Dinas Pendidikan.....	92
Lampiran 12. Suran Rekomendasi Dari Sekolah.....	93