



**SUMBANGAN POWER OTOT LENGAN DAN OTOT TUNGKAI  
TERHADAP HASIL LEMPAR CAKRAM PADA SISWA PUTRA  
KELAS XI SMA NEGERI 01 LIMBANGAN  
TAHUN 2009 / 2010**

**SKRIPSI**

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sains  
Pada Universitas Negeri Semarang

Oleh  
**Ery Yuliyono**  
NIM. 6250406056

PERPUSTAKAAN  
**UNNES**

**JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

**2010**

## ABSTRAK

Ery Yuliono. 2010 “ *Sumbangan Power Otot Lengan dan Power Otot Tungkai Terhadap Hasil Lempar Cakram Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 01 Limbangan Tahun 2010* ” Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

**Kata Kunci :** *Power Otot Lengan, Power Otot Tungkai, Hasil Lempar Cakram.*

Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah 1) Berapa besarnya sumbangan *power* otot lengan terhadap hasil lempar cakram? 2) Berapa besarnya sumbangan *power* otot tungkai terhadap hasil lempar cakram? 3) Berapa besarnya sumbangan *power* otot lengan dan *power* otot tungkai terhadap hasil lempar cakram pada siswa SMA Negeri 01 Limbangan tahun 2010?

Populasi Penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 01 Limbangan yang berjumlah 40 orang. Penelitian ini merupakan penelitian Survey dengan teknik tes. Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik random sampling yaitu populasi siswa kelas XI SMA Negeri 01 Limbangan yang berjumlah 40 orang. Variable penelitiannya adalah *power* otot lengan, *power* otot tungkai dan Hasil lempar cakram. Instrument penelitian ini yaitu 1) *Medicine Ball* untuk mengetahui hasil *power* lengan 2) *Verikal Jump* untuk mengetahui *power* tungkai 3) *Test* lempar cakram untuk mengetahui hasil lempar terjauh. Selanjutnya untuk menganalisis data menggunakan teknik analisis regresi ganda menggunakan SPSS Versi 15.00.

Hasil analisis Menunjukkan : 1) Korelasi parsial untuk *power* otot lengan sebesar 0,741 dengan Probabilitas  $0,000 < 0,05 = 54,90 \%$ . 2) Korelasi parsial untuk *power* otot tungkai sebesar 0,544 dengan probabilitas  $0,000 < 0,05 = 30,60\%$ . 3) Korelasi Parsial untuk *power* otot lengan dan *power* otot tungkai secara simultan sebesar 0,781 dengan probabilitas  $0,000 < 0,05 = 61,10 \%$ . Sehingga hasil penelitian menunjukkan : 1) *Power* otot lengan memberikan sumbangan yang cukup terhadap hasil lempar cakram 2) *Power* tungkai memberikan sumbangan yang kecil terhadap hasil lempar cakram 3) *Power* otot lengan dan *power* otot tungkai secara simultan memberikan cukup sumbangan terhadap hasil lempar cakram.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa 1) *Power* otot lengan cukup memberikan sumbangan terhadap hasil lempar cakram. 2) *Power* otot tungkai kurang memberikan sumbangan terhadap hasil lempar cakram. 3) *Power* otot lengan dan *power* otot tungkai cukup memberikan sumbangan terhadap hasil lempar cakram pada siswa Kelas XI SMA Negeri 01 Limbangan. Untuk itu disarankan dalam melatih lempar cakram hendaknya meningkatkan frekwensi latihan teknik dalam melakukan lempar dan menyisipkan program latihan peningkatan *power* disamping penguasaan teknik.