

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN LEMPAR CAKRAM PADA ATLET PASI KOTA LHOKSEUMAWE

Skripsi

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh:

Muhammad Zamzami

NIM : 1911040023



PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2023



Edit dengan WPS Office

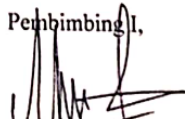
LEMBARAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN
KEMAMPUAN LEMPAR CAKRAM ATLET
PASI KOTA LHOKSEUMAWE

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena


Banda Aceh, 7 Agustus 2023

Pembimbing I,



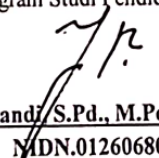
Munzir, M.Pd
NIDN. 1301018301

Pembimbing II,



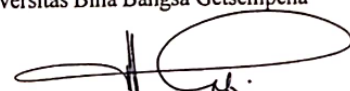
Zamri Is, M.Pd
NIDN. 1302108903

Menyetujui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani,



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

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena



Dr. Rita Novita, M.Pd
NIDN. 0101118701



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
LEMBARAN PERSETUJUAN.....	iii
PERTANYAAN KEASLIAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRA.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Pembatasan Masalah.....	4
1.4 Rumjusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	5
1.7 Hipotetis Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORITIS.....	7
2.1 Landasan Teori.....	7
2.1.1 Hakikat Kekuatan.....	7
2.1.2 Hakikat Otot Lengan.....	10
2.2 Hakikat Atletik.....	13
2.2.1 Tehnik Dasa Lempar Cakram.....	18
2.3 Kajian Penelitian Yang Relevab.....	22
2.4 Kerangka Berfikir.....	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
3.1 Pendekatan Penelitian.....	29
3.2 Populasih Dan Sampel.....	30
3.2.1 Populasi.....	30
3.2.2 Sampel.....	30
3.3 Variabel Peneltian.....	30
3.4 tehnik pengumpulan data dan Instrumen Penelitian.....	32
3.4.1 tes kekuatan otot lengan (pus up).....	33
3.4.2 tes lempar cakram.....	34
3.4.3Tehnik Pengumpulan Data.....	35



BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	
37	
4.1 Hasil Penelitian.....	37
4.1.1 Perhitungan Nilai Rata-rata.....	38
4.1.2 Perhitungan Nilai Standar Deviasi.....	39
4.1.3 Perhitungan Nilai Koefisien Kolerasi.....	41
4.1.4 Pengujian Hipotesis.....	43
4.2 Pembahasan Penelitian.....	44
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
46	
5.2 Saran.....	46
5.1 Simpulan.....	46
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
50	



BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga di Indonesia saat ini mengalami kemajuan yang begitu pesat dan hampir semua orang melakukan aktivitas olahraga. Olahraga telah menjadi salah satu gaya hidup yang tidak dapat dipisahkan dari masyarakat modern. Olahraga secara umum adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Hal tersebut sejalan dengan yang diamanatkan dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional bahwa olahraga adalah kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan mental. Keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. Untuk mencapai tujuan nasional



tersebut ada 3 ruang lingkup pembinaan dan pengembangan olahraga meliputi: 1). olahraga pendidikan, 2). olahraga rekreasi, 3). olahraga prestasi.

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara khusus dengan cara, terprogram, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi yang dilakukan guna mendapatkan prestasi yang lebih tinggi. Selanjutnya menurut Kristiyanto (2012: 12) menyatakan bahwa dalam lingkup olahraga prestasi, tujuannya adalah untuk menciptakan prestasi yang setinggi-tingginya. Prinsip dasar untuk mencetak atlet yang berprestasi pelatih harus mampu menyusun program latihan secara sistematis, berencana dan progresif yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi yang maksimal. Program latihan tersebut harus disusun dengan teliti dan disajikan secara cermat serta didukung disiplin yang tinggi oleh pelatih maupun atlet. Pelatih dalam memberikan latihan fisik dituntut untuk mengetahui dan memahami komponen kondisi fisik yang harus diprioritaskan dalam penanganannya, karena unsur kondisi fisik sangat menentukan prestasi yang maksimal Kristianto (2012 : 14)

Salah satu pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi yaitu pada cabang olahraga atletik. Bila dilihat dari arti atau istilah "Atletik" berasal dari bahasa Yunani yaitu *Athlon* atau *Athlum* yang berarti "lomba atau perlombaan/ pertandingan" (Sukirno, 2015: 1).



Atletik merupakan suatu cabang olahraga tertua dan juga dianggap sebagai induk dari semua cabang olahraga, dimana gerakan-gerakan yang ada di dalam atletik seperti: lari, loncat, lompat, dan lempar, sebagian besar ada pada olahraga lainnya. Hal ini senada dengan pendapat Purnomo (2017: 1) atletik adalah aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang harmonis dan dinamis, yaitu jalan, lari, lompat dan lempar.

Cabang olahraga atletik terdapat beberapa nomor yaitu jalan, lari, lompat dan lempar. Nomor untuk lempar terdiri dari lempar lembing, lempar cakram, lontar martil, dan tolak peluru (IAAF, 2000). Lempar Cakram adalah salah satu nomor cabang olahraga atletik yang menggunakan cakram sebagai alat yang tujuannya menciptakan jarak lemparan yang sejauh-jauhnya. Selanjutnya menurut Purnomo (2017: 149) lempar cakram adalah salah satu nomor lempar yang memiliki putaran awalan dan kebutuhan akan koordinasi gerak lempar dan lancar, yang dilakukan sambil putaran dalam kecepatan optimal.

Untuk dapat mencapai prestasi yang maksimal seorang atlet lempar cakram memerlukan kondisi fisik yang baik terutama kekuatan otot lengan. Salah satu komponen fisik yang diperlukan oleh atlet lempar cakram ialah kekuatan. Menurut Sajoto (2002: 16) kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang



kemampuannya dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kekuatan otot lengan sangat dibutuhkan dalam lempar cakram untuk memperoleh hasil lempar cakram yang maksimal.

PASI Kota Lhoksemawe adalah salah salah organisasi yang memegang peranan penting dalam usaha memajukan olahraga atletik di Kota Lhokseumawe yang bertujuan utamanya yaitu untuk mengelola kemajuan olahraga atletik dan membentuk atlet-atlet yang potensial. Dalam pelaksanaan latihannya, atlet banyak mendapat materi teori dan praktek yang mendukung dalam kegiatan olahraga tersebut. Melalui kegiatan latihan di PASI Kota Lhoksemawe ini diharapkan atlet mampu memiliki prestasi yang maksimal dan dapat mengharumkan serta membanggakan di tingkat daerah, nasional dan internasional.

Jika dilihat dari pembinaan selama ini pada atlet lempar cakram Kota Lhokseumawe, ada beberapa atlet masih mengalami kesulitan dalam melakukan lemparan sehingga hasil lemparan kurang maksimal dan memperoleh jarak yang dekat. Dalam melakukan lemparan terlihat atlet masih belum mengeluarkan tenaga secara keseluruhan serta lambat dalam melakukan pelepasan cakram dan kurang serius dalam melakukan lemparan.

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah di atas peneliti tertarik



untuk mengadakan penelitian yang berjudul: ***"Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Lempar Cakram Pada Atlet PASI Kota Lhokseumawe"***.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Atlet lempar Cakram Kota Lhokseumawe masih mengalami kesulitan dalam melakukan lemparan.
2. Kemampuan hasil lempar cakram pada atlet lempar cakram Kota Lhokseumawe masih kurang maksimal.
3. Belum diketahuinya Hubungan kekuatan otot lengan terhadap hasil lemparan pada atlet lempar cakram Kota Lhokseumawe.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka penelitian ini dibatasi permasalahan dalam ruang lingkup pembahsana yaitu: "Hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan lempar cakram pada atlet PASI kota Lhokseumawe".

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka penulis dapat merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah: "Seberapa besar hubungan kekuatan otot lengan terhadap hasil lempar cakram pada atlet



lempar cakram PASI Kota Lhokseumawe.

1.5 Tujuan Penelitian

Bedasarkan rumusan masalah diatas, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah:” Untuk mengetahui seberapa besar hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan lempar cakram pada atlet PASI kota Lhokseumawe

1.6 Mamfaat Penelitian

Setiap hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan bermanfaat bagi pengembangan ilmu yang dijadikan objek penelitian. Adapun manfaat yang akan diperoleh dari penelitian ini adalah:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah tentang hubungan kekuatan oto lengan terhadap atlet lempar cakram. Selain itu juga hasil dari penelitian yang diperoleh dapat bermanfaat khususnya bagi pengembangan ilmu keolahragaan, sebagai sumber bacaan dan referensi yang dapat memberikan informasi pada pihak yang akan melakukan penelitian lebih lanjut mengenai penelitian ini.

1.6.2 Manfaat praktis

1. Bagi atlet hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan



informasi mengenai tingkat kemampuan lempar cakram atlet sehingga dapat mengembangkan lagi kemampuan lemparan atlet

2. Bagi pelatih hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan evaluasi latihan serta untuk mengembangkan, perbaikan, dan penyusunan program latihan. Agar latihan dimasa yang akan datang semakin lebih baik dan berkembang.
3. Bagi peneliti selanjutnya hasil peneliti ini dapat digunakan sebagai informasi dan bahan perbandingan bagi peneliti dimasa yang akan datang. Agar pada masa yang akan datang prestasi atletik semakin maju, berkembang dan mendapatkan prestasi yang memuaskan

1.7 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari sebuah rumusan masalah dalam sebuah penelitian. Hal senada dikemukakan Sugiono,(2017:64) bahwa hipotesis diartikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Berdasarkan pernyataan di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut:

- Rumusan Hipotesis Nol (H_0): Tidak terdapat hubungan kekuatan otot lengan terhadap hasil lempar cakram pada atlet lempar cakram Kota Lhokseumawe.
- Rumusan Hipotesis Alternatif (H_a): Terdapat hubungan kekuatan



otot lengan terhadap hasil lempar cakram pada atlet lempar cakram Kota Lhokseumawe.

Bedasarkan penjelasan teori hipotesis diatas, maka yang menjadi hipotesis dalam penelitian ini adalah: "Terdapat hubungan kekuatan otot lengan terhadap hasil lempar cakram pada atlet lempar cakram Kota Lhokseumawe

