

**PENGARUH LATIHAN *BUTTERFLY* TERHADAP
PRESTASI LEMPAR CAKRAM PADA ATLET PASI
ACEH SELATAN**

Skripsi

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh :

Fadlur Rahman
21104103



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2025**

PENGESAHAN TIM PENGUJI

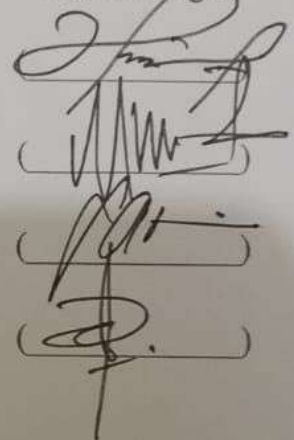
PENGARUH LATIHAN *BUTTERFLY* TERHADAP PRESTASI LEMPAR CAKRAM PADA ATLET PASI ACEH SELATAN

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, 10 April 2026

Pembimbing I	: <u>Dr. Zikrur Rahmat, M.Pd</u> NIDN. 0131078402
Pembimbing II	: <u>Munzir, M.Pd</u> NIDN. 1301018301
Penguji I	: <u>Dr. Syarfuni, M.Pd</u> NIDN. 0128068203
Penguji II	: <u>Dr. Didi Yudha Pranata, M.Pd</u> NIDN. 1313109001

Tanda Tangan



Menyetujui,
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani



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

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



Fitriati, S.Pd.I, M.Ed, PhD
NIDN. 0101018304

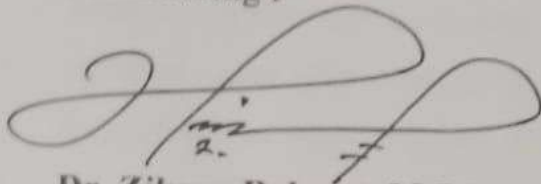
LEMBARAN PERSETUJUAN

PENGARUH LATIHAN *BUTTERFLY* TERHADAP PRESTASI LEMPAR
CAKRAM PADA ATLET PASI ACEH SELATAN

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

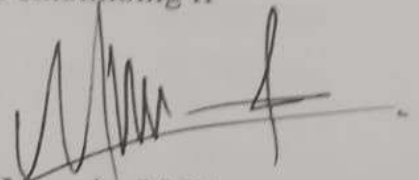
Banda Aceh, 10 April 2026

Pembimbing I



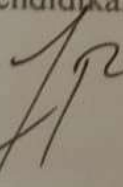
Dr. Zikrur Rahmat, M.Pd
NIDN. 0131078402

Pembimbing II



Munzir, M.Pd
NIDN. 1301018301

Menyetujui,
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani,



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

Megetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena



Fitriati, S.Pd.I, M.Ed, PhD
NIDN. 0101018304

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya beridentitas dibawah :

Nama : Fadlur Rahman

NIM : 21104103

Program Studi : Pendidikan Jasmani

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

Banda Aceh, 10 April 2026

Yang membuat pernyataan,



Fadlur Rahman

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 ***“Pengaruh Latihan Butterfly Terhadap Prestasi Lempar Cakram Pada Atlet PASI Aceh Selatan.”*** 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 Yaumil akhir nanti, Aamiin.

Penelitian ini diangkat sebagai upaya untuk merealisasikan tingkat kondisi fisik atlet panjat tebing yaitu kondisi fisik atlet yang berpusat pada atlet lempar cakram PASI Aceh Selatan. Keterlibatan atlet lempar cakram Aceh Selatan dalam proses mempelajari latihan *butterfly*, mengetahui hasil latihan *butterfly*, mendapatkan hasil latihan *butterfly*, dan memberikan acuan latihan *butterfly* kepada atlet dan pelatih untuk kedepannya.

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. Teruntuk cinta kasih dan panutan saya orang tua, Ayahanda dan Ibunda untuk segala usaha yang telah diberikan untuk Pendidikan yang layak terhadap anak-anaknya.
2. Prof. Dr. Lili Kasmini, S.Si, M.Si selaku Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah memberikan kesempatan arahan selama pendidikan.
3. Dr. Syarfuni, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan kesempatan serta arahan selama pendidikan.
4. Irwandi, S.Pd., M.Pd. AIFO. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, yang telah memberikan bimbingan

dan arahan serta motivasi yang diberikan dalam membimbing penulis selama perkuliahan serta dalam penulisan skripsi ini.

5. Dr. Zikrur Rahmat, M.Pd. selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahan serta motivasi yang diberikan dalam membimbing.
6. Munzir, M.Pd. selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan serta motivasi yang diberikan dalam membimbing.
7. Bapak dan Ibu seluruh Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bina Bangsa Getsempena. Terutama Bapak dan Ibu dosen Prodi Pendidikan Jasmani yang telah memberikan ilmu pengetahuan, mendidik dan membimbing penulis selama perkuliahan.
8. Seluruh staf Tata Usaha Prodi, Fakultas, dan Akademik, Universitas Bina Bangsa Getsempena khususnya Ibu Dian yang telah membantu dan memudahkan segala urusan administrasi penulis selama menyelesaikan skripsi di Prodi Pendidikan Jasmani.
9. Teman atlet semua yang telah memberikan dukungan dan pengertiannya.
10. Terimakasih kepada semua pihak yang tidak dapat disebut 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 pengembangan pembelajaran Pendidikan jasmani di masa depan.

Banda Aceh, 24 Februari 2025
Penyusun,

Fadlur Rahman
NIM. 21104103

ABSTRAK

Fadlur Rahman. 2025. Pengaruh Latihan Butterfly Terhadap Prestasi Lempar Cakram pada Atlet PASI Aceh Selatan. Pembimbing I. Dr. Zikrur Rahmat, M.Pd., Pembimbing II. Munzir, M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *butterfly* terhadap prestasi lempar cakram pada atlet PASI Aceh Selatan. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada rendahnya prestasi atlet yang ditunjukkan oleh hasil lemparan yang belum optimal, arah lemparan yang kurang stabil, serta masih rendahnya kekuatan otot lengan dan bahu serta koordinasi gerak atlet. Selain itu, metode latihan yang digunakan selama ini dinilai belum efektif dalam meningkatkan kemampuan atlet secara maksimal. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet PASI Aceh Selatan yang mengikuti latihan lempar cakram. Instrumen penelitian berupa tes lempar cakram yang dilakukan sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan perlakuan latihan *butterfly*. Teknik analisis data menggunakan uji statistik untuk mengetahui perbedaan hasil sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan hasil lempar cakram setelah diberikan latihan *butterfly*. Secara umum, nilai *posttest* lebih tinggi dibandingkan dengan nilai *pretest*, yang menunjukkan adanya peningkatan kemampuan atlet. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan *butterfly* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan prestasi lempar cakram pada atlet PASI Aceh Selatan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah latihan *butterfly* dapat meningkatkan kekuatan otot lengan dan bahu, koordinasi gerak, serta ketepatan lemparan, sehingga berdampak pada peningkatan prestasi atlet. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pelatih dan atlet dalam memilih metode latihan yang efektif untuk meningkatkan prestasi pada cabang olahraga atletik, khususnya nomor lempar cakram.

Kata kunci: latihan *butterfly*, lempar cakram, prestasi atlet, kekuatan otot

ABSTRACT

Fadlur Rahman. 2025. The Effect of Butterfly Training on Discus Throwing Performance in PASI South Aceh Athletes. Supervisor I: Dr. Zikrur Rahmat, M.Pd., Supervisor II: Munzir, M.Pd.

This study aims to determine the effect of butterfly training on discus throw performance among athletes of PASI Aceh Selatan. The background of this study is based on the low performance of athletes, indicated by suboptimal throwing results, unstable throwing direction, and insufficient arm and shoulder muscle strength as well as poor movement coordination. In addition, the training methods previously used were considered ineffective in improving athletes' performance.

This study employed an experimental method using a one group pretest-posttest design. The sample consisted of discus throw athletes from PASI Aceh Selatan. The research instrument was a discus throw test conducted before (pretest) and after (posttest) the implementation of butterfly training. Data analysis was carried out using statistical tests to determine the differences between pretest and posttest results. The results showed that there was an improvement in discus throw performance after the implementation of butterfly training. In general, the posttest scores were higher than the pretest scores, indicating an increase in athletes' abilities. Therefore, it can be concluded that butterfly training has a significant effect on improving discus throw performance among PASI Aceh Selatan athletes. In conclusion, butterfly training can improve arm and shoulder muscle strength, movement coordination, and throwing accuracy, which in turn enhances athletes' performance. This study is expected to serve as a reference for coaches and athletes in selecting effective training methods to improve performance in athletics, particularly in the discus throw event.

Keywords: *butterfly training, discus throw, athlete performance, muscle strength*

DAFTAR ISI

	Halaman
COVER	i
PENGESAHAN TIM PENGUJI	ii
LEMBARAN PERSETUJUAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Masalah	6
1.6 Manfaat Masalah	6
1.7 Hipotesis Penelitian	7
 BAB II LANDASAN TEORI	 9
2.1 Landasan Teori	9
2.1.1 Hakikat Kekuatan Otot Lengan	9
2.1.2 Hakikat Olahraga Lempar Cakram	16
2.1.3 Hakikat Latihan <i>Butterfly</i>	30
2.2 Penelitian Relevan	33
2.3 Kerangka Berfikir	38
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	 40
3.1 Metode dan Jenis Penelitian	40
3.2 Lokasi dan Waktu	41
3.3 Populasi dan Sampel	41
3.4 Variabel Penelitian	42
3.5 Teknik dan Alat Pengumpulan Data	43
3.6 Teknik Analisis Data	45
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 47
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	47
4.2 Pengolahan Data	48
4.3 Pembahasan	52
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	 56

5.1 Kesimpulan	56
5.2 Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA	58

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Observasi	5
Tabel 3.1 Tabel Observasi	44
Tabel 3.2 Norma Tes <i>Butterfly</i>	45
Tabel 4.1 Hasil Tes Lempar Cakram Atlet Pasi Aceh Selatan	47
Tabel 4.2 Hasil Nilai Mean dan Stdev	48
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas	49
Tabel 4.4 Hasil Uji Korelasi <i>Product of Moment</i>	50
Tabel 4.5 Hasil Hipotesis <i>Paired Samples Test</i>	51

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Otot Lengan	13
Gambar 2.2 Lapangan Lempar Cakram	18
Gambar 2.3 Cakram	19
Gambar 2.4 Putaran: Ayunan Pendahuluan yang Terakhir dan <i>Stars</i> .	22
Gambar 2.5 Gerak Dasar Lempar Cakram	26
Gambar 2.6 Kerangka Berfikir	39

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Tabel Uji (t)	61
Lampiran 2 Program Latihan	62
Lampiran 3 Data primer penelitian	71
Lampiran 4 Nilai tes awal (<i>Prettest</i>)	72
Lampiran 5 Nilai tes perlakuan (<i>Treatment</i>).....	73
Lampiran 6 Nilai tes akhir (<i>Posttest</i>)	74
Lampiran 7 SK Pembimbing	75
Lampiran 8 SK Izin penelitian	76
Lampiran 9 Dokumentasi penelitian	77
Lampiran 10 Riwayat hidup	84

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Observasi	5
Tabel 3.1 Tabel Observasi	44
Tabel 3.2 Norma Tes <i>Butterfly</i>	45
Tabel 4.1 Hasil Tes Lempar Cakram Atlet Pasi Aceh Selatan	47
Tabel 4.2 Hasil Nilai Mean dan Stdev	48
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas	49
Tabel 4.4 Hasil Uji Korelasi <i>Product of Moment</i>	50
Tabel 4.5 Hasil Hipotesis <i>Paired Samples Test</i>	51