

**KONTRIBUSI KELENTUKAN PINGGANG DAN KEKUATAN OTOT
LENGAN DENGAN KEMAMPUAN LEMPAR CAKRAM SISWA
KELAS VIII SMP NEGERI 3 KEPENUHAN HULU
KABUPATEN ROKAN HULU**

SKRIPSI



*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*

**OLEH:
FIRMANSYAH
NIM. 1634038**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU
2021**

**KONTRIBUSI KELENTUKAN PINGGANG DAN KEKUATAN OTOT
LENGAN DENGAN KEMAMPUAN LEMPAR CAKRAM SISWA
KELAS VIII SMP NEGERI 3 KEPENUHAN HULU
KABUPATEN ROKAN HULU**

SKRIPSI



**OLEH:
FIRMANSYAH
NIM. 1634038**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU
2021**

LEMBAR PERSETUJUAN

KONTRIBUSI KELENTUKAN PINGGANG DAN KEKUATAN OTOT
LENGAN DENGAN KEMAMPUAN LEMPAR CAKRAM SISWA
KELAS VIII SMP NEGERI 3 KEPENUHAN HULU
KABUPATEN ROKAN HULU

SKRIPSI

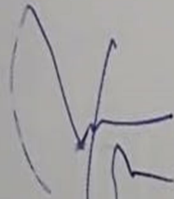
OLEH:

Firmansyah
NIM. 1634038

Telah menyelesaikan ujian akhir untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Pada hari Kamis, 29 Juli 2021

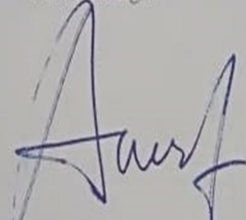
Mengetahui,

Pembimbing I



Lolia Manurizal, M.Pd, AIFO
NIDN. 1092039001

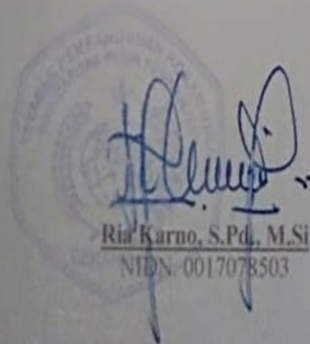
Pembimbing II



Muarif Arhas Putra, M.Pd
NIDN. 1009039101

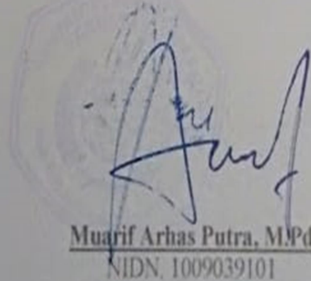
Diketahui,

Dekan, Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan



Ria Karno, S.Pd, M.Si
NIDN. 0017078503

Ketua, Program Studi Pendidikan
Olahraga dan Kesehatan



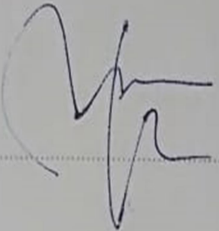
Muarif Arhas Putra, M.Pd
NIDN. 1009039101

LEMBAR PENGESAHAN

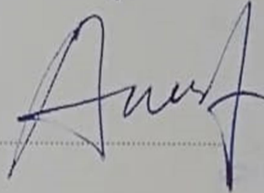
Skripsi oleh Firmansyah ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 29 Juli 2021.

Dewan Penguji :

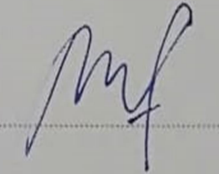
1. Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO
(Ketua)

: 


2. Muarif Arhas Putra, M.Pd
(Sekretaris)

: 

3. Masdi Janiarli, SST., M.Kes
(Anggota)

: 

4. Ridwan Simurat, S.Pd., M.Or., AIFO
(Anggota)

: 

PERNYATAAN ORIGINALITAS

**KONTRIBUSI KELENTUKAN PINGGANG DAN KEKUATAN OTOT
LENGAN DENGAN KEMAMPUAN LEMPAR CAKRAM SISWA
KELAS VIII SMP NEGERI 3 KEPENUHAN HULU
KABUPATEN ROKAN HULU**

SKRIPSI

Dengan ini menyatakan bahwa saya mengakui semua karya ilmiah ini adalah hasil kerja saya sendiri kecuali kutipan dan ringkasan yang tiap satuannya telah dijelaskan sumbernya yang benar.

Pasir Pengaraian, 29 Juli 2021



Firmansyah
NIM: 1634038

**KONTRIBUSI KELENTUKAN PINGGANG DAN KEKUATAN OTOT
LENGAN DENGAN KEMAMPUAN LEMPAR CAKRAM SISWA
KELAS VIII SMP NEGERI 3 KEPENUHAN HULU
KABUPATEN ROKAN HULU**

**FIRMANSYAH
NIM. 1634038**

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
Kabupaten Rokan Hulu
2021

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya lempar cakram siswa SMP Negeri 3 Kepenuhan Hulu, hal ini disebabkan rendahnya kelentukan pinggang dan rendahnya kekuatan otot lengan siswa SMP Negeri 3 Kepenuhan Hulu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kelentukan pinggang dan rendahnya kekuatan otot lengan dengan kemampuan lempar cakram siswa SMP Negeri 3 Kepenuhan Hulu.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dilanjutkan dengan melihat kontribusi variabel X terhadap variabel Y. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Kepenuhan Hulu dan sampel berjumlah 26 orang dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *Purposive Sampling*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni 2021, bertempat dilapangan SMP Negeri 3 Kepenuhan Hulu. Teknik analisis data menggunakan *product moment*.

Dari hasil penelitian ini diperoleh kontribusi variabel Kelentukan pinggang dengan hasil lempar cakram siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Kepenuhan Hulu dengan $r_{hitung} 0,398 > r_{tabel} 0,388$ dengan sumbangan korelasi sebesar 15,8%, Kekuatan otot lengan dengan hasil lempar cakram siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Kepenuhan Hulu dengan $r_{hitung} 0,473 > r_{tabel} 0,388$ dengan sumbangan korelasi sebesar 22,4%, Kelentukan pinggang dan kekuatan otot lengan dengan hasil lempar cakram siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Kepenuhan Hulu, dengan $r_{hitung} 0,539 > r_{tabel} 0,388$ dengan sumbangan korelasi sebesar 29,10%.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah Kelentukan pinggang memberikan kontribusi yang signifikan dengan hasil lempar cakram siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Kepenuhan Hulu, kekuatan otot lengan memberikan kontribusi yang signifikan dengan hasil lempar cakram siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Kepenuhan Hulu, kelentukan pinggang dan kekuatan otot lengan memberikan kontribusi yang signifikan dengan hasil lempar cakram siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Kepenuhan Hulu.

Kata Kunci : Kelentukan Pinggang, Kekuatan Otot Lengan, Kemampuan Lempar Cakram

**CONTRIBUTION OF WAIST FLEXIBILITY AND ARM MUSCLE
STRENGTH WITH STUDENT'S DISC-THROWING ABILITY
CLASS VIII SMP NEGERI 3 KEPENUHAN HULU
ROKAN HULU DISTRICT**

**Firmansyah
NIM. 1634038**

*Sport and Health Education Study Program
Faculty of Teacher Training and Education
Pengaraian Sand University
Rokan Hulu Regency
2021*

ABSTRACT

The problem in this study is that the discus throwing of the students of SMP Negeri 3 Kepenuhan Hulu is still low, this is due to the low flexibility of the waist and the low muscle strength of the students of SMP Negeri 3 Kepenuhan Hulu. This study aims to determine the flexibility of the waist and low arm muscle strength with the ability to throw discs at SMP Negeri 3 Kepenuhan Hulu.

This research is a correlational study, continued by looking at the contribution of variable X to variable Y. The population in this study was class VIII students of SMP Negeri 3 Kepenuhan Hulu and a sample of 26 people using purposive sampling technique. This research was conducted in June 2021, taking place in the field of SMP Negeri 3 Kepenuhan Hulu. Data analysis technique using product moment.

From the results of this study, it was found that the contribution of the variable waist flexibility to the results of discus throwing students of class VIII SMP Negeri 3 Kepenuhan Hulu with $r_{count} 0.398 > r_{table} 0.388$ with a correlation contribution of 15.8%, arm muscle strength with the results of discus throwing students of class VIII SMP Negeri 3 Kepenuhan Hulu with $r_{count} 0.473 > r_{table} 0.388$ with a correlation contribution of 22.4%, waist flexibility and arm muscle strength with discus throwing results for class VIII students of SMP Negeri 3 Kepenuhan Hulu, with $r_{count} 0.539 > r_{table} 0.388$ with a correlation contribution of 29.10%.

Waist flexibility contributed significantly to the discus throwing results of class VIII SMP Negeri 3 Kepenuhan Hulu students, arm muscle strength contributed significantly to the discus throwing results of class VIII students of SMP Negeri 3 Kepenuhan Hulu, waist flexibility and arm muscle strength contributed significantly to Discus throwing results of class VIII students of SMP Negeri 3 Kepenuhan Hulu.

Keywords: Waist Flexibility, Arm Muscle Strength, Disc Throwing Ability

KATA PENGANTAR

Puji beserta syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, atas segala Rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan Skripsi ini dengan judul “**Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan Lempar Cakram Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Kepenuhan Hulu Kabupaten Rokan Hulu**”. Penulisan Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Strata Satu (S1) pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian.

Peneliti menyadari bahwa penulisan Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan harapan hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan peneliti sendiri, untuk itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan penulisan Skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan Skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak untuk itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya penulisan Skripsi ini. Secara khusus peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Ibu Lolia Manurizal, M.Pd, AIFO selaku pembimbing I dan Bapak Muarif Arhas Putra, M.Pd selaku Pembimbing II sekaligus Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, yang telah sabar dalam memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian penelitian Skripsi ini.

2. Ibu Masdi Janiarli, SST., M.Kes selaku penguji I dan Bapak Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or., AIFO selaku penguji II, yang telah memberikan kritikan, saran serta masukan dalam penulisan Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Hardianto, S.Pd., M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti melaksanakan perkuliahan di Universitas Pasir Pengaraian.
4. Bapak Ria Karno, S.Pd., M.Si selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan pelayanan optimal selama mengikuti proses Perkuliahan sehingga Peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini.
5. Tata Usaha Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan pelayanan optimal selama mengikuti proses perkuliahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini.
6. Bapak H. Suswanto, S.Sos selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 3 Kepenuhan Hulu yang telah memberikan izin kepada Peneliti untuk melaksanakan Penelitian di Sekolah tersebut.
7. Bapak Agus Riyanto, S.Pd selaku guru olahraga disekolah SMP Negeri 3 Kepenuhan Hulu Kabupaten Rokan Hulu yang telah bersedia membantu Peneliti untuk melaksanakan Penelitian di Sekolah tersebut.
8. Terimakasih Kepada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Kepenuhan Hulu yang telah bersedia menjadi Sampel dalam Penelitian ini.

9. Kepada Orang Tua Ibunda Musrimah dan Ayahanda Sujud yang selalu memberikan dukungan dan do'a kepada peneliti sehingga timbul rasa semangat dan pantang menyerah selama proses penyusunan Skripsi ini.
10. Kepada Kakak (Suryaningsih,A.Mk), Abang saya (Suherman, Wahyu Hidayat, Firmanto), dan Adek saya (Widya Mauliza) yang senantiasa memberikan dukungan dan semangat dalam penulisan Skripsi ini.
11. Mahasiswa Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Angkatan 2016-2017 yang senantiasa memberikan motivasi dan memberi semangat.

Akhir kata, Peneliti menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan Semoga Skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita Semua, Aamiin.

Pasir Pengaraian, 29 Juli 2021

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN ORIGINALITAS	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	6
1.3. Batasan Masalah	7
1.4. Rumusan Masalah.....	7
1.5. Tujuan Penelitian	8
1.6. Manfaat Penelitian	8
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Kajian Teori.....	10
2.1.1. Hakikat Atletik.....	10
2.1.2. Hakikat Lempar Cakram.	11
2.1.3. Hakikat Kelentukan Pinggang	18
2.1.3. Hakikat Kekuatan Otot Lengan	23
2.2 Penelitian yang Relevan.....	27
2.3 Kerangka Konseptual.....	29
2.4 Hipotesis Penelitian.	32

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian 33
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian 34
3.3 Populasi dan Sampel 34
3.4 Defenisi Operasional..... 35
3.5 Instrumen Penelitian 35
3.6 Teknik Pengumpulan Data 39
3.7 Teknik Analisis Data..... 40

BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian 43
4.2. Uji Persyaratan Analisis 47
4.3. Uji Hipotesis 49
4.4. Pembahasan 51

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan..... 55
5.2. Saran 55

DAFTAR PUSTAKA 57

LAMPIRAN 60

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Sketsa Ukuran Cakram	16
Tabel 3.2. Jumlah Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 3 Kepenuhan Hulu.	34
Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Kelentukan Pinggang Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Kepenuhan Hulu.....	43
Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Kepenuhan Hulu.....	45
Tabel 4.5. Distribusi Hasil Kemampuan Lempar Cakram Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Kepenuhan Hulu.....	46
Tabel 4.6. Normalitas Data Hasil Penelitian	48
Tabel 4.7. Analisis Uji Korelasi Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan Lempar Cakram Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Kepenuhan Hulu	49
Tabel 4.8. Analisis Uji Korelasi Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan Lempar Cakram Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Kepenuhan Hulu.....	50
Tabel 4.9. Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan Lempar Cakram Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Kepenuhan Hulu.....	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Cara Memegang Cakram.....	14
Gambar 2.2	Rangkaian dalam Lempar Cakram	15
Gambar 2.3	Cakram	17
Gambar 2.4	Lapangan Lempar Cakram	17
Gambar 2.5	Kerangka Konseptual	31
Gambar 3.6	Desain Penelitian	33
Gambar 3.7	<i>Sit and Reach</i>	37
Gambar 3.8	<i>Push Up</i>	38
Gambar 4.9	Diagram Hasil Kelentukan Pinggang Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Kepenuhan Hulu.....	44
Gambar 4.10	Diagram Hasil Distribusi Kekuatan Otot Lengan Meter Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Kepenuhan Hulu	45
Gambar 4.11	Diagram Hasil Kemampuan Lempar Cakram Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Kepenuhan Hulu	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Mentah Kelentukan Pinggang.....	60
Lampiran 2. Distribusi Frekuensi Kelentukan pingang.....	61
Lampiran 3. Data Mentah Kekuatan Otot Lengan	62
Lampiran 4. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan	63
Lampiran 5. Data Mentah Kemampuan Lempar Cakram.....	64
Lampiran 6. Distribusi Frekuensi Kemampuan Lempar Cakram	65
Lampiran 7. Uji <i>Lilifors</i> Kelentukan Pinggang.....	66
Lampiran 8. Uji <i>Lilifors</i> Kekuatan Otot Lengan	67
Lampiran 9. Uji <i>Lilifors</i> Kemampuan Lempar Cakram	68
Lampiran 10. T-score.....	69
Lampiran 11. Uji Hipotesis Kelentukan Pinggang (X1) dan Kekuatan Otot Lengan (X2) dengan Kemampuan Lempar Cakram (Y).....	71
Lampiran 12. Korelasi Tunggal X_1 dan Y	73
Lampiran 13. Korelasi Tunggal X_2 dan Y	75
Lampiran 14. Pengujian Independensi antar Variabel Bebas	77
Lampiran 15. Korelasi Ganda	79
Lampiran 16. Tabel Daftar Luas di bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z	81
Lampiran 17. Tabel Daftar Nilai Kritis L untuk Uji <i>Lilliefors</i>	82
Lampiran 18. Tabel Harga Kritik Dari <i>Product-Moment</i>	83
Lampiran 19. Nilai-Nilai Distribusi F.....	84
Lampiran 20. Surat Pengantar Penelitian dari Kampus.....	86
Lampiran 21. Surat Balasan dari SMP Negeri 3 Kepenuhan Hulu	87
Lampiran 22. Petugas Tes	88
Lampiran 23. Dokumentasi Foto	89
Lampiran 24. Moto	95
Lampiran 25. Persembahan	96
Lampiran 26. Riwayat Hidup	97