

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP
KEMAMPUAN LEMPAR LEMBING SISWA KELAS 3
SMPN 2 KUTAPANJANG**

Skripsi

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

oleh

**ANDI MATPIANDI
20040078**






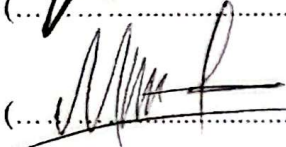
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2024**

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI


**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP
KEMAMPUAN LEMPAR LEMBING SISWA KELAS 3
SMPN 2 KUTA PANJANG GAYO LUES**

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Bina Bangsa Getsempena
dan telah disempurnakan berdasarkan saran dan masukan

Banda Aceh, 05 Maret 2025

Pembimbing I	: Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO. NIDN. 0126068005	()
Pembimbing II	: Septi Hariansyah, M.Pd NIDN. 1315098802	()
Penguji I	: Dr. Syarfuni, M.Pd NIDN. 0128068203	()
Penguji II	: Munzir, M.Pd NIDN. 1301018301	()

Menyetujui
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani


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

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


FKIP UBBG
Dr. Syarfuni, M.Pd
NIDN. 1028068203

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Andi Matpiandi
NIM : 20080078
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Hubungan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Lempar Lembing Siswa Kelas 3 Smpn 2 Kuta Panjang

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

Pembimbing I,



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

Banda Aceh, 05 Maret 2025
Pembimbing II,



Septi Hariansyah, M.Pd.
NIDN. 1315098802

Mengetahui,
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani,



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

LEMBAR PENGESAHAN KELULUSAN

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP
KEMAMPUAN LEMPAR LEMBING SISWA KELAS 3 SMPN 2
KUTA PANJANG GAYO LUES**

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Bina Bangsa Getsempena
dan telah disempurnakan berdasarkan saran dan masukan

Banda Aceh, 05 Maret 2025

Pembimbing I



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

Pembimbing II



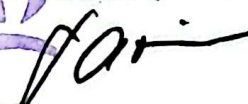

**Septi Hariansyah, M.Pd
NIDN. 1315098802**

Menyetujui
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani



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

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

**Dr. Syarfuni, M.Pd
NIDN. 1028068203**

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya beridentitas di bawah ini:

Nama : Andi Matpiandi
NIM : 20080078
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani

Menyatakan bahwa hasil penelitian atau skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian besar maupun seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila ini terbukti plagiasi atau jiplakan, saya siap menerima sanksi akademis dari prodi atau dekan fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bina Bangsa Getsempena.

Banda Aceh, 05 Maret 2025



Andi Matpiandi

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis sampaikan kehadirat Allah Swt. dan mengharapkan ridho yang telah melimpahkan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul " Hubungan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Lempar Lembing Siswa Kelas 3 SMPN 2 Kutapanjang " Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih". Gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Shalawat dan salam dihantarkan kepada junjungan Nabi Muhammad Saw. Mudah-mudahan kita semua mendapatkan safaat-Nya di Yaumul akhir nanti, Amin.

Penulis tentu banyak mengalami hambatan sehingga tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak dalam penyelesaian skripsi ini. Untuk kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Terima kasih saya ucapkan kepada Allah SWT atas segala nikmat dan Rahmat serta karunia pertolongan-Nya mempermudah selama penulis menyusun skripsi. Terima kasih banyak Ya Allah.
2. Untuk orang tua saya yaitu Bapak saya Jalim dan surgaku Ibu Siner
3. Prof. Dr. Hj. Lili Kasmini, S.Si., M.Si. Selaku Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena.
4. Dr. Syarfuni, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan kesempatan serta arahan selama pendidikan, penelitian, dan penulisan skripsi ini.

5. Irwandi,S.Pd, M,Pd ,AIFO. selaku ketua program studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan kesempatan dan arahan dalam penulisan skripsi ini.
6. Septi Hariansyah, M.Pd. selaku pembimbing I yang sabar memberikan bimbingan dan arahan sejak permulaan sampai dengan selesainya skripsi ini
7. Irwandi,S.Pd, M,Pd ,AIFO. selaku pembimbing II di tengah-tengah kesibukannya telah memberikan bimbingan dalam penulisan skripsi ini mulai dari awal sampai akhir.
8. Bapak dan Ibu dosen Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah banyak memberikan bimbingan dan ilmu kepada penulis selama menempuh Pendidikan.
9. Nurhayati,S.Pd selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Kuta Panjang dan dewan guru yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
10. Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani angkatan 2020 sebagai teman berbagi rasa dalam suka, duka, dan segala bantuan serta kerja sama sejak mengikuti studi sampai penyelesaian skripsi ini.
11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu.

Penulis menyadari akan segala keterbatasan dan kekurangan dari isi maupun tulisan skripsi ini. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak masih dapat diterima dengan senang hati. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi siswa selanjutnya di masa depan.

Banda Aceh, 20 Januari 2025
Penyusun,

Andi Matpiandi
Nim. 20040078

ABSTRAK

Andi Matpiandi., 2025 Hubungan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Lempar Lembing Siswa Kelas 3 SMPN 2 Kutapanjang , program studi Pendidikan Jasmani Fakultas keguruan Dan Ilmu Pendidikan. Pembimbing I. Septi Hariansyah, M.Pd., Pembimbing II. Irwandi,S.Pd, M,Pd ,Aifo.

Lempar lembing adalah cabang olahraga atletik yang bertujuan melempar lembing sejauh mungkin. Lembing yang digunakan adalah tombak berujung runcing yang terbuat dari material ringan. Kekuatan otot lengan memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan melempar lembing. Semakin kuat otot lengan, maka semakin jauh jarak lemparan lembing yang dihasilkan. Hal ini karena kekuatan otot lengan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam lempar lembing. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, bahwa adanya peningkatan skor dari sesi pertama ke sesi kedua, yaitu pada sesi tes pertama dengan rentang nilai 7-12 terdapat sebanyak 9 orang, sedangkan sesi tes kedua dengan rentang nilai 13-16 terdapat sebanyak 9 orang. Dari kedua tes yang telah dilakukan dihitung menggunakan uji R hitung yaitu 70, selanjutnya dibandingkan dengan nilai R tabel = 0,444 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan kekuatan otot lengan terhadap hasil lempar lembing siswa Kelas 3 SMPN 2 Kuta panjang Gayo lues.

Kata kunci: Kekuatan Otot Lengan, Hasil Lempar Lembing

ABSTRACT

Andi Matpiandi., 2025 The Relationship Arm Muscle Strength and Javelin Throwing Ability of Class 3 Students at SMPN 2 Kutapanjang, Physical Education study program, Faculty of Teacher Training and Education. Supervisor I. Septi Hariansyah, M.Pd., Supervisor II. Irwandi, S.Pd, M, Pd, Aifo.

The javelin throw is an athletic sport where the aim is to throw the javelin as far as possible. The javelin used is a sharp-tipped spear made of light material. Arm muscle strength has a significant relationship with javelin throwing ability. The stronger the arm muscles, the farther the javelin throw will be. This is because arm muscle strength is one of the components of the physical condition needed in javelin throwing. Based on the results of the research conducted, there was an increase in scores from the first session to the second session, namely in the first test session with a score range of 7-12 there were 9 people, while in the second test session with a score range of 13-16 there were 9 people. From the two tests that have been carried out, it is calculated using the calculated R test, which is 70, then compared with the R table value = 0.444 so it can be concluded that there is a relationship between arm muscle strength and the results of the javelin throw for Class 3 students at SMPN 2 Kuta Panjang Gayo Lues.

Keywords: Arm Muscle Strength, Javelin Throw Results

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	i
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Batasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	5
1.7 Hipotesis Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORITIS	7
2.1 Otot Lengan	7
2.1.1 Pengertian Otot Lengan	7
2.1.2 Pengertian Kekuatan Otot Lengan	10
2.1.3 Faktor –faktor yang mempengaruhi kekuatan otot lengan	13
2.2 Hakikat Lempar Lembing	16
2.2.1 Pengertian Lempar Lembing	16
2.2.2 Teknik Dasar Lempar Lembing	20
2.3 Penelitian yang Relevan	24
2.4 Kerangka Berpikir	26
BAB III METODE PENELITIAN	27
3.1 Pendekatan Penelitian	27
3.2 Rancangan Penelitian	27
3.3 Populasi dan Sampel	28
3.4 Variabel Penelitian	30
3.5 Teknik pengumpulan Data	33
3.6 Teknik Analisis Data	34

3.6.1 Menghitung Nilai Rata-rata	35
3.6.2 Perhitungan Standar Deviasi	32
3.6.3 Perhitungan Hubungan kekuatan otot lengan dengan lempar lembing	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	37
4.1 Deskripsi Penelitian.....	37
4.1.1 Data Hasil tes kekuatan otot lengan	37
4.1.2 Data hasil tes lempar lembing	39
4.2 Analisis Data	40
4.3 Pembahasan	41
BAB V PENUTUP	43
5.1 Kesimpulan.....	43
5.3 Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA	45

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Daftar nama siswa	29
Tabel 3.2 Penilaian lempar lembing.....	32
Tabel 3.4 Norma tes lempar lembing	34
Tabel 3.5 Penilaian Lempar Lembing	34
Tabel 4.1 Distribusi hasil tes penilaian pull up.....	38
Tabel 4.2 Hasil data siswa	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Cara memegang Lembing.....	21
Gambar 2.2 Kerangka Berfikir.....	26
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	28
Gambar 4.1 Grafik histogram data kekuatan otot.....	38
Gambar 4.2 Grafik Histogram Hasil Lempar lembing.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Dokumentasi penelitian.....	48
Lampiran 2 Surat penelitian dari pihak sekolah	53
Lampiran 3 Surat Izin penelitian	54
Lampiran 4 Surat Izin penelitian Dari Kampus	55