

**UPAYA MENINGKATKAN KEKUATAN OTOT LENGAN
TERHADAP KEMAMPUAN LEMPAR LEMBING PADA
BINAAN PASI PIDIE JAYA**

Skripsi

**diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan**

Oleh

**Lafi Zalil Aulia
1911040102**



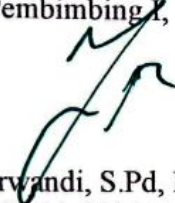
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2024**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

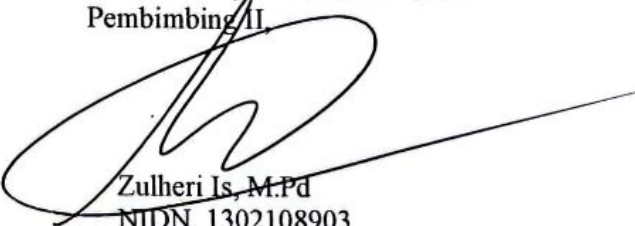
Nama : Lafi Zalil Aulia
NIM : 1911040102
Program Studi : S1 Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Lempar lembing Pada Binaan Pasi Pidie Jaya.

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan pada ujian skripsi program sarjana.


Pembimbing I,


Irwandi, S.Pd, M.Pd, AIFO
NIDN. 0126068005

Banda Aceh, 13 Desember 2023
Pembimbing II,


Zulheri Is, M.Pd
NIDN. 1302108903

Menyetujui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani,


Irwandi, S.Pd, M.Pd, AIFO
NIDN. 0126068005

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
ABSTRAK	iv
ABSTRAC	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Pembatasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah.....	4
1.5 Tujuan Penelitian	4
1.6 Manfaat Penelitian	5
1.7 Hipotesis Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORETIS	
2.1 Deskripsi Teoretis.....	7
2.1.1 Kekuatan Otot Lengan	7
2.1.1.1 Pengertian Kekuatan Otot Lengan	7
2.1.1.2 Struktur Kekuatan Otot Lengan	11
2.1.1.3 Macam-Macam dan Faktor Kekuatan Otot Lengan.....	12
2.1.1.4 Latihan Kekuatan Otot Lengan	14
2.1.2 Lempar Lembing.....	15
2.1.2.1 Pengertian Lempar Lembing	15
2.1.2.2 Pengangan Lempar Lembing	16
2.1.2.3 Teknik Lempar Lembing	18
2.1.2.4 Gerakan Dasar Lempar Lembing	20
2.2 Kerangka Berpikir	33
2.3 Penelitian yang Relevan	34
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Pendekatan Penelitian.....	37
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian.....	38
3.3 Variabel Penelitian.....	39
3.4 Teknik Pengumpulan Data	39
3.5 Teknik Analisis Data	45

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian.....	47
4.2 Pembahasan	55
BAB V PENUTUP	
5.1 Kesimpulan.....	58
5.2 Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN.....	62

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah aktivitas jasmani yang berbentuk perlombaan atau pertandingan untuk memperoleh prestasi yang tinggi, kemenangan dan rekreasi. Peraturan di dalam olahraga adalah baku yang telah ditetapkan dan disepakati oleh para pelakunya. Olahraga merupakan bagian dari permainan pertandingan. Aktivitas olahraga yang melibatkan jasmani, dapat meningkatkan potensi diri serta dapat memunculkan nilai-nilai yang terkandung di dalam olahraga 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 (Purta, dkk, 2021:24).

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan pasal 21 ayat 3 menjelaskan bahwa “pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi.” Berpedoman pada penjelasan ini 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 atlet 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 tersebut.

Atletik dapat dikatakan induk dari hampir semua cabang olahraga yang ada saat ini, khususnya olahraga yang mengandalkan aktifitas fisik. Atletik secara garis besar terbagi atas tiga nomor yaitu nomor lari, nomor lompat, dan nomor lempar. Khusus pada nomor lempar, terbagi menjadi 4 (empat) pembagian spesifik meliputi, lempar lembing, lempar cakram, lontar martil dan tolak peluru. Salah satu cabang atletik pada nomor lempar adalah lempar lembing.

Lempat 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 (Febrian, 2019:4).

Sesuai dengan penjelasan di atas gerakan lempar lembing kondisi fisik Atlet sangat mempengaruhi hasil lemparan selain tahap awalan sesuai dengan langkah-langkah pelaksanaan lempar lembing. Sebagai olahraga yang mengandalkan fisik, unsur-unsur kondisi fisik harus mendapat perhatian dalam Latihan, salah satu kondisi fisik yaitu kekuatan otot lengan. Dalam olahraga ini, latihan kekuatan otot lengan menjadi mutlak akhirnya, karena untuk olahraga ini mengandalkan tangan untuk melakukan lemparan secara maksimal terhadap lembing. Dengan latihan kekuatan otot lengan yang teratur dan sesuai dengan intensitas latihan dapat membantu dalam meningkatkan jauhnya lemparan lembing.

Begitu pula para atlet atletik Binaan Pasi Pidie Jaya yang bernaung di bawah Dinas Pemuda dan Olahraga Kabupaten Pidie Jaya. Atlet Binaan Pasi Pidie Jaya dalam perkembangannya sudah banyak meraih prestasi dalam cabang lempar Lembing, bahkan hingga tahun 2022 diperoleh medali emas pada Cabang Olahraga (Cabor) atletik Popda ke XVI di

Meulaboh Kabupaten Aceh Barat yang dipersembahkan oleh Tajul Fuadi pada nomor lempar lembing (Serambinews. com, 2022).

Berdasarkan observasi awal 22 – 28 Mei 2023 yang peneliti lakukan pada Atlet Binaan Pasi Pidie Jaya terlihat sebagian atlet kurang maksimal dalam hal kekuatan otot lengan saat melakukan lempar lembing, sehingga lembing yang dilempat kurang tidak dapat meraih hasil lemparan yang maksimal. Dimana hasil lemparan atlet sebagian hanya memperoleh jarak yang dekat. Padahal para atlet sudah berupa mengeluarkan tenaga secara keseluruhan, namun dalam pelepasan lembing terlihat lambat. Oleh karena itu, peneliti menduga adanya masalah dalam hal kekuatan otot lengan para atlet Binaan Pasi Pidie Jaya, sehingga dibutuhkan latihan yang maksimal.

Berdasarkan keterangan di atas, maka penulis tertarik ingin melakukan suatu penelitian dengan judul **“Upaya Meningkatkan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Lempar Lembing Pada Binaan Pasi Pidie Jaya”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Masih terdapat sebagian atlet yang memiliki kekuatan otot di bawah rata-rata serta kemampuan lempar lembing yang kurang baik.
2. Belum diketahui secara pasti adanya hubungan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan lempar lembing pada atlet Binaan Pasi Kabupaten Pidie Jaya.

1.3 Pembatasan Masalah

Penelitian ini hanya membatasi permasalahan dalam aspek kekuatan otot lengan dan kemampuan lempar lembing pada atlet Binaan Pasi Pidie Jaya. Pembatasan masalah ini dikarenakan masih terdapatnya beberapa kekurangan baik kekuatan otot lengan maupun prestasi dalam olahraga cabang Lempar Lembing di Binaan Pasi Pidie Jaya.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh kekuatan otot lengan terhadap kemampuan lempar lembing pada atlet Binaan Pasi Pidie Jaya?

1.5 Tujuan Penelitian

Senada dengan rumusan masalah di atas, maka yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kekuatan otot lengan terhadap kemampuan lempar lembing pada atlet Binaan Pasi Pidie Jaya.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian dilakukan agar memberikan manfaat baik yang bersifat pengembangan ilmu pengetahuan maupun sumbangsih terhadap atlet. Oleh karena itu secara teoritis hasil kajian ini berguna untuk memperkaya khazanah ilmu pengetahuan terkait upaya meningkatkan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan lempar lembing pada atlet Binaan Pasi Pidie Jaya, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu bahan rujukan bagi peneliti dalam mengadakan penelitian selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

Selain itu, hasil kajian ini juga berguna secara praktis bagi beberapa pihak tertentu, seperti pemain agar terus meningkatkan konsentrasinya sehingga saat bertanding tidak terjadi kesalahan-kesalahan dalam menampilkan teknik melempar lembing. Bagi pihak Dispora, kajian ini juga bisa dijadikan sebagai bahan evaluasi untuk mengetahui selama ini sudah sejauh mana para atlet memiliki kekuatan otot lengan dan kemampuan lempar lembing.

1.7 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan kesimpulan yang belum final dalam arti masih harus dibuktikan atau diuji kebenarannya, atau dengan kata lain hipotesis adalah jawaban sementara dari permasalahan yang diteliti. Suatu hipotesis jika salah dalam suatu penelitian tidak mesti dihilangkan karena hipotesis ialah dugaan sementara peneliti terhadap permasalahan yang diajukan. Hal ini sebagaimana yang dikemukakan oleh Taher (2016:23), bahwa "hipotesis dapat dipandang sebagai kongklusi yang sifatnya sementara atau jawaban sementara bagi masalah yang dihadapi". Berdasarkan penelitian tersebut, maka yang menjadi hipotesis dalam penelitian ini adalah:

- H_a : Terdapat pengaruh kekuatan otot lengan terhadap kemampuan lempar lembing pada atlet Binaan Pasi Pidie Jaya.
- H_0 : Tidak terdapat pengaruh kekuatan otot lengan terhadap kemampuan lempar lembing atlet Binaan Pasi Pidie Jaya.