

PENGARUH KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT PERUT TERHADAP HASIL LEMPAR LEMBING GAYA CROSS STEP SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 2 NGADILUWIH TAHUN AJARAN 2015/2016

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd.) Progam Studi Pendidikan Jasmani,Kesehatan Dan Rekreasi



Disusun Oleh:

VISTA ERLINDA PUTRI

NPM: 11.1.01.09.1125

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

2016



Skripsi Oleh:

VISTA ERLINDA PUTRI

NPM: 11.1.01.09.1125

Judul:

PENGARUH KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT PERUT TERHADAP HASIL LEMPAR LEMBING GAYA CROSS STEP SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 2 NGADILUWIH TAHUN AJARAN 2015/2016

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Nusantara PGRI Kediri

Kediri, 7 Desember 2015

Pembimbing I

Drs. SUGITO, M.Pd.

NIDN: 0004086001

Pembimbing II

Drs. SETYO HARMONO, M.Pd

NIDN: 0727095801



VISTA ERLINDA PUTRI

NPM: 11.1.01.09.1125

Judul:

PENGARUH KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT PERUT TERHADAP HASIL LEMPAR LEMBING GAYA CROSS STEP SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 2 NGADILUWIH TAHUN AJARAN 2015/2016

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Program Studi Pendidikan Pendidikan Jasmani,Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri

Pada tanggal : 6 Januari 2016

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

PANITIA PENGUJI

Ketua : Drs. SUGITO, M.Pd.

2. Penguji 1 : Drs. SLAMET JUNAIDI, M.Pd

3. Penguji 2 : Drs. SETYO HARMONO, M.Pd

TANDA TANGAN

Mengetahui,

Dekan FKIP,

MON: 0716046202

TYAWATI, M.Pd

iii



PENGARUH KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT PERUT TERHADAP HASIL LEMPAR LEMBING GAYA CROSS STEP SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 2 NGADILUWIH TAHUN AJARAN 2015/2016

VISTA ERLINDA PUTRI 11.1.01.09.1125

FKIP – Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Pembimbing 1 : Drs. Sugito, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Vista Erlinda Putri: 11.1.01.09.1125. "Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Hasil Lempar Lembing Gaya *Cross Step* Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 2 Ngadiluwih Kediri Tahun Ajaran 2015/2016". Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi. Fakultas Keguruan Dan Ilmu pendidikan. Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh hasil yang akurat seberapa besar nilai pengaruh kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut terhadap hasil lempar lembing gaya *cross step*, mengungkap seberapa besar nilai pengaruh kekuatan otot lengan terhadap lempar lembing gaya *cross step*, mengungkap seberapa besar nilai pengaruh kekuatan otot perut terhadap hasil lempar lembing gaya *cross step*, seberapa besar nilai pengaruh kekuatan otot lengan dan perut terhadap hasil lempar lembing gaya *cross step*.

Hasil penelitian: 1) Terdapat pengaruh yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut terhadap hasil lempar lembing gaya *cross step* siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Ngadiluwih Kabupaten Kediri Tahun ajaran 2015/2016. Dengan hasil perhitungan data statistik r. hitung: 0,589. 2) Terdapat pengaruh yang signifikan antara kekuatan otot perut terhadap hasil lempar lembing gaya *cross step* siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Ngadiuwih Kabupaten Kediri taahun ajaran 2015/2016. Dengan hasil perhitungan data r. hitung:0,537. 3)Terdapat pengaruh yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut terhadap hasil lempar lembing gaya *cross step* siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Ngadiluwih Kabupaten Kediri tahun ajaran 2015/2016. Dengan hasil perhitungan data statistic r. hitung: 16,70

Kesimpulan dan saran: Bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap lempar lembing gaya cross step pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Ngadiluwih Kabupaten Kediri tahun ajaran 2015/2016. Maka dari itu bagi siswa agar mencapai hasil maksimal harus memperhatikan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut.

Kata Kunci

Pengaruh Kekuatan Otot Lengan, Pengaruh Kekuatan Otot Perut, Hasil Lempar Lembing Gaya *Cross step*.



I. LATAR BELAKANG

Olahraga adalah aktivitas jasmani perlombaan yang berbentuk atau pertandingan untuk memperoleh prestasi yang tinggi, kemenangan dan rekreasi. Peraturan di dalam olahraga adalah baku yang telah ditetapkan dan di sepakati oleh pelakunya. Olahraga merupakan para bagian permainan pertandingan. Aktivitas olahraga yang melibatkan jasmani, dapat meningkatkan potensi diri serta menumbuh kembangkan nilai-nilai terkandung di dalam olahraga yang tersebut. Olahraga dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan untuk menutupi kekurangan serta meningkatkan kepribadian yang baik sesuai dengan tujuan olahraga yaitu menjadikan manusia sehat jasmani dan rohani.

Dalam UU No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 4 menyebutkan bahwa "keolahragaan nasional bertujuan memelihara meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkukuh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat. kehormatan bangsa".

Berpedoman pada penjelasan di atas dapat diketahui bahwa olahraga merupakan salah satu aspek yang diperhatikan pemerintah. Undang-undang keolahragaan dibuat guna sebagai landasan penyelenggaraan segala sesuatu yang berhubungan dengan keolahragaan nasional. Mengenalkan olahraga prestasi kepada generasi muda merupakan langkah yang ditempuh pemerintah guna mencari bibit- bibit atlit agar regenerasi atlet tetap berjalan. Salah satu cabang olahraga yang menyediakan banyak medali dalam setiap gelaran olahraga adalah atletik karena mempunyai banyak nomor di dalamnya.

Banyak sekali terdapat keterampilan olahraga yang diajarkan dalam mata pelajaran pendidikan jasmani. Atletik termasuk salah satu materi dalam pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah. Atletik dapat dikatakan induk dari hampir semua cabang olahraga yang ada khususnya ini, olahraga yang mengandalkan aktifitas fisik. Atleltik secara garis besar terbagi atas tiga nomor yaitu nomor lari, nomor lompat, dan nomor lempar. Khusus pada nomor lempar, terbagi menjadi 4 pembagian spesifik meliputi, lempar lembing, lempar cakram, lontar martil dan tolak peluru. Salah satu cabang atletik pada nomor lempar adalah lempar lembing.

Lempar lembing merupakan olahraga dengan menggunakan lembing dengan ukuran dan berat yang telah distandarkan baik untuk putra maupun putri. Adapun tujuan olahraga ini adalah menciptakan jarak lemparan lembing sejauh-jauhnya dengan mengikuti peraturan mulai dari tahap awalan, saat



melempar dan sikap akhir lemparan. Di tingkat SMP olahraga lempar lembing juga masuk dalam kurikulum yang harus dipelajari oleh siswa.

Di SMP Negeri 2 Ngadiluwih Kabupaten Kediri sendiri Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan dimasukkan ke dalam salah satu mata pelajaran wajib baik di kelas VII, VIII, maupun kelas IX yang diharapkan bisa menambah wawasan, ketrampilan, dan juga kesegaran jasmani maupun rohani yang berimbas pada siswa-siswi yang secara langsung maupun tidak dapat meningkatkan langsung kesegaran badan dan daya konsentrasi siswa sehingga dapat menerima pelajaran dengan mudah dan dapat meningkatkan prestasi pada mata pelajaran lainnya, tidak hanya mata Pendidikan Jasmani, pelajaran Olahraga dan Kesehatan tetapi pada mata pelajaran lainnya.

Oleh itu karena untuk menciptakan budaya berolahraga di dalam lingkungan sekolah maka diperlukan peran aktif dari seluruh lapisan sekolah, baik itu kepala sekolah, guru, maupun siswa itu sendiri. Sehingga dapat menciptakan suasana sekolah yang segar, sehat dan seimbang.

Di SMP Negeri 2 Ngadiluwih Kabupaten Kediri dalam mata pelajaran Penjasorkes terdapat materi lempar lembing gaya cross step, jadi ketika penulis ingin melakukan penelitian di **SMP** Negeri Ngadiluwih kabupaten Kediri maka sangat sesuai dengan apa yang penulis butuhkan. Dan dengan adanya penelitian ini akan lebih mudah bagi seorang siswa untuk melakukan lempar lembing dan memperoleh hasil yang maksimal. Dengan atas dasar unsurunsur potensi dan gerak fisik seperti kekuatan otot lengan yang sangat diperlukan ketika melakukan lemparan dan kekuatan otot perut yang juga mempunyai peran sangat signifikan sesaat sebelum lemparan dilakukan dalam cabang lempar lembing gaya cross step. Maka penulis mengangkat judul "Pengaruh Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Perut terhadap Hasil Lempar Lembing Gaya Cross Step Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 2 Ngadiluwih Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2015-2016."

II. METODE

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Istilah variabel- variabel penelitian merupakan istilah yang tidak ketinggalan dalam setiap jenis penelitian. Sebelum variabel-variabel ini diidentifikasikan, terlebih dahulu



dikemukakan beberapa pengertian variabel menurut para ahli :

Menurut Sugiono (2008:60) dalam bukunya Metode Penelitian Pendidikan mengemukakan bahwa variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.

Suharsimi (2011:54) dalam bukunya berjudul prosedur penelitian suatu pendekatan praktek adalah berikut variabel sebagai sebagai sebuah konsep seperti halnya laki-laki dalam konsep jenis kelamin, insaf dalam konsep kesadaran. Selain itu Suharsimi juga mengutip pengertian variabel menurut Sutrisno sebagai berikut : Variabel sebagai gejala yang bervariasi, misalnya jenis kelamin, karena jenis kelamin variasi laki-laki. mempunyai perempuan, berat badan, karena ada berat 40 kg, 50 lain kg, dan sebagainya. Gejala adalah obyek penelitian yang bervariasi.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan tiga varibel yaitu dua variabel bebas dan satu variabel terikat. Dengan melihat pengertian di atas, maka sekarang penulis menentukan variabel bebas dan variabel terikat, yaitu ;

- 1. Variabel bebas (X1) yaitu kekuatan otot lengan.
- 2. Variabel bebas (X2) yaitu kekuatan otot perut.
- 3. Variabel terikat (Y) yaitu hasil lempar lembing gaya *cross step*

B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

1. Teknik penelitian

Teknik atau metode penelitian adalah suatu cara yang harus ditempuh untuk mengetahui atau meneliti kebenaran secara ilmiah. Metode ini yang digunakan dalam penelitian adalah melalui metode korelasional.

2. Pendekatan penelitian Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, yaitu pemecahan masalah-masalah dengan cara menganalisis data kuantitatif. Penelitian ini dilaksanakan dengan variabel yang ada dan antara variabel tersebut saling berpengaruh karena pengaruh tersebut akan memberikan keterangan mengenai kekuatan otot lengan dan otot perut terhadap hasil lempar lembing gaya *cross step*siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2



Ngadiluwih Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2015-2016

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil sejalan dengan rumusan masalah, hipotesis serta hasil analisis data yang diperoleh, maka dapatlah diketahui dengan pasti bahwa:

- 1. Terdapat pengaruh yang signifikan antara kekuatan otot lengan terhadap hasil lempar lembing gaya *cross step* pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Ngadiluwih Kabupaten Kediri tahun ajaran 2015/2016. Dengan hasil perhitungan data statistik r. Hitung: 0,589
- Terdapat pengaruh yang signifikan antara kekuatan otot perut terhadap hasil lempar lembing gaya cross step pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Ngadiluwih Kabupaten Kediri tahun ajaran 2015/2016. Dengan hasil perhitungan data statistik r. Hitung: 0,537
- 3. Terdapat pengaruh yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut terhadap hasil lempar lembing gaya *cross step* pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Ngadiluwih Kabupaten Kediri tahun ajaran 2015/2016. Dengan hasil perhitungan data statistik r. Hitung: 16,70

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. 2006. Prosedur Penelitian
Suatu Pendekatan Praktik.
Yogyakarta Rieneka Cipta.
Faris.2013.Pengaruh antara Kecepatan
Lari dan Kekuatan Otot Lengan
terhadap Prestasi Lempar Lembing
Gaya Cross Step pada Siswa Kelas
XC SMA PGRI Kuwu Grobokan.
Skripsi. Tidak dipublikasikan. Kediri
: UNP Kediri .

Jarver, J. 2009. *Belajar Dan Berlatih Atletik*.

Bandung : Pionir Jaya

Nurhasan. 2006. *Penilaian Pembelajaran Penjaskes*.Jakarta:Universitas

Terbuka

Sajoto.1995.*Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang:Dhara Priza.

Sidik, D Z. 2010. *Mengajar Dan Melatih Atletik*. Bandung : PT Remaja

Rosdakarya

Soegito. 1993. *Materi Pokok Pendidikan Atletik*. Jakarta : Depdikbud

Sugiono. 2013. *Metode Penelitian*Pendidikan. Bandung: Alfabeta