

**PENGARUH LATIHAN KARET TERHADAP KEMAMPUAN LEMPAR LEMBING  
PADA ATLET BINAAN KOTA LHOKSEUMAWE**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

**OLEH**

**INTAN FITRIANI**

**1811040002**



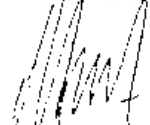
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSAMPENA  
BANDA ACEH  
2022**

## PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan Karet Terhadap Kemampuan Lempar Lembing Atlet Binaan Kota Lhokseumawe" telah dipertahankan dengan ujian skripsi oleh Intan Fitriani 1811040002, Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Bina Bangsa Getsampena Banda Aceh pada Kamis, 18 Agustus 2022.

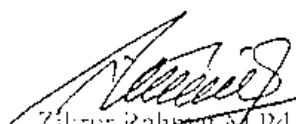
Menyetujui

Pembimbing I



Fari Sarwita M.Pd  
NIDN : 1308028702

Pembimbing II



Zikri Rahmaty M.Pd  
NIDN : 0131078402

Menyetujui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani



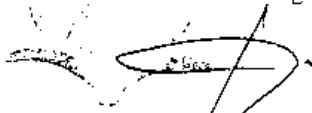
Dr. Munawar S.Pd., M.Pd.

NIDN : 1302058502

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Universitas Bina Bangsa Getsampena



Dr. Mardhatillah S.pd.i., M.pd., CIQR., CIQaR.

NIDN : 1312049101

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>v</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	4
1.3 Batasan Masalah .....	5
1.4 Rumusan Masalah .....	5
1.5 Tujuan Penelitian .....	5
1.6 Manfaat Penelitian .....	5
1.7 Hipotesis Penelitian .....	6
<b>BAB II. LANDASAN TEORITIS</b> .....	<b>8</b>
2.1 Pengaruh Latihan .....	8
2.1.1 Pengertian Pengaruh .....	8
2.1.2 Pengertian Latihan .....	10
2.1.3 Prinsip-prinsip Dalam Latihan .....	11
2.2 Kondisi Fisik .....	13
2.3 Latihan Karet .....	14
2.3.1 Pengertian Latihan Karet .....	14
2.4 Kekuatan Otot Tangan .....	17
2.4.1 Pengertian Kekuatan Otot Tangan .....	18
2.4.2 Latihan Kekuatan Otot Tangan .....	20
2.5 Lempar Lembing .....	21
2.5.1 Pengertian Lempar Lembing .....	21
2.5.2 Teknik Dasar Lempar Lembing .....	22
2.6 Penelitian Yang Relevan .....	24
2.7 Kerangka Berpikir .....	33
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b> .....	<b>34</b>
3.1 Pendekatan Penelitian .....	34
3.2 Populasi Dan Sampel .....	34
3.3 Variabel Penelitian .....	36
3.4 Teknik Pengumpulan Data .....	36
3.6 Teknik Analisis Data .....	44
<b>BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN</b> .....	<b>46</b>
4.1 Hasil Penelitian. ....	46
4.2 Pengolahan data .....	
4.2.1 Perhitungan Nilai Rata-rata.....	47
4.2.2 Perhitungan Standar Deviasi .....	48

	4.2.3 Uji Normalitas.....	51
	4.2.4 Uji Beda Rata-rata (T-tes).....	52
	4.3 Pembahasan Penelitian.....	54
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN.....	57
	5.1 Kesimpulan .....	57
	5.2 Saran.....	58
	<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>59</b>

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Lempat lembing merupakan salah satu bagian dari nomor-nomor lempat dalam cabang olahraga atletik. Olahraga lempat lembing saat ini telah berkembang pesat diseluruh dunia, hal ini ditandai dengan dilaksanakannya kejuaraan-kejuaraan dunia atletik, termasuk dalam Olimpiade. Bahkan, dalam pelaksanaan pekan olahraga nasional (PON) lempat lembing merupakan salah satu nomor lomba yang dipertandingkan. Dengan ini terbukti, bahwa lempat lembing bukan hanya berbasis Nasional, bahkan sudah sampai pada tingkat Internasional. Lempat lembing merupakan suatu aktivitas yang dilakukan dengan cara melemparkan benda berbentuk lembing sejauh mungkin. Lempat lembing dilakukan dengan beberapa tahapan gerakan, dimulai dari awalan, peralihan (*cross steps*), fase akhir, dan lemparan. Dalam nomor-nomor lempat, lempat lembing dalam pelaksanaannya merupakan gerakan yang paling mudah dari teknik lempat lainnya.

Hal ini dikarenakan teknik lempat lembing merupakan teknik lempat yang bersifat bawaan, dimana kita sering melakukan gerakan lempat seperti melempar buah diatas pohon. Sehingga, secara tidak sengaja teknik melempar dapat terbentuk. (kurniawan, 2011)

Lempat lembing merupakan salah satu aktivitas yang dijadikan aktivitas pembelajaran dalam mata pelajaran pendidikan jasmani. Hal ini tertuang dalam ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani yang terdiri dari beberapa

aspek-aspek, salah satunya dalam aspek permainan dan olahraga yang didalamnya terdapat aktivitas atletik. Maka dari itu, aktivitas lempar lembing merupakan salah satu aktivitas yang dapat dijadikan bahan atau materi pembelajaran dalam mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga (PJOK). Sampai saat ini materi pembelajaran aktivitas lempar lembing sudah menjadi bagian dalam kurikulum, dimana materi lempar lembing terdapat dalam kompetensi dasar pada setiap jenjang pendidikan, baik pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi.

Atletik merupakan cabang olahraga tertua dan disebut sebagai ibu dari semua cabang olahraga. Gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik merupakan dasar untuk melakukan cabang-cabang olahraga yang lainnya. Seiring dengan perkembangan yang terjadi dalam kegiatan atletik, banyak orang yang menggunakannya sebagai media untuk memulai kegiatan olahraga inti. Untuk itu telah memunculkan istilah track and field yang artinya perlombaan yang dilakukan lintasan (*track*) dan dilapangan (*field*). Bahkan dalam sebuah literatur ada penjelasan bahwa senam (*gymnastic*) merupakan salah satu komponen atletik.

Olahraga mempunyai peranan utama dalam perjuangan hidup dan memberikan pengalaman yang bernilai nyata. Tetapi olahraga tidak terlepas dari gerakan yang melibatkan berbagai struktur atau jaringan pada tubuh manusia misalnya sendi, otot, *meniscus* atau *discus*, dan *kapsulologamenter*.

Gerakan terjadi bilamana mobilitas serta elastisitas dan kekuatan jaringan penopang dan penggerak sendi terjamin. Cedera merupakan suatu kejadian yang datang secara tiba-tiba baik saat melakukan aktivitas sehari-hari maupun saat berolahraga. Semua aktivitas fisik berpotensi menimbulkan cedera, semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan maka potensi terjadinya cedera juga semakin tinggi. Menurut Simajuntak (2018: 2) cedera pada saat melakukan kegiatan olahraga disebabkan oleh (1) kecelakaan, (2) pelaksanaan latihan yang jelek, (3) peralatan yang tidak baik, (4) kurang persiapan kondisi fisik, dan (5) pemanasan dan peregangan yang tidak memadai. Cedera umumnya terjadi pada saat berolahraga dikarenakan dalam berolahraga pelaku dituntut melakukan aktivitas yang tinggi.

Kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal ini dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu ketahanan. Kekuatan merupakan unsur yang sangat penting dalam aktivitas olahraga, karena kekuatan merupakan daya penggerak, dan pencegah cedera. Selain itu kekuatan memainkan peranan penting dalam komponen - komponen kemampuan fisik yang lain misalnya power, kelincuhan dan kecepatan. Dengan demikian kekuatan merupakan faktor utama untuk menciptakan prestasi yang optimal. (Ismaryati, 2018 : 11).

Berdasarkan uraian tersebut dapat dijelaskan bahwa kekuatan sebagai unsur kondisi fisik yang perlu diberikan latihan - latihan yang sistematis. Hal ini disebabkan kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik dan merupakan peranan penting dalam melindungi atlet dari cedera serta membantu

memperkuat stabilitas sendi - sendi. Dengan demikian kekuatan merupakan unsur yang sangat penting dalam melakukan aktivitas olahraga.

Secara psikologis kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahan atau beban. Atau dapat pula di definisikan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk membangkitkan suatu tahanan terhadap suatu tahanan. Secara mekanis kekuatan otot didefinisikan sebagai gaya (*force*) yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok dalam suatu satu kontraksi maksimal.

Sebagai daya penggerak setiap aktivitas fisik, kekuatan otot merupakan komponen penting. Dengan kekuatan otot yang memadai seorang akan terhindar dari kemungkinan cedera. Selain itu dapat membantu kecepatan seseorang untuk melakukan suatu gerakan, memukul lebih keras dan stabilitas sendi-sendi semakin kuat. (widiastuti 2016:76).

Kemampuan otot melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahan atau beban, dan dengan kekuatan otot yang memadai dapat menghindari seseorang dari kemungkinan cedera serta dapat melakukan gerakan-gerakan dengan lebih maksimal. Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan suatu penelitian tentang “Pengaruh Latihan Karet Terhadap Kekuatan Otot Lengan Pada Cabang Olahraga Lempar Lembing Lhokseumawe”

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Teknik Latihan karet atlet sangat bervariasi
2. Kemampuan Latihan karet atlet masih kurang

## **1.3 Batasan Masalah**

Penelitian ini dapat dilakukan sesuai masalah yang dihadapi dan tidak keluar dari permasalahannya, maka perlu diberikan batasan. Penelitian disini akan membahas topik tentang Pengaruh latihan karet terhadap kemampuan lempar lembing pada atlet Binaan Kota Lhokseumawe.

## **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian diatas dapat dirumuskan permasalahan berikut :

1. Bagaimana pengaruh latihan karet terhadap kekuatan otot lengan ?
2. Bagaimana pengaruh kekuatan otot lengan terhadap lempar lembing ?

## **1.5 Tujuan penelitian**

Sesuai dengan masalah yang dirumuskan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Untuk mengetahui bagaimana pengaruh latihan karet terhadap kekuatan otot lengan.
2. Untuk mengetahui bagaimana pengaruh kekuatan otot lengan terhadap lempar lembing.

## 1.6 Manfaat penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaat secara berikut :

### 1. Manfaat secara teoristis

Sebagai sarana untuk menambah referensi dan bahan kajian dalam ilmu pengetahuan di bidang kepelatihan dan sebagai bahan acuan penelitian lanjut mengenai lempar lembing khususnya pada kekuatan otot dalam meningkatkan kekuatan otot lengan pada atlit Lempar lembing Lhokseumawe

### 2. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini dapat di gunakan agar atlet Lempar lembing Lhokseumawe dapat mengetahui kemampuan dalam penguasaan kekuatan otot lengan.

## 1.7 Hipotesis penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara didalam sebuah penelitian. Menurut Arikunto (2010: 110) “hipotesis adalah sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai bukti melalui data yang terkumpul”. Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

Jadi peneliti menyimpulkan bahwa hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap masalah-masalah yang di teliti, hipotesis harus di uji kebenarannya berdasarkan data yang di peroleh dari hasil penelitian, sehingga dapat di terima atau di tolak kebenarannya. Dengan kriteria pengujian apabila  $r_{hitung} > r_{tabel}$  dengan  $\alpha = 0,05$  maka alat ukur tersebut dinyatakan valid, dan sebaliknya apabila  $r_{hitung} < r_{tabel}$  maka alat ukur tersebut adalah tidak valid.

Ho : Latihan karet tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan lempar lembing pada atlet Lempat lembing Binaan Kota Lhokseumawe.

Ha : Pengaruh latihan karet berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan lempar lembing pada atlet Lempat lembing Binaan Kota Lhokseumawe.