

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP HASIL
LEMPARAN KEDALAM PERMAINAN SEPAKBOLA SISWA
EKSTRAKURIKULER SMP SRIJAYA NEGARA PALEMBANG**

Proposal Oleh :

DEFLI WANI SAPUTRA

Nomor Induk Mahasiswa 06121006020

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2016

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP HASIL LEMPARAN
KEDALAM PERMAINAN SEPAKBOLA SISWA EKSTRAKURIKULER
SMP SRIJAYA NEGARA PALEMBANG**

Oleh :

Defi Wani Saputra

Nomor Induk Mahasiswa 06121006020

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui

Pembimbing I



Dr. Hartati, M. Kes

NIP. 196006101985032006

Pembimbing II



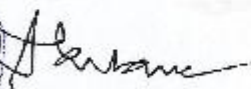
Drs. Muhammad Syafiq, M.Pd

NIP. 195104211977101001

Disahkan

dan Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik



Dr. Hartens, M.A

NIP. 196710171993011001

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Kamis

Tanggal : 22 September

Tim Penguji

Ketua : Dr.Hartati, M.Kes

Wakil Ketua : Drs.Djumadin Syafri, M.Pd

Anggota : Dr. Meirizal, M.Kes

Anggota : Drs.Sy.Muherman, M.Pd

Anggota : Dra.Marsiycni, M.Kes



Indralaya, November 2016

Disetujui oleh,

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Dr.Hartati, M.Kes

NIP 196006101985032006

SURAT PERNYATAAN

Nama : Defli wani saputra
Nim : 06121006020
Program studi : pendidikan jasmani dan kesehatan
Judul skripsi : Pengaruh latihan *push up* terhadap hasil lemparan kedalam Permainan sepak bola siswa ekstrakurikuler smp srijaya Negara Palembang

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

Seluruh data informasi, inteprensi serta pengamatan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam karya ilmiah ini, kecuali yang disertakan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan-pengamatan, penelitian, pengolahan data serta pemikiran saya dengan pengarahan para pembimbing yang ditetapkan.

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 bukti ketidakbenaran dalam pernyataan tersebut, bersedia sanksi akademik



Indralaya,

Defli Wani Spautru

NIM : 06121006020

DAFTAR ISI

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Permasalahan.....	4
1.2.1. Identifikasi Masalah.....	4
1.2.2. Batasan masalah.....	5
1.2.3. Rumusan Masalah.....	5
1.4. Tujuan Penelitian.....	5
1.5. Manfaat Penelitian.....	5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Permainan Sepak Bola.....	6
2.2. Lemparan Kedalam.....	8
2.2.1. Lemparan Kedalam Tanpa Awalan.....	8
2.2.2. Lemparan Kedalam Dengan Awalan Lari.....	10
2.3 Hakikat <i>push up</i>	11
2.4. Pengertian Latihan.....	13
2.5. Kerangka pemikiran.....	15
2.6. Hipotesis.....	16

BAB III. METODE PENELITIAN

3.1. Metode Penelitian.....	17
3.2. Variabel Penelitian.....	17
3.3. Definisi Operasional Variabel.....	17
3.4. Populasi Dan Sampel penelitian.....	18
3.5. Rancangan Penelitian.....	18
3.6. Teknik Pengumpulan Data.....	19
3.7. Teknik Analisis Data.....	20
3.7.1. Uji Normalitas Data.....	20
3.7.2. Uji Hipotesis.....	22

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian.....	24
4.1.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	24
4.1.2. Karakteristik Sampel.....	24
4.2. Analisis Data.....	25
4.2.1. Uji Normalitas Pretest.....	25
4.2.2. Uji Normalitas Sampel Posttes.....	28
4.3. Uji Hipotesis.....	30
4.4 Pembahasan.....	33

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan.....	35
5.2. Saran	35
DAFTAR PUSTAKA	36

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 sudah merupakan permainan rakyat, hal ini dapat di lihat bahwa di seluruh pelosok tanah air ada lapangan sepakbola dan banyak orang yang memainkannya, baik melalui klub-klub sepakbola maupun hanya sekedar hobi. Namun demikian perkembangan sepakbola di Indonesia di lingkup Asia maupun Internasional belum seperti yang di harapkan. Seperti hasil Sea Games yang berlangsung di Palembang dan Jakarta pada tahun 2011 yang lalu timnas Indonesia hanya mampu memperoleh medali perak setelah kalah di final melawan timnas Malaysia.

Peningkatan olahraga dari cabang olahraga sepakbola seharusnya perlu mendapatkan perhatian yang serius, karena prestasinya belum begitu sukses. Untuk itu perlu diusahakan sungguh-sungguh tindakan yang nyata dan pembinaan yang lebih profesional.

Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola (Sukintaka dkk, 1979:103) Di dalam memainkan bola maka pemain dibenarkan untuk menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang di izinkan untuk memainkan bola dengan tangan.

Sepakbola merupakan permainan beregu dan dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing kelompok terdiri dari sebelas pemain, Oleh karena itu kelompok tersebut disebut kesebelasan. Oleh karena sepakbola merupakan permainan beregu maka dasar kerjasama dan saling tolong menolong merupakan ciri yang khas dari permainan tersebut. Mengenai susunan pemain dapat dibedakan menjadi barisan penyerang, barisan penghubung, dan barisan pertahanan

Permainan sepakbola dimainkan dalam 2 babak, dengan diberi waktu istirahat selama 15 menit diantara kedua babak tersebut. Mencetak gol ke gawang lawan merupakan cita-cita dari setiap kesebelasan. Suatu kesebelasan dinyatakan sebagai pemenang, apabila kesebelasan tersebut dapat memasukkan bola ke gawang lawan lebih banyak dan kemasukan bola lebih sedikit jika dibandingkan dengan lawannya.

Salah satu mutu permainan suatu kesebelasan ditentukan oleh penguasaan teknik dasar. Selain itu taktik tanpa teknik tidak mungkin, kecuali bila taktik itu sangat sederhana, seperti misalnya menutup gawang sendiri dengan menyuruh semua pemain bermain di muka gawang, dan menendang bola yang datang sejauh – jauhnya keluar daerah pertahanan sendiri (Sneyers, 1988 : 10).

Teknik dasar permainan sepakbola terdiri dari beberapa macam yaitu menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, merebut bola, lemparan ke dalam, gerak tipu dan teknik khusus penjaga gawang. Salah satu teknik dasar yang sering diabaikan dalam sepakbola adalah *throw-in* (lemparan ke dalam).

Sepakbola membatasi penggunaan tangan dalam pertandingan. Dengan peraturan ini, hanya penjaga gawang yang boleh menggunakan kedua tangannya tetapi hanya di dalam daerah pinalti. Namun ketika bola keluar melewati garis pinggir atau garis tepi, maka akan diberikan *throw-in* (lemparan ke dalam). Bola akan dimainkan lagi ketika telah kembali memasuki lapangan pertandingan, tetapi pelempar bola tidak dapat memainkan bola sampai pemain lain telah menyentuhnya.

Throw-in (lemparan ke dalam) adalah salah satu aturan yang digunakan untuk memulai kembali permainan yang sebelumnya terhenti karena bola melewati garis sisi atau keluar lapangan (Agus salim, 2007:84). Bola di lempar oleh seorang pemain dari tim yang bukan terakhir menyentuh bola.

Lemparan ke dalam dapat menjadi senjata yang ampuh dalam rencana serangan sebuah tim. Sebuah lemparan ke dalam yang sangat kuat dapat mendorong bola dari garis pinggir ke tengah-tengah lapangan, menyusuri sisi lapangan, atau ke depan gawang. Lemparan kedalam biasanya mudah di control daripada tendangan dan memungkinkan pemain yang menerima bola untuk mengambil dan

mempertahankan kontrol bola. Oleh karena itu, seorang pemain penyerang dapat diuntungkan saat lemparan ke dalam digunakan untuk memulai upaya mencetak gol.

Senjata yang efektif dari berbagai keterampilan seorang pemain adalah kemampuan untuk melempar bola dengan jarak yang sangat jauh. Lemparan ke dalam biasa mungkin hanya menempuh beberapa meter, tetapi lemparan yang dapat menjangkau dari garis samping ke depan gawang adalah teknik serangan yang dasyat.

Untuk menghasilkan lemparan sejauh yang diinginkan pemain, tentu seorang pemain harus memiliki kekuatan otot lengan dan bahu yang identik untuk melakukan lemparan ke dalam. Terbatasnya sarana dan prasarana latihan untuk meningkatkan kekuatan menggunakan latihan beban seperti menggunakan barbell, peralatan latihan beban, jaket beban, dan sepatu beban membuat latihan tersebut tidak dilakukan.

Dalam latihan kekuatan tidak harus menggunakan barbel atau peralatan beban lainnya tapi bisa juga 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 itu adalah *push up*. *Push up* merupakan salah satu dari banyak bentuk latihan yang dapat dilakukan oleh pemain sepakbola untuk memiliki kekuatan otot lengan dan bahu.

Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan di SMP Srijaya Negara Palembang. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola sering melupakan salah satu teknik dalam sepak bola yakni lemparan ke dalam. Sehingga dalam pelaksanaannya masih terjadi kesalahan. Disebabkan kurangnya untuk melakukan latihan lemparan ke dalam dan power tangan membuat pada saat siswa melakukan masih terjadi kesalahan dan pada saat diperlukan untuk melakukan lemparan yang jauh untuk menciptakan peluang di gawang lawan tidak mampu untuk dilakukan. Oleh itu observasi penelitian ini bermaksud memberikan latihan *push up* untuk meningkatkan kemampuan lempar ke dalam.

Penelitian tentang *push up* sebelumnya pernah dilakukan oleh Fitriana (2008) dalam permasalahan pengaruh latihan *push up* terhadap peningkatan hasil tolak

peluru tanpa awalan. Hal ini ditunjukkan setelah diberi latihan *push up* selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu dan intensitas 60-70 % beban maksimal ternyata kenaikan sebesar 0,3 atau sebesar 6,59 % sehingga rata-rata tolak peluru tanpa awalan kelompok eksperimen menjadi 4,85 dari 4,55.

Hasil penelitian lain yang pernah dilakukan oleh Mahendra (2011) dalam permasalahan pengaruh latihan *push up* normal dan *push up* dengan tangan menumpu pada bangku terhadap jauhnya hasil *throw-in* tanpa awalan. Menunjukkan hasil perhitungan statistik diperoleh mean tes awal kelompok *eksperimen 1* = 9,781 ; tes awal kelompok *eksperimen 2* = 9,533 ; mean tes akhir *eksperimen 1* = 11,035 ; mean tes akhir *eksperimen 2* = 10,376. Setelah dianalisis diperoleh t hitung pada *eksperimen 1* = 4,295 ; dan t hitung *eksperimen 2* = 3,666. Hal ini berarti lebih besar dibandingkan t tabel sebesar 2,262, dan terdapat kenaikan presentase hasil *throw-in* setelah diberi perlakuan *eksperimen 1* (*push up* normal) dan *eksperimen 2* (*push up* dengan menumpu pada bangku) sebesar 1,15%.

Berdasarkan penjabaran diatas inilah peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian dengan judul, “ pengaruh latihan *push up* terhadap hasil lemparan ke dalam permainan sepak bola siswa ekstrakurikuler SMP Srijaya Negara Palembang”.

1.2.PERMASALAHAN

1.2.1. IDENTIFIKASI MASALAH

Identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Masih rendahnya hasil lemparan ke dalam pada permainan sepakbola.
- b. Kekuatan otot lengan dan bahu yang masih kurang baik.
- c. Metode latihan yang digunakan belum efektif.

1.2.2. BATASAN MASALAH

Untuk menghindari agar tidak meluasnya pembahasan, maka peneliti membatasi masalah :

Latihan *push up* terhadap lemparan ke dalam (*throw-in*) permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMP Srijaya Negara Palembang.

1.2.3. RUMUSAN MASALAH

Permasalahan dalam penelitian ini adalah :

Adakah pengaruh latihan *push up* terhadap hasil lemparan ke dalam permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler SMP Srijaya Negara Palembang?

1.3. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *push up* terhadap hasil lemparan ke dalam permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler SMP Srijaya Negara Palembang.

1.4. MANFAAT PENELITIAN

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah

1. Bagi peneliti penelitian ini bermanfaat untuk mengetahui pengaruh latihan *push up* terhadap hasil lemparan ke dalam permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler SMP Srijaya Negara Palembang.
2. Bagi para pelatih maupun guru olahraga dapat memberi masukan dalam menyusun bentuk latihan untuk meningkatkan prestasi sepakbola.
3. Penelitian ini diharapkan dapat dipakai sebagai bahan bacaan dan referensi bagi peneliti semacam di masa yang akan datang

DAFTAR PUSTAKA

- A Baley, James. 1986. *Pedoman Atlet Teknik Peningkatan Ketangkasan Dan Stamina*. Semarang : Dhara Prize
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik Edisi keenam*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bompa, Tudor. O. 1986 *Theoriy and Methdology Of Training. The Key to Athletic performance*. Dubuqe, Kandall/Hunt Publising.
- Chosin, Nur. 2009. *Latihan Kekuatan dan Daya Tahan Otot*. Jakarta: CV. Pamularsih
- Danny, Mielke. 2007. *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya
- Fitriana, Rini. 2008. *Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Peningkatan Hasil Tolak Peluru Tanpa Awalan Siswa Putra SMA N 15 Palembang*. Palembang
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek psikologidalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPL TK
- [Http://1.bp.blogspot.com/_uuwaghNKAqM/S0Kz_qNtzI/AAAAAAAAAAM/zenXWMMjj8/s16000-h/football_pitch_metric.png](http://1.bp.blogspot.com/_uuwaghNKAqM/S0Kz_qNtzI/AAAAAAAAAAM/zenXWMMjj8/s16000-h/football_pitch_metric.png)
- Latipun. 2006. *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press

- Luxbacher, Joseph. 2011. *Sepak Bola Edisi Kedua*. Jakarta: PT Rajagrafindo
- Mahendra, Wisnu. 2011. *Abstrak*. Semarang
- Maskur, Ahmad. 2006. *Pengetahuan Dasar Ilmu Kesehatan Olahraga*
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek SMA 1 Untuk Kelas X*.
Jakarta: Erlangga
- Mukholid, Agus. 2005. *Pendidikan Jasmani SMA Kelas XI*. Jakarta: Yudistira
- Pate, Russell R., McCleneghan, dan Rotella, Robert. 1993. *Dasar- Dasar Ilmu
Kepelatihan*. Semarang: IKIP Semarang Press
- Salim, Agus. 2007. *Buku Pintar Sepakbola*. Bandung: Jembar
- Sneyers, Jef. 1988. *Sepak Bola Latihan Dan Strategi Bermain*. Jakarta: PT Rosda
Jayaputra
- Sugiono. 1994. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: ALPABETA
- Sujana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: TARSITO
- Sukintaka. 1979. *Permainan Dan Metodik : DPGT*