PENGARUH LATIHAN *SIT UP* DAN *PUSH UP* TERHADAP KEMAMPUAN LEMPARAN KE DALAM DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA PUTRA GEMILANG PONGGOK, KECAMATAN PONGGOK, KABUPATEN BLITAR TAHUN 2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.P.d)

Pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi

FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri

Oleh :

FERI HARI SUSETYA
NPM : 11.1.01.09.1378

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN, DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2015

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

FERI HARI SUSETYA
NPM: 11.1.01.09.1378

Judul:

PENGARUH LATIHAN *SIT UP* DAN *PUSH UP* TERHADAP KEMAMPUAN LEMPARAN KE DALAM DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA PUTRA GEMILANG PONGGOK, KECAMATAN PONGGOK, KABUPATEN BLITAR
TAHUN 2015

Telah Disetujui Untuk Diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Jurusan Penjaskesrek
FKIP UNP Kediri

Tanggal: _____

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. SUGITO, M.Pd	**RAHMAN DIPUTRA, M.Pd**
NIDN:0004086001	**NIDN:0706048901**

ii

HALAMAN PENGESAHAN

Oleh :

FERI HARI SUSETYA
NPM : 11.1.01.09.1378

Judul

PENGARUH LATIHAN *SIT UP* DAN *PUSH UP* TERHADAP KEMAMPUAN LEMPARAN KE DALAM DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA PUTRA GEMILANG PONGGOK, KECAMATAN PONGGOK, KABUPATEN BLITAR TAHUN 2015

Telah Disetujui Untuk Diajukan Kepada

Panitia Ujian / Sidang Skripsi Jurusan Penjaskesrek

FKIP UNP Kediri

Pada Tanggal .....

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Panitia Penguji :

1. **Ketua : Drs. Sugito, M.Pd.**
2. **Penguji I : Puspodari, M.Pd.**
3. **Penguji II : Rahman Diputra, M.Pd.**

Mengetahui,
Dekan FKIP

DR. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd
NIDN: 0716046202

iii

PENGARUH LATIHAN *SIT UP* DAN *PUSH UP* TERHADAP KEMAMPUAN LEMPARAN KE DALAM DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA PUTRA GEMILANG PONGGOK, KECAMATAN PONGGOK, KABUPATEN BLITAR TAHUN 2015

Feri Hari Susetya
NPM : 11.1.01.09.1378
Fak – Penjaskesrek

Drs. Sugito, M.Pd dan Rahman Diputra, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

FERI HARI SUSETYA : *Pengaruh Latihan Sit up dan Push up Terhadap Kemampuan Lemparan Ke Dalam dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Sekolah Sepak Bola Putra Gemilang Ponggok, Kecamatan Ponggok, Kabupaten Blitar Tahun 2015*. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2015.

Kata kunci : latihan, *sit up* dan *push up*, lemparan ke dalam.

Untuk melakukan lemparan ke dalam yang ditujukan sebagai metode penyerangan dalam permainan sepak bola, selain benar dalam melakukan gerakan dibutuhkan sumbangan kekuatan otot perut dan lengan yang baik. Dengan demikian diperlukan latihan khusus seperti latihan *sit up* dan *push up*.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah : Adakah pengaruh latihan *sit up* dan *push up* terhadap kemampuan lemparan ke dalam (*throw in*) dalam permainan sepak bola pada siawa Sekolah Sepak Bola Putra Gemilang Ponggok, Kecamatan Ponggok, Kabupaten Blitar Tahun 2015?.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *sit up* dan *push up* terhadap kemampuan lemparan ke dalam. Penelitian ini dilakukan di Sekolah Sepak Bola Putra Gemilang Ponggok, Kecamatan, Ponggok, Kabupaten Blitar. Metode penelitian ini dengan menggunakan metode Ekperimen dengan analisa data. Populasi dalam penelitian ini siswa Sekolah Sepak Bola Putra Gemilang Ponggok Blitar, sedangkan jumlah sampel adalah 30 orang, dimana sampel diambil secara acak dari semua siswa yang berusia 13 sampai 15 tahun. Setiap orang melakukan tes lemparan ke dalam sebanyak tiga kali dan diambil hasil terbaik. Teknik analisa data yang digunakan adalah mengubah data mentah hasil tes menjadi data efektifitas *treatment* (uji - t) pada taraf signifikasi 5%.

Dari hasil analisa data didapat t hitung = 6,623 dengan taraf signifikasi untuk mencapai t tabel tingkat kebebasan adalah (df), sedangkan test t sampel tidak bebas (dependen) rumus tingkat kebebasan adalah df n-1 = 30-1 = 29, jadi t = 6,623, $\alpha = 0,05$, df = 29 diperoleh t tabel 2,045.

Dengan hasil analisis penelitian tersebut, maka disimpulkan ada pengaruh yang signifikan latihan *sit up* dan *push up* terhadap kemampuan lemparan ke dalam dalam permainan sepak bola pada siswa Sekolah Sepak Bola Putra Gemilang Ponggok, Kecamatan Ponggok, Kabupaten Blitar Tahun 2015.

I. LATAR BELAKANG

Pada masa yang semakin maju dan modern seperti sekarang ini,tak heran kalau banyak sekali keuntungan yang bisa diperoleh manusia. Perkembangan dan Kemajuan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi memang membawa dampak positif bagi kehidupan sehari-hari. Kemunculan alat- alat modern yang serba canggih tak jarang mampu menggantikan peranan manusia dalam kehidupan ini. Banyak sekali pekerjaan yang semula dikerjakan oleh manusia kini digantikan oleh mesin-mesin canggih yang ternyata hasilnya jauh lebih efektif dan efisien untuk menunjang kebutuhan ekonomi seseorang.

Ada anggapan dengan penemuan mesin-mesin dan alat-alat modern memang menjadi suatu keuntungan bagi manusia, tetapi hal ini ternyata dapat menimbulkan masalah baru bagi sebagian orang, seperti yang telah diketahui bahwa didalam kehidupan sehari-hari manusia sangatlah memerlukan gerak, lebih-lebih untuk menjaga serta memelihara keseimbangan tubuhnya. Karena banyaknya pekerjaan manusia yang telah digantikan oleh mesin maka aktifitas gerak yang dibutuhkan manusia cenderung berkurang, karena hal tersebut kemudian muncul masalah atau persoalan-persoalan baru utamanya yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani, Kepala Pusat Kesegaran Jasmani dan Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan menyatakan bahwa : Latar belakang terjadinya gangguan kesehatan adalah kurangnya gerak yang menyebabkan kurang lancarnya darah dalam tubuh, sehingga penyaluran unsur-unsur yang diperlukan tubuh kurang lancar.

Kesehatan mungkin hanyalah sebagian kecil masalah yang dihadapi bagi sebagian orang dalam hidupnya, akan tetapi tak banyak hal yang bisa dikerjakan oleh manusia tanpa adanya kesehatan itu sendiri jadi kesehatan tidak bisa dianggap remeh dalam kehidupan ini. Mengingat begitu pentingnya arti dan kedudukan kesehatan bagi setiap individu, maka masalah yang menyangkut gangguan kesehatan dalam masyarakat perlu sekali mendapatkan perhatian dan penanganan sendiri mungkin sehubungan dengan persoalan tersebut maka salah satu penanganan yang efektif dan efisien berkaitan dengan masalah kesehatan adalah dengan meningkatkan dan menggalakan olahraga bagi masyarakat.

Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa dalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat benar benar perlu ditingkatkan. Hal ini sudah terbukti dengan adannya pemerataan sarana dan prasarana sampai kepelosok tanah air sehingga lebih meluas dan merata di dalam menciptakan budaya olahraga dan iklim yang sehat yang dapat mendorong serta peran aktif masyarakat dalam prestasi olahraga secara keseluruhan yang bersifat nasional maupun internasional. Karena dengan pencapaian prestasi olahraga yang tinggi sebenarnya dapat dilihat seberapa jauh keberhasilan dari pembangunan yang sedang dilaksanakan. Bahwa suatu negara akan harum namanya di mata dunia jika dalam bidang olahraga ada salah satu bidang olahraga yang berprestasi, diantaranya sepak bola, bola voli, bola basket, bulutangkis,tennis,sepak takraw, dan lain sebagainya.

Dari beberapa cabang olahraga tersebut yang sangat populer adalah sepak bola. Olahraga ini semakin diminati oleh orang banyak karena dapat diminati serta dimainkan anak-anak hingga orang dewasa. Salah satu daya tarik permainan terletak dalam kealamian permainan sepak bola sebagai dasar orang untuk mengeluti olahraga ini, ada yang hanya sebagai olahraga rekreasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani bahkan sampai pada tujuan untuk mencapai potensi dan mengharumkan nama bangsa.

Perkembangan sepak bola modern ditandai berdirinnya suatu induk organisasi olahraga sepak bola yang menjadi dasar perkembangan peraturan sepak bola. Organisasi terdekat didirikan di Inggris pada tanggal 26 Oktober 1863 yang biberi nama "*The Football Association*" kemudian pada tanggal 1882 atas inisiatif "Robert Guirin" orang berasal dari Perancis maka didirikanlah suatu federasi sepak bola internasional yang menangani segala sesuatu yang berkaitan dengan sepak bola yang diberi nama "*Federation International The Football Associations*" atau yang dikenal sebagai "FIFA"

Di Indonesia pada awalnya olahraga sepak bola dibawa oleh para penjajah terus berkembang dipelosok tanah air. Kemudian atas prakasa seorang yang bernama "Ir Soeratin" pada saat itu berdirilah suatu organisasi olahraga yang menangani segala sesuatu yang berkaitan dengan sepak bola nasional. Organisasi tersebut berdiri pada tanggal 19 April 1930 dan diberi nama "PSSI" atau

"Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia". Kemudian pada tanggal 24 Juli 1992, PSSI diterima sebagai anggota FIFA. Dengan berdirinya PSSI serta terdaftar sebagai anggota FIFA. Perkembangan sepak bola di Indonesia bertambah maju hingga sekarang, PSSI juga pernah mencatat prestasi yang menbanggakan ditingkat ASEAN maupun ASIA.

Untuk melaksanakan beberapa metode latihan tersebut dibutuhkan unsur kondisi fisik dan penguasaan tehnik yang baik. Beberapa unsur kondisi fisik yang menunjang pencapaian prestasi dalam sepakbola antara lain, daya tahan *kardiovaskuler*, daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan, *stamina*, kelincahan (*agility*), dan *power*. (Harsono 1988, 100)

"Tehnik adalah suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktek sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam suatu cabanng olahraga" (Slamet Rifa'I : 54)

Tehnik dasar sepak bola dibedakan menjadi dua yaitu: tehnik tanpa bola dan tehnik dengan bola.

1. Teknik tanpa bola : (a) lari, (b) melompat dan meloncat, (c) gerak tipu, dan (d) penjaga gawang.
2. Teknik dengan bola : (a) menendang, (b) menghentikan bola, (c) menggiring bola, (d) menyundul, (e) gerak tipu dengan bola, (f) merebut bola dari kaki lawan, (g) menjaga gawang, dan (h) melempar bola ke dalam lapangan permainan. (Slamet Rifa'i :54 – 59)

Pada permainan sepak bola lemparan ke dalam tidak memerlukan keterampilan tertentu tetapi merupakan syarat dalam permainan sepak bola. Kalau kita analisa gerakan atlet sepak bola saat melakukan lemparan ke dalam akan terlihat gerakan fisik tertentu, diantarannya adalah kekuatan (*strength*) yang diperlukan secara anatomis.

Mengacu dari latar belakang diatas penulis mengadakan penelitian metode latihan yang memiliki peran penting dalam meningkatkan kemampuan lemparan ke dalam (*throw in*) yaitu bentuk latihan kekuatan sehingga penulis mengambil judul :

"**Pengaruh Latihan *Sit Up* Dan *Push Up* Terhadap Kemampuan Lemparan Ke Dalam Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Sekolah Sepak Bola Putra Gemilang Ponggok, Kecamatan Ponggok Kabupaten Blitar Tahun 2015**"

II. METODE

Metode penelitian merupakan faktor yang sangat penting dalam melakukan penelitian. Hal ini disebabkan karena metode penelitian merupakan faktor penentu berhasil atau tidaknya penelitian. Penelitian dan penerapan metode yang tepat dapat menghindari kemungkinan-kemungkinan timbulnya penyimpangan, sehingga data yang diperoleh benar-benar obyektif serta dapat dipertanggung jawabkan.

Adapun variabel tersebut adalah :

1. Variabel bebas (x) dalam penelitian ini adalah latihan *sit up* dan *push up*. Dimana merupakan variabel yang mempenggaruhi.
2. Variabel (y) : sebagai variabel terikat dalam penelitian ini adalah lemparan ke dalam (*throw in*) merupakan variabel yang dipenggaruhi variabel bebas.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Dengan terselesainya penelitian ini dan dapat memperhatikan hasil-hasil perhitungan yang diperoleh dalam batas penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan dan dapat diketahui dengan pasti bahwa antara latihan *sit up* dan *push up* terhadap kemampuan lemparan ke dalam (*throw in*) dalam permainan sepak bola terdapat hubungan yang positif.

Berdasar analisa data disimpulkan sebagai berikut :

1. Dari perhitungan statistik diketahui bahwa terdapat pengaruh latihan *sit up* dan *push up* terhadap kemampuan lemparan ke dalam (*throw in*) dalam permainan sepak bola pada Siswa Sekolah Sepak Bola Putra Gemilang Ponggok, Kecamatan Ponggok, Kabupaten Blitar tahun 2015.
2. Dari analisa data didapat t hitung = 6,623 sedangkan taraf signifikasi 0,05 df n-1 = 30-1 =29 t tabel = 2,045, maka t hitung ≥ t tabel artinya ada pengaruh yang signifikan dari latihan *sit up* dan *push up* terhadap kemampuan lemparan ke dalam (*throw in*) dalam permainan sepak bola pada siswa Sekolah Sepak Bola Putra Gemilang Ponggok, Kecamatan Ponggok, Kabupaten Blitar tahun 2015 .
3. Rata-rata tingkat kemampuan siswa dalam melakukan lemparan ke dalam (*throw in*)

hampir sama setelah diberikan latihan.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto Suharsimi (2006), ***Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik,*** Jakarta : PT. Rineka Cipta.

Arisandy Desy, (2008) ***Olahraga Senam***, Jakarta : Ganeca Exact.

Giriwijoyo, Santoso,dkk (2005), ***Manusia dan Olahraga,*** ITB Bandung.

Harsono (1988), ***Coaching***, Jakarta: C.V. Tambak Kusuma.

Luxbacher, Joseph (2004) ***Sepak Bola : Langkah-langkah Menuju Sukses,*** Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Mielke, Danny (2003), ***Dasar-Dasar Sepak Bola,*** Pakar Jaya.

Muhajir (2006), *Pendidikan* ***Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SMA Kelas X,*** Bandung : Erlangga.

Rifa'I, Slamet , , ***Dasar-Dasar Sepak Bola.***

Schunemann, Timo (2008), ***14 Ciri Sepak Bola Modern,***Malang : Dioma.

Sugiyono (2010), ***Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif,Kualitatif, dan R&D,*** Bandung : Alfabeta.

Sukarma (1986), ***Senam dan Metodik,*** Jakarta: Karunika

Yudianto, Lukman (2009), ***Teknik Bermain Sepak Bola dan Futsal,*** Visi 7.

http://www.astrodigi.com/2009/05/*sit-up*-latihan-perut-merampingkan-tubuh.htmlhttp://www.astrodigi.com/2009/05/*push-up*-latihan-penguat-otot-lengan.html

http://therahmansblog.blogspot.com/2010/10/latih-otot-anda-hanya-dengan-*push-up*-di.html

http://www.google.co.id/search?q=latihan&hl=id&gbv=2&source=lnms&ei=lm9AT-KsLIS4rAeqirW7Bw&sa=X&oi=mode_link&ct=mode&cd=1&ved= 0CC4Q _AUoAA&biw=1440&bih=737#hl=id&gbv=2&q=pengertian+latihan+olahraga&revid=318473854&sa=X&ei=UHFAT16D0a0HgZuo5gc&ved=0CCMQ1QIoAjgK&bav=on.2,or.r_gc.r_pw.,cf.osb&fp=dc3fbba42089339&biw=1440&bih=737 LATIHAN *KARDOIOVASKULER*

www.burahol.com