

**PENGARUH LATIHAN *MEDICINE BALL THROW* TERHADAP
KEMAMPUAN LEMPARAN KEDALAM PERMAINAN SEPAKBOLA
PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SMP N 1 INDRALAYA**

Skripsi Oleh

Donny Firmansyah

Nomor Induk Mahasiswa 06121006004

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2016

**PENGARUH LATIHAN *MEDICINE BALL THROW* TERHADAP
KEMAMPUAN LEMPARAN KEDALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA
KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SMP N 1 INDRALAYA**

Skripsi oleh:

Donny Firmansyah

Nomor Induk Mahasiswa 06121006004

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Pembimbing I



Prof. Dr. dr. Fauziah N K, Sp.KFR., MPH
NIP 194604261971102001

Pembimbing II



Drs. Sy. Muherman, M.Pd
NIP 196009131987021001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Dr. Hartati, M.Kes
NIP. 196006101985032006

PENGARUH LATIHAN *MEDICINE BALL THROW* TERHADAP
KEMAMPUAN LEMPARAN KEDALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA
KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SMP N 1 INDRALAYA

Skripsi telah di ujikan dan lulus pada :

Hari : Kamis

Tanggal : 23 Juni 2016

TIM PENGUJI

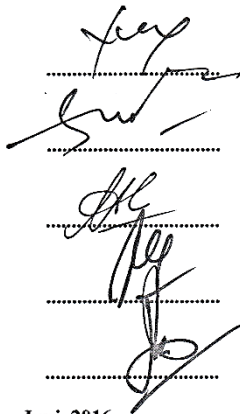
1. Ketua : Prof. Dr. dr. Fauziah N K,
Sp.KFR., MPH

2. Sekretaris : Drs. Sy. Muherman, M.Pd

3. Anggota : Dr. Meirizal Usra, M.Kes

4. Anggota : Dr. Hartati, M.Kes

5. Anggota : Dr. Iyakrus, M.Kes



Indralaya, Juni 2016

Diketahui oleh

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Dr. Hartati, M.Kes

NIP. 196006101985032006

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah penulis bersyukur kepada Allah SWT, karena berkat rahmat dan petunjuk-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, yang berjudul: “Pengaruh Latihan *Medicine Ball Throw* Terhadap Kemampuan Lemparan Kedalam Permainan Sepakbola Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Di SMP N 1 Indralaya”.

Pada kesempatan yang baik ini, tidak lupa penulis sampaikan terima kasih kepada Prof. Dr. dr. Fauziah Nuraini Kurdi, Sp, KFR., MPH dan Drs. Sy. Muherman, M.Pd sebagai pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan selama penulisan dan penyusunan skripsi ini. Selain itu, terima kasih penulis sampaikan kepada Dekan FKIP Unsri Prof. Sofendi, M.A.,Ph.D. dan Dr. Hartati, M.Kes Ketua Program Studi Pendidikan jasmani dan kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini. Ucapan terimakasih juga ditujukan kepada Erika Nirwana, S.Pd, M.Si selaku kepala SMP Negeri 1 Indralaya, Sugiarto ,S.Pd selaku guru penjaskes, serta guru SMP Negeri 1 Indralaya, yang telah memberikan izin untuk penulis mengadakan penelitian.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memenuhi ujian untuk mencapai gelar sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Penulis menyadari masih terdapat kekurangan, untuk itu saran-saran dan kritik yang bersifat membangun dari pembaca masih penulis harapkan.

PERSEMBAHAN

Assalamu'alaikum Wr Wb

Puji syukur tak henti – hentinya penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah – Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Penulis pada kesempatan ini mengucapkan banyak terima kasih kepada :

- 1. Allah SWT, yang selalu memberikan rahmat, hidayah dan rizki-Nya serta kesehatan kepada penulis sehingga dapat memberikan yang terbaik.**
- 2. Ayah Syamidin Zaiya (ALM) dan Ibu Ismarti yang selalu memberi kasih sayang, nasehat, bimbingan dan doanya sehingga dapat terselesaikanya skripsi ini.**
- 3. Ayu Riza Agustiani yang telah banyak membantu dan membimbing saya dalam menyelesaikan skripsi ini dan kakak saya Ilham Akbar serta adik saya Dian Islamiati dan M Rizki Wahyudi yang sudah memberikan dukungan dan doanya sehingga terselesainya skripsi ini.**
- 4. Suwarti, yang selalu memberikan semangat dan motivasi serta nasehat yang tak henti – hentinya.**
- 5. Teman – temanku di Universitas Sriwijaya Indralaya pada umunya dan Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 2012 khususnya, terima kasih atas persahabatan dan jalinan ini. Tetap berjuang kawan !**
- 6. Almamaterku tempat aku menimba ilmu.**
- 7. Agamaku tempat aku beribadah.**

MOTTO

1. Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan (Qs. ASY SYRAH (94:5-6)
2. Buanglah rasa takut karena akan menunda kesuksesanmu.
3. Kurangnya kemampuan bukan alasan untuk keberhasilan, kesungguhan penuh semangat adalah modal keberhasilan.
4. Sukses biasanya akan datang pada mereka yang terlalu sibuk mencarinya.
5. Mulailah dari mana anda berada, gunakan apapun yang anda miliki, dan lakukan semampu anda.
6. Tidak akan sukses dan berkah usaha tanpa dibarengi doa begitu pula sebaliknya.
7. Satu untuk semua semua untuk satu.

SURAT PERNYATAAN

Nama : Donny Firmansyah
NIM : 06121006004
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Medicine Ball Throw* Terhadap Kemampuan Lemparan Kedalam Permainan Sepakbola Pada Kegiatan Ekstrakurikuler di SMP N 1 Indralaya.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

Seluruh data informasi, interpretasi serta pernyataan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam karya ilmiah ini, kecuali yang disertakan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan, penelitian dan pengolahan data yang saya lakukan menggunakan pemikiran sendiri dengan diberi pengarahan oleh para pembimbing.

Karya ilmiah yang saya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Sriwijaya maupun Perguruan tinggi lain.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya, apabila dikemudian hari ditemukan bukti ketidak benaraan dalam pernyataan tersebut di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

Indralaya, Juni 2016

Donny Firmansyah
06121006004

UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada program pendidikan jasmasi dan kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Prof. Dr. dr. Fauziah Nuraini Kurdi, Sp, KFR., MPH dan Drs. Sy. Muherman, M.Pd sebagai pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan selama penulisan dan penyusunan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada bapak ibu dosen penjaskes yang telah mendidik dan memberikan perkuliahan dengan baik selama ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dekan FKIP Unsri Prof. Sofendi, M.A.,Ph.D. dan Dr. Hartati, M.Kes Ketua Program Studi Pendidikan jasmani dan kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Ucapan terimakasih juga ditujukan kepada Erika Nirwana, S.Pd, M.Si selaku kepala SMP Negeri 1 Indralaya, Sugiarto ,S.Pd selaku guru penjaskes, serta guru SMP Negeri 1 Indralaya, yang telah memberikan izin untuk penulis mengadakan penelitian.

Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat baik penulis maupun bagi civitas akademika.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
SURAT PERNYATAAN	vii
UCAPAN TERIMA KASIH	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	5
1.2.2. Batasan Masalah	5
1.2.3. Rumusan Masalah	5
1.3. Tujuan Penelitian	5
1.4. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1. Permainan Sepakbola	7
2.2 Lemparan Kedalam	8
2.2.1. Lemparan Kedalam Tanpa Awalan	9
2.2.2. Lemparan Kedalam Dengan Awalan Berlari	10
2.3. Hakikat Medicine Ball	10
2.3.1. Pelaksanaan Latihan Medicine Ball Throw	11
2.4. Pengertian Latihan	14
2.4.1. Prinsip – Prinsip Latihan	15
2.5. Kerangka Pikir	16
2.6. Kriteria Pengujian Hipotesis	17
BAB III METODE PENELITIAN	19
3.1. Jenis Penelitian	19
3.2. Variabel Penelitian	19
3.3. Definisi Operasional Variabel	19
3.4. Populasi dan Sampel Penelitian	20
3.4.1. Populasi Penelitian.....	20
3.4.2. Sampel Penelitian	20
3.5. Metode Penelitian	20

3.6. Rancangan Penelitian	20
3.6.1. Instrumen Penelitian	21
3.7. Waktu Dan Tempat Penelitian	22
3.7.1. Waktu Penelitian	22
3.7.2. Tempat Penelitian	22
3.8. Teknik Pengumpulan Data.....	22
3.9. Teknik Analisis Data	22
3.9.1. Uji Normalitas Data	23
3.9.2. Uji Hipotesis	24
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	26
4.1 Hasil Penelitian.....	26
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	26
4.1.2 Karakteristik Sempel.	26
4.1.3 Deskripsi Data Hasil Pretest Lemparan Kedalam	26
4.1.4 Deskripsi Data Hasil Posttest Lemparan Kedalam	27
4.1.5 Deskripsi Data Peningkatan Latihan Medicine Ball	27
4.1.6 Uji Normalitas Data	28
4.1.6.1. Hasil Pretest	28
4.1.6.2. Hasil Posttest	31
4.1.7. Uji Hipotesis	34
4.2 Pembahasan.....	37
4.2.1. Pembahasan Hasil Pretest Lemparan Kedalam	37
4.2.2. Pembahasan Hasil Post Test Lemparam Kedalam	37
4.2.3. Pembahasan Peningkatan Latihan Medicine ball	38
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	40
5.1 Kesimpulan	40
5.2 Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN	44

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Distribusi Data Instrumen Lemparan Kedalam Sebelum Diberi Perlakuan (Pretest)	27
Tabel 2 Distribusi Data Instrumen Lemparan Kedalam Setelah Diberi Perlakuan (Posttest).....	27
Tabel 3 Daftar Perbandingan Hasil Pretest dan Posttest Menggunakan Instrumen Lemparan Kedalam	28
Tabel 4 Data Distribusi Hasil Pretest.....	29
Tabel 5 Daftar Distribusi Frekuensi Posttest	30
Tabel 6 Hasil Perhitungan Menggunakan Mic. Excell	35
Tabel 7 Hasil Perhitungan Menggunakan SPSS	36
Tabel 8 Hasil Tes Sampel	64
Tabel 9 Daftar Nilai Beda Data Pretest Dan Posttest.....	65
Tabel 10 Distribusi T	72
Tabel 11 Tabel Chi Kuadrat	73

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Lapangan Sepakbola	8
Gambar 2 Lemparan Kedalam Tanpa Awalan.....	9
Gambar 3 Lemparan Kedalam Dengan Awalan Berlari	10
Gambar 4 Bentuk Latihan Medicine Ball Throw.....	12
Gambar 5 Bentuk Latihan Medicine Ball Throw.....	13
Gambar 6 Kerangka Pikir	16
Gambar 7 Histogram Pretest	30
Gambar 8 Histogram Posttest	33

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Riwayat Hidup	45
Lampiran 2. SK Pembimbing	46
Lampiran 3. Usul Judul Skripsi	47
Lampiran 4. Pengesahan Persetujuan ujian skripsi	48
Lampiran 5. Surat Permohonan Izin Penelitian	51
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian.....	52
Lampiran 7. Dokumentasi	58
Lampiran 8. Program Latihan Interval Training	61
Lampiran 9. Hasil Tes Sampel	64
Lampiran 10. Daftar Nilai Beda Data Pretest Dan Postest.....	65
Lampiran 11. Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	67
Lampiran 12. Kartu Bimbingan Skripsi.....	68
Lampiran 13. Tabel Distribusi T.....	72
Lampiran 14. Tabel Chi Kuadrat.....	73
Lampiran 15. Lembar Persetujuan Perbaikan Ujian Skripsi	74
Lampiran 16. Izin Jilid Skripsi	75

**PENGARUH LATIHAN MEDICINE BALL THROW TERHADAP
KEMAMPUAN LEMPARAN KEDALAM PERMAINAN SEPAK BOLA
SISWA EKSTRAKURIKULER SMP N 1 INDRALAYA**

Donny Firmansyah

Mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Unsri

Penelitian yang di beri judul pengaruh latihan *medicine ball throw* terhadap hasil *throw in* sepak bola pada siswa SMP N 1 Indralaya. Dilaksanakan pada sore hari dari pukul 15.00 – 16.30 selama kurang lebih 6 minggu atau 18x pertemuan dengan dilakukan 3x seminggu (selasa, kamsis dan sabtu). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *medicine ball throw* terhadap hasil *throw in* sepak bola pada siswa SMP N 1 Indralaya. Sampel Penelitian ini berjumlah 30 orang siswa yang mengikuti *ekstra kurikuler*. Dilaksanakan dari tanggal 12 Februari sampai dengan 22 Maret 2016. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan metode penelitian eksperimen berupa *one group pre-test and post-test design*, Penelitian dilakukan pada satu kelompok subjek penelitian tanpa kelompok perbandingan Kelompok eksperimen diberi perlakuan latihan pliometrik selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 60 %, setelah pelaksanaan perlakuan tersebut didapatkan hasil sebesar 1,46 m. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan dengan menggunakan statistik uji t dengan taraf signifikansi (α) 0,05%, $t_{hitung} > t_{tabel}$, dengan t_{hitung} (34,15) sementara t_{tabel} (2,04). Tempat penelitian di SMP N 1 Indralaya. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang sangat signifikan dalam penelitian ini, dengan demikian hipotesis H_0 ditolak dan Hipotesis H_1 diterima. Ada pengaruh latihan *medicine ball hthrow* terhadap hasil *throw in* siswa SMP N 1 Indralaya.

Kata kunci: Sepakbola, Latihan *Medicine Ball Throw*, *Throw In*

Disetujui

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

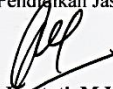


Prof. Dr. dr. Fauziah N K, Sp.KFR., MPH
NIP194604261971102001

Drs. Sy. Muherman, M.Pd
NIP 196009131987021001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Dr. Hartati, M.Kes
NIP. 196006101985032006

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Sepakbola merupakan salah satu permainan yang paling banyak digemari banyak orang, baik dari kalangan bawah, menengah maupun kalangan atas. Di Indonesia sepakbola merupakan permainan rakyat, hal ini dapat dilihat bahwa di seluruh pelosok tanah air ada lapangan sepakbola dan banyak orang memainkannya, baik melalui klub klub sepakbola maupun hanya sekedar hobi. Namun demikian perkembangan sepakbola di Indonesia di lingkup asia maupun internasional belum bisa di harapkan. Seperti hasil Sea Games yang berlangsung di Palembang dan Jakarta pada tahun 2011 yang lalu timnas Indonesia hanya mampu mendapatkan mendali perak setelah kalah di final melawan Malaysia (www.info-seagames.sumsel.com). Dalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, sepakbola merupakan salah satu cabang yang perlu pembinaan ini sangat penting untuk kelangsungan masa depan persepakbolaan di Indonesia. Dimana dari pembinaan pada usia dini tersebut akan menghasilkan bibit-bibit pemain yang baik dan potensial yang nantinya akan membawa harum nama baik bangsa dan Negara.

Permainan sepakbola merupakan olahraga beregu atau permainan tim, kesebelasan yang kuat, tangguh, baik adalah kesebelasan yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya untuk mempunyai kerjasama tim yang baik dan tangguh diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai bagian-bagian dari bermacam-macam teknik dasar dan keterampilan teknik dasar yang baik tidaklah mungkin dapat menjadi pemain yang baik (Sukatamsi, 1984:28). 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 dan teknik penjaga gawang , dari gerakan-gerakan beraneka

macam tersebut dapat diambil pengertian bahwa dalam permainan sepakbola masalah teknik dasar semata-mata melibatkan orang dengan bola (Sukatamsi, 1984:30). Para ahli sepakbola sepakat bahwa faktor penting dan berpengaruh serta dibutuhkan para pemain sepakbola adalah teknik dasar bermain sepakbola yang harus dikuasai oleh para pemain, penguasaan teknik dasar merupakan suatu prasarat yang harus dimiliki oleh setiap para pemain, agar permainan dapat dilakukan dengan baik. Teknik dasar permainan sepakbola ada beberapa macam yaitu menendang bola, menggiring bola, mengontrol bola, menyundul bola, merebut bola, lemparan kedalam, gerak tipu dan teknik khusus penjaga gawang. Keanekaragaman teknik dasar tersebut harus dikuasai oleh para pemain (Sukatamsi, 1984:26). Djawal (1981:44) mengatakan untuk menjadi pemain sepakbola yang baik harus mengetahui terlebih dahulu teknik dasar sepakbola. Berbagai teknik dasar penguasaan bola terdiri dari: a) menendang bola, b) menerima bola, c) menggiring bola, d) gerakan tipu dengan bola, e) lemparan ke dalam, dan f) teknik penjaga gawang.

Lemparan ke dalam adalah gerakan koordinasi dan kesinambungan antara otot yang satu dengan yang lain. Lemparan bola ke dalam (*throw-in*) merupakan salah satu aspek penting dalam permainan sepakbola hal ini tercermin dari terciptanya banyak gol ke gawang lawan diawali dari lemparan ke dalam di daerah pertahanan lawan sehingga dapat diselesaikan oleh pemain lain. Lemparan ke dalam terjadi apabila bola bergerak keluar dari garis samping, baik di atas permukaan lapangan maupun udara, bola dikembalikan dengan melakukan lemparan ke dalam dari titik di mana bola meninggalkan lapangan permainan (Luxbacher,2004:5). Pemain lawan dari regu pemain yang terakhir menyentuh bola melakukan lemparan dalam, pemain tersebut harus memegang bola dengan dua tangan dan melemparkannya dari belakang melintasi kepalanya. Pemain tersebut harus menghadap lapangan dengan kedua kaki menyentuh garis samping atau permukaan di luarnya ketika bola di lepaskan. Bola dapat dimainkan segera setelah bola melintasi garis samping ke dalam lapangan permainan. Pelempar tidak boleh menyentuh bola untuk kedua kalinya sebelum bola dimainkan oleh

pemain lainnya. Lemparan kedalam diberikan pada tim lawan jika bola dilepaskan secara tidak sempurna ke dalam lapangan permainan. Gol tidak dapat dicetak langsung dari lemparan dalam. Berkaitan dengan teknik lemparan kedalam, beberapa hal penting dalam penguasaan teknik lemparan kedalam yaitu: 1) sikap berdiri, 2) cara memegang bola, 3) cara melempar bola, 4) gerakan lanjut (Sukatamsi, 2001: 3.32-3.33) lemparan ke dalam adalah suatu cara untuk memulai kembali suatu permainan sepakbola sebuah gol tidak dapat di sahkan langsung dari lemparan ke dalam (FIFA, 2008:82). Sebaliknya untuk pemain belakang keterampilan lemparan bola ke dalam sangat dibutuhkan dalam upaya membuang bola atau menjauhkan bola dari daerah pertahanan, oleh karena itu para pemain bola baik pemain belakang, tengah, depan bahkan penjaga gawang harus mampu melakukan lemparan ke dalam dengan baik sesuai dengan kebutuhan. Menurut Bompa (1992) dalam buku Iyakrus (2012:105) bahwa latihan merupakan aktifitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan bersifat individual, mengarah pada ciri-ciri fungsi fisiologis, serta fungsi psikologi manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan. Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan di SMP N 1 INDRALAYA pada saat melihat siswa bermain sepak bola, peneliti menemukan masalah dalam permainan sepak bola yaitu lemahnya lemparan kedalam para siswa, kesalahan teknik saat lemparan kedalam dan kurang akuratnya lemparan kedalam sehingga tidak sampai teman. Sebanyak 30 siswa yang diamati pada saat kegiatan ekstrakurikuler di lakukan test lemparan kedalam, lemparan terjauhnya sejauh 11 meter dan yang mampu melempar hanya 2 orang, dan sebanyak 14 orang mampu melempar sejauh 10-9 meter, sebanyak 5 orang yang mampu melempar bola sejauh 8 meter dan 8 orang yang melempar sejauh 7-6 meter dan bahkan ada 1 orang yang melempar sejauh 5 meter. Menurut Sukatamsi (1984 : 184) menurut peraturan, melemparkan bola ke dalam lapangan harus dilakukan : a) dengan kedua belah tangan melalui di atas kepala; b) kedua kaki dari pemain yang melemparkan bola harus berada diluar garis samping batas lapangan dan ketika melemparkan bola keduanya kakinya harus berada di tanah, tidak boleh di angkat. Dalam melempar bola tidak dibenarkan langsung membuat goal, dan keuntungannya di dalam

melempar bola tidak ada hukuman bagi pemain yang berdiri offside, jadi pemain penyerang bebas berdiri di muka gawang lawan. Untuk mendapatkan lemparan kedalam yang jauh dan kuat harus ada koordinasi dari otot yang mendukung dalam melakukan lemparan kedalam. Secara sepintas gerakan melempar dilakukan oleh otot lengan saja, namun pendapat itu salah, karena untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam melakukan lemparan kedalam adalah gerakan koordinasi dan kesinambungan antara otot yang satu dengan yang lain. Berdasarkan hal tersebut pelaksanaan lemparan kedalam memerlukan aspek kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut yang di koordinasikan dengan kelentukan togok. Kekuatan otot perut dan kekuatan otot lengan memungkinkan seorang pemain dapat melakukan lemparan kedalam dengan kuat dan cepat, sedangkan kelentukan togok akan memberikan sudut gerakan sebagai persiapan dalam melakukan lemparan kedalam, ketiga aspek tersebut merupakan suatu kesatuan daya gerak yang penting dalam menunjang pelaksanaan lemparan kedalam sehingga menghasilkan unjuk kerja yang optimal. *Medicine Ball Throw* adalah salah satu bentuk latihan *Plyometrics* yang bertujuan untuk meningkatkan *power* otot lengan. Bompa (1990:125) menyatakan bahwa “kebanyakan latihan *medicine ball* dilakukan dengan menangkap dan melempar, penyelesaian gerakan melempar dilakukan dengan cepat, akselerasi maksimum untuk mencapai sukses pada akhirnya”. Menurut Chusaeri cs (1989: 176) *medicine ball* yaitu sebuah bola yang lebih besar dan lebih berat dari bola biasa. Bompa (1990:125) menyatakan bahwa “kebanyakan latihan *medicine ball* dilakukan dengan menangkap dan melempar, penyelesaian gerakan melempar dilakukan dengan cepat, akselerasi maksimum untuk mencapai sukses pada akhirnya” Menurut Radcliffe and Farentinos (1995 : 67) menyatakan bahwa latihan *medicine ball throw* menggunakan dua lengan dalam melakukan lemparan, dengan mendorong bola *medicine* kedepan sejauh mungkin dan mendorong lengan ke depan dari bahu dan dada, maka latihan ini digunakan untuk meningkatkan tolakan. Hal ini sangat mendukung dalam usaha meningkatkan *power* otot lengan dan hasil *throw-in* dalam permainan sepak bola.

Observasi penelitian ini bermaksud memberikan latihan *Medicine ball throw* untuk meningkatkan kemampuan lemparan kedalam. Maka berdasarkan penjabaran diatas inilah peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian dengan judul, “Pengaruh latihan *Medicine ball throw* terhadap kemampuan lemparan kedalam permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler SMP N 1 Indralaya”.

1.2. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Masih kurangnya kemampuan lemparan kedalam pada permainan sepakbola.
- b. Kurangnya penguasaan teknik dasar lemparan kedalam pada permainan sepak bola pada siswa SMP N 1 Indralaya.
- c. Tidak akuratnya lemparan kedalam siswa SMP N 1 Indralaya.

1.2.1. Batasan Masalah

Untuk menghindari agar tidak meluasnya pembahasan, maka peneliti membatasi masalah : Latihan *Medicine ball throw* terhadap kemampuan lemparan kedalam permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler SMP N 1 Indralaya.

1.2.2. Rumusan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini adalah : Adakah pengaruh latihan *Medicine ball throw* terhadap kemampuan lemparan kedalam permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler SMP N 1 Indralaya?

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *Medicine ball throw* terhadap kemampuan lemparan kedalam permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler SMP N 1 Indralaya.

1.4. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Bagi Guru, sebagai bahan evaluasi dan variasi dalam melatih dan meningkatkan prestasi siswa dalam olahraga sepakbola khususnya.
2. Bagi Siswa, menjadi pengetahuan bahwa dengan bentuk latihan yang tepat akan meningkatkan kelincahan untuk bermain sepakbola.

3. Bagi Sekolah, sebagai bahan pertimbangan dan pedoman untuk memperbaiki dan meningkatkan prestasi siswa dalam olahraga khususnya sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

- A Chu, Donald. (1985). *Jumping Into Plyometrics*. Champaign. Illinois : Leisure Press.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Suatu Penelitian Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Mukholid, Agus. (2004). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta : Yudhistira.
- Bompa (1990). *Teory and Methodology of Training Key To Athletic Performance*. Departement of Physical Education York University Toronto Antorio Canada.
- Chusaeri cs. (1989). *Bimbingan Teknik dan Taktik Sepak Bola*. Jakarta: Mutiara Sumber Widya.
- Danny Mielke. (2007) “*Dasar-dasar Sepakbola*”. Bandung: Pakar Raya.
- Djawal dkk. 1981. *Dasar Bermain Sepakbola, Edisi kedua*. Yogyakarta: Intan.
- Endri D P. (2009) Hubungan power otot lengan, panjang lengan dan kekuatan otot perut dengan jauhnya hasil lemparan kedalam pada permainan sepakbola pada pemain ps unnes tahun 2008. Skripsi Universitas Negeri Semarang
- SKRIPSI Furqon H, M dan Muchin Doewes. 2002. *Pliometrik Untuk Meningkatkan Power*. Surakarta: Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret.
- Harsono. 1988. *Choaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam choaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusumah.
- Hairy, Jusnusul. 1989. *Fisiologi Olahraga. Cetakan Ke 1*. Jakarta : Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Iyakrus.(2012). *Permainan Sepak Takraw*. Palembang: Unsri Press.
- Juliansyah Noor. (2011). *Metodologi Penelitian*. Jakarta : Kencana.
- Muhajir.(2004). “*Pendidikan Jasmani dan Praktik*”. Jakarta: Erlangga.
- Nala, Ngurah Gusti. 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Udayana University Press.

- Nosseck, J. (1982). *General Theory of Training*. Lagos: National Institute For Sports, Pan African Press, Ltd.
- Radcliffe, James C dan Farentinos, Robert C. (1994). *Explosive Power Training*. Human Kinetiks Publisher.Inch.
- Radcliffe, James C. & Farentinos, Robert C. 1985. *Plyometrics*. Illionis: Human kinetics Publiser. Inc.
- Rotella, Pate. (1993). *Dasar-Dasar Ilmiah kepelatihan*. Saunders Collage Publishing.
- Rahim,Abdul. 2008. *Bermain Sepak Bola*. Semarang:CV. Aneka Ilmu
- Sajoto, Muhamad. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Salim, Agus. (2008). "*Buku Pintar Sepakbola*". Bandung: Nuansa
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepakbola*. Jogjakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sulistiyono.2007. Pengaruh latihan beban *standing triceps ektension* dan panjang lengan terhadap keterampilan lemparan ke dalam pada permainan sepak bola siswa sekolah sepak bola binantara kelompok umur 17 tahun kota semarang tahun 2006/2007. Skripsi Universitas Negeri Semarang.
- Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo: Tiga Serangkai.
- Sukadiyanto.2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Uiversitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Syabaruddin, A. 2009. Latihan *over head* dan *medicine ball throw* terhadap power otot lengan dan hasil *throw in* pemain sepak bola. Skripsi Universitas Negeri Semarang.