

**PERBANDINGAN HASIL LEMPAR LEMBING GAYA *CROSS STEP*
SATU LANGKAH DENGAN LIMA LANGKAH**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjan
Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga



Oleh:
Galand Marerang
NIM 1405626

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLARHAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2019**

**PERBANDINGAN HASIL LEMPAR LEMBING GAYA *CROSS STEP*
SATU LANGKAH DENGAN LIMA LANGKAH**

Oleh
Galand Marerang

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
gelar Sarjana pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Galand Marerang 2019
Universitas Pendidikan Indonesia
Juli 2019

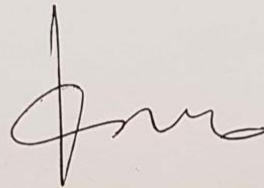
Hak cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis

UJIAN SIDANG

GALAND MARERANG

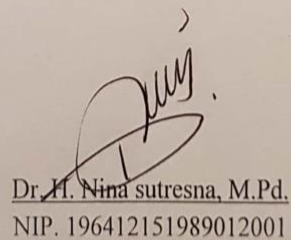
PERBANDINGAN HASIL LEMPAR LEMBING GAYA *CROSS STEP*
SATU LANGKAH DENGAN LIMA LANGKAH

Disetujui dan disahkan Oleh Pembimbing:



Dr. Kardjono, M.Sc
NIP. 196105251986011002

Mengetahui
Ketua Departemen Pendidikan Keahlian



Dr. H. Nina sutresna, M.Pd.
NIP. 196412151989012001

ABSTRAK

PERBANDINGAN HASIL LEMPAR LEMBING GAYA *CROSS STEP* SATU LANGKAH DENGAN LIMA LANGKAH

Pembimbing : Dr. Kardjono, M.Sc

Galand Marerang

1405626

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan hasil lempar lembing melalui *Cross Step* satu langkah dengan *Cross Step* lima langkah secara signifikan. Populasi penelitian dilakukan pada mahasiswa FPOK UPI yang telah mengikuti mata kuliah Atletik. Pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive sampling*, dimana sampel dilakukan berdasarkan pertimbangan kualitas keterampilan yang dimiliki sampel. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbandingan yang signifikan antara *Cross Step* satu langkah dengan *Cross Step* lima langkah. Dengan demikian ada perbedaan dalam hasil lembing melalui *Cross Step* satu langkah dengan *Cross Step* lima langkah secara signifikan.

Kata Kunci : *Cross Step*, Lempar Lembing

ABSTRACT

THE COMPARISON OF THE THROWING THE JAVELIN STYLE CROSS STEP ONE STEP WITH FIVE STEP

Supervisor: Dr. Kardjono, M.Sc

Galand Marerang

1405626

This study aims to determine the differences in the results of javelin through Cross Step one step with Cross Step five steps significantly. The research population was conducted at UPI FPOK students who had attended the Athletics course. Sampling is done by purposive sampling, where the sample is done based on consideration of the quality of the skills of the sample. The collected data were analyzed using descriptive analysis. The results showed that there was a significant comparison between Cross Step one step and Cross Step five steps. Thus there is a difference in the javelin results through Cross Step one step with Cross Step five steps significantly.

Keywords: Cross Step, Javelin Throw

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMAKASIH	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Batasan Penelitian.....	4
F. Struktur Organisasi Skripsi.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Hakikat Lempar Lembing.....	7
1. Pengertian Lempar Lembing.....	7
2. Lempar Lembing Gaya Langkah Silang atau <i>Cross Step</i>	8
3. Teknik Lempar Lembing Gaya Langkah Silang atau <i>Cross Step</i>	8
B. Fleksibilitas.....	12
C. Kekuatan (<i>Strength</i>).....	13
D. Power.....	14
E. Kecepatan.....	14
F. Analisis Gerak Gaya Kaki Menyilang atau <i>Cross Step</i>	15
G. Hal-hal Yang Mempengaruhi Hasil Lemparan.....	16
1. Konsentrasi.....	16
2. Teknik.....	16
H. Hasil Penelitian yang Relevan.....	16
I. Anggapan Dasar.....	18
J. Kerangka Berpikir	18
K. Hipotesis	19

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian.....	21
B. Populasi dan Sampel.....	22
1. Populasi.....	22
2. Sampel.....	22
C. Desain Penelitian.....	23
D. Instrumen Penelitian.....	25
E. Prosedur Pelaksanaan Tes dan Pengukuran.....	26
F. Teknik Analisis dan Pengolahan Data.....	28

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	31
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	46

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	48
B. Saran.....	48

DAFTAR PUSTAKA.....	50
----------------------------	-----------

LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	
-------------------------------	--

DAFTAR PUSTAKA

- Adang, S. (2001). *Menuju Perkembangan Menyeluruh*. Jakarta: Depdiknas.
- Adisasmita. (1986). *Atletik dan Metodik*. Jakarta: Karunika Jakarta Universitas Terbuka
- Arikunto. (1992). *Prosedur Penelitian Ilmiah Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bahagia, Y. (n.d). *PEMBELAJARAN ATLETIK*. DIREKTORAT PENDIDIKAN LUAR BIASA.
- Bompa. (1994). *Theory and Methodology Of Training*. Bandung: Program Pasca Sarjana Universitas Padjajaran.
- Dikdik, Z. S. (2014). *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Engkos, K. (1995). *Olahraga dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Presindo.
- Giri, W. (2013). *Atletik*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma.
- Hendrayana, Y. (2007). *Modul Bermain Atletik*. Bandung: Redpoint.
- Khomsin. (2008). *Atletik 2 (Dasar-dasar pembelajaran Atletik, lempar jangkit, lari gawang, lempar lembing, lompat tinggi, lempar cakram, lari estafet, lari cepat dan peraturan perlombaan)*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Khusnul Khotimah. (2005). "*Hubungan power otot lengan, panjang rentang lengan dan power otot tungkai terhadap kemampuan tolak peluru pada mahasiswa putra*". Program Penjaskesrek JPOK.
- Lautan. (2007). *Penelitian Pendidikan dalam Olahraga*. Bandung: Jurusan Pendidikan Kepeleatihan FPOK-UPI.
- Matja, B. N. (2007). *Kesehatan Olahraga*. Bandung: FPOK UPI.
- Mu'arifin. (2001). *Pengembangan Sikap Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani se-Kota Malang*. Surabaya: UNESA.
- Ngatiyono. (2006). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. PT. Tiga serangai pustaka.
- Priatna, E. (2008). *Ensiklomini Olahraga Atletik*. Klaten: CV. Sahabat.
- Riyadi, T. (1985). *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta: Yogyakarta cetakan II.

- Rudianto, Andi and Arwin, Arwin and Beswalidi, Beswalidi (2014)
"HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI AWALAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP PRESTASI LEMPAR LEMBING GAYA LANGKAH SILANG PADA SISWA PUTRA KELAS VII SMPN SUMBER HARTA KABUPATEN MUSI RAWAS" Faculty of Education, Universitas Bengkulu
- Saputra, Y. M. (2005). *Pembelajaran Kooperatif Untuk Meningkatkan Keterampilan Anak TK*. Jakarta: DepDiknas, Dikti, Direktorat P2TK2PT.
- Satojo. (1990). *Peningkatan dan pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam olahraga*.
- Sharkey. (2003). *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Slamet, S. (1994). *Penjaskes*. Solo: Tiga Serangkai.
- Sudjana. (1992). *Metode Statistika*. Bandung: Taristo.
- Sudjana. (2009). *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Algensindo.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Surakhmad, W. (1992). *Pengantar penelitian ilmiah dasar dan metode teknik*. Bandung: Tarsito.
- Surakhmad, W. (1998). *Pengantar penelitian ilmiah dasar metode dan teknik*. Bandung: Tarsito.
- Syarifudin, A. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Wiarso, G. (2013). *Atletik*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Wijasantosa, R. (1984). *Supervisi Pendidikan Olahraga*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Yoyo, B. (2005). *Media dPenelitian yang dilakukan oleh Rudianto, Andida*