

**HUBUNGAN UKURAN PANJANG LENGAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN
TERHADAP KEMAMPUAN MELEMPAR CAKRAM PADA SISWA PUTRA KELAS
VIII SMPN 1 MANDING SUMENEP TAHUN 2013/2014**

(Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi)

SKRIPSI



Oleh

NAMA : AHMAD RUSDI

NPM : 101.85201.1.A.000033

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
(STKIP PGRI) SUMENEP
TAHUN 2014**

**HUBUNGAN UKURAN PANJANG LENGAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN
TERHADAP KEMAMPUAN MELEMPAR CAKRAM PADA SISWA PUTRA KELAS
VIII SMPN 1 MANDING SUMENEP TAHUN 2013/2014**

(Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi)

SKRIPSI



Oleh

NAMA : AHMAD RUSDI

NPM : 101.85201.1.A.000033

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
(STKIP PGRI) SUMENEP
TAHUN 2014**

SKRIPSI

HUBUNGAN UKURAN PANJANG LENGAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN MELEMPAR CAKRAM PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMPN 1 MANDING SUMENEP TAHUN 2013/2014

Oleh

Ahmad Rusdi
NPM : 101.85201.1.A.000033

Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji
Pada tanggal : 2014
Dan telah direvisi dengan baik

Dewan Penguji

1. Ketua Dewan Penguji

Taufik Rahman, M.Pd
NIDN : 0713018701

2. Anggota Dewan Penguji

Moh. Hasan Basri, M.Pd
NIDN : 0715028803

3. Anggota Dewan Penguji

Ainur Rasyid, M.Pd
NIDN : 0711118801

Sumenep, 2014
Ketua STKIP PGRI Sumenep

Dr. Musaheri, M.Pd.MM
NIDN : 0701066301

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Allah SWT atas terselenggaranya penyusunan skripsi ini dengan baik.

Tujuan penyusunan skripsi ini dalam rangka untuk memenuhi syarat dalam menempuh Sarjana Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi sekaligus sebagai sarana dalam mengaplikasikan Ilmu Pengetahuan dalam bentuk karya ilmiah.

Atas terselenggaranya penyusunan skripsi ini peneliti patut mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Musaheri, M.Pd ketua STKIP PGRI Sumenep.
2. Bapak Taufik Rahman, M.Pd selaku ketua prodi penjaskesrek STKIP PGRI Sumenep.
3. Bapak Eko Handono, M.M.Pd. dan Bapak Eddy Setiabudi, S.Pd. selaku dosen pembimbing yang meluangkan waktunya hingga terselesainya skripsi ini.
4. Orang tua yang tercinta yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Semua teman-teman yang telah memberikan motivasi untuk membantu penyelesaian skripsi ini.

Semoga amal baik dan bantuan serta bimbingannya mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT. Amin.

Kritik, saran selalu kami harapkan dalam rangka perbaikan skripsi ini.

Sumenep, 02 Mei 2014

Penulis

Ahmad Rusdi
NPM : 101.85201.1.A.000033

Daftar Isi

Halaman Judul	i
Halaman Persetujuan Komisi Pembimbing	ii
Halaman Pengesahan	iii
Halaman Pernyataan	iv
Abstrak	v
Kata Pengantar	vi
Daftar Isi	vii
Daftar Tabel	ix
Daftar Gambar	x
Daftar Lampiran	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi dan Batasan Masalah	5
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian	7
F. Batasan Istilah	7
BAB II KERANGKA TEORI	8
A. Latihan	8
B. Kondisi Fisik	8
C. Panjang Lengan	9
D. Kekuatan Otot Lengan	11
E. Kemampuan Melempar Cakram	12
F. Teknik Melempar Cakram	14

G. Kesalahan-kesalahan dan Cara Perbaikan Lempar Cakram	23
H. Rumusan Hipotesis	25
BAB III METODE PENELITIAN	26
A. Identifikasi Variabel Penelitian	26
B. Teknik dan Pendekatan Penelitian	27
C. Tempat dan Waktu Penelitian	27
D. Populasi dan Sampel Penelitian	28
E. Instrumen penelitian dan teknik pengumpulan data	29
F. Teknik Analisis Data	31
BAB IV HASIL PENELITIAN	34
A. Hasil analisis deskriptif	34
B. Pengujian hipotesis	37
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	39
A. Simpulan	39
B. Saran	39
Daftar Pustaka	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Hasil Penelitian Hubungan Ukuran Panjang Lengan dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Melempar Cakram	44
Lampiran 2. Mencari Nilai Mean	45
Lampiran 3. Mencari Varian dan Standart Deviasi	46
Lampiran 4. Mencari Standart Deviasi (SD)	47
Lampiran 5. Uji Normalitas Data X1	48
Lampiran 6. Normalitas Data X2	49
Lampiran 7. Normalitas Data Y	50
Lampiran 8. Uji Homogenitas Data	51
Lampiran 9. Uji Korelasi Product Moment Tipe 3	52

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Arma. 2000. *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. B3PTKSM.
- Ambarukmi. 2005. *Kemenpora*. PPLP & SKO.
- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT RINEKA CIPTA.
- Bayu, Rahadian. 2008. *Pedoman Antropometri dan Kapasitas Fisik Olahragawan*. Kemempora.
- B.Hasan. 1993. *Atletik*. IAAF. Jakarta.
- Gerry. 2008. *Atletik*. IAAF.
- Hadi, Sutrisno. 1987. *Metodologi Research. Jilid I Cetakan XX*. Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi UGM Yogyakarta.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. P2LPTK.
- Maksum, Ali. 2007. *Tes dan Pengukuran*. Unipress Unesa.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Departemen Pendidikan Nasional.
- Sajoto M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Depdikbud.
- Setijono, Hari. 2000. *Mata Kuliah Instruktur Fitness*. Unipress Unesa.
- STKIP. 2012. *Pedoman Penulisan Skripsi*. STKIP PGRI Sumenep.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif R & D*. Bandung : ALFABETA.