

RINGKASAN

Tri Suhartomo, “EFEKTIVITAS METODE LATIHAN BOLA TALI DAN BILAH TERHADAP KETERAMPILAN MAHASISWA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA 2015”. Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Olahraga Prestasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta 2015.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mencari dan menemukan metode yang mana yang lebih efektif pada keterampilan lontar martil Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan 2015 .

Penelitian ini dilaksanakan di Stadion Velodrome Rawamangoen Jakarta Timur dengan menggunakan metode eksperimen. Pengambilan data dan pengolahan data ini berlangsung dari tanggal 23 November 2015 sampai dengan 8 Januari 2016.

Diawali dengan tes martil, maka diberikan perlakuan berupa program latihan selama 1 bulan 2 minggu dan 18 kali latihan dengan dua kelompok latihan yang berbeda terhadap Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta 2015. Populasi pada penelitian ini adalah Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta 2015 sebanyak 42, mahasiswa kemudian berdasarkan kriteria yang memenuhi maka di dapatkan sampel sebanyak 20 orang terdiri mahasiswa kepelatihan dari berbagai cabang olahraga. Kemudian dirangking selanjutnya dirandom

berdasarkan ganjil dan genap, dan akan didapat 10 orang untuk latihan bola tali dan 10 orang latihan bilah.

Terjadi peningkatan keterampilan lontar martil setelah diberikan latihan dengan menggunakan metode bilah dengan nilai t - hitung 12,70 lebih besar dari nilai t -tabel 2,23 selain itu, juga terjadi peningkatan hasil keterampilan lontar martil setelah diberikan latihan dengan metode bola tali dengan nilai t -hitung 12,619 lebih kecil dari nilai t -tabel 2,23.

Terjadi peningkatan keterampilan yang lebih signifikan dengan metode latihan bilah.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobil'alamin.

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT atas berkat rahmat dan hidayahnya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: "Efektifitas Metode Latihan Dengan Bola Tali dan Bilah Terhadap Keterampilan Mahasiswa Fakultas Negeri Jakarta Universitas Negeri Jakarta 2015"

Skripsi ini ditulis untuk melengkapi prasyarat dalam mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Dalam kesempatan ini peneliti mengucapkan rasa terimakasih kepada semua pihak yang membantu dengan dukungan yang diberikan kepada peneliti.

Dengan rasa hormat peneliti mengucapkan terimakasih kepada Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, yaitu Bapak Dr. Abdul Sukur, M.Si, dan juga kepada Ibu Dr. Ika Novitaria Marani, S.Pd., SE., M.Si, selaku ketua Program Studi Kepeleatihan, dan kepada Bapak Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si selaku dosen mata kuliah skripsi dan juga bapak Dr. Bambang Kridasuwarsa M.Pd selaku Dosen Pembimbing 1 dan kepada bapak Dr. Iwan Hermawan M.Pd selaku Dosen Pembimbing 2, dan bapak Ricky Susiono M.Pd selaku Penasehat Akademik yang telah

meluangkan waktunya untuk memberikan waktu bimbingan dan ilmunya kepada peneliti.

Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Dengan segala kekurangan peneliti mohon maaf, semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua. Amin

Jakarta, Januari 2016

Peneliti

Tri Suhartomo

DAFTAR ISI

RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Kegunaan Penelitian	9
BAB II PENYUSUNAN KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR, DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	10
A. Kerangka Teori	10
1. Hakikat Metode Latihan	10
2. Hakikat Bola Tali	14
3. Hakikat Billah	15
4. Hakikat Keterampilan Lontar Martil	17
B. Kerangka Berpikir	39
C. Pengajuan Hipotesis	43
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	44
A. Tujuan Penelitian	44

B. Tempat dan Waktu Penelitian	44
C. Metodologi Penelitian	45
D. Populasi dan Sampel	46
E. Instrumen Penelitian	49
F. Teknik Pengumpulan Data	49
G. Teknik Analisis Data	50
H. Hipotesis Statistik	53
BAB IV HASIL PENELITIAN	54
A. Deskripsi Data	54
B. Pengujian Hipotesis	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	63
A. Kesimpulan	63
B. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Faktor-faktor pencapaian prestasi	4
Gambar 2	Bola Tali	15
Gambar 3	Billah	16
Gambar 4	Basic Factors in Hammer Throwing	23
Gambar 5	Martil	27
Gambar 6	Tahap memegang Martil	39
Gambar 7	Tahap Ayunan Pendahuluan Martil	31
Gambar 8	Jejak tapak kaki pada putaran	32
Gambar 9	Tahap berputar	35
Gambar 10	Tahap Melontar Martil	37
Gambar 11	Tahap gerakan kembali ke posisi biasa	39
Gambar 12	Grafik histogram hasil tes awal dan tes akhir Latihan dengan menggunakan bola tali terhadap keterampilan lontar martil	57
Gambar 13	Grafik histogram hasil tes awal dan tes akhir Latihan dengan menggunakan bilah terhadap keterampilan lontar martil	60
Gambar 14	pengenalan olahraga lontar martil	85
Gambar 15	pengenalan olahraga lontar martil	85
Gambar 16	Warming Up	86
Gambar 17	Warming Up	86
Gambar 18	Mahasiswa melakukan program latihan	87
Gambar 19	warming up	88
Gambar 20	warming up	88
Gambar 21	Mahasiswa melaksanakan program latihan	89
Gambar 22	Mahasiswa melaksanakan program latihan	89

Gambar 23	Mahasiswa melaksanakan program latihan	90
Gambar 24	Mahasiswa melaksanakan program latihan	90
Gambar 25	Mahasiswa melaksanakan program latihan	91
Gambar 26	Mahasiswa melaksanakan program latihan	91
Gambar 27	Mahasiswa melaksanakan program latihan	92
Gambar 28	Mahasiswa melaksanakan program latihan	92
Gambar 29	Penguji	93
Gambar 30	Penguji	93

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kelebihan dan Kekurangan metode latihan dengan Bola Tali dan Bilah	42
Tabel 2	Distribusi frekuensi tes awal Latihan dengan Menggunakan Bola Tali Terhadap Keterampilan Lontar Martil	55
Tabel 3	Distribusi frekuensi tes akhir Latihan dengan Menggunakan Bola Tali Terhadap Keterampilan Lontar Martil	56
Tabel 4	Distribusi frekuensi tes awal Latihan dengan Menggunakan Bilah Terhadap Keterampilan Lontar Martil	58
Tabel 5	Distribusi frekuensi tes akhir Latihan dengan Menggunakan Bilah Terhadap Keterampilan Lontar Martil	59
Tabel 6	Data Skor Seluruh Sampel Tes Awal	66
Tabel 7	Data Skor Seluruh Sampel Tes Akhir	67
Tabel 8	Data Seluruh Sampel Tes Awal Latihan Keterampilan Lontar Martil	68
Tabel 9	Data Sampel Tes Awal Latihan Keterampilan Lontar Martil Menggunakan Bola Tali	68
Tabel 10	Data Sampel Tes Awal Latihan Keterampilan Lontar Martil Menggunakan Bilah	69
Tabel 11	Tes Awal Pembagian Kelompok Latihan Keterampilan Lontar Martil Menggunakan Bola Tali dan Bilah	69
Tabel 12	Tes Akhir Pembagian Kelompok Latihan Keterampilan Lontar Martil Menggunakan Bola Tali dan Bilah	70

Tabel 13	Uji reabilitas Tes Keterampilan Lontar Martil	71
Tabel 14	Data Tes Awal dan Tes Akhir Latihan Menggunakan Bola Tali	73
Tabel 15	Data Tes Awal dan Tes Akhir Menggunakan Bilah ...	76
Tabel 16	Data Tes Akhir Latihan Menggunakan Bola Tali dan Bilah	79
Tabel 17	Nilai “t” untuk berbagai “df”	83
Tabel 18	Program Latihan	84
Tabel 19	Penilaian Mahasiswa Tes Awal dan Tes Akhir Lontar Martil	94

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Data Skor Seluruh Sampel Tes Awal	66
Lampiran 2	Data Skor Seluruh Sampel Tes Akhir	67
Lampiran 3	Data seluruh sampel tes awal latihan keterampilan lontar martil	68
Lampiran 4	Uji Reabilitas tes keterampilan lontar martil	71
Lampiran 5	Perhitungan data untuk membandingkan tes awal dan tes akhir latihan menggunakan bola tali	73
Lampiran 6	Perhitungan data untuk membandingkan tes awal dan tes akhir latihan menggunakan bilah	76
Lampiran 7	Perbandingan data untuk membandingkan tes akhir Latihan menggunakan Bola Tali dan Bilah	79
Lampiran 8	nilai t untuk berbagai df	83
Lampiran 9	program latihan	84
Lampiran 10	Gambar-gambar saat Penelitian	85
Lampiran 11	Penilaian Mahasiswa Tes Awal dan Tes Akhir Lontar Martil	94