HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI DAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN LEMPAR LEMBING GAYA *HOP STEP* PADA SISWA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S-1) Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri

Oleh :

SUMARTINI
NPM :13.1.01.09.0446P

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2015

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh :

SUMARTINI
NPM : 13.1.01.09.0446P

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI DAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN LEMPAR LEMBING GAYA *HOP STEP* PADA SISWA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing Untuk Diajukan kepada PanitiaU jian Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan danR ekreasi FKIP UNP Kediri

Pembimbing I :	Pembimbing II :
Drs. Setyo Harmono, M.Pd.	Drs. Sugito, M.Pd.

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh :

SUMARTINI
NPM :13.1.01.09.0446P

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI DAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN LEMPAR LEMBING GAYA *HOP STEP* PADA SISWA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan PanitiaUjian/Sidang Skripsi
Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNP Kediri

Tanggal : 18 Mei 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.
2. Penguji I : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.
3. Penguji II : Drs. Sugito, M.Pd.

Mengetahui :
Dekan FKIP,

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

iii

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI DAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN LEMPAR LEMBING GAYA *HOP STEP* PADA SISWA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

SUMARTINI
NPM :13.1.01.09.0446P

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Pembimbing I : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.
Pembimbing II : Drs. Sugito, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Sumartini. 13.1.01.09.0446P Hubungan Antara Kecepatan Lari Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Lempar Lembing Gaya *Hop Step* Pada Siswa SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun Ajaran 2014/2015", Skripsi, Penjaskesrek, FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2015.

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

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.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauhmana pengaruh (Korelasi) antara kecepatan lari dan kekuatan otot lengan kemampuan lempar lembing. Sedang populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas XI SMK PGRI 4 Kota 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.

Simpulan hasil penelitian ini adalah (1) Ada hubungan antara kecepatan lari terhadap kemampuan lempar lembing berdasarkan hasil uji korelasi Rx_2y 0,98 sehingga r-Hitung > R-Tabel. (2) Ada hubungan antara kekuatan kemampuan lempar lembing berdasarkan hasil uji korelasi Rx_3y 0,42 sehingga r-Hitung > r-Tabel. (3) Ada hubungan antara kecepatan lari dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan lempar lembing berdasarkan hasil uji korelasi $Ry_{(1,2)}$ 0,97 sehingga r-Hitung > r-Tabel.

A. Latar Belakang Masalah

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 menyelanggarakanpertandingan 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 kecepatan dan kekuatan lemparan. 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 kecepatan dapat diartikan kemampuan seseorang melakukan bermacam-macam aktifitas fisik yang ditentukan oleh kecepatan seluruh tubuh atau persendian tertentu.Selain itu diperlukan adanya kecepatan tubuh pada saat melempar lembing dan sesuai melempar. kecepatan 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 Kecepatan Lari Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Lempar Lembing Gaya *Hop Step* Pada Siswa SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun ajaran 2014/2015. Dengan demikian penulis mengharapkan agar hasil penelitian dapat dijadikan bahan wawasan keilmuan olahraga untuk ikut memajukan cabang olahraga lempar lembing

B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

Di dalam suatu penelitian masalah metode mempunyai peranan yang sangat penting sebagaimana pengertiannya menurut Sugiyono, cara kerja yang teratur dan bersistem untuk dapat melaksanakan suatu kegiatan dengan mudah guna mencapai maksud yang ditentukan. (Sugiyono, 2008: 102).

1. Teknik Penelitian

   Sesuai dengan permasalahan dan hipotesis yang di ajukan maka dalam penelitian ini dilakukan dengan deskripsi analisis yang berarti akan memberikan gambaran menurut apa adanya tentang hubungan atau kontribusi kecepatan kekuatan otot lengan terhadap prestasi lempar lembing. Penelitian ini digunakan untuk mengetahui besar hubungan antara variabel-variabel yang terlibat dalam penelitian.Besar koefisien korelasi dipengaruhi oleh variabilitas nilai-nilai yang dikorelasikan pengungkapan data penelitian yang dilakukan dengan teknik tes dan pengukuran pra *survey* dengan prosedur penelitian meliputi pengukuran dua variabel atau lebih dari satu sampel subjek.

2. Pendekatan Penelitian

   Dalam penelitian ini pendekatan yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pengambilan data secara langsung di lapangan melakukan tes, diantaranya adalah kecepatan dan kekuatan otot lengan, tes prestasi lempar lembing. Kuantitatif karena data berupa angka.

C. Kesimpulan

Setelah mengumpulkan data dan menganalisa, maka kesimpulan yang dapat dikemukakan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Ada hubungan kecepatan lari terhadap kemampuan lempar lembing gaya *hop step* pada siswa SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun ajaran 2014/2015
2. Ada hubungan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan lempar lembing gaya *hop step* pada siswa SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun ajaran 2014/2015
3. Ada hubungan antara kecepatan lari dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan lempar lembing gaya *hop step* pada siswa SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun ajaran 2014/2015

D. Daftar Pustaka

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

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.

Djamarah. 2008. Belajar Pembelajaran. (Online). Tersedia:http://misterchand-89. blogspot.com/2013/03/beberapa-pengertian-hasil-belajar.html.

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

Slameto. 2003. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Mempengaruhi PrestasiBelajar*. (Online). Tersedia: https://ewintri.wordpress.com/tag/faktor-faktor-yang-mempengaruhi-prestasi-belajar-menurut-slameto.

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.