

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KESEIMBANGAN
DINAMIS DENGAN KEMAMPUAN LEMPAR LEMBING
PADA SISWA SMPN 1 PANTI
KABUPATEN PASAMAN**

SKRIPSI

*Kepada Tim Penguji Departemen Pendidikan Olahraga Sebagai Salah Satu
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Serjana Pendidikan*



Oleh :

**Tya Awaliah Anisa
Nim : 18086034**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2022

PERSETUJUAN SKRIPSI

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KESEIMBANGAN
DINAMIS DENGAN KEMAMPUAN LEMPAR LEMBING
PADA SISWA SMPN 1 PANTI
KABUPATEN PASAMAN**

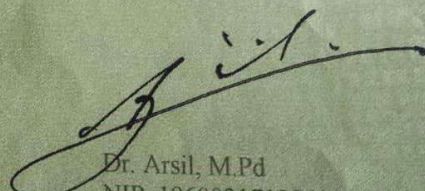
Nama : Tya awaliah Anisa
NIM : 18086034
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2022

Mengetahui:
Ketua Departemen
Pendidikan Olahraga

Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

Disetujui:
Pembimbing


Dr. Arsil, M.Pd
NIP. 196003171986021002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Keseimbangan
Dinamis dengan Kemampuan Lempar Lembing Siswa SMPN
1 Panti Kabupaten Pasaman.

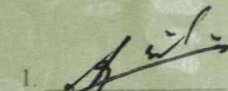
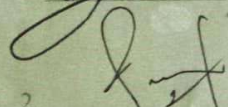
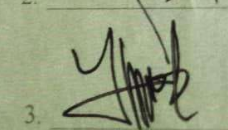
Nama : Tya Awaliah Anisa
NIM : 18086034
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2022

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Pembimbing : Dr. Arsil, M.Pd
2. Anggota : Dr. Emral, M.Pd
3. Anggota : Yuni Astuti, S.Pd., M.Pd

1. 
2. 
3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Keseimbangan Dinamis Dengan Kemampuan Lempar Lembing Pada Siswa SMPN 1 Panti Kabupaten Pasaman ”** adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
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 di cantumkan pada kepustakaan.
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 di peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juni 2022

Yang Menyatakan,



Awaliah Anisa
NIM.18086034

MOTO

1. Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. (Qs. Al- Baqarah:286)
2. Jika semua orang menyerah di waktu sulit,maka tidak ada orang yang sukses sampai hari ini (Ayahanda Nurlan)
3. Jangan terlalu tergantung pada siapapun di dunia ini. Bahkan bayanganmu sendiripun akan meninggalkanmu di saat gelap (Ibnu Taimiyyah)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya ini untuk orang yang ku sayang :

1. Ayahanda Nurlan tercinta dan ibunda tercinta Yusliati yang telah membesarkan dan mendidik ananda sampai saat ini.
2. Abang, kakak, adik ku tercinta, dan teman-teman seperjuangan yang telah memberikan suport serta motivasi untuk menyelesaikan pembuatan skripsi ini

ABSTRAK

Tya Awaliah Anisa. (2022). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Keseimbangan Dinamis Dengan Kemampuan Lempar Lembing Pada Siswa SMPN 1 Panti Kabupaten Pasaman

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan lempar lembing pada siswa SMPN 1 Panti Kabupaten Pasaman. Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan kekuatan otot lengan dan keseimbangan dinamis dengan kemampuan lempar lembing pada siswa SMPN 1 Panti Kabupaten Pasaman.

Penelitian ini termasuk penelitian korelasional. Populasi penelitian ini seluruh siswa putra SMPN 1 Panti Kabupaten Pasaman yang berjumlah 50 orang. Pengambilan Sampel menggunakan teknik *Purposive sampling*, dimana teknik pengambilan sampel dengan kriteria tertentu, sehingga sampel diperoleh sebanyak 25 orang. Instrument data kekuatan otot lengan menggunakan test *push-up*, keseimbangan dinamis menggunakan *Modified Bass Test of Dynamic Balance*, kemampuan lempar lembing menggunakan test *gaya hop step*. Analisis data dan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis kolerasi *Product Moment* dan kolerasi ganda dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil pengujian menunjukkan: (1) terdapat hubungan yang signifikan kekuatan otot lengan dengan kemampuan lempar lembing siswa putra SMPN 1 Panti dengan r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} ($0,582 > 0,396$). (2) terdapat hubungan yang signifikan keseimbangan dinamis dengan kemampuan lempar lembing siswa putra SMPN 1 Panti dengan r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} ($0,403 > 0,396$). (3) terdapat hubungan yang signifikan kekuatan otot lengan dan keseimbangan dinamis dengan kemampuan lempar lembing siswa putra SMPN 1 Panti dengan r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} . ($0,645 > 0,396$).

Kata Kunci : Kekuatan Otot Lengan, Keseimbangan Dinamis, Lempar Lembing

ABSTRACT

Tya Awaliah Anisa. (2022). The Relationship between Arm Muscle Strength and Dynamic Balance with Javelin Throwing Ability in Students of SMPN 1 Panti, Pasaman Regency

The problem in this research is the low javelin throwing ability of the students of SMPN 1 Panti, Pasaman Regency. The aim of the study was to determine the relationship between arm muscle strength and dynamic balance with the javelin throwing ability of the students of SMPN 1 Panti, Pasaman Regency.

This research includes correlational research. The population of this study were all male students of SMPN 1 Panti Pasaman Regency, amounting to 50 people. Sampling using purposive sampling technique, where the sampling technique with certain criteria, so that the sample obtained as many as 25 people. Instrument data of arm muscle strength using push-up test, dynamic balance using Modified Bass Test of Dynamic Balance, javelin throwing ability using hop step style test. Data analysis and hypothesis testing used Product Moment correlation analysis techniques and multiple correlations with a significant level of $\alpha = 0.05$.

The test results show: (1) there is a significant relationship between arm muscle strength and javelin throwing ability of male students of SMPN 1 Panti with $r_{hitung} > r_{table}$ ($0.582 > 0.396$). (2) there is a significant relationship between dynamic balance and the javelin throwing ability of male students of SMPN 1 Panti with $r_{hitung} > r_{table}$ ($0.403 > 0.396$). (3) there is a significant relationship between arm muscle strength and dynamic balance with the javelin throwing ability of male students of SMPN 1 Panti with $r_{hitung} > r_{table}$ ($0.645 > 0.396$).

Keywords: Arm Muscle Strength, Dynamic Balance, Javelin Throw

KATA PENGANTAR



Syukur Alhamdulillah Penulis penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi penelitian tentang **“Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Keseimbangan Dinamis Dengan Kemampuan Lempar Lembing Pada Siswa SMPN 1 Panti Kabupaten Pasaman ”**. Proposal ini disusun untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Serjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis mendapatkan pahala dan balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan proposal ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk ini penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan proposal ini. Semoga ini nantinya bermanfaat bagi kita semua.

Dalam penyelesaian skripsi ini Penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Kedua Orang Tua terkasih, yang telah memberikan dukungan baik moral maupun materil.
2. Bapak Prof. Drs. Genefri, M.Pd, Ph.D Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.

3. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Bapak Dr. Alnedral, M.Pd yang telah memimpin Fakultas Ilmu Keolahragaan.
4. Ketua Departemen Pendidikan Olahraga Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Bapak Drs. Zarwan, M. Kes. yang telah memimpin serta membina jurusan Pendidikan Olahraga.
5. Bapak Dr. Arsil, M.Pd selaku dosen Pembimbing Akademik sekaligus dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan dorongan, semangat, pemikiran, pengarahan yang sangat berarti dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Dr. Emral, M.Pd dan Ibu Yuni Astuti, S.Pd, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti 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 semuapihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, Juni 2022

Tya Awaliah Anisa

DAFTAR ISI

	Halaman
PERSETUJUAN SRIPSI	i
SURAT PERNYATAAN	ii
MOTO	iii
PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori	7
1. Lempar Lembing.....	7
2. Kekuatan Otot Lengan	13
3. Keseimbangan Dinamis.....	19
B. Penelitian yang Relevan.....	20
C. Kerangka Konseptual.....	22
D. Hipotesis Penelitian	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	26
A. Jenis Penelitian.....	26

B. Defenisi Operasional Variabel Penelitian.....	26
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	27
D. Populasi dan Sampel.....	27
E. Jenis dan Sumber Data.....	28
F. Teknik Pengumpulan Data.....	29
G. Instrumen Penelitian.....	29
H. Teknik Analisis Data.....	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	37
A. Deskriptif Data.....	37
B. Uji Persyaratan Analisis.....	41
C. Pengujian Hipotesis.....	42
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	50
A. Kesimpulan.....	50
B. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA.....	52
LAMPIRAN.....	54

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Memegang/Grip lembing cara Amerika	8
2. Memegang/grip lembing cara finlandia	9
3. Memegang/grip lembing cara tang	9
4. Cara membawa Alat/lembing	10
5. Gerakan Secara Keseluruhan Lempar Lembing	10
6. Cara Pegangan Lembing	11
7. Fase Irama Lima Langkah.....	12
8. Fase Pelepasan	12
9. Pelepasan Akhir	13
10. Otot Lengan	17
11. <i>Bagan Kerangka Konseptual</i>	24
12. Cara melakukan <i>push up</i>	30
13. <i>Modifikasi Bass Test</i>	33
14. Lapangan Lempar Lembing	34
15. Histogram Frekuensi Hasil Data Kekuatan Otot Lengan.....	38
16. Histogram Frekuensi Hasil Data Keseimbangan Dinamis.....	39
17. Histogram Frekuensi Hasil Data Kemampuan LemparLembing....	40

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Jumlah siswa putra Kelas VIII SMPN 1 Panti Kabupaten Pasaman.....	28
2. Norma Kekuatan Otot Lengan	31
3. Norma Keseimbangan Dinamis	33
4. Norma Kemampuan Lempar Lembing	34
5. Distribusi Ferkuensi Data Kekuatan Otot Lengan	40
6. Distribusi Ferkuensi Data Keseimbangan Dinamis	38
7. Distribusi Ferkuensi Data Kemampuan Lempar Lembing	40
8. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Data Mentah Hasil Test Kekuatan Otot Lengan	55
2. Data Mentah Hasil Test Keseimbangan Dinamis	56
3. Data Mentah Test Kemampuan Lempar Lembing.....	57
4. Tabulasi Data Kekuatan Otot Lemgan.....	58
5. Tabulasi Data Keseimbangan Dinamis	60
6. Tabulasi Data Kemampuan Lempar lembing	62
7. Uji Normalitas Sebaran Data Kekuatan Otot Lengan Melalui Uji Liliefor	64
8. Uji Normalitas Sebaran Data Keseimbangan Dinamis Melalui Uji Liliefor	66
9. Uji Normalitas Sebaran Data Kemampuan Lempar Lembing Melalui Uji Liliefor	68
10. Uji Hipotesis	70
11. DAFTAR NILAI KRITIS L UNTUK UJI LILLIEFORS	78
12. Tabel dari Harga Kritik dari Product-Moment	79
13. DAFTAR LUAS DIBAWAH LENGKUNGAN NORMAL STANDAR Dari 0 ke z	80
14. Nilai Persentil untuk distribusi t $V = dk$ (Bilangan daftar menyatakan tp).....	81
15. Nilai Persentil untuk distribusi F	83
16. Surat Izin Penelitian	84
17. Surat Balasan Penelitian	86
18. Dokumentasi Penelitian	88

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Materi pelajaran atletik merupakan materi pelajaran yang tetap dan wajib diajarkan kepada siswa di sekolah menengah atas. Atletik dikenal sebagai kegiatan yang massal karena dalam keadaan atau kondisi apapun, sekolah dapat menyelenggarakan kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani dengan atletik. Adapun salah satu cabang atletik yang diajarkan di sekolah menengah atas yaitu cabang olahraga lempar lembing. Menurut Yudha M. Saputra (2001:67) pengertian lempar lembing “merupakan salah satu kemampuan dalam melemparkan benda berbentuk lembing, sejauh mungkin”. Menurut Winendra, dkk (2002, p.68) lempar lembing adalah salah satu olahraga dalam atletik yang menguji keandalan atlet dalam melemparkan objek berbentuk lembing sejauh mungkin. Untuk memperoleh jarak lemparan lembing yang jauh dan baik maka kondisi fisik sangatlah diperlukan, dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan untuk mencapai lemparan lembing yang baik bagi siswa.

Komponen kondisi fisik yang sangat dibutuhkan pada saat melakukan lemparan lembing salah satunya adalah kekuatan otot lengan dan keseimbangan. Menurut Arsil (2010:23) yang dikutip dari beberapa ahli mengemukakan “kekuatan adalah keterampilan otot untuk menahan dan menerima beban sewaktu bekerja”. Jika seseorang mempunyai kondisi fisik yang bagus, maka akan menghasilkan kekuatan dan tenaga yang maksimal,

oleh karna itu dapat dikatakan, kekuatan sangatlah dibutuhkan pada saat melakukan lemparan lembing bagi siswa. Penggunaan kekuatan pada saat melakukan lempar lembing memerlukan tempo yang sangat cepat, sehingga waktu untuk mengayunkan lengan sejalan dalam waktu yang sesingkat mungkin untuk melemparkan lembing dengan sejauh mungkin serta mempertahankan keseimbangannya ketika melakukan lemparan.

Sedangkan keseimbangan menurut O'Sullivan dalam perdana (2014:58), "keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan pusat gravitasi pada bidang tumpu terutama ketika saat posisi tegak". Menurut Bronstein dkk (2004:386) (1) keseimbangan statis adalah keadaan dimana tubuh tetap diam atau dalam orientasi yang diinginkan. (2) keseimbangandinamis merupakan keadaan yang memungkinkan tubuh dapat bergerak secara terkendali. Dari pendapat ahli di atas dapat disimpulkan keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi tubuh ketika dalam keadaan bergerak. Keseimbangan yang digunakan saat melakukan lempar lembing adalah keseimbangan dinamis. Yang dimaksud keseimbangan dinamis adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan keseimbangannya ketika bergerak dari satu titik ke titik yang lain. semakin baik keseimbangan yang dimiliki siswa maka hasil lemparan lembingnya akan semakin baik dan pada saat lembing dilemparkan akan menancap dengan baik ke tanah. Dan jika keseimbangan yang dimiliki siswa tidak baik pada saat melakukan lemparan, otomatis lembing tersebut akan keluar dari sektor lapangan dan lembing tidak tertancap ke tanah dengan bagus.

Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi yang peneliti lakukan di lapangan, peneliti menemukan beberapa faktor-faktor yang terjadi ketika siswa melakukan lempar lembing seperti, kurangnya kekuatan otot lengan yang dimiliki siswa menyebabkan jarak lemparan tidak terlalu jauh, kurangnya keseimbangan dinamis dan koordinasi gerakan tangan dan kaki yang dimiliki siswa menyebabkan lemparan lembing tidak bagus sehingga tidak tertancap ke tanah dengan baik bahkan keluar dari sektor lapangan, kemudian teknik awalan, Pandangan dan pegangan yang dimiliki siswa masih kurang baik, serta kurangnya latihan, Konsentrasi, Sarana dan prasarana mempengaruhi hasil lempar lembing siswa. Hal inilah yang menjadi salah satu penghalang bagi siswa untuk melakukan lempar lembing dengan baik.

Berdasarkan kenyataan diatas, peneliti merasa tertarik untuk mencari solusi dari permasalahan tersebut agar nantinya dapat menjadi acuan bagi siswa untuk meningkatkan lagi kemampuan dalam melempar lembing. Maka dari itu peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Keseimbangan Dinamis Dengan Kemampuan Lempar Lembing Pada Siswa SMPN 1 Panti Kabupaten Pasaman”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dikemukakan beberapa variabel yang mempengaruhi kemampuan lempar lembing siswa di SMPN 1 Panti Kabupaten Pasaman. Variabel tersebut dapat identifikasi sebagai berikut :

1. Kekuatan otot lengan mempengaruhi kemampuan lempar lembing siswa putra SMPN 1 Panti Kabupaten Pasaman.
2. Keseimbangan dinamis mempengaruhi hasil lempar lembing siswa putra SMPN 1 Panti Kabupaten Pasaman.
3. Koordinasi gerakan tangan dan kaki mempengaruhi kemampuan lempar lembing siswa putra SMPN 1 Panti Kabupaten Pasaman
4. Kecepatan mempengaruhi kemampuan lempar lembing siswa putra SMPN 1 Panti Kabupaten Pasaman
5. Kelentukan mempengaruhi kemampuan lempar lembing siswa putra SMPN 1 Panti Kabupaten Pasaman
6. Kelincahan mempengaruhi kemampuan lempar lembing siswa putra SMPN 1 Panti Kabupaten Pasaman
7. Teknik mempengaruhi kemampuan lempar lembing siswa putra SMPN 1 Panti Kabupaten Pasaman.
8. Pandangan dan pegangan mempengaruhi kemampuan lempar lembing siswa putra SMPN 1 Panti Kabupaten Pasaman.
9. Latihan mempengaruhi kemampuan lempar lembing siswa putra SMPN 1 Panti Kabupaten Pasaman.
10. Konsentrasi mempengaruhi kemampuan lempar lembing siswa putra SMPN 1 Panti Kabupaten Pasaman.
11. Sarana dan prasarana mempengaruhi kemampuan lempar lembing siswa putra SMPN 1 Panti Kabupaten Pasaman.

C. Pembatasan Masalah

Bertitik tolak dari identifikasi masalah di atas serta agar permasalahan menjadi lebih spesifik dan tidak meluas sehingga tujuan penelitian dapat tercapai, maka dalam penelitian ini masalah dibatasi pada variabel sebagai berikut :

1. Kekuatan otot lengan siswa putra SMPN 1 Panti Kabupaten Pasaman
2. Keseimbangan dinamis siswa putra SMPN 1 Panti Kabupaten Pasaman
3. Kemampuan lempar lembing siswa putra SMPN 1 Panti Kabupaten Pasaman

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan lempar lembing siswa putra SMPN 1 Panti Kabupaten Pasaman ?
2. Apakah terdapat hubungan keseimbangan dinamis dengan kemampuan lempar lembing siswa putra SMPN 1 Panti Kabupaten Pasaman ?
3. Apakah terdapat hubungan secara bersamaan kekuatan otot lengan dan keseimbangan dinamis terhadap kemampuan lempar lembing siswa putra SMPN 1 Panti Kabupaten Pasaman ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang diungkapkan di atas maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan lempar lembing siswa putra SMPN 1 Panti Kabupaten Pasaman.
2. Untuk mengetahui hubungan keseimbangan dinamis dengan kemampuan lempar lembing siswa putra SMPN 1 Panti Kabupaten Pasaman.
3. Untuk mengetahui hubungan secara bersamaan kekuatan otot lengan dan keseimbangan dinamis terhadap kemampuan lempar lembing siswa putra SMPN 1 Panti Kabupaten Pasaman.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian, maka manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Sebagai salah satu syarat oleh penulis mendapatkan gelar sarjana pendidikan olahraga di FIK UNP.
2. Sebagai bahan rujukan bagi mahasiswa di perpustakaan FIK UNP.
3. Merangsang peneliti lain untuk melengkapi keterbatasan yang terdapat dalam penelitian ini dengan mengadakan penelitian lebih lanjut.
4. Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada SMPN 1 Panti Kabupaten Pasaman mengenai Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Keseimbangan dinamis Dengan Kemampuan Lempar Lembing Pada Siswa SMPN 1 Panti Kabupaten Pasaman.
5. Sebagai pertimbangan bagi sekolah dan lembaga terkait untuk mengadakan perbaikan dan pembenahan agar tujuan melalui pembelajaran lempar lembing dapat tercapai.