

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP  
PENINGKATAN KEMAMPUAN LEMPARAN KEDALAM  
PERMAINAN SEPAK BOLA PADA EKSTRAKURIKULER  
SMAN 1 INDRALAYA SELATAN**

**SKRIPSI**

Oleh

**Akbari**

Nomor Induk Mahasiswa 06061181924076

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
2023**

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP  
PENINGKATAN KEMAMPUAN LEMPARAN KEDALAM  
PERMAINAN SEPAK BOLA PADA EKSTRAKURIKULER  
SMAN 1 INDRALAYA SELATAN**

**SKRIPSI**

**OLEH**

**AKBARI**

NIM: 06061181924076

**Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**

**Mengesahkan:**

**Mengetahui,  
Koordinator Program Studi,  
Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**



**Destriani, M.Pd  
NIP. 198912012019032018**

**Pembimbing,**



**Drs. Syamsuramel, M.Kes  
NIP.196303081987031003**



**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP  
PENINGKATAN KEMAMPUAN LEMPARAN KEDALAM  
PERMAINAN SEPAK BOLA PADA EKSTRAKURIKULER  
SMAN 1 INDRALAYA SELATAN  
SKRIPSI**

**OLEH**

**AKBARI**

**NIM: 06061181924076**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana**

**Mengetahui,  
Koordinator Program Studi,  
Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**



**Destriani, M.Pd  
NIP. 198912012019032018**

**Pembimbing,**



**Drs. Syamsuramel, M.Kes  
NIP.196303081987031003**

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TEHADAP PENINGKATAN  
KEMAMPUAN LEMPARAN KEDALAM PERMAINAN  
SEPAK BOLA PADA EKSTRAKURIKULER SMAN 1  
INDRLAYA SELATAN**

**SKRIPSI**

Oleh

**Akbari**

**NIM: 06061181924076**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**


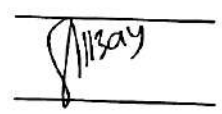
Telah diujikan dan lulus pada:

Hari :Rabu

Tanggal : 20 Desember 2023

**TIM PENGUJI**

1. Ketua : Drs. Syamsuramel, M.Kes
2. Anggota : Silvi Aryanti, S.Pd.,M.Pd

**Indralaya, 20 Desember 2023  
Mengetahui,  
Koordinator Program Studi**



**Destriani, M.Pd.  
NIP. 198912012019032018**

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Akbari

Nim :06061181924076

Program studi :Pendidikaan Jasmani Dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh latihan push up terhadap peningkatan kemampuan lemparan kedalam permainan sepak bola pada ekstrakurikuler SMAN 1 indralaya selatan” ini adalah benar karya saya sendiri dan tidak melakukan menjiplak atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiatdi Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari ada ppelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini ada/tidak ada pengaduan dai pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa paksaan dari pihak manapun.

Indralaya Desember 2023

Yang membuat pernyataan ini

A handwritten signature in black ink is written over a yellow and red postage stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'METRABAL TILASPE' and 'RSALALX009633984'. The signature is written in a cursive style.

Akbari

## PRAKATA

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT atas semua nikmat dan karunia yang tak terhitung serta berkat ridho-Nya, skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Peningkatan Kemampuan Lemparan Kedalam Permainan Sepak Bola Pada Ekstrakurikuler SMAN 1 Indralaya Selatan”. 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 mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Drs.Syamsuramel, M.Kes sebagai pembimbing terima kasih atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Annis Saggaf, MSCE selaku Rektor Unsri, Dr. Hartono, M.A. Pb. selaku Dekan FKIP Unsri, Ibu Destriani M.Pd selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga kepada Ibu Silvi Aryanti,S.Pd,M.Pd. selaku penguji yang telah memberikan sarana dan kritik dalam penulisan skripsi ini. Selanjutnya penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Bapak M.Yansa,S.Pd. Pembina serta Coach Ekstrakurikuler Sepak Bola SMAN 1 Indralaya Selatanserta Siswa - Siswa 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 diselesaikan.

Indralaya,20 Desember 2023

Penulis



Akbari

## KATA PENGANTAR

*Bismilahirrahmaanirrahim,*

Puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena berkat Rahmat dan Karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat beserta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi besar Muhammad SAW.

Penulisan skripsi ini diajukan dan dibuat untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Adapun judul skripsi yang penulis ambil yaitu “Pengaruh Latihan *Puhs Up* Terhadap Peningkatan Kemampuan Lemparan Kedalam Permainan Sepak Bola Pada Estrakurikuler SMAN 1 Indralaya Selatan”. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat membantu dan bermanfaat bagi kepentingan ilmu pengetahuan di lingkungan Universitas Sriwijaya pada umumnya dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan.

Indralaya, 20 Desember 2023

Penulis



Akbari

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil' alamiin

Diawali dengan lantunan syukurku kepada Allah SWT, ingin kuungkapkan rasa terimakasihku yang tak terhingga kepada orang – orang special pilihan Allah yang telah memberiku semangat, nasehat, doa, dukungan dan menemani setiap suka dan dukaku dalam perjuangan masa kampus. Serta limpahan kasih dan sayang untukku baik yang tersirat maupun tersurat. Waktu adalah hal yang paling berharga dalam hidup saya dan orang-orang yang rela mengorbankan waktu mereka untuk orang lain pantas mendapatkan rasa hormat dan terima kasih. Ku persembahkan karya ku ini kepada :

- ❖ Kedua orangtuaku Ibuku Hermina dan Bapakku Faisal Ibrahim yang selalu memberi semangat dan nasihat untuk tidak pantang menyerah dalam menjalani masa kuliah, dan berkat doa mereka saya bisa sampai di titik ini, semoga apa yang saya persembahkan ini menjadi kebanggaan untuk mereka sendiri.
- ❖ Kepada kakak kandungku M.Abdullah dan adik kandungku Adly Hakim terimakasih telah memberi semangat kepada Saudara mu ini, yang selalu memotivasi saudaramu untuk selalu menjadi kuat dalam menjalankan masa perkuliahan.
- ❖ Kepada Pak M.yansah,S.Pd. terimakasih telah banyak membantu saya dalam penulisan skripsi ini, menjadi tempat saya untuk bertanya serta membantu saya dalam masa masa penelitian di SMA N 1 Indralaya Selatan.
- ❖ Kepada Syabina az-zahra Binti Subandi terimakasih banyak karena selalu menemani suka duka dalam proses pengerjaan tugas akhir. Selalu memberi saya semangat dan dukungan yang tak henti-henti, yang selalu meluangkan waktu, berkontribusi sangat banyak kepada saya, dan yang



selalu sabar menghadapi saya. Terimakasih telah menjadi saksi perjalanan saya hingga saat ini

- ❖ Kepada teman seperjuanganku M Zeri, Jerry Kurniawan, Juan Sugesti Veron, Meiladi Mulya Saputra, Rifki Fachreza Pratama, M Daniz Patria, Dwi Prasetya, Ahmad Jumeidi Kusuma, yang selalu membantu dan saling menyemangati di daerah rantauan yang penuh dengan kerasnya kehidupan yang kita jalani.
- ❖ Kepada keluarga besar Penjaskes khususnya angkatan 2019, terimakasih telah menjadi bagian dari keluarga saya.

## MOTTO

Jadilah seperti pohon yang tumbuh dan berbuah lebat. Walaupun di  
lempar dengan batu tetapi membalasnya dengan buah.

“Abu bakar as-sidiq”

Jatuh tidak apa-apa tetapi harus bangkit kembali karena kesuksesan  
tidak datang kepada orang yang menyerah.

“Akbari”

Jangan pernah membuat keputusan dalam kemarahan dan jangan  
membuat janji dalam kebahagiaan

“Akbari”

## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI.....	iii
HALAMAN TELAH DI UJIKAN DAN LULUS.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN.....	v
PRAKATA.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
MOTTO.....	ix
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK.....	xvi
<b>I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Batasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Manfaat Penelitian.....	5
<b>II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Pengertian Permainan Sepak Bola.....	7

2.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi lemparan.....	8
2.2.1 Kekuatan.....	8
2.2.2 Power Otot Lengan.....	8
2.2.3 Kekuatan Otot Perut.....	9
2.3 Pengertian Lemparan Kedalam ( <i>Throw In</i> ).....	10
2.3.1 Lemparan Kedalam Tanpa Awalan.....	10
2.3.2 Lemparann kedalam Dengan Awalan.....	11
2.4 Pengertian Latihan <i>Push Up</i> .....	11
2.4 Metode Latihan .....	12
2.4.1 Tujuan Latihan.....	13
2.4.2 Prinsip Latihan .....	14
2.4.3 Aspek-aspek Latihan.....	15
2.4.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi dan Menghambat Latihan....	16
2.5 Kerangka Berpikir.....	17
2.6 Hipotesis Penelitian.....	19
2.7 Hipotesis Deskriptif.....	19
 <b>III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Jenis Penelitian .....	20
3.2 Rancangan Penelitian.....	20
3.3 Variabel Penelitian.....	21
3.4 Tempat Penelitian .....	21
3.5 Definisi Operasional Variabel.....	21
3.6 Populasi dan Sampel .....	21
3.6.1 Populasi Penelitian.....	22

3.6.2 Sampel Penelitian.....	22
3.7 Instrumen .....	23
3.7.1 Instrumen Tes.....	23
3.7.2 Prosedur Pelaksanaan Tes.....	23
3.8 Teknik Analisis Data .....	24
3.8.1 Uji Normalitas Data.....	24
3.8.2 Uji Homogenitas.....	25
3.8.3 Uji Hipotesis .....	25
<b>IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian.....	26
4.1.1 Deskripsi Data Hasil Pre-test Lemparan Kedalam .....	26
4.1.2 Deskripsi Data Hasil Post-test Lemparan Kedalam .....	28
4.1.3 Deskripsi Data Hasil Pre-test Dan Post-test Lemparan Kedalam...	29
4.1.4 Uji Normalitas.....	31
4.1.5 Uji Homogenitas.....	31
4.1.6 Uji Hipotesis .....	32
4.2 Pembahasan.....	33
<b>V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Kesimpulan .....	35
5.2 Saran .....	35
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>36</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>40</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan <i>Push up</i> .....	12
Gambar 2.2 Kerangka Berfikir.....	18
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian.....	20
Gambar 4.1 Histogram Hasil <i>Pre-test</i> Lemparan Kedalam.....	27
Gambar 4.2 Histogram Hasil <i>Post-Test</i> Lemparan Kedalam.....	29

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Penilaian Pelaksanaan Tes Lemparan Kedalam .....	24
Tabel 4.1 Data Hasil <i>Pre-Test</i> .....	26
Tabel 4.2 Daftar Distribusi <i>Pre-Test</i> Lemparan Kedalam.....	27
Tabel 4.3 Data Hasil <i>Post-test</i> .....	28
Tabel 4.4 Daftar Distribusi <i>Post-Test</i> Lemparan Kedalam.....	28
Tabel 4.5 Penilaian Hasil <i>Push Up</i> Terhadap <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-test</i> .....	30
Tabel 4.6 Hasil Rata-Rata <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i> Lemparan Kedalam.....	30
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas .....	31
Tabel 4.8 Hasil Uji Homogenitas.....	32
Tabel 4.9 Hasil <i>Paired t-test</i> .....	32

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Pre-test.....	.41
Lampiran 2 Data Post-test.....	.42
Lampiran 3 Data Latihan.....	.43
Lampiran 4 Data Analisi.....	.45
Lampiran 5 Usulan Judul.....	.48
Lampiran 6 Kartu Bimbingan Profosal.....	.49
Lampiran 7 Pendaftaran Seminar Profosal.....	.50
Lampiran 8 Surat Izin Penelitian .....	.51
Lampiran 9 Surat Keputusan .....	.52
Lampiran 10 Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	.54
Lampiran 11 Bukti Perbaikan Profosal Penelitian.....	.55
Lampiran 12 Kartu Bimbingan Selesai Penelitian.....	.56
Lampiran 13 Undangan Seminar Hasil Penelitian .....	.57
Lampiran 14 Persetujuan Ujian Akhir Skripsi.....	.58
Lampiran 15 Program Latihan.....	.59



## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *push up* terhadap peningkatan kemampuan lemparan kedalam pada permainan sepak bola siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Indralaya Selatan. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu *quasy eksprimen* adalah metode penelitian yang dalam pelaksanaannya tidak menggunakan penugasan random melainkan dengan menggunakan kelompok yang sudah ada. Rancangan penelitian yang digunakan yaitu *One Group Pretest-Posttest Design*. Pengambilan sampel ini menggunakan teknik sampel *total population sampling* dengan jumlah sampel 30 orang atlet. Instrumen penelitian ini yaitu tes melakukan lemparan ke dalam. Dari hasil pengolahan dan analisis data dengan menggunakan uji normalitas data, uji homogenitas dan uji hipotesis dengan rumus uji T. Terdapat bahwa saja latihan *push up* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan lemparan kedalam pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Indralaya Selatan. Hasil ini dilihat dari hasil analisis data melalui uji normalitas bahwa saja data yang didapatkan normal. Uji homogenitas didapatkan semua data homogen. Hasil uji T dengan SPSS  $t_{hitung} (31,730) < t_{tabel} (1,70)$  dengan tingkat kepastian 95% ( $=0,05$ ) dan jumlah sampel ( $N=39$ ). Temuan dari hasil penelitian ini bahwa saja latihan *push up* dapat meningkatkan hasil kemampuan lemparan dalam. Implementasi dari hasil penelitian ini adalah latihan *push up* dapat memberikan peningkatan untuk kemampuan lemparan dalam pada permainan sepak bola.

**Kata Kunci:** *Push Up*, Lemparan Kedalam, Permainan Sepak Bola

**Mengetahui**  
**Kordinator Program Study**

**Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**

**Pembimbing**

**Dstriani, M.Pd**

**Drs. Syamsuramel, M.Kes**

**NIP.1989120120190322018**

**NIP.196303081987031003**

## **ABSTRACT**

*This study aims to determine the effect of push up training on improving throw-in ability in extracurricular football games for male students at SMA Negeri 1 Indralaya Selatan. The method used in this research, namely quasi experiment, is a research method which in its implementation does not use random assignment but uses existing groups. The research design used is One Group Pretest-Posttest Design. This sampling technique used total population sampling with a sample size of 30 athletes. The instrument of this research is the throw-in test. From the results of data processing and analysis using the data normality test, homogeneity test and hypothesis test using the T test formula. It is found that push up training alone has an effect on increasing the throw-in ability of extracurricular soccer students at SMA Negeri 1 South Indralaya. This result can be seen from the results of data analysis through the normality test that the data obtained is normal. The homogeneity test showed that all data were homogeneous. T test results with SPSS tcount (31.730) < ttable (1.70) with a certainty level of 95% (=0.05) and sample size (N=39). The findings from the results of this research are that push up training alone can improve the results of deep throwing ability. The implementation of the results of this research is that push up training can provide an increase in throwing ability in soccer games.*

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

**Mengetahui**  
**Koordinator Program Studi**

**Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**

**Pembimbing**

**Destriani, M.Pd**

**Drs. Syamsuramel, M.Kes**

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi membawa kemajuan di segala bidang termasuk di olahraga. Salah satu contohnya banyak alat yang berteknologi tinggi untuk meningkatkan prestasi keolahragaan khususnya di cabang olahraga sepak bola. Kemajuan ilmu teknologi ini yang sangat pesat banyak mempengaruhi perkembangan sepak bola, di kotah maupun di daerah-daerah pemanfaatan ilmu teknologidalam bidang olahraga mempunyai tujuan utama untuk meningkatkan prestasi bidang olahraga terutama di bidang sepakbola

Perkembangan olahraga di Indonesia telah memperlihatkan bahwa kualitas atlitnya dapat bersaing dengan negara-negara maju lainnya, khususnya negara negara eropa yang maju dalam ilmu teknologi maupun ilmu keolahraganya. Prestasi tersebut dapat dilihat dari berbagai cabang olahraga seperti badminton, boxing, angkat besi dan banyak lagi olahraga lainya yang dapat bersaing dengan negara-negara maju. Tanpa terkecuali olahraga sepak bola yang saat ini masih berkembang.

Untuk mencapai tujuan prestasi olahraga dapat diperluka usaha-usaha yang terungkap dalam undang-undang No,3 tahun 2005tentang sistem keolahragaan nasiolan, pada pasal 1 ayat 13 yang berbunyi. “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secarah terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi denga dukungan ilmu pengetahuan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”

Sepak bola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan menggunakan kaki, kadangkala menggunakan kepala dan dada. Untuk penjaga gawang diperbolehkan menggunakan tangan dan lengannya di daerah atau di dalam kotak penalti. Adapun

tujuan permainan sepak bola adalah pemain berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukkan bola. Permainan sepak bola adalah permainan tim yang menuntut adanya kerjasama yang baik dan rapi. Sepak bola adalah permainan beregu, oleh karena itu kerjasama regu merupakan tuntutan pemain sepak bola yang harus dipenuhi kesebelasan yang menginginkan kemenangan (Daryanto & Hidayat, 2015). Di Indonesia sepak bola sudah merupakan permainan rakyat, hal ini dapat dilihat bahwa di seluruh pelosok tanah air ada lapangan sepak bola dan banyak orang yang memainkannya, baik melalui klub-klub sepak bola maupun hanya sekedar hobi. Dalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, sepak bola merupakan salah satu cabang yang perlu pembinaan, yaitu pembinaan yang dimulai dari usia dini sehingga dari usia dini inilah dapat menghasilkan bibit-bibit pemain yang baik dan potensial yang nantinya akan membawa harum nama baik bangsa dan Negara Indonesia.

Teknik dasar permainan sepak bola terdiri dari beberapa macam yaitu menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, merebut bola, lemparan kedalam, gerak tipu dan teknik khusus penjaga gawang. Salah satu teknik dasar yang sering diabaikan dalam permainan sepak bola adalah lemparan kedalam. Sepak bola membatasi penggunaan tangan dalam pertandingan. Dengan peraturan ini, hanya penjaga gawang yang boleh menggunakan kedua tangannya tetapi hanya di dalam wilayahnya (daerah kotak penalti). Namun ketika bola keluar melewati garis pinggir lapangan, maka akan diberikan *throw in* (lemparan kedalam). Bola akan dimainkan lagi ketika telah kembali memasuki lapangan pertandingan.

Lemparan kedalam (*throw in*) merupakan salah satu aspek penting dalam permainan sepak bola, hal ini tercermin dari terciptanya banyak gol ke gawang lawan diawali dari lemparan kedalam di daerah pertahanan lawan sehingga dapat diselesaikan oleh pemain lain. Menurut Zein dalam jurnal ip(Hamdika & Marlina, 2015) mengemukakan bahwa lemparan kedalam adalah suatu cara untuk

memulai kembali permainan. Sebuah gol tidak di sahkan langsung apabila dari lemparan kedalam.

Lemparan kedalam pada sepak bola modern saat ini hamper sama halnya dengan tendangan sudut itu dikarenakan ada beberapa pemain yang mampu *throw in* ini sampai didepan gawang dan bias menjadi gol (Hidayat, 2016) karena tim yang dapat melancarkan serangan dengan skil lemparan kedalam yang baik. Kerjasama tim dan kosistensi dalam bermain adalah salah satu upaya untuk memenangkan suatu pertandingan (Nugraha et al., 2019) Salah satu metode memulai permainan setelah di hentikan wasit akibat bola keluar dari sisi lapangan. Tim yang berhak mendapatkan lemparan jika yang terakhir menyentuh bola sebelum keluar lapangan adalah pemain lawan. Seluruh pemain sepak bola baik yang berposisi sebagai pemain belakang, tengah, depan bahkan penjaga gawang harus mampu melakukan lemparan kedalam dengan baik sesuai dengan kebutuhan karena dari lemparan kedalam inilah suatu tim bisa memulai dan mengatur permainan tim dalam suatu pertandingan sepak bola.

Latihan adalah rangkaian tindakan permainan yang teorganisir di sengaja yang diselesaikan dengan rentang waktu yang lama, yang berarti melatih keampuan fisik, khusus, strtegis dan mental untuk membantu pesaing membuat kemajuan permainan yang paling ekstrem (Langga & Supriyadi, 2017). (Warni et al., 2019) latihan menyiratkan suatu yang di ulang dan semakin banyak peningkatan tumpukan. Latihan juga dapat diartikan sebagai program “aktivitas” yang dimaksud untuk membantu pembelajaran, kemampuan, bekerja pada kesehatan yang sebenarnya untuk merencanakan pesaing kintes tertentu. (Iyakrus, 2019) menyatakan bahwa aktivitas adalah latihan dasar jangka panjang, stabil dan dipersonalisasi, yang mengarah pada pembentukan kapasitas fisiologis dan mental. Untuk menghasilkan lemparan sejauh yang diinginkan pemain, tentu seorang pemain harus memiliki kekuatan otot lengan dengan bahu yang identik dengan melakukan lemparan kedalam. Untuk itu maka perlu latihan untuk meningkatkan kekuatan otot seperti

menggunakan barbell, peralatan latihan beban, jaket beban dan sepatu beban, tetapi dengan terbatasnya sarana prasarana maka latihan tersebut tidak dilakukan. Latihan kekuatan tidak harus menggunakan barbell atau peralatan beban lainnya tapi bisa juga dengan menggunakan beban tubuh sendiri. Latihan-latihan yang menggunakan berat badan sendiri adalah suatu cara yang baik untuk memulai latihan kekuatan, terutama bagi atlet-atlet muda dan belum berpengalaman. Bentuk latihan tersebut adalah *push up*.

*Push up* terkenal dan banyak digunakan karena mereka tidak memerlukan alat apapun untuk melakukannya. Salah satu manfaat *push up* adalah melatih otot-otot dada, bahu, dan lengan. *Push up* adalah latihan aktual yang menyoroti persiapan otot lengan. Sementara itu, menurut (Fahrizqi et al., 2020) *push up* adalah cara yang sangat sederhana dan efektif untuk berlatih karena mereka harus dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja dan tidak perlu melakukan perangkat tambahan.

Berdasarkan observasi Pada kegiatan ekstrakurikuler sepak bola, ditemukan bahwa melakukan lemparan kedalam dalam permainan sepak bola yaitu kemampuan teknik lemparan kedalam, karena lemahnya power otot lengan dan juga kurangnya penguasaan teknik dasar lemparan kedalam tersebut sehingga lemparan kedalam yang dilakukan kurang akurat dan bola tidak sampai pada teman satu timnya, maka dari itu untuk menanggulangi dari permasalahan tersebut perlu adanya latihan power otot lengan yakni salah satu bentuk latihannya ialah latihan *push up*. Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan peneliti untuk mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh latihan push up terhadap kemampuan lemparan kedalam pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMAN 1 Indralaya selatan”

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kurangnya penguasaan teknik dasar lemparan kedalam pada permainan sepakbola.

2. Lemahnya power otot lengan siswa.
3. Posisi kaki yang kurang pas.
4. Kurangnya penguasaan saat melakukan jauhnya lemparan.

### **1.3 Batasan Masalah**

Penelitian ini hanya dibatasi pada pengaruh latihan *push up* terhadap peningkatan kemampuan lemparan kedalam tanpa awalan pada permainan sepakbola siswa putra ekstrakurikuler SMA N 1 Indralaya Selatan.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: “Apakah ada pengaruh latihan *push up* terhadap peningkatan kemampuan lemparan kedalam pada permainan sepak bola siswa putra ekstrakurikuler SMA N 1 Indralaya Selatan ?”

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *push up* terhadap peningkatan kemampuan lemparan kedalam pada permainan sepak bola siswa putra ekstrakurikuler SMA N 1 Indralaya Selatan.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan atau manfaat yang berharga untuk peningkatan prestasi sepak bola SMA N 1 Indralaya Selatan. Secara rinci manfaat penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini hendaknya memacu siswa berlatih melakukan teknik dasar lemparan kedalam dengan baik dalam permainan olahraga sepak bola.

2. Bagi Guru

Hasil penelitian ini hendaknya dijadikan kritik awal guru dalam melahirkan siswa-siswa yang berprestasi dalam olahraga khususnya sepak bola.

### 3. Bagi Sekolah

Hasil penelitian dapat dijadikan acuan oleh para guru olahraga di sekolah mengenai pemberdayaan kemampuan bermain sepak bola pada siswa supaya lebih efektif baik melalui teknik lemparan kedalam dengan baik dalam permainan sepak bola.



## 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.
- Al-Ghani, M. (2018). Pengaruh Resistance Band Exercise Dan Power Tungkai Terhadap Hasil Tendangan Lambung Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Ssb Sriwijaya Asah Soccer (Sas) U-15 Palembang. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(2), 1–6.
- Arikunto, S. (2015). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Bafirman, B. (2013). Kontribusi fisiologi olahraga mengatasi resiko menuju prestasi optimal. *Media Ilmu Keolahragaan: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 41–45.
- Daryanto, Z. P., & Hidayat, K. (2015). Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 4(2), 201–212.
- Dermawan, R. (2015). *Perbedaan Pengaruh Latihan Medicine Ball Throw Dan Latihan Tali Lentur Diikat Setinggi Lantai Terhadap Jauhnya Lemparan Kedalam (Throw In) Pada Permainan Sepakbola Ssb Kala Cakti U-14 Kisaran Tahun 2014/2015*. UNIMED.
- Dhahbi, W., Chaabene, H., Chaouachi, A., Padulo, J., G Behm, D., Cochrane, J., Burnett, A., & Chamari, K. (2022). Kinetic analysis of push-up exercises: a systematic review with practical recommendations. *Sports Biomechanics*, 21(1), 1–40.
- 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.
- Fahrizqi, E. B., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Olahraga Selama New Normal Pandemi Covid-19. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(2), 53–62.
- 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.

- Gottschall, J. S., Hastings, B., & Becker, Z. (2018). Muscle activity patterns do not differ between push-up and bench press exercises. *Journal of Applied Biomechanics*, 34(6), 442–447.
- Hamdika, D., & Marlina, Y. (2015). Kontribusi Antara Power Otot Lengan dan Kelentukan Togok Terhadap Kemampuan Melempar Bola (Throw-In) pada Klub Sepakbola Persas Sabang Tahun 2011. *Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(1).
- Handreansita, A. (2016). Pengaruh Latihan Decline Push Up Dan Incline Push Up Terhadap Hasil Lemparan Ke Dalam Pada Siswa SSB Putra Mayong Usia 15 Tahun Kabupaten Jepara Tahun 2015. *Skripsi*.
- Hidayat, A. (2016). *PENGARUH POWER LENGAN DAN FLEKSIBILITAS PINGGANG TERHADAP HASIL LEMPARAN KE DALAM TANPA AWALAN DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA*. Universitas Subang.
- ISMAIL, D. N. (2015). *PENGARUH LATIHAN PUSH UP TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN JAUHNYA LEMPARAN KEDALAM PADA CABANG OLAHRAGA SEPAK BOLA UNTUK .... Skripsi*.
- Iyakrus, I. (2019). Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2).
- Langga, Z. A., & Supriyadi, S. (2017). Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bolabasket Smpn 18 Malang. *Indonesia Performance Journal*, 1(1).
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Alfabeta.
- Nugraha, U., Mardian, & Hadinata, R. (2019). Evaluasi Program Manajemen Klub Sepakbola Kota Jambi Ugi. *Cerdas Sifa*, (2), 8(2), 37–48.
- 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.
- Nurdiana, A. (2019). *UPAYA MENINGKATKAN KEKUATAN LEMPARAN STANDING SHOOT DALAM PERMAINAN BOLA BASKET MELALUI*

- LATIHAN PUSH UP. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 5(2).  
<https://doi.org/10.31949/educatio.v5i2.64>
- Parlindungan, M. D., Giartama, G., Victorian, A. R., & Bayu, W. I. (2021). Pengaruh latihan push-up terhadap hasil lemparan ke dalam. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 54–61.
- Parlindungan, M. D., Giartama, G., Victorian, A. R., & Bayu, W. I. (2022). Pengaruh latihan push-up terhadap hasil lemparan ke dalam. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(1). <https://doi.org/10.26418/jilo.v5i1.52545>
- Putra, M. D. A., Afrizal, A., & Destriani, D. (2017). KORELASI KEKUATAN OTOT LENGAN DAN PANJAN. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2).
- Qisti, A. R. (2020). Pengaruh Latihan Push Up dan Medicine Ball Terhadap Hasil Lemparan Kedalam Pada Siswa SSB Pelangi Ungaran Usia 15 tahun Tahun 2019. *Skripsi*.
- Rianto, P. (2020). Perbandingan Pengaruh Latihan Bench Press dan Push Up terhadap Peningkatan Keterampilan Chest Pass. *JPOE*, 1(2).  
<https://doi.org/10.37742/jpoe.v1i2.10>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sulistiyono, S., & Sulistiyowati, W. (2017). Production Forecasting With Multiple Linear Regression Method. *Prozima (Productivity, Optimization And Manufacturing System Engineering)*, 1(2), 82–89.
- Syafaruddin, S. (2013). *Psikologi organisasi dan manajemen*.
- 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).
- Tohari, M. A. (2017). Analisis Teknik Ketrampilan Dasar Permainan Sepakbola pada Akademi Kresnabina Pesepakbola Surabaya pada Pemain Usia 14-16 Tahun. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1).
- Warni, H., Arifin, S., & Sulaiman, S. (2019). Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Lingkungan Lahan Basah Pada Sekolah Dasar Negeri Bunipah

2 Di Kecamatan Aluh-Aluh. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 18(1).

Yondra, T., & Mardius, A. (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. *JURNAL FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN*, 3(1), 1.

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.