JURNAL

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN OTOT PUNGGUNG DENGAN JAUHNYA LEMPARAN KE DALAM PADA PERMAINAN SEPAK BOLA PEMAIN CLUB TULUNGAGUNG PUTRA FC TAHUN 2016

Relationshiop Between The Muscle Strenght With Arms And Back Muscles Away Throw-in The Game Soccer Players Club Son Tulungagung FC Year 2016

Oleh:

PANJI PRAMUDAKA TRISNAWAN

12.1.01.09.0092

Dibimbing oleh :

1. Drs. Setyo Harmono, M.Pd
2. Nur Ahmad M., M.Or

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

TAHUN 2017

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: PANJI PRAMUDAKA TRISNAWAN
NPM	: 12.1.01.09.0092
Telepun/HP	: 085736373577
Alamat Surel (Email)	: panjipramudakatrisnawan@yahoo.co.id
Judul Artikel	: Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan dan Otot Punggung dengan Jauhnya Lemparan ke dalam Pada Permainan Sepakbola Pemain *Club* Tulungagung Putra FC Tahun 2016
Fakultas – Program Studi	: FKIP - PENJASKESREK
Nama Perguruan Tinggi	: UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
Alamat Perguruan Tinggi	: Jl. K.H. Ahmad Dahlan No. 76, Mojoroto, Kediri, Jawa Timur 64112

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. artikel yang saya tulid merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis**)** dan bebas plagiarisme;
b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 30 Januari 2017
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Drs. Setyo Harmono, M.Pd 0727095801	Nur Ahmad M., M.Or 0703098802	Panji Pramudaka 12.1.01.09.0092

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN OTOT PUNGGUNG DENGAN JAUHNYA LEMPARAN KE DALAM PADA PERMAINAN SEPAK BOLA PEMAIN CLUB TULUNGAGUNG PUTRA FC TAHUN 2016

Panji Pramudaka Trisnawan
12.1.01.09.0092
FKIP - PENJASKESREK
panjipramudakatrisnawan@yahoo.co.id
Drs. Setyo Harmono, M.Pd dan Nur Ahmad M., M.Or
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Panji Pramudaka Trisnawan. NPM: 12.1.01.09.0092, Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan dan Otot Punggung dengan Jauhnya Lemparan Ke Dalam Pada Permainan Sepak Bola Pemain Club Tulungagung Putra FC Tulungagung Tahun 2016, Skripsi, Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, UN PGRI Kediri, 2016.

Kekuatan otot lengan dan kekuatan otot punggung menjadi faktor penunjang teknik dasar *throw in* dalam permainan sepak bola. Berdasarkan paparan tersebut, masalah penelitian ini adalah (1) Apakah ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan jauhnya lemparan ke dalam (*throw in*) pada permainan sepak bola pemain SSB Tulungagung Putra FC? (2) Apakah ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot punggung dengan jauhnya lemparan ke dalam (*throw in*) pada permainan sepak bola pemain SSB Tulungagung Putra FC? (3) Apakah ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot punggung dengan jauhnya lemparan ke dalam (*throw in*) pada permainan sepak bola pemain SSB Tulungagung Putra FC? Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kekuatan otot lengan dan otot punggung terhadap jauhnya lemparan ke dalam.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan variabel bebas (kekuatan otot punggung dan kekuatan otot lengan) serta variabel terikat (lemparan ke dalam). Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Club SSB Tulungagung Putra. Sampel berjumlah 25 orang, dengan teknik pengambilan sampel *total sampling*. Sedangkan analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji unjuk kerja, analisis statistik dengan taraf signifikan 5 %.

Hasil penelitian ini meliputi (1) kekuatan otot lengan mempunyai hubungan yang signifikan dengan jauhnya lemparan ke dalam, ditunjukkan dengan rata-rata sebesar 32,60. Sedangkan kekuatan otot lengan terendah, hanya dapat *push up* sebanyak 28 kali dan yang paling banyak 35 kali, dengan standar derivasi 2,179, (2) kekuatan otot punggung ditunjukkan dengan rata-rata sebesar 40,52. Sedangkan kekuatan otot punggung terendah adalah 28 dan yang paling banyak 35 kali, dengan standar derivasi 4,012, (3) jauhnya lemparan rata-rata sebesar 15,021. Sedangkan jauhnya lemparan ke dalam (*throw in*) terendah sebesar 12,8 dan yang paling jauh 17,3, dengan standar deviasi 1,5155.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan, otot punggung, dan dengan jauhnya lemparan pada permainan sepak bola pemain Club SSB Tulungagung Putra. Hal ini ditunjukkan dengan rata-rata sebesar 15,021, jauhnya lemparan ke dalam terendah sebesar 12,8 dan yang paling jauh 17,3 standar deviasi 1,5155.

Kata kunci: Kekuatan Otot Lengan, Otot Punggung, Jauhnya Lemparan ke Dalam pada Permainan Sepak Bola.

I. LATAR BELAKANG

Arum (2012: 1) menjelaskan bahwa penggunaan *throw in* yang benar dapat menciptakan banyak peluang untuk mengontrol bola dan mencetak gol selama pertandingan. *Throw in* yang jauh dapat menjangkau lawan dengan jarak jauh. Selain itu, dapat menjangkau pemain lain yang dekat dengan gawang dan langsung dapat menciptakan peluang dan mencetak gol. Salah satu keberhasilan *throw in* adalah komunikasi. Dengan demikian, sekiranya perlu diketahui berbagai faktor kondisi fisik yang dapat mendukung penacapaian kemampuan *throw in* yang baik.

Pembinaan olahraga sepak bola juga dapat dilakukan melalui club sepak bola, salah satunya di club sepak bola Tulungagung Putra FC. Pada kegiatan di club sepak bola Tulugagung Putra FC, peserta selalu melakukan latihan setiap minggunya, akan tetapi tidak semua peserta mempunyai kondisi fisik yang baik. Untuk menghasilkan teknik dasar *throw in* yang baik perlu faktor utama yakni unsur-unsur fisik, antara lain kekuatan otot lengan dan kekuatan otot punggung untuk melakukan lemparan ke dalam *(throw in*) dalam permainan sepak bola, sehingga dapat menghasilkan teknik yang sempurna.

Selama ini, pelatih club sepak bola di Tulungagung Putra FC kurang memerhatikan kondisi tersebut, pelatih cenderung memberi pelatihan pada teknik bermain di lapangan. Padahal teknik gerak dasar menjadi salah satu faktor penting untuk mendukung permainan sepak bola. Selain itu, para pemain cenderung tidak menghiraukan latihan fisik untuk meningkatkan teknik dasar *throw in*, sehingga dalam melakukan *throw in* para pemain belum maksimal.

Untuk mendapatkan lecutan lemparan bola, kekuatan otot tangan menjadi penentu jauhnya lemparan ke dalam *(throw in*), sedangkan kekuatan otot punggung berfungsi sebagai pegas, sehingga saat bola di lempar otot punggung memberi dorongan kuat agar bola terlempar jauh. Dengan demikian, bagi pemain club Tulungagung Putra FC yang mempunyai tubuh pendek dapat meningkatkan latihan untuk menguatkan otot lengan dan punggung agar memperoleh jauhnya lemapran *throw in.*

Dari uraian di atas, diketahui kekuatan otot lengan dan kekuatan otot punggung menjadi faktor penujang teknik dasar *throw in*. Atas dasar

tersebut, penulis tertarik untuk mengkaji secara ilmiah dan mendalam melalui skripsi dengan judul: "Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan dan Otot Punggung dengan Jauhnya Lemparan Ke Dalam Pada Permainan Sepak Bola Pemain Club SSB Tulungagung Putra FC Tulungagung Tahun 2016."

II. METODE

A. Identifiksi Varibel Penelitian

Sugiyono(2013:55),mendefinisikan variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh infomasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulanya. Pendapat lain, variabel adalah sesuatu yang digunakan sebagai ciri, sifat atau ukuran yang dimiliki atau didapatkan oleh suatu penelitian tentang sesuatu konsep pengertian tertentu (Notoadmojo dalam Aditya, 2009). Dari kedua pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa variabel dalah segala sesuatu yang akan menjadi objek dalam suatu penelitian.

Dalam penelitian ini, variabel lempar ke dalam (*throw in*) disebut variabel terikat, karena variabel tersebut bergantung kepada faktor yang mempengaruhinya, sedangkan variabel yang mempengaruhinya adalah kekuatan otot lengan dan kekuatan otot punggung dengan varibel bebas,

B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

1. Teknik Penelitian

Penelitian ini termasuk jenis penelitian korelasional, dengan metode penelitian yang digunakan adalah observasi. Dalam penelitian ini, terdapat dua variabel bebas (*independent variable*) yaitu kekuatan otot lengan, kekuatan otot punggung serta satu variabel terikat (*dependent variable)* yaitu jauhnya lemparan ke dalam (*throw in*). Dengan demikian, dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda.

2. Pendekatan Penelitian

Menurut Arikunto (2006: 8), pendekatan peneitian banyak di pengaruhi oleh jenis dan banyaknya variabel, tetapi sebaliknya jenis variabel juga dipengaruhi jenis pendekatan.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif karena sistem penulisan penilaian ini dalam bentuk korelasional. Pendekatan kuantitatif yaitu pendekatan penelitian yang menggunakan data berupa angka-angka atau data yang dapat dihitung serta dapat dianalisis secara sistematis dengan menggunakan statistik

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Dalam penelitian tentang hubungan antara otot lengan dan otot punggung dengan jauhnya lemparan ke dalam pada permainan sepak bola club SSB Tulungagung Putra FC Tulungagung. Di lapangan desa Ngujang kecamatan Kedungwaru, kabupaten Tulungagung.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2016 sampai dengan bulan Agustus 2016.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Arikunto (2006: 130), populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sementara Sugiyono (2013: 148), berpendapat populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain club SSB Tulungagung Putra FC yang berjumlah 25 orang. Melihat populasi yang sedikit maka seluruh populasi dijadikan sebagai subjek penelitian, sehingga dapat dikatakan sebagai penelitian populasi.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2013: 81), sedangkan Sutrisno Hadi dalam Nuh (2013; 19), mengatakan bahwa apabila populasi subjeknya kurang dari 100 orang, maka lebih baik dari semua populasi dijadikan sampel.

Mengingat terbatasnya jumlah populasi maka sampel penelitian yang digunakan adalah total sampel (*total sampling*), di mana seluruh populasi dijadikan sampel yaitu seluruh pemain SSB Tulungagung Putra FC Tulungagung sebanyak 25 orang.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan dalam pengambilan data dari tiga variabel yaitu:

a. Tes Kekuatan Otot Lengan

Pengukuran otot lengan dilakukan dengan tes telungkup angkat tubuh (*push up*).

b. Tes Kekuatan Otot Punggung

Prosedur pelaksanaan tes kekuatan otot punggung

c. Tes Jauhnya lemparan

Melemparkan bola sepak dari jarak awal menuju jarak tertentu dana di ukur

seberapa jauh bola jatuh ketanah, dalam satuan meter. Nilai validitas untuk *throw in* sebesar 0,710 dan nilai reliabilitasnya sebesar 0,998

2. Teknik Pengumpulan Data

Agar pengumpulan data sesuai dengan rencana, maka perlu disusun langkah-langkah yang urut dan jelas. Pada penelitian ini, peneliti telah menyusun petunjuk pelaksanaan untuk testor dan testi. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yeng telah diajukan sebelumnya. Sebelum melakukan uji hipotesis terlebih dahulu melakukan uji prasyarat menggunakan uji normalitas dan linieritas.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Dari hasil analisa data yang dilakukan, dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dengan jauhnya lemparan ke dalam pada permainan sepak bola pemain club SSB Tulungagung Putra FC Tulungagung,
2. Terdapat hubungan antara kekuatan otot punggung dengan jauhnya lemparan kedalam pada permainan sepak bola pemain club SSB Tulungagung Putra FC Tulungagung,
3. Terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dan otot punggung dengan jauhnya lemparan kedalam pada permainan sepak bola pemain club SSB Tulungagung Putra FC Tulungagung. Besar hubungan kekuatan otot lengan dan otot punggung terhadap lemparan kedalam sebesar 0,664 yang mana masuk pada kategori hubungan kuat

IV. DAFTAR PUSTAKA

Aditya, D. 2009. *Penelitian Deskriptif*. Surakarta: Politeknik Kesehatan Surakarta.

Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta: Rineka Cipta.

.2013. *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan.* Jakarta : Bumi Aksara.

Arna, Riya Yoga. 2013. *Hubungan Antara Kekuatan Otot lengan, Panjang Lengan, Kekuatan Otot Punggung dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Jauhnya Lemparan Ke Dalam (Throw-*

In) Pada Permainan Sepak Bola Peserta Ekstrakurikuler SMA 4 Yogyakarta. Skripsi. Tidak Diterbitkan. Yogyakarta: UNY.

Biyakto, Atmojo Molyono. 2007. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surakarta: LPP dan UNS Press.

Biyakto, Atmojo Mulyono. 2007. *Tes Pengukuran Pendidikan Jasmani/ Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS dan UPT Penerbitan dan Percetakan UNS (UNS Press).

Budi Purwanto. 2009. *Sumbangan Kekuatan Otot Perut, Otot Lengan, dan Kelentukan Togok Terhadap Hasil Jauhnya Lemparan Kedalam (Throw In)Pemain Klub Sport Supaya Sehat (SSS)*. Skripsi. Tidak Diterbitkan. Semarang: UNS.

Chandra, Sodikin. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Pegadon Kendal: Kementerian Pendidikan Nasional.

Gunawan, Indra . 2009. *Teknik Olahraga Sepak Bola* . Jakarta: IPA ABONG.

Hasanah, Ina. 2009. *Sepak Bola*. Bandung: PT Indah Jaya Adipratama.

Heri, Irzan Wadi. 2013. *Hubungan Kekuatan Otot Lengan dengan Hasil Lemparan Ke Dalam Pada Pemain Sepak Bola PS Angkasa Kecamatan Suela Kabupaten Lombok Timur Tahun 2013*. Skripsi. Tidak Diterbitkan. Mataram: IKIPM.

Herwin. 2004. *Keterampilan Sepak Bola Dasar*. Diktat. Yogyakarta: FIK UNY.

Irianto, Djoko Pekik. 2002. *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*.Yogyakarta : Andi Offset.

Komarudin. 2011. *Hubungan Level Kecemasan dan Akurasi Passing dalam Permainan Sepak Bola*. Skripsi. Tidak Diterbitkan. Yogyakarta: UNY.

Luxbacher, Joseph A. 2011. *Sepak Bola Edisi Kedua*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Mahendra, Agus. 2000. *Senam.* Jakarta: Dirjen Dikdasmen Depdiknas.

Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jilid 1. Jakarta: Erlangga.

Nurhasan. 2005. *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas.

Rohim, Abdul. 2008. *Bermain Sepak Bola.* Semarang: Aneka Ilmu.

Simon, R. & Saputra, Y. 2007. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Bandung: UPI PRESS.

Sucipto. 2000. *Sepak Bola.* Jakarta: DEPDIKBUD. DIKDASMEN. Bagian Proyek Penataran Guru. SLTP Setara D3.

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Bisnis.* Bandung: Alfabeta.

Sukatamsi. 2003. *Permainan Dasar I Sepak Bola*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Syabarudin, Ahmad. 2009. *Latihan Overhead Throw dan Latihan Medicine Ball Throw Terhadap Power Otot Lengan dan Hasil Throw In Pada Pemain Sepak Bola.* Skripsi. Tidak Diterbitkan. Semarang : UNS.

Syarifuddin dan Muhadi. 2002. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.

Widiyanto, AM. 2013. *Statistika Terapan*. Jakarta : PT Elex Media Komputindo.

Yuliyanto. 2012. *Analisis Biomekanika Teknik dasar Throw In dalam Sepak Bola.*