

**KONTRIBUSI EKSPLOSIF POWER OTOT LENGAN DAN EKSPLOSIF
POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LEMPAR
CAKRAM MAHASISWA ATLETIK PENDALAMAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Pendidikan Strata
satu (S1) di Jurusan Kepeleatihan olahraga*



OLEH
AHMAD KOMARI
66033/2005

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

**Judul : Kontribusi Eksplosif Power Otot Lengan dan Eksplosif
Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lempar
Cakram Mahasiswa Atletik Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

Nama : Ahmad Komari

NIM/BP : 66033/2005

Jurusan : Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2011

Disetujui oleh :

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Drs. John Arwandi, M.Pd
NIP : 196303281990011001

Drs. M Ridwan
NIP: 196007241986021001

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Drs. Yendrizal, M.Pd
NIP : 196111131987031004

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

**Judul : Kontribusi Eksplosif Power Otot Lengan Dan Eksplosif Power
Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lempar Cakram
Mahasiswa Atletik Pendalaman FIK UNP**

Nama : Ahmad Komari

NIM/BP : 66033/ 2005

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2011

TIM PENGUJI

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. John Arwandi, M.Pd	1. _____
2. Sekretaris : Drs. M. Ridwan	2. _____
3. Anggota : Drs. Busli	3. _____
4. Anggota : Drs. Maidarman, M.Pd	4. _____
5. Anggota : Donie, S.Pd, M.Pd	5. _____

PERSEMBAHAN



“Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antara kamu dan orang-orang yang berilmu pengetahuan beberapa derajat”

(QS. Al-Mujadilah :11,14)

“Tiada kesuksesan tanpa tetesan keringat dan air mata sesungguhnya dibalik kesulitan terdapat kemudahan”

(QS. Alam Nasyrh :6)

“Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan

Jadi apabila telah selesai dari suatu urusan maka bekerja keraslah dengan urusan lain (QS. Al Insyirrah : 69)

Ya Allah.....

Sembah sujud hamba aturkan pada Mu

Tiada kesuksesan yang dapat kuraih kemaren, hari ini, dan esok tanpa ridhoMu.

Ya Allah.....

Puji syukur selalu hamba aturkan padaMu

Setitik cahaya terang untuk menjadi lebih baik

Awal kesuksesan ini tlah engkau berikan

Mudah mudahan hamba selalu menjadi hamba yg bersyukur

Dan bisa menerapkan ilmu yang tlah hamba peroleh dijalanMu

Ya Allah...

Aku menyadari belum sepenuhnya aku mampu membalas setetes keringat orang tuaku. Belum mampu diriku menghapus air mata mereka selama ini.... Hari ini aku tlah meraih jalan untuk mencapai cita-cita. Telah ku wujudkan harapan orang tuaku.

Seiring rasa syukur kepadamu ya Rabbi...

Kupersembahkan karya kecil ini kepada Bapak tercinta "DAMIN" dan Mamak tercinta "SARIATI". Yang telah berusaha dan berjuang, berdo'a bermohon agar ananda berhasil mencapai cita-cita U'RE THE BEST IN MY LIFE.

Karena itu hamba memohon ya Allah berikanlah mereka kesehatan dan sayangi lah mereka ya Allah... jadikanlah keringat mereka sebagai mutiara yang berkilau saat kegelapan ... jadikan tetesan air mata mereka sebagai embun penyejuk dikala mereka dahaga karena hamba sangat menyayangi mereka ya Allah.....

Juga Bwat Mbok Qu tersayang, mudah2an selalu diberi kesehatan, tambah cantik kwkwkwk..., do'a dan dorongan baik moril ataupun materil yang telah diberikan agar cucu mu yg ganteng tenanan ini meraih cita-cita... he..he guyon dikit...

Bwat keluarga tercinta, Pak lil, Pak Pri, Pak Tek, Bik Sri, Bik Yanti, Bik Titin, Pak Tito, Bik Si pak kulil, juga bu de marno telah memberi suport,do'a kepada ananda. Juga buat Pak Ink he is best thicer yang telah memberikan jalan kepada ananda untuk kuliah d padang sehingga bisa menyelesaikan kuliah S1.

Trus buat adek – adek qu tercinta Ivah, Meisy, Diah mudah mudahan melebihi apa yang mas peroleh hari ini,,, tetap berjuang, rajin sekolah, rajin ibadah, n selalu sayang ma keluarga. Mas yakin adek2 mas pintar dan bisa menjadi yang terbaik. Amin....

ABSTRAK

Kontribusi Eksplosif Power Otot Lengan dan Eksplosif Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lempar Cakram Mahasiswa Atletik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

OLEH : Ahmad Komari,

Penelitian ini merupakan penelitian korelasi. Didalam olahraga lempar cakram ada beberapa faktor yang berkontribusi terhadap hasil lemparan di antaranya eksplosif power otot lengan dan eksplosif power otot tungkai. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar kontribusi eksplosif power otot lengan dan eksplosif power otot tungkai terhadap lempar cakram.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga yang mengambil mata kuliah atletik pendalaman semester Juli-Desember 2010 yang berjumlah 65 orang. Namun dalam penelitian ini sampel 60 orang yang terdiri dari mahasiswa putra sedangkan mahasiswa putri tidak dijadikan sampel dalam penelitian ini. Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini digunakan tes *medicine ball*, *vertical jump*, dan kemampuan lempar cakram. Data dianalisis dengan rumus *product moment* sederhana dan ganda untuk mengetahui hasil kontribusi ditentukan dengan koefisien determinasi.

Dari hasil penelitian diperoleh hasil koefisien korelasi antara eksplosif power otot lengan terhadap lempar cakram $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $2,05 > 1,70$ berarti (hipotesis penelitian diterima), koefisien korelasi antara eksplosif power otot tungkai terhadap lempar cakram $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $2,85 > 1,70$ berarti (hipotesis penelitian diterima).

Sedangkan hasil pengujian koefisiensi korelasi variabel X1 dan Y, variabel X2 dan Y diperoleh $f_{hitung} > f_{tabel}$. Dari hasil penelitian ini membuktikan :

1. Terdapat kontribusi yang signifikan antara eksplosif power otot lengan dengan lempar cakram (X1, Y) $r_{hitung} > r_{tabel}$ yaitu $0,260 > 0,254$ sebanyak 12%.
2. Terdapat kontribusi yang signifikan antara eksplosif power otot tungkai dengan lempar cakram (X2, Y) $r_{hitung} > r_{tabel}$ yaitu $0,350 > 0,254$ sebanyak 7%.
3. Terdapat kontribusi (X1 dan X2.Y) terhadap X1,X2 dengan $F_{hitung} > F_{tabel}$ yaitu $51,60 > 43,19$ sebanyak 65%.

Sehubungan dengan temuan ini beberapa upaya disarankan pada atlet dan pengamat yang ingin fokus di cabang atletik untuk tidak mengabaikan eksplosif power otot lengan dan tungkai dalam upaya menciptakan lemparan yang sempurna.

Kata kunci : Eksplosif power otot lengan, eksplosif power otot tungkai dan kemampuan lempar cakram.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis aturkan pada Allah SWT, Allah maha besar yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis mampu untuk menyelesaikan penelitian ini dengan judul **“Kontribusi Eksplosif Power Otot Lengan dan Eksplosif Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lempar Cakram Mahasiswa Atletik Pendalaman Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang”**

Skripsi ini ditulis dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Penulisan skripsi ini terlaksana berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik berupa moril maupun materil. Untuk itu penulis pada kesempatan ini sampaikan terima kasih yang tulus kepada :

1. Bapak Drs. John Arwandi, M.Pd, dan Bapak Drs. M. Ridwan, selaku pembimbing I dan pembimbing II, penasehat akademis yang telah memberikan bantuan, bimbingan, waktu pada penulis dalam menyusun skripsi ini hingga selesai. Serta memberikan bimbingan dari awal kuliah di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
2. Drs. Busli, Drs. Maidarman, M.Pd, Donie S.Pd, M.Pd, selaku tim Dosen penguji yang telah memberikan kritik dan saran kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan benar.
3. Bapak Yendrizal, M.Pd, dan Drs. Alnedral, M.Pd, selaku ketua dan sekretaris Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga
4. Bapak Drs. Syahrial B, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Rektor Universitas Negeri Padang.

6. Staf Dosen beserta pegawai Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga yang telah mengajar penulis berbagai hal sehingga menambah wawasan penulis dalam penulisan skripsi ini dan dalam kehidupan akan datang.
7. Kepada dosen yang mengajar mata kuliah atletik pendalaman Bapak Drs. M. Ridwan atas bimbingan dan sangat membantu dalam penelitian ini.
8. Kepada teman-teman ku Jhon, Yuli, wahyu yang telah membantu dalam pengumpulan data penelitian.
9. Kedua orang tua, Saudara/i ku tercinta yang telah memberikan semangat, motivasi, bimbingan baik moril maupun materil yang tak terhingga demi selesainya skripsi ini.
10. Rekan-rekan se angkatan 2005 yang telah banyak memberikan motivasi dan masukan yang sangat berharga bagi penulisan skripsi ini. Serta adik-adik keluarga besar Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga.

Semoga segala bantuan yang diberikan dibalas oleh Allah SWT. Mudamudahan skripsi ini bermanfaat bagi penulis sendiri, mahasiswa atletik pendalaman, dan Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga serta pembaca pada umumnya.

Penulis telah berupaya dengan maksimal untuk menyelesaikan skripsi ini, namun penulis menyadari baik isi maupun penulisan masih belum sempurna. Untuk itu kepada pembaca, penulis mengaharapkan saran dan kritikan yang sifatnya membangun demi kesempurnaan di masa yang akan datang.

Padang, Februari 2011

Ahmad Komari
Nim.66033/2005

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN KOMPRE

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR GRAFIK	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar belakang masalah	1
B. Identifikasi masalah	5
C. Pembatasan masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan penelitian	7
F. Kegunaan penelitian	7

BAB II KAJIAN TEORI

A. Kajian teori	9
1. Hakikat Lempar Cakram	9
2. Hakikat Eksplosif Power	20
a. Eksplosif Power Otot Lengan	
.....	20

b. Eksplosif	Power	Otot
Tungkai.....		23
B. Kerangka Konseptual.....		25
C. Hipotesis		27

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis penelitian	29
B. Tempat dan waktu penelitian.....	29
C. Populasi dan sampel	29
D. Definisi Operasional awal	31
E. Teknik Pengumpulan data.....	32
F. Jenis Dan Sumber Data	33
G. Instrumentasi	34
H. Teknik dan analisa data	38

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	
1. Eksplosif Power Otot Lengan	41
2. Eksplosif Power Otot Tungkai	42
3. Kemampuan Lempar Cakram	44
B. Pengujian Persyaratan Analisis	46
C. Pengujian Hipotesis	47
D. Pembahasan	51

BAB IV PENUTUP

A. Kesimpulan	55
B. Saran	56

DAFTAR PUSTAKA**LAMPIRAN**

DAFTAR TABEL

No.	Tabel	Halaman
1.	Jumlah populasi mahasiswa atletik FIK UNP.....	30
2.	Kategori Otot Lengan dengan Medicine Ball.....	34
3.	Norma Standarisasi Lompat Tegak dalam inci	36
4.	Norma Standarisasi Lompat Tegak (Vertical Jump)	37
5.	Distribusi Frekuensi Eksplosif Power Otot Lengan Mahasiswa Atletik Pendalaman.....	41
6.	Distribusi Frekuensi Eksplosif Power Otot Tungkai Mahasiswa Atletik Pendalaman.....	43
7.	Distribusi Frekuensi lempar cakram Mahasiswa Atletik Pendalaman.....	45
8.	Uji Normalitas.....	46
9.	Analisis korelasi otot lengan dengan lempar cakram.....	47
10.	Analisis korelasi otot lengan dengan lempar cakram.....	48
11.	Analisis korelasi otot lengan dengan lempar cakram.....	49
12.	Analisis korelasi otot lengan dengan lempar cakram.....	49
13.	Analisis Koefisien korelasi ganda	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1 Cara Memegang Cakram.....	15
2 Cara Melakukan Awalan Lempar Cakram.....	17
3 Cara Mengayun Cakram.....	18
4 Otot Tungkai.....	25
5 Kerangka Konseptual.....	27

DAFTAR GRAFIK

Gambar	Halaman
1 Grafik Histogram Eksplosif Power Otot Lengan Mahasiswa Atletik Pendalaman FIK UNP.....	42
2 Grafik Histogram Eksplosif Power Otot Tungkai Mahasiswa Atletik Pendalaman FIK UNP.....	44
3 Grafik Histogram lempar cakram Mahasiswa Atletik Pendalaman FIK UNP.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Data Lengkap Hasil Tes Eksplosif Power Otot Lengan, Otot Tungkai dan kemampuan lempar cakram mahasiswa atletik Pendalaman FIK UNP.....	59
2 Tabel Persiapan Perhitungan Data	61
3 Data Penelitian Eksplosif Power Otot Tungkai	63
4 Uji Normalitas Data	65
5 Perhitungan Koefisien Korelasi Sederhana.....	71
6 Perhitungan Koefisien Korelasi Ganda.....	75
7 Perhitungan Koefisien Determinasi.....	77
8 Tabel Uji kritis Liliefors.....	78
9 Tabel Nilai r Product Moment.....	79
10 Tabel Daftar Luas di Bawah Lengkungan Normal Standar.....	80
11 Dokumentasi Penelitian	81

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan olahraga di Indonesia sekarang cukup menggembirakan walaupun belum merata, dan perlu mendapat perhatian khusus baik dari pemerintah pusat ataupun daerah. Salah satu cabang olahraga yang dikembangkan di Indonesia adalah atletik. Atletik menurut Jonath (1987 : 1) merupakan “ inti dalam olimpiade dan jenis olahraga yang menjadi dasar bagi kebanyakan jenis olahraga lainnya”. Atletik juga dikatakan sebagai olahraga yang membutuhkan kondisi fisik seperti kekuatan, daya ledak, daya tahan, kecepatan dan koordinasi. Olahraga atletik juga dapat dijadikan sebagai sarana dalam meningkatkan kemampuan tubuh untuk berprestasi dalam kegiatan berolahraga. Hal ini sejalan dengan Undang-undang No.3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 4 tentang dasar dan tujuan olahraga yaitu :

Keolahragaan bertujuan untuk memulihkan kesegaran dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak manusia, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat pertahanan nasional, serta meningkatkan harkat martabat dan kehormatan bangsa.

Untuk mencapai tujuan olahraga perlu adanya kerjasama antara pemerintah, masyarakat, serta unsur-unsur lain yang mendukung dalam pembinaan olahraga. Bila hal ini dilakukan tentu kegiatan olahraga akan berkembang dengan melahirkan bibit-bibit olahragawan yang handal dan mampu mengharumkan nama bangsa dan negara di tingkat internasional. Potensi yang ada atau bibit-bibit olahragawan yang muncul tentu perlu adanya pembinaan yang baik sehingga mampu meraih prestasi tinggi . Organisasi yang mengelola seluruh kegiatan olahraga di Indonesia adalah Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI). Sedangkan organisasi yang membina olahraga atletik adalah Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI). Selain pembinaan melalui organisasi, untuk mencapai suatu prestasi tinggi juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, Syafruddin (1999 : 22) menyatakan bahwa:

Dalam mencapai prestasi tinggi seorang atlet dipengaruhi oleh beberapa faktor, pertama Internal yang merupakan faktor dari dalam diri atlet itu sendiri untuk berlatih (kemampuan) atlet secara menyeluruh baik fisik, teknik, taktik ataupun psikis, sedangkan faktor eksternal merupakan hal yang berasal dari luar diri atlet seperti sarana prasarana, pelatih, pembina, guru olahraga, keluarga, dana, iklim, dan gizi.

Dari pendapat di atas prestasi tinggi bisa diperoleh apabila seorang atlet memiliki kemampuan fisik, teknik, mental dan juga didukung oleh faktor lain seperti sarana dan prasarana, pembina, keluarga, gizi dan sebagainya. Begitu juga halnya terhadap kemampuan mahasiswa dalam lempar cakram. Oleh sebab itu Universitas Negeri Padang sebagai lembaga pendidikan tinggi yang memiliki Fakultas Ilmu Keolahragaan juga memandang pentingnya pembinaan olahraga selain dididik untuk mampu menjadi guru yang

profesional juga dibekali untuk menjadi seorang pelatih yang profesional Sesuai dengan kurikulum Fakultas Ilmu Keolaharagaan.

Jurusan kepelatihan merupakan salah satu jurusan yang banyak diminati, selain menghasilkan tenaga yang profesional dalam bidang pendidikan dan pengajaran jurusan kepelatihan juga menghasilkan tenaga pelatih yang ahli dibidangnya. Untuk menghasilkan lulusan yang berkualitas setiap mahasiswa dituntut untuk dapat mengetahui dan mampu melakukan berbagai macam cabang olahraga, seperti dalam cabang olahraga atletik mahasiswa bisa mendalami melalui perkuliahan atletik pendalaman. Perkuliahan atletik pendalaman merupakan lanjutan dari matakuliah atletik dasar untuk memahami olahraga atletik secara rinci melalui teori dan praktek dilapangan.

Atletik adalah olahraga yang membutuhkan kondisi fisik seperti daya ledak, daya tahan, kecepatan dan koordinasi. Didalam atletik terdapat beberapa nomor yang menjadi materi dalam perkuliahan yang harus dipelajari oleh mahasiswa, salah satunya lempar cakram.

Lempat cakram adalah salah satu nomor dalam olahraga atletik, nomor ini tergolong olahraga anaerobik yang memiliki intensitas yang tinggi dan waktu yang sangat cepat dalam pelaksanaan gerakannya. Untuk mencapai prestasi dalam olahraga lempat cakram dipengaruhi oleh faktor di antaranya motivasi, kecepatan, kekuatan, kelentukan, daya ledak otot lengan, dan otot tungkai. Oleh sebab itu seorang atlet lempat cakram perlu melatih dan

menggerakkan otot yang dominan dalam tubuhnya yang membantu gerakan untuk melempar cakram. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan Jonath (1988 : 59) “Pada latihan nomor lempar antara kondisi dan teknik sangatlah penting, lempar cakram merupakan olahraga yang memerlukan tenaga, kecepatan, eksplosif otot-otot perentang tungkai dan tubuh”.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dijelaskan bahwa lempar cakram yang dilakukan tanpa adanya kekuatan, kecepatan dan eksplosif power otot-otot tungkai, maka teknik tidak akan maksimal dalam pelaksanaannya, sehingga hasil lempar cakram belum optimal. Sebaliknya tenaga yang kuat dan penguasaan teknik yang baik akan menghasilkan lemparan yang optimal.

Selain faktor fisik juga perlu diperhatikan faktor eksternal yang akan mendukung kekuatan fisik sesuai yang dikemukakan Thompson (1991 : 148) bahwa “kesimbangan energi (gizi) adalah penting untuk kesuksesan latihan dan perlombaan”. Hal ini dikarenakan gizi yang diperoleh dari makanan atau minuman yang sehat menjadi sumber energi yang akan melahirkan kekuatan melakukan lempar cakram. Karena kekuatan merupakan unsur penting, hal ini sejalan dengan pendapat Man, dkk (1991 : 137) “dalam nomor olahraga lempar selain dibutuhkan penguasaan teknik yang baik, faktor bentuk dan kemampuan fisik (misalnya kekuatan, power) juga berpengaruh”.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa untuk menghasilkan lemparan yang maksimal seorang atlet lempar cakram harus memperhatikan beberapa faktor yang meliputi gizi, sarana dan prasarana, penguasaan teknik, eksplosif power otot lengan, dan kekuatan otot tungkai.

Berdasarkan data dari hasil observasi dan wawancara dengan beberapa dosen atletik yang penulis lakukan yaitu kemampuan lempar cakram mahasiswa atletik Fakultas Ilmu Keolahragaan masih jauh dari yang diharapkan. Hal ini terungkap dari hasil lempar cakram mahasiswa masih jauh dari yang diharapkan. Banyaknya faktor yang berpengaruh terhadap kemampuan lempar cakram mahasiswa FIK UNP di atas, belum dapat diketahui secara pasti faktor mana yang dominan berpengaruh terhadap kemampuan lempar cakram mahasiswa. Dalam hal ini faktor eksplosif power otot lengan dan otot tungkai diduga mempunyai hubungan yang erat, untuk itu penulis tertarik mengetahui lebih jauh mengenai “ Kontribusi Eksplosif Power Otot Lengan dan Eksplosif Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lempar Cakram Mahasiswa Atletik Pendalaman Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, terdapat banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan lempar cakram mahasiswa atletik pendalaman FIK UNP, untuk itu dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Apakah gizi memberikan kontribusi terhadap kemampuan lempar cakram mahasiswa atletik pendalaman FIK UNP ?
2. Apakah sarana dan prasarana memberikan kontribusi terhadap kemampuan lempar cakram mahasiswa atletik pendalaman FIK UNP ?

3. Apakah penguasaan teknik memberikan kontribusi terhadap kemampuan lempar cakram mahasiswa atletik pendalaman FIK UNP ?
4. Apakah eksplosif power otot lengan memberikan kontribusi terhadap kemampuan lempar cakram mahasiswa atletik pendalaman FIK UNP ?
5. Apakah eksplosif power otot tungkai memberikan kontribusi terhadap kemampuan lempar cakram mahasiswa atletik pendalaman FIK UNP ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi di atas, banyak faktor yang berkontribusi terhadap kemampuan lempar cakram mahasiswa. Masalah yang dominan berdasarkan gejala-gejala yang ada di lapangan diduga berkaitan dengan beberapa hal di bawah ini yaitu :

1. Eksplosif Power Otot Lengan mahasiswa atletik pendalaman FIK UNP.
2. Eksplosif Power Otot tungkai mahasiswa atletik pendalaman FIK UNP.
3. Eksplosif Power Otot Lengan dan eksplosif power otot tungkai Mahasiswa atletik pendalaman FIK UNP.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah eksplosif power otot lengan berkontribusi terhadap kemampuan Lempar Cakram Mahasiswa Atletik Pendalaman Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang ?

2. Apakah eksplosif power otot tungkai berkontribusi terhadap kemampuan Lempar Cakram Mahasiswa Atletik Pendalaman Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang ?
3. Apakah eksplosif power otot lengan dan eksplosif power otot tungkai bersama-sama berkontribusi terhadap kemampuan Lempar Cakram Mahasiswa Atletik Pendalaman Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan :

1. Seberapa besar kontribusi eksplosif power otot lengan terhadap kemampuan Lempar Cakram Mahasiswa Atletik Pendalaman Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Seberapa besar kontribusi eksplosif power otot tungkai terhadap kemampuan Lempar Cakram Mahasiswa Atletik Pendalaman Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Seberapa besar kontribusi eksplosif power otot lengan dan eksplosif power otot tungkai secara bersama-sama terhadap kemampuan Lempar Cakram Mahasiswa Atletik Pendalaman Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi semua pihak yang terkait terutama :

1. Bagi penulis sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan olahraga.
2. Bagi mahasiswa atletik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dalam meningkatkan kemampuan lempar cakram.
3. Dosen atau pelatih sebagai bahan masukan dalam upaya peningkatan kemampuan lempar cakram mahasiswa atletik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bagi peneliti selanjutnya untuk dijadikan referensi dan informasi.