HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN TUBUH DENGAN PRESTASI LEMPAR LEMBING GAYA JINGKAT PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 8 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014 - 2015

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S-1) Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri

Oleh :

EKO PRASETYO
NPM : 11.1.01.09.0546

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2015

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh :

EKO PRASETYO

NPM : 11.1.01.09.0546

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN TUBUH DENGAN PRESTASI LEMPAR LEMBING GAYA JINGKAT PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 8 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014 - 2015

Telah disetujui untuk diajukan Kepada

Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Penjaskesrek

FKIP UNP Kediri

Tanggal: ……..

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Setyo Harmono, M.Pd	**Ruruh Andayani Bekti, M.Pd**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh:

EKO PRASETYO

NPM : 11.1.01.09.0546

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN TUBUH DENGAN PRESTASI LEMPAR LEMBING GAYA JINGKAT PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 8 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014 - 2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri

Pada tanggal : _____

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

PANITIA PENGUJI			TANDA TANGAN
1.	**Ketua**	: Drs.Setya Adi Sancaya,M.Pd	
2.	**Penguji I**	: Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.	
3.	**Penguji II**	: Drs Setyo Harmano., M.Pd.	

Mengetahui:
Dekan FKIP.,

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd
NIDN. 0716046202

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN TUBUH DENGAN PRESTASI LEMPAR LEMBING GAYA JINGKAT PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 8 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014 – 2015

EKO PRASETYO
NPM : 11.1.01.09.0546

FKIP – PENJASKESREK
Dosen Pembimbing I : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.
Dosen Pembimbing II : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Dewasa ini olahraga tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia dalam segala bidang. Olahraga pada hakekatnya bukan sekedar untuk memelihara dana meningkatkan kesehatan, akan tetapi lebih dari itu olahraga juga bertujuan untuk meraih suatu prestasi dalam cabang tertentu.

Salah satu bidang olahraga yang perlu diperhatikan, pembinaan, pengembangan dan peningkatan prestasi adalah cabang olahraga atletik.Atletik perli kira prioritaskan karena atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga.Salah satu nomor atletik adalah lempar lembing.Nomor jenis ini sering dilombakan pada kejuaraan atletik, baik tingakat sekolah, di daerah, nasional atau internasional. Sepintas dapat kita lihat bahwa kita ingin mengadakan suatu penelitian di bidang olahraga khususnya cabang atletik dengan judul :

"Pengaruh antara kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh terhadap prestasi lempar lembing gaya jingkat pada siswa putra Kelas XI SMA Negeri 8 Kediri Yang menjadi permasalahananya adalah ada pengaruh antara push up dengan prestasi lempar lembing gaya cross step pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 8 Kediri. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh (Korelasi) antara push up dengan prestasi lempar lembing. Sedang populasi dalam penelitian ini adalah seswa putra kelas XI SMA Negeri 8 Kediri.Sampel sebanyak 30 siswa, teknik pengumpulan data menggunakan tes pengukuran, dengan tujuan untuk mengumpulkan data dari variabel bebas yang dilambangkan x dan variabel terikat yang dilambangkan y.

Pengolahan data menggunakan korelasi produck moment, secara operasional data diolah dengan menggunakan korelasi produck moment, secara opersional data diolah dengan menggunakan rumus-rumus statistik, sedangkan perhitungan datanya memakai kalkulator (mesin hitung)

Berdasarkan hasil perhitungan secara keseluruhan maka data dilihat sejauh mana derajat pengaruh push up terhadap prestasi lempar lembing gaya cross step dinyatakan signifikan adalah sebesar 0,144 dan harga ini tergolong signifikan dalam taraf signifikan 0,05 (r tabel) : 0,361.

Dari analisa data korelasi diatas memberikan indikasi bahwa : "Kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh ada pengaruhnya terhadap pencapaian prestasi lempar lembing gaya jingkat siswa putra kelas XI SMA Negeri 8 Kediri dengan sampel 30 tahun ajaran 2014 - 2015".

Kata kunci: Kekuatan otot lengan, kelentukan tubuh, lempar lembing, gaya jingkat.

I. LATAR BELAKANG

Lempar lembing adalah salah satu cabang bagian dari atletik yang secara tidak sengaja masyarakat sering malakukan kegiatan tersebut, apalagi masyarakat pada jaman dahulu untuk mencari makanan dengan berburu menggunakan lembing,, memanah dan melempar. Berlanjut dari jaman berburu ke jaman kerajaan,, salah satu alat untuk berperang adalah lembing. Di Yunani kegiatan melempar lembing sudah dilakukan sejak jaman prasejarah dam dalam perkembangannya selain berburu akhirnya menjadi salah satu cabang olahraga atlantik. Begitu juga kaum bangsawan Eropa pada abad pertengahan dalam pemeliharaan badan juga melakukan lima macam kegiatan olahraga salah satunya melempar lembing. Inggris terkenal sebagai bangsa penjajah dunia, mereka sangat berperan dalam penyebaran bentuk permainan ini.

Pada tahun 1850 Perguruan Exter College juga Perguruan Cambridge tahun 1855 telah menyelanggarakan pertandingan atletik dan mendapat sambutan yang meriah. Begitu juga pada tahun 1864 telah diadakan pertandingan antar perguruan tinggi dan mendapat sambutan yang luas, baik dari Inggris, daerah dominan maupun daerah jajahannya.

Perkembangan olehraga atletik tidak berkembang di Eropa saja akan tetapi di benua Amerika yaitu pada tahun 1870 New York Atletic Club berdiri dan menyelenggarakan perlombaan dan pada tahun 1876 berlangsung pertandingan antar perguruan tinggi. Kedua event tersebut mendapat sambutan yang meriah dari kalangan pelajar maupun masyarakat.

Pada tahun 1896 telah diadakan olimpiade I di Athena atas ide bangsawan Prancis yang bernama Baron Piere de Coebartien. Ketika itu olahraga atletik telah menjadi acara utama disetiap event bergengsi bahkan menjadi suatu kebanggaan tersendiri bagi setiap atlet yang ikut berlomba di arena Olimpiade.

Di Indonesia atletik masuk pada tahun 1930 saat pemerintahan Hindia Belanda. Belanda telah mendirikan wadah organisasi yang mendatangani atlettik bernama Nederland Indische Athletik Unie (NIAU). Setelah Indonesia merdeka maka lambat laun berkembang sesuai dengan politik di dalam negeri. Pada 3 September 1950 berdirilah Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI), yaitu

wadah organisasi yag mengurusi aletik di Indonesia.

Kemudian masuk menjadi naggota IAAF (International Amerteur Athletik Ferderation) yaitu olahraga atletik seluruh dunia / internasional. Dalam perkembangannya olahraga lempar lembing sangat populer di masyarakat khususnya di kalangan pelajar sehingga sering di lombakan mulai dari tingkat daerah, nasional, maupun antar negara dalam Asia Tenggara dan dunia. Tetapi sayangnya di negara kita masih kesulitan untuk mencari bibit yang akan dijadikan atlet untuk bisa menyaingi negara-negara lain untuk sedikitnya dapat mengimbangi negara lain.

Adapun untuk mendapatkan hasil yang baik dan maksimal kita memerlukan suatu teknik yang baik serta adanya latihan secara rutin supaya atlet itu menjadi trampil. Untuk itu dilaksanakan pengenalan olahraga secara meluas sehingga olahraga di Indonesia olahraga khususnya dapat disenangi dan dapat dijadikan suatu cabang olahraga favorit terutama pelajar. Sesuai dengan UUD 1945, P4, dan GBHN, Tab MPR 1988 tentang Pidato pertanggung jawaban presiden/mandataris yang berbunyi :

> "Sehubungan dengan itu perlu ditingkatkan pendidikan jasmani dan olahraga di lingkungan sekolah pengembangan olehraga prestasi, upaya mengolahragakan masyarakat dan memasyarakatkan olahraga serta upaya menciptakan iklim yang mendorong masyarakat untuk berprestasi secara tanggung jawab dalam membina dan mengembangkan olahraga."

Dari beberapa teknik lempar lembing salah satu diantaranya yang sanagt penting adalah kekuatan lemparan dan kelentukan. Untuk mendapatkan hasil lemparan yang maksimal makna yang kita perlukan adalah kondisi yang prima (fit) dan pemanasan yang cukup untuk persiapan melempar lembing. Dalam kenyataannya ada dua macam unsur fisik yaitu fisik secara umum dan secara khusus yang sangat mendukung dalam olahraga, seperti yang dijelaskan Suharno HP. (1985) dalam bukunya menyatakan bahwa "Unsur-unsur fisik secara umum yang perlu ditingkatkan meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kelenturan. Sedangkan unsur fisik secara khusus mencakup stamina, daya ledak reaksi, koordinasi, ketepatan, dan

keseimbangan. ”Unsur ini dikhususkan untuk lempar lembing saja, olahraga lainnya pun juga memerlukan unsur-unsur di atas.

Dengan kaitannya kegiatan lempar lembing dapat di artikan bahwa untuk mendapatkan hasil lemparan yang maksimal dan baik diperlukan otot yang kuat, terutama otot lengan dan bahu. Sesuai dengan pengertian push up yaitu bahan untuk membuat daya tahan otot lokal dengan bahu. Sedangkan kelentukan dapat diartikan kemampuan seseorang melakukan bermacam-macam aktifitas fisik yang ditentukan oleh kelentukan seluruh tubuh atau persendian tertentu. Selain itu diperlukan adanya kelentukan tubuh pada saat melempar lembing dan sesuai melempar. Kelentukan itu didapat setelah pemenasan dan latihan yang lama sehingga akan mendapatkan otot yang sudah terbiasa dengan kegiatan yang kita lakukan.

Apabila pemenasan yang menjadikan kebiasana sebelum olahraga itu tidak dilakukan menyebabkan ketidakseimbangan otot pada saat melempar yang akhirnya akan menderita cidera. Karena bila sebuah otot bergerak kesatu arah, otot lainnya bergerak dalam arah yang berlawanan, otot-otot ini disebut otot-otot antagonistic. Perbandingan otot antagonistic ini diseimbangkan dengan tepat. Jika salah satu jauh lebih kuat dari pada otot lainnya akan timbul ketidakseimbangan. Otot yang lebih kuat akan mengalahkan otot yang lemah, sehingga menyebabakan kerusakan dalam serabut-serabut tendonya. Pengobatannya adalah dengan memperkuat otot yang lemah dan meregangkan otot yang kuat.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka penulis ingin mengetahui ada tidaknya hubungan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan tubuh dengan hasil lemparan, sehingga penulis mengengkat judul sebagai berikut : “Hubungan antara Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Tubuh dengan Prestasi Lempar Lembing Gaya Jingkat pada Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 8 Kediri.” Dengan demikian penulis mengharapkan agar hasil penelitian dapat dijadikan bahan wawasan keilmuan olahraga untuk ikut memajukan cabang olahraga lempar lembing.

II. METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini teknik digunakan adalah tes dan pengukuran. Untuk pelaksanaan tes dan pengukuran dilakukan secara langsung. Maksudnya dengan satu kali

pertemuan. Adapun pelaksanaannya sebagai berikut :

1. Kekuatan otot lengan.

   Tes dan pengukuran kekuatan otot lengan dilakukan dengan cara testee disuruh melakukan angkat badan (push up) dilakukan dalam waktu 30 detik dan dilakukan dua kali. Agar penelitian ini tidak terjadi kesalahan, maka untuk perhitungan diharapkan diucapkan sedikit lantang dan jelas supaya menghindari kesalahan hitung.

2. Kelentukan togok.

   Pengukuran perolehan raihan dalam lentuk togok diharapkan testee tidak terburu-buru dalam melakukan tes dan diharapkan dalam pencapaian maksimal ditahan dalam waktu 5 detik supaya jelas perolehan raihan tangan. Sedangkan satuan yang digunakan adalah centimeter (cm).

3. Prestasi lempar lembing gaya jingkat.

   Tas dan pengukuran dalam lempar lembing dilakukan dengan cara :

   - Pelempar/siswa melakukan lemparan sesuai dengan nomor urut dan melakukannya segera.
   - Setiap selesai melempar, jarak lemparan diukur kecuali diskualifikasi.
   - Pengukuran dimulai dari batas lemparan sampai bekas lemparan yang dhasilkan testee/siswa.
   - Setiap testee/siswa diberikan 3 (tiga) kali kesempatan.
   - Ketiga hasil lemparan dicatat, kecuali diskualifikasi dan perolehan terjauh digunakan sebagai hasil akhir.
   - Alat yang digunakan dalam mengukur hasil lemparan adalah roll meter.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Bila dilihat dari analisa korelasi product moment secara keseluruhan yang diperoleh hasil r-hitung lebih besar r-tabel pada taraf signifikan 5%, dengan demikian bahwa ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan, kelentukan tubuh dengan prestasi lempar lembing gaya jingkat pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 8 Kediri tahun pelajaran 2014 - 2015.

Dari hasil tersebut juga masih terdapat kekurangan-kekurangan yang terjadi, karena itu perlu disadari bahwa masih banyak faktor yang mempengaruhi rendahnya atau kurang maksimalnya hasil yang

dicapai. Masalah ini bisa karena kemampuan testee yang di tampilkan pada saat pengambilan data kurang maksimal atau kurang menunjukkan kemampuan yang sesungguhnya. Disamping itu testee kurang menguasai teknik-teknik tes lempar lembinggaya jingkat yang diberikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitan dan pembahasannya, maka penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Koefisien korelasi antara kekuatan otot lengan dengan prestasi lempar lembng gaya jingkat r hitung = 0,985, sedangkan r-tabel 0,361, karena r-hitung > r-tabel pada taraf signifikan 5%. Dengan demikian hipotesis alternatif (Ha) yaitu : ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan prestasi lempar lembing gaya jingkat pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 8 Kediri tahun pelajaran 2014 - 2015.
2. Koefisien korelasi antara kelentukan tubuh dengan prestasi lempar lembing gaya jingkat r-hitung = 0,420, sedangkan r-tabel sebesar 0,361, karena r-hitung > r-tabel pada signifikan 5%. Dengan demikian hipotesis alternatif (Ha) yaitu : ada hubungan antara kelentukan tbuh dengan prestasi lempar lembing gaya jingkat pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 8 Kediri tahun pelajaran 2014 - 2015.
3. Koefisien korelasi antara kesegaran jasmani (X1) dengan nilai pendidikan jasmani (Y), pada analisis data diperoleh F hitung sebesar 323,75 sdangkan F tabel 2,042. Karena F hitung > dari F tabel pada taraf signifikan 5%. Dengan demikian hipotesis alternatif (Ha) yaitu : ada hubungan antara kekuatan otot lengan, kelentukan tubuh dengan prestasi lempar lembing gaya jingkat pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 8 Kediri tahun pelajaran 2014 - 2015.
4. Karena prestasi lempar lembing gaya jingkat di tentukan oleh beberapa faktor yang komplek, maka di sarankan kepada peneliti-peneliti lain untuk menggali faktor yang menunjuang prestasi lempar lembing gaya jingkat.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bolabasket*. (Online). Tersedia: http://library.um.ac.id/free-contents/index.php/buku/detail/permainan-bola-basket-nuril-ahmadi-editor-alee-32575.html, diunduh 10 September 2014.

Arikunto, Suharsimi Dkk. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*, Jakarta : BumiAksara.

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.Jakarta: Rineka Cipta.

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.Jakarta: Rineka Cipta.

Aunurrahman. 2009. *Belajar dan Pembelajaran*, Bandung : Alfabeta.

Daryanto. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas*. (Online). Tersedia : http://penelitiantindakankelas07.blogspot.com/2014/04/pengertian-belajar-dan-mengajar.html(daryanto, diunduh 10 September 2014.

Djamarah. 2008. Belajar Pembelajaran.(Online). Tersedia: http://misterchand89.blogspot.com/2013/03/beberapa-pengertian-hasil-belajar.html, diunduh 10 September 2014.

Gerlach, S Vernon dan Ely Donal P. 2011.*Teaching And Madian-A Systematic Approach Arsyad*. (Online), Tersedia: http://www.amazon.com/Vernon-S.Gerlach/e/B001HPXCNE, diunduh 10 September 2014.

Slameto. 2003. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Mempengaruhi Prestasi Belajar*. (Online). Tersedia: https://ewintri.wordpress.com/tag/faktor-faktor-yang-mempengaruhi-prestasi-belajar-menurut-slameto/, diunduh 10 September 2014.

Sugiono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.Bandung: Alfabeta.

Pembukaan Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003.

PERBASI. 2006. *Bolabasket Untuk Semua*. Jakarta: Perbasi.