HUBUNGAN ANTARA FLEXIBILITAS SENDI BAHU DENGAN PRESTASI LEMPARAN KE DALAM (THROW IN) PADA PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN 2015

S K R I P S I

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S-1) Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri

Oleh :

DEPY HERMAWAN
NPM : 10.1.01.09.0102

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI
KEDIRI 2 0 1 5

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :

DEPY HERMAWAN
NPM : 10.1.01.09.0102

Dengan Judul :

HUBUNGAN ANTARA FLEXIBILITAS SENDI BAHU DENGAN PRESTASI LEMPARAN KE DALAM (THROW IN) PADA PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN 2015

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing Untuk Diajukan kepada :Panitia Ujian Skripisi Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNP Kediri

Tanggal : 18 Mei 2015

Pembimbing I :	Pembimbing II :
Drs. Sugito, M.Pd.	Wasis Himawanto, M.Or.

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

DEPY HERMAWAN
NPM : 10.1.01.09.0102

Dengan Judul :

HUBUNGAN ANTARA FLEXIBILITAS SENDI BAHU DENGAN PRESTASI LEMPARAN KE DALAM (THROW IN) PADA PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN 2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/ Sidang Skripsi
Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNP Kediri

Tanggal : 18 Mei 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

PANITIA PENGUJI

		Tanda tangan
1. Ketua	: Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd.	
2. Penguji I	: Wasis Himawanto, M.Or.	
3. Penguji II	: Drs. Sugito, M.Pd.	

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.
NIDN. 0716046202

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama	: Depy Hermawan
Jenis Kelamin	: Laki-laki
Tempat/Tanggal Lahir	: Blitar, 18 Mei 1993
NPM	: 10.1.01.09.0102
Fak/Program Studi	: FKIP/Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan yang sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 28 Agustus 2015
Yang Menyatakan,

Depy Hermawan
NPM. 10.1.01.09.0102

MOTTO :

Kajilah ilmu sampai hartimu puas

karena kepuasanlah yang menjadikan kebahagianmu

Skripsi yang sederhana ini

kupersembahkan untuk :

Semua keluargaku tercinta

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena dengan rahmat dan hidayahNya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa tanpa bimbingan dan bantuan dari semua Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis sampaikan terima kasih kepada :

1. Yang terhormat Bapak Dr. Sulistiono, M.Si, selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Yang terhormat Bapak Drs. Slamet Junaidi, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Yang terhormat Dosen Pembimbing I dan Pembimbing II yang dengan penuh kesabaran telah memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terwujud.
4. Yang terhormat Kepala SMK PGRI 4 Kota Kediri yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk mengadakan penelitian.
5. Ayah dan Ibu yang selalu memberikan motivasi dan doa.
6. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu yang telah memberikan bantuan dan saran guna terselesaikannya skripsi ini.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa berkenan memberikan rahmat dan hidayahNya kepada Beliau-beliau yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini. Amin.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan pengetahuan dan sarana dari penulis, untuk itu penulis mengharapkan segala kritik dan saran yang membangun dari pembaca agar skripsi ini lebih baik seperti yang kita harapkan.

Semoga skripsi ini dapat berguna bagi pembaca dan bagi penelitian selanjutnya khususnya dalam bidang olahraga.

Penulis

ABSTRAK

Depy Hermawan. NPM : 10.1.01.09.0102. "Hubungan antara Flexibilitas Sendi Bahu dengan Prestasi Lemparan Ke Dalam (Throw In) pada Permainan Sepak Bola Siswa Putra SMK PGRI 4 Kota Kediri 2015", SKRIPSI. Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri. 2015.

Kata kunci : *Flexibilitas sendi bahu, Prestasi lemparan ke dalam, Sepakbola*.

Olahraga selain berfungsi sebagai wahana peningkatan taraf kesehatan manusia, olahraga dapat memberikan layanan dalam bentuk lain. Misalnya sebagai sarana hiburan atau selingan untuk menghilangkan kejenuhan setelah beraktivitas sehari-hari.

Dilihat dari maju mundurnya olahraga saat ini memang memerlukan suatu penanganan yang serius bagi bangsa Indonesia, karena perkembangan olahraga di Indonesia masih jauh tertinggal jika dibandingkan dengan Negara-negara lain. Oleh sebab itu perlu diadakan pembenahan yang terkait dari berbagai segi, baik dari segi organisasi, pelatih, pembina, mental olahragawan, pembinaan fisik, sistem pendidikan serta penelitian dibidang ilmu pengetahuan guna menciptakan atlet-atlet yang berprestasi dalam bidang olahraga.

Dalam kaitannya dengan permasalahan tersebut di atas maka untuk mencapai prestasi olahraga hendaknya dimulai dari pendidikan jasmani (melalui jalur sekolah) sedini mungkin yang ditunjang dengan sarana dan prasarana yang lengkap untuk memungkinkan adanya peningkatan prestasi.

Olahraga sepak bola memang sangat popular di Indonesia dapat dikatakan paling banyak penggemarnya bahkan ada sepak bola yang dimainkan oleh gajah maupun cara bermain sepak bola ala gajah. Dengan berbagai macam permasalahan tersebut di atas, maka penulis ingin mengadakan penelitian tentang beberapa faktor yang mungkin cukup berarti terhadap prestasi sepak bola umunya dan lemparan ke dalam (*throw in*) khususnya. Hal tersebut dapat memprediksi keberhasilan dikemudian hari.

Penelitian ini dilakukan di SMK PGRI 4 Kota Kediri. Sedangkan yang menjadi obyek penelitiannya adalah siswa putra SMK PGRI 4 Kota Kediri 2015. Sedangkan yang menjadi sampel dari jumlah keseluruhan siswa di ambil sebanyak 160 siswa yang diambil sebanyak 30 siswa yang diambil secara random atau acak. Dari penelitian ini dapatlah ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

Antara dua variabel yaitu kelentukan sendi bahu dengan lemparan ke dalam pada permainan sepak bola dapat ditemukan hubungan antara korelasi sebesar rxy = 0,880. Dengan diperoleh hasil tersebut berarti bahwa ada hubungan yang signifikan (ada hubungan positif) antara kelentukan sendi bahu dengan jauhnya lemparan ke dalam pada permainan sepak bola. Dengan adanya korelasi yang positif antara dengan variabel dalam penelitian ini berarti kelentukan sendi bahu dapat dikatakan bisa mendukung dalam mencapai jauhnya lemparan ke dalam pada permainan sepak bola, walaupun dalam kategori cukup.

DAFTAR ISI

Halaman

Halaman Judul.....i

Halaman Persetujuan.....ii

Halaman Pengesahan.....iii

Halaman Pernyataan.....iv

Halaman Motto / Persembahan.....v

Kata Pengantar.....vi

Abstrak.....viii

Daftar Isi.....ix

BAB I : PENDAHULUAN.....1

A. Latar Belakang Masalah.....1

B. Identifikasi Masalah.....7

C. Pembatasan Masalah.....7

D. Perumusan Masalah.....8

E. Tujuan Penelitian.....8

F. Kegunaan Penelitian.....8

BAB II : LANDASAN TEORI.....10

A. Deskripsi Teoritis.....10

B. Kerangka Berpikir.....21

C. Hipotesis.....22

BAB III : METODOLOGI PENELITIAN.....23

A. Identifikasi Variabel Penelitian 23
B. Metode Penelitian 24
C. Tempat dan Waktu Penelitian 25
D. Populasi dan Sampel 25
E. Instrumen Penelitian 28
F. Teknik Pengumpulan Data 29
G. Teknik Analisa Data 31
BAB IV : HASIL PENELITIAN.....33
A. Deskripsi Data Variabel 33
B. Analisis Data 38
C. Pengujian Hipotesis 38
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN.....39
A. Kesimpulan 39
B. Saran-saran 40
DAFTAR PUSTAKA.....41
LAMPIRAN-LAMPIRAN

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Teknologi terus berkembang seiring degan perjalanan waktu. Sehingga kehidupan manusia semakin terbawa dan terisi oleh pengaruh teknologi tersebut. Secara tidak langsung, kehidupan manusia dihadapkan pada beragam masalah. Misalnya pergaulan manusia yang semakin bebas dan kurangnya aktivitas manusia dengan bergerak. Semua aktivitas manusia yang semula menggunakan otot berubah menggunakan tenaga mesin. Akibatnya adalah tubuh manusia menjadi lemah dan kurang sehat.

Melihat kenyataan di atas, maka olahraga sagat berperan penting dalam membawa kehidupan manusia yang lebih baik. Karena dengan berolahraga perkembangan jasmani maupun rohani manusia akan tumbuh dan berkembang dengan sehat.

Olahraga selain berfungsi sebagai wahana peningkatan taraf kesehatan manusia, olahraga dapat memberikan layanan dalam bentuk lain. Misalnya sebagai sarana hiburan atau selingan untuk menghilangkan kejenuhan setelah beraktivitas sehari-hari.

Kalau bangsa Indonesia ingin sukses dalam pembangunan maka sebagai warga negara yang baik harus dapat mengambil nilai-nilai yang positif dalam olahraga. Dengan melalui kegiatan olahraga akan tercipta suatu

penampilan sikap-sikap yang baru dari bangsa Indonesia dalam mengisi kemerdekaan.

Degan semakin pesatnya arus perubahan zaman, kebutuhan olahraga semakin dibutuhkan, sebab dengan latihan-latihan olahraga dapat memupuk rasa disiplin, sportif dan mempunyai rasa tanggung jawab disebabkan adanya peraturan tertentu bagi tiap-tiap cabang olahraga.

Disamping itu dalam aktifitas olahraga dengan latihan yang teratur akan mempengarui fungsi organ tubuh yang meliputi sistem otot, peredaran darah, jalannya pernapasan, pencernaan dan sistem organ tubuh yang lainnya.

Dilihat dari maju mundurnya olahraga saat ini memang memerlukan suatu penanganan yang serius bagi bangsa Indonesia, karena perkembangan olahraga di Indonesia masih jauh tertinggal jika dibandingkan dengan Negara-negara lain. Oleh sebab itu perlu diadakan pembenahan yang terkait dari berbagai segi, baik dari segi organisasi, pelatih, Pembina, mental olahragawan, pembinaan fisik, sistem pendidikan serta penelitian dibidang ilmu pengetahuan guna menciptakan atlet-atlet yang berprestasi dalam bidang olahraga.

Dalam kaitannya dengan permasalahan tersebut di atas maka untuk mencapai prestasi olahraga hendaknya dimulai dari pendidikan jasmani (melalui jalur sekolah) sedini mungkin yang ditunjang dengan sarana dan prasarana yang lengkap untuk memungkinkan adanya peningkatan prestasi.

Disamping itu pemilihan atlet yang berbakat dan berprestasi harus mempertimbangkan dan memperhatikan faktor-faktor yang dapat menunjang

peningkatan prestasi, misalnya metode latihan harus disusun dengan didaktik dan metodik pengajaran, sebab dalam latihan maupun pertandingan dituntut kemampuan teknik, taktik dan strategi. Demikian pula dibutuhkan kemampuan untuk berfikir untuk memecahkan suatu masalah.

Dengan kesegaran metode yang diberikan kelak akan diharapkan menghasilkan atlet-atlet berbakat yang berprestasi baik tingkat nasional maupun regional atau mungkin dapat pula untuk tingkat internasional.

Dalam hal ini prestasi dapat mengangkat mana dan mengharumkan derajat bangsa Indonesia didunia. Sehingga bangkit kekuatan baru yang besar untuk ikut serta dalam gerakan keolahragaan. Hal ini sesuai dengan Garis-Garis Besar Haluan Negara Tap MPR RI No: IV/MPR/1999 adalah sebagai berikut:

7. Menumbuhkan budaya olahraga guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup, yang harus dimulai dari sejak dini melalui pendidikan olahraga dan masyarakat.
8. Mengembangkan iklim yang kondusif bagi generasi muda dalam mengaktulisasikan segenap potensi, bakat dan minat dengan memberikan kesempatan dan kebebasan mengorganisasikan dirinya secara bebas dan merdeka sebagai wahana pendewasaan untuk menjadi pemimpin bangsa yang beriman dan bertakwa, berakhlak mulia, patriotis, demokratis, mandiri dan tanggap terhadap aspirasi rakyat.

4 Dalam hal ini olahraga mencakup berbagai cabang yang masing-masing cabang mempunyai peraturan sendiri-sendiri. Di Indonesia sendiri olahraga yang bersifat permainan seperti contohnya sepak bola. Karena disamping murah dan mudah dilakukan, cabang olahraga ini mempunyai cirri-ciri yang unik, juga lain daripada olahraga yang lain. Pada cabang olahraga ini dapat kita jumpai antara lain: adanya perebutan, taktik, strategi, perjuangan

serta kemenangan.

Untuk menjadi pemain sepak bola yang bagus, harus mempunyai faktor fisik yang menurut Engkos Kosasih antara lain:

a. Strengh

   Pemain yang memiliki kekutan otot, dan faktor ini harus diberikan dalam porsi yang lebih banyak.

b. Flexibilitas

   Kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak yang seluas-luasnya. Latihan senam dalam bentuk peregangan otot dan sendi-sendi.

c. Agility

   Ketangkasan, lincah melakukan gerakan dalam waktu yang relatif singkat. Dengan melakukan latihan seperti : jumping jack, diagonal squat thrust, loncat pada tongkat yang digerakkan saling menyilang dan sebagainya.

d. Endurance

Daya tahan, dalam arti muscle endurance dan circulatory respiratory endurance. Latihan-latihan untuk mengembangkan endurance antara lain dengan melakukan :

1) Fartlek

Kombinasi antara lari pelan dan lari cepat yang bervariasi tanpa melakukan istirahat.

2) Cross Country

Lari jarak jauh melewati alam terbuka dengan kecepatan tidak terlalu lambat dan tidak terlalu cepat.

3) Interval training

Menempuh jarak tertentu dengan banyak ulangan, penting ditentukan jarak yang ditempuh, waktu dan istirahatnya serta banyak beberapa ulangan.

e. Weight Trainig

Latihan yang sistematis dimana badan hanya digunakan untuk menambah tahanan terhadap kontraksi. (Engkos Kosasih, 1985: 48-49). Selain mempunyai fisik yang bagus, pemain sepak bola juga harus mempunyai teknik dasar sepak bola, yang antara lain:

a. Mengenal bola
b. Menendang bola
c. Menerima bola
d. Menggifing bola

e. Menyundul bola

f. Melempar bola

g. Gerak tipu dengan bola

h. Merampas atau merebut bola

Di samping itu olahraga sepak bola memang sangat popular di Indonesia dapat dikatakan paling banyak penngemarnya bahkan ada sepak bola yang dimainkan oleh gajah maupun cara bermain sepak bola ala gajah. Dengan berbagai macam permasalahan tersebut di atas, maka penulis ingin mengadakan penelitian tentang beberapa faktor yang mungkin cukup berarti terhadap prestasi sepak bola umunya dan lemparan ke dalam (*throw in*) khususnya. Hal tersebut dapat memprediksi keberhasilan dikemudian hari.

Pada permainan sepak bola lemparan ke dalam (*throw in*) tidak memerlukan keterampilan tertentu tetapi merupakn syarat dalam permainan sepak bola. Kalau kita analisa gerakan atlet sepak bola saat melakukan lemparan ke dalam (*throw in*) akan terlihat gerakan fisik tertentu, diantaranya adalah kelentukan atau flexibilitas dan kekuatan (*strength*) yang merupakan persyaratan yang diperlukan secara anatomis. Seperti yang dikemukakan oleh Mochamad Sajoto (1988:58) antara lain : ”Kelentukan atau flexibilitas adalah keefektifan dalam penyesuaian dirinya untuk melakukan segala aktivitas tubuh dengan penguluran seluas-luasnya terutama otot-otot, ligament-ligamen di sekitar persendian."

Melalui latar belakang tersebut di atas, bahwa untuk gerak fisik salah satunya adalah kelentukan, untuk itu penulis mengambil judul: "Hubungan

antara flexibilitas sendi bahu dengan prestasi lemparan ke dalam (*throw in*) pada permainan sepak bola pada siswa putra SMK PGRI 4 Kota Kediri tahun 2015.

B. Identifikasi Masalah

Melihat beberapa kenyataan tersebut di atas, maka dapat diidentifikasikan masalahnya sehingga dapat dikenal sebagai suatu permasalahan yang memerlukan suatu pemecahan berkenaan dengan kenyataan, peneliti mengemukakan permasalahan hubungan kelentukan sendi bahu terhadap jauhnya lemparan ke dalam (*throw in*) pada permainan sepak bola.

Sehubungan dengan itu penulis ingin membuktikan sejauh mana hubungan antara kelentukan sendi bahu dengan lemparan ke dalam (*throw in*). karena masalah ini masih ada yang belum meneliti, maka penulis ingin mengungkapkan jawaban sebagaimana hasil yang didapat.

C. Pembatasan Masalah

Untuk menjaga agar tidak terjadi salah penafsiran dalam sasaran yang akan diteliti, maka perlu diadakan pembatasan masalah dengan penjelasan variable sebagai berikut:

1. Variabel X (independent) kelentukan sendi bahu.
2. Variabel Y (dependen) jauhnya lemparan ke dalam.
3. Orang coba yang digunakan adalah siswa putra SMK PGRI 4 Kota Kediri.

D. Perumusan Masalah

Dalam usaha meningkatkan prestasi lemparan ke dalam pada permainan sepak bola perlu ditinjau dari berbagai faktor segi diantaranya adalah faktor fisik, keterampilan, mental, koordinasi, otot dan lain sebagainya.

Dari uraian tersebut di atas maka masalah yang ingin penulis pecahkan dalam hal ini yaitu: adakah hubungan positif antara kelentukan sendi bahu terhadap jauhnya lemparan ke dalam pada permainan sepak bola.

E. Tujuan P enelitian

Setiap penelitian diharapkan ada satu tujuan yang merupakan arah yang akan dicapai dalam kegiatan, tanpa adanya tujuan penelitian akan dirasakan kurang berhasil.

Oleh karena belum diketahui secara positif, maka dengan adanya penelitian ini penyusun akan mendapatkan informasi dan bukti mengenai hubungan positif antara kelentukan sendi bahu dengan jauhnya lamparan ke dalam (*throw in)* pada permainan sepak bola.

F. Kegunaan Penelitian

Kegunaan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh suatu konsep ilmiah yang dapat digunakan sebagai sumbangan pemikiran bagi para guru pendidikan jasmani, pelatih serta para atlet, bahkan untuk masyrakat luas demi

peningkatan prestasi tertinggi. Sedang kegunaan penelitian bagi penulis adalah:

1. Sebagai bekal dan pengalaman di bidang penelitian yang relevan dengan ilmu keolahragaan.
2. Sebagai dasar penelitian yang serupa di masa mendatang.
3. Sebagai bahan yang perlu dikaji akan kebenarannya.
4. Sebagai sumbangan atau masukan bagi pelatih dan pembina olahraga. Khususnya lemparan ke dalam (*throw in*) pada permainan sepak bola dalam menyusun program latihan.
5. Mengugkapkan salah satu dari sekian banyak masalah dalam bidang olahraga.
6. Sebagai salah satu persyaratan akhir untuk mendapatkan gelar Sarjana Strata Satu (S1).

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teoritis

Berdasarkan judul penelitian ini, yaitu "Hubungan Antara Flexibilitas Sendi Bahu dengan Prestasi Lemparan Ke Dalam (*Throw in*) pada Permainan Sepak Bola Siswa Putra SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun 2015", maka ada beberapa tinjauan secara teoritis yang dapat digunakan sebagai landasan berpikir.

Selanjutnya untuk mengetahui secara luas hubunghan antara flexibilitas sendi bahu dengan jauhnya lemparan ke dalam (*throw in*) tentunya dimulai dengan beberapa teori yang dapat mendukungnya. Adapun teori yang dapat diuraikan adalah sebagai berikut :

1. Pengertian Kelentukan

Dalam pengertian ini diterangkan bahasan sebagai ucapan untuk dijadikan landasan berfikir terhadap masalah-masalah yang secara keseluruhan dapat dipengarui oleh berbagai faktor. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prestasi sepak bola salah satu diantaranya adalah faktor kelentukan dan flexibilitas.

Mengenai kelentukan terhadap pengertian antara lain :

1) Menurut Engkos Kosasih

Kelantukan adalah kemampuan seseorang untuk melkukan gerakan dalam ruang gerak yang seluas-luasnya. Latihansenam dalam betuk peregangan otot dan sendi-sendi. (Engkos Kosasih: 48).

2) Menurut Harsono

Kelentukan dalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Kecuali oleh ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot. Tendon dan liamen. (Harsono, 1988: 34).

3) Menurut Suharno

Kelentukan adalah suatu kemampuan dari seseorang dalam melaksanakan gerakan dengan amplitude yang luas. Proses coaching di

zaman modern ini telah menekankan bahwa latihan kelentukan atlet sangat perlu untuk pencapaian prestasi maksimal. (Suharsono, 1985: 34).

Faktor-faktor penentu kelentukan dalam berolahraga, antara lain:

a. Elastisitet dari otot, ligamentum, tendon dan caspula
b. Tenus dari otot, tendon, ligamentum, tendon dan caspula
c. Tergantung dari derajat panas di luar (temperature)
d. Unsur kejiwaan: jemu, muram, takut, senang, semangat.
e. Kualitas tulang-tulang yang membentuk persendian.
f. Faktor umur dan jenis kelamin.

Sedangkan macam-macam kelentukan terbagi atas:

a. Kelentukan umum: ialah kemampuan seseorang dalam gerak dengan amplitude yang luas dimana sangat berguna dalam gerakan olahraga pada umumnya dan menghadapi hidup sehari-hari. Kelentukan sendi-sendi tidak mengganggu atau menghambat gerakan dalam olahraga apa saja dan pekerjaan umum sesuai situasi.
b. Kelentukan khusus: ialah kemampuan seseorang dalam gerak dengan amplitude yang luas dan berseni dalam satu cabang olahraga. Tuntunan masing-masing cabang olahraga terhadap kelentukan berbeda-beda. Perbedaan tersebut biasanya atas dasar perbedaan teknik-teknik masing-masing cabang olahraga dan taktik bertanding yang digunakan.

Dari kenyataan tersebut di atas, maka fleksibilitas atau kelentukan merupakan faktor penting yang perlu dikembangkan dalam kegiatan cabang olahraga, terutama bagi atlet harus berusaha mencapai kelentukan dapat memperkecil cidera pada persendian atlet tersebut.

Dengan kelentukan yang lebih tinggi persendian akan lebih muda atau direntangkan. Sedangkan menurut Mochamad sajoto dalam bukunya mengatakan sebagai berikut : Kelentukan atau flexibility adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya untuk melakukan segala aktifitas tubuh dengan penguluran seluas-luasnya otot-otot, ligimen-ligimen di sekitar persendian. (Mochamad Sajota, 1988:59).

Peningkatan kelentukan dalam aktifitas olahraga memang diperlukan untuk mempertahankan atau meningkatkan ruang lingkup gerak sendi. Hal ini sangat penting karena dapat mencegah terjadinya

kekakuan sendi, disamping itu pelaksanaan latihan sebelum atau sesudahnya perlu memperbanyak latihan peregangan dan fleksibilitas untuk mencegah kemungkinan-kemungkinan yang bersifat fatal seperti strain otot atau kerusakan pada suatu bagian otot atau tendon (termasuk titik pertemuan antara otot dan tendon). Karena penggunaan yang berlebihan dengan terjadinya robekan pada jaringan otot. Selain itu manfaat lain dari peregangan dan latihan peregangan dan latihan fleksibilitas yang cukup akan mengurangi rasa pegal pada otot dan dapat membantu penyembuhan dari jaringan otot yang stres akibat dari penggunaan yang berulang-ulang dan berlebihan. Seperti apa yang dikemukakan oleh C. K. Giam bahwa latihan peregangan dan fleksibilitas bermanfaat bagi kelompok otot antara lain:

Lengan

a. Otot-otot rotator euff, supraspinatus, infraspinatus, sub scapularis, teresminator.
b. Ekstensor pergelangan.
c. Biceps brachii.

Tungkai

a. Kwadriceps
b. Hamstring
c. Gastrocnemius dan soleus (soleus betis)
d. Otot-otot adductor

Punggung

a. Erector spinae

(C.K. Giam, 1993:72)

Kelentukan juga ditentukan oleh berbagai faktor terutama pada jaringan pengikat didalam dan disekitar serta otot-otot termasuk ligamenta, tendon, bungkus otot dan juga tergantung pada kerangka persendian tersebut latihan memang peranan penting dengan latihan yang kurang

sempurna kelentukan dapat menurun, dan untuk mendapatkan kelentukan harus dilakukan dengan gerak yang lebih luas yang biasa dilakukan dengan memperhatikan atau azas-azas latihan yang belaku.

Kalau kita perhatikan dan kita analisa gerakan seorang atlet sepak bola pada saat melakukan lemparan ke dalam *(throw in)* terlihat salah satu unsur gerak fisik tertentu diantaranya adalah kelentukan, terutama yang paling mendasar adalah bagian bahu. Kalau kita telaah secara terperinci susunan anatomi pada bahu dibentuk oleh struktur tulang-tulang yang meliputi tulang slangka *(klavikula)* dan belikat *(scapula)*. Sedangkan sendi-sendi yang ikut pada pergerakan bahu antara lain: sendi glenohumeral, sendi akromio-klavikuler, sendi steno-klavikuler. Pada sendi bahu (glenohumeral) merupakan suatu sendi bola dan lekukan yang kurang stabil, stabilitas hanya diperoleh dari otot-otot yang melewati sendi ini seperti: *Pectoralis Major, Deltopid Deltoideus, Trapezius,* dan sebagian otot penunjang lain yng ikut mempengaruhi dalam pergerakan dalam sendi bahu.

Melihat dari beberapa kenyataan tersebut di atas, maka dapatlah dikatakan bahwa kelentukan atau fleksibilitas merupakan salah satu faktor penentu demi tercapainya suatu prestasi olahraga. Sedangkan latihan kelentukan diantaranya meliputi ciri-ciri sebagai berikut:

a. Kelincahan gerakan persendian baik secara aktif maupun pasif.
b. Perangsangan gerak di atas akan mudah untuk digerakkan.

c. Bentuk latihan pelemasan dan penguluran dari organ-organ yang membentuk persendian.

d. Persendian tersebut lebih leluasa dalam gerak.

Dengan pelaksanaan yang teratur dan sistematis, maka diharapkan dapat menghasilkan suatu gerakan dalam rangka membina pertumbuhan dan perkembangan pribadi secara harmonis yang nantinya akan menghasilkan kesegaran jasmani yang diharapkan. Dalam pelaksanaan ini kelentukan sendi bahu berguna untuk:

a. Memudahkan atlet dalam melakukan gerakan lemparan ke dalam *(throw in)* pada permainan sepak bola.

b. Menghindari agar tidak terjadi gangguan pada otot urat serta jaringan tubuh yang lain.

c. Memperluas gerakan.

d. Meningkatkan kelincahan dan kecepatan gerak.

2. Pengertian Sepak Bola

Mengenai siapa dan dari mana asal usul sepak bola ini, para ahli sejarah masih belum mempunyai satu kesatuan pendapat, sebab dari peninggalan-peninggalan baik berupa prasasti maupun dokumen dan gambar-gambar relief sepak bola ini sudah sangat tua dan lama dimainkan walaupun dalam bentuk dan pelaksanaan yang jauh sangat sederhana jika dibandingkan dengan sepak bola sekarang ini. Sedangkan mengenai pengertian sepak bola menurut Jejen Nurjaeni adalah sebagai berikut: "Permainan sepak bola merupakan permaiana yang dimainkan oleh dua (2)

regu dengan jumlah mesing-masing 11 orang termasuk penjaga gawang (Jejen Nurjaeni, 1994:43).

Permainan sepak bola sekarang ini telah melewati proses perkembangan yang menarik baik dari segi permaian, organisasi maupun sistem latihannya. Sedangkan negara yang menjadi lahirnya sepak bola modern adalah Inggris yang ditandai dengan berdirinya "The Foot Ball Association" pada tanggal 27 Oktober 1863.

Dari tahun ke tahun peraturan permaian sepak bola ini selalu mengalami perubahan ke arah kemajuan sehingga pada tanggal 21 mei 1904 terbentuklah FIFA dengan negara pemrakarsa Perancis, Belgia, Denmark, Netherland, Spanyol, Swiss dengan terpilih sebagai ketuanya Robert Guerin dari Perancis.

Di Indonesia permainan sepak bola diperkenalkan oleh bangsa Belanda, saat menjajah Indonesia dan permainan ini disambut dengan baik dan cepat berkembang sehingga pada tanggal 19 April 1930 di Yogyakarta terbentuklah PSSI dengan ketua Soeratin Sosrosoegondo.

Sejak masuknya ke tanah air permainan sepak bola memang sangat jauh bila dibandingkan dengan negara-negara maju lainnya seperti: Inggris, Jerman, Italia, atau negara-negara Eropa lainnya. Walaupun demikian kita sebagai bangsa Indonesia tidak perlu berkecil hati karena kita juga mempunyai pemain yang dapat digolongkan bertaraf internasional seperti contohnya Kurniawan, kalau kita analisa maju mundurnya sepak bola terdiri daru berbagai faktor segi, dan unsur-unsur

untuk dapat bermain sepak bola secara baik, sebenarnya sangat kompleks. Antara unsure yang satu dengan unsur yang lainnya tidak dapat dipisahkan dan angat erat hubungannya.

Dilihat dari atau kualitas permaian suatu kesebelasan ditentukan oleh penguasaan teknik dasar tentang sepak bola. Taktik tanpa teknik tidak mungkin kecuali bila taktik itu sangat sederhana. Karena sepak bola pada dasarnya adalah suatu usaha untuk menguasai bola atau untuk merebutnya kembali bila sedang dikuasai lawan. Bila teknik dasar sudah dikuasai, maka bola. Lebih lama berada dalam penguasaan dan akan lebih leluasa untuk memasukkan bola ke gawang lawan. Kesebelasan yang kurang menguasai teknik dasar akan lebih sering kehilangan bola.

Menurut Engkos Kosasih teknik sepak bola yang paling penting dan selalu harus dilatih adalah:

a. Teknik menendang bola
- menendang bola dengan kaki kura-kura
- menendang bola dengan kaki muka bagian dalam
- menendang bola dengan kaki bagian dalam

b. Menghentikan atau menyetop bola dan mengontrol bola
- menghentikan dan mengontrol bola dengan telapak kaki bola yang jatuh ke tanah
- menghentikan bola dengan kaki muka penuh, untuk bola yang masih melambung di udara
- menghentikan bola dengan kaki bagian dalam
- menghentikan bola dengan perut
- menghentikan dan mengontrol bola dengan dada
- menghentikan bola dengan menggunakan kepala
- menghentikan bola dengan menggunakan paha

c. Teknik membawa atau menggiring bola *(Dribling)*
- menggiring bola dengan kaki muka penuh
- menggiring bola dengan kaki bagian dalam dari kura-kura tadi
- menggiring bola dengan kaki bagian bagian luar

d. Teknik gerakan (gerakan tipu)

e. Teknik menyundul bola
f. Teknik melempar bola ke dalam (*throw in)* (Engkos Kosasih, 1985:216).

Disamping beberapa teknik dasar tersebut di atas masih banyak lagi faktor untuk meningkatkannya seperti: cara melatih, yang dulu sifatnya tradisional harus dirubah dengan pendekatan ilmiah dan seorang pelatih harus dapat mengetahui bagian-bagian aman yang perlu dilatih sehingga otot-otot yang akan digunakan sesuai dengan gerakan-gerakan yang diperlukan. Dan perlu diketahui bahwa latihan merupakan faktor penting bagi atlet terutama bagi para atlet yang sedang berkembang atau dapat dikatakan sebagai pemula. Melalui latihan setapak demi setapak dengan tujuan yang ditentukan akan melahirkan pemain yang tangguh baik teknis maupun taktis. Namun itu sebagian tergantung dari pihak pelatih dan pemain itu sendiri.

Seorang pelatih harus memiliki pengetahuan praktis sikap yang cocok terhadap tugasnya, pengalaman serta watak. Dari segi pemain sendiri harus mempunyai kualitas dan bakat yang cocok terhadap sepak bola, ketekunan dan kesediaan untuk berlatih sendiri, bersemangat untuk berkerja sama.

Secara teoritis atlet dan pelatih mempunyai ketergantungan yang saling menguntungkan. Hal ini dapat dilihat bahwa atlet yang berpotensi tinggi tidak dapat berprestasi secara optimal jika ditunjang oleh pelatih yang berkualitas tinggi.

Di antara seklian banyak faktor-faktor yang mempunyai dampak terhadap hasil latihan Jef Sneyers adalah faktor-faktor sebagai berikut:

1. Pelatih
   - pengetahuan dan pengalamannya
   - watak
   - target dengan cara bermain
   - pemberian motivasi kepada pemain
2. Pemain
   - kecakapan yang telah dimiliki
   - disiplin
   - kebiasaan sehari-hari diluar latihan (misalnya: minum-minuman keras, merokok, cara hidup pada umumnya)
   - kemauan untuk berlatih seseorang diluar secara latihan resmi, untuk memperbaiki kekurangan
   - perasaan solidaritas dan semsngat kelompok
3. Lingkungan
   - selalu merasa dampak yang ditimbulkan oleh pihak pengurus kesebelasan, suporter, anggota keluarga (terutama istri dan pacar).

   (Jef Sneyers, 1988:8)

Di samping itu perlu juga memperhatikan faktor makanan dari atlet yang dilatih tersebut sebab dalam suatu latihan semua gerakan tubuh memerlukan suatu energi, sedang energi yang dikeluarkan tergantung dari berat atau ringannya suatu latihan yang diberikan. Dengan demikian pembinaan persepakbolaan di Indonesia diharapkan mampu ikut serta dalam kejuaraan–kejuaraan baik yang bersifat regional maupun ditingkat internasional.

Perlu diketahui bahwa dalam kehidupan manusia permainan sepak bola mempunyai nilai-nilai positif antara lain adalah sebagai berikut :

a. sebagai alat pembinaan kesehatan dan kegiatan fisik
b. merupakan rekreasi dan tontonan

c. memupuk sifat-sifat positif, misalnya : disiplin, sportifitas dan lain sebagainya
d. sebagai alat pendidikan
e. wadah melaksanakan karir pendidikan
f. sebagai wadah untuk berprestasi

3. Pengertian Lemparan Ke Dalam (Throw In)

Ketika bola meninggalkan lapangan, bola dinyatakan keluar atau out, agar permainan dapat dilanjutkan, seorang pemain melempar bola kedalam lappangan guna menghidupkan bola kembali dalam permainan bila ada keraguan siapa yang terakhir menyentuh bola, lemparan kedalam diberikan kepada pihak penahan atau regu yang menempati bagian lapangan dimana bola keluar lapangan permainan. Dalam melaksanakan lemparan ke dalam seorang pelempar harus mematuhi ketentuan yang berlaku. Sedang peraturan mengenai lemparan ke dalam pada permainan sepak bola adalah sebagai berikut :

a. waktu melempar bola kedua kaki harus menginjak tanah
b. waktu melempar bola kaki harus berada di luar garis atau di atas garis samping lapangan
c. Pemain yang berdiri off side tidak boleh dihukum karena lemparan ke dalam (throw in) tersebut.
d. Goal yang terjadi oleh lemparan bola langsung ke gawang dinyatakan tidak sah.

e. Waktu melempar bola harus menggunakan dua buah tangan dan harus dari belakang melalui atas kapala dengan sekali gerakan lemparan.

B. Kerangka Berpikir

Berdasarkan uraian di atas, maka penelitian ini akan dijabarkan tentang keterkaitan kelentukan sendi bahu dengan jauhnya lemparan ke dalam pada sepak bola.

Kelentukan merupakan salah satu aspek biologis yang merupakan kemampuan dasar tubuh sebagai faktor penentu untuk mencapai prestasi dalam olahraga yang dilihat dari keleluasaan gerak pada tiap persendian.

Di sini sangat jels bahwa dengan beberapa uaraian di atas bahwa kelentukan sendi bahu merupakan suatu aspek biologis yang dapat menunjang terhadap jauhnya lemparan ke dalam pada permaianan sepak bola dengan ketentuan bahwa seseorang yang mempunyai kelentukan yang lebih baik akan berpeluang lebih besar dalm pencapaian lemparan ke dalam permaianan sepak bola. Di samping harus ditunjung oleh faktor-faktor yang releven kelincahan, kekuatan, kecepatan, dan koordinasi gerak.

Dari sini penulis beranggapan bahwa kelentukan khususnya sendi bahu merupakan salah satu faktor yang dapat digunakan sebagai prakiraan keberhasilan saat melakukan lemparan ke dalam (throw in) pada permainan sepak bola.

C. Hipotesis

Dari beberapa penjelasan yang menyangkut penelitian ini, maka permasalahan yang diajukan perlu adanya pemecahan. Sedangkan teori yang berfungsi sebagai acuan atau arah yang bersifat sementara dan masih perlu diuji kebenarannya ini dinamakan hipotesis.

Sedangkan pengertian mengenaia hipotesis dalam buku Suharsimi Arikunto adalah sebagai berikut:

"Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul". (Suharsimi Arikunto, 1993:62).

Mengacu kepada permasalahan tersebut di atas maka hipotesis yang dapat dikemukakan oleh penulis di sini adalah sebagai berikut : “Ada hubungan antara kelentukan sendi bahu dengan jauhnya lemparan ke dalam (throw in) pada permainan sepak bola siswa putra SMK PGRI 4 Kota Kediri tahun 2015.”

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Berdasarkan penelitian ilmu sosial dan kemanusiaan, segala aktivitas didasarkan atas disiplin ilmiah, mengumpulkan data, mengklasifikasikan dan menganalisa masalah-masalah yang dihadapi manusia guna mengukur prinsip-prinsip pengetahuan baru.

Dalam suatu penelitian penerapan variabel merupakan hal yang sangat penting karena dengan kejelasan variabel yang akan digunakan dalam penelitian akan membantu memperjelas arah suatu penelitian.

Adapun pengertian variabel adalah suatu kondisi tertentu oleh peneliti dapat dimanipulasi, dikontrol dan diobservasi.

Menurut Suharsini Arikuntro (1998: 99) dalam bukunya menyebutkan bahwa "Variabel yang bervariasi dan menjadikan obyek penelitian." Untuk itu kejelasan suatu variabel dalam penelitian sangat penting . Berkaiatan dengan pengertian variabel penelitian menurut Sumardi Suryabra dalam bukunya Metodologi Penelitian (1983: 79) menyebutkan bahwa "Variabel adalah sesuatu yang akan menjadi obyek dalam pengamatan penelitian."

Variabel dalam penelitian dapat luas dan dapat pula sempit tergantung dari kemampuan peneliti dalam menjabarkan variabel penelitian itu, karena luas dan sempitnya variabel akan menentukan hipotesis. Sedangkan aspek dalam instrumen dan banyaknya ragam data yang dikumpulkan akan

mencerminkan halus dan kasarnya atau luas dan sempitnya suatu kesaimpulan dalam penelitian. Adapun variabel dalam penelitian kami yang berjudul: "Hubungan antara fleksibilitas sendri bahu dengan jauhnya lemparan ke dalam (throw in) pada permaianan sepak bola pada siswa putra SMK PGRI 4 Kota Kediri tahun 2015" adalah sebagai berikut:

1. Variabel bebas atau variabel (X) yaitu kelentukan sendi bahu.
2. Variabel terikat atau variabel (Y) yaitu jauhnya lemparan ke dalam (throw in) pada permainan sepak bola.

Hubungan antara variabel terikat dan variabel bebas terdapat dalam obyek penelitian.

B. Metode Penelitian

Segala aktivitas perlu adanya metodde yang tepat di samping merupakan cara teknik untuk memperoleh data juga merupakan pedoman dan arahan untuk menentukan maksud serta tujuan yang hendak dicapai dari peneliti itu sendiri.

Sehubungan dengan penelitian ini serta untuk menguji kebenaran maka penelitian dilakukan dengan menggunakan tes dan pengukuran yang akan memberi suatu gambaran dari hasil kelentukan sendi bahu dan hasil lemparan ke dalam (throw in), pada permainan sepak bola yang selanjutnya diolah dengan menggunakan metode korelasi.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMK PGRI 4 Kota Kediri. Sedangkan yang menjadi obyek penelitiannya adalah siswa putra kelas XI SMK PGRI 4 Kota Kediri pada tahun 2015.

Dalam melaksanakan penelitian, kami melakukannya di dalam ruangan dan lapangan yang berada di lingkungan SMK PGRI 4 Kota Kediri dengan uraian sebagai berikut:

1) Tes kelentukan sendi bahu di laksanakan di ruangan sekolah.
2) Tes lemparan ke dalam (throw in) dilaksanakan di lapangan olahraga.

2. Waktu Penelitian

Dalam penelitian ini, tentang waktu penelitian dilakukan secara bertahap dan terencana sesuai dengan batas waktu yang disediakan. Adapun penelitian dimulai pada tanggal 7 – 12 April 2015.

D. Populasi dan Sampel

Sebelum kita uraikan lebih lanjut dan agar lebih dimengerti, maka perlu diketahui tentang arti dari populasi dan sampel tersebut, populasi adalah keseluruhan subyek dalam penelitian. Sedangkan yang dimaksud dengan sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti.

Adapun cara-cara pengambilan sampel dalam penelitian dapat dilakukan sebagai berikut:

1. Sampel Random (Acak)

26 Teknik ini diberi nama demikian karena di dalam pengambilan sampelnya peneliti mencampur subyek-subyek dalam populasi sehingga semua subyek dianggap sama. Dengan demikian peneliti memberi hak yang sama pada setiap subyek untuk memperoleh kesempatan dipilih menjadi sampel.

2. Sampel Berstrata *(Stratified Sample)*

Apabila peneliti berpendapat bahwa populasi tewrbagi atas tingkatan atau strata maka pengambilan sampel tidak boleh dilakukan secara random, karena adanya tingkatan mak setiap strata harus ada yang mewakili sebagai sampel misalnya: strata ekonomi, strata pendidikan, strata umur dan sebagainya.

3. Sampel Wilayah *(Area Probability Sample)*

Sampel wilayah adalah teknik samping yang dilakukan dengan mengambil wakil dari setiap wilayah yang terdapat dalam populasi.

4. Sampel Proporsi

Teknik pengambilan ini dilakukan untuk menyempurnakan sampel berstrata atau sampel wilayah untuk memperoleh sampel yang representatif. Pengambilan subyek dari setaip strata atau wilayah ditentukan seimbang atau sebanding dengan banyaknya subyek dalam masing-masing strata atau wilayah.

5. Sampel Bertujuan *(Purposive Sample)*

27 Cara ini diambil atas dasar tujuan tertentu pengambilan sampel harus didasarkan atas ciri-ciri, sifat-sifat atau karakteristik tertentu merupakan ciri pokok populasi, subyek diambil sebagai sampel merupakan subyek yang paling banyak mengandung ciri-ciri yang terdapat dalam populasi. Penentuan karakteristik populasi dilakukan dengan cermat di dalam studi pendahuluan. teknik ini biasa dilakukan karena beberapa pertimbangan misalnya keterbatasan waktu, tenaga dan dana sehingga tidak dapat

mengambil sampel yang besar dan jauh.

6. Sample Kuota *(Quota Sample)*

Cara ini diambil berdasarkan jumlah yang sudah ditentukan. dalam pengumpulan data, peneliti menguhubungi subyek yang memenuhi persyaratan ciri-ciri populasi tanpa menghiraukan dari mana asal mula subyek tersebut. Subyek yang dihubungi adalah yang mudah ditemui sehingga pengumpulan datanya mudah yang penting terpenuhinya jumlah yang di cantumkan.

7. Sampel Kelompok *(Cluster Sample)*

Di masyarakat kita jumpai kelompok-kelompok yang merupakan kelas atau strata seperti: kelompok pegawai negeri, anggota ABRI, pedagang, petani, nelayan dan sebagainya. Inilah yang disebut dengan cluster atau kelompok harus dipertimbangkan ciri-ciri yang ada.

8. Sampel Kembar *(Double Sample)*

28 Yaitu dua sampel yang sekaligus diambil dengan tujuan melengkapi jumlah apabila ada data yang tidak masuk dari sampel pertama. Melihat dari beberapa uraian tersebut di atas maka yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas XI SMK PGRI 4 Kota Kediri. Sedangkan yang menjadi sampel dari jumlah keseluruhan siswa di ambil sebanyak 160 siswa yang diambil sebanyak 30 siswa yang diambil

secara random atau acak.

E. Instrumen Penelitian

1. Penetapan Instrumen Test

   Dalam penelitian ini, test yang digunakan adalah:

   a. Kelentukan sendi bahu vertikal

      Di ukur dengan menggunakan test kelentukan sendi bahu vertikal. Gerakan dilakukan dua kali berturut-turut diambil yang terbaik.

   b. untuk mengukur jauhnya lemparan ke dalam pada permainan sepak bol, orang coba dengan sikap berdiri tegak di tepi garis lapanan dengan memegang bola di atas kepala dengan pandangan ke depan, pelaksanaan melempar di lakukan dua kali berturut-turut diambil jarak terjauh dan pelaksanaan yang betul.

2. Pelaksanaan Penelitian

Guna memperlancar penelitian ini diperluan beberapa persiapan sesuai dengan apa yang dibutuhkan dalam penelitian ini antara lain sebagai berikut:

a. Persiapan Administrasi

Untuk memperlancar penelitian ini, diadakan beberapa pendekatan pada yang pihak yang berkompeten. dalam hal ini antara lain: dosen pembimbing, Kepala SMK PGRI 4 Kota Kediri atau obyek dalam penelitian ini.

b. Tenaga Pembantu

Mengingat item test yang dilaksanakan dalam penelitian ini tidak dapat dilaksanakan sendiri, maka penelitian dibantu oleh beberapa orang dengan harapan hasil dari penelitian ini dapat dilaksanakan lebih obyektif.

F. Teknik Pengumpulan Data

Setelah mendapat persetujuan dari dosen pembimbing dan kepala sekolah, maka penelitian ini mulai dilaksanakan. Sebelum diadakan pelaksanaan test terlebih dahulu diadakan absensi kehadiran dan senam pemanasan.

1. Kelentukan Sendi Bahu (test kelentukan sendi bahu vertikal)

a. Tujuan

Test ini bertujuan untuk mengukur kelentukan sendi bahu dari sampel. b. Alat dan perlengkapan

1. Bidang datar
2. Mistar/penggaris
3. Tongkat
4. Blangko dan alat tulis

c. Tester

1. Pengawas teste 1 orang
2. pengawas hasil 1 orang
3. pencatat hasil 1 orang

d. Pelaksanaan test

Test tidur tengkurap dengan muka posisi vertikal dengan dagu menyentuh lantai, genggam tongkat dengan kedua tagan selebar bahu. Tanpa menekuk siku atau pergelangan tangan, angkat tongkat setinggi mungkin, dagu tetap menyentuh lantai dan gigi tetap terkatup diukur tinggi tongkat dari lantai. (Peni Mutalib, 1983:42).

2. Test jauhnya lemparan ke dalam *(throw in)*

a. Tujuan

Test ini bertujuan untuk mengukur sampai sejauh mana kemampuan melakukan lemparan ke dalam yang dicapai oleh masing-masing orang.

b. Alat dan perlengkapan

1. Tanah bidang datar
2. Bola sepak
3. Roll meter

4. Pancang

5. Blangko dan alat tulis

c. Pelaksanaan

Teste dengan sikap berdiri tegak digaris tepi lapngan dengan memegang bola di kepala, pandangan ke depan orang coba melempar ke depan sejauh mungkin pada saat jatuhnya bola diberi tanda pancang kemudian diukur dengan menggunakan rol meter.

G. Teknik Analisa Data

Setelah data terkumpul, kegiatan selanjutnya adalah menganalisa data tersebut. Dalam mengolah data memerlukan metode dan jawaban kebenarannya dengan pertimbangan tipe dan jenis data yang terkumpul.

Langkah-langkah dalam menganalisa data adalah sebagai berikut:

1. Menyusun Raw skore dari kedua variabel baik dari hasil kelentukan sendi bahu maupun hasil lemparan dalam.
2. Untuk mencari rata-rata (mean) dari kedua variabel digunakan rumus:

$$M = \frac{X}{N}$$

Keterangan:

M = Mean

X = Jumlah nilai

N = Jumlah individu

(Sutrisno Hadi, 1987: 246)

3. Mencari Standard Deviasi dari kedua variabel dipergunakan rumus:

$$SD = \sqrt{\frac{X^2}{N}}$$

(Sutrisno Hadi, 1987:259)

4. Mencari korelasi antara kedua variabel pada penelitian ini digunakan "Rumus Korelasi Product Moment"

$$r_{xy} = \frac{xy}{\sqrt{(x^2)(y^2)}}$$

Keterangan:

rxy = Koefisisen korelasi antara gejala x dan gejala y

∑xy = Jumlah x dan y

(Sutrisno Hadi, 1987:273)

5. Setelah diketahui dari hasil yang diperoleh dari koefisien korelasi, kemudian dimasukkan dengan menggunakan tabel interpretasi nilai r sebagai berikut:

Besarnya nilai r	Interpretasi
Antara 0,800 s/d 1,00	Tinggi
Antara 0,600 s/d 0,800	Cukup
Antara 0,400 s/d 0,400	Agak rendah
Antara 0,000 s/d 0,200	Sangat rendah (tak berkolerasi)

(Sutrisno Hadi, 1987:275)

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Variabel Data

Sebelum menguraikan hasil penelitian ini lebih lanjut, maka perlu kiranya diketahui variable-variabel yang ada dalam penelitian ini dan nantinya akan dibuktikan dengan teknik korelasi product moment.

1. Variabel Bebas

   Yang dimaksud variable bebas di sini adalah variabel yang dapat berdiri sendiri dan tidak tergantung oleh variabel yang lain. Sedangkan dalam penelitian ini yang dimaksud variabel bebasnya adalah kelentukan sendi bahu.

2. Variabel Terikat

   Variabel terikat adalah suatu variabel yang tidak dapat berdiri sendiri, sehingga terikat oleh variable lain. sedangkan dalam penelitian ini variabel terikatnya adalah jauhnya lemparan ke dalam (throw in) pada permainan sepak bola.

Setelah mendapatkan data dari test kelentukan sendi bahu dan lemparan ke dalam yang dilakukan oleh para siswa putra kelas XI SMK PGRI 4 Kota Kediri, selanjutnya akan diolah dengan menggunakan teknik korelasi. Supaya dapat mengolah data dari hasil yang telah didapat, maka diambil langkah-langkah sebagai berikut:

a. Menyusun Raw Skor dari kedua variable tes yang telah diujikan adalah sebagai berikut :

Tabel 1
Hasil Raw Skor

No	Nama	Kelentukan Bahu	Lemparan Ke Dalam
1	A. Alip Pardianto	35	11
2	A. Taufik	30	8,5
3	Abdur Rokhim Sholeh	42	13,2
4	Akhmad Saikhu	50	13,9
5	Andik Kurniawan	50	11,9
6	Arip Anugra Kresna	43	15
7	Bahrul Ilmi	50	13,6
8	Buyung Sofiyulloh	45	12,5
9	Choirul Anam	40	12,9
10	Dedi Rusdianto	55	16,5
11	Eko Sigit Novianto	35	12,2
12	Fatkur Rokhim	35	12,2
13	Hanafi Setyoadi	35	14,5
14	Hari Saktiadi	55	10
15	Imam Supi'i	55	14,9
16	Jalu Adhani	55	13,1
17	Khabib Nasrulloh	55	13,1
18	Kusdiantono	55	17,6
19	M. Afandi	50	14,2
20	M.Ainur Kholis	35	10,1
21	M. Amri Irfan S	45	13,2
22	M. mardi Utomo	45	13,7
23	M. Riski Sudrajat	55	16,2
24	M. Tamim Nasrulloh	50	14
25	Mansur Aminin	35	14,2
26	Moh. Rokhandi Yusuf	48	14,5
27	Muhammad Mahmud	40	13,1
28	Muhammad Sudartok	50	14
29	Rendi Wicaksono	50	13,7
30	Sindu Prakoso	55	16

b. Setelah didapat skor mentah di atas, maka untuk mencari rata-rata standard deviasi dan korelasi antara variabel X dengan variabel Y disiapkan tabel distribusi seperti di bawah ini:

Tabel 2
Persiapan Untuk Menghitung Rata-Rata Standard Deviasi dan Korelasi Anatara Variabel X dengan Variabel Y

Subyek No	Kelentukan Sendi Bahu X	X	X^2	Lemparan Ke Dalam Y	Y	Y^2	YX
1	45	-4,5	20,25	13,4	-1,62	2,6244	7,29
2	55	5,5	30,25	16,3	1,28	1,6384	7,04
3	48	-1,5	2,25	14,8	-0,22	0,0484	0,33
4	45	-4,5	20,25	13,8	-1,22	1,4884	5,49
5	48	-1,5	2,25	15,4	0,38	0,1444	-0,57
6	45	-4,5	20,25	13,8	-1,22	1,4884	5,49
7	45	-4,5	20,25	14,2	-0,82	0,6724	3,69
8	43	-6,5	42,25	12,5	-2,52	6,3504	16,38
9	48	-1,5	2,25	14,8	-0,22	0,0484	0,33
10	55	5,5	30,25	15,9	0,88	0,7744	4,84
11	55	5,5	30,25	16,5	1,48	2,1904	8,14
12	45	-4,5	20,25	13,8	-1,22	1,4884	5,49
13	48	-4,5	2,25	15,4	0,38	0,1444	-0,57
14	45	-4,5	20,25	13,4	-1,62	2,624	7,29
15	48	-1,5	2,25	15,6	0,58	0,3364	-0,87
16	55	5,5	30,25	15,9	0,88	0,7744	4,84
17	55	5,5	30,25	15,7	0,68	0,4624	3,74
18	55	5,5	30,25	16,3	1,28	1,6384	7,04
19	48	-1,5	2,25	15,6	0,58	0,3364	-0,87
20	55	5,5	30,25	15,7	0,68	0,4624	3,74
21	55	5,5	30,25	15,9	0,88	0,7744	4,84
22	48	-1,5	2,25	15,6	0,58	0,3364	-0,87
23	55	5,5	30,25	16,3	1,28	1,6384	7,04
24	48	-1,5	2,25	15,4	0,38	0,1444	0,57
25	45	-4,5	20,25	14,2	-0,82	0,6724	3,69
26	48	-1,5	2,25	14,8	-0,22	0,0484	0,35
27	55	5,5	30,25	15,7	0,68	0,4624	3,74
28	45	-4,5	20,25	14,2	-0,82	0,6724	3,69
29	45	-4,5	20,25	13,4	-1,62	2,6244	7,29
30	55	5,5	30,25	16,5	1,48	2,1904	8,14
Total Jumlah	1485	0,0	577,5	450,8	0,2	35,3	125,6

36 c. Untuk menghitung rata-rata standard deviasi dan koefisien korelasi antara variabel X dengan variabel Y, maka dari tabel di atas dapat diketahui beberapa hal antara lain:

N = 30

$\sum Y$ = 1485

X = 0,0

$\sum X^2$ = 557,5

Y = 450,8

$\sum Y$ = 0,2

$\sum Y^2$ = 35,3

$\sum XY$= 125,6

Rata-rata (mean) dari kedua variabel adalah

Rata-rata X :

$$M = \frac{X}{N}$$

$$= \frac{1485}{30}$$

$$= 49,5$$

Rata-rata Y :

$$M = \frac{Y}{N}$$

$$= \frac{450,8}{30}$$

$$= 15,02$$

Standard devisiasi dari kedua variabel adalah :

Standard devisiasi untuk X :

$$SD = \sqrt{\frac{x^2}{N}}$$

$$= \sqrt{\frac{577,5}{30}}$$

$$= \sqrt{19,25}$$

$$= \pm 4,38 \text{ Standard}$$

Devisiasi Y :

$$SD = \sqrt{\frac{y^2}{N}}$$

$$= \sqrt{\frac{35,3}{30}}$$

$$= \sqrt{1,17}$$

$$= \pm 1, 08$$

Korelasi antara variabel X dan variabel Y adalah :

$$r_{xy} = \frac{xy}{\sqrt{(x^2)(y^2)}}$$

$$= \frac{125,6}{\sqrt{(577,5)(35,3)}}$$

$$= \frac{125,6}{\sqrt{20385,75}}$$

$$= \frac{125,6}{142,7} = 0,880$$

B. Analisis Data

Setelah dihitung menggunakan teknik korelasi pada bagian ini dimaksudkan untuk dapat melihat derjat hubungan antara variabel (X) dengan variabel (Y). Perhitungan dalam mencari hubungan antara kelentukan rumus "Korelasi Product Moment" diperoleh angka sebesar rxy = 0,880. Untuk menafsirkan hasil korelasi positif, perlu dilihat pada tabel interpretasir apakah nilainya signifikan atau tidak. dalam tabel tersebut dapat dibaca bahwa dari hasil rxy yang diperoleh dapat dikategorikan dan dapat disimpulkan bahwa hipotesis pada penelitian ini dapat diterima.

C. Pengujian Hipotesis

Dalam penelitian ini di arahkan pada suatu hipotesis seperti yang telah rumuskan pada Bab I di atas. dengan menggunakan hasil pengolahan data dan analisis data, akan disajikan pengujian hipotesis tersebut.

Dari hasil penelitian yang dapat, maka hipotesis kerja ini dinyatakan sebagai berikut: "Terdapat hubungan yang posituf antara kelentukan sendi bahu dengan hasil lemparan ke dalam pada permainan sepak bola siswa putra SMK PGRI 4 Kota Kediri tahun 2015, mempunyai hubungan yang berarti dengan jauhnya lemparan ke dalam pada permainan sepak bola sesuai dengan hasil yang telah didapat".

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan data yang disimpulkan, hasil pengolahan dan analisisnya serta pengujian hipotesis sebagaimana telah dilaporkan pada Bab IV, maka secara umum penelitian ini telah menjawab semua permasalahan yang dicantumkan dalam rumusan masalah. Demikian pula hipotesis yang merupakan arah kegiatan penelitian ini telah diuji. Maka berdasarkan penjelasan di atas, akhirnya dapatlah ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Antara dua variabel yaitu kelentukan sendi bahu dengan lemparan ke dalam pada permainan sepak bola dapat ditemukan hubungan antara korelasi sebesar rxy = 0,880.

   Dengan diperoleh hasil tersebut berarti bahwa ada hubungan yang signifikan (ada hubungan positif) antara kelentukan sendi bahu dengan jauhnya lemparan ke dalam pada permainan sepak bola.

2. Dengan adanya korelasi yang positif antara dengan variabel dalam penelitian ini berarti kelentukan sendi bahu dapat dikatakan bisa mendukung dalam mencapai jauhnya lemparan ke dalam pada permainan sepak bola, walaupun dalam kategori cukup.

   Oleh karena dalam pelaksanaan lemparan ke dalam (throw in) banyak dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain faktor kekuatan,

kecepatan, koordinasi otot, di samping harus dikembangkan faktor kelentukan sendi bahu.

B. Saran-saran

Dengan terselesaikannya penyusunan skripsi ini, maka peneliti ingin memberikan sumbangan berupa saran sesuai dengan hasil yang didapat diantaranya adalah:

1. Agar dapat mencapai prestasi lemparan ke dalam pada permainan sepak bola maka atlet tersebut harus dibina dan ditingkatkan kelentukannya terutama pada sendi bahu dan beberapa faktor lain yang ikut mendukung dalam pelaksanaan ini sehingga dapat dicapai prestasi yang diinginkan baik oleh atlet itu sendiri maupun oleh pelatih.
2. Diharapkan kepada pihak lain untuk melakukan penelitian yang serupa, guna memperoleh hasil yang lebih sempurna.

Demikian kesimpulan dan saran-saran yang dapat penulis ajukan dengan harapan semoga keberhasialan peneliti ini dapat berguna bagi peneliti yang mendatang para pembaca dan kepada pihak yang berkepentingan atau para pembina olahraga yang nantinya dapat menunjang kemajuan dan keberhasilan demi peningkatan prestasi setinggi-tingginya yang diharapkan oleh semua bangsa Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

Engkos Kosasih, 1985. **Olah Raga Untuk Teknik dan Program Latihan**. Jakarta Akademi Presindo.

Hadi Sutrisno, 1983, **Statistik Jilid 2**. Cetakan keenam, Yogyakarta : Yayasan Penerbit Fakultas Psykologi UGM.

Lukman OT, 1990, **Biomekanika**. Surabaya, Penerbit : IK1P KOSGORO Surabaya.

Muhammad Sajoto, 1988, **Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga**. Jakarta : Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Penataran Para Dosen SGO Serta Guru SMEA, 1976, **Tes Ketangkasan Berolahraga**. Yogyakarta : Proyek Pembinaan Pendidikan Olahraga, Daerah Istimewa Yogyakarta.

Poerwodarminto WJS, 1984, **Kamus Umum Bahasa Indonesia**. Jakarta : Balai Pustaka.

Sudjana, 1986, **Buku Metode Statistik**, Bandung : CV. Tarsito. Sekretariat Negara, 1999, TAP MPR No. 1V/MPR/1999 Tentang Garis-garis Besar Haluan Negara (GBHN) Jakarta : Sekretariat Negara.

Suharno, HP, 1982, **Ilmu Coaching Umum**. Terbitan Yang Baru. Yogyakarta : FKIK 1K1P Yogyakarta.

Soekardjo, 1988, **Evaluasi Hasil Belajar di Bidang Keolahragaan**. Surabaya : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

Suharjo Drs. dan J.Larope Drs. 1987, **Buku Pendidikan Jasmani**. Surabaya: PT Karunia.

Wiyata TJ, 1989, **Pedoman Penulisan Tesis**. Kediri : Yayasan Penerbit IK1P PGRI Kediri.