

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP HASIL
LEMPAR BOLA PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 60
PALEMBANG**

Skripsi

Muryani

Nomor Induk Mahasiswa 56071006117

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2010**

S
796.31
Mur
h
2010

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP HASIL
LEMPAR BOLA PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 60
PALEMBANG**



Skripsi

Muryani

Nomor Induk Mahasiswa 56071006117

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2010**

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP HASIL LEMPAR
BOLA PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 60 PALEMBANG**

Skripsi

MURYANI

Nomor Induk Mahasiswa 56071006117

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui

Pembimbing 1,



**Drs. Djumadin Syafril, M.Pd.
NIP 195104211977101001**

Pembimbing 2,



**Dra. Hartati, M.Kes.
NIP 196006101985032006**

**Disahkan
Ketua Pelaksana Kampus Palembang,**



**Drs. H. Loman Bolam, M.Si.
NIP 195112061976021001**

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Selasa
Tanggal : 15 Juni 2010

TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs. Djumadin Syafril, M.Pd.
2. Sekretaris: Dra. Hartati, M.Kes.
3. Anggota : Drs. Meirizal Usra, M.Kes.
4. Anggota : Drs. Syamsu Ramel, M.Kes.
5. Anggota : Drs. Afrizal, M.Kes.



Palembang,

Diketahui oleh
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan,



Drs. Meirizal Usra, M.Kes.
NIP 196105201987021003

Kupersembahkan Kepada :

- ✚ Bapak (Alm.) dan Ibu tercinta yang selalu memberikan dorongan dan doa.
- ✚ Anak dan Suami yang senantiasa memberi bantuan dan semangat.
- ✚ Para pembimbing yang terhormat.
- ✚ Rekan-rekan seperjuanganku PENJASKES FKIP UNSRI yang senantiasa saling bahu membahu dalam suka dan duka selama kita bersama di Kampus FKIP Unsri tercinta.
- ✚ Orang-orang yang kukenal yang tidak bisa aku sebutkan satu persatu terimakasih buat semuanya.
- ✚ Almamaterku tempat aku menimba ilmu, semoga semakin harum nama mu dan senantiasa berkembang seiring dengan kemajuan IPTEK.

Motto :

- ✚ Jangan Pernah Menyerah Untuk Mencoba
- ✚ Jangan Pernah Mencoba Untuk Menyerah.
- ✚ Satu untuk semua dan semua untuk satu.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT atas berkat, taufik dan hidayah-Nya jualah sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini tepat waktu. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Sriwijaya.

Seiring dengan selesainya skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Drs. Djumadin Syafril, M.Kes dan Dra. Hartati, M.Kes. sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak prof. Tatang Suhery, M.A., Ph.D. selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, dan Drs. Meirizal Usra, M.Kes. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan beserta staf karyawan di FKIP Unsri yang telah memberikan bantuan dalam hal pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga dialamatkan kepada pada Dosen Penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Kepala SD Negeri 60 Palembang yang telah memberi bantuannya dalam penelitian hingga skripsi ini dapat penulis selesaikan dengan baik.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Amin !

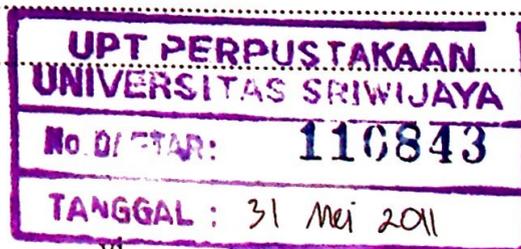
Palembang, Juni 2010

Penulis,

MURYANI
NIM. 56071006117

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN UJIAN	ii
HALAMAN TELAH DIUJI DAN LULUS	iii
HALAMAN MOTTO	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
ABSTRAK	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	4
2.1 Kekuatan Otot Lengan	4
2.1.1 Pengertian Kekuatan Otot Lengan	4
2.1.2 Struktur Otot Lengan	4
2.1.3 Latihan Kekuatan Otot Lengan	5
2.2 Lempar Bola	6
2.3 Teknik Melempar Bola	6
2.3.1 Cara Memegang Bola	7
2.3.2 Awalan	7
2.3.3 Lemparan	8
2.3.4 Gerakan Lanjutan	9



2.4. Hipotesis Penelitian	10
2.5 Kriteria Hipotesis	11
BAB III METODE PENELITIAN	12
3.1 Metode Penelitian	12
3.2 Variabel Penelitian	12
3.3 Definisi Operasional Variabel	12
3.4 Populasi Penelitian	13
3.5 Sampel Penelitian	13
3.6 Instrumen Penelitian	14
3.6.1 Push-Up	14
3.6.2 Lempar Bola	16
3.7 Teknik Pengumpulan Data	16
3.8 Analisis Data	16
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	18
4.1 Hasil Penelitian	18
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	18
4.1.2 Karakteristik Sampel	18
4.1.3 Deskripsi Data Kekuatan Otot Lengan	18
4.1.4 Deskripsi Data Hasil Lempar Bola	21
4.1.5 Deskripsi Data Hubungan Kckuatan Otot Lengan dan Hasil Lempar Bola	23
4.1.6 Analisa Data	25
4.2 Pembahasan	26
4.2.1 Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan	26
4.2.2 Hasil Tes Lempar Bola	26
4.2.3 Hubungan Kekuatan Otot Lengan dengan Hasil Tes Lempar Bola	27

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	29
5.1 Kesimpulan	29
5.2 Saran	29
DAFTAR PUSTAKA	31
DAFTAR LAMPIRAN	32

DAFTAR TABEL

Tabel 1 : Hasil Tes <i>Push-Up</i>	19
Tabel 2 : Hasil Tes Lempar Bola	21
Tabel 3 : Analisis Data Kekuatan Otot Lengan (X) dan Hasil Lempar Bola (Y)	23

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 : Otot Lengan	5
Gambar 2 : Cara Memegang Bola	7
Gambar 3 : Teknik Awalan	8
Gambar 4 : Teknik Lemparan	9
Gambar 5 : Teknik Lanjutan Hasil Tes <i>Push-Up</i>	10
Gambar 6 : <i>Push-up</i> (laki-laki)	15
Gambar 7 : <i>Push-up</i> (perempuan)	15

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Hubungan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Lempar Bola Pada Siswa Kelas V SD Negeri 60 Palembang”. Rumusan masalah penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara kekuatan otot lengan terhadap hasil lempar bola pada siswa kelas V SD Negeri 60 Palembang?. Tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui hubungan antara kekuatan otot lengan terhadap hasil lempar bola pada siswa kelas V SD Negeri 60 Palembang. Variabel dalam penelitian ini adalah kekuatan otot lengan sebagai variabel bebas (X) dan hasil lempar bola sebagai variabel terikat (Y). Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa kelas V SD Negeri 60 Palembang yang berjumlah 120 siswa. Kemudian dari poulasi tersebut diambil secara acak setiap kelas sehingga jumlah sampel terdiri dari 30 orang siswa. Statistik yang digunakan untuk menganalisa dan dalam pembuktian hipotesis adalah statistik uji t dengan taraf signifikan 5%. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah *push-up* dan lempar bola, kemudian hasilnya ditabulasi dengan menggunakan rumus *korelasi product moment* untuk melihat hubungan antara kedua variabel.

$$r_{xy} = \frac{\sum xy}{\sqrt{(\sum x^2)(\sum y^2)}}$$

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan di peroleh $r = 1.016$ sehingga $t_{hitung} = 1.016$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 0.361$. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima, bahwa kekuatan otot lengan memiliki hubungan yang signifikan dengan hasil lempar bola pada siswa kelas V SD Negeri 60 Palembang.



Kata Kunci : Kekuatan Otot Lengan dan Hasil Lempar Bola

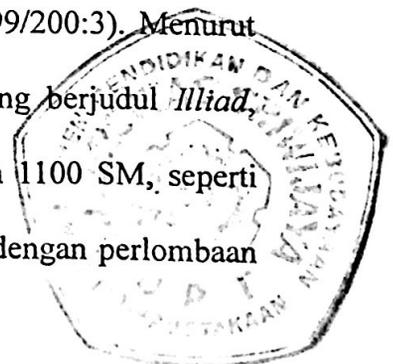
BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Atletik merupakan cabang olahraga tertua diantara cabang-cabang olahraga lainnya sebab gerakan-gerakan yang terkandung di dalam atletik merupakan unsur gerak dasar manusia, yaitu jalan, lari, lompat dan lempar yang gerakan tersebut sudah ada sejak manusia ada dimuka bumi ini. Namun gerakan atletik ketika itu berbeda tujuannya dengan gerakan yang dilakukan pada saat ini. Pada zaman primitif gerakan atletik dilakukan untuk mempertahankan hidup. Misalnya lari cepat untuk menghindari diri dari kejaran binatang buas, melempar yang dilakukan untuk melempar sasaran buruan ataupun buah-buahan di hutan begitupula dengan gerakan lainnya. Berbeda halnya dengan zaman sekarang orang melakukan gerakan atletik mempunyai tujuan yang beragam, ada yang bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan, ada yang bertujuan untuk penyembuhan, ada yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi, ada pula yang bertujuan untuk mencari penghidupan dan bermacam lagi tujuan.

Kira-kira tahun 400 SM ternyata bangsa Irish telah melakukan gerakan-gerakan olahraga yang mirip dengan atletik sekarang (Yoyo, 1999/200:3). Menurut seorang pujangga Yunani bernama *Humeros* dalam bukunya yang berjudul *Illiad*, diperkirakan bahwa kegiatan atletik sudah dilakukan pada tahun 1100 SM, seperti kegiatan perlombaan kereta kuda, adu tinju, gulat, yang diawali dengan perlombaan



lari dan ditutup dengan lomba lempar lembing (Doherty, 1963:10). Tercatat nama-nama atlet pada masa itu seperti *Euryalus*, *Epeius*, *Odysseus*, *Aias*, dan *Argamenon*. Mereka disebut jago-jago lomba berkuda, lari dan lempar lembing.

Bila seseorang melakukan gerakan atau latihan atletik bertujuan untuk meningkatkan prestasi, maka usaha dan cara melakukan latihannya akan lebih porsinya dibandingkan latihan dengan tujuan yang lainnya baik secara kuantitas maupun secara kualitas. Unsur-unsur yang dilatih bertambah kompleks dan lebih terfokus. Unsur-unsur tersebut, seperti unsur kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, daya tahan dan daya ledak.

Setiap cabang olahraga memiliki unsur yang dominan diantara unsur-unsur di atas, misalnya cabang olahraga atletik nomor lompat jauh unsur yang dominan untuk dilatih adalah unsur daya ledak dan kekuatan otot kaki atau nomor lempar unsur yang dominan untuk dilatih adalah unsur daya ledak dan kekuatan otot lengan, bahu dan tangan. Untuk nomor lempar bola bagi siswa sekolah dasar, melatih unsur kekuatan boleh saja dilakukan asalkan beban latihannya menggunakan beban tubuhnya sendiri, misalnya latihan push-up, pull-up, set-up, back-up atau dengan bermain gerobak dorong dan latihan-latihan tersebut sangat besar manfaatnya untuk melatih kekuatan otot tangan.

Berdasarkan pengalaman penulis ketika memberi materi pembelajaran lempar bola di kelas V SD Negeri 60 Palembang terdapat beberapa siswa putra yang jarak lemparannya agak jauh dibanding dengan siswa yang lainnya, namun belum diketahui apakah hasil lemparan tersebut karena didukung oleh kekuatan otot lengannya, oleh

karena itu penulis tertarik untuk meneliti hal tersebut dan memberi judul dalam penelitian ini adalah, **“Hubungan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Lempar Bola Pada Siswa Kelas V SD Negeri 60 Palembang”**.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara kekuatan otot lengan terhadap hasil lempar bola kasti pada siswa kelas V SD Negeri 60 Palembang ?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan Penelitian adalah ingin mengetahui hubungan antara kekuatan otot lengan terhadap hasil lempar bola pada siswa kelas V SD Negeri 60 Palembang.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini bermanfaat bagi :

- 1.4.1 Siswa, sebagai bahan ilmu pengetahuan serta menambah kemampuan dalam meningkatkan hasil lempar bola.
- 1.4.2 Guru Penjaskes yang sekaligus peneliti, sebagai bahan acuan dan pedoman dalam proses pembelajaran penjaskes dan meningkatkan hasil lempar bola para siswanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarukmi. 2008. *Kinesiologi*. Jakarta : ASDEP Pengembangan dan Pembina Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan Iptek Olahraga MENPORA.
- Arikunto, Suharmi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Atmojo.1994. *Evaluasi Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : UT
- Depdiknas. 2007. *Pedoman Lomba/Pertandingan Olahraga Siswa Sekolah Dasar Tingkat Nasional*. Jakarta : Depdiknas.
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : Sebelas Maret University Pres.
- Suhendro, Andi. 2007. *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Soegito. 1993. *Pendidikan Atletik*. Pusat Penerbit Universitas Terbuka.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.
- Tamat dan Mirman. 2004. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Bahagia, Yoyo. 1999/2000. *Atletik*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.