

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP JAUHNYA HASIL
LEMPARAN KE DALAM (*THROW IN*) PADA SSB U-14 SAMPAI U-16
OGAN ILIR 32**

SKRIPSI

Oleh:

Arjun Nurzalla RS

06061281924023

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2023

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP
JAUHNYA HASIL LEMPARAN KE DALAM
(*THROW IN*) PADA SSB U 14 SAMPAI U-16 OGAN
ILIR 32**

SKRIPSI

OLEH

Arjun Nurzalla R S

NIM: 06061281924023

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui Untuk Diajukan Dalam Ujian Akhir program Sarjana

Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Destriani, M.Pd.

NIP. 198912012019032018



Pembimbing



Destriani, M.Pd.

NIP. 198912012019032018

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP JAUHNYA
HASIL LEMPARAN KE DALAM (*THROW IN*) PADA SSB
U 14 SAMPAI U-16 OGAN ILIR 32**

SKRIPSI

OLEH

Arjun Nurzalla R S

NIM: 06061281924023

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan:

Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Destriani, M.Pd.

NIP. 198912012019032018

Pembimbing



Destriani, M.Pd.

NIP. 198912012019032018



**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP
JAUHNYA HASIL LEMPARAN KE DALAM
(*THROW IN*) PADA SSB U 14 SAMPAI U-16 OGAN
ILIR 32**

SKRIPSI

OLEH

Arjun Nurzalla R S

NIM: 06061281924023

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Jumat

Tanggal : 19 Mei 2023

TIM PENGUJI :

1. Ketua : Destriani, M.Pd

2. Anggota : Ahmad Richard Victorian, M.Pd



Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Destriani, M.Pd.

NIP. 198912012019032018



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Arjun Nurzalla R S

NIM : 06061281924023

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dengan ini saya menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Jauhnya Hasil Lemparan Kedalam (Throw In) Pada U-14 Sampai U-16 SSB Ogan Ilir 32 " merupakan benar-benar karya saya dan tidak dilakukan penjiplakan atau pengutipan yang tidak sesuai dengan kaidah keilmuan yang berlaku sesuai peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia No. 17 tahun 2010 tentang pencegahan dan penanggulangan plagiat di perguruan tinggi. Atas pernyataan ini apabila pada kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran dan pengaduan dari pihak lainnya terhadap keaslian karya ini, saya siap menanggung sanksi yang akan dijatuhkan kepada saya.

Indralaya, 31 mei 2023



Arjun Nurzalla R S

NIM. 06061281924023

PRAKATA

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas semua nikmat dan karunia tak terhitung serta ridhonya, skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Jauhnya Hasil Lemparan Ke Dalam (Throw In) Pada SSB U-14 Sampai U-16 Ogan Ilir 32" bisa selesai disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam proses mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Destriani M.Pd sebagai pembimbing yang telah memberikan segala bimbingan atas mewujudkan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Destriani M.Pd selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Annis Sagaf, MSCE selaku Rektor Universitas Sriwijaya dan Dr. Hartono M.A selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya yang telah memberikan kemudahan dan pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih penulis juga mengucapkan kepada Ahmad Richard Victorian M.Pd selaku penguji yang telah memberikan saran dalam penulisan skripsi ini. Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada SSB Ogan Ilir 32 yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat di selesaikan. Akhir kata, mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran pendidikan Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan serta pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Indralaya, 31 mei 2023

Penulis



Arjun Nurzalla R S

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr, Wb

Bismillahirrahmaanirrahim,

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat, hidayah, dan karunia-nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, serta para pengikutnya hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan yang besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini. Alhamdulillah, berkat izin dan ridhon-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Jauhnya Hasil Lemparan Ke Dalam (Throw In) Pada SSB U-14 Sampai U-16 Ogan Ilir 32" penulisan skripsi ini diajukan seabgai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jau dari kata sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan sara yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya mahasiwa dan dunia olahraga.

Waalaikumssalam Wr.Wb

Penulis



Arjun Nurzalla R

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bimillahirrohmanirohim

Alhamdulillahirabbil'alamin

Di awali dengan lantunan syukurku kepada Allah SWT,ingin kuungkapkan rasa terimakasihku yang tak terhingga kepada orang-orang spesial pilihan dari Allah yang telah memberiku semangat, nasehat, doa, dukungan dan menemani setiap suka dan duka ku dalam menempuh perjuangan masa kuliah. Limpahan kasih sayang untukku baik tersirat maupun tersurat.

Ku persembahkan karyaku ini untuk:

- Ayah ku (Srisunarno), ibu ku (Agus Purwanti), adik ku (Bobi Firmansya Dan Citra Fazila Syafana), kakek ku (Katimin), nenek ku (Minem), yang menjadi sumber energi dikalah saya mulai lelah. Motivasi terbersarku ketika hidupku terasa lemah. Sungguh impianku adalah membanggakan kalian.
- Saudara-saudariku (Diana, Adel, Tian, Nita, Via, Risa, Dian, Caca) yang memberikan semangat, hiburan dan selalu mendoakan untuk keberhasilan kita semua.
- Oom dan Tante ku (Budi, Erma, Riyono, Ngatmi, Eko, Khotijah, Saringat, Parmi, Dian, Salamudin, Rustam, Ranti Risa, Arief) yang selalu memotivasi dan mendoakan ku.
- Destriani, M.Pd dan Ahmad Richad Victorian, M.Pd yang selalu bersedia meluangkan waktunya untuk membimbingku serta tulus memberikan nasihat dan saranya kepadaku selama ini.
- Sahabat ku telah menjadi seperti saudara sendiri (Juan Sugesti Veron S.Pd, Rizki dwi Oktario Bongga, Dwi sartika, dan lain-lain) yang membantu, memberi semangat, motivasi, hiburan dan mendoakan untuk keberhasilan untuk kita.
- Keluarga Montuba United, FHI Oku Timur dan rekan-rekan seperjuangan yang telah mengajarkanku, memotivasi, dan mendoakan ku.
- Bapak dan Ibu Dosen Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Ibu Fauziah, Ibu Hartati, Bapak Iyakrus, Bapak Syamsuramel, Bapak Waluyo,Bapak Giartama, Bapak Wahyu, Bapak Yusfi, Bpak Reza, Bapak Soleh, Bapak Richard, Bapak Rizki, Bapak Iqbal, Ibu

Silvi, Ibu Ana, Ibu Ani), dan admin Penjaskes (Kak Angga Setiawan) terimakasih untuk ilmu dan bimbingan yang telah diberikan kepadaku.

- Teman-teman seangkatan ku Penjaskes 2019.
- Kakak tingkat angkatan 2017 dan 2018 yang telah memberi semangat dan motivasi.
- Adik-adik angkatan 2021
- Anggota SSB Ogan Ilir 32 yang turut membantu pelaksanaan penelitian ini.
- Guru-guruku, Teman-temanku, dan Keluarga Besarku yang telah memberikan semangat serta motivasi.
- Serta semua pihak yang telah memberi bantuan, motivasi, dukungan, serta doa dari awal hingga akhir yang tak mungkin disebutkan satu persatu.
- Teruntuk diriku sendiri terimakasih telah berjuang sampai detik ini, kejar mimpimu Arjun kamu pasti bias jangan pernah meyerah dan putus asa.
- Agama, Bangsa, dan Almamaterku.

MOTTO

“Apapun masalah yang sedang kamu hadapi bersujud kepada Allah lah solusi terbaiknya”
(penulis)

“Seseorang bertindak tanpa ilmu ibarat bepergian tanpa petunjuk. Dan suadh banyak yang tahu orang seperti itu karirnya akan hancur, bukan selamat.” (Hasan Al basri)

“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum, sebelum mereka megubah keadaan diri mereka sendiri.”(QS AR-Rad : 11)

“ Sesungguhnya sholat itu mencegah perbuatan keji dan mungkar” (QS Al Ankabut : 45)

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR ISIviii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBARxii
DAFTAR LAMPIRANxiii
ABSTRAKxiv
ABSTRACTxv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Permasalahan Penelitian.....	5
1.2.1 Identifikasi Masalah.....	5
1.2.2 Batasan Masalah.....	5
1.2.3 Rumusan Masalah.	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Deskripsi Teori.	7
2.1.1 Hakikat Lemparan Kedalam	7
2.1.1.2 Teknik Lemparan Kedalam.....	7
2.1.1.2 Otot-otot yang Dilibatkan Untuk Lemparan Kedalam.....	9
2.1.1.3 Kekuatan.....	10
2.1.1.4 <i>Power</i> Otot Lengan	11
2.1.1.5 Kekuatan Otot Perut.	11
2.1.2 Hakikat Latihan.....	12
2.1.2.1 Pengertian Latihan.....	12
2.1.2.2 Prinsip-Prinsip Latihan.	12
2.1.2.3 Aspek-Aspek Latihan.	13
2.1.2.4 Manfaat Latihan.	14
2.1.3 Hakikat Latihan <i>Push Up</i>	14

2.1.3.1	Pengertian Latihan <i>Push Up</i>	14
2.1.3.2	Jenis-Jenis Latihan <i>Push Up</i>	15
2.1.3.3	Otot yang Bekerja saat Melakukan <i>Push Up</i>	15
2.1.3.4	Tujuan Latihan <i>Push Up</i>	16
2.1.4	Hakikat Permainan Sepak Bola.....	17
2.1.4.1	Pengertian Sepak Bola.	17
2.1.4.2	Lapangan Sepak Bola.	18
2.2	Kajian Penelitian Terdahulu.	18
2.3	Kerangka Berpikir.....	20
2.4	Hipotesis.....	21
BAB III METODE PENELITIAN		22
3.1	Jenis Penelitian	22
3.2	Rancangan Penelitian.....	22
3.3	Deskripsi Operasional Variabel.....	23
3.4	Populasi dan Sampel	23
3.4.1	Populasi.....	23
3.4.2	Sampel.....	23
3.5	Lokasi dan Waktu Penelitan	23
3.6	Instrumen Penelitian.	24
3.7	Teknik Pengumpulan Data.....	27
3.8	Teknik Analisis Data.....	29
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN		30
4.1	Hasil Penelitian.....	30
4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	30
4.1.2	Karakteristik Sampel Penelitian.....	30
4.1.3	Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i> Lemparan Ke Dalam.....	30
4.1.4	Deskripsi Data Hasil <i>Posttest</i> Lemparan Ke Dalam	32
4.1.5	Deskripsi Data Peningkatan Lemparan Ke Dalam Dengan Latihan <i>Push Up</i> ..	34
4.1.6	Deskripsi Data Pengaruh Latihan <i>Push Up</i> Terhadap Peningkatan Hasil Jauhnya Lemparan Ke Dalam Pada SSB U-14 Samapi U-16 Ogan Ilir	32..... 35
4.1.7	Uji Normalitas.....	37

4.1.8 Uji Homogenitas	38
4.1.9 Uji Hipotesis	38
4.2 Pembahasan Hasil Pengaruh Latihan <i>Push Up</i> Terhadap Jauhnya Hasil Lemparan Ke Dalam 39	
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	42
5.1 Kesimpulan.....	42
5.2 Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN.	47

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kriteria Penilaian Lemparan Ke Dalam.....	25
Tabel 4.1 Deskripsi Data Hasil Lemparan Ke Dalam (<i>Pretest</i>)	31
Tabel 4.2 Daftar Distribusi Hasil Lemparan Ke Dalam (<i>Pretest</i>)	31
Tabel 4.3 Deskripsi Data Hasil Lemparan Ke Dalam (<i>Posstest</i>).....	33
Tabel 4.4 Daftar Distribusi Data Hasil Lemparan Ke Dalam (<i>Posttest</i>).....	33
Tabel 4.5 Daftar Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	35
Tabel 4.6 Penilaian Latihan Terhadap <i>Pretest</i> dan <i>Posstest</i>	36
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas	37
Tabel 4.8 Hasil Uji Homogenitas.....	38
Tabel 4.9 Hasil Uji Hipotesis	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Otot Yang Terlibat Melakukan Lemparan Ke Dalam.....	14
Gambar 2.2 Otot Yang Terlibat Melakukan <i>Push Up</i>	16
Gambar 2.3 Lapangan Sepak Bola.....	18
Gambar 2.4 Kerangka Berpikir.....	21
Gambar 3.1 Desain Penelitian.	22
Gambar 4.1 Histogram Daftar Distribusi Hasil Lemparan Ke Dalam (<i>Pretest</i>) ...	32
Gambar 4.2 Histogram Daftar Distribusi Hasil Lemparan Ke Dalam (<i>Posttest</i>) ..	34
Gambar 4.3 Histogram Nilai <i>Pretest</i>	36
Gambar 4.4 Histogram Nilai <i>Posttest</i>	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup.....	48
Lampiran 2. Usulan Judul Skripsi.....	49
Lampiran 3. Kartu Bimbingan Proposal	50
Lampiran 4. Persetujuan Seminar Proposal	51
Lampiran 5. Bukti Perbaikan Proposal	52
Lampiran 6. SK Pembimbing.....	53
Lampiran 7. SK Penelitian	55
Lampiran 8. Kartu Bimbingan Seminar Hasil Penelitian.....	56
Lampiran 9. Bukti Perbaikan Seminar Hasil Penelitian.....	57
Lampiran 10. Kartu Bimbingan Skripsi.....	58
Lampiran 11. SK Setelah Penelitian.....	59
Lampiran 12. Program Latihan	60
Lampiran 13. Data Penelitian.....	69
Lampiran 14. Dokumentasi.....	70
Lampiran 15. Analisis Data.....	75
Lampiran 16. Persetujuan Sidang Akhir	78
Lampiran 17. SK Sidang	79
Lampiran 18. Lembar Mengesahkan.....	80
Lampiran 19. Bukti Perbaikan Skripsi	81
Lampiran 20. Lembar Pengesahan.....	82

ABSTRAK

Penelitian ini yaitu bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *push up* terhadap jauhnya hasil lemparan ke dalam pada pemain SSB U-14 sampai U-16 Ogan Ilir 32. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu eksperimen. Rancangan penelitian yang digunakan *One Group Pretest-Posttest Design*. Pengambilan sampel ini menggunakan teknik sampel *total population sampling* dengan jumlah sampel 30 orang pemain. Instrumen penelitian ini yaitu tes melakukan teknik lemparan ke dalam. Dari hasil pengolahan dan analisis data dengan menggunakan uji normalitas data dan uji hipotesis dengan rumus uji T, bahwa latihan *push up* berpengaruh terhadap peningkatan jauhnya hasil lemparan ke dalam pada pemain sepak bola. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis data melalui perhitungan rumus uji t dengan kriteria t hitung lebih besar dari t_{tabel} ($13,730 > 1,70$) dengan taraf kepercayaan 0,95 ($\alpha = 0,05$) dan jumlah sampel ($N = 30$). Latihan *push up* memberikan pengaruh terhadap peningkatan hasil lemparan ke dalam pemain SSB U-14 sampai U-16 Ogan Ilir 32.

Kata Kunci: *Push Up*, Lemparan Ke dalam, Sepak Bola.

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of push-up exercises on the long throw-in results of U-14 to U-16 SSB players Ogan Ilir 32. The method used in this study is a experimental, which means that only the sample is given a treatment. The research design used was the One Group Pretest-Posttest Design. This sampling uses a total population sampling technique with a total sample of 30 players. The instrument of this research is the throw-in technique. From the results of processing and analyzing data using the data normality test and testing the hypothesis with the T test formula, that the push up exercise has an effect on increasing the distance in the results of the throw-in in soccer players. This can be seen from the results of data analysis through the calculation of the t test formula with the criteria t count is greater than t table ($13.730 > 1.70$) with a confidence level of 0.95 ($\alpha = 0.05$) and the number of samples ($N = 30$). The push-up exercise had an effect on increasing the results of the throw-in for SSB U-14 to U-16 Ogan Ilir 32 players.

Keywords: *Push Up, Throw In, Football.*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan untuk menjaga kebugaran tubuh, menjaga kesehatan, dan membentuk otot. Tujuan utama dari latihan ini adalah untuk dapat meningkatkan prestasi, dan berkembang menjadi kegiatan yang menyenangkan dan menyenangkan.. Pemerintah Indonesia menjadikan olahraga ini sebagai suatu yang sangat berperan untuk kesehatan dan prestasi. Kegiatan olahraga mempunyai fungsi yang bukan hanya dapat mengembangkan jasmani saya, akan tetapi dapat mecerdaskan kehidupan bangsa. Fauzi Nuryana (2019) mendefinisikan olahraga sebagai aktivitas fisik yang dilakukan untuk melatih tubuh. Olahraga mencakup semua kegiatan yang berhubungan dengannya yang perlu diatur, dibina, dididik, dikembangkan, dan diawasi. Olahraga yang dianggap nasional adalah olahraga yang berlandaskan Pancasila dan Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Pasal 1 Tahun 2005..

Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang cukup populer di Indonesia dan di kalangan masyarakat Sumatera Selatan. Tujuan permainan sepak bola yang dimainkan oleh dua tim yang terdiri dari sebelas pemain ini adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya. Sepak bola adalah olahraga tim di mana dua kelompok yang terdiri dari sebelas pemain bersaing satu sama lain untuk mencetak gol melawan lawan mereka, menurut Aprianova & Hariadi (2017). Sepak bola adalah olahraga yang disukai oleh semua kelompok umur—anak-anak, dewasa, dan orang tua—dan dengan cepat mendapatkan popularitas. Cara lain sepak bola menyatukan negara dan negara bagian adalah melalui popularitasnya.

Tidak mungkin memisahkan pendekatan kepelatihan klub dari munculnya atlet-atlet berbakat. Keberadaan klub sangat penting karena berfungsi sebagai pusat pembinaan dan tempat untuk menghasilkan kemajuan bagi keberhasilan pembinaan sepak bola. Pelatih, program, arsitektur organisasi yang dapat mempertahankan prestasi tersebut, dan fasilitas organisasi merupakan faktor yang benar-benar menentukan tingkat keberhasilan pemain. Salah satu yang diputuskan dalam program latihan adalah mengarahkan atlet untuk mencapai tujuan dalam pembinaan.. Pemain harus memiliki stamina fisik dan mental yang tinggi saat bermain sepak

bola, serta rasa tanggung jawab dan sportivitas. Sama pentingnya, pemain harus mahir dalam dasar-dasar permainan. semua keterampilan. Keadaan fisik yang prima juga harus membantu taktik dasar sepak bola (Destriani et al., 2021)..

Seorang pemain sepak bola harus memahami teknik dasar sepak bola agar dapat tampil sukses di lapangan. Gerakan dasar meliputi mengoper, mengontrol, menggiring bola, menyundul, menembak, menendang, melempar bola, dan merebut bola. Semua metode fundamental ini sangat penting untuk dipelajari pemain, namun salah satunya terkadang dianggap tidak penting atau cukup kecil untuk tidak memerlukan instruksi. Taktik ini dikenal sebagai taktik lemparan ke dalam atau lemparan ke dalam.. Pemain harus terbiasa dengan metode lemparan ke dalam, juga dikenal sebagai lemparan ke dalam, yang mungkin mereka gunakan untuk membantu menyerang wilayah lawan. Pemain sepak bola harus bisa melakukan lemparan ke dalam atau lemparan ke dalam dengan benar dan akurat menurut Mahardika (2020). Lemparan yang benar, bagus, kuat, keras, dan tepat sasaran akan membuka kemungkinan mencetak gol..

Sukirno (2014) mengatakan bahwa lemparan ke dalam adalah cara memulai kembali permainan setelah bola keluar. Tergantung target yang diinginkan, throw in sangat berguna untuk passing jarak dekat maupun jauh. Dalam pemeriksaan ini, diusahakan agar hasil akhir dari lemparan ini mendapatkan hasil yang baik. Semakin jauh lemparan akan membantu grup, semakin banyak tujuan yang akan dicetaknya. Jika tim memasuki babak tambahan atau mendekati akhir pertandingan dan bola meninggalkan lapangan dekat dengan gawang lawan, lemparan ke dalam dapat digunakan untuk menciptakan gol dengan teknik deep throw jauh ke dalam gawang lawan, menurut Erfan. pendapat (2020). Lemparan ke dalam ini akan menjadi faktor yang menguntungkan dan memiliki peran yang sangat penting dalam menciptakan kemenangan tim. Victorian and others, 2022) Toss in adalah teknik utama dalam pertandingan sepak bola yang dilakukan dengan menggunakan tangan dari sudut pandang luar lapangan. Oleh karena itu, agar seorang pemain dapat melakukan lemparan ke arah lemparan maka pemain tersebut tentunya harus memiliki kekuatan otot lengan yang kuat agar pemain dapat melakukan lemparan jauh sesuai dengan keinginannya. Untuk mendapatkan kekuatan otot lengan yang baik adalah dengan mempersiapkan otot lengan dengan melakukan latihan push up.

Push-up adalah salah satu bentuk latihan yang membantu memperkuat otot lengan dan meningkatkan akurasi lemparan. Push-up adalah aktivitas yang dapat meningkatkan lemparan; Dengan mengangkat beban, diharapkan kekuatan otot lengan akan bertambah. Untuk mengoptimalkan lemparan ke dalam, kekuatan lengan yang baik akan memberikan kekuatan yang baik. Push up merupakan salah satu bentuk latihan kekuatan yang dimaksudkan untuk meningkatkan otot bicep atau trisep, menurut Urahman & Hidayat (2019). Ini melibatkan berbaring tengkurap dengan tangan kanan di kedua sisi tubuh Anda, mendorong diri Anda dengan kekuatan tangan Anda, menegang agar tubuh Anda tetap tegak, lalu menurunkan diri sambil menjaga kaki tetap lurus dan membiarkan tubuh Anda jatuh tanpa menyentuh tanah. atau bumi. Pushup adalah salah satu jenis olahraga yang memanfaatkan beban tubuh sendiri, menurut Harsono (2015).

Di SSB U-14 sampai U-16 Ogan Ilir 32 adalah tempat latihan sepak bola yang berada di kabupaten Ogan Ilir. Berdasarkan hasil observasi yang saya temui saat melakukan kegiatan magang dan melakukan latihan bersama, pemain yang mengikuti latihan di SSB U-14 sampai U-16 Ogan Ilir 32 ini untuk melakukan lemparan ke dalam kebanyakan dari pemain pada saat melakukannya jaraknya tidak jauh dan sangat kurang tepat atau tidak akurat. Melihat kurangnya keterampilan sepak bola di SSB U-14 sampai U-16 Ogan Ilir 32 khususnya pada teknik lemparan ke dalam perlu dilakukan latihan yang maksimal supaya mendapatkan hasil lemparan ke dalam yang jauh. Dari semua pemain yang saya amati pemain yang dapat melakukan lemparan tekniknya benar serta lemparannya sampai ke temannya hanya 7 orang, selanjutnya pemain pada saat melakukan lemparan tekniknya benar tetapi lemparannya tidak sampai ke temannya berjumlah 10 orang, dan pemain yang teknik lemparannya yang salah dan tidak sampai ke temannya berjumlah 8 orang. Teknik lemparan ke dalam pemain dibatasi oleh kurangnya pengondisian otot lengan dan pendekatan lesu mereka terhadap teknik lemparan ke dalam yang tepat selama latihan. Latihan teknik push-up yang dapat mengaktifkan otot bicep, trisep, dan dada diperlukan agar pemain SSB memiliki kemampuan teknik lemparan yang kuat. Mengembangkan kemampuan teknik lemparan paling baik dilakukan dengan cara ini. Latihan push-up, menurut Wicaksono (2021), adalah varian dari model latihan beban yang meningkatkan hasil lemparan ke dalam.

Menurut penelitian sebelumnya oleh Susetya (2015) yang berjudul Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Kemampuan Lempar Dalam Permainan Sepak Bola Siswa Sekolah Sepak Bola Gemilang Ponggok Kecamatan Ponggok Kabupaten Blitar Ternyata Latihan Duduk Berpengaruh Negatif Signifikan mempengaruhi keterampilan lempar ke dalam. Hasil penelitian Ghifari (2017) dengan judul Pengaruh latihan kekuatan otot lengan dengan push up terhadap lemparan ke dalam atau lemparan ini pada siswa SSB Putra Yudha Malang menunjukkan adanya perbedaan pengaruh yang signifikan pada tes awal dan tes lemparan terakhir. Hal ini selanjutnya didukung oleh penelitian. Lemparan ke dalam siswa SSB Putra Yudha Malang secara signifikan dipengaruhi oleh latihan kekuatan otot lengan dengan push up dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Karena lemparan ke dalam dapat digunakan sebagai strategi untuk menyerang daerah lawan, maka dapat disimpulkan dari beberapa pemikiran di atas bahwa latihan push up sebenarnya membantu untuk memperpanjang lemparan ke dalam pada saat pertandingan sepak bola. Peneliti berencana mempelajari “Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Hasil Throw In pada SSB U-14 sampai U-16” berdasarkan observasi. 32 Ogan Ilir.

1.2 Permasalahan Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Masalah dengan penelitian ini dapat dideteksi berdasarkan informasi latar belakang yang diberikan di atas, yaitu masalah berikut:

1. Terdapat faktor-faktor yang menjadi hambatan pada saat melakukan lemparan ke dalam.
2. Kurangnya latihan untuk dapat meningkatkan teknik lemparan pada pemain SSB U-14 sampai U-16 Ogan ilir 32.
3. Pemain SSB U-14 sampai U-16 Ogan Ilir 32 masih tidak tepat, tidak jauh dan lemah saat melakukan lemparan ke dalam.

1.2.2 Batasan Masalah

Karena besarnya masalah, penelitian ini dibatasi agar tetap pada topik dan memperhitungkan kendala peneliti. Kelemahan studi ini adalah hanya mempertimbangkan masalah dampak latihan push-up pada penampilan lemparan ke dalam di SSB U-14 hingga U-16. 32 Ogan Ilir.

1.2.3 Rumusan Masalah

Masalah yang dikemukakan dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh latihan push up terhadap hasil lemparan ke dalam pemain SSB U-14 ke U-16 Ogan Ilir 32?” berdasarkan konteks keprihatinan yang disajikan.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan push up terhadap hasil lemparan ke dalam pada pemain SSB U-14 hingga U-16 berdasarkan rumusan masalah yang ada. 32 Ogan Ilir.

1.4 Manfaat Penelitian

Berikut ini adalah keuntungan yang diharapkan dari penelitian ini:

1. Bagi peneliti, menambah informasi tentang bagaimana meningkatkan kemampuan lemparan pemain SSB U-14 menjadi U-16 sebagai salah satu syarat laporan akhir dalam meraih gelar sarjana dan 32 Ogan Ilir.
2. Sebagai pedoman atau landasan bagi proses pembinaan program dalam pengajaran dan latihan bagi pendidik, pelatih, dan pembina olahraga.
3. Bagi pemain sebagai inspirasi untuk meningkatkan prestasi dalam sepakbola, khususnya dalam teknik lemparan ke dalam atau lemparan ke dalam.
4. Gunakan latihan push-up untuk meningkatkan lemparan ke dalam atau lemparan ke dalam sebagai metode latihan yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Adityatama, F. (2017). Hubungan Power Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Ketepatan Menembak Bola. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 2(2), 82–92.
- Agustina, R. S. (2020). *Buku Jago Sepak Bola*. Ilmu Cemerlang Group.
- Akbar, M. (2021). *Pengaruh Latihan Single Leg Hop Dan Double Leg Hop Serta Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Peningkatan Power Tungkai Pada Pemain Sepakbola Di MAN 1 Bangka Barat*.
- Aprianova, F., & Hariadi, I. (2017). Metode drill untuk meningkatkan teknik dasar menggiring bola (dribbling) dalam permainan sepakbola pada siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro usia 13-15 tahun. *Indonesia Performance Journal*, 1(1).
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadaptingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal AL-MUDARRIS*, 1(1), 22–29. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. 2010. *Jakarta: Rineka Cipta*.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. <http://202.70.136.141:8080/handle/123456789/62880>
- Aryanti, S., Hartati, Destriani, & Azhar, S. (2021). *Pre-Service Physical Teacher's Interest in Learning Nutrition Science Using E-learning*. 443–446. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201230.144>
- Bayu Hardiyono, B. (2022). Pengaruh Latihan Tiga Gerakan Push Up Terhadap Kemampuan Kekuatan Atlet Porwil Panjat Tebing Sum-Sel. *Pengaruh Latihan Tiga Gerakan Push Up Terhadap Kemampuan Kekuatan Atlet Porwil Panjat Tebing Sum-Sel*.
- Daryanto, Z. P., & Hidayat, K. (2015). Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 4(2), 201–212.
- Destriana, D. (2018). Latihan Pasing Atas Double Contact Terhadap Keterampilan Bola Voli. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(1).
- Destriani, Muhammad Ihsan Shabih, & Iyakrus. (2021). Latihan Zig-Zag Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Atlet Sepak Bola. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 145–152. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1289>
- Destriani, Putra, M. D. A., Afrizal, A., & Meirizal, U. (2017). KORELASI Kekuatan Otot Lengan Dan Panjang. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2).
- Erfan, M. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric (Pullover Toss) Terhadap Hasil (Throw In) Dalam Permainan Sepak Bola. *Jurnal Porkes*, 3(2), 110–118.
- Fadhil, M. (2019). *Kontribusi Kelenturan Tubuh Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Throw In (Lemparan Ke Dalam) Permainan Sepakbola Atlet Club Nabil FC Kabupaten Pelalawan*. Universitas Islam Riau.
- Fauzi Nuryana, R. (2019). *Kontribusi Power Otot Tungkai Dan Fleksibilitas Panggul Terhadap Hasil Ketepatan Shooting Permainan Sepak Bola (Studi Deskriptif Pada Anggota SSB Putra Tasik Kota Tasikmalaya)*. Universitas Siliwangi. [http://repositori.unsil.ac.id/1064/6/BAB 2.pdf](http://repositori.unsil.ac.id/1064/6/BAB%202.pdf)
- Fernando, D. D. (2021). *Kontribusi Koordinasi Mata Dan Tangan Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Service Tennis Lapangan Pada Atlet Club Faztec Junior Pekanbaru*. Universitas Islam Riau.
- FIRMANSYAH, D., NK, F., & Muherman, M. (2016). *Pengaruh Latihan Medicine Ball Throw*

- Terhadap Kemampuan Lemparan Kedalam Permainan Sepakbola Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Smp N 1 Indralaya.* Sriwijaya University.
- Ghifari, A. F. F. (2017). *Pengaruh latihan kekuatan otot lengan dengan push up terhadap lemparan ke dalam (throw in) pada siswa SSB Putra Yudha Malang usia 20-21 tahun.* Universitas Negeri Malang.
- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Tingkat kecemasan seseorang terhadap pemberlakuan new normal dan pengetahuan terhadap imunitas tubuh. *Sport Science and Education Journal*, 1(2).
- Harsono, H. (2015). *Kepelatihan Olahraga, Teori dan Metodologi.* Jakarta: Remaja Rosdakarya.
- Hartati, H., Destriana, D., & Junior, M. (2019). Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1).
- Hasyim, N., Muhajir, S. P., & Suharto, S. P. (2022). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA/SMK/MA dan sederajat Kelas XI.* Elex Media Komputindo.
- Hidayat, L. A. (2016). *Pengaruh Pendekatan Taktis Dan Pendekatan Teknis Terhadap Keterampilan One Hand Shoot Dalam Permainan Bola Basket.* Universitas Subang.
- Ikhsan, D. (2021). *Kontribusi Power Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Togok Terhadap Keterampilan Throw In Pada Pemain DKI FC Tapung Kabupaten Kampar.* Universitas Islam Riau.
- ISMAIL, D. N. (2015). Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Peningkatan Kemampuan Jauhnya Lemparan Kedalam Pada Cabang Olahraga Sepak Bola Untuk Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Bongomeme. *Skripsi*, 1(832410038).
- Kinaryanto, T. W. (2013). *Studi Tingkat Keterampilan Dasar Bola Basket Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Smp Negeri Se Kecamatan Karanganyar Tahun Pelajaran 2012/2013.*
- Kusmindari, C. D., & Muzakir, A. (2015). Peningkatan Kualitas Posisi Push Up Melalui Rancang Bangun Push Up Detector. *Prosiding Semnasti–Musindeep 2015*, 7–13.
- Kusuma, K. C. A. (2021). *Kepelatihan Sepak Bola: Teori dan Praktik-Rajawali Pers.* PT. RajaGrafindo Persada.
- Luxbacher, J. A. (2016). *Sepak Bola: Langkah-langkah Menuju Sukses.* Jakarta, Rajawali Pers.
- Mahardika, I. W. (2020). Pengaruh Metode Latihan Dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Throw In Sepakbola. *PENDASI: Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia*, 4(2), 1–11.
- Maulana, R. M., & Rochmania, A. (2021). Hubungan intensitas latihan dengan imunitas. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(4), 20–35.
- Mustaqim, E. A. (2018). Pengaruh Latihan Push Up Dan Pull Up Terhadap Hasil Flying Shoot Dalam Permainan Bola Tangan Pada Mahasiswa Komunitas Bola Tangan Unisma Bekasi. *Genta Mulia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 9(1).
- Nur, S., Manurizal, L., & Putra, M. A. (2022). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli Pada Tim Ekstrakurikuler SMKS LPMD KABUN. *Journal Of Sport Education and Training*, 3(1), 85–94.
- Pratama, R. R. (2017). Tingkat Keterampilan Tehnik Dasar Sepakbola Tim LPI Mahasiswa UNSRI Tahun 2012. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2).
- PUTRI, K. E. K. A. (2020). *Pengaruh Latihan Push-Up Terhadap Kecepatan Pukulan Kisame Tsuki Pada Atlet Karate Makassar.* Universitas Negeri Makassar.
- Rafi, M. (2021). *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Servis Bawah Permainan Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler Voli Putra SMP Negeri 6 Siak Hulu.* Universitas

Islam Riau.

- Reysta, F. A. (2017). *Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Ketepatan Lemparan Atas Dalam Permainan Softball Putri Di Universitas Lampung Tahun 2016*.
- Rohmah, M. Q., & Purnomo, M. (2018). Pengaruh latihan chest press resistance band dan push up terhadap kekuatan otot lengan mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(4).
- Safruddin, S., Nasaruddin, N., Dewi, N. K., & Widodo, A. (2022). Forum Group Discussion Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Sdn Se-Kecamatan Selong Kabupaten Lombok Timur Tahun 2021 (Peningkatan Pengetahuan Dan Keterampilan Permainan Sepak Bola Usia Dini). *Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 30–35.
- Saparuddin, S. (2019). Pengaruh Latihan Push-Up Dan Pull-Up Terhadap Kekuatan Otot Lengan Pada Atlet Panahan Perpani Kabupaten Banjar. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2(2), 36–43.
- Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 42.
- Sugiyono, S. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sulistiyono. (2014). Penyusunan Tes Keterampilan Lemparan Ke Dalam Pada Permainan Sepakbola Untuk Siswa Sekolah Sepak Bola Kelompok Umur 15 Tahun. *Prosiding Seminar Nasional Dalam Rangka Dies Natalis Emas Universitas Negeri Yogyakarta*. <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>
- Susetya, F. H. (2015). *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*. Artikel Skripsi.
- Syamsuramel, S., Hartati, H., & Rahmadani, T. (2019). Pengaruh Latihan Interval Lari 30 Meter Terhadap Kemampuan Frekuensi Kecepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Di MAN 3 Palembang. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1).
- Tegi, Y., & Ali, M. (2022). *Hubungan Kelentukan Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Jauhnya Lemparan Ke Dalam Pemain Ssb Sialang Putra Nagari Sialang Kecamatan Kapur Ix Kabupaten Lima Puluh Kota*. Universitas Bung Hatta.
- Triono, T., & Agust, K. (2017). *Hubungan Kelenturan Otot Punggung dan Eksplosive Power Otot Tungkai dengan Keterampilan Heading dalam Permainan Sepak Bola pada Tim Sepak Bola Ekstrakurikuler Sman 1 Sabak Auh*. Riau University.
- Urahman, A., & Hidayat, A. (2019). Efektivitas Latihan Hand Grip dan Push Up Terhadap Passing Atas Bola Voli Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 8 Palembang. *Jurnal Olympia*, 1(1), 1–9.
- Victorian, A. R., Parlindungan, M. D., Giartama, & Bayu, W. I. (2022). Pengaruh latihan push-up terhadap hasil lemparan ke dalam. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(2), 38–44.
- Wicaksono, P. (2021). *Pengaruh Variasi Latihan Plank Dan Push Up Terhadap Kekuatan Otot Lengan Pada Atlet Bulutangkis Putra Klub Patunas Kuala Tungkal*. Kepelatihan Olahraga.
- Widiastuti, S. S. (2019). *Mengenal Permainan Olahraga Bola Besar*. Myria Publisher.
- Zainuddin, M. S., AM, A. M. J., Usman, A., Sulaeman, S., Harliawan, M., & Sudirman, A. (2022). Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Jauhnya Lemparan Ke Dalam Tanpa Awalan Dalam Permainan Sepakbola. *Journal of Sport Science and Fitness*, 8(2), 88–94.