

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama Tanda Tangan Tanggal

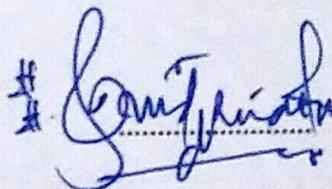
Pembimbing I

Dr. Bambang Kridasuwarmo, M.Pd
NIP. 19611207 198903 1 004



Pembimbing II

Dr. Rina Ambar Dewanti, M.Pd
NIP. 19740904 200501 2 001



Nama Jabatan Tanda Tangan Tanggal

1. Dr. Hidayat Humaid, M.Pd
NIP. 19630210 198803 1 001

Ketua



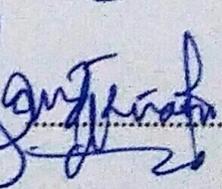
2. Drs. Endang Darajat, M.Km
NIP. 19680604 199403 1 002

Sekretaris



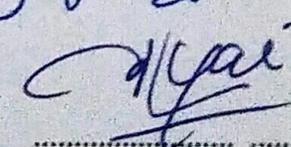
3. Dr. Bambang Kridasuwarmo, M.Pd
NIP. 19611207 198903 1 004

Anggota



4. Dr. Rina Ambar Dewanti, M.Pd
NIP. 19740904 200501 2 001

Anggota



5. Dra Arvati, M.Pd., M.Ed
NIP. 19641110199203 2 001

Anggota



PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 13 Februari 2021

Yang membuat Pernyataan ini,



(Gita Nurullieta Amini)



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : GITA MURULLIETA AMINI
NIM : 631516 4703
Fakultas/Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Alamat email : mugiworaabe20@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Kontribusi kekuatan Otot lengan, kekuatan otot perut,
daya ledak otot tungkai, dan tngaji badan pada prestasi
Lempar cakram

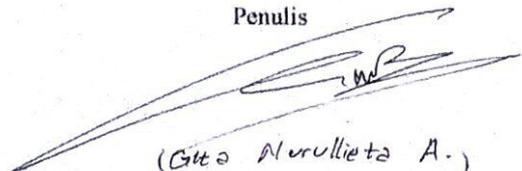
Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 25 Maret 2021

Penulis


(Gita Murullieta A.)
nama dan tanda tangan

**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT LENGAN, KEKUATAN
OTOT PERUT, DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN TINGGI
BADAN PADA PRESTASI LEMPAR CAKRAM**



GITA NURULLIETA AMINI

6315164703

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN
OLAHRAGA**

**FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

JANUARI, 2021

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS	i
HALAMAN PERSEMBAHAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORITIK	7
A. Deskripsi Konseptual	7
B. Kerangka Berpikir	40
C. Hipotesis Penelitian	41
BAB III METODE PENELITIAN	42
A. Tujuan Penelitian	42
B. Tempat dan Waktu Penelitian	42
C. Metode Penelitian dan Desain Penelitian	43
D. Populasi dan Sample	44
E. Instrumen Penelitian	45
F. Teknik Pengumpulan Data	50
G. Teknik Analisis Data	52
H. Uji Hipotesis	53
BAB IV	56
HASIL DAN PEMBAHASAN	56

A. Deskripsi Data	56
B. Pengujian Hipotesis	56
C. Pembahasan Hasil Penelitian	66
BAB V	68
KESIMPULAN DAN SARAN	68
A. Kesimpulan	68
B. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN	72
A. Lampiran 1. Hasil Pengambilan Data Sampel dan Hasil Uji	72
B. Lampiran Foto-foto	77



KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT LENGAN, KEKUATAN OTOT PERUT, DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN TINGGI BADAN PADA PRESTASI LEMPAR CAKRAM

ABSTRAK

Lempar cakram merupakan salah satu nomor lapangan dalam cabang olahraga atletik. Nomor lempar cakram termasuk nomor yang sulit dan sampai saat ini perkembangannya di Indonesia sulit mengalami peningkatan dalam waktu yang singkat. Penelitian ini bertujuan untuk dapat mengetahui kontribusi paling besar antara kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, daya ledak otot tungkai dan tinggi badan pada prestasi lempar cakram. Penelitian ini dimulai pada tanggal 27 Desember 2020 di Lapangan Velodrome rawamangun dan sekret KOP atletik UNJ. Sampel penelitian ini sebanyak 6 orang dengan jumlah populasi sebanyak 20 orang sebagai atlet lempar DKI Jakarta dengan metode penelitian menggunakan statistik deskriptif kuantitatif. Sedangkan pengambilan data dilakukan dengan melakukan tes Push up, sit up, *vertical jump*, pengukuran tinggi badan, serta lempar cakram. Hasil penelitian terhadap kontribusi kekuatan otot lengan terhadap prestasi lempar cakram sebesar 20,9%, kontribusi kekuatan otot perut terhadap prestasi lempar cakram sebesar 1,7%, kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap prestasi lempar cakram sebesar 19,8%, kontribusi tinggi badan terhadap prestasi lempar cakram sebesar 24,1%. Kesimpulan penelitian adalah kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, daya ledak otot tungkai, memberikan kontribusi yang tidak signifikan terhadap prestasi lempar cakram, variabel tinggi badan memberikan kontribusi yang paling besar terhadap prestasi lempar cakram, dan selanjutnya diikuti kekuatan otot lengan, daya ledak otot tungkai, dan kekuatan otot perut.

Kata kunci: kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, daya ledak otot tungkai, tinggi badan, lempar cakram, atletik.

THE CONTRIBUTION OF ARM STRENGTH, ABDOMINAL MUSCLE STRENGTH, LEG MUSCLE LEVEL STRENGTH, AND BODY HEIGHT ON DISCUS THROWING ACHIEVEMENT

ABSTRACT

Discus throwing is one of the number fields in athletics. The number of throwing discs is a difficult number and until now its development in Indonesia is difficult to increase in a short time. This study aims to determine the greatest contribution between arm muscle strength, abdominal muscle strength, leg muscle level strength and height in discus throwing performance. This research began on December 27th, 2020 at the Velodrome Rawamangun Field and the Secretariat of UNJ's athletic KOP. The sample of this research was 6 people with a total population of 20 people of throwing athletes in DKI Jakarta. The research method applied a quantitative descriptive statistics method. While data collection is done by doing push up tests, sit ups, vertical jumps, height measurements, and throwing discs. The results of the study on the contribution of arm muscle strength to the discus throwing achievement were 20.9%, the contribution of abdominal muscle strength to the discus throwing performance was 1.7%, the contribution of leg muscle explosive power to the discus throwing achievement was 19.8%, the contribution of height to discus throwing performance of 24.1%. The conclusion of this research is arm muscle strength, abdominal muscle strength, leg muscle level strength, do not give a significant contribution to the discus throwing performance, height variable gives the greatest contribution to the discus throwing achievement, followed by arm muscle strength, leg muscle level strength, and abdominal muscle strength.

Keywords: *arm muscle strength, abdominal muscle strength, leg muscle level strength, height, discus throwing, athletics.*

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karuniaNya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat dan salam senantiasa tercurah kepada Rasulullah SAW yang mengantarkan manusia dari zaman kegelapan ke zaman yang terang benderang ini. Penyusunan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi sebagian syarat-syarat guna mencapai gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Universitas Negeri Jakarta.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini tidak dapat terselesaikan tanpa dukungan dari berbagai pihak baik moril maupun materil. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini terutama kepada :

1. Kedua orang tua, ayahanda Dedi Jatnika dan ibunda tersayang Nining Kusdiningsih yang telah memberikan dukungan baik moril maupun materil serta doa yang tiada henti-hentinya kepada penulis.
2. Ke 3 kaka kandung saya Gema Raspati Danan Jaya, Giani Laksmi Kania, Galih Surya Jatnika dan kaka sepupu saya Ifan Mahdiyati Sofiana, Neneng Marlina, Phia Selfiarti, dan Puji Yesdianti Lestari yang telah menyemangati dan membantu penyelesaian skripsi ini, serta keponakan-keponakan saya yang selalu membuat saya semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.
4. Bapak Hendro Wardoyo, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
5. Bapak Dr. Bambang Krisdasuwarso, M.Pd selaku Pembimbing I yang telah berkenan memberikan tambahan ilmu dan solusi pada setiap permasalahan atas kesulitan dalam penulisan skripsi ini.

6. Ibu Dr. Rina Ambar Dewanti, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah bersedia membimbing dan mengarahkan penulis selama menyusun skripsi dan memberikan banyak ilmu serta solusi pada setiap permasalahan atas kesulitan dalam penulisan skripsi ini.
7. Ibu Dra. Ariyati, M.Pd, M.Ed selaku Pembimbing Akademik yang telah sabar dan memperjuangkan juga memberikan support untuk membimbing saya selama perkuliahan sampai dengan penelitian skripsi ini selesai.
8. Seluruh teman-teman seangkatan, terutama kelas Kepelatihan F Angkatan 2016 yang selalu mengisi hari-hari menjadi sangat menyenangkan.
9. Seluruh staf dan karyawan Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan bantuan kepada penulis.
10. Pada atlet PELATDA, PPLM juga atlet PPOP yang telah bersedia menjadi *sample* dari skripsi penelitian ini.
11. Briptu Putri Indah Sari, Diandra Ariesta Pieter, dan juga Benedicta Marin Istral yang telah banyak mengisi hari-hari saya saat berada di kampus maupun saat tidak berada di kampus, canda tawa kalian yang menginspirasi penulis dan menjadi *support system* bagi penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan penuh suka cita.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna dikarenakan terbatasnya pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, penulis mengharapkan segala bentuk saran serta masukan bahkan kritik yang membangun dari berbagai pihak. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan semua pihak khususnya dalam bidang kepelatihan olahraga.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.



Jakarta, 13 Januari 2021

GITA NURULLIETA AMINI