

**PENGARUH LATIHAN SQUAT TRUSTH TERHADAP PENINGKATAN
LEMPARAN KE DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA
EKSTRAKURIKULER SISWA PUTRA SMP NEGERI 1 ANJUNG BATU**

SKRIPSI OLEH

PRANOTO

06111006027

PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRWIJAYA

INDRALAYA

2016

**PENGARUH LATIHAN *SQUAT TRUSTH* TERHADAP PENINGKATAN
LEMPARAN KE DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA
EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 1 TANJUNG BATU**

Skripsi Oleh:

PRANOTO

Nomor Induk Mahasiswa 06111006027

Program Pendidikan jasmani dan kesehatan

Dosen Pembimbing 1



Drs. Syamsuramel, M.Kes
NIP: 196303081987031003

Dosen Pembimbing 2



Drs. Sy. Muherman, M.Pd.
NIP: 1960009131987021001

Di Sahkan

Wakil Dekan Bidang Akademik



Dr. Hartono, M.A

NIP: 196710171993011001


Skripsi telah di ujikan dan lulus pada:

Hari : Rabu

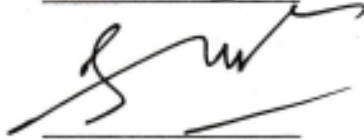
Tanggal : 23 Desember 2015

TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs. Syamsuramel, M.Kes



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



3. Anggota : Drs. Waluyo, M.Pd



4. Anggota : Drs. Giartama, M.Pd



5. Anggota : Prof.Dr.dr. Fauziah NK.,



Sp.KFR,MPH

Indralaya, Desember 2015

Diketahui oleh

Ketua program studi pendidikan
jasmani dan kesehatan



Dr. Hartati, M.kes

NIP: 196006101983032006

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Pranoto

NIM : 06111006027

Program Studi : Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Dengan ini saya nyatakan bahwa skripsi dengan judul “pengaruh latihan squat trusth terhadap peningkatan lemparan ke dalam permainan sepak bola pada ekstrakurikuler siswa putra SMP Negeri 1 Tanjung Batu ” ini seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai denga etika keilmuan yang belaku 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 dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran dan pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Indralaya, Desember 2015

Yang membuat pernyataan,

Pranoto

NIM 06111006027

UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada program study pendidikan jasmani dan kesehatan, fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas sriwijaya.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Drs. Syamsuramel, M.Kes dan Drs. Sy Muherman, M.Pd sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan, dan penyusuna skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada bapak ibu dosen penjaskes yang telah mendidik dan memberika mata kuliah selama ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Prof. Sopendi,M.A.,P.h.D SELAKU Dekan FKIP Unsri, dan Dr. Hartati,M.Kes sebagai ketua program study Pendidikan Jasmani dan kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga di ajukan kepada Bapak Muhammad Romli, S.Pd.,M.Si selaku kepala sekolah SMP Negeri 1 Tanjung Batu, Bapak Thamrin, S.Pd selaku guru penjaskes, Serta seluruh guru-guru SMP Negeri 1 Tanjung Batu, yang telah memberikan izin untuk penulis melakukan penelitian dan membantu penulis dalam melakukan penelitian.

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

Inderalaya,Desember 2015

Penulis

Pran

Kupersembahkan kepada :

- *Kedua orang tuaku, ayahanda Darun, dan ibunda Sudarti dan seluruh keluarga besarku yang selalu mendoakanku dan memberiku semangat dalam menjalani perkuliahan ini.*
- *Kakak ku yang paling cantik Fitri Wiyanti dan kakakku yang paling ganteng Dedi Winarto dan adik keponakan ku yang paling ganteng Aidil Al Vanza serta kepada adinda yang selalu menemaniku Ayu Okta Ria, memberikan motivasi dan selalu mengharapkan keberhasilanku.*
- *Keluarga besarku yang selalu memberikan semangat dan mendoakanku.*
- *Semua Sahabatku penjaskes 2011, Khusus nya Keluarga Kecilku (Nono Agriantono, Miko, Reno, Adam, Husain, Ginanjar, agos) dan tidak lupa temen kosant Reza Rakasiwi, Restu Hanggara, Eko , Daus dan juga mamang kosant yang selalu menasehatiku kakanda Muhammad Latif dan Ayuk Lela, selanjutnya tidak lupa geng kosan yevana Herliyansah, Riski Ristanto, Abrar Husein, M Khaidir Ali Pasha, Deri Andika, Abdullah, Rian Candra, Putra Wijaya, Veru Saputra, dan untuk yang lain nya juga maaf tidak bisa di tuliskan satu Persatu, terima kasih utuk semangat dan waktu yang kita lewati bersama, sukses buat kita semua.*
- *Teman-temanku PPL SMP Tanjung Batu, Bunda, Anugrah Intan Cahyani, Yuyun, Abrar Husain, rian, Ika, zizi, Tedy, serta teman-teman yang lainnya.*
- *Adik-adik tingkatku Penjaskes 2012-2015*
- *Seluruh teman-temanku di Universitas Sriwijaya Indralaya pada umumnya dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 2011 khususnya, terima kasih atas persahabatan dan jalinan ini.*
- *Almamaterku tempat aku menimba ilmu.*

Motto :

- ***Satu Untuk Semua, Semua Untuk Satu.***
- ***Kebaikan tidak bernilai selama diucapkan akan tetapi bernilai sesudah dikerjakan.***
- ***Bekerja keras kunci utama untuk sukses***
- ***Masalah adalah sumber inspirasi bagi orang-orang besar untuk membuka jalan dengan keyakinan spiritual yang kuat.***
- ***Play football is my hoby***

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRAK.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Batasan Penelitian	4
1.4 Rumusan Penelitian.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Pengertian Lemparan Ke Dalam	6
2.2 Pengertian Sepak Bola	8
2.3 Pengertian Latihan <i>Squat Trusth</i>	10

2.4 Otot-otot yang berkontraksi	12
2.5 Hakikat Latihan.....	13
2.5.1 Tujuan latihan	14
2.5.2 prinsip Latihan	14
2.5.3 Aspek-aspek Latihan	16
2.5.4 Faktor Yang mempengaruhi dan Menghambat Latihan.....	17
2.6 Kerangka Berpikir.....	18
2.7 Hipotesis.....	19
BAB III METODE PENELITIAN	20
3.1 Jenis Penelitian.....	20
3.2 Rancangan Penelitian	20
3.3 Populasi dan Sampel	21
3.3.1 Populasi	21
3.3.2 Sampel	21
3.3.3 Tehnik Pengambilan Sampling	21
3.4 Variabel Penelitian.....	22
3.5 Definisi Operasional Variabel	22
3.6 Tempat dan Waktu Penelitian.....	22
3.6.1 Tempat Penelitian	22
3.6.2 Waktu Penelitian	22
3.7 Tehnik Pengumpulan Data.....	22
3.7.1 Instrumen Penelitian	23
3.7.2 Proses Penelitian	23

3.8 Teknik Analisis Data.....	24
3.8.1 Uji Normalitas	25
3.8.2 Uji Homogenitas data	26
3.8.3 Uji Hipotesis	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	29
4.1 Hasil Penelitian	29
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	29
4.1.2 Karakteristik Sampel	29
4.1.3 Deskripsi Data Hasil Pretest Kelompok Kontrol	29
4.1.4 Deskripsi Data Hasil Pretest Kelompok Eksperimen	32
4.1.5 Deskripsi Data Hasil Postest Kelompok Kontrol	34
4.1.6 Deskripsi Data Hasil Postest Kelompok Eksperimen	37
4.1.7 Peningkatan Latihan Squat Trusth Terhadap Lemparan Ke Dalam Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	40
4.1.8 Uji Normalitas data Pretest Kelompok Kontrol	40
4.1.9 Uji Normalitas data Pretest Kelompok Eksperimen	40
4.1.10 Uji Normalitas data Postest Kelompok Kontrol.....	41
4.1.11 Uji Normalitas data Pretest Kelompok Eksperimen.....	41
4.1.12 Uji Homogenitas Data.....	42
4.1.13 Uji Hipotesis.....	43

4.2 Pembahasan.....	44
4.2.1 Pembahasan Hasil Pretest dan Postest Kelompok Eksperimen	44
4.2.2 Pembahasan hasil pretest dan Postest lemparan Ke Dalam Kelompok Kontrol.....	44
4.2.3 Pembahasan Peningkatan Latihan Squat Trusth Terhadap Peningkatan Lemparan Ke Dalam antara kelompok Eksperimen dan kelompok Kontrol.....	44
4.2.4 Pembahasan Uji Normalitas Data Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	45
4.2.5 Pembahasan Uji Homogenitas	45
4.2.6 Pembahasan Uji Hipotesis Statistik.....	45
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	 46
5.1 Simpulan	46
5.2 Saran	46
 DAFTAR PUSTAKA	 47
LAMPIRAN	48

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.Ordinal Pairing.....	21
Tabel 2.Harga-harga yang di perlukan dalam Uji Hipotesis.....	27
Tabel 3.Daftar Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol	30
Tabel 4. Daftar Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen.....	33
Tabel 5. Daftar Distribusi Frekuensi <i>Postest</i> Kelompok Kontrol	35
Tabel 6. Daftar Distribusi Frekuensi <i>Postest</i> Kelompok Eksperimen	38
Table 7. Perbedaan Mean Pretest dan posttest Kelompok eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	40

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lemparan Ke Dalam Tanpa Awalan.....	7
Gambar 2. Lemparan Ke Dalam Dengan Awalan	8
Gambar 3. Lapangan Sepak Bola.....	9
Gambar 4. Otot-otot yang terlibat dalam latihan <i>Squat trusth</i>	12
Gambar 5. Otot tubuh manusia	13
Gambar 6. Histogram <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol	32
Gambar 7. Histogram <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen	34
Gambar 8. Histogram <i>Postest</i> Kelompok Kontrol	37
Gambar 9. Histogram <i>Postest</i> Kelompok Eksperimen	39

DAFTAR LAMPIRAN

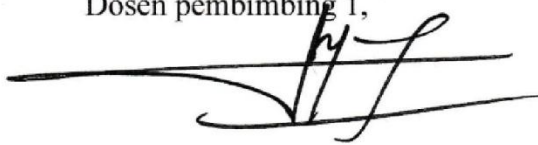
	Halaman
1. Riwayat Hidup Penulis	48
2. Usul Judul Penelitian	49
3. Surat Pengesahan Seminar	50
4. Surat Pengesahan Setelah Seminar	51
5. Surat Keputusan Penunjukan Pembimbing Skripsi	52
6. Surat Keterangan Dinas Pendidikan Kabupaten Ogan Ilir	53
7. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah.....	54
8. Surat Pengesahan Ujian Skripsi	55
9. Program Latihan.....	56
10. Hasil Tes Kelompok.Kontrol.....	63
11. Hasil Tes Kelompok Eksperimen	64
12. Tabel Beda	65
13. Tabel Distribusi t.....	67
14. Tabel Harga Chi Kuadrat.....	68
15. Foto Penelitian	69

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *squat trusth* terhadap peningkatan lemparan ke dalam permainan sepak bola pada ekstrakurikuler siswa putra SMP Negeri 1 Tanjung Batu . Penelitian ini adalah penelitian quasy eksperimen dengan menggunakan rancangan *pretest-posttest control group design* dengan variabel bebas latihan *squat trusth*, variabel terikat peningkatan lemparan ke dalam. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri Tanjung Batu pada kegiatan ekstrakurikuler, siswa yang dipilih dengan teknik *Sampling*, untuk menentukan kelompok eksperimen dan kontrol peneliti menggunakan teknik *simple random sampling* dengan sistem *ordinal pairing*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah tes, setiap kelompok diberikan tes awal dan tes akhir. Perlakuan kelompok eksperimen berupa latihan *squat trusth*, perlakuan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu, dan analisis data menggunakan statistik *uji t* dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$, $t_{hitung} = 9,51$ dan $t_{tabel} = 1,67$, apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_a diterima dan H_o ditolak. Dengan demikian H_a yang diajukan dapat diterima kebenarannya, latihan *squat trusth* berpengaruh terhadap peningkatan lemparan ke dalam permainan sepak bola pada ekstrakurikuler siswa putra SMP Negeri 1 Tanjung Batu.

Kata kunci: Latihan squat trusth , peningkatan lemparan ke dalam permainan sepak bola

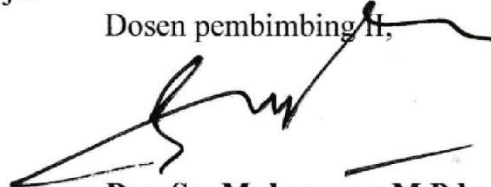
Dosen pembimbing 1,



Drs. Syamsuramel, M.Kes
NIP. 196303081987031003

disetujui

Dosen pembimbing II,



Drs. Sy. Muherman, M.Pd
NIP. 1960009131987021001

Mengetahui,
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Dr. Hartati, M.kes
NIP.196006101985032006

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang umum di antara orang – orang dengan latar belakang dan keturunan yang berbeda – beda, sebuah jembatan yang menghubungkan jenjang ekonomi, politik, kebudayaan, dan agama (Joseph A. Luxbacher, Ph. D, 2009). Demikian juga di Indonesia bahkan mendapat perhatian besar dari masyarakat. Sepak bola digemari oleh semua lapisan masyarakat baik dari tingkat daerah, nasional, dan internasional, dari usia anak-anak, dewasa hingga orang tua, mereka senang memainkan sendiri atau sebagai penonton. Dewasa ini permainan sepak bola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus-menerus, dengan demikian peran dari seorang pelatih sangat penting untuk mengawasi dan memberikan metode latihan yang tepat. Pencapaian prestasi puncak dapat diraih bila pembinaan atlet melalui tahapan tingkat pemula sampai atlet berprestasi atau dari tahap usia dini sampai tahap usia dewasa. Pembinaan sepakbola usia dini atau usia muda mengharuskan para pelatih, pembina olahraga sepakbola memperhatikan secara cermat dan teliti dalam memberikan bimbingan kepada para siswa atau atletnya. Oleh karena itu, pelatih, guru penjas atau pembina olahraga sepakbola harus memahami karakteristik siswa atau atletnya sesuai tingkat usianya. Untuk memperoleh prestasi yang baik dalam permainan sepakbola tentu saja harus didukung oleh penguasaan teknik dasar sepak bola.

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 17) teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan kedalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*). Dari tehnik dasar tersebut lemparan ke dalam (*throw-in*) juga harus di kuasai, terutama tehnik dan hasil lemparannya, agar

kelancaran suatu pertandingan bisa berjalan. Dalam permainan sepak bola dimana lemparan kedalam adalah salah satu bagian penting dalam sepak bola, dari lemparan kedalam kita dapat memulai serangan sebagai umpan lambung kepada rekan setim. Lemparan kedalam (*throw in*) merupakan cara memulai lagi permainan setelah bola keluar, yakni bola meninggalkan lapangan permainan melalui garis samping. Sucipto dkk (2000 :36) menyatakan “Lemparan ke dalam merupakan satu-satunya teknik dalam permainan sepak bola yang dilakukan dengan tangan dari luar lapangan, selain mudah untuk memainkan bola dari lemparan kedalam, *offside* tidak berlaku. *Throw-in* ada saatnya menjadi faktor yang menguntungkan dan mempunyai peranan yang besar dalam kemenangan suatu tim, di katakan menguntungkan dan mempunyai peranan yang besar dalam kemenangan suatu tim, apabila pada saat pertandingan mendekati waktu akhir permainan dan bola keluar meninggalkan lapangan dekat dengan daerah pertahanan lawan, hal ini dapat dimanfaatkan untuk menciptakan gol ke gawang lawan dengan lemparan yang jauh ke arah gawang lawan. Menurut Abdul Rahim (2008:50) *Throw in* dapat menjadi awal dari serangan yang berbahaya, terutama sekali jika lemparan kedalam ini terjadi di daerah pertahanan lawan, maka untuk itu perlu latihan dengan sungguh sungguh dan di lakukan secara sederhana dan baik. Lemparan ke dalam sebagai sebuah taktik juga harus mempertimbangkan berbagai faktor agar bermanfaat optimal bagi tim, apakah harus dilakukan *long throw in* atau *short throw in*, apakah ditujukan kepada pemain yang bergerak atau diam, lemparan ke dalam dilakukan di daerah pertahanan atau penyerangan. Lemparan ke dalam akan sangat bermanfaat sebagai salah satu teknik dan taktik yang menguntungkan bagi sebuah tim sepakbola jika dapat dikembangkan dan dikuasai oleh seorang pemain sepakbola dengan baik. Lemparan ke dalam sebagai sebuah teknik dan taktik dalam bermain sepakbola sering tidak dimanfaatkan sebagai sebuah kesempatan atau peluang untuk menciptakan gol. Lemparan ke dalam bahkan sebagai sebuah teknik yang terlihat mudah tetapi ternyata banyak pemain masih melakukan kesalahan yang berakibat bola dikuasai lawan. Kesalahan biasanya terjadi karena pemain

meremehkan atau kehilangan konsentrasi saat melakukan gerakan lemparan ke dalam.

Berdasarkan data di lapangan SMP Negeri 1 Tanjung Batu Ogan Ilir, permainan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga prestasi (Ekstrakurikuler), bagi siswa yang ingin berminat dan memperdalam salah satu cabang olahraga sepak bola, ini bisa mengikutinya pada waktu yang telah ditentukan oleh sekolah, yaitu jam 14.30 – 17.00, dan selama saya observasi di SMP Negeri 1 Tanjung Batu pada sore hari, saya mengamati pembinaan prestasi yang sedang berjalan dan mendapat gambaran masih banyak siswa yang tidak dapat melakukan teknik lemparan ke dalam (*throw-in*) dari 60 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola kaki dan di tes langsung kelapangan dan pada kenyataannya siswa yang dapat melakukan teknik lemparan ke dalam hanya 28 saja yang dapat melakukan teknik lemparan ke dalam dengan benar dan jauh lemparannya dan sebanyak 32 siswa yang kurang menguasai teknik lemparan dengan baik dan kurangnya jauh lemparan. Hal ini di karenakan kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Tanjung Batu sebagian besar di ikuti generasi baru yang hanya mengenal dan tidak memahami teknik *throw-in* yang benar dan peneliti dapat menjelaskan kurangnya latihan pada siswa untuk meningkatkan gerakan *throw-in* , serta berinisiatif untuk memberikan latihan *squat thrust* yang mana gerakannya sendiri hampir sama dengan gerakan lemparan kedalam meliputi dari agilitas yaitu kombinasi dari kecepatan, kekuatan, kecepatan reaksi, keseimbangan, fleksibilitas, dan koordinasi neorimascular yang memerlukan gerakan otot lengan, otot perut, serta otot kaki untuk meningkatkan kemampuan *throw-in* pada siswa putra Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Tanjung Batu. Berdasarkan uraian di atas dan hasil pengamatan peneliti, maka peneliti ingin menerapkan latihan *squat thrust* untuk meningkatkan kemampuan *throw-in* dalam permainan sepak bola , dengan judul penelitian ini adalah *Pengaruh Latihan Squat Trust Terhadap Peningkatan Lemparan Ke Dalam Permainan Sepak Bola pada Ekstrakurikuler siswa Putra SMP Negeri 1 Tanjung batu.*

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan dalam latar belakang diatas ,maka timbul permasalahan - permasalahan yang mungkin menyebabkan lemparan ke dalam (*throw-in*) siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Tanjung Batu masih sangat kurang maksimal hal itu dikarenakan beberapa faktor diantaranya:

1. Siswa kurang menguasai teknik lemparan dengan baik
2. Hasil lemparan tidak jauh dan kurang tepat sasaran
3. Kurangnya daya ledak otot lengan pada siswa SMP Negeri 1 Tanjung Batu

Permasalahan-permasalahan yang timbul diatas, yang paling menarik peneliti adalah kurangnya latihan dalam meningkatkan kemampuan lemparan ke dalam (*throw-in*).

1.3 Batasan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini agar tidak menjadi terlalu luas, perlu adanya batasan, sehingga penelitian ini menjadi jelas. Adapun pembatasan dalam penelitian ini : peningkatan hasil lemparan ke dalam (*throw-in*) dalam permainan sepak bola setelah melakukan latihan *squat thrust* pada kegiatan ekstrakurikuler siswa SMP Negeri 1 Tanjung Batu.

1.4 Rumusan Masalah

Masalah penelitian yang akan dikaji dapat dirumuskan sebagai berikut:

Apakah latihan squat thrust dapat meningkatkan lemparan ke dalam (throw-in) dalam permainan sepak bola pada kegiatan ekstrakurikuler siswa SMP Negeri 1 Tanjung Batu ?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *squat thrust* terhadap peningkatan lemparan ke dalam (*throw-in*) dalam permainan sepak bola pada kegiatan ekstrakurikuler siswa SMP Negeri 1 Tanjung Batu.

1.6 Manfaat Penelitian

1. Bagi siswa, sebagai penambahan pengalaman dan pengetahuan tentang lemparan (*Throw-in*) dan latihan *squat thrust* dalam permainan sepak bola
2. Bagi guru pendidikan jasmani, sebagai bahan masukan dalam mengaplikasikan program latihan menggunakan latihan *squat thrust* untuk meningkatkan lemparan (*Throw-in*) dalam permainan sepak bola.
3. Bagi sekolah, bisa menjadi sumbangan positif bagi lembaga akademis yang terkait, khususnya dalam meningkatkan pembelajaran dan penelitian

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Batty, Eric c. 2011. *Latihan Baru Metode Sepak Bola*. Bandung : Cv. Vioner jaya
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Dalam Olahraga*. Jakarta : Depdikbud Jakarta
- Lutan, Rusli dkk. 1991. *Seri Bahan Kuliah Olahraga di ITB Manusia dan Olahraga*. Bandung : ITB dan FPOK/ IKIP Bandung
- Luxbacher, Joseph.1996. *Teknik dan Taktik Sepak Bola*. Jakarta : Rajagrafindo Persada
- Luxbacher, joseph A. 2011. *Sepak Bola*. Jakarta : Rajawali pers
- Nala, I gusti ngurah. 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Udayana University Press.
- Subardi dan andri setyawan. 2007.*Olahraga Kegemaranku Sepak Bola*. Klaten: Intan Pariwara.

- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta.
- Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Surakarta: Tiga serangkai.
- Sukirno.2012. *Dasar-dasar Atletik dan Latihan Fisik*,Palembang : Universitas Sriwijaya.
- Undang-undang RI no 3. 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung : Citra Umbara.
- Yulifri dan Arsil. 2011. *Permainan Sepak Bola . Padang* : Fakultas Ilmu Keolahrgaan UNP.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT Bumi Timur Jaya.
- Website[http:// www.lapanganbesertaukurannya.blogspot.com](http://www.lapanganbesertaukurannya.blogspot.com), 2 juli 2013.
- Website[http:// Htt//www.otot tubuh manusia.com](http://Htt//www.otot tubuh manusia.com), 27 mei 2014

Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP