

**PENGARUH LATIHAN *PULL UP* DAN LATIHAN BEBAN MEDIA  
KARET TERHADAP KEMAMPUAN LEMPARAN ATLET  
LEMPAR LEMBING CLUB SARIBU RUMAH  
GADANG (SRG) DI SOLOK SELATAN**

**SKRIPSI**

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga**



**Oleh:**

**HASNI MUBARAQ  
17089025**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2021**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**PENGARUH LATIHAN PULL-UP DAN LATIHAN BEBAN MEDIA  
KARET TERHADAP KEMAMPUAN LEMPARAN ATLET  
LEMPAR LEMBING CLUB SARIBU RUMAH  
GADANG (SRG) DI SOLOK SELATAN**

Nama : Hasni Mubaraq  
Nim/BP : 17089025/2017  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2021

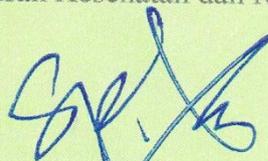
Disetujui Oleh:

Pembimbing



**Dr. Wilda Welis, SP.,M.Kes**  
**NIP.19700512199903 2 001**

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



**Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si.,M.Pd**  
**NIP.19790704200912 1 004**

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji  
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : PENGARUH LATIHAN *PULL-UP* DAN LATIHAN BEBAN  
MEDIA KARET TERHADAP KEMAMPUAN LEMPARAN ATLET  
LEMPAR LEMBING CLUB SARIBU RUMAH GADANG (SRG) DI  
SOLOK SELATAN

Nama : Hasni Mubaraq  
Nim/BP : 17089025/2017  
Prodi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2021

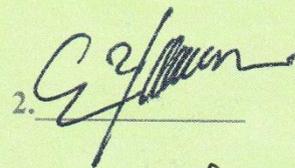
Tim penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Wilda Welis, SP.,M.Kes

1. 

2. Sekretaris : Endang Sepdanius, S.Si.,M.Or

2. 

3. Anggota : Liza, S.Si.,M.Pd

3. 

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, Saya menyatakan hal-hal berikut.

1. Skripsi Saya yang berjudul “Pengaruh Latihan *Pull Up* dan Latihan Beban Media Karet Terhadap Kemampuan Lemparan Atlet Lempar Lembing Club Saribu Rumah Gadang (SRG) Di Solok Selatan” adalah benar karya tulis Saya dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian Saya, dan bukan merupakan duplikasi dari skripsi lain.
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 sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan dalam kepustakaan.
4. Pernyataan ini Saya tulis dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran di dalam pernyataan ini, maka Saya bersedia menerima sanksi akademi berupa pencabutan gelar yang telah Saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya dengan norma dan ketentuan berlaku.

Padang, Juni 2021

Yang membuat pernyataan,



Hasni Mubaraq  
NIM 17089025

## ABSTRAK

**Hasni Mubaraq. 2021. Pengaruh Latihan *Pull Up* dan Latihan Beban Media Karet Terhadap Kemampuan Lemparan Atlet Lempar Lembing Club Saribu Rumah Gadang (SRG) Di Solok Selatan. Skripsi. Program Studi Ilmu Keolahragaan. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan hasil lemparan atlet lempar lembing Saribu Rumah Gadang (SRG) di Solok Selatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui besarnya pengaruh latihan *pull up* dan latihan beban media karet terhadap kemampuan lemparan atlet lempar lembing club Saribu Rumah Gadang (SRG) di Solok Selatan.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari s.d Maret 2020 yang dilaksanakan di lapangan Bancau Koto Baru Solok Selatan. Populasi dalam penelitian ini adalah 10 orang. Teknik penarikan sampel menggunakan *total sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 10 orang. Instrumen penelitian ini adalah tes lempar lembing gaya *hop step*. Teknik analisis data menggunakan analisis uji t.

Hasil penelitian ini adalah Penerapan latihan *pull-up* dan latihan beban media karet berpengaruh terhadap kemampuan lemparan atlet lempar lembing club Saribu Rumah Gadang (SRG) di Solok Selatan  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $2,98 > 1,83$ ). Dimana dari rata-rata kemampuan lemparan atlet 29,28 m meningkat menjadi 35,96 m (meningkat 6,68 m)

Kata Kunci: Latihan *pull-up*, latihan beban media karet, lempar lembing

## **ABSTRACT**

**Hasni Mubaraq. 2021. The Effect of Pull Up Exercise and Rubber Media Weight Training on the Throwing Ability of Club Saribu Rumah Gadang (SRG) Javelin Throwing Athletes in South Solok. Thesis. Sports Science Study Program. Faculty of Sport Science. Padang State University**

The problem in this study is the low ability of the javelin throwing athletes of Saribu Rumah Gadang (SRG) in South Solok. The purpose of this study was to determine the effect of pull ups and rubber media weight training on the throwing ability of the javelin throwing athletes at the Saribu Rumah Gadang (SRG) club in South Solok.

This type of research is experimental research. This research was carried out from February to March 2020 which was carried out in the Bancau Koto Baru field, South Solok. The population in this study were 10 people. The sampling technique used total sampling, so the number of samples in this study was 10 people. The instrument of this research is the hop step style javelin throwing test. The data analysis technique used t test analysis.

The results of this study are the application of pull-up exercises and rubber media weight training has an effect on the throwing ability of the javelin throwing athletes at the Saribu Rumah Gadang (SRG) club in South Solok (2.98 > 1.83). Where from the average throwing ability of 29.28 m athletes increased to 35.96 m (increase 6.68 m)

Keywords: Pull-up exercise, rubber media weight training, javelin throwing

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia serta hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan pada penulis. Sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Latihan *Pull Up* Dan Latihan Beban Media Karet Terhadap Kemampuan Lemparan Atlet Lempar Lembing Club Saribu Rumah Gadang (SRG) Di Solok Selatan”. Shalawat beserta salam teruntuk Nabi Muhammad SAW yang bersusah payah merubah peradaban dari zaman jahiliah kepada zaman yang berilmu pengetahuan pada saat sekarang ini. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk ujian skripsi pada program studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik secara moral maupun materil, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Ibu Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktunya dengan memberikan bimbingan, arahan, serta masukan yang sangat bermanfaat dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Bapak Endang Sepdanius, S.Si., M.Or dan Liza, S.Si, M.Pd selaku Dosen Penguji yang telah memberikan kritik dan saran untuk kesempurnaan skripsi ini.

3. Bapak Prof. Drs. Ganefri, M.Pd., Ph. D. selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan
6. Kepada karyawan tata usaha Jurusan Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan bantuan secara administratif sehingga penulis dapat mengikuti ujian skripsi ini
7. Pelatih dan Atlet Atletik Club Saribu Rumah Gadang (SRG), yang telah meluangkan waktu dan memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juni 2021

Hasni Mubaraq  
NIM : 17089025

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini merupakan bagian dari Ibadah kepada Allah Swt., karena kepada-Nya kami menyembah dan hanya kepada-Nya kami memohon pertolongan sekaligus sebagai ungkapan terima kasihku kepada:

1. Keluargaku tercinta, orang tuaku Peri Sonevil dan Zulnas Salmi, yang selalu mendo'akan, memberikan kasih sayang dan semangat yang luar biasa serta memberikan dukungan berupa moril dan materil. Kakakku Citra Puspita Sari, S.Hum, Muhammad Arif, Kurniati, A.Md. Gz, adikku Lailatul Asra yang selalu memberikan do'a, motivasi, dan semangat, serta keluarga besar lainnya.
2. Untuk sahabatku (Annisa Noviandri Dwi Putri, Apia Yuka, Arby Kusuma Rianto, Martenes Sutristian dan teman-teman Skondegay) yang selalu memberikan semangat, tolong menolong, selalu ada saat suka dan duka, serta selalu berjuang bersama dari awal perkuliahan sampai detik ini.
3. Untuk teman sekos (Chyntia Mayelnik, Eka Yeyen Nurainib dan Tesi Dwiyan Prilia) yang selalu memberikan dukungan, bersedia mendengarkan keluhan, memberikan hiburan dan membantu banyak selama penyelesaian skripsi ini.
4. Untuk Mela, Camelia, Nia dan Adik yang telah membantu dalam proses pelaksanaan penelitian ini.
5. Untuk semua orang baik yang telah mendo'akan dan memberikan dukungan yang namanya tidak bisa disebutkan satu persatu, semoga Allah membalas kebaikan kalian. Terima Kasih.

## DAFTAR ISI

### PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

### PENGESAHAN TIM PENGUJI

### SURAT PERNYATAAN

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>x</b>

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Masalah.....	6
C. Rumusan Masalah .....	6
D. Pertanyaan Penelitian .....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7

### BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori.....	8
1. Hakikat Atletik .....	8
2. Hakikat Lempar Lembing .....	9
3. Latihan.....	18
4. Latihan <i>Pull-up</i> .....	22
5. Latihan Beban Media Karet .....	25
B. Penelitian yang Relevan .....	28

C. Kerangka Konseptual .....	30
D. Hipotesis Penelitian.....	30
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian .....	31
B. Populasi dan Sampel .....	32
C. Definisi Operasional Penelitian.....	33
D. Jenis dan Sumber Data .....	35
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	36
F. Teknik Analisis Data .....	37
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	39
B. Uji Persyaratan Analisis .....	42
C. Pengujian Hipotesis .....	43
D. Pembahasan.....	44
E. Keterbatasan Penelitian .....	50
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	51
B. Saran.....	51
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>52</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>55</b>

## DAFTAR TABEL

1. Norma Penilaian kemampuan <i>Pull up</i> .....	34
2. Distribusi frekuensi hasil tes awal (pre test) dan hasil tes akhir (post test) kemampuan lemparan lempar lembing atlet Saribu Rumah Gadang (SRG) di Solok Selatan .....	40
3. Uji Normalitas Kemampuan Lemparan Atlet Lempar Lembing .....	42
4. Rangkuman hasil uji mean (uji t ) kemampuan lemparan atlet lempar lembing.....	44

## DAFTAR GAMBAR

1. Cara pemegangan lembing Finlandia.....	11
2. Cara pemegangan lembing Amerika.....	11
3. Cara membawa lembing.....	12
4. Sikap membawa lembing .....	13
5. Otot lengan .....	17
6. Histogram kemampuan lemparan atlet lempar lembing .....	41

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Program Latihan.....	55
2. Data Pre Test Kemampuan Lemparan Atlet Lempar Lembing Gaya Hop Step Saribu Rumah Gadang (Srg) Di Solok Selatan .....	65
3. Data sampel.....	66
4. Data Post Test Kemampuan Lemparan Atlet Lempar Lembing Gaya Hop Step Saribu Rumah Gadang (Srg) Di Solok Selatan.....	67
5. Analisis Skala 5 Kemampuan Lemparan .....	68
6. Analisis Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (Pre-Test) dan Hasil Tes Akhir (Post Test) Kemampuan Lemparan Atlet Lempar Lembing Gaya Hop Step Saribu Rumah Gadang (SRG) di Solok Selatan.....	69
7. Uji Normalitas pre test kemampuan lemparan.....	70
8. Uji normalitas post test kemampuan lemparan .....	71
9. Uji Hipotesis .....	72
10. Tabel Nilai Kritis L untuk Uji Lilliefors .....	74
11. Tabel Data Luas Di bawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z.....	75
12. Tabel Persentil Untuk Distribusi t.....	76
13. Dokumentasi .....	77

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Olahraga merupakan aktivitas yang dilakukan untuk usaha menjaga kesehatan, kebugaran jasmani, dan. Olahraga merupakan kegiatan yang banyak dilakukan oleh generasi bangsa, karena olahraga dalam pembinaan generasi di Indonesia memiliki makna yang sangat penting, seperti yang tercantum pada Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragan Nasional pasal 4 berbunyi:

“Keolahragan Nasional Bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan Nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”

Berdasarkan penjelasan Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 pasal 4 tentang sistem Keolahragan Nasional dapat disimpulkan bahwa Indonesia merupakan salah satu Negara yang berkembang yang berusaha memajukan di bidang olahraga untuk persatuan dan kesatuan bangsa. Salah satu cabang olahraga yang dapat memajukan bangsa Indonesia yaitu atletik.

Menurut Samsudin (2017 : 10) Cabang olahraga atletik adalah ibu dari sebagian besar cabang olahraga (mother of sport), di mana gerakan-gerakan yang ada dalam atletik seperti: jalan, lari, lompat dan lempar dimiliki oleh sebagian besar cabang olahraga, sehingga tak heran jika pemerintah mengkategorikan cabang olahraga atletik sebagai salah satu mata pelajaran pendidikan jasmani yang

wajib diberikan kepada para siswa mulai dari tingkat sekolah dasar sampai tingkat sekolah lanjutan menengah atas.

Menurut Iqbal (2015 : 23) Lempar lembing merupakan salah satu nomor yang diperlombakan dalam cabang olahraga Atletik, dan telah dipertandingkan sejak dilaksanakannya Olimpiade Zaman Yunani. Lempar itu sendiri adalah suatu gerakan yang menyalurkan tenaga pada suatu benda yang menghasilkan daya pada benda tersebut sehingga memiliki kekuatan bergerak kedepan atau ke atas.

Dalam pencapaian olahraga atletik khususnya cabang nomor lempar lembing di Indonesia harus didukung oleh pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan, disamping itu pembinaan prestasi olahraga bagi atlet memiliki beberapa faktor penentu agar atlet dapat menjalankan latihan sesuai dengan prosedur yang ada. Hal ini dikemukakan oleh James Tangkudung (2012:63) menyatakan bahwa” Pembinaan prestasi olahraga terdapat 5 faktor penentu yang harus dimiliki atlet. Faktor-faktor tersebut adalah (1) Kepribadian Atlet, (2) Kondisi Atlet, (3) Keterampilan Teknik, (4) Keterampilan Taktik, (5) Kemampuan Mental.

Prestasi olahraga di daerah kita dari waktu ke waktu mengalami pasang surut yang cukup memperhatikan. Berbagai faktor yang terlibat didalamnya sehingga penanganannya sangat kompleks. Oleh karena itu perlu adanya usaha yang berkesinambungan untuk meningkatkan prestasi. Pada saat sekarang ini banyak penelitian yang dilakukan dalam bidang olahraga, tidak lain untuk mengaplikasikan penemuan-penemuan dan pengalaman ilmu pengetahuan dan

teknologi kedalam praktek olahraga. Atletik merupakan induk dari segala olahraga. Olahraga telah mengalami perkembangan yang pesat dan salah satu cabang yang menjadi perhatian disini adalah lempar lembing. Perkembangan cabang olahraga atletik khususnya nomor lempar lembing belum mengalami perkembangan prestasi, apalagi prestasi atlet lempar lembing di Solok Selatan pada khususnya belum banyak membuat prestasi ditingkat provinsi, untuk itu merupakan tugas bagi peneliti untuk memikirkan tindakan untuk meningkatkan prestasi lempar lembing atlet club Saribu Rumah Gadang (SRG). Yang menjadi perhatian penelitian disini adalah kemampuan gerak dasar dan kemampuan melakukan lemparan yang menjadi tujuan utama dalam lempar lembing.

Daya ledak merupakan kekuatan sebuah otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam gerakan yang utuh. Daya ledak otot lengan sangat mempengaruhi dari hasil lempar lembing semakin bagus daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet maka semakin bagus hasil lemparan yang dihasilkan oleh atlet tersebut, unsur fisik seperti panjang tungkai dapat mempengaruhi lemparan yang dilakukan oleh atlet.

Demikian juga dengan kelengkapan sarana dan prasarana yang memadai dapat mempengaruhi meningkatkan hasil dari lemparan atlet. Cara pemegangan lembing dapat mempengaruhi lemparan jika pegangan tidak sesuai dengan teknik maka lemparan yang dihasilkan tidaklah maksimal. Perkenaan lengan dengan lembing juga dapat mempengaruhi ketepatan lemparan, karena perkenaan antara lengan dengan lembing yang salah akan membuat arah lembing berubah, begitu juga dengan kekuatan otot lengan dapat mempengaruhi hasil lemparan.

Berdasarkan pengamatan penelitian saat melakukan observasi dan hasil wawancara dengan pelatih atletik di club Saribu Rumah Gadang (SRG) yaitu bapak Rengga Husyada, S.Pd, kemampuan atlet lempar lembing club Saribu Rumah Gadang (SRG) masih kurang baik dan hasil lemparan belum maksimal. Hal ini disebabkan oleh kurangnya kekuatan dan daya ledak otot lengan sehingga atlet tidak mampu menghasilkan lemparan yang sejauh-jauhnya.

Selama ini upaya untuk meningkatkan kekuatan dan daya otot lengan, pelatih telah membuat metode latihan di tempat fitness akan tetapi dalam proses pelaksanaan dilapangan belum sepenuhnya menggambarkan latihan untuk meningkatkan daya otot lengan, atlet banyak melalaikan latihan yang diberikan serta kurangnya pengawasan dari pelatih. Pada saat menjalan latihan atlet tidak melakukan sesuai dengan program latihan dengan 10 kali repetisi, atlet hanya menjalankan setengah dari program yang telah dibuatkan pelatih. Selain itu penguasaan teknik belum matang, pada saat latihan banyak atlet yang mengalami lembing tidak menancap dengan sempurna hal ini disebabkan perkenaan dan pemegangan lembing yang tidak sesuai dengan teknik. Program latihan yang belum diaplikasikan dengan benar, pelaksanaan program yang diberikan tidak dijalan dengan baik, hal ini terlihat pada saat atlet menjalan latihan hanya 3 kali dalam seminggu sedangkan pelatih memberikan program latihan 5 kali dalam seminggu. Kurangnya pengaplikasian latihan dapat berdampak pada pencapain prestasi atlet tersebut.

Menurut pelatih lempar lembing Solok Selatan lemparan atlet kurang maksimal diberbagai ajang perlombaan, seperti kejuaraan di provinsi lemparan

atlet kurang maksimal dibandingkan atlet-atlet daerah lain. Buktinya diantara beberapa daerah lain Solok Selatan dalam cabang nomor lempar lembing pada 3 tahun belakang PORPROV Solok Selatan tidak memperoleh medali. Pada PORPROV tahun 2018 ke XV di Padang Pariaman hanya satu orang atlet yang mendapatkan medali dengan lemparan sejauh 49.74 meter dengan peringkat 3 (medali perunggu) sedangkan atlet lain belum mampu. Rata-rata lemparan atlet lempar lembing di club Saribu Rumah Gadang (SRG) hanya 30 meter.

Latihan *pull up* adalah gerakan menggantung pada sebuah palang dengan posisi telapak tangan menghadap ke depan atau ke belakang dan kemudian mengangkat tubuh hingga dagu melewati palang tunggal. Latihan beban media karet merupakan suatu bentuk latihan dengan menggunakan media karet yang dilakukan dengan cara menarik menyerupai pada saat melakukan lemparan dengan memanfaatkan daya pegas yang ada pada karet sebagai beban. Latihan *pull up* dan beban media karet sangat memiliki peran dan berpengaruh terhadap olahraga atletik khususnya nomor lempar lembing yang dapat meningkatkan kekuatan dan daya otot lengan, hal ini telah dilakukan dan dibuktikan oleh peneliti sebelumnya oleh Muhadir, Sarifin (2012) bahwa ada pengaruh latihan *pull up* dan beban media karet terhadap kemampuan lempar lembing.

Dari uraian diatas peneliti tertarik untuk meneliti kemampuan lempar lembing atlet club Saribu Rumah Gadang (SRG). Penelitian ini bertujuan untuk melakukan penelitian tentang **“Pengaruh Latihan *Pull Up* dan Beban Media Karet Terhadap Kemampuan Lemparan Atlet Lempar Lembing Club Saribu Rumah Gadang (SRG) Di Solok Selatan”**

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dapat disimpulkan identifikasi masalahnya adalah sebagai berikut.

1. Kekuatan daya otot lengan atlet club Saribu Rumah Gadang (SRG) belum baik
2. Penguasaan teknik dalam melempar kurang baik
3. Cara pegang lembing yang belum baik
4. Rendahnya hasil lemparan lembing atlet Saribu Rumah Gadang (SRG)
5. Program latihan yang belum diaplikasikan secara keseluruhan
6. Keterbatasan sarana dan prasarana

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah, agar penelitian ini lebih fokus dan terarah penulis membatasi penelitian ini yaitu “ Pengaruh Latihan *Pull Up* dan latihan Beban Media Karet Terhadap Kemampuan Lemparan Atlet Lempar Lembing Club Saribu Rumah Gadang (SRG) Di Solok Selatan”

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, maka dibuat suatu perumusan masalah, yaitu sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *pull up* terhadap kemampuan lemparan atlet lempar lembing club Saribu Rumah Gadang (SRG) di Solok Selatan.
2. Apakah terdapat pengaruh latihan beban media karet terhadap kemampuan lemparan atlet lempar lembing club Saribu Rumah Gadang (SRG) di Solok Selatan.

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *pull up* terhadap kemampuan lemparan atlet lempar lembing club Saribu Rumah Gadang (SRG) di Solok Selatan.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan beban media karet terhadap kemampuan lemparan atlet lempar lembing club Saribu Rumah Gadang (SRG) di Solok Selatan.

### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai

1. Bagi penulis sebagai salah satu syarat untuk memenuhi dalam memperoleh gelar sarjana (SI) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi pelatih untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan resthock dan beban media karet terhadap hasil lempar lembing atlet club Saribu Rumah Gadang (SRG).
3. Sebagai motivasi bagi atlet club Saribu Rumah Gadang (SRG) untuk meningkatkan kemampuan hasil dalam lempar lembing
4. Untuk mahasiswa FIK UNP, sebagai bahan referensi tambahan dalam penulisan karya ilmiah dan sebagai bahan penelitian lebih lanjut.
5. Dapat member informasi serta menjadi sumbangan bagi ilmu pengetahuan dan bagi para peneliti.