

**PENGARUH MODEL LATIHAN *MEDICINE BALL* TERHADAP KEMAMPUAN  
LEMPAR CAKRAM SISWA PUTRA SMP NEGERI 1 LUBUK SIKAPING**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Mendapat Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar*

*Sarjana Pendidikan Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan*

*Universitas Negeri Padang*



**Oleh:**

**MUKHLIS**

**2013/1303363**

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**

**JURUSAN KEPELATIHAN**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

**2017**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

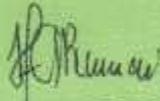
Judul :Pengaruh Model Latihan *Medicine Ball* Terhadap  
Kemampuan Lempar Cakram Siswa Putra SMP Negeri 1  
Lubuk Sikaping  
Nama : Mukhlis  
Nim/Bp : 1303363/2013  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan : Kepeleatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2017

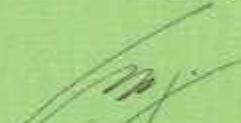
Disetujui oleh

Pembimbing I

Pembimbing II



Drs. John Arwandi, M.Pd  
NIP. 19630328 199001 1 001



Drs. M. Ridwan, M.Pd  
NIP. 19600724 198602 1 001

Mengetahui

Ketua Jurusan Kepeleatihan



Dr. Umar, MS, AIFO  
NIP. 19610615 198703 1 003

**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

Nama : Mukhlis

NIM : 1303363/2013

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Jurusan Kepeleatihan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul

**Pengaruh Model Latihan *Medicine Ball* Terhadap Kemampuan Lempar  
Cakram Siswa Putra SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping**

Padang, Juni 2017

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs.John Arwandi, M. Pd

1.

2. Sekretaris : Drs.M.Ridwan, M. Pd

2.

3. Anggota : Dr. Ishak Aziz, M. Pd

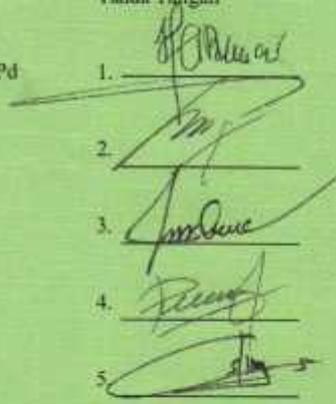
3.

4. Anggota : Padli,S.Si. M. Pd

4.

5. Anggota : Sari Mariati,S.Si.M.Pd

5.



## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. karya tulis saya merupakan tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Pengaruh Model Latihan *Medicine Ball* Terhadap Kemampuan Lempar Cakram siswa Putra SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping.
2. karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing;
3. di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepastakaan;
4. pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, juni 2017

Yang membuat pernyataan



  
Mukhlis  
1303363/2013

## ABSTRAK

**Mukhlis. 2017. “Pengaruh model latihan *medicine ball* terhadap kemampuan lempar cakram siswa putra SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping” *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan lempar cakram Putra SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model latihan *medicine ball* terhadap kemampuan lempar cakram putra SMP Negeri 1 Lubuk sikaping.

Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperimen* (semu). Hipotesis penelitian ini yaitu: Latihan dengan menggunakan *medicine ball* dapat meningkatkan kemampuan lempar cakram putra SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping. Tempat penelitian dilaksanakan di Lapangan olahraga SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping dan di Glora Tuanku Imam bonjol . Adapun waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Maret-April 2017. Populasi dalam penelitian ini atlet atletik SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping yang berjumlah 12 orang, dengan rincian atlet putra 12 orang , sampel diambil secara *total sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 12 berjenis kelamin laki-laki. Analisis data yang digunakan adalah uji “t”. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kemampuan lempar cakram.

Hasil penelitian adalah : latihan dengan menggunakan *medicine ball* dapat meningkatkan kemampuan lempar cakram putra SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa model latihan *medicine ball* dapat meningkatkan kemampuan lempar cakram putra SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping dimana diperoleh  $t_h = 3,45 > 2,20$   $t_{tabel} =$  pada taraf signifikansi = **0,05**

## KATA PENGANTAR



Puji Syukur Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi tentang “Pengaruh Model Latihan *Medicine Ball* terhadap Kemampuan Lempar Cakram siswa Putra SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping”.

Dalam menyelesaikan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Orang tua beserta saudara-saudara peneliti yang telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan kepada peneliti, serta keluarga besar yang selalu berdoa memberikan bantuan moril dan materil selama penelitian.
2. Bapak Dr.John Arwandi,M.Pd selaku pembimbing I sekaligus Penasehat Akademik yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing peneliti selama dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs.M.Ridwan, M.Pd selaku pembimbing II telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing peneliti selama dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr.Ishak Aziz,M.Pd selaku penguji
5. Bapak Padli,S.Si.M.Pd selaku penguji
6. Ibuk Sari Mariati S.Si.M.Pd selaku penguji
7. Bapak Dr.Umar.MS.AIFO selaku Ketua Jurusan Kepelatihan.
8. Bapak Drs.Syafrizar,M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP).
9. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
10. Para Siswa SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping yang telah bersedia sebagai sample.
11. Rekan-rekan seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan Skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada peneliti mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, Juni 2017

Mukhlis

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. KajianTeori .....	8
1. Lempar Cakram .....	8
a. Pengertian Lempar Cakram.....	8
b. Teknik Lempar Cakram .....	9
c. Teknik gaya menyamping .....	13
2. Latihan .....	14
a. Prinsip latihan .....	15
b. Karakteristik latihan .....	17

c. Metode Latihan <i>Medicin ball</i> .....	19
d. Daya ledak.....	30
B. Penelitian yang relevan .....	33
C. Kerangka Konseptual .....	36
D. Hipotesis.....	36
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian dan Desain Penelitian .....	37
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	38
C. Defenisi Oprasioal .....	39
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	40
E. Teknik Pengambilan Data .....	42
F. Teknik Analisis Data .....	43
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi data.....	45
B. Uji persaratan Analisis.....	48
C. Uji hipotesis.....	49
D. Pembahasan.....	50
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	55
B. Saran.....	55
<b>DAFTAR RUJUKAN</b>	
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>57</b>

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar : 1 Cara memegang cakram.....	9
Gambar : 2 Cara memegang Cakram.....	10
Gambar : 3 Ayunan cakram .....	11
Gambar : 4 Posisi kedua kaki dalam lempar cakram.....	12
Gambar : 5 Sikap lemparan.....	12
Gambar : 6 Pelepasan lempar cakram dan pemulihan .....	13
Gambar : 7 Gaya samping lempar cakram.....	14
Gambar : 8 Bentuk latihan <i>medicine ball trowing right</i> .....	24
Gambar : 9 Bentuk latihan <i>medicine ball scoop tos</i> .....	25
Gambar : 10 Bentuk latihan <i>medicine ball trowing sit</i> .....	26
Gambar : 11 Bentuk latihan <i>overhead backword medicine ball trow</i> .....	27
Gambar : 12 Bentuk latihan <i>medicine ball trowing left</i> .....	29
Gambar : 13 Bentuk latihan <i>medicine ball trowing sit left</i> .....	30
Gambar : 14 Histogram data tes awal kemampuan lempar cakram.....	47
Gambar : 15 Histogram data tes akhir kemampuan lempar cakram .....	48
Gambar : 16 <i>Stopwath</i> ,cakram, dan meteran .....	83
Gambar : 17 <i>Stopwath</i> ,Cakram dan Bola <i>Medicine</i> .....	83
Gambar : 18 Bersama Siswa SMP 1 Lubuk Sikaping .....	84
Gambar : 19 <i>Warming up</i> Siswa SMP 1 Lubuk Sikaping .....	84
Gambar : 20 Lapangan Lempar Cakram.....	85
Gambar : 21 Ryan melakukan awalan cakram.....	85

Gambar : 22 Ryan persiapan melempar cakram .....	85
Gambar : 23 latihan <i>medicine ball</i> .....	86
Gambar : 24 Latihan <i>medicine ball</i> .....	86
Gambar : 25 Latihan <i>medicine ball</i> .....	86

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel : 1 Rancangan Penelitian .....	38
Tabel : 2 Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler (atletik lempar cakram) .....	41
Tabel : 3 Daftar Tenaga Pembantu.....	43
Tabel : 4 Distribusi data <i>pree test</i> dan <i>post test</i> kemampuan Lempar Cakram	45
Tabel : 5 Distribusi Frekuensi data Tes Awal Lempar Cakram .....	46
Tabel :6 Distribusi Frekwensi Data Akhir Lempar Cakram .....	47
Tabel :7 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data.....	49
Tabel :8 Rangkuman Hasil Uji t.....	49

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran :1 Program Latihan .....	57
Lampiran :2 Hasil Data Awal ( <i>pre-test</i> ) .....	73
Lampiran :3 Hasil Data Akhir ( <i>post-test</i> ) .....	74
Lampiran :4 Kelas Interval Data tes Awal.....	75
Lampiran :5 Kelas Interval Data Akhir.....	76
Lampiran :6 Uji Normalitas Data Awal.....	77
Lampiran :7 Uji Normalitas Data Akhir .....	78
Lampiran :8 Analisis Pengaruh Model latihan <i>Medicine ball</i> .....	79
Lampiran :9 Daftar Nilai Kristal L untuk uji <i>Lilifors</i> .....	77
Lampiran :10 Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 Ke Z .....	81
Lampiran :11 Nilai Persentil untuk Distribusi t .....	82
Lampiran :13 Dokumentasi Penelitian.....	83

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani. Pendidikan suatu proses manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memiliki peranan penting yaitu memberikan kesempatan peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih dan dilakukan secara sistematis. Hal ini dinyatakan dalam Undang-undang R1 Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, pasal 1 ayat 11 sebagai berikut : "Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani" (Kemenpora RI, 2011).

Pendidikan dan pembekalan pengalaman belajar tersebut diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan fisik yang lebih baik, sekaligus dapat membentuk hidup sehat sepanjang hayat. Tanpa pendidikan jasmani maka semua kegiatan belajar tidak akan berjalan dengan baik karena dengan pendidikan jasmani semua orang akan mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan fisikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran. Dalam dunia pendidikan olahraga ada beberapa cabang olahraga, salah satunya adalah olahraga lempar cakram. Olahraga lempar cakram merupakan suatu nomor olahraga pada cabang atletik untuk mengukur kekuatan tangan dalam melakukan lemparan .

Dalam olahraga lempar cakram unsur-unsur kondisi fisik harus dikuasai karena sangat berperan penting dalam lempar cakram untuk memperoleh lemparan sejauh-jauhnya. Unsur-unsur kondisi fisik tersebut yaitu kecepatan, kekuatan, daya ledak otot dan kelentukan. Apabila diperhatikan dengan proses jalannya gerakan lempar cakram dapat diartikan bahwa dari awal sampai akhir gerakan dimulai dari jari jari dan telapak tangan memegang cakram, badan dan lengan sebagai sentral terhadap jalannya alat (cakram) yang berayun. Dimulai dari belakang sampai keatas lengan yang lainnya dengan jarak ayunan yang panjang terhadap waktu *relative* cepat untuk melepaskan cakram.

Pembelajaran lempar cakram secara intrakurikuler di sekolah mendapatkan porsi yang tidak begitu besar. Hal ini disebabkan karena lempar cakram adalah salah satu nomor di antara banyak nomor lainnya dalam cabang olahraga atletik. Atletik tersebut adalah bagian dari cabang yang diajarkan dalam bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan (penjaskes). Dengan demikian untuk dapat menguasai pengetahuan, keterampilan, dan kemampuan lempar cakram diperlukan adanya kegiatan ekstrakurikuler

atletik (Lempar cakram) di sekolah.

SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping salah satu Sekolah Menengah Pertama yang berada di kecamatan Lubuk Sikaping, Kabupaten Pasaman. Berdiri pada tahun 1948 dan menjadi salah satu sekolah yang paling tertua di Kabupaten Pasaman. SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping memiliki berbagai macam prestasi yang diraih oleh siswanya, baik itu prestasi akademik dan non akademik. Salah satu prestasi yang diraih oleh siswa SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping yaitu prestasi dalam bidang olahraga diantaranya yaitu olahraga atletik (lempar cakram).

Pada tahun 2015 SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping mengikuti 2 kejuaraan olahraga antar sekolah yang diadakan oleh Disporabudpar Kabupaten Pasaman, diantaranya yaitu Kejuaraan Daerah (kejurda) dan Pekan Olahraga Pelajar (popda). Pada Kejurda atletik tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) se Kabupaten Pasaman, SMP Negeri 1 Lubuk sikaping berhasil memperoleh medali emas pada nomor lempar cakram putra dan medali perak pada nomor lempar cakram putri. Pada POPDA tahun 2015 SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping kembali mengirim atlet atletik untuk mengikuti pertandingan yang bertempat di gelora Tuanku Imam Bonjol dan meraih 1 medali emas pada nomor lempar cakram putra dan 1 medali perunggu pada nomor lempar cakram putri. Pada tahun 2016 siswa SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping kembali mengikuti kejuaraan atletik antar SMP se Kabupaten Pasaman dengan meraih medali emas untuk nomor lempar cakram putra dan medali perak pada nomor lempar cakram putri.

Berdasarkan pengamatan peneliti pada kegiatan ekstrakurikuler siswa SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping pada tanggal 07 November - 05 Desember 2016, siswa yang mengikuti kegiatan ini terdiri dari siswa kelas VII, VIII, dan kelas IX. Kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan pada pagi dan sore hari, untuk siswa yang menduduki kelas VII melaksanakan ekstrakurikuler pada pagi hari karena dijadwalkan masuk siang untuk proses belajar mengajar. Sedangkan siswa kelas VIII dan IX melaksanakan ekstrakurikuler pada sore hari karena dijadwalkan proses belajar mengajar pada pagi hari. Adapun jadwal kegiatan ekstrakurikuler ini dilaksanakan mulai dari hari Senin-Jum'at.

Pada kegiatan ekstrakurikuler tersebut banyak siswa yang memiliki potensi pada cabang atletik (lempar cakram), namun pada kenyataannya kemampuan siswa masih rendah, hal tersebut dikarenakan terbatasnya kemampuan siswa tersebut dalam menguasai teknik-teknik lempar cakram dengan benar dan kurangnya motivasi siswa untuk mengikuti kegiatan latihan lempar cakram di sekolah. Hal ini tentu dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya terbatasnya sarana dan prasarana latihan lempar cakram yang memenuhi standar di sekolah. Sebagian sekolah yang mengadakan kegiatan ekstrakurikuler lempar cakram belum dapat melaksanakan sebagaimana mestinya. Untuk dapat mencapai kemampuan yang tinggi perlu didukung oleh faktor-faktor kondisi fisik yang dibutuhkan untuk lempar cakram ini. Diantara faktor kondisi tersebut salah satunya latihan dengan menggunakan model latihan *medicine ball* merupakan faktor yang perlu mendapat

perhatian.

Melihat permasalahan tersebut, maka penulis mengambil tindakan dalam penggunaan model latihan *medicine ball* sebagai bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan lempar cakram siswa putra SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka masalah yang dikemukakan pada latar belakang masalah yang menyebabkan kemampuan siswa masih rendah dalam menguasai teknik-teknik lempar cakram dengan benar, terlihat banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan lempar cakram siswa yang mengikuti ekstrakurikuler. Beberapa faktor yang diidentifikasi dan ditinjau baik secara internal maupun eksternal.

1. Secara internal, diduga disebabkan oleh faktor kondisi fisik salah satunya kekuatan otot lengan, kecepatan dan daya ledak otot, selain itu juga disebabkan oleh faktor kualitas teknik. Pelaksanaan dari lempar cakram ini membutuhkan kekuatan otot lengan yang maksimal untuk mendapatkan lemparan sejauh jauhnya. Untuk mendapatkan lemparan yang jauh haruslah ditunjang dengan latihan fisik berupa latihan kekuatan.

2. Secara eksternal, diduga disebabkan oleh faktor penguasaan latihan yang kurang tepat oleh pelatih. Pengetahuan pelatih dalam melatih akan mempengaruhi prestasi lempar cakram siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping. Pengetahuan pelatih tidak hanya mengenai latihan yang ada tetapi juga dalam hal menyusun program

latihan yang tepat. Pelatih yang memiliki pengetahuan yang baik diduga akan mampu memilih latihan yang tepat dan menyusun program latihan sesuai kebutuhan atlet, sehingga dapat meningkatkan kemampuan lempar cakram. Sebaliknya pelatih yang tidak memiliki pengetahuan yang baik akan memilih dan menyusun program latihan tanpa perencanaan yang jelas, sehingga hasil yang dicapai tidak maksimal.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas dapat dilihat bahwa sangat banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan lempar cakram. Dengan berbagai keterbatasan yang ada maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dibatasi, yaitu :

1. Model Latihan *medicine ball* pada siswa putra SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping.
2. Kemampuan lempar cakram siswa putra SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pada pembatasan masalah yang dikemukakan di atas, maka perumusan masalah yang di angkat dalam penelitian ini adalah : Apakah model latihan *medicine ball* berpengaruh terhadap kemampuan lempar cakram siswa putra SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping?

### **E. Tujuan Penelitian**

Bertitik tolak dari pembatasan masalah dan perumusan masalah maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan model *medicine ball* terhadap kemampuan lempar cakram siswa putra SMP

Negeri 1 Lubuk Sikaping.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian ini adalah :

1. Sebagai salah satu persyaratan bagi penulis untuk memperoleh dan mendapatkan gelar Sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Dapat memperkaya pengetahuan peneliti mengenai ilmu keolahragaan khususnya di bidang lempar cakram dan dapat mengaplikasikan teori-teori yang telah dipelajari selama bangku perkuliahan terhadap kondisi nyata lapangan.
3. Sebagai bahan masukan yang berguna untuk program latihan pada cabang olahraga atletik khususnya olahraga lempar cakram.
4. Bagi atlet dapat meningkatkan kemampuan yang ditunjang dengan bentuk program latihan yang memadai.
5. Sebagai bahan referensi bagi seluruh mahasiswa yang akan menyusun laporan Tugas Akhir yang berkaitan dengan masalah ini.
6. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa pada perpustakaan jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan maupun perpustakaan pusat Universitas Negeri Padang.