

**Perbedaan Pengaruh Pembelajaran Lempar Lembing dengan Pendekatan
Konvensional dan Modifikasi Sarana terhadap Kemampuan Lempar Lembing
Gaya *Hop Step* Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Simo Boyolali Tahun
Pelajaran 2009/2010
Oleh : Bambang Wijanarko¹**

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui : (1) Pengaruh pembelajaran lempar lembing dengan pendekatan konvensional terhadap kemampuan lempar lembing gaya *hop step* pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Simo Boyolali tahun pelajaran 2009/2010. (2) Pengaruh pembelajaran lempar lembing dengan pendekatan modifikasi sarana terhadap kemampuan lempar lembing gaya *hop step* pada siswa putra kelas VIII SMP N 1 Simo Boyolali tahun pelajaran 2009/2010. (3) Perbedaan pengaruh pembelajaran lempar lembing dengan pendekatan konvensional dan modifikasi sarana terhadap kemampuan lempar lembing gaya *hop step* pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Simo Boyolali tahun pelajaran 2009/2010.

Penelitian menggunakan metode *eksperimen* dengan populasi siswa siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Simo Boyolali tahun pelajaran 2009/2010 berjumlah 120 orang terbagi dalam enam kelas. Teknik pengambilan sampel adalah *proportional random sampling*. Sampel diambil 40% dari masing-masing kelas, sehingga besarnya sampel yang digunakan adalah 48 orang. Teknik pengumpulan data adalah dengan tes dan pengukuran kemampuan lempar lembing gaya *hop step*. Teknik analisis data yang digunakan dengan uji t pada taraf signifikansi 5%.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan sebagai berikut : (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan latihan lembing gaya *hop step* dengan pendekatan konvensional terhadap kemampuan lempar lembing gaya *hop step* pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Simo Boyolali tahun pelajaran 2009/2010, ($t_{hit} 17.883 > t_{tabel5\%} 2.069$). (2) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan latihan lembing gaya *hop step* dengan pendekatan modifikasi sarana terhadap kemampuan lempar lembing gaya *hop step* pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Simo Boyolali tahun pelajaran 2009/2010, ($t_{hit} 17.966 > t_{tabel5\%} 2.069$). (3) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara pembelajaran lempar lembing gaya *hop step* pendekatan konvensional dan modifikasi sarana terhadap kemampuan lempar lembing gaya *hop step* pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Simo Boyolali tahun pelajaran 2009/2010, ($t_{hit} 3.749 > t_{tabel5\%} 2.069$). Latihan lempar lempar lembing dengan pendekatan konvensional memiliki pengaruh yang lebih baik terhadap kemampuan lempar lembing gaya *hop step* pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Simo Boyolali tahun pelajaran 2009/2010, ($K_1 12.67\% > K_2 8.72\%$

Kata Kunci : Lempar Lembing, Pendekatan Konvensional, Modifikasi Sarana

¹ Bambang Wijanarko adalah dosen Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta

PENDAHULUAN

Melempar merupakan salah satu nomor yang mempunyai peran penting untuk menunjang perkembangan gerak anak. Lempar atau melempar bagi anak-anak merupakan salah satu dari aktivitas pengembangan kemampuan daya geraknya yaitu, untuk bertindak melakukan sesuatu bentuk gerakan anggota badannya secara lebih terampil. Salah satu nomor lempar yang diajarkan yaitu lempar lembing. Dalam nomor lempar lembing ada dua gaya yang harus dikuasai siswa yaitu gaya *hop step* dan *cross step*.

Lempar lembing gaya *hop step* merupakan bentuk gerakan melempar yang dalam pelaksanaan melempar diawali dengan jingkat. Ditinjau dari gerakannya, lempar lembing gaya *hop step* memiliki gerakan yang cukup kompleks. Tidak jarang para siswa kurang mampu melakukan gerakan lempar lembing gaya *hop step*, bahkan masih banyak di antara mereka belum mengetahui dan menguasai teknik lempar lembing gaya *hop step*. Upaya meningkatkan kemampuan lempar lembing gaya *hop step* perlu diterapkan metode yang tepat.

Suharno HP. (1993: 16) menyatakan, "pendekatan atau metode untuk meningkatkan kemampuan teknik di antaranya dengan metode bermain (lomba) dan latihan (*drill*)".

Pendekatan pembelajaran dengan metode bermain adalah dengan memodifikasi sarana yang digunakan. Dalam memodifikasi lempar lembing dapat menggunakan beberapa peralatan yang konstruksinya lebih kecil atau lebih pendek daripada lembing yang sebenarnya, bilah dan ban bekas bisa digunakan untuk mengatur langkah jingkat (*hop*), serta memakai tali rafia dan bola plastik untuk sasaran sehingga lemparan dapat membentuk sudut $\pm 45^\circ$. Yoyo Bahagia et al (2000: 98) memberikan contoh modifikasi melempar di antaranya "menggunakan bola berekor". Sedangkan pendekatan latihan dengan metode konvensional suatu bentuk pembelajaran teknik suatu cabang olahraga yang dalam pelaksanaannya dilakukan secara berulang-ulang. Metode latihan ini menggunakan lembing yang sebenarnya, dilaksanakan dengan menambah beban secara bertahap. Pendekatan menggunakan modifikasi

sarana dan konvensional merupakan metode pembelajaran yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan lempar lembing gaya *hop step*. Dari kedua pendekatan latihan tersebut masing-masing memiliki karakteristik yang berbeda dan memiliki kelebihan dan kelemahan, sehingga belum diketahui pendekatan latihan mana yang lebih baik pengaruhnya terhadap hasil kemampuan lempar lembing gaya *hop step*. Untuk mengetahui hal tersebut perlu dibuktikan dengan melaksanakan kedua metode latihan tersebut. Siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Simo Boyolali tahun pelajaran 2009/2010 adalah sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini. Ditinjau dari pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di SMP Negeri 1 Simo Boyolali telah berjalan dengan baik termasuk pembelajaran lempar lembing. Dari pembelajaran yang telah dilaksanakan ternyata kemampuan lempar lembing gaya *hop step* masih rendah dan perlu ditingkatkan. Masih rendahnya kemampuan lempar lembing gaya *hop step* tersebut perlu ditelusuri faktor-faktor penyebabnya. Seorang guru

harus mampu mengevaluasi dari semua aspek, baik dari pihak guru sendiri maupun pihak siswa.

Pada umumnya, kemampuan lempar lembing gaya *hop step* yang rendah tersebut karena siswa belum menguasai teknik melempar. Di samping itu juga, faktor-faktor yang mendukung kemampuan lempar lembing khususnya kemampuan kondisi fisik belum dilatih dan dikembangkan. Jam pelajaran pendidikan jasmani yang tersedia belum cukup untuk mengajarkan teknik-teknik lempar lembing, sehingga hal ini akan berpengaruh terhadap pencapaian hasil yang tidak optimal. Disamping itu juga, pada saat pelajaran berlangsung para siswa kurang sungguh-sungguh dalam melakukan tugas ajar yang diberikan oleh guru. Kondisi yang demikian perlu dicari solusi yang tepat agar siswa tertarik sehingga dapat menguasai teknik lempar lembing gaya *hop step* dengan baik.

Dengan menggunakan metode pembelajaran modifikasi sarana dan berlatih merupakan salah satu solusi yang tepat yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan

lempar lembing gaya *hop step*. Melalui kedua macam metode latihan tersebut akan tercipta suasana yang menyenangkan yang akan meningkatkan motivasi belajar siswa, diharapkan juga siswa akan mendapatkan hasil yang optimal kemampuan lempar lembing gaya *hop step*. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Adakah pengaruh pembelajaran lempar lembing dengan pendekatan konvensional terhadap kemampuan lempar lembing gaya *hop step* pada siswa putra kelas VIII SMP N 1 Simo Boyolali tahun pelajaran 2009/2010?
2. Adakah pengaruh pembelajaran lempar lembing dengan pendekatan modifikasi sarana terhadap kemampuan lempar lembing gaya *hop step* pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Simo Boyolali tahun pelajaran 2009/2010?
3. Manakah yang lebih baik pengaruhnya antara pembelajaran lempar lembing dengan pendekatan konvensional dan modifikasi sarana terhadap kemampuan lempar lembing gaya *hop step* pada siswa putra kelas

VIII SMP Negeri 1 Simo Boyolali tahun pelajaran 2009/2010?

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Pengaruh pembelajaran lempar lembing dengan pendekatan konvensional terhadap kemampuan lempar lembing gaya *hop step* pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Simo Boyolali tahun pelajaran 2009/2010.
2. Pengaruh pembelajaran lempar lembing dengan pendekatan modifikasi sarana terhadap kemampuan lempar lembing gaya *hop step* pada siswa putra kelas VIII SMP N 1 Simo Boyolali tahun pelajaran 2009/2010.
3. Pembelajaran lempar lembing yang lebih baik pengaruhnya antara pendekatan konvensional dan modifikasi sarana terhadap kemampuan lempar lembing gaya *hop step* pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Simo Boyolali tahun pelajaran 2009/2010.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan penelitian berupa "*Pretest-Posttest Design*". Pembagian kelompok eksperimen didasarkan pada hasil tes lempar lembing gaya *hop step* pada tes awal. Setelah hasil tes awal dirangking, kemudian ditunjuk yang mempunyai kemampuan setara dipasang-pasangkan ke dalam Kelompok 1 (K1) dan Kelompok 2 (K2). Dengan demikian kedua kelompok tersebut sebelum diberi perlakuan merupakan kelompok yang sama. Apabila pada akhirnya terdapat perbedaan, maka hal ini disebabkan oleh pengaruh perlakuan yang diberikan. Pembagian kelompok dalam penelitian ini dengan cara *ordinal pairing*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pembelajaran lempar lembing dengan pendekatan konvensional dan pembelajaran lempar lembing dengan pendekatan modifikasi sarana. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan lempar lembing gaya *hop step*.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1

Simo Boyolali tahun pelajaran 2009/2010 berjumlah 120 orang yang terbagi dalam enam kelas.

Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *proportional random sampling*. Untuk menentukan besarnya sampel yaitu diambil 40% dari jumlah populasi tiap kelasnya. Dimana jumlah siswa putra dalam satu kelasnya ialah 20 siswa. Berdasarkan teknik pengambilan sampel *proportional random sampling*, besarnya sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 48 orang. Data dalam penelitian ini diperoleh melalui tes dan pengukuran lempar lembing gaya *hop step* dari Tamsir Riyadi (1985: 70). Teknik analisis data meliputi uji reliabilitas, Uji Prasyarat Analisis (meliputi Uji Normalitas dan Uji Homogenitas) serta Uji Perbedaan.

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

Setelah dilaksanakan penelitian, diperoleh data. Data yang dikumpulkan berupa tes kemampuan lempar lembing gaya *hop step*. Data yang dikumpulkan terdiri dari data tes awal dan tes akhir pada masing-

masing kelompok, yaitu kelompok 1 dan kelompok 2. Data tersebut kemudian dikelompokkan dan dianalisis dengan statistic. Berturut-turut disajikan mengenai deskripsi data, uji persyaratan analisis, hasil analisis data dan pengujian hipotesis. Deskripsi hasil analisis data hasil tes kemampuan lempar lembing gaya *hop step* yang dilakukan pada kelompok 1 dan kelompok 2 disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Lempar Lembing Gaya *Hop Step* Kelompok 1 (K1) dan Kelompok 2 (K2)

Kelompok Latihan Lempar Lembing	Tes	N	Hasil Ter-rendah	Hasil Ter-tinggi	Mean	SD
Kelompok 1 (dengan Pendekatan Konvensional)	Awal	24	10.7	27.25	18.23	4.02
	Akhir	24	12.43	30.57	20.54	4.24
Kelompok 2 (dengan pendekatan modifikasi sarana)	Awal	24	10.86	26.46	18.24	3.94
	Akhir	24	13.09	27.75	19.83	3.87

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa sebelum diberi perlakuan kelompok 1 memiliki rerata kemampuan lempar lembing gaya *hop step* adalah 18.23, sedangkan setelah mendapat perlakuan memiliki rerata kemampuan lempar lembing gaya *hop step* adalah 20.54. Adapun rata-rata kemampuan lempar lembing gaya *hop*

step pada kelompok 2 sebelum diberi perlakuan adalah 18.24, sedangkan setelah mendapat perlakuan memiliki rata-rata kemampuan lempar lembing gaya *hop step* adalah 19.83.

B. Uji Prasyarat Analisis Data

Sebelum data hasil penelitian dianalisis dengan teknik *t-tes*, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis, yaitu dengan 1) uji reliabilitas, 2) uji normalitas, 3) uji homogenitas.

1. Uji Reliabilitas

Agar data yang dianalisis adalah hasil dari suatu tes atau pengukuran yang baik, maka perlu uji reliabilitas.

Dalam penelitian ini diadakan uji reliabilitas terhadap hasil tes awal dan tes akhir kemampuan lempar lembing gaya *hop step*.

Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data

No.	Hasil Tes	Coefficient	Reliability
1	Awal	0.97	Excellent
2	Akhir	0.91	Excellent

Adapun hasil dari analisis yang dilakukan dengan uji reliabilitas tes awal diperoleh $R = 0,97$ dan uji reliabilitas pada tes akhir diperoleh $R = 0,91$. Hasil tersebut kemudian di konsultasikan dengan tabel kategori reliabilitas tes termasuk dalam kategori tingkat tinggi, dan dapat

digunakan sebagai alat ukur. Adapun dalam mengartikan katagori koefisien reabilitas tes tersebut dengan menggunakan pedoman tabel koefisien dari Bradford N. Strand & Rolayne Wilson, Mulyono B. (1993:19) yaitu :

Tabel 3. Standards For Interpreting Reliability Correlation Coefficient.

No.	Coefficient	Reliability
1	95-99	Excellent
2	90-94	Very Good
3	80-89	Acceptable
4	70-79	Poor
5	60-69	Questionable

2. Uji Normalitas

Bentuk data yang normal merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi sebelum digunakan untuk menganalisis data. Pengujian normalitas data dilakukan terhadap hasil tes awal pada kelompok 1 dan kelompok 2 dengan mengikuti uji *Liliefors* pada taraf $\alpha = 0,05$. Hasil pengujian tersebut disajikan dalam tabel 4 berikut ini :

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok	N	M	SD	Lo	Lt5%
K1	24	18.23	4.02	0.083	0.173
K2	24	18.24	3.94	0.071	0.173

Dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada K1 diperoleh nilai Lhitung sebesar 0.083, dimana nilai tersebut lebih kecil dari angka batas penolakan pada taraf signifikansi 5%

yaitu . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada K1 termasuk berdistribusi normal. Sedangkan data hasil uji normalitas yang dilakukan pada K2 diperoleh nilai Lhitung sebesar 0.071, dimana nilai tersebut lebih kecil dari angka batas penolakan pada taraf signifikansi 5% yaitu . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada K2 termasuk berdistribusi normal.

3. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan untuk mengetahui kesamaan varians dari kedua kelompok. Jika kedua kelompok tersebut memiliki kesamaan varians, maka apabila nantinya kedua kelompok tersebut memiliki perbedaan, maka perbedaan tersebut dikarenakan oleh perbedaan rata-rata kemampuan lempar lembing gaya *hop step*. Hasil uji homogenitas data antara kelompok 1 dan kelompok 2 adalah sebagai berikut :

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	N	SD ²	F _o	F _{15%}
K ₁	24	16.1447	1.0396	2.00
K ₂	24	15.5292		

Dari hasil uji homogenitas varians yang tertera dalam tabel di atas,

diperoleh hasil dengan $db = 23$ lawan 23, angka F tabel 5% = 2.00, sedangkan harga F hitung = 1.0396. Yang ternyata lebih kecil dari harga F tabel 5%. Karena F hitung < F table 5%, maka hipotesis nol diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 dan kelompok 2 memiliki varians yang homogen.

C. Hasil Analisis Data

1. Uji Perbedaan Sebelum Diberi Perlakuan

Sebelum dilakukan uji perbedaan dengan *t-test* telah diadakan "Matching", yaitu tes awal yang mempunyai kemampuan setara dipasang-pasangkan dibagi menjadi 2 kelompok, yakni kelompok 1 dan kelompok 2. Hal ini dilakukan untuk menjaga keseimbangan antara kedua kelompok tersebut. Dalam penentuan kelompok, kelompok 1 mendapat perlakuan latihan lempar lembing gaya *hop step* dengan pendekatan konvensional dan kelompok 2 mendapat perlakuan latihan lempar lembing gaya *hop step* dengan pendekatan modifikasi sarana. Hasil *t-test* untuk tes awal antara K1 dan K2 dapat dilihat dalam tabel 6 berikut ini :

Tabel 6. Rangkuman Hasil *t-test* Untuk Tes Awal Kelompok 1 dan Kelompok 2

Kelompok	N	Mean	t_0	$t_{5\%}$
K ₁	24	18.23	0.128	2.069
K ₂	24	18.24		

Dari rangkuman hasil *t-test* untuk tes awal di atas, pada K1 dapat diketahui bahwa rata-rata sebesar 18.23 sedangkan K2 diketahui bahwa rata-rata sebesar 18.24. Dengan derajat kebebasan $N - 1 = 24 - 1 = 23$ pada taraf signifikansi 5%, ternyata nilai t tabel sebesar 2.069 sedangkan nilai t hitung sebesar 0.128. Ternyata kecil dari angka batas penolakan hipotesis nol. Maka hipotesis nol diterima. Dengan demikian antar kelompok sebelum diberi perlakuan tidak ada perbedaan yang signifikan pada awalnya.

2. Uji Perbedaan Sesudah Diberi Perlakuan

a. Uji Perbedaan Sesudah Diberi Perlakuan

Setelah melakukan latihan selama 6 minggu, kemudian diadakan tes akhir. Dan untuk membuktikan apakah latihan yang diberikan telah menunjukkan pengaruh yang meyakinkan terhadap kemampuan lempar lembing gaya *hop step*, maka

dicari dengan uji *t-test* antara tes awal dan tes akhir pada masing-masing kelompok. Adapun hasil *t-test* untuk mengetahui peningkatan prestasi tes awal ke tes akhir antara K1 dan K2 dapat dilihat dalam tabel 7 berikut ini:

a.1 Hasil Uji perbedaan tes awal dan tes akhir pada K1

Tabel 7. Rangkuman Hasil *t-test* Untuk Tes Awal dan Tes Akhir K1

Tes	N	Mean	t_0	$t_{5\%}$
Awal	24	18.23	17.883	2.069
Akhir		20.54		

Dari rangkuman hasil *t-test* di atas, pada K1 dapat diketahui bahwa pada tes awal rata-rata sebesar 18.23 dan tes akhir sebesar 20.54. Dengan derajat kebebasan 23 ($N - 1 = 24 - 1$) pada taraf signifikansi 5%, ternyata nilai *t* tabel sebesar 2.069, sedangkan nilai t_0 sebesar 17.883. Berarti t_0 lebih besar dari *t* tabel maka hipotesis nol ditolak. Dengan demikian antara tes awal dan tes akhir pada K1 ada perbedaan yang signifikan. Berarti bahwa setelah mendapat perlakuan K1 memiliki peningkatan kemampuan lempar lembing gaya *hop step* yang signifikan.

a.2 Hasil Uji perbedaan tes awal dan tes akhir pada K2

Tabel 8. Rangkuman Hasil *t-test* Untuk Tes Awal dan Tes Akhir K2

Tes	N	Mean	t_0	$t_{5\%}$
Awal	24	18.24	17.966	2.069
Akhir		19.83		

Dari rangkuman hasil *t-test* di atas, pada K2 dapat diketahui bahwa pada tes awal rata-rata sebesar 18.24 dan tes akhir sebesar 19.83. Dengan derajat kebebasan 23 ($N - 1 = 24 - 1$) pada taraf signifikansi 5%, ternyata nilai *t* tabel sebesar 2.069, sedangkan nilai t_0 sebesar 17.966. Berarti t_0 lebih besar dari *t* tabel maka hipotesis nol ditolak. Dengan demikian antara tes awal dan tes akhir pada K2 ada perbedaan yang signifikan. Berarti bahwa setelah mendapat perlakuan K2 memiliki peningkatan kemampuan lempar lembing gaya *hop step* yang signifikan.

a.3 Hasil Uji Perbedaan Peningkatan Kemampuan Kelompok 1 dan 2

Untuk mengetahui ada perbedaan hasil latihan antara K1 dan K2 setelah diberi perlakuan, dapat dilihat pada hasil *t-test* untuk tes akhir dari kedua kelompok dalam tabel 9 berikut ini :

Tabel 9. Rangkuman Hasil *t-test* Untuk Tes Akhir Antar Kelompok

Kelompok	N	Mean	t_0	$t_{5\%}$
K ₁	24	20.54	3.749	2.069
K ₂		19.83		

Berdasarkan rangkuman di atas, pada tes akhir pada K1 diketahui rata-rata sebesar 20.54 dan untuk K2 diketahui rata-rata sebesar 19.83. Dengan derajat kebebasan 23 ($N - 1 = 24 - 1$) pada taraf signifikansi 5%, ternyata nilai t_o sebesar 3.749, sedangkan nilai t tabel sebesar 2.069. Berarti t_o lebih besar dari t tabel maka hipotesis nol ditolak. Dengan demikian pada tes akhir kemampuan lempar lembing gaya *hop step* antara K1 dan K2 terdapat perbedaan yang signifikan.

a.4 Perbedaan Prosentase Peningkatan

Untuk mengetahui kelompok yang memiliki prosentase peningkatan yang lebih baik, diadakan perhitungan perbedaan prosentase peningkatan tiap-tiap kelompok. Adapun nilai perbedaan peningkatan kemampuan lempar lembing gaya *hop step* dalam persen pada kelompok 1 dan 2 adalah Tabel 10. Rangkuman Hasil Perhitungan Nilai Perbedaan Peningkatan Kemampuan Lempar Lembing Gaya *Hop Step* Dalam Persen Pada K1 dan K2

Kel	N	Mean Pretest	Mean Posttest	Mean Different	% Peningkatan
K1	24	18.23	20.54	2.31	12.67%
K2	24	18.24	19.83	1.59	8.72%

Dari hasil diatas dapat diketahui bahwa kelompok 1 memiliki peningkatan kemampuan lempar lembing gaya *hop step* sebesar 12.67%. Sedangkan kelompok 2 memiliki peningkatan kemampuan lempar lembing gaya *hop step* sebesar 8.72%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 memiliki prosentase peningkatan kemampuan lempar lembing gaya *hop step* yang lebih besar dari pada kelompok 2.

D. Pengujian Hipotesis

1. Pengaruh Pembelajaran Lempar Lembing dengan Pendekatan

Konvensional Terhadap Kemampuan Lempar Lembing Gaya *Hop Step* Berdasarkan uji perbedaan yang dilakukan terhadap hasil peningkatan kemampuan tes awal dan akhir pada kelompok 1 (K1) diperoleh nilai t sebesar 17.883 sedangkan nilai t tabel sebesar 2.069. Ternyata t yang diperoleh lebih besar t dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu, terdapat perbedaan yang

signifikan latihan dengan pendekatan konvensional terhadap peningkatan kemampuan lempar lembing gaya *hop step*. Latihan lempar lembing gaya *hop step* dengan pendekatan konvensional merupakan bentuk latihan yang dalam pelaksanaannya dilakukan secara berulang-ulang. Dengan latihan ini diharapkan tercipta otomatisasi gerakan yang terorganisasi dengan baik.

Berdasarkan karakteristik latihan dengan pendekatan konvensional tersebut tentunya akan menimbulkan pengaruh terhadap peningkatan hasil latihan lempar lembing gaya *hop step*. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan, ada pengaruh latihan lempar lembing dengan pendekatan konvensional terhadap kemampuan lempar lembing gaya *hop step* pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Simo Boyolali tahun pelajaran 2009/2010, dapat diterima kebenarannya.

2. Pengaruh Pembelajaran Lempar Lembing dengan Pendekatan Modifikasi

Sarana Terhadap Kemampuan Lempar Lembing Gaya *Hop Step*
Berdasarkan uji perbedaan yang

dilakukan terhadap hasil peningkatan kemampuan tes awal dan akhir pada kelompok 2 (K2) diperoleh nilai t sebesar 17.966 sedangkan nilai t_{tabel} sebesar 2.069. Ternyata t yang diperoleh lebih besar t dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu, terdapat perbedaan yang

signifikan latihan dengan pendekatan modifikasi sarana terhadap peningkatan kemampuan lempar lembing gaya *hop step*. Latihan lempar lembing gaya *hop step* dengan pendekatan modifikasi sarana merupakan bentuk latihan yang dikonsepsi dalam bentuk permainan. Bentuk modifikasi sarana yang diberikan mengarah pada karakteristik gerakan lempar lembing gaya *hop step*. Melalui modifikasi sarana diharapkan teknik-teknik lempar lembing gaya *hop step* dapat dikuasai sehingga dapat diaktualisasikan dalam bentuk gerakan lempar lembing yang sebenarnya. Berdasarkan karakteristik latihan dengan pendekatan modifikasi sarana tersebut tentunya akan menimbulkan pengaruh terhadap

peningkatan hasil latihan lempar lembing gaya *hop step*. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan, ada pengaruh latihan lempar lembing dengan pendekatan modifikasi sarana terhadap kemampuan lempar lembing gaya *hop step* pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Simo Boyolali tahun pelajaran 2009/2010, dapat diterima kebenarannya.

3. Pembelajaran Lempar Lembing dengan Pendekatan Konvensional Memiliki

Pengaruh yang Lebih Baik Terhadap Kemampuan Lempar Lembing Gaya *Hop Step* Berdasarkan uji perbedaan yang dilakukan terhadap hasil peningkatan kemampuan pada data tes akhir antara kelompok 1 (K1) dan kelompok 2 (K2) diperoleh nilai t sebesar 3.749 sedangkan nilai t tabel sebesar 2.069. Ternyata t yang diperoleh lebih besar t dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu, terdapat perbedaan yang signifikan antara pendekatan konvensional dan modifikasi sarana terhadap peningkatan kemampuan

lempar lembing gaya *hop step*. Berdasarkan

prosentase peningkatan kemampuan lempar lembing gaya *hop step* antara kelompok 1 (K1) dan kelompok 2 (K2) menunjukkan bahwa kelompok 1 (K1) memiliki peningkatan yang lebih besar daripada kelompok 2 (K2). kelompok 1 (K1) memiliki peningkatan kemampuan lempar lembing gaya *hop step* sebesar 12.67%, kelompok 2 (K2) memiliki peningkatan kemampuan lempar lembing gaya *hop step* sebesar 8.72%. Prosentase peningkatan kemampuan lempar lembing gaya *hop step* kelompok 1 (K1) lebih besar daripada kelompok 2 (K2) berarti latihan lempar lembing gaya *hop step* dengan pendekatan konvensional memiliki pengaruh yang lebih baik daripada latihan dengan pendekatan modifikasi sarana. Hal ini karena, latihan dengan pendekatan konvensional menekankan pada konsep gerakan teknik lempar lembing gaya *hop step* yang baik dan benar. Selain itu juga, latihan lempar lembing gaya *hop step* dengan pendekatan konvensional menuntut pengulangan gerakan secara terusmenerus.

Pengulangan gerakan secara terus-menerus akan menguatkan respon siswa terhadap gerakan yang dipelajari. Pengulangan gerakan keterampilan secara berulang-ulang sangat penting dalam belajar keterampilan, sehingga teknik lempar lembing gaya *hop step* dapat dikuasai dengan baik. Penguasaan teknik lempar lembing yang baik dan benar akan dapat mendukung kemampuan lempar lembing gaya *hop step* menjadi lebih baik. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan, latihan lempar lempar lembing dengan pendekatan konvensional memiliki pengaruh yang lebih baik terhadap kemampuan lempar lembing gaya *hop step* pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Simo Boyolali tahun pelajaran 2009/2010, dapat diterima kebenarannya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima, sehingga dapat diperoleh simpulan sebagai berikut :

1. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan pembelajaran lembing gaya *hop step* dengan pendekatan konvensional terhadap kemampuan lempar lembing gaya *hop step* pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Simo Boyolali tahun pelajaran 2009/2010, ($t_{hit} 17.883 > t_{tabel5\%} 2.069$).
2. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan pembelajaran lembing gaya *hop step* dengan pendekatan modifikasi sarana terhadap kemampuan lempar lembing gaya *hop step* pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Simo Boyolali tahun pelajaran 2009/2010, ($t_{hit} 17.966 > t_{tabel5\%} 2.069$).
3. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara pembelajaran lembing gaya *hop step* pendekatan konvensional dan modifikasi sarana terhadap kemampuan lempar lembing gaya *hop step* pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Simo Boyolali tahun pelajaran 2009/2010, ($t_{hit} 3.749 > t_{tabel5\%} 2.069$). Latihan lempar lempar lembing dengan pendekatan konvensional memiliki pengaruh yang lebih baik terhadap kemampuan lempar lembing gaya *hop step* pada

siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 2009/2010, (K1 12.67% > K2 8.72%
Simo Boyolali tahun pelajaran).

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mukholid. 2004. *Pendidikan Jasmani*. Surakarta: Yudhistira.
- Aip Syarifuddin. 1992. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Bradford N. Strand & Rolayne Wilson. 1993. *Assessing Sport Skills*. Champaign. Human Kinetics Publisher Ltd.
- Dadang Masnun. 1999. *Atletik Lari Gawang, Lompat Jangkit, Lempar Cakram, Lempar Lembing*. Jakarta: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
- Sudjana. 2002. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyanto. 1996. *Belajar Gerak I*. Surakarta: UNS Press.
- Sugiyanto & Agus Kristiyanto. 1998. *Belajar Gerak II*. Surakarta: UNS Press.
- Suharno HP. 1993. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta.
- Sutrisno Hadi. 1995. *Metodologi Research Jilid IV*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Tamsir Riyadi. 1985. *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Thomas & Nielson. 2005. *Research Methods in Physical Activity*. Five Edition. Champaign. Human Kinetics Publishers Ltd..
- Yoyo Bahagia, Ucup Yusuf dan Adang Suherman. 2000. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Yusuf Hadisasmata dan Aip Syarifuddin . 1996. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta : Depdikbud. Dirjendikti.

