

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP JAUHNYA
LEMPARAN KEDALAM PADA SSB CINTA MARGA OGAN
ILIR**

SKRIPSI

Oleh

Mashuri Arianto

NIM: 06061282126039

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2025

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP JAUHNYA
LEMPARAN KEDALAM PADA SSB CINTA MARGA OGAN
ILIR**

SKRIPSI

Oleh :

Mashuri Arianto

NIM: 06061282126039

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Mengesahkan

Mengetahui

Koordinator Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Destriani, M.Pd

NIP. 198912019032018

Pembimbing



Dr. Arizky Ramadhan, M.Pd

NIP. 199302222019031008



**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP JAUHNYA
LEMPARAN KEDALAM PADA SSB CINTA MARGA OGAN
ILIR**

SKRIPSI

Mashuri Arianto

NIM: 06061282126039

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Telah diajukan dan lulus pada :

Hari : Jum'at

Tanggal : 20 Juni 2025

Tim Penguji

- 1. Ketua : Dr. Arizky Ramadhan, M.Pd**
- 2. Anggota : Soleh Solahuddin, M.Pd**



Indralaya, 20 Juni 2025

Mengetahui

Koordinator Program Studi



Destriani, M.Pd

NIP. 198912019032018

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Mashuri Arianto

Nim : 06061282126039

Program Studi : Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh – sungguh bahwa Skripsi yang berjudul “ Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Jauhnya Lemparan Kedalam Pada Ssb Cinta Marga Ogan Ilir ” seluruh isi dalam skripsi ini adalah karya saya sendiri dan tidak melakukan penipuan dan menjiplak 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 plagiat di perguruan tinggi. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung sanksi yang telah diajukan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

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

Indralaya, 2 Juni 2025

Yang membuat

pernyataan ini,



Mashuri Arianto

NIM.06061282126039

PRAKATA

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Jauhnya Lemparan Kedalam Pada Ssb Cinta Marga Ogan Ilir” 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 mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penullis juga mengucapkan terimakasih kepada Dr. Hartono, M.A., Dekan FKIP Unsri, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Destriani, M.Pd, selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Bapak Dr.Arizky Ramadhan, M.Pd selaku pembimbing saya. Ucapan terima kasih ini juga ditujukan kepada Bapak Soleh Solahuddin, M.Pd, Ibu Destriani, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberi saran dan kritikan untuk perbaikan skripsi ini. Lebih lanjut penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa karena berkat dan karunia- Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Indralaya, 2 Juni 2025

Penulis,



Mashuri Arianto

NIM. 06061282126039

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmaanirrahim

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat, hidayah dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa juga sholawat 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 besar bagi kehidupan manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Jauhnya Lemparan Kedalam Pada Ssb Cinta Marga Ogan Ilir”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya

Dengan penuh kerendahan hati, Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, segala bentuk kritik, masukan dan saran yang konstruktif akan penulis terima dengan hati terbuka demi menyempurnakan skripsi ini. Harapan penulis, semoga Penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang berarti bagi perkembangan dunia olahraga serta menjadi referensi yang bermanfaat bagi Penelitian-penelitian selanjutnya.

Indralaya, 2 Juni 2025

Penulis,



Mashuri Arianto

NIM. 06061282126039

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'alamiin

Diawali dengan lantunan syukurku kepada Allah SWT, inginku ungkapkan rasa terima kasihku yang tak terhingga kepada orang-orang istimewa yang Allah SWT hadirkan dihidupku dan memberi semangat, inspirasi, nasehat, do'a dukungan dan menemani setiap suka dan dukaku dalam perjuangan dibangku perkuliahan. Terkadang, ketika sedang kehilangan rasa percaya diri sendiri, kalian disini ada untuk percaya padaku, serta limpahan kasih sayang untukku baik yang tersirat maupun yang tidak tersurat.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis telah menerima banyak dukungan, bimbingan, serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Kedua orang tua penulis Bapak (M. Taut) dan Ibu (Kasiyem), dua orang yang sangat berjasa dalam hidup penulis, dua orang yang selalu mengusahakan anak bungsunya ini menempuh pendidikan setinggi-tingginya meskipun mereka berdua sendiri hanya bisa menempuh pendidikan sampai tahap dasar. Kepada bapak penulis, terima kasih atas setiap cucuran keringat dan kerja keras yang engkau tukarkan menjadi sebuah nafkah demi anakmu bisa sampai kepada tahap ini, demi anakmu dapat mengenyam pendidikan sampai ke tingkat ini, dan terima kasih telah menjadi contoh untuk seorang laki-laki yang bertanggung jawab penuh terhadap keluarga. Untuk ibu penulis, terima kasih atas segala motivasi, pesan, doa, dan harapan yang selalu mendampingi setiap langkah dan ikhtiar anakmu untuk menjadi seseorang yang berpendidikan, terima kasih atas kasih sayang tanpa batas yang tak pernah lekang oleh waktu, atas kesabaran dan pengorbanan yang selalu mengiringi perjalanan hidup penulis, terima kasih telah menjadi sumber kekuatan dan inspirasi, serta pelita yang tak pernah padam dalam setiap langkah yang penulis tempuh. Terakhir terima kasih atas segala hal yang kalian berikan yang tak terhitung jumlahnya.
2. Ketiga saudara kandung kesayangan penulis Siti Nuraeni, Alfiah, Nur Kholis yang selalu memberikan dukungan moril dan materil, memotivasi dan

mendoakan penulis. Tak lupa tiga keponakan penulis yang selalu menghibur ketika penulis merasa bosan saat melakukan penulisan karya ini.

3. Bapak Dr. Arizky Ramadhan, M.Pd selaku dosen pembimbing akademik serta Bapak Soleh Solahuddin, M.Pd selaku Dosen penguji, yang selalu meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan nasihat kepada penulis, terima kasih sudah menjadi pembimbing dan penguji yang tidak pernah mempersulit mahasiswanya, semoga sehat selalu untuk dosen pembimbing dan penguji.
4. Ibu Prof. Dr. Hj. Fauziah Nuraini Kurdi, SP, Ibu Prof. Hartati, M.Kes, Bapak Prof. Meirizal Usra, M.Kes, Bapak Prof. Iyakrus, M.Kes, Bapak Dr.Syafaruddin, M.Kes, Bapak Drs.Syamsuramel, M.Kes, Bapak Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd, Bapak Herri Yusfi, M.Pd, Bapak Ahmad Richard Victorian, M.Pd, Ibu Silvi Aryanti, M.Pd, Ibu Destriani, M.Pd, Ibu Destriana, M.Pd, Bapak Reza Resah Pratama, M.Pd, Bapak Soleh Solahuddin, M.Pd, Bapak Syamsul Azhar, M.Pd, Bapak Rasyono, M.Pd, Bapak Dr. Defliyanto, M.Pd, Bapak Dr. Kevin Octara, M.Pd, Bapak Dr. Arizky Ramadhan, M.Pd dan Ibu Fitri Agung Nanda, M.Pd selaku dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah banyak memberi ilmu dan pembelajaran yang bermanfaat.
5. Sahabat di bangku perkuliahan yang layaknya seperti saudara sendiri yaitu, Rakha Wiratama, Oktomi Ruwansyah, Jorgiasnyah, Bobi Firmansyah, Hari Aji Pamungkas, Siti Komariah yang telah menemani penulis dalam menyelesaikan pendidikan di jurusan ini, terima kasih atas petualangan yang luar biasa, kenangan canda dan tawa yang sangat menyenangkan dan berkesan bagi penulis.
6. Teman-teman Penjaskes angkatan 2021, Terimakasih atas dukungan dan kerjasamanya selama menempuh pendidikan serta penyelesaian penyusunan skripsi ini.
7. Aprilio Beni Permadi, Adi Lukman, Muhamad Ikhsanudin, serta teman-teman lama dari Batumarta yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu, terima kasih sudah banyak membantu dan menjadi saksi perjalanan hidup di tanah

orang.

8. Keluarga Kosant Tamyiz yaitu, Ahmad Muzaki Wirayudha, Rizki Dwi Oktario Bongga, Bagus Abdillah, Tegar Destra Saputra, Mezy Saputra, Muhammad isnan Ismailsyah sindapati, Terimakasih telah kebersamai selama masa suram, masa dititik terendah, masa suka dan duka Terimakasih sudah banyak membantu dalam hal apapun, sampai berjumpa lagi di masa yang akan datang dengan cita-cita yang selama ini kita impikan.
9. Seseorang yang tidak dapat penulis sebutkan namanya, yang pernah menjadi suporter garis keras paling depan untuk penulis. Menemani dan memberikan kesenangan serta kebahagiaan kepada penulis selama masa-masa sulit, serta turut ambil bagian pada waktu penulis memulai proposal penelitian ini walau tidak lama penulis ditinggal pergi. Terima kasih telah menjadi bagian menyenangkan sekaligus menyakitkan dari pendewasaan ini. Pada akhirnya setiap orang ada masanya dan setiap masa ada orangnya.
10. Mashuri Arianto, Ya diri saya sendiri, yang telah bertahan hingga saat ini disaat penulis tidak percaya terhadap dirinya sendiri, Namun penulis tetap mengingat bahwa setiap langkah kecil yang telah diambil adalah bagian dari perjalanan, meskipun terasa sulit atau lambat. Perjalanan menuju impian bukanlah lomba sprint, tetapi lebih seperti maraton yang memerlukan ketekunan, kesabaran dan tekad yang kuat. Tidak hanya itu disaat kendala *"people come and go"* selalu menghantui pikiran yang selama ini menghambat proses penyelesaian skripsi ini yang juga memotivasi penulis untuk terus ambisi dalam menyelesaikan skripsi ini, terimakasih sudah dapat bertahan dan mampu menyelesaikan studi ini dengan tepat waktu. Apapun pilihan yang telah dipegang sekarang terima kasih sudah berjuang sejauh ini. Terima kasih tetap memilih berusaha sampai dititik ini dan tetap menjadi manusia yang selalu mau berusaha dan tidak lelah mencoba. Ini merupakan pencapaian yang patut dirayakan untuk diri sendiri. Berbahagialah selalu apapun kekurangan dan kelebihanmu mari tetap berjuang untuk kedepan.
11. Almamater kebangganku yang telah memberikanku pengalaman selama menjadi mahasiswa Universitas Sriwijaya.

MOTTO

“Sesungguhnya Bersama Kesulitan ada Kemudahan”

(Q.S Al-Insyirah:5)

“Terlambat Bukan Berarti Gagal, Cepat Bukan Berarti Hebat. Terlambat Bukan Menjadi Alasan Untuk Menyerah, Setiap Orang Memiliki Proses Yang Berbeda. PERCAYA PROSES Itu Yang Paling Penting, Karena Allah Telah Mempersiapkan Hal Baik Dibalik Kata Proses Yang Kamu Anggap Rumit.”

(Edwar Satria)

“Anyone Can Be Anything (Siapaapun Bisa Menjadi Apapun)”

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
PRAKATA.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
PERSEMBAHAN.....	v
MOTTO	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
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	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
2.1 Hakikat Sepak Bola.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Pengertian Sepak Bola	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Teknik Dasar Sepak bola.....	Error! Bookmark not defined.
2.2 Hakikat Lemparan Kedalam	Error! Bookmark not defined.
2.3 Hakikat Latihan	Error! Bookmark not defined.
2.3.1 Aspek-Aspek Latihan	Error! Bookmark not defined.
2.3.2 Prinsip-Prinsip Latihan.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.3 Program Latihan.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.4 Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
2.4 Hakikat Push Up	Error! Bookmark not defined.
2.5 Kerangka Berpikir.....	Error! Bookmark not defined.

2.6 Hipotesis Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
3.1 Jenis Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.2 Rancangan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.3 Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.4 Definisi Operasional Variabel	Error! Bookmark not defined.
3.5 Populasi dan Sampel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.5.1 Populasi	Error! Bookmark not defined.
3.5.2 Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
3.6 Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.7 Teknik Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
3.8 Uji Normalitas Data	Error! Bookmark not defined.
3.8.1 Uji Homogenitas	Error! Bookmark not defined.
3.8.2 Uji hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.
4.1 Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.1.1 Deskripsi Pelaksanaan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.2 Deskripsi Data Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.3 Deskripsi Data Pengaruh Latihan <i>Push Up</i> Terhadap Jauhnya Lemparan Kedalam Pada Ssb Cinta Marga Ogan Ilir..	Error! Bookmark not defined.
4.1.4 Deskripsi Analisis Data Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
5.1 Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
5.2 Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA.....	7
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Table 2.1 Program Latihan.....	18
Table 3.1 Penilaian Pelaksanaan Tes Lemparan Kedalam	25
Table 4.1 Distribusi Data Instrument Tes (<i>Pre-test</i>).....	29
Table 4.2 Distribusi Data Instrumen Test (<i>Post-test</i>)	30
Table 4.3 Daftar Hasil Perbedaan Pretest dan Posttest.....	31
Table 4.4 Hasil Uji Normalitas Data Jauhnya Lemparan.....	32
Table 4.5 Hasil Uji Homogenitas Data Jauhnya Lemparan	33
Table 4.6 Hasil Uji Hipotesis Jauhnya Lemparan	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Sepakbola	9
Gambar 2.2 Gawang.....	9
Gambar 2.3 Bola Kaki.....	10
Gambar 2.4 Teknik Passing.....	11
Gambar 2.5 Teknik Dribbling	11
Gambar 2.6 Teknik Shooting	12
Gambar 2.7 Teknik Heading	12
Gambar 2.8 Bentuk Latihan Push Up	20
Gambar 2.9 Kerangka Berpikir	21

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Biodata Diri	44
Lampiran 2. Usul Judul Skripsi.....	45
Lampiran 3. Persetujuan Seminar Proposal	46
Lampiran 4. Bukti Perbaikan Seminar Proposal	47
Lampiran 5. Sk Penelitian	48
Lampiran 6. Sk Pembimbing	49
Lampiran 7. Data SPSS.....	51
Lampiran 8. Data Hasil Pretest	52
Lampiran 9. Data Hasil Posttest.....	54
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian	56
Lampiran 11. Persetujuan Seminar Hasil.....	59
Lampiran 12. Bukti Perbaikan Seminar Hasil.....	60
Lampiran 13. Bebas Pustaka	61
Lampiran 14. Kartu bimbingan skripsi	62
Lampiran 15. Persetujuan sidang akhir.....	63
Lampiran 16. Bukti Perbaikan Skripsi	64
Lampiran 17. Hasil Cek Plagiasi.....	65

PENGARUH LATIHAN PUSH UP TERHADAP JAUHNYA LEMPARAN KEDALAM PADA SSB CINTA MARGA OGAN ILIR

Oleh:

Mashuri Arianto

NIM: 06061282126039

Pembimbing: Dr. Arizky Ramadhan, M.Pd

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

ABSTRAK

Penelitian ini yaitu bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan push up terhadap jauhnya hasil lemparan ke dalam pada pemain SSB Cinta Marga Ogan Ilir. 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 *SPSS 26* uji t dengan kriteria t hitung lebih besar dari ttabel ($23,033 > 8,93$) dengan taraf kepercayaan 0,95 ($\alpha = 0,05$) dan jumlah sampel ($N = 30$). Latihan push up memberikan pengaruh terhadap peningkatan hasil lemparan ke dalam pada pemain SSB Cinta Marga Ogan Ilir.

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

***THE EFFECT OF PUSH-UP EXERCISES ON THE DISTANCE OF
THROW-INS AT THE CINTA MARGA OGAN ILIR FOOTBALL CLUB***

By:

Mashuri Arianto

NIM: 06061282126039

Supervisor: Dr. Arizky Ramadhan, M.Pd

Study Program: Physical Education and Health

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of push-up exercises on the long throw-in results of SSB Cinta Marga players Ogan Ilir. 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 ($23,033 > 8,93$) 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 Cinta Marga Ogan Ilir players.

Keywords: Push Up, Throw In, Football.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga didefinisikan sebagai segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan kapasitas fisik, mental, dan sosial seseorang, mulai dari anak-anak hingga orang tua. Olahraga adalah aktivitas fisik yang rutin dilakukan untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan serta kebugaran tubuh demi mencapai prestasi (Aryanti et al., 2023). Olahraga prestasi adalah salah satu jenis olahraga yang bertujuan untuk mencapai tujuan tertentu. Prestasi dalam olahraga terdiri dari empat elemen utama, yaitu fisik, teknik, taktik, dan mental (Iyakrus et al., 2022). Menurut undang-undang nomor 3 tahun 2005 mengenai olahraga nasional, pada pasal 1 ayat 13 dinyatakan bahwa pengertian olahraga prestasi adalah “olahraga yang mengembangkan dan membina olahragawan secara terencana, berkelanjutan, dan berjenjang melalui kompetisi untuk meraih prestasi dengan bantuan ilmu pengetahuan dan dukungan keolahragaan.”(Jihad & Annas, 2021).

Sepak bola merupakan permainan tim yang paling terkenal di seluruh dunia dan telah menjadi olahraga nasional di setiap negara dibandingkan dengan olahraga lain. Sepak bola adalah salah satu dari banyak jenis olahraga prestasi yang digemari oleh banyak orang, tanpa memandang usia dan status sosial masyarakat. Misi dari permainan ini adalah untuk meraih kemenangan dengan mencetak sebanyak mungkin gol ke dalam gawang lawan yang terbuat dari tiang dan jarring (Tegi Yondra et al., 2022). Sepak bola adalah permainan yang kompleks yang membutuhkan latihan khusus. Pemain sepak bola harus memiliki kebugaran aerobik yang baik, kecepatan, kekuatan, keterampilan bermain sepak bola, dan memahami taktik dan strategi dasar (Dahlan et al., 2020). Sepak bola merupakan permainan tim yang memerlukan kerjasama yang baik dan terorganisir. Sepak bola merupakan olahraga tim, sehingga kolaborasi antar anggota tim adalah kewajiban yang harus dipenuhi oleh setiap pemain yang ingin meraih kemenangan (Akbari et al., 2023). Di Indonesia, sepak bola telah menjadi permainan yang digemari rakyat, terlihat dari banyaknya lapangan sepak bola yang ada di berbagai

daerah dan banyaknya orang yang memainkannya, baik melalui klub-klub maupun hanya sebagai hobi.

Dalam permainan sepak bola sangat memerlukan Teknik dalam penguasaan bermain dengan baik agar bola tidak mudah untuk direbut oleh lawan. Mengumpan (*passing*), mengontrol (*controlling*), menembak (*shooting*), menyyundul (*heading*), menggiring (*dribbling*), dan melemparan ke dalam adalah teknik yang harus dikuasai dalam permainan sepak bola. Teknik dasar adalah salah satu fondasi bagi seorang pemain agar mampu bermain sepakbola dengan baik dan benar. Teknik dasar adalah semua aktivitas fundamental dalam permainan, sehingga dengan bekal tersebut, seseorang dapat mulai bermain sepak bola (Persiraja et al., 2021). Lemparan ke dalam, salah satu teknik penting dalam permainan sepak bola, sering terlupakan. Selama pertandingan sepak bola, penggunaan tangan dilarang. Aturan ini memungkinkan kiper hanya menggunakan kedua tangannya di area khusus yang dikenal sebagai kotak penalti. Namun, lemparan dari luar akan diberikan ketika bola melewati garis tepi lapangan. Bola akan dimainkan lagi setelah pertandingan lapangan kembali dimainkan.

Lemparan ke dalam merupakan alah satu teknik dalam permainan sepak bola yang digunakan dengan lengan di luar lapangan untuk memulai permainan kembali setelah bola mati atau lapangan meninggalkan (Tegi Yondra et al., 2022). Lemparan ke dalam (*throw-in*) dapat dilakukan dengan awalan atau tanpa awalan, baik dengan posisi sejajar atau salah satu kaki di depan. Ini membantu melakukan umpan jarak jauh dan dekat sesuai dengan target yang diinginkan, dan bahkan dapat digunakan sebagai umpan lambung ke kotak pinalti tim lawan. (Putra et al., 2024).

Lemparan ke dalam pada sepakbola modern saat ini hampir sama halnya dengan tendangan sudut, itu di karenakan karena ada beberapa pemain yang mampu *throw in* sampai di depan gawang dan bisa menjadi gol. Salah satu contohnya adalah lemparan kedalam pratama arhan pada saat *SEA GAMES 2023*. untuk dapat melakukan serangan dengan kemampuan lemparan ke dalam yang

kuat. Salah satu cara untuk memenangkan pertandingan adalah dengan bekerja sama dengan satu sama lain dan bermain terus-menerus (Zainuddin et al., 2022). Lemparan yang jangkauannya jauh dan terarah ke kotak pinalti akan sangat menguntungkan tim karena memanfaatkan lemparan seperti itu meningkatkan kemungkinan terjadinya gol melalui lemparan ke dalam (Adam et al., 2023).

Lemparan ke dalam, yang sering dianggap sepele, ternyata memiliki peran yang sangat penting dalam dinamika permainan sepak bola. Lemparan ke dalam bukanlah sekadar cara untuk memulai kembali permainan setelah bola keluar lapangan, dalam sepak bola modern, lemparan ke dalam telah menjadi salah satu senjata taktis yang sangat efektif. Tim yang mampu memaksimalkan potensi lemparan ke dalam akan memiliki keunggulan kompetitif yang signifikan. Meskipun lemparan ke dalam memiliki peran penting dalam permainan, namun seringkali menjadi titik lemah bagi banyak pemain. Permasalahan yang sering dialami pemain yaitu: Akurasi lemparan, jarak lemparan, kekuatan lemparan, Teknik lemparan, pengambilan keputusan. Untuk mengatasi permasalahan lemparan kedalam tersebut diperlukannya program latihan yang signifikan guna menunjang prestasi olahraga.

Latihan menurut (Mahfud et al., 2020) adalah proses panjang dan terencana yang perlu dipersiapkan oleh seorang atlet untuk meningkatkan performa yang optimal. (Sitopu, 2022) mengemukakan bahwa latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara teratur dan sistematis, Dimana aktivitas tersebut diulangi secara konsisten dengan peningkatan beban yang diberikan seiring berjalannya waktu. Dengan melaksanakan program latihan yang terstruktur, konsisten, dan terus-menerus, organ tubuh terutama otot akan menjadi lebih optimal. Agar dapat melempar sejauh yang diharapkan, seorang pemain harus memiliki kekuatan otot lengan dan bahu yang serupa melalui latihan lemparan ke dalam. Oleh karena itu, diperlukan latihan untuk memperkuat otot, seperti latihan *push up*.

Push up merupakan Salah satu jenis latihan kekuatan yang memperkuat otot *bisep* dan *trisep*. (Kurniawan et al., 2022). Latihan *Push up* adalah merupakan

salah satu bentuk Latihan kebugaran yang bertujuan untuk mengembangkan kekuatan daya tahan otot, khususnya pada bagian dada, bahu, dan lengan. Latihan ini secara efektif melatih kemampuan otot lengan dalam menopang beban melalui Gerakan berulang (Kurniawan et al., 2022). *Push Up* adalah bentuk Latihan fisik yang praktis dan efisien, karena dapat dilakukan tanpa bantuan alat tambahan serta dapat dilaksanakan di berbagai waktu dan tempat. Selain itu, *push up* juga efektif dalam mendukung peningkatan jarak jauhnya lemparan kedalam dalam permainan sepak bola, karena Latihan ini menitikberatkan pada penguatan otot-otot lengan yang berperan penting dalam Teknik lemparan.

Berdasarkan kegiatan sepak bola yang dilakukan oleh Ssb Cinta Marga Ogan Ilir terdapat beberapa permasalahan yang ditemui, terutama pada saat melaksanakan lemparan kedalam (*throw in*) pada permainan sepak bola. Para pemain Ssb Cinta Marga Ogan Ilir saat melakukan lemparan kedalam belum sampai kepada rekan satu tim.

Hasil observasi yang saya lakukan yaitu tes langsung ke lapangan pada saat pemain Ssb Cinta Marga Ogan Ilir melaksanakan lemparan kedalam (*throw in*). Terdapat beberapa pemain saat melaksanakan lemparan kedalam, bola yang dilemparkan tidak jauh, sehingga lemparan kedalam yang dilakukan tidak sampai pada rekan tim. Dari hasil tersebut dapat kita ketahui bahwa para pemain Ssb Cinta Marga Ogan Ilir belum maksimal dalam melakukan lemparan kedalam (*throw in*) pada permainan sepak bola. Oleh karena itu, diperlukan program Latihan yang tepat sebagai upaya solutif yaitu melalui Latihan *push up* agar dapat meningkatkan kekuatan otot lengan para pemain Ssb Cinta Marga Ogan Ilir dalam melakukan lemparan kedalam.

Berdasarkan latar belakang dan penjelasan yang telah dijelaskan diatas, maka peneliti mendapatkan kesimpulan bahwa masih banyak pemain Ssb Cinta Marga Ogan Ilir pada saat melakukan lemparan kedalam (*throw in*) belum sampai kepada rekan tim atau lemparan terlalu pendek, dampaknya bola yang dilemparkan saat melakukan lemparan kedalam oleh pemain tidak sampai pada rekan satu tim. Hal ini disebabkan karena pemain Ssb Cinta Marga Ogan Ilir

belum memiliki kekuatan otot lengan dalam melakukan lemparan kedalam. Peneliti berminat melakukan penelitian berjudul “Pengaruh Latihan *push up* terhadap jauhnya lemparan kedalam pada ssb cinta marga ogan ilir? “

1.2 Permasalahan Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan yang disampaikan dalam latar belakang, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya kekuatan otot lengan pemain SSB Cinta Marga Ogan Ilir dalam melakukan lemparan kedalam.
2. Lemahnya Lemparan Kedalam Yang Dilakukan Oleh Pemain Ssb Cinta Marga Ogan Ilir.

1.2.2 Batasan Masalah

Berdasarkan penjelasan yang sudah dijelaskan pada latar belakang terkait latihan *push up*, penelitian ini diperlukan adanya batasan masalah yang hanya berfokus pada pengaruh latihan *push up* terhadap jauhnya lemparan kedalam atlet sepak bola. Latihan ini untuk mengetahui apakah latihan *push up* dapat memengaruhi jauhnya kemampuan lemparan kedalam pada pemain ssb cinta marga ogan ilir.

1.2.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang serta hasil identifikasi masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh Latihan *push up* terhadap jauhnya lemparan kedalam pada pemain ssb cinta marga ogan ilir?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi apakah Latihan *push up* memberikan pengaruh terhadap jauhnya jarak lemparan kedalam pada pemain ssb cinta marga ogan ilir.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah, sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti, sebagai sarana menimbah ilmu pengetahuan baik secara teori maupun praktek.
2. Bagi Atlet, meningkatkan power otot lengan dan menunjang keakuratan lemparan bola kedalam melalui Latihan *push up*.
3. Bagi Pelatih, sebagai sumber pengetahuan dalam menyusun program Latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, A., Taufik Hidayat, J., & Ikhsan, H. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Dan Otot Perut Dengan Lemparan Kedalam Permainan Sepakbola. *Physical Education and Sports*, 2(1), 1–13. <http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/japes>
- Akbari, P., Up, P., Kemampuan, P., Kedalam, L., Sepak, P., Pada, B., Keguruan, F., Ilmu, D. A. N., & Sriwijaya, U. (2023). *Pengaruh latihan push up terhadap peningkatan kemampuan lemparan kedalam permainan sepak bola pada ekstrakurikuler sman 1 indralaya selatan.*
- Anggara, D., Usra, M., & Solahuddin, S. (2019). Latihan Melempar Bola Basket Ke Dinding Dengan Sasaran Lingkaran Terhadap Shooting Free Throw Bola Basket Pada Siswa Smp. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8122>
- Aryanti, S., Ramadhan, A., Septi Ariski, G., Sriwijaya, U., & Author, C. (2023). the Effect of Hand Paddle Training on 50 Meter Freestyle Swimming Speed in Beginner. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(2), 497–506. <http://dx.doi.org/10.31851/hon.v6i2.10616>
- Bahtra, R. (2022). *Buku Ajar Permainan Sepakbola* (Issue 156).
- Dahlan, F., Hidayat, R., & Syahrudin, S. (2020). Pengaruh komponen fisik dan motivasi latihan terhadap keterampilan bermain sepakbola. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 126–139. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.32833>
- Dixon E.M, T. B. (2020). Pengaruh Latihan Push-Up Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli di SMPK Nurobo. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 3(2), 93–101. <http://ejournal.upg45ntt.ac.id/index.php/ciencias/index>
- Erfayliana, Y., & Wati, O. K. (2021). Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Peserta Didik Kelas Atas Sekolah Dasar. *TERAMPIL: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Dasar*, 7(2), 159–166.

<https://doi.org/10.24042/terampil.v7i2.8119>

- Ihsan, H. R., Syamsuramel, S., & Victorian, A. R. (2021). Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Kemampuan Dribble Dalam Permainan Sepakbola Pada SSB Putera Sukma U-15 Palembang. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 1. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v4i2.5605>
- Ismail, I., & Nuryastuti, T. (2023). Pengaruh Latihan Power Position Terhadap Hasil Kemampuan Tolak Peluru Pada Siswa Sma Negeri 8 Tidore Kepulauan. *JIPOR: Jurnal IPTEK Olahraga Dan ...*, 2(2), 92–102. <http://jurnal.stkipkieraha.ac.id/index.php/jipor/article/view/691%0Ahttps://jurnal.stkipkieraha.ac.id/index.php/jipor/article/download/691/552>
- Iyakrus, Usra, M., Bayu, W. I., Solahuddin, S., & Yusfi, H. (2022). High-intensity interval training for undergraduate students: Study protocols for randomized controlled trials. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(12), 3149–3152. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.12399>
- Jihad, M., & Annas, M. (2021). Pembinaan Prestasi Olahraga Sepak Bola pada SSB 18 di Kabupaten Jepara Tahun 2021. In *Indonesian Journal for Physical Education and Sport* (Vol. 2, Issue 2).
- Kharisma, Y., & Mubarak, M. Z. (2020). Pengaruh Latihan Interval Dengan Latihan Fartlek Terhadap Peningkatan VO2Max Pemain Bola Voli. *Biormatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 6(02), 125–131. <https://doi.org/10.35569/biormatika.v6i02.811>
- Kurniawan, A., Sudirman, R., Aryadi, D., & Usmaedi, U. (2022). Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Teknik Dasar Passing Bawah Pada Permainan Bola Voli Di Ekstrakurikuler Smp Negeri 1 Cibadak. *Jurnal Pendidikan Dasar Setiabudhi*, 5(2), 41–52. <https://stkipsetiabudhi.e-journal.id/jpds/article/view/124%0Ahttps://stkipsetiabudhi.e-journal.id/jpds/article/download/124/97>
- Luxbacher, J. A. (2023). Sepak Bola. *Proficio*, 4(2), 112–116.

<http://www.ejournal.utp.ac.id/index.php/JPF/article/view/2673>

- Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Model Latihan Dribling Sepakbola Untuk Pemula Usia Sma. *Sport Science and Education Journal*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.33365/ssej.v1i2.823>
- Muslimin, P. H. (2022). Pengaruh Metode Latihan Variasi terhadap Ketrampilan Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli pada Siswa SMP Negeri 59 Palembang. *Model Pembelajaran Bola Voli*, 4, 118–125. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jote/article/view/6926/5416>
- Pendidikan, J. J., Budaya, B., & Anugraha, R. (2024). *Pengaruh Latihan Push Up Dan Bicep Resistance Band Terhadap Kemampuan Pukulan Depan Atlet Pencak Silat Rayon Psht Maskarabet Kecamatan Alang Alang Lebar resistance band adalah latihan gerakan eksentrik (Kebawah-pemanjangan bicep) yang secara perlahan . . 3(3).*
- Persiraja, C., Kecamatan, F. C., & Purba, B. (2021). *Jurnal Sport Rokania*. 1(1), 38–44.
- Putra, I. W. P. A., Subekti, M., Dewi, I. A. K. A., & Santika, I. G. P. N. A. (2024). Efektivitas Pelatihan Throwing Weights 1 Kg Terhadap Jauhnya Lemparan Bola Dalam Permainan Sepak Bola. *Bajra : Jurnal Keolahragaan*, 3(1), 8–16.
- Ramadhan, A., Fikri, A., & Iyakrus, I. (2022). Development of Model to Improve Basic Technique in Playing Sepak Takraw. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 5(2), 627. <https://doi.org/10.31851/hon.v5i2.8191>
- Rifan, A., Permadi, A. A., & Arifin, Z. (2023). Latihan First Touch Terhadap Keterampilan Dasar Sepak Bola. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2), 99–109. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v5i2.18897>
- Rustamana, A., Wahyuningsih, P., Azka, M. F., Wahyu, P., Studi, P., Sejarah, P.,

- Tirtayasa, S. A., Data, P., Statistic, A., Sebab-akibat, H., & Hipotesis, P. (2024). *Cendikia pendidikan*. 5(6).
- Sidik, D. Z. (2022). 14.+Prinsip+Latihan+Atlet+Pada+Berbagai+Periodisasi+59-68. *Prinsip Latihan Atlet Pada Berbagai Periodisasi, Prinsip Latihan Fisik*, 59–68.
file:///C:/Users/lenovo/Downloads/14.+PRINSIP+LATIHAN+ATLET+PAD A+BERBAGAI+PERIODISASI+59-68.pdf
- Sinaga, R. S., & Setiawan, I. (2022). Pengaruh Latihan Push Up dan Pegas Karet Terhadap Kecepatan Pukulan Gyaku. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(1), 8–12.
- Sitopu, D. P. L. (2022). Pengaruh Latihan Ball Felling Dan Latihan Interval Training Terhadap Keterampilan Dribling U-13 Ssb Isori Putri Kabupaten Asahan Sumatera Utara. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 3(April), 49–58.
- Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.
- Syahputri, A. Z., Fallenia, F. Della, & Syafitri, R. (2023). Kerangka berfikir penelitian kuantitatif. *Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(1), 160–166.
- Syamsuramel, Iyakrus, Aryanti, S., & Ramadhan, A. (2021). *The Fitness Level of Physical Education Student*. 513, 463–466.
<https://doi.org/10.2991/assehr.k.201230.148>
- Tegi Yondra et al., 2022. (2022). *ProSport : Proklamator Sport*. 1(1), 1–6.
- Wicaksono, P. (2021). Pengaruh Variasi Latihan Plank Dan Push Up Terhadap Kekuatan Otot Lengan Pada Atlet Bulutangkis Putra Klub Patunas Kuala Tungkal. *Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Jambi*, 1(1), 1–84.
- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). Hipotesis Penelitian Kuantitatif. *Perspektif:*

Jurnal Ilmu Administrasi, 3(2), 96–102.
<https://doi.org/10.33592/perspektif.v3i2.1540>

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.
<https://doi.org/10.15294/jssf.v8i2.58305>