HUBUNGAN ANTARA DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN JAUHNYA HASIL LEMPARAN KEDALAM *(THROW-IN)* SEPAKBOLA EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 6 KEDIRI TAHUN 2017/2018

Oleh:

ADI PRASETYO

13.1.01.09.0012

Dibimbing oleh :

1. **Drs. Setyo Harmono, M. Pd.**
2. **Wing Prasetya Kurniawan, M. Pd.**

PROGRAM STUDI PENJASKESREK

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2018

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: Adi Prasetyo
NPM	: 13.1.01.09.0012
Telepun/HP	: 085704258926
Alamat Surel (Email)	: Adip93796@gmail.com
Judul Artikel	: Hubungan Antara Daya Ledak Otot Lengan dan Kekuatan Otot Perut dengan Jauhnya Hasil Lemparan Kedalam *(throw-in)* Sepakbola Ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Kediri Tahun 2017/2018
Fakultas – Program Studi	: Keguruan dan Ilmu Pendidikan – Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi	: Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi	: Jl. KH. Ahmad Dahlan No. 76 Mojoroto Kota Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarism.

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 ketidak sesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 29 Januari 2018
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Drs. Setyo Harmono, M.Pd NIDN. 0727095801	Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd NIDN. 0709099001	Adi Prasetyo NPM. 13.1.01.09.0012

HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN JAUHNYA HASIL LEMPARAN KEDALAM *(THROW-IN)* SEPAKBOLA EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 6 KEDIRI TAHUN 2017/2018

Adi Prasetyo
13.1.01.09.0012
FKIP-PENJASKESREK
Adip93796@gmail.com
Drs. Setyo Harmono, M. Pd[1], Wing Prasetya Kurniawan, M. Pd[2]
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti, bahwa penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara daya ledak otot lengan dan kekuatan otot perut dengan jauhnya hasil lemparan kedalam *(throw-in)* sepakbola ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Kediri tahun 2017/2018. Metode yang digunakan adalah deskriptif dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrkurikuler SMA Negeri 6 Kediri, sampel yang diambil dari hasil sampel jenuh berjumlah 28 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes dan pengukuran daya ledak otot lengan *(medicine ball)*, Kekuatan otot perut *(sit up)*, serta Kemampuan hasil lemparan kedalam. Penelitian korelasi adalah suatu penelitian yang melibatkan tindakan pengumpulan data guna menentukan, apakah ada hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih.

Analisis data menggunakan uji korelasi ganda. Berdasarkan hasil uji korelasi ganda dengan uji F regresi daya ledak otot lengan dan kekuatan otot perut dengan variable hasil lemparan kedalam diperoleh nilai signifikan sebesar 0,000, <0,05 atau niali F_{hitung} 37,580 > 3,385 $F_{tabel,}$ maka H_0 ditolak H_3 diterima. Hal ini berarti terdapat hubungan antara daya ledak otot lengan dan kekuatan otot perut dengan jauhnya hasil lemparan kedalam siswa putra yang mengikuti ekstrakulikuler sepakbola di SMA Negeri 6 Kediri.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah 1. Ada hubungan antara daya ledak otot lengan dengan jauhnya hasil lemparan kedalam. 2. Ada hubungan antara kekuatan otot perut dengan jauhnya hasil lemparan kedalam. 3. Ada hubungan antara daya ledak otot lengan dan kekuatan otot perut dengan jauhnya hasil lemparan kedalam siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 6 Kediri. Besarnya daya ledak otot lengan dan kekuatan otot perut dalam menjelaskan hasil lemparan kedalam siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 6 Kediri sebesar 75% dan sisanya yaitu 25% dijelaskan variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitianini.

KATA KUNCI : Daya ledak otot lengan, kekuatan otot perut, hasil lemparan kedalam.

1. LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan disekolah dasar mempunyai tujuan untuk mengembangkan potensi, minat, bakat, dan kemampuan yang dimiliki oleh para siswa disekolah dasar. Dalam KTSP tahun 2006 (Depdiknas, 2006:204) diuraikan tentang pendidikan jasmani sebagai berikut:

> Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesegaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikirkritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan yang bersih melaluiaktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Dapat disimpulkan bahwa penjaskes adalah suatu proses perubahan tingkah laku individu atau kelompok dalam usaha dari pendewasaan sikap diri seseorang, melalui upaya pengajaran dan pelatihan yang dalam hal ini proses atau aktivitas gerak jasmani itu sendiri. yang bertujuan untuk menggerakan dan menggembangkan aspek psikomotor pada siswa disekolahan, dan hal ini sangat penting untuk dipahami oleh setiap guru penjaskes.

sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola, di dalam memainkan bola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki, tangan, dan lengan. Menurut Muhajir (2007:1)

Untuk itu dalam permainan sepakbola, seorang pemain dituntut memiliki teori terutama penguasaan teknik dasar yang baik, sebab hal tersebut merupakan syarat utama untuk menjadi seorang pemain sepakbola yang bermutu bagus dan memiliki keterampilan yang sangat tinggi dalam permainan sepakbola.

Sekarang ini di setiap kota ataupun kabupaten sudah banyak berdiri sekolah sepakbola. Semakin maraknya sekolah-sekolah non *formal* sepakbola yang ada di tanah air indonesia ini membuka peluang untuk mencetak atlet-atlet yang berprestasi bangsa Indonesia mendatang dan kelak nantinya. Selain itu, pembinaan sepakbola juga bisa dilakukan di setiap jenjang sekolah melalui adanya ekstrakurikuler disekolahannya masing-masing.

Ekstrakurikuler itu sendiri merupakan sebuah wahana ataupun tempat pembinaan peserta didik dalam sebuah lembaga pendidikan atau sekolah yang bertujuan untuk menciptakan generasi muda yang cinta akan olahraga serta menghargai arti penting dari olahraga itu sendiri dan tentunya kesehatan jasmani dan rohaninya masing-masing. Semakin banyak ekstrakurikuler yang ada di suatu sekolah secara tidak langsung akan semakin bisa meningkatkan promosi sekolah tersebut, dimana dengan adanya berbagai macam ekstrakurikuler yang ada maka tanggapan masyarakat untuk menyekolahkan anak-anaknya di sekolah tersebut juga akan semakin besar.

Salah satu sekolah favorit yang ada di Kota Kediri adalah SMA Negeri 6 Kediri. Beralamat di Jalan Ngasinan No 52 Rejomulyo RT 02 RW 05 Kota kediri Jawa Timur 64129 dan lokasi sekolah yang sangat strategis yaitu berada di pusat Kota Kediri, serta berbagai prestasi yang pernah diraih sekolah tersebut menjadikan nilai positif tersendiri. Selaras dengan kenyataan yang ada, maka kebutuhan sekolah untuk berolahraga terus meningkat sesuai dengan tujuan dan manfaat olahraga yang tak perlu di ragukan lagi. Dalam pembentukan fisik dapat di artikan latihan-latihan tetap atau berolahraga akan memperkuat tubuh dan faal *organisme.*

Dengan demikian mengadakan latihan sepak bola sangat penting tujuannya menampung bakat–bakat yang belum tersalurkan dan untuk pencapaian prestasi. Untuk dapat berprestasi yang baik tentunya harus dilakukan berbagai tahap latihan dan ditunjang dengan sarana yang cukup memadai. Disini akan membahas salah satu teknik dalam sepakbola yang juga sangat penting dalam permainan sepakbola yaitu lemparan kedalam, peran dari lemparan kedalam sendiri sangatlah penting sebab terjadinya awal penyerangan dan terjadinya *goal* itu sendiri dari bola *out* lemparan

kedalam, selain itu pemain harus menfaatkan peluang bola mati *(out)* dengan pemain yang mempunyai lemparan kedalam yang paling jauh disuruh melemparkan bola *out* tersebut.

Berdasarkan hasil observasi yang di dapatkan penelitian meliputi: Pertama: Lapangan sepakbola yang bergantian dengan masyarakat desa ngasinan, Rejomulyo, kurang nya waktu pelaksanaan ekstrakurikuler yang cumak di kasih waktu jam 16.00 – 17.00 tentunya di cabang sepak bola. Kedua: Kurang penguasaan teknik lemparan ke dalam pada saat melepar siswa selalu salah tidak di atas kepala tapi di depan kepala, posis kaki selalu diangkat menjadikan salah pada saat melempar yang di laksanakan peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 6 Kediri. Ketiga: Upaya untuk mendapatkan hasil lemparan yang jauh dapat terjadi apa bila lemparan bola tersebut didukung oleh otot lengan dan otot perut sehingga perlu diupayakan peningkatan latihan, terutama latihan daya ledak pada otot-otot lengan dan kekuatan pada otot perut.

Disaat para pemain melempar bola pemain itu selalu ada kekurangan contoh seperti tidak pas melempar, kesalahan pada tumpuan kaki selalu di angkat, melempar tidak di atas kepala, perut harus ada hentakan/ayunan, kejadian tersebut akan berpengaruh terjadianya kesalahan yang akan berganti keutungan pihak lawan, maka otot lengan dan otot perut seorang pemain sepakbola akan sangat perlu di latih dengan secara serius agar lebih maksimal dan *efisien* saat latihan berikutnya, dan peneliti melihat antara otot lengan tersebut juga kurang adanya otot perut saat latihan lemparean ke dalam di SMA Negri 6 Kediri, kekurangan pemain di otot lengan yaitu disaat bola lemparan kedalam tidak jauh pada saat melempar dan otot perut juga tidak ada hentakan/ayunan. Oleh karena itu perlu latihan khusus agar pemain sepakbola siap dalam mengantisipasi lemparan ke dalam dengan maksimal, perlu latihan hubungan antara daya ledak otot lengan dan kekuatan otot perut dengan lemparan ke dalam pemain agar terlatih dengan maksimal. Berdasarkan permasalahan di atas maka peneliti ingin mengajukan judul "Hubungan antara daya ledak otot lengan dan kekuatan otot perut dengan jauhnya hasil lemparan ke dalam *(throw-in)* sepakbola ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Kediri".

Identifikasi Masalah

Berdasrkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas,

maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Lapangan sepakbola yang bergantian dengan masyarakat desa ngasinan, Rejomulyo, kurang nya waktu pelaksanaan ekstrakurikuler yang cumak di kasih waktu jam 16.00 – 17.00 tentunya di cabang sepak bola.
2. Kurang penguasaan teknik lemparan ke dalam pada saat melepar siswa selalu salah tidak di atas kepala tapi di depan kepala, posis kaki selalu diangkat menjadikan salah pada saat melempar yang di laksanakan peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 6 Kediri.
3. Upaya untuk mendapatkan hasil lemparan yang jauh dapat terjadi apa bila lemparan bola tersebut didukung oleh otot lengan dan otot perut sehingga perlu diupayakan peningkatan latihan, terutama latihan daya ledak pada otot lengan dan kekuatan pada otot perut.

Pembatasan Masalah

Mengingat kompleknya masalah yang dihadapi, maka penelitian ini memiliki batasan penelitian. Tujuan pembatasan masalah yaitu untuk mencegah terjadinya kesalah pahaman antra peneliti dan kekeliruan dalam penafsiran, sehingga tidak bisa menyimpang dari persoalaan atau tujuan yang sebenarnya. Maka penelitian ini hanya membahas tentang semua permasalahan dari yang berkaitan dengan jauhnya hasil lemparan ke dalam pada ekstrakurikuler sepakbola. Oleh sebab itu, agar pembahasan ini menjadi lebih fokus dan dengan mempertimbangkan segala sesuatu keterbatasan penulis, maka masalah dalam skripsi ini hanya dibatasi pada hubungan antara daya ledak otot lengan dan kekuatan otot perut dengan jauhnya hasil lemparan ke dalam siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 6 Kediri.

Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan mempertimbangkan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Adakah hubungan antara daya ledak otot lengan dengan jauhnya hasil lemparan ke dalam siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 6 Kediri?
2. Adakah hubungan antara kekuatan otot perut dengan jauhnya hasil lemparan ke dalam siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 6 Kediri?

3. Adakah hubungan antara daya ledak otot lengan dan kekuatan otot perut dengan jauhnya hasil lemparan ke dalam siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 6 Kediri?

Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui hubungan antara daya ledak otot lengan dengan jauhnya hasil lemparan ke dalam siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 6 Kediri.
2. Untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot perut dengan jauhnya hasil lemparan ke dalam siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 6Kediri.
3. Untuk mengetahui hubungan antara daya ledak otot lengan dan kekuatan otot perut dengan jauhnya hasil lemparan ke dalam siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 6 Kediri.

Kegunaan Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Dari hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan sumbangan pemikiran yang bermanfaat terutama bagi para peneliti, khususnya cabang olahraga sepakbola dimana dalam memberikan teknik sepakbola yang benar kepada anak didiknya secara optimal dan menyeluruh jangan hanya materi *dribbling, passing, shooting, heading* dan *controling* saja, akan tetapi materi lemparan bola ke dalam (*throw-in*) juga sangat penting untuk diajarkan dan dilatihkan bagi para siswa yang ikut ekstrakulukuler sepakbola di SMA Negeri 6 Kediri.

2. Secara Praktis
   a. Dapat mengetahui hubungan antara daya ledak otot lengan dan kekuatan otot perut dengan jauhnya hasil lemparan ke dalam sepakbola.
   b. Dengan penelitian ini dapat memberikan masukan, manfaat kepada pelatih dan pembina olahraga yang baik di klub-klub, sekolah sepakbola maupun di ekstrakulikuler di sekolahan masing-masing tentang teknik lemparan ke dalam (*throw-in*).

II. METODE

Identifikasi Variabel Penelitian

Adapun penjabaran variabel bebas dan terikat pada penelitian ini sebagai berikut yaitu :

1. Daya Ledak Otot Lengan yang dilambangkan X_1 (Variabel bebas 1).
2. Kekuatan Otot Perut yang dilambangkan X_2 (Variabel bebas 2).
3. Lemparan Kedalam yang dilambangkan dengan Y (variabel terikat).

Teknik dan Pendekatan Variabel

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan Pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2017:23) data kuantitatif adalah data yang berbentuk angka *(skoring).* pendekatan kuantitatif, sesuai dengan namanya banyak dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya.

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik metode korelasional. Teknik korelasional ini penumpulan datanya menggunakan teknik tes. Dengan demikian metode penelitian korelasional dapat diartikan sebagai metode Penelitian yang untuk mengetahui hubungan antar dua variabel atau lebih

Tempat dan Waktu Penelitian

Sesuai dengan judul yang diteliti, maka tempat penelitian yang digunakan adalah lapangan sepakbola SMAN 6 Kediri. Sedangkan subyek penelitiannya adalah peamin sepakbola putra SMAN 6 Kediri tahun 2017 / 2018. Adapun waktu pelaksanaanya : 5 September – 8 September 2017.

Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa putra SMA Negeri 6 Kediri, berjumlah 28 siswa.

2. Sampel

sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut menurut Sugiyono (2016:118). Jadi sempel merupakan bagian dari populasi yang dijadikan objek penelitian. Penelitian ini menggunakan sampel dari keseluruhan kelompok populasi. Maka dari itu penelitian ini menggunakan sampel jenuh Menurut sugiyono (2016:124).

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Menurut Suharsimi Arikunto (2014: 203), instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar

pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah.

1. Pengembangan Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini adalah tes daqya ledak otot lengan, kekuatan otot perut dan hasil jauhnya lemparan kedalam.

2. Validasi Instrumen

Menurut Arikunto (2013:168) validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat ke valid dan atau kesahan suatu instrumen. Validitas tes adalah suatu alat ukur yang dikatakan valid apa bila dapat mengukur atau apa yang sebenarnya diukur. Hasil uji validitas daya ledak otot lengan sebesar 0,793, sedangkan pada kekuatan otot perut sebesar 0,197, dan pada hasil lemparan kedalam sebesar 0,300. Dari hasil tersebut dapat dikatakan valid karena r hitung masing – masih variabel lebih dari r tabel.

3. Langkah – langkah Pengumpulan Data

Pelaksanaan pengumpulan data dalam penelitian merupakan faktor penting karena berhubungan langsung dengan data yang akan digunakan dalam penelitian

Teknik Analisis Data

Untuk menganalisis data di dalam penelitian ini dipergunkan langkah – langkah sebagai berikut :

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebernarnya mengadakan pengujian terhadap normal atau tidaknya data yang akan di analisis. Pengujian normalitas data menggunakan *Kolmogorov Smirnov Test* dengan bantuan program komputer SPSS 21.0

b. .Uji Lineritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel dependen dengan variabel independen, dengan bantuan program komputer SPSS 21.0

2. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunkan uji Uji Korelasi Berganda dengan menggunkan bantuan program komputer SPSS 21.0,

III. HASIL DAN KESIMPULAN

HASIL

Hasil Uji Normalitas

Variabel	*Sig*	Taraf *signifikansi*	Keterangan
daya ledak otot lengan	0,946	0,05	Normal
kekuatan otot perut	0,962	0,05	Normal
hasil lemparan kedalam	0,481	0,05	Normal

Hasil Uji Linieritas

Variabel	*Sig*	Taraf *signifikansi*	Keterangan
daya ledak otot lengan	0,965	0,05	*Linier*
kekuatan otot perut	0,169	0,05	*Linier*

a. Pengujian Hipotesis I

Diperoleh nilai *signifikan* sebesar 0,000 < 0,05 atau nilai r_{hitung} 0,805 > 0,374 $r_{tabel,}$ maka H_0 ditolak H_1 diterima. Hal ini berarti ada hubungan antara daya ledak otot lengan dengan jauhnya hasil lemparan ke dalam siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 6 Kediri

b. Pengujian Hipotesis II

Diperoleh nilai *signifikan* sebesar 0,000 < 0,05 atau nilai r_{hitung} 0,792 > 0,374 $r_{tabel,}$ maka H_0 ditolak H_2 diterima. Hal ini berarti ada hubungan antara kekuatan otot perut dengan jauhnya hasil lemparan ke dalam siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 6 Kediri.

c. Pengujian Hipotesis III

diperoleh nilai *signifikan* sebesar 0,000, < 0,05 atau niali F_{hitung} 37,580 > 3,385 $F_{tabel,}$ maka H_0 ditolak H_3 diterima. Hal ini berarti ada hubungan antara daya ledak otot lengan dan kekuatan otot perut dengan jauhnya hasil lemparan ke dalam siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 6 Kediri.

KESIMPULAN

Dari hasil analisa data yang dilakukan, dapat disampaikan kesimpulan dan saran sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan antara daya ledak otot lengan dengan jauhnya hasil lemparan ke dalam siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Kediri dengan nilai signifikan

sebesar 0,000 < 0,05 atau nilai r_{hitung} 0,805 > 0,374 r_{tabel}

2. Terdapat hubungan antara kekuatan otot perut dengan jauhnya hasil lemparan ke dalam siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Kediri, dengan nilai signifikan sebesar 0,000 < 0,05 atau nilai r_{hitung} 0,792 > 0,374 r_{tabel}.
3. Terdapat hubungan antara daya ledak otot lengan dan kekuatan otot perut dengan jauhnya hasil lemparan ke dalam siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Kediri, dengan nilai signifikan sebesar 0,000, < 0,05 atau niali F_{hitung} 37,580 > 3,385 F_{tabel}. Besarnya daya ledak otot lengan dan kekuatan otot perut dalam menjelaskan hasil lemparan kedalam siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 6 Kediri sebesar 75% dan sisanya yaitu 25% dijelaskan variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

IMPLIKASI

Berdasakan kesimpulan di atas, maka implikasi yang dapat dilakukan terkait dengan hasil penelitian ini adalah:

1. Implikasi Teoritis

   Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara daya ledak otot lengan dan kekuatan otot perut dengan jauhnya hasil lemparan ke dalam.
2. Implikasi Praktis

   Implikasi dalam Penelitian Olahraga Masalah ini dipandang sangat penting karena variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini dapat dijadikan sebagai seleksi calon atlet sepakbola dan juga mampu digunakan untuk meningkatkan kemampuan melakukan lemparan ke dalam dalam permainan sepakbola.

SARAN

Dari hasil penelitian yang diperoleh disampaikan saran sebagai berikut :

1. Bagi Tempat Penelitian

   Bagi tempat penelitian diharapkan penelitian ini dapat dijadikan masukan untuk mengetahui hubungan antara daya ledak otot lengan dan kekuatan otot perut dengan jauhnya hasil lemparan ke dalam pada permaian sepakbola.
2. Bagi Universitas

Sebagai bahan wacana maupun bahan referensi penulisan dan menambah pengetahuan di bidang olahraga

3. Kepada Peneliti Selanjutnya

Bagi para peneliti selanjutnya, mengingat masih ada pengaruh dari variabel lain di luar variabel yang ada

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto Suharsimi. 2013. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan, Edisi 2*. Jakarta: Bumi Aksara.

Arikunto Suharsimi. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta: Rineka Cipta.

Depdiknas. 2006. *Standar Kompetensi dan Kompensi Dasar Tingkat SD/MI*. Jakarta: Depdiknas.

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

Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan .Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D.* Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. 2017.*Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.