JURNAL

PENGARUH KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT PERUT TERHADAP HASIL LEMPAR LEMBING GAYA *CROSS STEP* SISWA PUTRA KELAS X MANU MOJOSARI NGEPEH KABUPATEN NGANJUK TAHUN AJARAN 2016 - 2017

EFFECT OF MUSCLE POWER ARMS AND STOMACH MUSCLE STRENGTH THE RESULTS JAVELIN WAY OF CROSS STEP SON OF STUDENT CLASS X MANU MOJOSARI NGEPEH DISTRICT NGANJUK ACADEMIC YEAR 2016 - 2017

MOCH. ROBIN FIRMANSYAH

12.1.01.09.0187

Dibimbing oleh :

1. **Drs. Slamet Junaidi, M.Pd**
2. **Abdian Asgi Sukman, M.Or**

PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2017

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Moch. Robin Firmansyah
NPM : 12.1.01.09.0187
Telepon/HP : 085733548035
Alamat Surel (Email) : robinfirmansyah@gmail.com
Judul Artikel : Pengaruh Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Hasil Lempar Lembing Gaya *Cross Step* Siswa Putra Kelas X MANU Mojosari Ngepeh Kabupaten Nganjuk Tahun Ajaran 2016-2017
Fakultas – Program Studi : FKIP-Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi : Jl. KH. Achmad Dahlan 76 Mojoroto - Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. artikel yang saya tulid merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 20 Januari 2017
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd NIDN. 00150668010	Abdian Asgi Sukmana, M.Or NIDN. 0720028002	Moch. Robin Firmansyah NPM. 12.1.01.09.0187

PENGARUH KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT PERUT TERHADAP HASIL LEMPAR LEMBING GAYA *CROSS STEP* SISWA PUTRA KELAS X MANU MOJOSARI NGEPEH KABUPATEN NGANJUK TAHUN AJARAN 2016/2017

Moch. Robin Firmansyah
12.1.01.09.0187
FKIP – Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
robinfirmansyah@gmail.com
Pembimbing 1 : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd Pembimbing 2 : Abdian Asgi Sukmana, M.Or
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Moch. Robin Firmansyah: 12.1.01.09.0187. "Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Hasil Lempar Lembing Gaya *Cross Step* Siswa Putra Kelas X MANU Mojosari Ngepeh Kabupaten Nganjuk Tahun Ajaran 2016/2017". 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 X MANU Mojosari Ngepeh Kabupaten Nganjuk Tahun ajaran 2016/2017. 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 X MANU Mojosari Ngepeh Kabupaten Nganjuk Tahun ajaran 2016/2017. 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* siswa putra kelas X MANU Mojosari Ngepeh Kabupaten Nganjuk Tahun ajaran 2016/2017. Dengan hasil perhitungan data statistik r. hitung: 16,70

Kesimpulan dan saran: Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa ada pengaruh antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut terhadap hasil lempar lembing gaya *cross step* siswa putra kelas X MANU Mojosari Ngepeh Kabupaten Nganjuk tahun ajaran 2016/2017. Maka dimungkinkan bahwa seorang yang mempunyai kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut yang baik akan berpengaruh terhadap pencapaian prestasi lempar lembingnya.

KATA KUNCI : Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Perut, Hasil Lempar Lembing Gaya *Cross step.*

I. LATAR BELAKANG

Dalam kehidupan modern saat ini olahraga di pandang sebagai kebutuhan hidup manusia karena dengan berolahraga kesegaran jasmani maupun rohani kita akan terjaga, tetapi masih banyak juga masyarakat yang malas untuk melakukan aktifitas olahraga dengan berbagai alasan,

misalnya tidak mempunyai waktu untuk melakukan olahraga karena terlalu sibuk dengan pekerjaannya, tidak adanya sarana dan prasarana olahraga yang ada dan lain sebagainya.

Oleh karena itu untuk menciptakan budaya berolahraga di dalam kehidupan masyarakat perlu peran serta masyarakat yang aktif dalam kegiatan olahraga karena dapat menarik perhatian dari masyarakat lain yang akhirnya mereka diharapkan akan ikut melaksanakan aktifitas olahraga.

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan bagian yang intergral dalam pembangunan nasional dengan tujuan pembangunan manusia seutuhnya. Dalam kehidupan sehari-hari selain olahraga untuk menjaga kesegaran jasmani dan rohani, olahraga khususnya pada cabang olahraga atletik lempar lembing.

Menurut UNESCO 1974 dalam *"International Charther of Physical Education"* Bahwa : Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu maupun masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan ketrampilan jasmani.

Sistem Pendidikan Jasmani di sekolah harus sesuai dengan umur dan jenjang sekolah anak. Pendidikan dapat dikatakan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani karena gerakan-gerakan yang terkandung di dalamnya, merupakan gerakan-gerakan manusia dasar untuk mengenal dirinya maupun lingkungannya.

Menurut Sidik (2013:19) mengatakan bahwa pembelajaran penjas bertujuan untuk mengembangkan aspek kognitif, aspek afektif dan aspek psikomotor. Pengembangan aspek psikomotor melalui penjas, dapat dilakukan dengan berbagai aktivitas fisik yang dilakukan secara terarah dan sistematis. Pembelajaran penjas di sekolah diarahkan untuk mengembangkan aspek psikomotor, yang meliputi antara lain yaitu kesegaran jasmani dan keterampilan dalam cabang-cabang olahraga, termasuk didalamnya adalah cabang olahraga atletik.

Cabang olahraga atletik atau yang sering disebut juga *"Mother Of Sport"* atau "Ibu dari olahraga" yang terdiri dari jalan, lari, lompat dan lempar menjadi inti sari dari pada semua cabang olahraga. Gerakan-gerakannya adalah asli wajar dari manusia, oleh karena gerakan tersebut sangat mungkin dan tidak ternilai artinya bagi hidup dan kehidupan manusia.

Olahraga atletik mempunyai nomor – nomor yang diperlombakan dalam Olimpiade : Lari (lari jarak pendek, menengah, jauh, dsb), Lompat (jauh, tinggi, dan jangkit), dan Lempar (tolak peluru, lempar cakram, lontar martil, dan

lempar lembing). Diantara nomor – nomor atletik tersebut, lempar lembing merupakan salah satu nomor atletik yang perlu mendapatkan perhatian dan pengawasan dari seorang pelatih maupun guru olahraga agar tercapai suatu prestasi olahraga yang tingi pada atletik, khususnya lempar lembing. Selain itu masih banyak faktor-faktor yang lain yang menunjang keberhasilan olahraga tersebut.

Menurut Kurniawan (2015:15) berpendapat bahwa kondisi fisik efisien, teknik kesegaran seluruh jasmani, kecepatan teknik dan kapasitas alat-alat tubuh adalah sangat dominan di dalam meningkatkan kemampuan olahraga.

Seorang pelempar lembing harus mempunyai komponen kondisi fisik berupa daya ledak, kelentukan dan keseimbangan yang bagus untuk bisa melakukan lemparan yang optimal. Ketiga komponen kondisi fisik tersebut dapat ditingkatkan dan dimaksimalkan dengan cara melaksanakan program – program latihan baik fisik maupun teknik secara rutin.

Jelas kiranya bahwa latihan yang terprogram sangatlah diperlukan. Oleh karena itu, dengan adanya latihan-latihan yang rutin akan lebih mudah pada seorang siswa lempar lembing di sekolah untuk memperoleh prestasi. Dengan atas dasar unsur-unsur potensi dan gerak fisik seperti kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut mempunyai pengaruh yang sangat potensial dalam mencapai prestasi cabang olahraga lempar lembing. Oleh karena itu penulis mengangkat judul "Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Hasil Lempar Lembing Gaya *Cross Step* Siswa Putra Kelas X Manu Mojosari Ngepeh Kabupaten Nganjuk Tahun Ajaran 2016 - 2017"

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 (2013: 36) 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 sebagai berikut variabel sebagai sebuah konsep seperti halnya laki-laki dalam konsep jenis kelamin, insaf dalam konsep kesadaran.

Selain itu Suharsimi juga mengutip pengertian
variabel menurut Sutrisno adalah sebagai berikut : Variabel sebagai gejala yang bervariasi, misalnya jenis kelamin, karena jenis kelamin mempunyai variasi laki-laki, perempuan, berat badan, karena ada berat 40 kg, 50 kg, dan lain 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 X MANU Mojosari Ngepeh Kabupaten Nganjuk Tahun Ajaran 2016 – 2017

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 X MANU Mojosari Ngepeh Kabupaten Nganjuk Tahun Ajaran 2016/2017. 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* pada siswa putra kelas X MANU Mojosari Ngepeh Kabupaten Nganjuk Tahun Ajaran 2016/2017. 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 X MANU Mojosari Ngepeh Kabupaten Nganjuk Tahun Ajaran 2016/2017. Dengan hasil perhitungan data statistik r. Hitung: 16,70

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. 2011. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rhineka Cipta.

Dimyati dan Mujiono. 2010. *Belajar dan Pembelajaran* . Jakarta : Rineka Cipta.

Harsuki, 2012. *Pengantar Manajemen Olahraga*. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada.

Moleong, L.J. (2010). *Metodologi penelitian kualitatif (Ed. rev)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Mylsidayu, Apta & Kurniawan, Febi. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.

Purnomo, Eddy. 2011. *Dasar-dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta : Alfamedia.

Rosdiani. (2012). *Model pembelajaran langsung dalam pendidikan jasmani dan kesehatan*. Bandung: Alfabeta.

Rusman. 2014. *Model – Model Pembelajaran*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.

Sagala, Syaiful. (2012). *Konsep dan makna pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.

Sidik, D. Z. 2013. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Sudjana, N. 2014. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

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

Sunjata.W & Santosa Teguh. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Buku kementrian nasional.

Tarmudi B. Hafid dan Ahmad Rithaudin. (2011). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk SMA, MA, dan SMK/Mts Kelas XI.* Jakarta : PT Sarana Panca Karya Nusa.

Usman Wahyudi. 2013. *Model Manajemen Olahraga Dalam meningkatkan Prestasi Olahraga.* Jakarta: Asdep IPTEK Olahraga, Deputi Peningkatan Prestasi Olahraga dan IPTEK Olahraga. Kemempora.

Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.