
ARTIKEL
PENGARUH LATIHAN *CROCODILE PUST-UP* DAN *RUSSIAN TWIST* TERHADAP HASIL *THROW IN* DALAM PERMAINAN SEPAKBOLASISWA PUTRA SMK AL-MAHRUSIYAH KOTA KEDIRI



Oleh:

NURRAHMAT

NPM: 13.1.01.09.0034

Dibimbing oleh:

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

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2019



SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2019




yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Nurrahmat
NPM : 13.1.01.09.0034
Telepon hp : 081230515902
Alamat surel (email) : nurrahmat95@gmail.com
Judul artikel : Pengaruh Latihan Crocodile Pust-Up dan Russian Twiast Terhadap Hasil Throw In Dalam Permainan Sepakbola Siswa Putra SMK Al-Mahrusiyah Kota Kediri.
Fakultas-Program studi : FKIP-Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Nama Perguruan tinggi : UN PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi : Jl. K.H.Achmad Dahlan No.76,Kediri. Jawa Timmur

Dengan ini menyatakan bahwa:

- artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas Plagiat.
- artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila ada 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 15 februari 2019
Pembimbing I  <u>Drs. Setyo Harmono, M.Pd</u> NIDN: 0727095801	Pembimbing II  <u>Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd</u> NIDN: 0709099001	Penulis  <u>Nurrahmat</u> NPM: 13.1.01.09.0034



PENGARUH LATIHAN *CROCODILE PUST-UP* DAN *RUSSIAN TWIST*
TERHADAP HASIL *THROW IN* DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA
SISWA PUTRA SMK AL-MAHRUSIYAH KOTA KEDIRI

Nurrahmat

NPM: 13.1.01.09.0034

FKIP-Penjaskesrek

Drs. Setyo Harmono,M.Pd dan Wing Prasetya Kurniawan,M.Pd

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

NURRAHMAT. Pengaruh Latihan *Crocodile Pust-Up* dan *Russian Twist* Terhadap Hasil *Throw In* Dalam Permainan Sepakbola Siswa Putra SMK Al-Mahrusiyah Kota Kediri. Skripsi, Penjaskesrek, FKIP UN PGRI Kediri 2018.

Berdasarkan pengamatan pada Siswa putra SMK Al-Mahrusiyah Kota Kediri terlihat keberhasilan dalam melakukan lemparan kedalam Siswa putra Kelas X SMK Al-Mahrusiyah Kota Kediri masih rendah, sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh latihan *Crocodile Pust-Up* dan *Russian Twist* terhadap hasil lemparan kedalam dalam permainan sepakbola Siswa putra Kelas X SMK Al-Mahrusiyah Kota Kediri.

Penelitian ini *quasi eksperimen design* atau *experiment semu*, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest dan posttest design*. Populasi penelitian adalah kelas x SMK Al-Mahrusiyah Kota Kediri yang berjumlah 300 Siswa yang di ambil adalah 10% dari jumlah populasi yang ada, sehingga disebut penelitian populasi. Instrumen yang digunakan adalah *throw-in test* dari Arsil (2002: 125) dengan tingkat Validitas sebesar 0,78 dan tingkat reliabilitas sebesar 0,73. Analisis data menggunakan uji t dengan signifikansi 5%.

Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan hasil *Throw In* pada Siswa putra SMK Al-Mahrusiyah Kota Kediri melalui latihan *Crocodile Pust-Up* dan *Russian Twist*. Hal tersebut berdasarkan nilai t hitung lebih besar dari t tabel ($14,009 > 2,048$) dan nilai signifikan lebih kecil dari taraf kesalahan ($0,000 < 0,05$). Peningkatan lemparan kedalam Siswa Kelas X SMK Al-Mahrusiyah Kota Kediri melalui pengaruh power otot lengan dan power otot perut sebesar 12,9% dengan rata-rata lemparan kedalam (*throw in*) pada saat pretest sebesar 10,100 dan rata-rata lemparan kedalam (*throw in*) pada saat posttest sebesar 11,600. Hal tersebut menunjukkan bahwa nilai posttest lebih besar dari nilai pretest ($11,600 < 10,100$).

Kata kunci: Gerakan *Crocodile Pust-Up*, *Russian Twist*, dan *Throw In*

I. LATAR BELAKANG MASALAH

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak oleh sebagian besar manusia di seluruh belahan dunia. Sepakbola digemari oleh semua lapisan masyarakat baik dari tingkat daerah, nasional, dan internasional, dari usia anak, dewasa hingga orang tua, mereka senang memainkan sendiri atau sebagai penonton. Dewasa ini permainan sepakbola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus disertai pengawasan dan bimbingan pelatih yang professional.

Seluruh kegiatan dalam bermain sepakbola dilakukan dalam gerakan-gerakan, baik dari gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun gerakan dengan bola. Macam-macam gerakan dengan bola yaitu: menendang bola, menerima bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, gerak tipu dengan bola, merampas bola dan teknik penjaga gawang. Penguasaan teknik dasar merupakan suatu prasyarat yang harus dimiliki oleh setiap para pemain, agar permainan dilakukan dengan baik.

Dalam hal ini adalah Siswa Putra SMK Al-Mahrusiyah Kota Kediri sangat

mengemari permainan sepakbola, bahkan dalam dua tahun terakhir mengikuti Liga santri yang diadakan oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga yang bertepatan di tempatkan di Kediri. namun ada beberapa hal yang menjadi sorotan dalam hal ini, yaitu tehnik dasar dalam permainan sepakbola Siswa SMK Al-Mahrusiyah masih sangat dibawah standar. Masih sering melakukan kesalahan dalam melakukan tehnik bermain sepak bola, dalam hal ini adalah ketika melakukan lemparan kedalam dalam permainan Sepakbola.

Lemparan kedalam (*throw in*) merupakan salah satu aspek penting dalam permainan sepak bola, hal ini tercermin dari terciptanya banyak gol diawali dengan lemparan kedalam. Oleh karena itu sangat diwajibkan pemain sepakbola harus mampu melakukan lemparan kedalam (*throw in*) dengan tehnik yang baik dan benar.

Dari uraian diatas maka dipandang perlu untuk memberikan latihan *crocodile pust-up* dan *Russian twist*. *Crocodile pus up* adalah modifikasi dari bentuk latihan *pust-up* pada umumnya, namun dengan gerakan tambahan yang sedikit berbeda. Sedangkan *Russian twist* adalah model atihan untuk meningkatkan kemampuan otot perut yang mendukung kemampuan *throw in* dalam permainan sepakbola agar menjadi lebih baik. Jadi dengan menggunakan dua model

latihan tersebut diharapkan dapat meningkatkan hasil lemparan kedalam pada Siswa Putra SMK Al-Mahrusiyah Kota Kediri.

II. METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Fariabel adalah sesuatu yang berbentuk apasaja yang ditetapkan oleh seorang peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi mengenai hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan. Dalam hal ini peneliti telah menentukan dua fariabel terikat dan fariabel bebas. Sebagia berikut:

1. Pengaruh Latihan *Crocodile pust-up* dan *Russian Twist* sebagai Fariabel Bebas.
2. *Throw In* dalam permainan sepakbola sebagai variable terikat.

1. Pengaruh Latihan *Crocodile Pust-Up* dan *Russian Twist*

Dalam hal ini Latihan *Crocodile Pust-Up* dan *Russian Twist* menjadi factor utama dalam peningkatan kemampuan *Throw In*. yang menjadi objek penelitian adalah hasil dari latihan tersebut, berpengaruh terhadap kemampuan lemparan kedalam ataukah tidak.

2. *Throw In* Dalam Permainan Sepakbola

Lemparan kedalam adalah suatu usaha memberikan bola atau mengoper bola kepada teman dengan menggunakan tangan dan adalah cara untuk memulai kembali permainan setelah bola meninggalkan

lapangan permainan melalui garis tepi lapangan. (Remi Muchtar, 1992:29).

B. Tehnik Dan Pendekatan penelitian

Tehnik penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang spesifikasinya adalah sistematis, terencana dan terstruktur dengan jelas awal hingga pembuatan desain penelitiannya.

Menurut Sugiono (2013: 13), metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positifme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, tehnik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan intrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif / statisti dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditentukan

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan tujuan untuk mendeskripsikan objek penelitian ataupun hasil penelitian. Menurut Sugiono (2012: 29) adalah metode yang berfungsi atau memberikan gambaran pada objek yang diteliti melalui data atau sampel yang telah terkumpul sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku umum.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

1. *Pre Test Throw In* pada Siswa putra SMK Al-Mahrusiyah Kota Kediri

Hasil deskriptif dari penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata *Throw In* saat *pre test* sebesar 10,100. Menurut teori yang dikemukakan oleh Remy Muctar (1992) mengemukakan bahwa melempar bola adalah suatu usaha memberikan bola atau mengoper bola kepada teman dengan menggunakan tangan dan adalah cara untuk memulai kembali permainan setelah bola meninggalkan lapangan melalui garis tepi lapangan (*touch line*).

Melakukan *Throw In* membutuhkan keterampilan yang baik agar hasil adri lemparan kedalam tersebut mencapai lemparan yang di inginkan. Setiap pemain memiliki potensi yang besar untuk melakukan lemparan kedalam. Pada saat *pre test Throw In* yang dilakukan Siswa putra SMK Al-Mahrusiyah menunjukkan jarak minimum 9 meter dan maksimum 13 ,5 meter.

2. *Post Test Throw In* Siswa Putra SMK Al-Mahrusiyah Kota Kediri

Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan uji t menunjukkan bahwa ada peningkatan kemampuan *Throw In* yang dilakukan oleh Siswa putra SMK Al-Mahrusiyah Kota Kediri. Hal ini dapat

dilihat dari nilai t hitung yang diperoleh lebih besar dari t tabel ($14,001 > 2,048$). Adanya latihan *Crocodile Pust-Up* dan *Russian Twist* mampu meningkatkan hasil *Throw In* Siswa Putra SMK Al-Mahrusiyah Kota Kediri. Hal ini dapat dilihat dari presentase hasil peningkatan *Throw In* sebesar 12,9%.

Hasil peningkatan kemampuan *Throw In* Siswa Putra SMK Al-Mahrusiyah Kota Kediri didukung secara matematis dengan meningkatnya hasil nilai *mean*. Pada saat *pre test* diperoleh nilai *mean* sebesar 59,000 dan pada saat *post test* sebesar 67,000. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai *post test* lebih besar dibandingkan dengan nilai *pre test* ($59,000 < 67,000$). Hal ini menunjukkan bahwa latihan *Crocodile Pust-Up* dan *Russian Twist* dapat meningkatkan hasil *Throw In* Siswa Putra SMK Al-Mahrusiyah Kota Kediri

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

Ada peningkatan peningkatan hasil *Throw In* Siswa putra SMK Al-Mahrusiyah Kota Kediri melalui latihan *Crocodile Pust-Up* dan *Russian Twist*. Hal tersebut berdasarkan hasil nilai t



hitung lebih besar dari nilai t tabel ($14,009 > 2,048$) dan nilai signifikan dan nilai signifikan lebih kecil dari taraf kesalahan ($0,000 < 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima yang berarti secara statistik ada peningkatan kemampuan lemparan kedalam Siswa

putra SMK Al-Mahrusiyah Kota Kediri. Peningkatan lemparan kedalam Siswa SMK Al-Mahrusiyah Kota Kediri sebesar 12,9% dengan rata-rata lemparan kedalam pada saat *pre test* sebesar 10,100 dan pada saat *post test* sebesar 11,600.



DAFTAR PUSTAKA

- Muhajir, (2007: 22). Menjelaskan Hakekat sepakbola.
- Lux Bacer, (2008: 2). Menjelaskan Hakekat permainan sepakbola.
- M. Sajato,(1995: 8). Menjelaskan definisi kondisi fisik.
- Sutrisno Hadi,(1986: 210). Menjelaskan definisi Hipotesis.
- Suharsini,(2005: 212). Menjelaskan definisi desain Penelitian.
- Siharsini,(2005: 2007). Menjelaskan tentang desain penelitian.
- Remi Muchtar,(1992: 29).
Menjelaskan definisi lemparan kedalam pada permainan sepakbola
- Sugiono,(2006: 117). Menjelaskan definisi populasi penelitian.
- Sugiono,(2006: 56). Menjelaskan definisi sampel penelitian.
- Iqbal Hasan,(1999: 12). Menjelaskan definisi sampel penelitian.
- Nick Hariris-FRI,(2016). Menjelaskan tehnik latihan *Crocodile Pus-Up*.
- Neff, cara melakukann gerakan *Russian twist*.
- Remy Muctar,(1992). Defenisi melakukan lemparan kedalam pada permainan sepakbola