HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN PRESTASI LEMPAR LEMBING PADA SISWA KELAS VIII B SMPN 3 SATU ATAP GEBOG KUDUS TAHUN PELAJARAN 2014/2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Program Studi Penjaskesrek

Oleh :

ULYA ANIK SAADAH
NPM: 11.1.01.09.0768

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

Skripsi oleh:

ULYA ANIK SAADAH
NPM: 11.1.01.09.0768

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN PRESTASI LEMPAR LEMBING PADA SISWA KELAS VIII B SMPN 3 SATU ATAP GEBOG KUDUS TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Penjaskesrek
FKIP UNP Kediri

Tanggal: ……..

Pembimbing I

Drs. Setyo Harmono, M.Pd
NIDN. 0727095801

Pembimbing II

Drs. Slamet Junaidi, M.Pd
NIDN. 0015066801

Skripsi oleh:

ULYA ANIK SAADAH
NPM: 11.1.01.09.0768

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN PRESTASI LEMPAR LEMBING PADA SISWA KELAS VIII B SMPN 3 SATU ATAP GEBOG KUDUS 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:

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

Mengetahui:
Dekan FKIP.,

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

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN PRESTASI LEMPAR LEMBING PADA SISWA KELAS VIII B SMPN 3 SATU ATAP GEBOG KUDUS TAHUN PELAJARAN 2014/2015

ULYA ANIK SAADAH
NPM: 11.1.01.09.0768

FKIP – Penjaskesrek

Dosen Pembimbing I : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.

Dosen Pembimbing II : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Tujuan penelitian: Tujuan penelitian secara umum adalah untuk mendapatkan gambaran tentang hubungan antara kecepatan lari dan kekuatan otot lengan dengan prestasi lempar lembing siswa Kelas VIII B SMPN 3 Satu Atap Gebog Kudus tahun pelajaran 2014/2015.

Hipotesis dalam penelitian ini berbunyi: "Ada hubungan yang nyata antara kecepatan lari dan kekuatan otot lengan dengan prestasi lempar lembing siswa Kelas VIII B SMPN 3 Satu Atap Gebog Kudus tahun pelajaran 2014/2015".

Metode penelitian untuk mendapatkan data yang empiris, maka penelitian ini menggunakan penelitian diskriptif. Disebut metode diskriptif karena penelitian ini akan memberikan gambaran-gambaran atau gambaran adanya tentang hubung-an antara kecepatan lari dan kekuatan otot lengan dengan prestasi lempar lembing siswa Kelas VIII B SMPN 3 Satu Atap Gebog Kudus tahun pelajaran 2014/2015.

Hasil penelitian, setelah data diperoleh dan diolah serta dianalisis maka didapat hasil sebagai berikut: (a) Korelasi antara x_1 dengan Y hasilnya: 0,491 dengan taraf signifikan 5% = 0,361 dan derajat kebebasan 29 (30-1=29); (b) Korelasi antara x_2 dengan Y hasilnya: 0,657 dengan taraf signifikan 5% = 0,361 dan derajat kebebasan 29 (30-1=29); (c) Korelasi ganda antara x_1 dan x_2 dengan Y hasilnya: 0,367 dengan signifikan 5% = 0,361 dan derajat kebebasan 29 (30-1=29).

Implikasi: Implikasi dari penelitian ini sebagai konsekuwensi atau tindak lanjut atas keputusan yang diambil dan dapat dikemukakan sebagai berikut: Ada hubungan signifikan antara kecepatan lari dan kekuatan otot lengan dengan prestasi lempar lembing. Hal ini berarti kemampuan variabel bebas cenderung mempenga-ruhi variabel terikat. Dan tidak menutup kemungkinan adanya hubungan dari variabel lain.

Kesimpulan: Dengan melihat analisa hasil penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kecepatan lari dan kekuatan otot lengan berhubungan dengan kemampuan lempar lembing. Sedangan saran dari penulis adalah sebagai berikut, Untuk menunjang kemampuan lempar lembing, maka perlu memperhatikan dua faktor yaitu: kecepatan lari dan kekuatan otot lengan tanpa meninggalkan atau mengecilkan faktor-faktor lain yang dapat menunjang prestasi lempar lembing.

Kata Kunci : kecepatan lari, kekuatan otot lengan, lempar lembing

I. LATAR BELAKANG

Atletik adalah merupakan cabang olahraga yang paling tua kalau dibandingkan dengan cabang olahraga lain. Jalan, lari, lompat dan lempar adalah bentuk-bentuk yang paling asli dan paling wajar dari manusia dan merupakan gerakan yang amat penting dan tidak ternilai artinya bagi manusia. Manusia sejak jaman dahulu sudah harus jalan, lari, lompat dan lempar untuk mempertahankan serta melanjutkan hidupnya.

Atletik yang meliputi jalan, lari, lompat dan lempar boleh dikatakan sebagai cabang olahraga yang paling tua, karena umur atletik sama tuanya dengan mulai adanya manusia pertama di dunia (Arma Abdullah, 1981:39).

Di Indonesia pelajaran cabang olahraga atletik sudah diajarkan sejak Sekolah Dasar sampai Sekolah Lanjuta Atas, bahkan sampai Perguruan Tinggi khususnya Jurusan Olahraga, akan tetapi mengapa sedikit atlit-atlit yang dapat berprestasi yang memadahi. Pada umumnya mereka belum mampu menjuarai perlombaan tingkat dunia. Ini dapat kita lihat dari perolehan medali pada Pekan Olympiade. Bahkan sejak atlit-atlit Indonesia mengikuti kejuaraan ini, dari cabang atletik belum satupun yang memperoleh medali, baik itu perunggu, perak, dan emas. Dan ini membuktikan bahwa prestasi atletik di Indonesia masih perlu ditingkatkan.

Dengan melihat kesenjangan antara keharusan dan kenyataan yang ada, tentunya banyak faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga, yaitu:

1. Kondisi kesehatan
2. Bentuk tubuh
3. Nilai-nilai psikis
4. Kesegaran jasmani secara keseluruhan
5. Kecepatan teknik atau siasat, dan
6. Pengalaman bertanding

(Suharno HP., 1981:51).

Agar dapat melakukan gerakan-gerakan lempar lembing dengan baik, maka juga diperlukan kemampuan fungsi motorik yang baik pula. Fungsi motorik pada manusia tersebut ialah: faktor kekuatan otot lengan dan faktor kecepatan lari.

Kecepatan (*velocity*) adalah kemampuan seseorang untuk memindah-kan sebagian atau seluruh tubuh dari suatu keadaan ke keadaan yang lain. Kualitas kecepatan banyak dipengaruhi oleh kekuatan dan kelentukan. Kekuatan mempengaruhi kecepatan pada saat gerakan awal,

sedangkan kelentukan memperbesar gerakan. Dengan kekuatan awal yang besar dan gerakan yang besar atau luas akan mempercepat didalam menempuh jarak tertentu.

Kekuatan (*Strenght*) adalah kemampuan dari otot untuk dapat mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktivitas (Suharno HP., 1973:24). Kekuatan didalam olahraga merupakan dasar utama untuk bergerak. Dari kekuatan dapat ditimbulkan bermacam-macam aspek didalam olahraga, seperti: power, force, speed dan stamina (Sukintaka, 1983:14). Kualitas kekuatan individu ditentukan oleh beberapa faktor antara lain: volume otot, koordinasi sadar dari syaraf otot, dan jenis kelamin (Radiopoetro, 1983:38).

Dalam berbagai cabang olahraga kualitas unsur gerak fisik yang dituntut untuk mencapai prestasi secara khusus berbeda-beda. Kalau dianalisa, gerak seorang atlit lempar lembing akan terlihat unsur-unsur gerak tertentu dan memegang peranan yang penting dalam pencapaian kemampuan lempar lembing.

Tujuan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di sekolah ialah membantu siswa untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan, dengan melalui pengenalan dan penanaman sikap yang positif serta kemampuan gerak dasar dan berbagai aktivitas jasmani.

II. METODE PENELITIAN

Menurut Koentjaraningrat, bahwa “Metode ialah cara atau jalan sehubungan dengan upaya ilmiah, maka metode menyangkut masalah suatu kerja untuk mendapatkan dan memahami obyek yang menjadi sasaran ilmu yang bersangkutan” (Koentjaraningrat, 1977:16). Sesuai dengan permasalah-an dan hipotesis yang telah diajukan di muka, maka penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode deskripsi analisis yang maksudnya adalah memberikan uraian-uraian tentang keseluruhan penelitian dan memberikan analisis dari data-data yang diperoleh secara analisis.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Setelah kegiatan pengumpulan data dilaksanakan, maka tahap berikutnya adalah penyajian data dari variabel-variabel penelitian dengan menggunakan teknik analisa data yang datanya sebagai berikut :

1. Kecepatan Lari

Kecepatan lari adalah kemampuan untuk memindahkan seluruh atau sebagian tubuh dari

suatu keadaan ke keadaan yang lain. Kecepatan bersifat spesifik, tangan dapat lebih cepat dari kaki atau sebaliknya, dan tidak selalu harus keduanya. Data kecepatan berupa detik semakin baik kecepatan seseorang semakin sedikit waktu untuk menempuh jarak tersebut. Jadi waktunya semakin sedikit data tersebut kemudian diubah menjadi skor.

Kecepatan lari siswa dalam penelitian merupakan variabel bebas yang dilambangkan (X_1) yang seharusnya bergerak antara 6,2 sampai dengan 9,2 sehingga rata-rata 7,53.

2. **Kekuatan Otot Lengan**

Kekuatan adalah kemampuan dari otot untuk dapat mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktivitasnya (Suharno HP., 1973:24). Pada tubuh manusia terdapat beberapa kelompok kekuatan otot penggunaan kelompok otot sesuai dengan jenis kegiatan yang dilakukan.

Dalam penelitian ini kekuatan otot lengan merupakan variabel bebas yang dilambangkan dengan (X_2) yang seharusnya antara 6 sampai 14 dengan rata-rata 8,66.

3. **Prestasi Lempar Lembing**

Prestasi lempar lembing merupakan keterampilan seseorang yang ditampilkan dalam melakukan awalan, persiapan melempar dan persiapan melempar lembing yang dicapai seseorang akan semakin besar skor yang dicapainya.

Prestasi lempar lembing dalam penelitian ini merupakan variabel terikat yang dilambangkan (Y). Dengan skor yang dicapai oleh siswa berkisar antara 15,25 sampai 29,70 dengan rata-rata 21,23.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan analisis data dan pengujian hipotesis, maka sesuai dengan rumusan masalah pokok dalam penelitian ini dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Antara variabel kecepatan lari dengan prestasi lempar lembing telah ditemukan koefisien korelasi sebesar rx_1y = 0,490. Dan r-tabel pada taraf signifikansi 5% sebesar rt = 0,361. Berdasarkan hasil ini, maka r-hitung lebih besar dari r-tabel
2. Antara variabel kekuatan otot lengan dengan prestasi lempar lembing telah diketemukan koefisien korelasi sebesar rx_2y = 0,657 dan r-tabel pada korelasi

(besar 5% r-tabel = 0,36). Berdasarkan hasil ini, maka r-hitung lebih besar dari r-tabel.

3. Antara variabel kecepatan lari dan kekuatan otot lengan dengan prestasi lempar lembing telah diketemukan koefisien korelasi sebesar R_y (1,2) = 0,367. Dan r-tabel = 0,367 dan r-tabel pada taraf signifikansi 5%, maka r-hitung lebih besar dari r-tabel.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Anwar Passau. 1986. Simposium Olahraga, Memilih Atlit Untuk Menghasilkan Prestasi Prima Dalam Olahraga Menuju Prestasi Berolahraga. Surabaya: KONI Jatim.

Arma Abdullah. 1981. Olahraga Untuk Pelatih, Pembina dan Penggemar Olahraga. Yogyakarta: STO.

Claude Bouchard, dkk. 1975. Kualitas Fisik dan Latihan Masalah Dalam Kedokteran Olahraga dan Coaching. International Olympic Comity.

Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI. 1980. Atletik I dan II. Jakarta: Mutiara.

Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI. 1981. Cara Mengajar Lari, Lompat, Lempar. Jakarta: PB. PASI.

Iwan Kristanto. Pendidikan Jasmani Untuk SMA. Solo: Tiga Serangkai.

Koentjaraningrat. 1987. Metode-metode Penelitian Masyarakat. Jakarta: PT. Gramedia.

Knapp B. 1981. Skill In Sport: the Attainment of Proficience. London: Rouledge and Kegan Paul.

Lukman OT. 1985. Biomekanika dari Teknik-teknik Olahraga. Surabaya: FPOK IKIP Surabaya.

Lukman OT. 1979. Body Mekanik. Surabaya: FKIK IKIP Surabaya.

Rorympandey. 1960. Lari, Lompat, Lempar. Jakarta: PT. Pembangunan.

Radiopoetro. 1983. Fisiologi Olahraga. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga.

Sadoso Sumosarjuno. 1986. Pengetahuan Praktis Kesehatan Olahraga. Jakarta: PT. Gramedia.

Sudarto. 1986. Atletik. Kediri: SGO Negeri Kediri.