



**LEMPAR LEMBING TARGET (LEMLEMTAR)
SEBAGAI MEDIA UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI
PADA OLAHRAGA LEMPAR LEMBING**

SKRIPSI

diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga
pada Universitas Negeri Semarang

oleh

Bayu Hermanto

6211414018

**ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

ABSTRAK

Bayu Hermanto. 2019. Olahraga Lempar Lembing Target (lemlemtar) sebagai Media untuk Meningkatkan Konsentrasi pada Olahraga Lempar Lembing. Skripsi Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing Fajar Awang Irawan, S.Si., M.Pd., Ph.D.

Latar belakang penelitian ini adalah model permainan lempar lembing yang gerakannya monoton serta kurangnya konsentrasi. Permasalahan penelitian ini yaitu bagaimana pengembangan lempar lembing target (lemlemtar) bisa menjadi media untuk meningkatkan konsentrasi pada olahraga lempar lembing. Tujuan penelitian ini adalah model olahraga lempar lembing target (lemlemtar) menjadi media untuk meningkatkan konsentrasi pada olahraga lempar lembing.

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan. Adapun prosedur pengembangan produk meliputi: analisis produk yang akan diciptakan, mengembangkan produk awal, validasi ahli dan revisi, uji kelompok kecil, uji kelompok besar, dan produk akhir. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang diperoleh dari evaluasi ahli dan dari responden. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif persentase.

Hasil uji coba diperoleh data evaluasi ahli yaitu, ahli olahraga lempar lembing dan ahli olahraga panahan dengan rata-rata persentase 90,38% (sangat baik) uji coba kelompok kecil dengan rata-rata persentase 91,95% (sangat baik) dan uji coba kelompok besar dengan rata-rata 93,43% (sangat baik). Dari data yang ada maka dapat disimpulkan bahwa model olahraga lempar lembing target (lemlemtar) layak digunakan sebagai media untuk meningkatkan konsentrasi.

Berdasarkan data yang ada dapat disimpulkan bahwa model olahraga lempar lembing target (lemlemtar) efektif untuk meningkatkan konsentrasi pada olahraga lempar lembing, serta permainan olahraga lempar lembing target (lemlemtar) lebih menarik.

Kata Kunci: Lempar Lembing, Pengembangan, Konsentrasi.

ABSTRACT

Bayu Hermanto. 2019. Lempar lembing target (lemlemtar) as a media to increase concentration on javelin throw. This final project from Sport Science Major of Sport Science Faculty, Universitas Negeri Semarang. Advisor Fajar Awang Irawan, S.Si., M.Pd., Ph.D.

The background study of this study is the model of Javelin playing that has monotonous motion with the lack of concentration. The research problem of this study is how does the development of Lempar lembing target (lemlemtar) as a media to increase concentration on javelin throw.

This study included development study. The product development procedure included: the analysis of product that would be created, development of the first product, experts validation, big group test, and final product. Procedure to collect data using questionnaire that received from the expert evaluations and also responders. The technique to analyze the data that being used is descriptive percentage.

The result of the test, obtained data from the experts evaluation is the Javelin and the Archery specialists resulting between 90,38% (very good), from the small groups test resulting between 91,95% (very good), and the big groups test resulting between 93,43% (very good).

From the data , it can be concluded that the models of lempar lembing target (lemlemtar) is very effective to increase concentration among Javelin sport, also the game of lempar lembing target (lemlemtar) is more interesting.

Keywords: Javelin, Development, Concentration.

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya :

Nama : Bayu Hermanto

NIM : 6211414018

Jurusan/Prodi : Ilmu Keolahragaan/Illmu Keolahragaan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Lempar Lembing Target (Iemlemtar) sebagai Media untuk
Meningkatkan Konsentrasi pada Olahraga Lempar Lembing

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang,.....2019

Yang menyatakan,



Bayu Hermanto

6211414018

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul "Lempat Lembing Target (lemlemtar) Sebagai Media Untuk Meningkatkan Konsentrasi pada Olahraga Lempat Lembing", telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan kepada Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari :


Tanggal :

Mengetahui

Ketua Jurusan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Semarang

Dosen Pembimbing


Suplarto, S.Si., M.Sc. AIFM.
NIP. 198012242006041001


Fajar Awang Irawan, S.Si., M.Pd., Ph.D
NIP. 198405062010121003

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Bayu Hermanto NIM. 6211414018 Program Studi Ilmu Keolahragaan dengan Judul "Lempar Lembing Target (lemlemtar) Sebagai Media Untuk Meningkatkan Konsentrasi Pada Olahraga Lempar Lembing" telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari...Selasa..., tanggal 05 November...2019



Panitia Ujian

Sekretaris

Dr. Siti Baitul Mukarromah, S.Si., M.Si.Med
NIP.198112242003122001

Dewan Penguji

1. Drs. Sahri, M.Kes.AIFM
196805271993031002

(Penguji 1)

2. Sri Sumartiningsih, S.Si., M.Kes., Ph.D.AIFO
1983091820050112003

(Penguji 2)

3. Fajar Awang Irawan, S.Si., M.Pd., Ph.D
NIP. 198405062010121003

(Penguji 3)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

- ❖ Awali semua pekerjaan dengan berdoa, dan iringi semua pekerjaan dengan dzikir/sholawat.
- ❖ Menjadi manusia yang berahlak dan bermanfaat.

PERSEMBAHAN

Setiap huruf dan kalimat ini adalah wujud keagungan dan kasih sayang Allah SWT kepada hamba-Nya. Dengan rasa syukur kepada Allah SWT atas terselesaikannya skripsi ini, saya persembahkan karya ini untuk:

- ❖ Kedua orang tua, adik, dan keluarga yang tanpa lelah memberikan semua dukungan. Terimakasih atas segala doa yang senantiasa dipanjatkan, ketulusan, kesabaran yang tiada batas, dukungan dan kasih sayang yang selalu tumpahruah sampai detik ini, sehingga memberikan dorongan yang luar biasa bagi penulis.
- ❖ Almamater FIK UNNES.
- ❖ Sahabat-sahabatku dan teman-temanku yang selalu memberikan dukungan serta semangat.
- ❖ Keluarga besar Jurusan Ilmu Keolahragaan 2014 atas segala doa, dukungan dan semangatnya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “Lempar Lembing Target (lemlemtar) Sebagai Media Untuk Meningkatkan Konsentrasi Pada Olahraga Lempar Lembing”.

Penulisan skripsi ini tak lepas dari berbagai hambatan maupun rintangan, tetapi berkat doa, bantuan dan dorongan dari berbagai pihak maka kesulitan tersebut dapat diatasi dengan baik, oleh karena itu dengan penuh rasa syukur dan kerendahan hati penulis menyampaikan terimakasih banyak kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kemudahan dalam mengurus izin penelitian.
3. Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan yang memberikan arahan penyusunan skripsi.
4. Dosen pembimbing Fajar Awang Irawan, S.Si., M.Pd., Ph.D yang telah membimbing dengan penuh kesabaran untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Dosen Wali yang telah memberikan masukan dan arahan selama masa perkuliahan.
6. Seluruh Dosen Jurusan Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan berbagai ilmu, pengetahuan, arahan, dan motivasi selama masa perkuliahan.
7. Seluruh pihak yang membantu dalam penyelesaian skripsi (Dewi Ayu Karina, dkk), serta teman-teman yang membantu dalam proses penelitian (Mulyati, Bagaskara Aryo Handoko, Dannis Satya Himawan, dkk) serta adik-

adik tingkat Jurusan Ilmu Keolahragaan UNNES angkatan tahun 2019 yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian.

8. Sahabat-sahabat dan teman-teman Jurusan Ilmu Keolahragaan angkatan 2014 yang telah memberikan doa, dukungan dan semangat kepada peneliti.
9. Seluruh pihak yang telah ikut serta dan mendukung selama masa studi, maupun dalam penyusunan skripsi.
10. Almamater Unnes.

Besar harapan peneliti bahwa skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Semarang, 14 Oktober 2019

Peneliti

DAFTAR ISI

JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT.....	iii
PERNYATAAN.....	vi
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
PENGESAHAN.....	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Pembatasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
1.6.1 Manfaat Praktis.....	7
1.6.2 Manfaat Teoritis.....	7
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Olahraga Atletik.....	8
2.1.1 Sejarah dan Definisi Olahraga Atletik Nomor Lempar Lembing.....	9
2.1.2 Manfaat Olahraga Atletik.....	11
2.2 Olahraga Panahan.....	11
2.2.1 Pengertian Olahraga Panahan.....	11
2.2.2 Manfaat Olahraga Panahan.....	12
2.3 Modifikasi.....	13
2.4 Lempar Lembing Target (lemlemtar).....	14
2.4.1 Definisi Lempar Lembing Target (lemlemtar).....	14
2.4.2 Tujuan Permainan Lempar Lembing Target (lemlemtar).....	15
2.4.3 Aturan Permainan Lempar Lembing Target (lemlemtar).....	15
2.4.4 Cara Memainkan Lempar Lembing Target (lemlemtar).....	17
2.4.5 Cara Memegang Lembing.....	18
2.4.6 Lapangan Lempar Lembing Target (lemlemtar).....	22
2.4.7 Sektor Pendaratan atau Target.....	24
2.4.8 Aturan Lembing.....	25
2.4.9 Cara Menghitung Poin.....	26
2.4.10 Penilaian	26

2.4.11 Pencatatan atau Penghitungan Poin.....	27
2.4.12 Marka atau Tanda Goresan.....	27
2.4.13 Pemenang.....	27
2.5 Kerangka Berpikir.....	28
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Penelitian.....	29
3.2 Model Pengembangan.....	29
3.3 Prosedur Pengembangan.....	31
3.3.1 Analisis Kebutuhan.....	33
3.4 Rancangan Produk dan Prosedur Uji Ahli.....	33
3.5 Uji Coba Poduk.....	34
3.5.1 Pembuatan Produk Awal.....	34
3.5.2 Uji Coba Produk Awal.....	34
3.5.3 Desain Uji Coba.....	35
3.5.4 Uji Coba Kelompok Kecil.....	35
3.5.5 Revisi Produk.....	35
3.5.6 Uji Coba Kelompok Besar.....	36
3.5.7 Revisi Produk Akhir.....	36
3.5.8 Produk Akhir.....	36
3.6 Subjek Uji Coba Produk.....	37
3.7 Jenis Data.....	37
3.8 Instrumen Pengumpulan Data.....	38
3.9 Teknik Analisis Data.....	41
BAB IV HASIL PENGEMBANGAN	
4.1 Penyajian Data Hasil Uji Coba Kelompok Kecil.....	44
4.1.1 Penyajian Data Uji Coba Kelompok Kecil Dari Angket/Kuesioner.....	44
4.1.2 Penyajian Data Uji Coba Kelompok Kecil Dari Wawancara.....	46
4.2 Hasil Analisis Data Uji Coba Kelompok Kecil.....	46
4.3 Revisi Produk.....	47
4.3.1 Validasi Ahli.....	47
4.3.2 Penyajian Data Hasil Wawancara.....	48
4.3.3 Hasil Analisis Data Validasi Ahli.....	49
4.4 Penyajian Data Uji Coba Kelompok Besar.....	49
4.4.1 Penyajian Data Uji Coba Kelompok Besar Dari Angket/Kuesioner.....	50
4.4.2 Penyajian Data Uji Coba Kelompok Besar Dari Wawancara.....	52
4.5 Hasil Analisis Data Uji Coba Kelompok Besar.....	52
4.6 Prototipe Produk.....	53
4.6.1 Kelebihan Produk.....	56
4.6.2 Kekurangan Produk.....	56
BAB V KAJIAN DAN SARAN	
5.1 Kajian Prototipe Produk.....	58
5.2 Saran.....	59
DAFTAR KEPUSTAKAAN	61
LAMPIRAN	64

DAFTAR TABEL

Tabel

1) Faktor, Indikator dan Jumlah Butir Kuesioner yang Akan Digunakan.....	39
2) Klasifikasi Hasil Analisis Persentase.....	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar

1) Ilustrasi Memainkan Lemlemtar dan Posisi Dudukan Target.....	18
2) Gaya Amerika.....	19
3) Gaya Finlandia.....	20
4) Gaya U atau Jepit.....	21
5) Lapangan Lemlemtar.....	23
6) Target Lemlemtar.....	25
7) Kerangka Berpikir.....	28
8) Prosedur Pengembangan Lempar Lembing Target (LEMLEMTAR) Sebagai Media Untuk Meningkatkan Konsentrasi Pada Olahraga Lempar Lembing.....	32
9) Data Aspek Persentase Hasil Angket pada Kelompok Kecil.....	45
10) Data Hasil Validasi Oleh Ahli.....	48
11) Data Persentase Hasil Angket pada Kelompok Besar.....	51
12) Lembing Dari Bambu.....	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1) Surat Penetapan Dosen Pembimbing.....	64
2) Surat Izin Penelitian.....	65
3) Lembar Evaluasi Ahli Olahraga Lempar Lembing.....	66
4) Lembar Evaluasi Ahli Olahraga Panahan.....	69
5) Kuesioner Kelompok Kecil.....	72
6) Kuesioner Kelompok Besar.....	73
7) Data Persentase Hasil Angket Uji Coba Kelompok Kecil dan Kelompok Besar.....	74
8) Dokumentasi.....	76

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Ada banyak hal yang menyebabkan kurangnya minat anak-anak terhadap olahraga atletik, diantaranya kurang menariknya penyajian aktivitas cabang olahraga ini oleh para pendidik atau pengajar di sekolah dan juga para pelatih dasar dalam klub olahraga yang menyampaikan materi tentang kemampuan olahraga atletik. Kita harus menyadari bahwa kurangnya variasi dalam setiap aktivitas akan menyebabkan munculnya kebosanan seseorang yang pada akhirnya akan mengurangi daya minat.

Cukup sulit untuk membangkitkan gairah supaya senang melakukan aktivitas olahraga atletik dan keberhasilan dalam menghadapi hal ini merupakan prestasi besar yang akan memberikan dampak yang cukup besar pula terhadap pengalaman gerak anak. Kemampuan atletik yang hanya terdiri dari gerakan berjalan, berlari, melompat, dan melempar merupakan aktivitas aktivitas yang menjemukan apabila tidak pandai dalam meramu bentuk-bentuk aktivitas yang menyenangkan dan menggembirakan (Sidik, 2011).

Seiring berkembangnya zaman yang serba modern, jenis-jenis olahraga juga mengalami perkembangan dan banyak mengalami modifikasi. Pada zaman sekarang olahraga modifikasi banyak digemari karena permainannya lebih menarik dibandingkan dengan olahraga pada zaman dahulu. Banyak model dan

jenis olahraga modifikasi, mulai dari cabang olahraga permainan hingga cabang olahraga atletik.

Cabang olahraga atletik merupakan ibu dari sebagian besar cabang olahraga, karena di dalam gerakan-gerakan yang ada dalam atletik meliputi: jalan, lari, lompat, dan lempar dimiliki sebagian besar cabang olahraga (Qomarullah, 2012). Cabang olahraga atletik memiliki banyak nomor salah satunya yakni nomor lempar lembing. Lempat lembing merupakan olahraga yang menggunakan sebuah lembing/tombak yang terbuat dari kayu, bambu ataupun metal yang dilemparkan dengan jarak tertentu (jarak sesuai dengan kekuatan pemain) menggunakan kekuatan yang maksimal untuk memperoleh jarak lemparan terjauh dari sebuah lemparan. Lempat lembing merupakan aktivitas olahraga yang menuntut pelempar mempunyai kecekatan dan kekuatan dalam melempar lembing, untuk menghasilkan jarak yang maksimal dari sebuah lemparan. Pada zaman dahulu lempat lembing identik dengan aktivitas berburu nenek moyang manusia, sebagaimana olahraga atletik lainnya yang diadopsi dari kebiasaan kaum laki-laki pada zaman dahulu. Aktivitas berburu ini baru berkembang menjadi suatu olahraga ketika umat manusia memasuki masa bercocok tanam dan berternak, meninggalkan masa nomaden yang lebih kental dengan aktivitas berburunya. Perubahan gaya hidup pun terjadi, salah satunya aktivitas fisik melempar lembing tidak lagi digunakan untuk berburu, melainkan dialihkan untuk aktivitas olahraga yang dipertandingkan, dan mulai saat itulah aktivitas melempar lembing dijadikan sebagai hiburan dan prestasi. Pada umumnya, olahraga lempat lembing hanyalah olahraga yang menuntut atlet untuk memiliki kecekatan dan kekuatan untuk melempar lembing dengan kekuatan yang maksimal sehingga lembing dapat melesat cepat dan mendapat jarak yang jauh.

Sama halnya dengan olahraga panahan, panahan pada awalnya adalah alat yang digunakan untuk berburu dan mempertahankan hidup. Seiring berkembangnya zaman kini panahan terdaftar sebagai cabang olahraga yang diperlombakan di olimpiade. Panahan merupakan suatu kegiatan atau aktivitas fisik yang menggunakan busur panah untuk menembakan anak panah ke arah target atau sasaran. Olahraga panahan mengharuskan seorang pemanah untuk membidik sasaran pada nilai poin terbesar dengan tepat untuk mendapatkan nilai yang tinggi, hal ini menuntut seorang pemanah mempunyai ketahanan fisik yang prima serta konsentrasi yang tinggi untuk melakukan olahraga panahan, supaya pemanah mengenai target/sasaran dengan tepat.

Olahraga lempar lembing dan panahan sama-sama memiliki sejarah dan perkembangannya yang hampir sama yaitu untuk berburu dan mempertahankan diri, kedua olahraga ini sama-sama menggunakan alat yang fungsinya hampir sama yaitu membidik sasaran, hanya saja olahraga lempar lembing terfokus terhadap lemparan terjauh tanpa ada titik sebuah sasaran yang sehingga konsentrasi pun dikesampingkan yang sehingga teknik dasarnya tidak ada ragamnya dan membosankan. Beda halnya dengan panahan yang mengharuskan seorang pemanah harus membidik dengan jarak yang telah ditentukan dan harus mengenai titik sasaran untuk memperoleh nilai yang tinggi, oleh sebab itu seorang pemanah dituntut memiliki daya tahan tubuh yang prima serta konsentrasi yang tinggi.

Menurut Agung, (2019) dalam penelitiannya yang berjudul “Modifikasi lembing berbentuk rudal untuk siswa kelas VIII SMP NEGERI 2 TUGU” penelitiannya ini dilatarbelakangi oleh sarana dan prasarana yang ada di sekolah yang kurang *standar* pada khususnya pada cabang olahraga lempar lembing. Oleh karena itu,

Agung mengembangkan media lembing untuk pembelajaran penjas yang aman dan nyaman. Hasil dari penelitiannya diperoleh hasil modifikasi media lembing berbentuk rudal yang bisa digunakan sebagai pengganti lembing asli untuk pembelajaran penjas.

Menurut Fajri, (2015) dalam penelitiannya yang berjudul “Pengembangan busur dari pralon untuk pembelajaran ekstrakurikuler panahan siswa Sekolah Dasar” menyatakan bahwa pengembangan produk busur pada penelitiannya dikembangkan berdasarkan permasalahan yang ada, yaitu busur yang digunakan dalam pembelajaran tidak sesuai dengan kemampuan siswa, kurangnya peralatan yang dimiliki sekolah, dan mahal nya peralatan panahan. Hasil penelitian busur modifikasi yang berbahan dasar dari pralon ini sangat layak digunakan untuk pembelajaran/latihan panahan bagi siswa sekolah dasar dengan rentang usia 6-9 tahun.

Menurut Irawan, (2011) dalam penelitiannya yang berjudul “Pengembangan permainan kasbols untuk pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bagi siswa Mts NU Ungaran tahun 2010” menyatakan bahwa pengembangan permainan kasbols merupakan model pembelajaran yang menarik bagi siswa. Model variasi pengembangan permainan kasbols ini dilakukan supaya siswa tidak merasa bosan dengan permainan yang sudah ada. Hasil dari penelitiannya menyatakan bahwa permainan kasbols dapat dikembangkan sebagai media pembelajaran bola kecil pada siswa SMP dengan rata-rata ketertarikan siswa pada permainan kasbols dalam kategori sedang dengan persentase 94% atau 64 dari 90 siswa.

Dari pemaparan latar belakang tersebut penulis tertarik untuk mengembangkan olahraga lempar lembing dengan olahraga panahan atau bisa disebut dengan lempar lembing target (lemlentar), dikarenakan dalam olahraga lempar lembing menggunakan teknik dasar yang tidak ada ragamnya sehingga kurang menarik, membosankan serta konsentrasi yang dikesampingkan, maka peneliti akan memfasilitasi permainan lempar lembing supaya lebih menarik dan ada tantangannya dengan cara memodifikasi permainan lempar lembing yang dimana arah sasarannya diberikan target supaya permainan lempar lembing lebih menarik, tidak membosankan, melatih konsentrasi, dan akurasi. Sehingga peneliti akan mengangkat tema lempar lembing target (lemlentar) sebagai media untuk meningkatkan konsentrasi pada olahraga lempar lembing.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan tersebut, dapat diidentifikasi masalah-masalah yang terjadi antara lain :

- 1) Teknik dasar dari olahraga lempar lembing kurang menarik karena gerakannya tidak ada ragamnya dan tidak ada tantangannya.
- 2) Konsentrasi dalam olahraga lempar lembing kurang karena fokus pada kekuatan sehingga pemain melakukan gerakan yang tidak ada ragamnya dan penonton menjadi bosan dikarenakan gerakannya hanya melempar dengan jarak yang jauh saja tanpa ada sasarannya.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah diuraikan tersebut, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam

penelitian ini maka dibuat batasan permasalahan, agar penelitian tidak terlalu meluas maka penelitian memfokuskan pada model lempar lembing dengan target yang dikembangkan dengan olahraga panahan, sehingga ada inovasi tentang peraturan permainan untuk meningkatkan ragam teknik dasar, konsentrasi, dan akurasi dalam melakukan olahraga lempar lembing.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah tersebut, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu :

- 1) Bagaimanakah model pengembangan olahraga lempar lembing target (lemlemtar)?
- 2) Bagaimana caranya untuk meningkatkan konsentrasi dan akurasi dalam permainan lempar lembing melalui model pengembangan lempar lembing target (lemlemtar)?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut yang telah diuraikan, penelitian ini bertujuan untuk :

- 1) Mengetahui bentuk model pengembangan permainan lempar lembing target.
- 2) Untuk mengetahui cara meningkatkan akurasi melalui lempar lembing target.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah terciptanya model permainan baru gabungan dari olahraga lempar lembing dan olahraga panahan yang

dimodifikasi sehingga menghasilkan model olahraga baru yang bernama lempar lembing target (lemlemtar) yang dimana permainannya ini akan meningkatkan konsentrasi dan akurasi serta permainannya yang lebih menarik.

1.6.1 Manfaat Praktis

- 1) Bagi peneliti secara langsung dapat menambah pengetahuan, wawasan dan pengalaman dari penelitian ini.
- 2) Memberikan kontribusi kepada pemain lempar lembing untuk meningkatkan konsentrasi serta akurasi, sehingga dalam lempar lembing tidak hanya mengandalkan kecekatan dan kekuatan.
- 3) Hasil dari modifikasi lempar lembing target ini dapat menjadikan pelempar lembing (atlet) serta masyarakat tertarik untuk memainkan lempar lembing target (lemlemtar).
- 4) Membuat permainan lempar lembing target (lemlemtar) lebih menarik untuk dimainkan.

1.6.2 Manfaat Teoritis

- 1) Memberikan kontribusi teoretis dalam bidang penelitian untuk mengembangkan cabang olahraga baru di dunia olahraga.
- 2) Penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan/bahan pertimbangan agar peneliti-peneliti lain dapat termotivasi untuk melakukan penelitian berupa modifikasi olahraga khususnya lempar lembing.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Olahraga Atletik

Menurut Sidik, (2011) ada banyak hal yang menyebabkan kurangnya minat anak-anak terhadap olahraga atletik, diantaranya kurang menariknya penyajian aktivitas cabang olahraga ini oleh para pendidik atau pengajar di sekolah dan juga para pelatih dasar dalam klub olahraga yang menyampaikan materi tentang kemampuan olahraga atletik. Kita harus menyadari bahwa kurangnya variasi dalam setiap aktivitas akan menyebabkan munculnya kebosanan seseorang yang pada akhirnya akan mengurangi daya minat.

Cukup sulit untuk membangkitkan gairah supaya senang melakukan aktivitas olahraga atletik dan keberhasilan dalam menghadapi hal ini merupakan prestasi besar yang akan memberikan dampak yang cukup besar pula terhadap pengalaman gerak anak. Kemampuan atletik yang hanya terdiri dari gerakan berjalan, berlari, melompat, dan melempar merupakan aktivitas aktivitas yang menjemukan apabila tidak pandai dalam meramu bentuk-bentuk aktivitas yang menyenangkan dan menggembirakan.

Olahraga atletik merupakan gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, dan lompat (Qomarullah, 2012).

2.1.1 Sejarah dan Pengertian Olahraga Atletik Nomor Lempar Lembing

Menurut Munasifah, (2008) lempar lembing terdiri dari dua kata yaitu lempar dan lembing. Lempar bermakna usaha untuk membuang jauh-jauh, dan lembing bermakna tongkat yang berujung runcing. Jadi lempar lembing bermakna tongkat berujung runcing yang dibuang jauh-jauh. Mengenai sejarah kapan dimulainya olahraga lempar lembing, sampai saat ini masih belum jelas informasinya. Akan tetapi olahraga lempar lembing mulai diperkenalkan sejak seiring dengan olahraga lari dan lompat. Lempar lembing berawal dari kegiatan manusia zaman dahulu dalam berburu binatang yang sering menggunakan lembing dalam memburu mangsanya. Hal ini dilakukan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya dengan memakan binatang hasil buruannya. Akan tetapi pada zaman moderen sekarang ini, lempar lembing menjadi olahraga yang dipertandingkan.

Atletik pada mulanya dipopulerkan oleh bangsa Yunani pada abad ke-IV sebelum masehi. Orang yang mempopulerkan atletik itu bernama Iccus dan Herodicus. Atletik merupakan olahraga gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, dan lompat. Atletik berasal dari bahasa Yunani "*athlon*" yang berarti "kontes". Istilah lain dari atletik adalah *athletics* (bahasa Inggris), *athletiek* (bahasa Belanda), *athletique* (bahasa Perancis) atau *athletik* (bahasa Jerman). Istilah lain yang memiliki arti yang sama dengan istilah atletik di Indonesia adalah "*Athletismo*" (Spanyol), "Olahraga" (Malaysia), dan "*Track and Field*" (Amerika). Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama pada tahun 776 sebelum masehi. Atletik yang kita ketahui sekarang pada mulanya dimulai sejak diadakan olimpiade modern yang pertama kali di Athena pada tahun 1896. Pada tahun 1912 merupakan lahirnya badan dunia "*IAAF*" (*International Association of Athletics*

Federations). Untuk perkumpulan atletik di Indonesia pertama kali didirikan pada tanggal 03 september 1950 di Semarang yang sekarang disebut dengan PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia) (Qomarullah, 2012).

Atletik merupakan olahraga dari berbagai macam penggabungan gerakan seperti olahraga jalan, lari, lompat, dan melempar. Dari mulai sekolah dasar hingga perguruan tinggi, olahraga atletik seringkali digunakan sebagai pengujian kesehatan jasmani seseorang siswa, baik dari segi kekuatan, kecepatan, kelenturan, daya tahan, dan koordinasi. Atletik sering juga disebut sebagai induk dari semua cabang olahraga karena tiap cabang olahraga tidak pernah lepas dari gerak dasar atletik sebagai dasar program pelatihannya, seperti jalan, lari, dan lainnya (Rahmani, 2014).

Atletik merupakan induk dari seluruh cabang olahraga, karena semua cabang olahraga akan melibatkan aktivitas yang ada pada nomor atletik. Aktivitas lari, lompat dan lempar (termasuk tolak) merupakan pola gerak dasar yang mewarnai sebagian besar cabang olahraga. Ketiga pola gerak dasar tersebut berasal dari cabang olahraga atletik (Febrianti, 2013).

Olahraga lempar lembing disebut sebagai permainan lama manusia prabudaya perburuan, lembing ini digunakan untuk berburu makanan untuk bertahan hidup dan mempertahankan hidup dari kerasnya hutan rimba pada waktu itu. Seiring berjalannya waktu dan berkembangnya zaman, lempar lembing kemudian dijadikan ajang perlombaan. Olahraga lempar lembing diikutsertakan dalam pesta Olimpiade sejak tahun 1908 sebagai nomor perorangan untuk putra dan putri, sekarang nomor ini dimasukkan ke dalam dasa lomba dan sapta lomba (Qomarullah, 2012).

2.1.2 Manfaat Olahraga Atletik

Pendidikan atletik mengutamakan aktivitas jasmani serta mengutamakan kebiasaan hidup sehat, mempunyai peranan yang begitu penting dalam pembinaan dan pengembangan individu maupun kelompok dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial serta emosional yang selaras, dan seimbang. Bagi siswa, atletik pada dasarnya diarahkan agar siswa dapat menampilkan berbagai nomor cabang atletik untuk kualitas kesegaran jasmani yang meliputi beberapa komponen, seperti: daya tahan, kekuatan, fleksibilitas, keterampilan gerak, dan konsep gerak (Qomarullah, 2012). Dalam cabang olahraga atletik lempar lembing sendiri memiliki manfaat bagi kesehatan tubuh jika dilakukan dengan benar antara lain yaitu: dapat membangun fondasi tubuh kondisi tubuh secara keseluruhan, kekuatan, dan kebugaran. Dengan olahraga lempar lembing maka tubuh akan lebih fleksibel serta meningkatkan jangkauan gerakan serta menguatkan otot-otot tubuh dan juga akan meningkatkan keseimbangan.

2.2 Olahraga Panahan

Olahraga panahan merupakan kegiatan aktivitas fisik yang menggunakan busur panah untuk menembakan anak panah kearah target.

2.2.1 Pengertian Olahraga Panahan

Panahan merupakan suatu kegiatan yang menggunakan busur yang terbuat dari bahan yang kuat serta lentur untuk menembakan anak panah yang terbuat dari kayu atau sejenisnya yang lurus dan mata panahnya lancip.

Panah merupakan senjata paling tua yang digunakan oleh manusia lebih dari 50.000 tahun yang lalu. Para arkeolog memperkirakan dari lukisan di gua-gua yang sudah berumur ± 500.000 tahun. Selama ribuan tahun, umat manusia menggunakan panah untuk berburu mencari makan dan juga untuk melindungi dirinya dari berbagai ancaman dan juga dari gangguan binatang-binatang buas. Panah merupakan simbol dari kekuatan dan kekuasaan, sehingga sebuah panah memberikan status tertentu pada pemiliknya. Dalam beberapa abad, panah memberi arti dalam kehidupan manusia, mencakup aktivitas, percobaan, suasana hati dan emosi. Kecintaan seseorang terhadap musik tidak berbeda dengan panah. Dalam legenda Yunani, orang-orang Amazon menggambarkan kemampuan kaum wanitanya dengan memakai busur sebagai senjata lambang kemenangan. Di negeri tersebut, busur dihias dengan disair berwarna-warni yang melambangkan diana, pemburu, ketamakan, dan cinta. Busur juga dikenal sebagai senjata suku-suku primitif di dunia timur. Senjata perang bandul dan lembing dianggap "*out of date*" (Said, 2008).

Menurut Rahmani, (2014) memanah pada zaman dahulu tidak bisa dipisahkan dari kehidupan masyarakat sehari-hari untuk berburu hewan-hewan sebagai sumber makanan dan mempertahankan hidup dari musuh yang mengancam kehidupan.

Seorang pemanah dari Inggris yang bernama Henry VIII mengembangkan olahraga panahan sebagai pertandingan kompetisi, sehingga sejak 350 tahun yang lalu klub-klub panahan di Inggris mulai berdiri.

2.2.2 Manfaat Olahraga Panahan

Olahraga panahan merupakan aktivitas yang menyenangkan, tidak dibatasi oleh usia maupun jenis kelamin. Panahan termasuk dalam olahraga rekreasi karena harus meluangkan waktu dan juga dapat digunakan sebagai pengisi waktu luang. Olahraga panahan memiliki manfaat fisik serta nilai-nilai emosional, panahan berfungsi untuk menambah ketahanan *cardio vascular*. Dilihat dari cara memainkan panah yaitu dengan cara merentangkan busur dan mengatur posisi panah sendiri dapat membantu membangun kekuatan dan daya tahan bahu serta otot belakang atas (punggung atas). Pengerutan perut bagian bawah akan menambah kekuatan dan tegaknya tubuh. Regangan otot dada membantu keseimbangan pembentukan otot. Tidak hanya memberikan manfaat dari luar saja melainkan memberikan manfaat dari dalam tubuh manusia, karena dalam permainan panahan dapat mengurangi stres, ketegangan, serta dapat memberikan kepuasan, kebanggaan, harga diri, dan rasa percaya diri yang tinggi apabila anak panah melesat dan mengenai sasaran dengan tepat pada sasaran.

2.3 Modifikasi

Menurut Zaid, (2015) modifikasi secara umum diartikan sebagai usaha untuk mengubah atau menyesuaikan. Namun secara khusus modifikasi adalah suatu upaya yang dilakukan untuk menciptakan dan menampilkan sesuatu hal yang baru, unik dan menarik. Modifikasi di sini mengacu kepada sebuah penciptaan, penyesuaian dan penampilan suatu alat atau sarana dan prasarana yang baru, unik dan menarik terhadap suatu proses pembelajaran.

2.4 Lempar Lembing Target (Lemlemtar)

Lemlemtar merupakan kepanjangan dari “lempar lembing target” yang merupakan modifikasi dari olahraga lempar lembing yang dikombinasikan dengan olahraga panahan. Lempar lembing target (lemlemtar) adalah permainan lempar lembing yang dimodifikasi dalam hal tata cara permainan, dan peraturan permainan, dimana sasaran atau sektor lemparan diberi target sebagai fokus sasaran untuk melatih konsentrasi dan fokus serta supaya permainan lempar lembing lebih menarik.

2.4.1 Definisi Lempar lembing target (lemlemtar)

Olahraga lempar lembing target (lemlemtar) merupakan sebuah olahraga perpaduan antara lempar lembing dan panahan. Kata lemlemtar sendiri merupakan akronim dari lempar lembing target. Disebut lempar lembing target (lemlemtar) karena lempar lembing ini mengharuskan pelempar melempar lembing menuju pada sasaran atau target yang telah ditentukan (lihat gambar 1). Pada dasarnya, lempar lembing hanya dilakukan untuk memperoleh jarak lemparan terjauh. Permainan lempar lembing ini lebih menitikberatkan pada ketepatan dalam melempar lembing. Lempar lembing target (lemlemtar) menggunakan lembing dari bahan bambu memiliki berat ± 500 gram yang dilemparkan serta memiliki target/sasaran yang hampir sama dengan bantalan target pada panahan, yang membedakan adalah ukuran jarak setiap jari-jari 10cm serta cara penilaiannya.

2.4.2 Tujuan Permainan Lempar lembing target (lemlemtar)

Diharapkan dengan adanya inovasi olahraga lempar lembing target (lemlemtar) ini dapat memberikan pengetahuan baru. Selain itu, permainan ini juga memberikan tantangan yang berbeda daripada lempar lembing pada umumnya. Permainan lempar lembing target (lemlemtar) menuntut pemain agar lebih berkonsentrasi, setelah itu muncul semangat dalam diri pemain hingga akhirnya pemain merasakan bahwa permainan lempar lembing target (lemlemtar) ini menarik dan tidak membosankan.

2.4.3 Aturan Permainan Lempar lembing target (lemlemtar)

Permainan lempar lembing target (lemlemtar) menggunakan lembing dari bambu dan sasarnya terbuat dari busa yang hampir mirip dengan sasaran yang digunakan dalam olahraga panahan. Berikut ini beberapa aturan dalam permainan lemlemtar, antara lain:

- 1) Dalam satu lapangan dimainkan oleh minimal dua orang dan maksimal oleh lima orang.
- 2) Setiap pemain diberi kesempatan untuk melakukan tiga kali lemparan dalam satu waktu, dengan total waktu 150 detik dengan rincian setiap lemparan diberi waktu 50 detik setelah memegang lembing di dalam sektor awalan.
- 3) Cara memegang lembing diperbolehkan menggunakan gaya Amerika, Finlandia, ataupun gaya U.
- 4) Dalam melakukan lemparan tidak diperkenankan menggunakan *standing* lempar yang diimbui awalan lari atau melempar dengan membelakangi target.

5) Seorang pelempar harus melemparkan lembing pada sasaran/target yang telah ditentukan jaraknya. Jika lembing tidak mengenai target maka pemain tidak mendapatkan poin, akan tetapi lemparan tetap dihitung.

6) Seorang pelempar tidak boleh melewati batas garis akhir/garis terdepan dari sektor lemparan. Jika kedua kaki keluar dari garis depan/batas akhir saat atau sesudah melakukan lemparan, maka langsung didiskualifikasi. Lemparan tidak sah apabila sewaktu melempar salah satu kaki menyentuh tanah di depan garis akhir. Setelah melakukan lemparan, pelempar harus keluar melalui sisi kanan/kiri/belakang dari sektor lemparan, jika melewati garis depan maka langsung didiskualifikasi.

7) Di dalam lapangan, pemain disarankan memakai sepatu dan mengenakan pakaian olahraga yang sesuai dan tidak menghambat gerakan pada saat melempar.

8) Pemain tidak diperkenankan memakai aksesoris apapun, kecuali kacamata minus atau plus.

9) Setiap selesai melakukan lemparan, petugas akan mencatat dan memberi tanda pada goresan pertama, pemain dilarang untuk mengambil sendiri lembing yang telah dilemparkan.

10) Setiap pemain diberikan waktu maksimal 150 detik saat memasuki lapangan dengan rincian 50 detik dihitung saat memegang lembing yang pertama, lemparan kedua 50 detik dihitung setelah memegang lembing yang kedua, lemparan ketiga 50 detik dihitung setelah memegang lembing yang ketiga. Jika waktu melebihi batas yang sudah ditentukan setiap kali akan melakukan lemparan maka akan

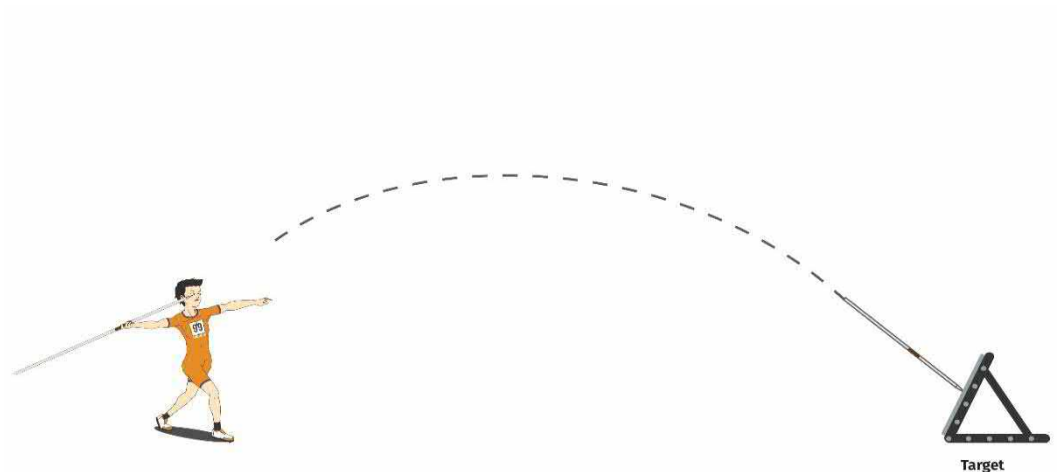
diperingatkan 1x dan lemparan tersebut sudah dihitung akan tetapi tidak mendapat poin, jika mengulangi kesalahan yang sama maka akan langsung didiskualifikasi.

11) Seluruh pemain memasuki lapangan 15 menit sebelum permainan dimulai. Pemain memasuki lapangan atau sektor awalan setelah ada intruksi dari wasit/panitia, waktu 50 detik akan dihitung setelah pemain memegang lembing pertama, untuk lembing kedua, ketiga waktu akan dihitung setelah pemain mengambil lembing dan wasit/panitia memberi aba-aba mulai. Permainan diberi aba-aba suara (persiapan-mulai) oleh wasit.

2.4.4 Cara Memainkan Lempar Lembing Target (lemlemtar)

Untuk memainkan lempar lembing target (lemlemtar), seperti halnya memainkan lempar lembing pada umumnya, cara memegang lembingnya pun sama dengan memegang lembing pada olahraga lempar lembing. Sebelum permainan dimulai maka akan diundi terlebih dahulu pesertanya untuk menentukan urutan pelempar pertama hingga pelempar terakhir, setelah ditentukan pemain yang melempar pertama kemudian pemain memasuki lapangan dan menempatkan diri pada sektor lemparan yaitu pada pertengahan jalur awalan dan kaki terdepan berada ± 45 cm dibelakang garis akhir, dan pemain yang lain menunggu di sisi kanan atau kiri dari sektor lemparan. Setelah itu, pemain mengambil awalan atau gerakan melempar dan ketika pemain sudah yakin dengan perhitungan titik pendaratan lembing serta sudah ada aba-aba dari wasit, kemudian lembing dilemparkan ke arah sasaran yang telah ditentukan (lihat gambar 1). Setelah melakukan lemparan, pemain keluar melalui sisi kanan/kiri/belakang dari sektor lemparan. Setiap pemain yang sudah memasuki lapangan (sektor awalan) ketika

sudah mengambil atau memegang lembing atau sudah ada aba-aba dari wasit, pemain diberi waktu selama 50detik untuk melemparkan lembing menuju target.



Gambar 1. Ilustrasi Memainkan Lemlemtar dan Posisi Dudukan Target
(Sumber : Penelitian, 2019)

2.4.5 Cara Memegang Lembing

Dalam olahraga lempar lembing target (lemlemtar) ini, cara memegang lembing sama seperti pada olahraga lempar lembing pada umumnya. Menurut Qomarullah, (2012) ada tiga cara memegang lembing, yaitu :

1) Cara Amerika

Pertama, lembing diletakkan di telapak tangan, dengan ujung atau mata lembing serong hampir menuju ke arah badan. Kemudian jari telunjuk memegang tepian atau pangkal dari ujung tali bagian belakang lembing, dibantu dengan ibu

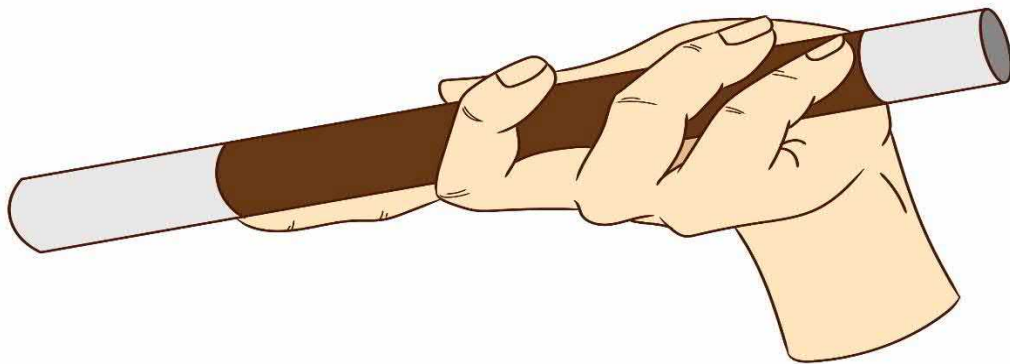
jari yang diletakkan pada bagian tepi belakang dari pegangan dan pada badan lembing serta dalam keadaan lurus. Sedangkan ketiga jari lainnya berimpit dan renggang dengan jari telunjuk turut membantu dan menutupi lilitan tali lembing (lihat gambar 2). Dengan pegangan cara Amerika ini jari telunjuk dan ibu jari memegang peranan mendorong tali pegangan lembing pada saat melempar.



Gambar 2. Gaya Amerika
(Sumber : Penelitian, 2019)

2) Cara Finlandia

Pertama lembing diletakkan di telapak tangan dengan ujung atau mata lembing serong hampir menuju arah badan. Kemudian jari tengah memegang tepian atau pangkal ujung dari tali bagian belakang (dilingkarkan, dibantu dengan ibu jari diletakkan pada tepi belakang dari pegangan dan pada badan lembing). Jari telunjuk harus lemas ke belakang membantu menahan badan lembing. Sedangkan jari-jari yang lainnya turut memegang lilitan pegangan di atasnya dalam keadaan lemas (lihat gambar 3). Dengan cara Finlandia ini, jari tengah dan ibu jari memegang peranan penting untuk mendorong tali pegangan pada saat melepaskan lembing.

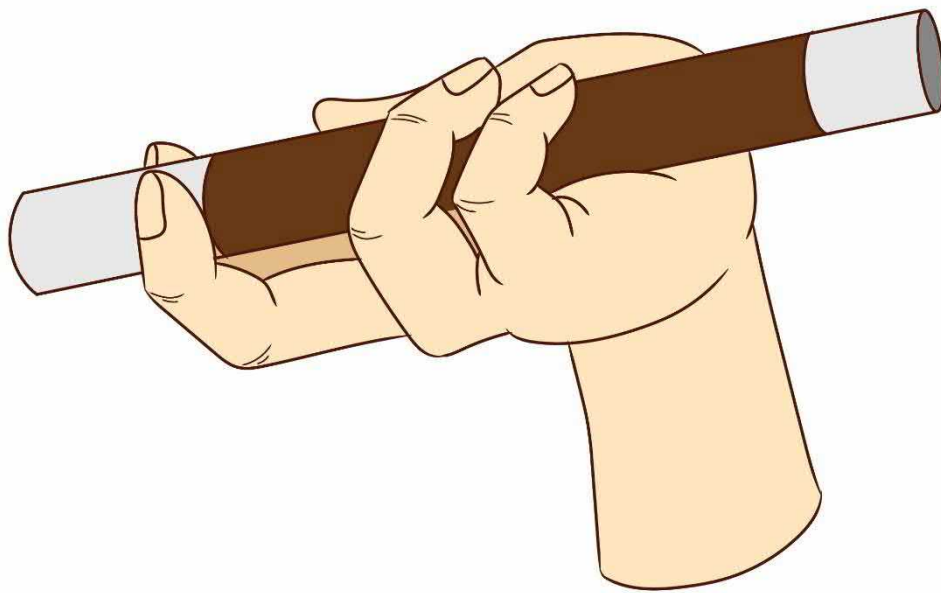


Gambar 3. Gaya Finlandia

(Sumber : Penelitian, 2019)

3) Gaya U atau Tang Jepit

Tangkai lembing diletakkan dalam huruf 'U' yang dibentuk oleh jari tengah dan jari telunjuk. Ibu jari diletakkan di sepanjang sisi ikatan. Lembing diletakkan di telapak tangan dan dipegang dengan jari-jari tangan (lihat gambar 4).

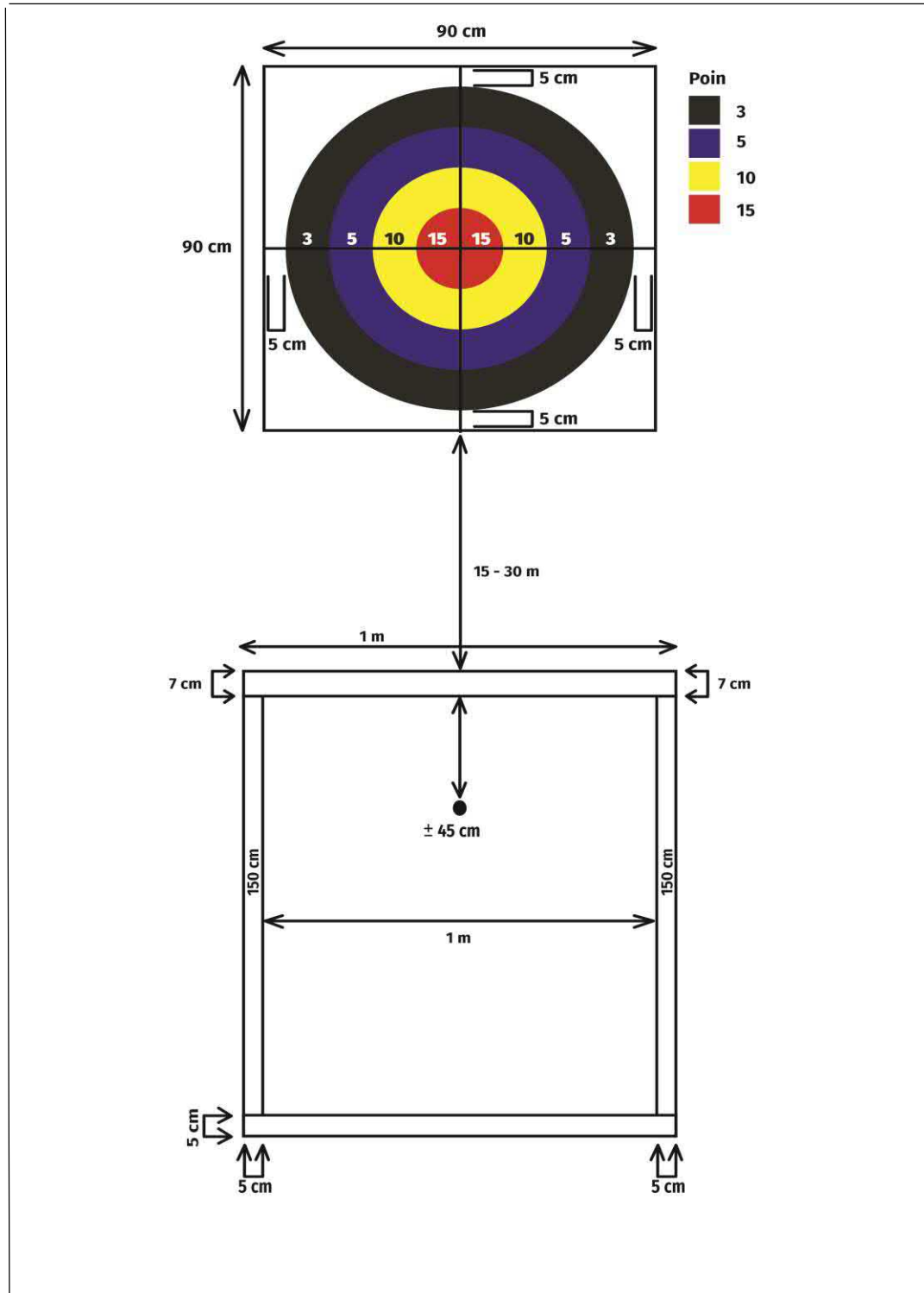


Gambar 4. Gaya U atau Tang Jepit
(Sumber : Penelitian, 2019)

2.4.6 Lapangan Lempar lembing target (lemlemtar)

Olahraga lempar lembing target (lemlemtar) ini memiliki bentuk lapangan yang hampir mirip dengan lapangan lempar lembing pada umumnya karena olahraga lemlemtar merupakan pengembangan dari olahraga lempar lembing, hanya saja lapangan ini tidak memiliki sudut sektor lemparan/pendaratan dan sedikit modifikasi karena lemlemtar ini menggunakan target sebagai tujuan utama (lihat gambar 5).

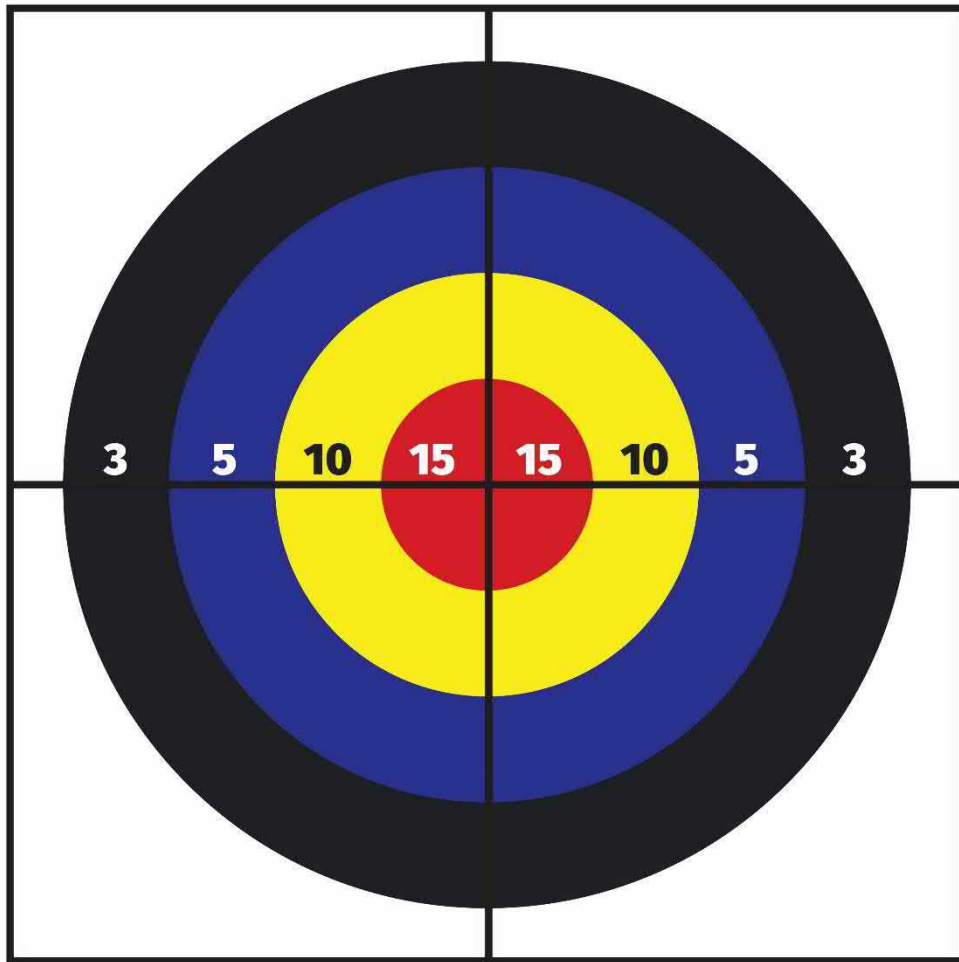
- 1) Dalam olahraga lempar lembing target (lemlemtar) ini menggunakan lapangan terbuka yang memiliki lebar minimal 15 m dan panjang minimal 50 m serta permukaan yang rata (lapangan sepak bola atau tanah lapang yang sekiranya dapat digunakan).
- 2) Memiliki panjang jalur awalan (sektor awalan) 150 cm. Jalur ini ditandai dengan dua garis pembatas berwarna putih masing-masing garis mempunyai ketebalan 5 cm dan berjarak/memiliki lebar 1 m, lebih jelasnya bentuk sektor awalan untuk melempar berbentuk balok.
- 3) Memiliki garis akhir atau garis terdepan yang lurus dan memiliki ketebalan 7cm berwarna putih yang rata dengan tanah/permukaan.



Gambar 5. Lapangan Lemlemtar
(Sumber : Penelitian, 2019)

2.4.7 Sektor Pendaratan atau Target

- 1) Target di tempatkan pada pertengahan depan garis lurus jalur awalan, penempatan target berada pada jarak minimal 15m, 20m, 25m, dan maksimal 30m yang diukur dari garis tengah dan terdepan atau garis akhir dari jalur awalan.
2. Target terbuat dari busa atau sejenisnya (sama dengan bantalan target panahan) yang memiliki ketebalan minimal 10 cm yang diberi penyangga/dudukan terbuat dari besi atau bahan sejenisnya yang kuat (lihat gambar 1).
- 3) Pemasangan target harus diletakkan di permukaan tanah yang rata dan terlihat jelas oleh pelempar serta memiliki sudut antara 45°-65° (lihat gambar 1).
- 4) Target memiliki ukuran jari-jari 10 cm setiap warnanya, target memiliki 4 warna yang berbeda serta memiliki 4 poin berbeda di setiap warna. Di mulai dari warna yang paling tengah yang memiliki poin tertinggi yaitu warna merah memiliki poin 15, warna kuning memiliki poin 10, warna biru memiliki poin 5, dan warna hitam memiliki poin 3 (lihat gambar 6).



Gambar 6. Target Lemlemtar
(Sumber : Penelitian, 2019)

2.4.8 Aturan Lembing

Lembing yang digunakan untuk lempar lembing target (lemlemtar) hampir sama dengan lembing yang digunakan untuk olahraga lempar lembing pada umumnya, untuk penggunaan lembing pada olahraga lempar lembing target (lemlemtar) disarankan menggunakan lembing yang terbuat dari bahan bambu yang bagian ujungnya atau mata lembingnya dilapisi logam yang berbentuk lancip,

memiliki ukuran panjang $\pm 250\text{cm}$ dan memiliki berat $\pm 500\text{gram}$. Untuk bagian pegangannya dililit dengan tali yang memiliki ketebalan yang sama.

2.4.9 Cara Menghitung Poin

Setiap warna memiliki poin yang berbeda, mulai dari yang terbesar sampai yang terkecil. Urutan poin dari yang terbesar hingga terkecil yaitu 15, 10, 5, dan 3. Untuk jumlah nilai tertinggi yaitu 45. Setiap lemparan yang memberi goresan atau tanda pada target akan dihitung sesuai dengan poin yang berlaku pada setiap warna yang kemudian dijumlahkan dengan jumlah lemparan. Misalnya, pemain A dan B melakukan lemparan sebanyak tiga kali, setelah selesai melakukan lemparan panitia/petugas akan menghitung jumlah lemparan dan jumlah poin yang didapat. Pemain A memperoleh poin 15 pada lemparan pertama, 15 pada lemparan kedua, dan 15 pada lemparan ketiga, jika ketiga lemparan dijumlahkan maka poin yang didapat yakni 45, sedangkan pemain B memperoleh 15 pada lemparan pertama, 10 pada lemparan kedua, dan 15 pada lemparan ketiga, jika ketiga lemparan dijumlahkan maka poin yang didapat yakni 40. Maka yang memenangkan pertandingan adalah pemain A.

2.4.10 Penilaian

Dalam sebuah target memiliki empat warna yang berbeda, setiap warna memiliki poin yang berbeda, dimulai dari warna yang paling dalam dari pusat sasaran. Warna merah memiliki poin 15, warna kuning memiliki poin 10, warna biru memiliki poin 5, dan warna hitam memiliki poin 3. Setiap pemain melakukan lemparan sebanyak tiga kali dalam satu waktu 150 detik. Sebuah lemparan akan dihitung atau mendapat poin ketika ujung mata lembing menancap/memberi tanda goresan pertama pada target. Poin akan dihitung sesuai dengan tanda/goresan

pertama yang terdapat pada target. Jika tidak mengenai target, lemparan akan tetap dihitung tetapi tidak mendapatkan poin.

2.4.11 Pencatatan atau Penghitungan Poin

Dalam setiap permainan, setelah pemain melemparkan lembing maka petugas akan segera mencatat dan memberi tanda X atau O pada target yang terkena goresan atau tanda dari mata lembing.

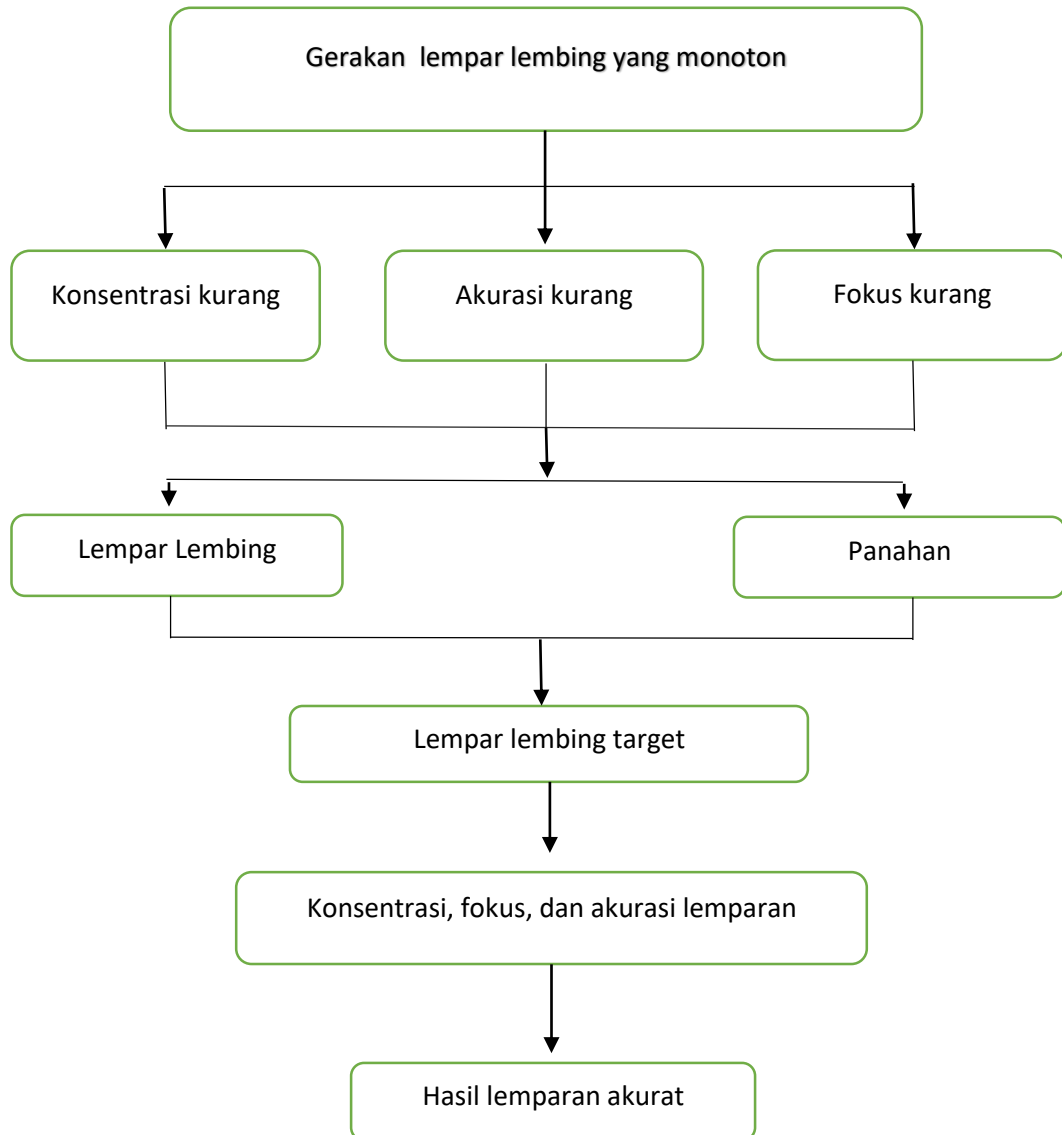
2.4.12 Marka atau Tanda Goresan

Untuk menandai hasil lemparan supaya tidak terjadi kesalahan/kekeliruan dalam pencatatan poin maka goresan pada lemparan yang telah dilakukan diberi tanda X atau O menggunakan spidol ataupun pilok yang mempunyai warna yang jelas atau mencolok.

2.4.13 Pemenang

- 1) permainan berakhir ketika semua pemain telah melakukan lemparan sebanyak tiga kali.
- 2) pemain akan dianggap memenangkan pertandingan apabila mendapatkan poin paling banyak dari jumlah total nilai yang didapatkan dari tiga lemparan.
- 3) apabila terjadi seri maka pemain yang seri atau memiliki nilai yang sama akan diberikan kesempatan untuk menentukan pemenangnya dengan cara melakukan lemparan kembali. Apabila sudah diberikan kesempatan satu kali kesempatan akan tetapi nilainya masih seri, maka akan diberikan kesempatan yang kedua untuk melakukan lemparan. Jika kesempatan yang kedua atau lemparan yang kelima masih seri, maka akan dilakukan lempar koin sebanyak tiga kali untuk menentukan pemenangnya.

2.5 Kerangka Berpikir



BAB V KAJIAN DAN SARAN

5.1 Kajian Prototipe Produk

Hasil akhir dari kegiatan penelitian pengembangan ini adalah produk model olahraga lempar lembing target (*lemlemtar*) yang berdasarkan pada uji coba kelompok kecil 10 orang mahasiswa/mahasiswi dan uji coba kelompok besar 20 orang pada mahasiswa/mahasiswi semester satu jurusan ilmu keolahragaan fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Produk lempar lembing target (*lemlemtar*) sudah dapat dipraktikkan kepada subyek uji coba. Hal ini berdasarkan analisis data hasil uji coba kelompok besar dan dari evaluasi ahli olahraga lempar lembing dan ahli olahraga panahan didapat persentase rata-rata dari kedua ahli sebesar 90,38% masuk dalam kategori “**sangat baik**”. Berdasarkan saran para ahli dapat disimpulkan bahwa model pengembangan *lempar lembing target (lemlemtar)* telah mengalami perbaikan dan memenuhi standar kelayakan melalui uji coba. Meskipun demikian, produk yang dihasilkan masih mengalami proses penyempurnaan.

Berdasarkan analisa hasil penelitian dan pembahasan dalam skripsi ini, maka dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Pada uji coba lapangan kelompok kecil dan kelompok besar Pada lemparan dengan jarak 15 meter, dengan berat lembing ± 500 gram serta panjang lembing ± 250 cm yang terbuat dari bambu yang ujung lembingnya dilapisi logam, serta target dengan ukuran jari-jari 10 cm yang dipasang dengan sudut 50° yang dilakukan oleh mahasiswa/mahasiswi Jurusan Ilmu Keolahragaan UNNES

semester 1 angkatan 2019 yang menjadi responden, diketahui bahwa permainan lempar lembing target (lemlemtar) ini menghasilkan lemparan yang baik, permainan lempar lembing target (lemlemtar) lebih menarik, serta dapat meningkatkan konsentrasi.

- 2) Model produk olahraga lempar lembing target (lemlemtar) ini baik digunakan berdasarkan hasil uji coba kelompok besar yang mendapatkan nilai rata-rata persentase sebesar 93,435% masuk dalam kategori **“sangat baik”**.
- 3) Penelitian ini menghasilkan produk olahraga baru yang disebut lempar lembing target (lemlemtar) yang dapat dimainkan untuk meningkatkan konsentrasi.

5.2 Saran

Beberapa saran yang disampaikan berkaitan dengan pemanfaatan dan pengembangan produk model olahraga lempar lembing target (lemlemtar) ini adalah:

- 1) Model lempar lembing target (lemlemtar) sebagai produk yang telah dihasilkan dari penelitian ini dapat digunakan sebagai alternatif untuk meningkatkan konsentrasi pada pemain lempar lembing.
- 2) Bagi pemain lempar lembing yang bosan dengan permainan lempar lembing yang monoton, lempar lembing target (lemlemtar) bisa menjadi alternatif permainan yang inovatif dan tidak monoton.
- 3) Dalam permainan lempar lembing target (lemlemtar) tentu tidak sepenuhnya sempurna dan masih perlu adanya sebuah pengembangan yang lebih lanjut yang tentunya disesuaikan dengan kondisi yang ada sehingga olahraga lempar lembing target (lemlemtar) ini dapat digunakan dengan lebih efektif lagi dan menyenangkan.
- 4) Bagi mahasiswa yang akan meneliti model olahraga permainan yang hampir sama diharapkan memperhatikan aspek kelemahan dalam penelitian ini untuk menghasilkan model permainan yang lebih baik.

- 5) Bagi peneliti lanjut penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk penelitian model pengembangan modifikasi olahraga lempar lembing target (lemlentar) lebih lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, P. MODIFIKASI MEDIA LEMBING BERBENTUK RUDAL UNTUK SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 2 TUGU. *MODIFIKASI MEDIA LEMBING BERBENTUK RUDAL UNTUK SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 2 TUGU*, 1–12.
- Ahmad Said. 2008. *Panahan*. Semarang: Ganeca Excat.
- Ahmad Baharudin. 2007. *Pendidikan Alternatif*. Yogyakarta: PT Lkis Pelangi Aksara Yogyakarta.
- A. Kadir. 2012. *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Arikunto, S. 2009. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA.
- Bahagia, Yoyo dkk. 2000. *Prinsip-prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*, Jakarta: Depdikbud, Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP setara DIII.
- Basuki Wibowo. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Dikdik, Z. S. 2011. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Dimas, A., Musyafari, P., & Sumartiningsih, S. (2012). ANALISIS KINESIOLOGI TEKNIK KETERAMPILAN TUBUH PADA OLAHRAGA LEMPAR LEMBING. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 1(2), 1–7.
- Dwiyogo, W.D. 2010. *Dimensi Teknologi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Fajri, S. A., & Komari, A. (2015). *PENGEMBANGAN BUSUR DARI PRALON UNTUK PEMBELAJARAN EKSTRAKURIKULER PANAHAN SISWA SEKOLAH DASAR*.
- Febrianti, R., & Artikel, I. (2013). Pengembangan materi atletik melalui permainan atletik. *PENGEMBANGAN MATERI ATLETIK MELALUI PERMAINAN ATLETIK THREE IN ONE UNTUK SISWA SD KELAS V*, 2(1), 2–7.
- Harsono. 2004. *Panahan: Untuk Pemula*. Bandung: UPI.
- Hermawan, A. D. (2015). *Pengembangan Kartu Permainan Edukatif u=Untuk Pengetahuan Cabang-Cabang Olahraga Pada Siswa Kelas XI MA Negeri Parakan Tahun 2015*.
- Husdarta, J. S. 2010. *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Indahwati, N., & Ristanto, K. O. 2016. *The application of pettlep imagery exercise to competitive anxiety and concentration in Surabaya archery athletes*. *International Journal of Educational Science and Research*, 6(3), 131-138.
- Irawan, F. A. (2011). Pengembangan Permainan Kasbols untuk Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bagi Siswa MTs NU Ungaran Tahun 2010. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(1), 48–51.
- Irawan, F. A., & Sandiyudha, T. B. (2018). Pengembangan Alat Bantu Push-Up (Push-Up Counting) Sebagai Alternatif Perangkat Kebugaran Jasmani. *Pengembangan Alat Bantu (Push-Up Counting) Sebagai Alternatif Perangkat Kebugaran Jasmani*, 8(2015), 1–5.

- Jannah, M. 2017. *Kecemasan dan Konsentrasi Pada Atlet Panahan*. Anxiety and Concentration Among Archery Athletes, 8.
- Munasifah. 2008. *Atletik Cabang Lempaer*. Semarang: Aneka Ilmu.
- Munendra, dkk. 2015. *Pengembangan Model Pembelajaran Lempar Lembing Untuk Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP)*. Jurnal Universitas Negeri Yogyakarta (Vol 3, No.2, 127-138).
- Qomarullah, R. 2012. *Metode Pembelajaran Atletik Dasar*. Kudus: Maseifa Jendela Ilmu.
- Rusli Lutan, dkk. 2002. *Olahraga dan Etika Fair Play*. Jakarta: Direktorat Pemberdayaan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Olahraga, Direktorat Jendral Olahraga, Departemen Pendidikan Nasional.
- Sudrajat, A., & Irawan, F. A. (2019). Development of ANS PONG as a Tool for Block Training and Smash in Table Tennis Games. *Development of ASNS PONG as a Tool for Block Training and Smash in Table Tennis Games*, 8(1), 19–25.
- Sugiyono. 2013. *Cara Mudah Menyusun Skripsi, Tesis dan Disertasi*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Edisi Revisi X*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sukadiyanto dan Dangsina Muluk. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Sunarno, A., & Sihombing, R. S. D. (2011). *Metode Penelitian Keolahragaan*. (S. Riyadi, Ed.). Kadipiro Sursakarta: Yuma Pustaka.
- Teori, J. P. (2017). Kecemasan dan Konsentrasi Pada Atlet Panahan Anxiety and Concentration among Archery Athletes Miftakhul Jannah Program Studi Psikologi Universitas Negeri Surabaya, 8(1), 53–60.
- Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum. 2007. *Sport Development Index (Konsep, Metodologi dan Aplikasi)*. Jakarta: PT. INDEKS.
- Toho Cholik Mutohir, dkk. 2011. *Berkarakter dengan Berolahraga, Berolahraga dengan Berkarakter*. Surabaya: PT. Java Pustaka Group.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta: CV.Eko Jaya.
- Vi, K., Negeri, S. D., & Jatibarang, K. (2015). *PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN TONNIS MELALUI CIRCUIT TRAINING TONNIS PADA SISWA KABUPATEN BREBES TAHUN 2014*.
- Wasis D. Dwiyojo. 2010. *Penelitian Keolahragaan*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM PRESS).

Wilson, V. E., Peper, E., & Schmid, A. 2006. *Training Strategies For Concentration*. In J. N. Williams.

Yoyo Bahagia & Adang Suherman. (2000). *Prinsip-Prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.

Yudik Prasetyo. 2011. *Olahraga Panahan*. Yogyakarta: CV Grafina Mediacipta.