

**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN
TERHADAP KAMAMPUAN LEMPAR CAKRAM SISWA
DI SMPN 3 PAYAKUMBUH**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Salah satu
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**AKBAR AFDA'U
NIM. 98197**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
TAHUN 2013**

*Kupulang mempersembahkan secuil perjuangan dan segenggam keberhasilan sabagai tanda bakti
ku kepada orang yang ku cintai*

Ayahhanda (Ahmad Fauzi), Ibunda (Tuti Diana)

Air mata dan keringatmu sangat berharga bagiku

Tanpa mengenal lelah kau persembahkan semuanya untukku

*Panas dan hujan tak kau hiraukan demi mengais rezeki dan mencari nafkah kau selalu
sabar dan tabah menjalani semua ini*

Bapak ngen Mak terima kasih untuk semuanya.....

*Kepada seluruh keluarga besarku terima kasih ats dukungannya baik moril maupun
materil, kepada kakekku (zulkifli),mamaku (zainubi & azhari), abangku (mashuri renoldi),
ayuk iparku (ica), kak iparku (aidi mukhsin), ayukku (geta firda), adikku (qana alfia),
semoga jadi orang yang berhasil*

Qana alfia rajin-rajinlah belajar dan gapailah mimpi dan cita-citamu.....

*Buat teman-temanku fahri ahmad,bayu rizki a,ike surya,wanda s,riski w,febriyan h,usman
n,ikhisan saputra,arif setiawan dll semoga segera menyusul kami,*

And thanks for all buat penjasorkes 09, semoga kita tetap bisa menjaga silaturahmi antara kita.

*Special thanks buat orang yang ku sayangi terimakasih atas segala suport pengorbanan,
kasih sayang dan do'anya.*

*Terimakasih kepada semua orang yang berpartisipasi
dalam penyelesaian skripsi in*

ABSTRAK

Akbar Afda'u : Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Lempar Cakram Siswa Di SMP Negeri 3 Payakumbuh (Skripsi). Padang 2013

Jenis penelitian ini adalah penelitian koresional yang menghubungkan antara variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kekuatan otot lengan dan kelentukan sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan lempar cakram siswa SMP Negeri 3 Payakumbuh. Tujuan penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan antara kekuatan otot lengan, kelentukan dengan kemampuan lempar cakram siswa di SMP Negeri 3 Payakumbuh.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mitra siswa SMP Negeri 3 Payakumbuh yang aktif dalam belajar khususnya nomor lempar cakram berjumlah 25 orang. Teknik sampling yang di gunakan adalah total sampling berdasarkan populasi yang di temukan 25 orang. Analisis data dilakukan secara berurutan meliputi uji normalitas, uji independensi antar variabel bebas dan hipotesis..Analisis menggunakan *produc moment*, sedangkan untuk melihat kontribusi ketiga varibel digunakan korelasi ganda pada taraf signifikan 0,05. Terhadap hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan, kelentukan dengan kemampuan lempar cakram siswa SMP Negeri 3 Payakumbuh.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: 1) Kekuatan otot lengan memberikan kontribusi sebesar 78,14% terhadap kemampuan lempar cakram, 2) Kelentukan memberikan kontribusi sebesar 95,25% terhadap kemampuan lempar cakram, dan 3) Kekuatan otot lengan dan kelentukan secara bersama memberikan kontribusi sebesar 81% terhadap kemampuan lempar cakram. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot lengan, kelentukan memiliki hubungan yang berarti dengan kemampuan lempar cakram siswa SMP Negeri 3 Payakumbuh.

Kata kunci : Kekuatan otot lengan, kelentukan, dan lempar cakram



KATA PENGANTAR

Penulis mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat tersusun dan terselesaikan sebagaimana mestinya. Salawat dan salam kepada Nabi Besar Muhammad SAW, yang telah menyampaikan risalah sebagai pedoman hidup untuk keselamatan dunia dan akhirat.

Penulisan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dengan judul, *“Kontribusi kekuatan otot lengan dan kelenturan terhadap kemampuan lempar cakram siswa SMP N 3 Payakumbuh”*.

Selama penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan masukan pemikiran, bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Drs. Marjohan Hs. M.Pd dan Drs. Yulifri, M.Pd, selaku Pembimbing I dan Pembimbing II yang telah memberikan masukan dan arahan dalam pengolahan dan dalam penyusunan skripsi ini.
2. Bapak Drs.Kibadra , Drs.Zarwan,M.Kes , dan Edwarsyah M.Kes. selaku tim penguji yang sudah banyak sekali memberikan saran dan kritikan demi kesempurnaan skripsi ini.

3. Bapak Prof. Dr. Phil yanuar kiram. Selaku Rektor UNP yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan perkuliahan.
4. Bapak Drs. Arsil. M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga.
6. Teristimewa Ibunda, Ayahanda, serta Adik-adik tercinta yang telah banyak memberikan dukungan moril dan materil serta do'a yang selalu mengiringi kegiatan penelitian dan penulisan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Terima kasih kepada Kepala Sekolah SMPN Negeri 3 Payakumbuh yang telah memberikan arahan dan masukan selama penulis berlatih.
8. Teman – teman yang telah memotivasi dan membantu dalam penyelesaian penyusunan skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk Bapak/Ibuk, dan teman-teman yang telah berikan, menjadi amal ibadah dan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Amin ya Rabbal 'Alamiin. Akhirnya penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak luput dari kesalahan dan jauh dari sempurna. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua baik sekarang maupun dimasa yang akan datang.

Padang, Desember 2013

Akbar Afda'u

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	3
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan penelitian.....	4
F. Kegunaan Hasil Penelitian	4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian teori.....	5
1. Atletik	5
2. Kekuatan otot lengan	12

3. Kelentukan.....	16
B. Kerangka konseptual	18
C. Pertanyaan Penelitian	18

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	19
B. Tempat dan Waktu Penelitian	19
C. Populasi dan Sampling	19
D. Jenis dan sumber data	20
E. Teknik pengumpulan data	20
F. Prosedur penelitian	23
G. Teknik Analisa Data	24

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskriptif data	25
B. Analisis data	30
C. Uji hipotesis	31
D. Pembahasan	33

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	38
B. Saran	39

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Cara memegang cakram	7
2. Cara melakukan ayunan cakram	8
3. Saat melakukan lemparan cakram.....	9
4. Gerakan ketika cakram akan dilemparkan	10
5. Serangkaian gerakan lempar cakram gaya menyamping	10
6. Sektor lapangan cakram	12
7. Bentuk tes pull-up dengan palang sejajar.....	21
8. Contoh tes kelentukan dengan plexibilitas togok.....	22

DAFTAR TABEL

Tabel

1. Ukuran berat cakram	11
2. Distribusi frekwensi hasil pul-up (X1).....	25
3. Distribusi frekwensi hasil kelentukan (X2).....	27
4. Distribusi frekwensi hasil tes lempar cakram (Y).....	28
5. Uji normalitas data penelitian	30
6. Rangkuman uji signifikan koefisien antara variabel kekuatan otot lengan dengan variabel lempar cakram	31
7. Rangkuman uji signifikan koefisien antara variabel kelentukan dengan variabel lempar cakram	32
8. Rangkuman uji signifikan koefisien antara variabel kekuatan otot lengan dengan variabel kelentukan.....	33

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegiatan olahraga dewasa ini telah mengalami kemajuan yang pesat. Pertandingan dan perlombaan olahraga sudah dilakukan diberbagai daerah maupun di tingkat nasional mulai dari tingkat usia dini sampai tingkat dewasa. Olahraga harus dibina dengan baik. Dewasa ini pemerintah sedang giat-giatnya membangun olahraga prestasi dengan berbagai upaya, hai ini seperti yang tercantum dalam UU RI NO.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada BAB VII pasal 27 ayat 1 yang berbunyi: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional dan internasional “ Olahraga prestasi menurut UU RI Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem olahraga secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan sesuai kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dijelaskan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga sudah menjadi tanggung jawab bersama, mulai dari pusat sampai daerah melalui induk organisasi yang ada di pusat dan daerah. Untuk membudayakan dan mengarahkannya agar tercapai olahraga prestasi olahraga yang diantaranya mengembangkan prestasi olahraga atletik. Atletik sebagai ibu dari olahraga, karena setiap gerakan dalam olahraga, pasti ada gerakan atletik yang mendasari dari cabang olahraga secara keseluruhan. Atletik adalah olahraga yang membutuhkan kondisi fisik seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan koordinasi. Berdasarkan uraian yang dikemukakan dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa atletik

merupakan kegiatan manusia yang telah dilakukan sejak bayi dan kegiatan sehari-hari yang dapat dilakukan dalam bentuk bermain dan diperlombakan dalam bentuk jalan, lari, lompat dan lempar.

Salah satu nomor di samping nomor lainnya yang sedang dikembangkan di SMPN 3 Payakumbuh adalah nomor lempar cakram. Nomor lempar cakram juga salah satu nomor atletik yang ikut diperlombakan sebagai olahraga prestasi, baik di tingkat nasional, regional maupun internasional. Untuk itu nomor lempar cakram perlu dimasyarakatkan seiring dengan nomor atletik lainnya.

Dalam pelaksanaannya, nomor lempar cakram ini membutuhkan faktor-faktor dasar yang sangat mendukung dalam pencapaian hasil yang maksimal, seperti faktor anatomi, fisiologi, sistem persyarafan dan biomekanik berpengaruh langsung terhadap pencapaian prestasi seorang pelempar. Lutan (1998:17) mengatakan bahwa setiap cabang olahraga membutuhkan karakteristik yang spesifik, seperti ukuran rata-rata (parameter) kondisi fisik secara antropometri seperti tinggi, berat, ratio, dan luas, perlu diperhitungkan.

Menurut catatan prestasi dan pengamatan di lapangan, kemampuan lempar cakram siswa SMPN 3 Payakumbuh belum memperlihatkan prestasi yang menggembirakan. Dalam artian, sering gagal atau kalah dalam berkompetisi. Kegagalan cenderung terlihat pada saat atlet melakukan lemparan yang sering tidak akurat. Lemparan cakram mereka banyak ditemui jatuh di luar garis sektor lempar dan jarak lempar dekat. Selanjutnya disaat melempar cakram, mereka juga banyak terlihat tidak dapat menampilkan teknik lempar dengan sempurna. Menurut hemat peneliti, kejadian ini banyak faktor yang mempengaruhinya seperti sarana dan

prasarana saat latihan apakah sudah memenuhi syarat, bagaimanakah teknik pegangan alat yang dilakukan siswa, bagaimanakah kondisi fisik siswa, apakah program latihan yang dibuat sudah berjalan dengan baik, dan bagaimanakah metode pembelajaran yang diberikan oleh guru atau pelatih. Berdasarkan permasalahan tersebut, penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dideskripsikan dalam latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Sarana dan prasana
2. Kekuatan otot lengan
3. Kelentukan
4. Teknik lempar cakram
5. Kondisi fisik, dan
6. Mental

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka penelitian ini dibatasi pada masalah yang berhubungan dengan fariabel penelitian yaitu :

1. Kekuatan otot lengan
2. Kelentukan
3. Kemampuan lempar cakram

D. Perumusan Masalah

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

1. Seberapa besar kontribusi kekuatan otot lengan terhadap kemampuan lempar cakram siswa di SMP N 3 Payakumbuh.
2. Seberapa besar kontribusi kelentukan terhadap kemampuan lempar cakram siswa di SMP N 3 Payakumbuh.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kekuatan otot lengan dan kelentukan terhadap prestasi lempar cakram siswa SMP N 3 Payakumbuh¹.

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini dapat berguna bagi:

1. Para guru penjas, sebagai pedoman dalam mengajar mata pelajaran atletik di sekolah.
2. Para atlet atau siswa, sebagai pedoman belajar dan latihan dalam meningkatkan kemampuan lempar cakram.
3. Para pembaca di perpustakaan, sebagai bahan bacaan atau referensi dalam rangka menambah khasanah ilmu pengetahuan.
4. Para pelatih, sebagai pedoman dalam menyusun program latihan.
5. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada FIK-UNP.