

ABSTRAK

Hubungan Ukuran Panjang Lengan Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Melempar Cakram Pada Siswa Putra Kelas VIII SMPN 1 Manding Sumenep Tahun 2013/2014. Ahmad Rusdi

Kata Kunci : Ukuran Panjang Lengan dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Melempar Cakram

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang di dalamnya di ajarkan beberapa macam cabang olahraga menurut jenjang pendidikan. Ukuran panjang lengan merupakan bagian tubuh sepanjang lengan atas, lengan bawah, telapak tangan dan berakhir pada ujung jari tengah. Dalam cabang olahraga tertentu sangat mempertimbangkan panjang lengan sebagai faktor yang dominan pencapaian prestasi olahraga yang ditekuni. Ukuran lengan yang panjang juga bisa menambah kekuatan ayunan lengan pada saat melempar cakram. Sedangkan kekuatan otot lengan adalah komponen kondisi fisik yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik seseorang pemain secara keseluruhan. Kondisi tersebut dihubungkan dengan kemampuan melempar cakram yang diartikan sebagai aktivitas untuk melempar cakram semaksimal mungkin dengan jarak yang cukup jauh.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui : (1) hubungan ukuran panjang lengan dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan melempar cakram pada siswa putra kelas VIII SMPN 1 Manding Sumenep. (2) Adakan hubungan ukuran panjang lengan dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan melempar cakram pada siswa, sasaran penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMPN 1 Manding Sumenep dan jumlah sampel yang diambil sebanyak 20 siswa. Metode dalam penelitian ini adalah metode statistik kuantitatif yang menggunakan teknik *random sampling*.

Hasil analisa uji F didapatkan pada siswa atau *sample* yang sudah mendapatkan materi ukuran panjang lengan dan kekuatan otot lengan dengan menghitung dan mengkonsultasikan nilai F hitung dan nilai F tabel maka dapat ditarik kesimpulan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak karena nilai F hitung $0,55 <$ nilai F tabel $2,17$. Maka dapat diketahui dan disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan kemampuan melempar cakram siswa terhadap pendidikan jasmani sebelum dan sesudah ukuran panjang lengan dan kekuatan otot lengan dengan peningkatan kemampuan melempar cakram sebesar 20-25%. Hal ini dapat dikatakan bahwa dengan ukuran panjang lengan dan kekuatan otot lengan berhubungan terhadap kemampuan melempar cakram.

ABSTRACT

**Relationships Size Length Sleeve And Arm Muscle Strength Disc Throw Capabilities Against Men In Eighth Grade Students SMPN1 Manding Sumenep Year 2013/2014 .
Ahmad Rusdi**

Keywords : Size Length Sleeve and Arm Muscle Strength Against Throwing Ability Discs

Physical education is an education that is taught in it in some kind of sport in education . An arms length body parts along the upper arm , forearm , palm and ends at the tip of the middle finger . In certain sports so consider the length of the arm as the dominant factor that occupied sporting achievement . Long sleeve size can also increase the strength of the swing arm when throwing the disc . While the arm muscle strength is a component of the physical condition is very important in order to improve the physical condition of players as a whole . The condition is associated with the ability to throw a disc which is defined as an activity to throw the disc as possible by a considerable distance . The purpose of this study was to determine : (1) relationships arm length and arm muscle strength in the ability to throw the disc on a class VIII student son SMPN1 Manding Sumenep . (2) Foster relationships arm length and arm muscle strength to throw the disc on the student 's ability , the target of this research is a class VIII student SMP 1 Manding Sumenep and number of samples taken by 20 students . The method in this study is a quantitative statistical method that uses random sampling techniques . F-test analysis results obtained on a sample of students or who have received the material length sleeves and arm muscle strength calculate and consult with the calculated F value and the value of F table it can be concluded that Ha is accepted and Ho is rejected because the calculated F value of $0.55 < \text{value F table } 2.17$. It can be seen and concluded that there are significant differences in students' ability to throw the disc toward physical education before and after the arm length and arm muscle strength with increased ability to throw the discus at 20-25 % . It can be said that the length of the arm and the arm muscle strength relates to the ability to throw the disc .