

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN KECEPATAN
TERHADAP HASIL BELAJAR PRAKTIK LEMPAR LEMBING
MAHASISWA ATLETIK DASAR FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeleatihan Sebagai Salah Satu
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**FIRMAN
NIM.14463**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

PERSETUJUAN SIKRIPSI

Judul : Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan, dan Kecepatan Terhadap Hasil Belajar Praktik Lempar Lembing Mahasiswa Atletik Dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Nama : Firman

NIM / BP : 14463 / 2009

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

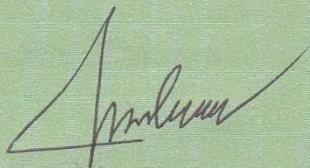
Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2014

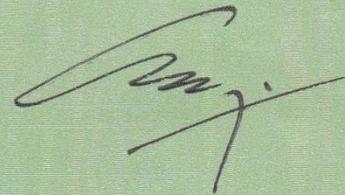
Disetujui Oleh

Pembimbing I



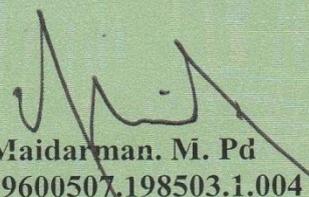
Dr. Ishak Aziz M.Pd
NIP. 19600212 198602 1 001

Pembimbing II



Drs. M.Ridwan
NIP. 19600724 198602 1 001

Mengetahui
Ketua Jurusan Kepelatihan



Drs. Maidarman. M. Pd
NIP.19600507.198503.1.004

PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan, dan Kecepatan Terhadap Hasil Belajar Praktik Lempar Lembing Mahasiswa Atletik Dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Nama : Firman

NIM / BP : 14463 / 2009

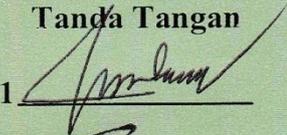
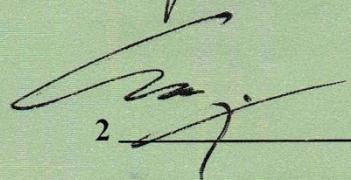
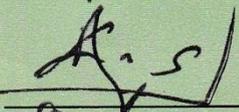
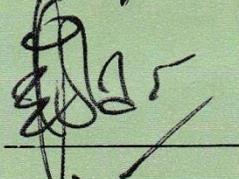
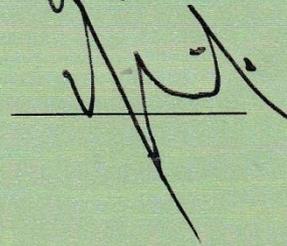
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Ishak Aziz, M.Pd	1 
2. Sekretaris	: Drs. M. Ridwan	2 
3. Anggota	: Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd	3 
4. Anggota	: Prof. Dr. Eri Barlian, M.Si	4 
5. Anggota	: Drs. Maidarman, M.Pd	5 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, 7 juli 2014

Yang menyatakan,

METERAI
TEMPEL
086C2ACF415205510
6000



The image shows a 6000 Rupiah revenue stamp from the Indonesian government. The stamp includes the text 'METERAI TEMPEL', a unique alphanumeric code '086C2ACF415205510', and the value '6000'. A handwritten signature in black ink is written over the stamp.

Firman

ABSTRAK

Firman : Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Kecepatan terhadap Hasil Belajar Praktik Lempar Lembing Mahasiswa Atletik Dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Kecepatan terhadap Hasil Belajar Praktik Lempar Lembing Mahasiswa Atletik Dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Jenis penelitian ini adalah korelasional.

Populasi penelitian ini adalah Mahasiswa atletik dasar Kode Seksi (85011 dan 84943) Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, Teknik pengambilan sampel diambil secara *purposive sampling* sehingga diperoleh sampel dalam penelitian ini sebanyak 69 mahasiswa, pada saat melakukan penelitian mahasiswa yang bisa dijadikan sampel sebanyak 41 orang mahasiswa. Tempat pelaksanaan penelitian adalah di lapangan sepak bola FIK UNP. Adapun waktu penelitian adalah Bulan Mei 2014. Data daya ledak otot lengan dengan menggunakan Lempar Bola *Medicine*, kecepatan dengan lari 30 meter, dan hasil belajar praktik lempar lembing dengan melakukan lempar lembing.

Dari hasil penelitian diperoleh adalah hasil koefisien korelasi $r_{hitung} > r_{tabel}$ (hipotesis penelitian diterima) dan pengujian signifikan koefisien korelasi variabel X_1 dan Y , variabel X_2 dan Y , serta variabel X_1, X_2 , terhadap Y diperoleh $F_{hitung} > F_{tabel}$. Dari hasil penelitian dan analisis data menunjukkan bahwa: (1). Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot lengan dengan hasil belajar praktik lempar lembing, dengan kontribusi sebesar 20 % ini ditandai dengan hasil penelitian yang diperoleh yaitu $t_{hitung} = 3,12 > t_{tabel} = 1,68$. (2) Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan hasil belajar praktik lempar lembing. (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara Daya Ledak otot lengan dan kecepatan secara bersama-sama dengan hasil belajar praktik lempar lembing, dengan kontribusi sebesar 22,10 %. Yang mana $F_{hitung} = 2,03 > F_{tabel} = 1,69$

KATA PENGANTAR



Puji Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini dengan judul “Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Kecepatan terhadap Hasil Belajar Praktik Lempar Lembing Mahasiswa Atletik Dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang”.

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

1. Orang tua beserta keluarga besar yang telah memberikan bantuan baik moril maupun materil.
2. Bapak Dr. Ishak Aziz, M.Pd selaku pembimbing I.
3. Bapak Drs. M. Ridwan selaku pembimbing II.
4. Bapak Dosen Penguji yang akan memberikan masukan untuk kesempurnaan penelitian ini.
5. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP).
6. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Kepeleatihan.
7. Rekan-rekan seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini.

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan Ridho-Nya serta berguna bagi yang membaca.

Padang, Agustus 2014

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
PERSETUJUAN SKRIPSI	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR GRAFIK	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II. KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori.....	9
1. Hasil belajar	9
2. Perkuliahan Atletik	9
3. Lempar Lembing.....	11
4. Hasil Belajar Praktik Lempar Lembing	16
5. Daya Ledak Otot Lengan	17
6. Kecepatan.....	20
B. Kerangka Konseptual	23
C. Hipotesis	25
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian	26
C. Populasi dan Sampel.....	26
D. Definisi Operasional	28
E. Jenis dan Sumber Data	28
F. Teknik Pengumpulan Data	29
G. Instrumen Penelitian	31
H. Teknik Analisis Data	34

BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	36
B. Pengujian Persyaratan Analisis	40
C. Pembahasan	45
D. Keterbatasan dalam Penelitian	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	51
B. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN.....	54

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	27
2. Sampel penelitian.....	27
3. Team Pengumpul Data.....	30
4. Norma lari 30 meter	33
5. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Lengan.....	36
6. Distribusi Frekuensi Kecepatan	38
7. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Praktik Lempar Lembing.....	39
8. Uji Normalitas.....	41
9. Hasil Analisis Korelasi Antara Daya Ledak Otot Lengan (X_1) dan Hasil Belajar Praktik Lempar Lembing (Y).....	42
10. Hasil analisis antara Kecepatan (X_2) dan Hasil Belajar Praktik Lempar Lembing (Y).....	43
11. Hasil analisis antara Daya Ledak Otot Lengan (X_1) Kecepatan (X_2) dan Hasil Belajar Praktik Lempar Lembing (Y).....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Pegangan <i>finlandia</i>	13
2. Pegangan <i>amerika</i>	13
3. Membawa alat	14
4. Sikap lemparan.....	15
5. Lengan kanan dan kiri	20
6. Kerangka konseptual	25
7. Tes lempar bola medicine	32

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Histogram Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan.....	37
2. Histogram Frekuensi Kecepatan	38
3. Histogram Frekuensi Hasil Belajar Praktik Lempar Lembing	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah tes daya ledak otot lengan	54
2. Data Mentah tes kecepatan.....	55
3. Data Mentah tes lempar lembing	56
4. Hasil Tes Pengukuran daya ledak otot lengan, kecepatan dan hasil belajar praktik lempar lembing	57
5. Uji Normalitas daya ledak otot lengan.....	59
6. Uji Normalitas kecepatan.....	61
7. Uji Normalitas hasil belajar praktik lempar lembing.....	63
8. T-Score Data Penelitian	65
9. Uji Hipotesis	67
10. Standar Normal Density From 0 to z	73
11. Nilai Presentil untuk Distribusi t $v = dk$	74
12. Nilai Kritis L untuk Uji Liliefors	75
13. Lengkungan Normal Standar	76
14. Nilai r_{tabel}	77
15. Distribusi f.....	78
16. Dokumentasi Penelitian	79

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia sebagai negara yang berkembang saat ini berusaha terus mengadakan pembangunan di segala bidang untuk kemajuan dan kesejahteraan bangsa. Setiap usaha pembangunan memerlukan keikutsertaan setiap warga negara dan seluruh bangsa dalam menyumbangkan tenaga dan pikirannya.

Salah satu bidang dalam pembangunan Nasional adalah bidang pendidikan yang bertujuan mencerdaskan kehidupan bangsa dan meningkatkan kualitas manusia Indonesia dalam mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur.

Dalam sistem pendidikan di Indonesia, menurut Undang-Undang No. 20 Bab II Pasal 3 tahun 2003 tentang Sisdiknas dirumuskan fungsi dan tujuan pendidikan Nasional yaitu:

Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan hasil belajar praktik dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi Negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Pada kutipan di atas dijelaskan bahwa pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mengembangkan potensi peserta didik dalam proses belajar mengajar, selain itu guru dan siswa memiliki peranannya masing-masing. Peranan guru adalah sebagai fasilitator untuk membelajarkan siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran. Sedangkan peranan siswa adalah ikut serta secara aktif dalam kegiatan pembelajaran agar materi pembelajaran dapat dikuasai dengan baik.

Untuk meraih suatu prestasi memang kurang lah mudah, diperlukan usaha-usaha pembinaan dan pengembangan secara berkelanjutan, terprogram dan terarah dalam upaya peningkatan mutu, dan kemampuaans yang dimiliki. Pembinaan serta pengembangan olahraga merupakan salah satu usaha peningkatan untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi.

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang merupakan salah satu perguruan tinggi yang akan memberikan berbagai Ilmu kepada mahasiswa/i diantaranya tentang ilmu olahraga, mulai dari tingkat dasar sampai spesialisasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang memiliki tiga Jurusan yaitu: Jurusan Pendidikan Olahraga, Kepelatihan dan Ilmu Keolahragaan. Dari tiga Jurusan di Fakultas Ilmu Keolahragaan yang mengajarkan Ilmu olahraga sampai tingkat spesialisasi adalah Jurusan Kepelatihan.

Mata kuliah cabang olahraga yang diberikan kepada mahasiswa begitu banyak salah satu diantaranya adalah cabang olahraga atletik, mulai dari mata kuliah atletik dasar, pendalaman sampai spesialisasi yang terdiri dengan beberapa nomor yaitu: nomor lari, nomor lompat, dan nomor lempar, dengan adanya mata kuliah ini diharapkan dapat melahirkan mahasiswa yang berpotensi dan dapat menjadi pelatih yang handal dalam nomor-nomor pada cabang olahraga atletik.

Salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik adalah lempar lembing yang diajarkan oleh dosen dalam mengajar mata kuliah atletik dasar. Dalam mencapai kemampuan lemparan yang baik tentu kurang terlepas dari pembelajaran perkuliahan yang baik dan berkualitas dari dosen yang mengajar.

Untuk menjadi mahasiswa yang handal di cabang atletik khususnya di nomor lempar lembing diperlukan pengetahuan mahasiswa yang matang dalam melakukan lemparan mulai dari fase awal sampai fase akhir, sehingga dapat mempengaruhi hasil lemparan. Dalam mencapai hasil lemparan yang baik kurang terlepas dari beberapa unsur diantaranya yaitu: kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Keempat unsur tersebut menjadi faktor penentu seorang mahasiswa dalam menentukan hasil lemparannya. Hal ini dijelaskan Suharno (1984:02) menjelaskan bahwa:

Pada umumnya faktor-faktor yang menentukan pencapaian prestasi maksimal adalah endogen dan eksogen. Faktor endogen terdiri dari kesehatan fisik dan mental, penguasaan teknik yang sempurna, kondisi fisik dan kemampuan fisik, penguasaan masalah teknik, aspek kejiwaan dan kepribadian yang baik dan memiliki kematangan juara yang mantap. Sedangkan faktor eksogen terdiri dari pelatih, keuangan, alat, tempat, organisasi, lingkungan dan partisipasi pemerintah

Kondisi fisik akan tercipta dengan pemberian bentuk latihan yang diberikan oleh dosen yang mengajar secara terprogram. Oleh karena itu dalam setiap pertemuan perkuliahan, dosen dituntut agar dapat mengajarkan mahasiswa sesuai dengan apa yang diinginkan, yaitu agar kemampuan mahasiswa dalam melakukan lemparan mendapatkan hasil yang maksimal.

Disamping menjadikan mahasiswa yang memiliki pengetahuan tentang nomor lempar lembing dalam olahraga atletik diharapkan juga untuk bisa menjadi mahasiswa yang dapat ikut serta dalam kejuaraan atletik, apakah itu kejuaraan tingkat kabupaten/kota, maupun sampai ke tingkat nasional.

Pengembangan fisik merupakan salah satu syarat yang sangat dibutuhkan dalam setiap usaha peningkatan prestasi olahragawan. Dalam setiap usaha peningkatan kondisi fisik harus dikembangkan semua komponen yang ada,

walaupun dalam pelaksanaan program perlu adanya prioritas untuk menentukan komponen mana yang perlu mendapatkan porsi latihan lebih besar, sesuai dengan olahraga yang ditekuni.

Menurut (Harsono, 1986:2-3) “Ada empat aspek yang perlu dilatih secara seksama oleh pelatih dan atlet untuk tercapainya prestasi maksimal, yakni: kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental”. Teknik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang kurang dapat dipisahkan baik peningkatan maupun pemeliharaannya. Komponen tersebut berbeda pada setiap cabang olahraga sesuai dengan ciri khas cabang olahraga tersebut. Latihan teknik bertujuan untuk mempermahir penguasaan keterampilan gerak dalam suatu cabang olahraga. Penguasaan keterampilan teknik sangat penting karena akan menentukan kemampuan melakukan keseluruhan gerakan dalam suatu cabang olahraga.

Dalam pelaksanaan lempar lembing pada cabang atletik ada beberapa teknik yang harus diperhatikan yaitu: pegangan alat lempar lembing, awalan untuk melakukan lemparan, ayunan tangan ketika melakukan lemparan, gerakan tubuh, gerakan kaki, dan keseimbangan badan setelah melakukan lemparan agar kurang lewat dari garis batas lemparan.

Salah satu faktor kondisi fisik yang dapat mempengaruhi hasil lempar lembing diantaranya adalah kekuatan otot lengan dan kecepatan. Faktor kondisi fisik tersebut merupakan faktor yang dapat mempengaruhi hasil lemparan yang maksimal. Karena daya ledak otot lengan akan dapat menentukan seberapa jauh hasil lemparan, ketika tinggi tingkat daya ledak otot lengan seseorang untuk melakukan lemparan diduga akan dapat menghasilkan

lemparan yang jauh, dan apabila rendah tingkat daya ledak otot lengannya diduga hasil lemparan kurang akan jauh, sedangkan kecepatan dibutuhkan ketika melakukan lari dari start hingga sampai melempar.

Konsentrasi dan emosional saat melakukan lemparan sering menjadi penyebab kurang maksimalnya hasil lemparan. Ketika melakukan lemparan dengan tergesa-gesa akan mengakibatkan kurang maksimalnya hasil lemparan, dikarenakan pada waktu melakukan lemparan apabila kurang konsentrasi, bisa hilangnya bagaimana cara melakukan teknik lemparan yang baik.

Berdasarkan observasi penulis pada Mahasiswa yang mengikuti perkuliahan Atletik Dasar Jurusan Kepeleatihan pada pembelajaran nomor lempar lembing bahwa hasil belajar praktik lempar lembingnya belum menguasai teknik lempar lembing sehingga hasil lemparan yang dihasilkan tidaklah jauh, hal ini dapat dilihat bahwa jauh lemparan mereka berkisar 20 sampai 25 meter seharusnya pada level mahasiswa harus diatas 25 meter. Sehingga dapat dikatakan hasil belajar praktik lempar lembing mahasiswa perkuliahan atletik dasar kurang mencapai target yang diinginkan, sedangkan batas untuk kelulusan lempar lembing > 25 meter ke atas menurut dosen yang mengajar. Dari hasil observasi ini diduga faktor yang menyebabkan kurang jauhnya hasil lemparan mahasiswa atletik dasar adalah kurang bagusnya daya ledak otot lengan, dan kecepatan mahasiswa sehingga hasil lemparan mahasiswa tersebut kurang memuaskan.

Berdasarkan permasalahan di atas penulis tertarik untuk membuktikan secara ilmiah melalui sebuah penelitian Apakah daya ledak otot lengan dan kecepatan berhubungan terhadap hasil lempar lembing mahasiswa atletik dasar Jurusan Kepeleatihan,

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah yakni sebagai berikut:

1. Daya Ledak Otot Lengan berhubungan dengan hasil belajar praktik lempar lembing mahasiswa atletik dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Kecepatan tidak berhubungan dengan hasil belajar praktik lempar lembing mahasiswa atletik dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Koordinasi antara daya ledak otot lengan dan kecepatan berhubungan dengan hasil belajar praktik lempar lembing mahasiswa atletik dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Posisi Melempar berhubungan dengan hasil belajar praktik lempar lembing mahasiswa atletik dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Posisi Lembing saat akan melempar berhubungan dengan hasil belajar praktik lempar lembing mahasiswa atletik dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, tampak permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini sangat luas. Mengingat waktu yang penulis miliki sangat terbatas dan demi untuk memfokuskan perhatian penulis, maka penulis membatasi masalah yaitu:

1. Daya Ledak Otot Lengan berhubungan dengan hasil belajar praktik lempar lembing mahasiswa atletik dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Kecepatan tidak berhubungan dengan hasil belajar praktik lempar lembing mahasiswa atletik dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Daya ledak otot lengan dan kecepatan secara bersama-sama berhubungan dengan hasil belajar praktik lempar lembing mahasiswa atletik dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah yang akan diangkat dalam penelitian ini adalah

1. Daya ledak otot lengan berhubungan dengan hasil belajar praktik lempar lembing mahasiswa atletik dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Kecepatan berhubungan dengan hasil belajar praktik lempar lembing mahasiswa atletik dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Daya ledak otot lengan dan kecepatan secara bersama berhubungan dengan hasil belajar praktik lempar lembing mahasiswa atletik dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Seberapa besar hubungan daya ledak otot lengan dengan hasil belajar praktik lempar lembing mahasiswa atletik dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang?
2. Seberapa besar hubungan kecepatan dengan hasil belajar praktik lempar lembing mahasiswa atletik dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang?
3. Seberapa besar hubungan daya ledak otot lengan dan kecepatan dengan hasil belajar praktik lempar lembing mahasiswa atletik dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang?

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini nantinya diharapkan bermanfaat bagi:

1. Penulis sendiri, sebagai salah satu persyaratan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Mahasiswa sebagai bahan masukan untuk lebih meningkatkan latihan kondisi fisik khususnya daya ledak otot lengan dan kecepatan yang dibutuhkan pada nomor lempar lembing.
3. Guru penjas sebagai Pembina atau pelatih dalam kegiatan pembinaan olahraga prestasi, khususnya cabang olahraga atletik, dalam rangka meningkatkan prestasi siswanya.