HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT DAN PANJANG LENGAN DENGAN JAUH LEMPARAN KEDALAM (throw-in) PADA PEMAIN U 16 SSB TARUNA MUDA DESA KETRO TAHUN 2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

Pada Jurusan PJKR

OLEH:

INDRA IRAWAN

NIM: 11.1.01.09.1315

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

UNP KEDIRI

2015

Skripsi oleh:

INDRA IRAWAN

NIM. 11.1.01.09.1315

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT DAN PANJANG LENGAN PADA JAUH LEMPARAN KEDALAM (*THROW-IN*) PADA PEMAIN U 16 SSB TARUNA MUDA DESA KETRO

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan PJKR
FKIP UNP Kediri

Tanggal: 8 Agustus 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. SETYO HARMONO, M.Pd.	**WASIS HIMAWANTO, M.Or.**

ii

Skripsi oleh:

INDRA IRAWAN

NIM. 11.1.01.09.1315

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT DAN PANJANG LENGAN PADA JAUH LEMPARAN KEDALAM (*THROW-IN*) PADA PEMAIN U 16 SSB TARUNA MUDA DESA KETRO

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Jurusan PJKR FKIP UNP Kediri

Pada tanggal: 12 Agustus 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd.
2. Penguji I : Wasis Himawanto, M.Or.
3. Penguji II : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr. Hj. SRI PANCA SETYAWATI, M.Pd.
NIDN. 0716046202

iii

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT DAN PANJANG LENGAN DENGAN JAUH LEMPARAN KEDALAM*(throw-in)* PADA PEMAIN U 16 SSB TARUNA MUDA DESA KERTO

Indra irawan
11.1.01.09.1315
FKIP - PJKR
Indrairawan1922@gmail.com
Drs. Setyo Harmono, M.Pd. dan Wasis Himawanto, M.Or.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Kata Kunci: *Kekuatan Otot Perut, Panjang Lengan, Jauh Lemparan Kedalam.*

Dalam penelitian ini bertujuan untung mengetahui ada atau tidak hubungan kekuatan otot perut (X_1) dengan jauh lemparan kedalam (Y) dan hubungan panjang lengan (X_2) dengan jauh lemparan kedalam (Y) serta mencari hubungan kekuatan otot perut (X_1) dan panjang lengan (X_2) dengan jauh lemparan kedalam (Y).

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional, yaitu mencari hubungan antara kekuatan otot perut dan panjang lengan dengan jauh lemparan kedalam. Instrumen dalam penelitian ini adalah dengan tes dan pengukuran. Tes yang digunakan untuk mengukur kekuatan otot perut dengan *Sit Up*, untuk mengukur panjang lengan menggunakan meteran dan untuk jauh lemparan kedalam dengan menggunakan meteran dengan mengukur jauh lemparan bola. Teknik analisis data dengan cara menentukan tingkat koefisien korelasi dari masing-masing variabel bebas dengan variabel terikat, dengan langkah sebagai berikut: 1) Menyusun *Row Skor*, 2) Mengubah *Row Skor* Menjadi Data Tersetandar, 3) Menghitung Korelasi Dua Variabel dengan Teknik Korelasi.

Berdasarkan hasil analisis data R_{hitung} sebesar 0,542 pada taraf signifikan R_{tabel} 5% sebesar 0,514 terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dengan prestasi jauh lemparan bola kedalam. Kemudian R_{hitung} sebesar 0,803 pada taraf signifikan R_{tabel} 5% sebesar 0,514 terdapat hubungan yang signifikan antara panjang lengan dengan prestasi jauh lemparan bola kedalam. Selanjutnya F_{hitung} sebesar 25,635 pada taraf signifikan F_{tabel} 5% sebesar 3,680 ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dan panjang lengan dengan prestasi jauh lemparan bola kedalam pada pemain U 16 SSB Taruna Muda Ketro.

I. PENDAHULUAN

Teknik dasar permainan sepakbola ada beberapa macam yaitu menendang bola, menggiring bola, mengontrol bola, menyundul bola, merebut bola, lemparan kedalam, gerak tipu dan teknik khusus penjaga gawang. Keanekaragaman teknik dasar tersebut harus dikuasai oleh para pemain.

Faktor penting dan berpengaruh serta dibutuhkan para pemain sepakbola adalah teknik dasar bermain sepakbola yang harus dikuasai oleh para pemain, penguasaan teknik dasar merupakan suatu prasarat yang harus dimiliki oleh setiap para pemain, agar permainan dapat dilakukan dengan baik. Untuk menjadi pemain sepakbola yang baik harus mengetahui terlebih dahulu teknik dasar sepakbola. Berbagai teknik dasar penguasaan bola terdiri dari: a) menendang bola, b) menerima bola, c) menggiring bola, d) gerakan tipu dengan bola, e) lemparan ke dalam, dan f) teknik penjaga gawang.

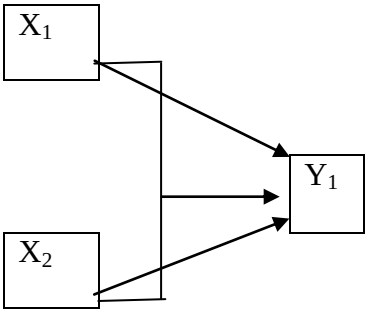
Lemparan ke dalam sebagai salah satu teknik dasar dalam sepakbola juga harus dikembangkan dan dikuasai oleh seorang pemain dengan baik. Dari pengamatan penelitian ternyata banyak pelatih yang kurang memperhatikan lemparan kedalam sebagai salah satu teknik dasar bermain bola untuk dimasukkan ke dalam sebagai salah satu teknik yang menguntungkan dalam penyerangan ke daerah lawan dan juga untuk pertahanan. Lemparan bola ke dalam (*throw-in*) merupakan salah satu aspek penting dalam permainan sepakbola hal ini tercermin dari terciptanya banyak gol kegawang lawan diawali dari lemparan ke dalam didaerah pertahanan lawan sehingga dapat diselesaikan oleh pemain lain.

Untuk mendapatkan lemparan yang jauh dan kuat harus ada koordinasi dari otot-otot yang mendukung dalam melakukan lemparan ke dalam. Bila dilihat secara sepintas gerakan melempar tersebut dilakukan oleh otot lengan saja namun pendapat tersebut tidak benar karena jika hanya dilakukan oleh otot lengan saja hasilnya tidak maksimal. Dengan demikian gerakan lemparan ke dalam adalah gerakan koordinasi dan kesinambungan antara otot yang satu dengan yang lain.

Selain otot lengan dalam pelaksanaan lemparan ke dalam memerlukan dukungan kekuatan otot perut yang besar. Peranan otot perut dalam pelaksanaan lemparan bola ke dalam adalah untuk menarik badan melengkung kebelakang pada daerah pinggang dan melecutkan togok ke depat saat melempar bola. Otot perut merupakan otot-otot penegak badan selain otot punggung. Sebagai otot penegak badan, otot perut dan otot punggung memiliki arti penting dalam sikap dan gerak-gerak tulang belakang maupun tulang tubuh bagian bahwa yang terkain dengan persendian panggul. Semakin besar kekuatan otot perut maka lecutan togok ke depan akan semakin kuat yang pada akhirnya hasil lemparan bola akan semakin jauh.

II. METODE

Adapun jenis penelitian yang digunakan penulis yaitu korelasional, yaitumencari hubungan antara variabel bebas (kekuatan otot perut) dan variabel terikat(kemampuan lemparan ke dalam).



Keterangan:

X_1 : Kekuatan otot Perut

X_2 :Panjanglengan

Y : Lemparan ke Dalam

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Setelah semua data terkumpul kemudian data yang didapat diolah dengan bantuan komputer program SPSS 18 *for windows.* Dari hasil tes dan pengukuran yang dilakukan pada sampel yang berjumlah 15 orang pemain sepak bola diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 4.1 Diskripsi Data Hasil Tes dan Pengukuran Kekuatan Otot Perut, Panjang Lengan dan Jauh Lemparan Kedalam

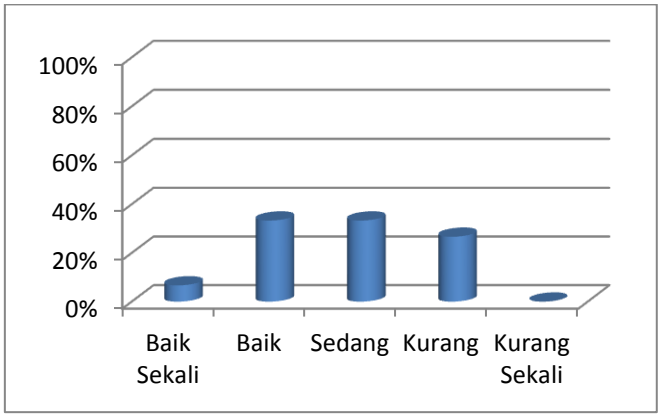
Variabel	Minimum	Maksimum	Mean	SD
X1	17	25	21,40	2,97
X2	52	69	63,86	4,32
Y	10	19	15,20	3,05

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa, hasil tes dan pengukuran yang telah dilakukan masing-masing variabel memiliki hasil terendah (*minimum*), tertinggi (*maksimum*), rata-rata (*mean*), dan Standar Deviasi (SD).

1. Kekuatan Otot Perut

Tabel 4.2 Distribusi Ferekuensi Hail Tes Kekuatan Otot Perut

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1.	25,85 < X	Baik Sekali	1	6.66%
2.	22,88 < X ≤ 25,85	Baik	5	33.3%
3.	19,92 < X ≤ 22,88	Sedang	5	33,3%
4.	16,95 < X ≤ 19,92	Kurang	4	26,64%
5.	X ≤ 16,95	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			**15**	**100%**

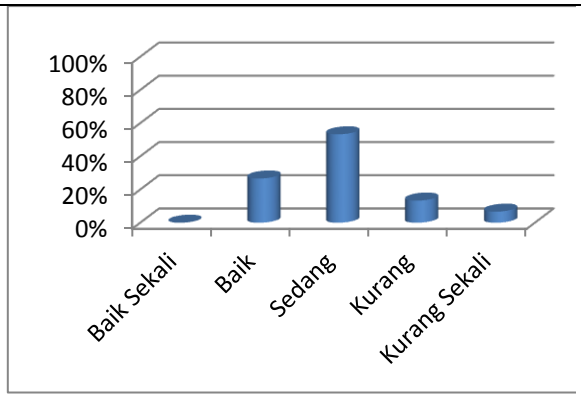


Gambar 4.1 Diagram Batang Hasil Tes Kekuatan Otot Perut

2. Panjang Lengan

Tabel 4.3 Distribusi Ferekuensi Hail Pengukuran Panjang Lengan

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1.	70,34 < X	Baik Sekali	0	0%
2.	66,02 < X ≤ 70,34	Baik	4	26,64%
3.	61,70 < X ≤ 66,02	Sedang	8	53,28%
4.	57,38 < X ≤ 61,70	Kurang	2	13,32%
5.	X ≤ 57,38	Kurang Sekali	1	6,66%
Jumlah			**15**	**100%**

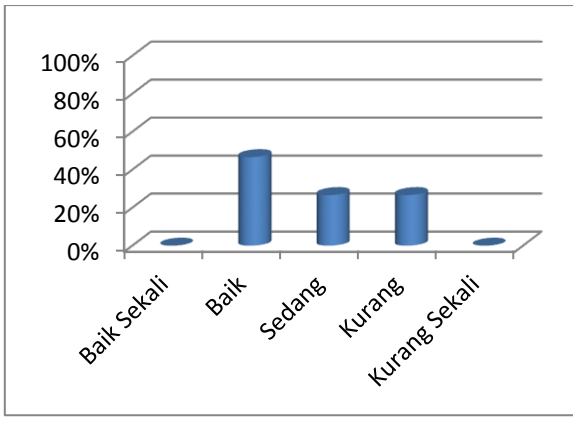


Gambar 4.2 Diagram Batang Hasil Pengukuran Panjang Lengan

3. Lemparan Kedalam

Tabel 4.4 Distribusi Ferekuensi Hail Tes Lemparan Kedalam

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1.	19,77 < X	Baik Sekali	0	0%
2.	16,72 < X ≤ 19,77	Baik	7	46,62%
3.	13,68 < X ≤ 16,72	Sedang	4	26,64%
4.	10,63 < X ≤ 13,68	Kurang	4	26,64%
5.	X ≤ 10,63	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			**15**	**100%**



Gambar 4.3 Diagram Batang Hasil Tes Lemparn Kedalam

Kesimpulan

Dari hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan baik dari masing-masing variabel bebas dengan variabel terikat. Bahkan juga terdapat hubungan antara variabel bebas dan variabel bebas secara keseluruhan dengan variabel terikat.

Berdasarkan hasil analisis data R_{hitung} sebesar 0,542 pada taraf signifikan R_{tabel} 5% sebesar 0,514 terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dengan prestasi jauh lemparan bola kedalam. Kemudian R_{hitung} sebesar 0,803 pada taraf signifikan R_{tabel} 5% sebesar 0,514 terdapat hubungan yang signifikan antara panjang lengan dengan prestasi jauh lemparan bola kedalam. Selanjutnya F_{hitung} sebesar 25,635 pada taraf signifikan F_{tabel} 5% sebesar 3,680 ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dan panjang lengan dengan prestasi jauh lemparan bola kedalam pada pemain U 16 SSB Taruna Muda Ketro.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Danny Mielke. 2007. *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.

Dian Ika. 2007. *Tingkat Keterampilan Dasar Pemain Putri Mataram Sleman*. Skripsi tidak diterbitkan. Yogkakarta: FIK UNY

Sutrisno Hadi. 2004. *Statistik*. Yogyakarta : Andi Yogyakarta

Luxbacher A. Yoseph. 2004. *Sepakbola : Langkah-Langkah Menuju Sukses*. Jakarta: Raja Grafindo. Edisi Dua.

Roji. 2004. Pendidikan Jasmani untuk SMP Kelas VII. Jakarta : Erlangga

Ruslan. 2012. *Latihan kelincahan terhadap keterampilan Menggiring bola pada klub sepak bola smp negeri 5 Gorontalo*. Jurnal diterbitkan dalamhttp://journal.ung.ac.id/

Remmy Muchtar. 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta:Depdikbud.

Sucipto. dkk. 2000. *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: CV. Rineka Cipta.

Sukatamsi. 2001. *Permainan Bola Besar I Sepak Bola*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Wasis (2011). *Teknik Dasar Sepak Bola* di akses pada http://www.sepakbola.com/2011/11/teknik-dasar-sepak-bola-lengkap.html