PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP HASIL LEMPARAN KEDALAM *(THROW IN)* PADA KLUB SEPAK BOLA BIMANTARA MUSI RAWAS

SKRIPSI

Oleh

M. DWI PARLINDUNGAN

NIM : 06061281722019

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2022

PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP HASIL LEMPARAN KEDALAM (*THROW IN*) PADA KLUB SEPAKBOLA BIMANTARA MUSI RAWAS

SKRIPSI

Oleh

M. DWI PARLINDUNGAN

NIM: 06061281722019

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam ujian akhir Program Sarjana

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,	Pembimbing,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan	
Dr. Hartati, M.Kes	**Drs. Giartama, M.Pd**
NIP. 196006101985032006	NIP. 195707021958031001

PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP HASIL LEMPARAN KEDALAM (*THROW IN*) PADA KLUB SEPAKBOLA BIMANTARA MUSI RAWAS

SKRIPSI

Oleh

M. DWI PARLINDUNGAN

NIM: 06061281722019

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan:

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,	Pembimbing,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan	
Dr. Hartati, M.Kes	**Drs. Giartama, M.Pd**
NIP. 196006101985032006	NIP. 195707021958031001

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP HASIL LEMPARAN KEDALAM (*THROW IN*) PADA KLUB SEPAKBOLA BIMANTARA MUSI RAWAS

SKRIPSI

Oleh

M. DWI PARLINDUNGAN

NIM: 06061281722019

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Sabtu

Tanggal : 26 Februari 2022

TIM PENGUJI

1. **Ketua : Drs. Giartama, M.Pd.** _____
2. **Anggota : Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd.** _____

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Indralaya, 2022

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,

Dr. Hartati, M.Kes

NIP 196006101985032006

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : M. Dwi Parlindungan

NIM : 06061281722019

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Hasil Lemparan Kedalam pada Klub Sepakbola Bimantara Musi Rawas" ini adalah benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau pengaduan pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, 2022

Yang membuat pernyataan,

M. Dwi Parlindungan

NIM. 060611281722019

PRAKATA

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT atas segala nikmat dan karunia yang tak terhingga serta berkat ridhonya, shalawat serta salam tak henti kita curahkan kepada nabi Muhammad SAW dan pengikutnya hingga akhir zaman, skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Hasil Lemparan Kedalam Pada Klub Sepakbola Bimantara" ini bisa diselesaikan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Drs. Giartama, M.Pd yang selalu bersedia membimbing meluangkan waktunya untuk selama ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaff, MSCE selaku Rektor Universitas Sriwijaya. Dr. Hartono M.A selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya. Dr. Hartati, M.Kes selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Klub Sepakbola Bimantara Musi Rawas yang telah mengizinkan, mendukung, dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat di selesaikan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran studi Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatandan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Inderalaya. 2022
Penulis,

M. Dwi Parlindungan

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmannirrahim

Alhamdulillhirabbil'alamiin

Diawali dengan lantunan syukurku kepada Allah SWT, ingin ku ungkapkan rasa terima kasihku yang tak terhingga kepada orang-orang istimewa yang Allah SWT hadirkan dihidupku dan memberiku semangat, nasehat, doa, dukungan, dan menemani setiap suka dan dukaku dalam perjuangan dibangku perkuliahan. Serta limpahan kasih dan sayang untukku baik yang tersirat maupun tersurat.

Ku persembahkan karyaku ini untuk:

- Kedua orang tuaku, Ayahku Soleh Iskandar dan Ibuku Verina Megawati, yang telah sabar membesarkan dan mendidik dan selamanya akan selalu memberikan kasih sayang, semangat, pengorbanan serta doa yang selalu dipanjatkan demi kelancaran dan kesuksesanku. Gelar sarjana ini kupersembahkan untukmu ayah dan ibu.
- Keluarga besarku, Kakek, Nenek, Paman, Bibi, Sepupu dan lainnya.
- Drs. Giartama, M.Pd, yang selalu bersedia meluangkan waktunya untuk membimbingku serta yang tulus memberi nasihat dan masukan kepadaku selama ini.
- Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd yang selalu sabar membimbing dan memberi masukan kepadaku.
- Bapak dan ibu dosen pendidikan jasmani dan kesehatan (Bpk Iyakrus, Ibu Hartati, Ibu Marsiyem, Bpk Sukirno, Bpk Syamsulramel, Bpk Afrizal (Alm), Bpk Waluyo, Bpk Maskur (Alm), Bpk Yusfi, Bpk Wahyu, Bpk Ricard, Bpk Reza, Bpk Sholeh, Ibu Destriana, Ibu Destriani, Ibu Silvi, dan admin prodi Penjaskes (Kak Angga Setiawan) terimakasih atas nasihat, ilmu, dan bimbingan yang telah diberikan kepadaku selama ini.
- Pelatih Klub Sepakbola Bimantara dan teman-teman seperjuangan latihan yang telah membantu melakukan penelitian ini.

- Teman-teman kost squad: Panggi Meidiansyah, Tarmono, Eva Safitri, Agnes Sopiyah Meliza, Septia Nurdiyanti, Erma Damayanti, Nilam Dyah Ary Widyastuti, Anisa Rizki Yolanda, Risko Saputra, Ahmad Aji Waskito, Ullya Ulfa Sholeha, M.Ihsan Shabih, Juan Sugesti Veron, Meiladi Mulya, dan Rahayu Permatasari.
- Teman-teman sepembimbingan dan seperjuangan Nadia Simanungkalit, Alikhsan, Bagas Prasetio, Yuka Firdaus, David H.S, Muhklis Triharyanto, Nandia
- Semua rekan mahasiswa Penjaskes 2017 Universitas Sriwijaya atas kebersamaan, pertolongan dan keyakinan yang kalian berikan selama ini.
- Guru-guruku, teman-temanku, dan keluarga besar SMA Negeri Purwodadi, terkhusus angkatan 2017.
- Guru-guruku, teman-temanku, dan keluarga besar Mts Mazroillah LubukLinggau, terkhusus angkatan 2014.
- Guru-guruku, teman-temanku, dan keluarga besar SD Negeri 02 Suka Maju, terkhusus angkatan 2011.
- Serta semua pihak yang memberi bantuan, motivasi, dukungan serta doa dari awal hingga akhir yang tak bisa disebutkan satu persatu.
- Agama, Bangsa, dan Almamaterku.

MOTTO:

"Dan bersabarlah. Sesungguhnya Allah Beserta orang-orang yang sabar" (Q.S Al-Anfaal : 46)

"Janganlah kamu bersikap lemah dan janganlah pula kamu bersedih hati, padahal kamulah orang yang paling tinggi derajatnya jika kamu beriman" (Q.S Ali Imran : 155)

"Hai orang-orang beriman, jadikanlah sabar dan sholat menjadi penolongmu" (Q.S Al-Baqarah : 153)

"Tidak ada balasan untuk kebaikan selain kebaikan pula" (Q.S Ar-rahman : 60)

"*Don't be insecure,* hanya ada satu M. Dwi Parlindungan di dunia ini, dan hanya ada satu orang seperti kamu di dunia. Buatlah diri kamu menjadi versi terbaik untuk dirimu sendiri"

"Semua memang susah, tapi Bismillah"

(penulis)

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....ix
DAFTAR TABEL xii
DAFTAR BAGAN/GAMBAR xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....xiv
ABSTRAK.....xv
BAB I PENDAHULUAN
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Identifikasi Masalah.....3
1.3 Batasan Masalah.....4
1.4 Rumusan Masalah 4
1.5 Tujuan Penelitian 4
1.6 Manfaat Penelitian 4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA
2.1 Hakikat Sepakbola 6
2.1.1 Pengertian Sepak bola 6
2.1.2 Lapangan Sepak bola 7
2.2 Hasil Lemparan Kedalam.....7
2.2.1 Hakikat Hasil.....7
2.2.2 Pengertian Lemparan Kedalam 8
2.2.3 Teknik Lemparan Kedalam.....9
2.3 Otot yang Dilibatkan Untuk Melakukan Lemparan Kedalam 10
2.3.1 Power Otot Lengan 10
2.3.2 Kekuatan Otot Perut.....12
2.4 Hakikat Latihan.....13
2.4.1 Pengertian Latihan.....13
2.4.2 Prinsip Latihan.....13
2.4.3 Aspek- Aspek Latihan.....14
2.4.4 Tujuan Latihan.....15

2.4.5 Faktor yang Mempengaruhi Latihan.....16
2.4.6 Faktor Penghambat Latihan.....16
2.5 Hakikat *Push Up* 17
2.5.1 Pengertian *Push Up*.....17
2.5.2 Jenis-jenis *Push Up*.....18
2.5.3 Otot yang Bekerja saat Melakukan *Push Up*.....19
2.5.4 Tujuan Latihan *Push Up*.....20
2.6 Kerangka Berpikir.....20
2.7 Hipotesis Penelitian.....22

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penilitian 22
3.2 Rancangan Penelitian.....22
3.3 Variabel Penelitian.....23
3.4 Definisi Operasional 23
3.5 Populasi dan Sampel 23
3.6 Tempat dan Waktu Penelitian.....24
3.6.1 Tempat Penelitian.....24
3.6.2 Waktu Penelitian 24
3.7 Instrumen Penelitian.....24
3.7 Prosedur Penelitian.....25
3.8 Teknik Analisis Data Penelitian.....26

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian 28
4.1.1 Deskripsi Data Hasil *Pretest* Lemparan Kedalam pada Klub Sepak bola Bimantara Musi Rawas 28
4.1.2 Deskripsi Data Hasil *Posttest* Lemparan Kedalam pada Klub Sepak bola Bimantara Musi Rawas 29
4.1.3 Deskripsi Data Hasil Pretest dan *Posttest* Lemparan Kedalam pada Klub Sepak bola Bimantara Musi Rawas 30
4.1.4 Uji Normalitas..... 34

4.1.5 Uji Homogenitas 35
4.1.6 Uji Hipotesis 35
4.2 Pembahasan Hasil Data Latihan *Push Up* Terhadap Hasil Lemparan Kedalam pada Klub Sepak bola Bimantara Musi Rawas 36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN
5.1 Kesimpulan 39
5.2 Saran..... 39
DAFTAR PUSTAKA 40
LAMPIRAN..... 43

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Deskripsi Data Hasil *Pretest* Lemparan Kedalam 28
Tabel 4.2 Daftar Distribusi Hasil *Pretest* Lemparan Kedalam 28
Tabel 4.3 Deskripsi Data Hasil *Posttest* Lemparan Kedalam 29
Tabel 4.4 Daftar Distribusi Hasil *Posttest* Lemparan Kedalam.....30
Tabel 4.5 Penilaian Latihan Terhadap *Pretest* dan *Postest* Pada Klub Sepak bola Bimantara Musi Rawas 31
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas 33
Tabel 4.7 Hasil Uji Homogenitas.....34
Tabel 4.8 Hasil *Paired* T-*Test*.....34

DAFTAR BAGAN/GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Sepakbola 7
Gambar 2.2 Lemparan Kedalam 9
Gambar 2.3 Teknik Lemparan kedalam.....10
Gambar 2.4 Latihan *Push Up*.....18
Gambar 2.5 Kerangka Berfikir.....21
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian 22
Gambar 4.1 Histogram Distribusi *Pretest*.....29
Gambar 4.2 Histogram Distribusi *Posttest* 30
Gambar 4.3 Diagram Nilai *Pretest* Klub Sepak bola Bimantara Musi Rawas ...32
Gambar 4.4 Diagram Nilai *Postes* Klub Sepak bola Bimantara Musi Rawas 32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Hasil *Pretest* 50
Lampiran 2 Data Hasil *Posttest* 52
Lampiran 3 Data Hasil Uji Normalitas 54
Lampiran 4 Data Statistik Deskriptif 56
Lampiran 5 Data Hasil Homogenitas 58
Lampiran 6 Hasil Uji Hipotesis 59
Lampiran 7 Tabel Distribusi T 60
Lampiran 8 Usulan Judul Skripsi 61
Lampiran 9 Kartu Pembimbing Proposal 62
Lampiran 10 Persetujuan Seminar Proposal 63
Lampiran 11 Perbaikan Proposal Penelitian 64
Lampiran 12 SK Pembimbing 65
Lampiran 13 Izin Penelitian 67
Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian 73
Lampiran 15 Program Latihan 73

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *push up* terhadap hasil lemparan kedalam pada klub sepak bola Bimantara Musi Rawas. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen semu yang artinya hanya sampel yang diberi perlakuan. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Design*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total population sampling* dengan jumlah sampel 40 orang. Instrument penelitian adalah seluruh sampel melakukan tes tendangan lurus depan. 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 hasil lemparan kedalam sepak bola. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis data melalui perhitungan rumus uji t dengan kriteria t hitung lebih besar dari t tabel (13,730 > 1,70) dengan taraf kepercayaan 0,95 (α = 0,05) dan jumlah sampel (N = 40). Latihan *push up* memberikan pengaruh terhadap peningkatan hasil lemparan kedalam pada klub sepak bola Bimantara Musi Rawas.

Kata Kunci: *Push Up*, Lemparan Kedalam, Sepak bola

The Effect Of Push Up Training On Throw-in Result In Football Clubs Bimantara Musi Rawas

By

M. Dwi Parlindungan

***Supervisor*: Drs. Giartama, M.Pd**

Physical Education and Health Study Program

mdwiarrasyid@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the effect of push up exercise on the result of throw-in in football club Bimantara Musi Rawas. The method used in this study is a quasi-experimental method, which means that only the sample is treated. The research design used was One Group Pretest-Posttest Design. Sampling using a total population sampling technique with a sample of 40 people. The research instrument is that all samples perform a throw-in. From the results of data processing and analysis using the data normality test and hypothesis testing with the t-test formula, that push up exercise has an effect on throw-in on football . This can be seen from the results of data analysis through the calculation of the t-test formula with the t-count criteria greater than t-table (13,730> 1.70) with a confidence level of 0.95 (α = 0.05) and the number of samples (N = 40) . Push up exercise have an effect on increasing throw-in result in football club Bimantara Musi Rawas.

***Keywords**: Push Up, Throw-in, Football*

	Mengetahui Koordinator Prodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Pembimbing,	
Drs. Giartama, M.Pd NIP. 195707021984031001	Dr. Hartati, M.Kes NIP. 196006101985032006

BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan komponen yang sangat penting dan strategis di segala aspek kehidupan manusia. Termasuk dalam meningkatkan daya saing bangsa dengan bangsa-bangsa lain. Menurut Sukirno (2019) Olahraga juga bisa dijadikan sarana atau alat pemeliharaan dan peningkatan kualitas fisik manusia yang berkaitan dengan sehat dan segar sehingga dapa meningkatkan produktifitas dalam segala bidang. Menurut Sulikan dkk (2020: 19) olahraga adalah salah satu aktivitas yang sangat dibutuhkan oleh setiap orang untuk menjaga kebugaran tubuh sebagai penunjang aktivitas lain semisal dalam tuntutan menyelesaikan pekerjaan sehingga bisa diselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Menurut Hidayat (2017 : 5) olaraga sepak bola merupakan salah satu olaraga yang di kenal oleh seluruh lapisan masyarakat, cabang olaraga ini di gemari oleh sebagian masyarakat dunia terutama indonesia. Terlihat dari antusias masyarakat yang menyaksikan setiap ada pertandigan sepak bola. Terlebih, bila tim yang bertanding memiliki nama besar. Sepak bola merupakan permainan yang harus memiliki fisik dan mental yang sanggat kuat, dalam bermain sepak bola seorang pemain harus memiliki sikap sportivitas dan harus memiliki rasa tanggung jawab.

Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang paling disukai atau digemari di bumi. Daya tarik dari permainan ini terletak pada kealamian permainan. Perminan tersebut membangkitkan luapan keinginan dan emosi yang tidak sama dengan lahraga lainnya. Menurut Luxbacher (2016)Sepak bola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental dan harus melakukan gerakan yang terampil di bawah kondisi permainan yang waktunya terbatas, fisik dan mental yang lelah dan sambil menghadapi lawan. Sedangkan menurut Batty (2014)Sepak bola adalah permainan yang sederhana, dan rahasia permainan sepak bola yang baik adalah melakukan hal-hal sederhana dengan sebaik-baiknya. bermain sepak bola. Beberapa teknik dasar dalam permainan sepak bola yaitu

menendang bola, menggiring bola, menahan dan menghentikan bola, menyundul bola, melempar bola, merebut bola. Dari teknik-teknik yang ada, terdapat salah satu teknik yang sering dianggap tidak penting untuk diberikan dalam latihan agar dapat dikuasai dengan baik, yaitu teknik lemparan ke dalam atau *throw in*.

Throw in merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dan harus dimiliki oleh pemain sepak bola karena bisa digunakan untuk membantu proses menyerang ke daerah lawan. Menurut Makadada (2012) Dalam kedua aspek penyerangan inti dan sebaiknya dititikberatkan pada lemparan ke dalam, terutama karena semakin besarnya kesempatan untuk mencetak gol.

Dalam melakukan lemparan ke dalam, seorang pemain harus memiliki kekuatan otot yang kuat agar menghasilkan lemparan sejauh yang diinginkan pemain. *Push Up* adalah metode latihan yang tepat untuk meningkatkan keberhasilan dalam melakukan lemparan ke dalam. Menurut Sulistian (2016) *Push Up* merupakan latihan senam kekuatan untuk menguatkan otot *bisep* maupun t*risep*.

Klub sepak bola Bimantara Musi Rawas merupakan tempat latihan sepak bola yang ada di Kabupaten Musi Rawas. Dari hasil pengamatan saya pemain yang mengikuti latihan di klub sepak bola Bimantara dalam melakukan lemparan ke dalam kebanyakan jaraknya tidak jauh dan kurang akurat. Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan yang dilakukan di klub sepak bola bimantara, peneliti menemukan masalah dalam permainan sepak bola yaitu lemahnya lemparan kedalam dan kurang akuratnya lemparan kedalam sehingga lemparan tidak sampai ke teman. Pemain yang diamati pada saat latihan sebanyak 40 orang. Dari seluruh pemain yang diamati hanya 4 (10%) pemain yang melakukan lemparan tekniknya benar dan lemparannya sampai ke teman satu tim, 16 (40%) pemain melakukan lemparan yang tekniknya benar akan tetapi lemparannya tidak sampai ke teman satu tim, 20 (50%) pemain yang teknik lemparannya salah dan lemparannya tidak sampai ke teman. Teknik lemparan kedalam dan lemparan yang kurang akurat karena kurangnya latihan otot lengan dan tidak terlalu memperhatikan teknik

lemparan kedalam yang benar. Otot yang dilatih dalam latihan lemparan kedalam adalah otot lengan, salah satu latihan untuk meningkatkan *power* otot lengan yaitu latihan *push up*. Menurut Rohmat & Purnomo (2018) pada dasarnya latihan push up merupakan variasi dari model latihan beban yang bertujuan untuk meningkatkan power otot lengan. Maka dari itu latihan push up sangat cocok untuk meningkatkan hasil lemparan kedalam.

Penelitian Arif Setiawan (2017) yang berjudul pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan lemparan ke dalam pada permainan sepak bola putra ekstrakurikuler SMP N Tanjung Batu, menunjukan bahwa hasil penelitian menunjukan pengaruh positif dan signifikan dilihat dari t_{hitung}= 4,28 sedangkan t_{tabel}= 2.201 dengan taraf signifikan α= 0.05 dan n= 12 maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ (4,28 > 1,769). Dengan kata lain hipotesis penelitian yang diajukan diterima (signifikan). Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat disimpulkan: Terdapat pengaruh pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan lemparan ke dalam pada permainan sepak bola putra ekstrakurikuler SMP N Tanjung Batu dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ (4,28>1,769).

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa latihan *push up* sangat berguna untuk meningkatkan jauhnya hasil lemparan ke dalam pada saat bermain sepak bola karena lemparan ke dalam bisa digunakan sebagai salah satu taktik penyerangan. Berdasarkan pengamatan, peneliti tertarik untuk menyusu proposal penelitian dengan judul "Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Hasil Lemparan kedalam (*Throw In*) pada Klub Sepak bola Bimantara Musi Rawas".

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang ada pada latar belakang, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah sebgai berikut:

1. Lemahnya lemparan ke dalam pemain klub sepak bola Bimantara
2. Kurangnya *power* otot lengan pemain klub sepak bola Bimantara
3. Tidak akuratnya lemparan oleh pemain klub sepak bola Bimantara

1.3 Batasan Masalah

Penelitian ini dibatasi sesuai ruang lingkup permasalahan, agar penelitian ini tidak menyimpang dari permasalahannya dan mempertimbangkan keterbatasan peneliti. Batasan masalah dalam penelitian ini yaitu umur pemain klub sepak bola bimantara berumur 16 sampai 22, dan hanya meneliti tentang lemparan dan pengaruh dari latihan *push up* sehingga penelitian ini hanya dibatasi pada Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Hasil Lemparan kedalam (*Throw In*) pada Klub Sepakbola Bimantara Musi Rawas

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari penguraian latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah seperti berikut: adakah pengaruh latihan *push up* terhadap hasil lemparan kedalam (*Throw In*) pada klub sepakbola Bimantara Musi Rawas?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Hasil Lemparan kedalam (*Throw In*) pada Klub Sepakbola Bimantara Musi Rawas.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfat dari penelitian ini antara lain :

1. Bagi peneliti, dapat memenuhi salah satu syarat untuk laporan akhir dalam mendapatkan gelar strata 1 dan sebagai sarana menimbah ilmu pengetahuan baik secara teori maupun praktek.
2. Bagi atlet, sebagai bahan motivasi untuk meningktkan prestasi dalam cabang olahraga sepak bola
3. Bagi pelatih sepak bola, sebagai sumber pengetahuan dalam menyusun program latihan

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta: Rineka Cipta.

Batty. Eric C (2014). *Latihan Metode Baru Sepak Bola.* Bandung : Pionir Jaya

Bayu, W. I., Wijaya, B. R., Usra, M., Flora, R., & Iyakrus, I. (2021). *Efektivitas Model Latihan Kombinasi untuk Meningkatkan Keterampilan Menggiring dan Mengumpan dalam Permainan Sepak Bola.* Journal of Sport Coaching and Physical Education, 6(2), 69-76. https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jscpe/article/view/48062

Budiman, I. A., & Sahudi, U. (2020). *Kontribusi Latihan Depth Jump, Push Up, dan Wrist Curl Terhadap Peningkatan Keterampilan Smash.* JOURNAL RESPECS, 2(2), 91-94. https://www.neliti.com/publications/318864/kontribusi-latihan-depth-jump-push-up-dan-wrist-curl-terhadap-peningkatan-ketera.

Chan, F. (2012). *Strength Training (Latihan kekuatan*). Jurnal Cerdas Syifa. 1: 1-7.

Daryanto, Z. P., & Hidayat, K. *(2016). Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola.* Jurnal Pendidikan Olah Raga, *4*(2), 201-212.http://www.journal.ikippgriptk.ac.id/index.php/olahraga/article/view/87.

Faizin, A., & Hariadi, I. (2019). *Hubungan Antara Panjang Lengan dan Kekuatan Otot Lengan terhadap Lemparan Kedalam pada Siswa.* Indonesia Performance Journal, 3(2), 101-107. http://journal2.um.ac.id/index.php/jko/article/view/12380.

Giartama, G. (2018). *Latihan Running ABC Terhadap Hasil Kecepatan Lari 100 Meter Pada Kegiatan Ekstrakurikuler.* Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan

Kesehatan, 7(2).https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/altius/article/view/8098.

Hadi, S., Soegiyanto, S., & Sugiarto, S. (2013). *Sumbangan Power Otot Lengan, Kekuatan Otot Tangan, Otot Perut Terhadap Akurasi Lemparan*. Journal of Sport Science and Fitness, 2(1). https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf/article/view/1951.

Hanafi, R. K. (2015). *Statis Terhadap Hasil Lemparan Kedalam Pada Pemain Pusat Garuda Semarang Tahun 2014 Skripsi*.

Hardiyono, B. *"Pengaruh Latihan Tiga Gerakan Push Up Terhadap Kemampuan Kekuatan Atlet Porwil Panjat Tebing Sum-Sel."* Jurnal Ilmu Keolahragaan 18.2 (2019): 72-78. *https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/view/15844*.

Harsono. (2012). *Coaching and aspek psikologis dalam coaching*. Jakarta: Departemen pendidikan dan kebudayaan.

Irawan, F. A., & Sandiyudha, T. B. (2018). *Pengembangan Alat Bantu Push-Up (Push-Up Counting) Sebagai Alternatif Perangkat Kebugaran Jasmani*. Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, 8(1), 26-30. https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki/article/view/17183.

Iyakrus. (2011). *Permainan Sepak Takraw.* Palembang: Universitas Sriwijaya.

Kusmindari. (2016). *Pengaruh Latihan Decline Push Up dan Incline Dalam Permainan Sepak Bola*

Laksono, B. A., & Widiyanto, W. (2016). *Pengembangan model body weigh training untuk latihan otot perut*. MEDIKORA, 15(2), 39-58. https://journal.uny.ac.id/index.php/medikora/article/view/23144.

Langga, Z.A dan Supriyadi. (2016). *Pengaruh Model Latihan Menggunakan MetodePraktik Distribusi Terhadap Keteramoilan Dribble AnggotaEkstrakulikuler BolaBasket SMP Negeri 18 Malang.* Jurnal

Kepelatihan Olahraga. 1(1): 90-104. http://journal2.um.ac.id/index.php/jko/article/view/911.

Legeayem, T. R., & Wiriawan, O. (2017). *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Otot Perut, Otot kaki dan Power Kaki Terhadap Jumping Smash Pada Bulutangkis*. Skripsi. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.

Luxbacher, Joseph A (2016).*Sepakbola.* Jakarta :Rajagafindo Persada.

Makadada, F. A. (2012). *Program Latihan Peningkatan Keterampilan Lemparan Ke Dalam Pada Permainan Sepakbola*. Abstrak Jurnal, Competitor, 4(3). http://localhost:8080/xmlui/handle/123456789/327

Meiriawati, M. (2013). *Pengaruh Pelatihan Sit-Up Besar Sudut 450, 900, dan 1200 Terhadap Kekuatan Otot Perut*. Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha,1(1). https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJIK/article/view/1590.

Mappeasse, M. Y. (2009). *Pengaruh cara dan motivasi belajar terhadap hasil belajar programmable logic controller (PLC) siswa kelas III jurusan listrik SMK Negeri 5 Makassar*. Jurnal Medtek, 1(2), 1-6. https://www.academia.edu/download/41759083/M._Yusuf_Mappeasse.pdf .

Nugroho, T. P. (2005). *Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Semarang*

Prasetya, T. D. (2013). *Analisis Teknik Lemparan Ke Dalam Dengan Awal Untuk Menghasilkan Lemparan Tepat Sasaran Pada Pemain Sepak bola* (Studi pada *pemain sepakbola Fatahillah 354 Surabaya)*. Jurnal Kesehatan Olahraga, 1(1).

Pratama, B. A. (2016). *Pengaruh Kelincahan, Keseimbangan, dan Kecepatan Reaksi Terhadap Kemampuan Dribble Bola.* ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation, 5(2), 102-108. https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr/article/view/10742.

Qisti, A. R. (2020). *Pengaruh Latihan Push Up dan Medicine Ball Terhadap Hasil Lemparan Kedalam Pada Siswa SSB Pelangi Ungaran Ku-15 Tahun 2019* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).https://lib.unnes.ac.id/38767/.

Ridwan, M., Soegiyanto, S., & Kusworo, E. P. D. (2012). *Sumbangan Power Otot Lengan Panjang Lengan Kekuatan Otot Perut Terhadap Lemparan Kedalam*. Journal of Sport Science and Fitness, 1(2).

Sudjana. (2005). *Metoda Statistik.* Bandung: Tarsito.

Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D.* Bandung: Alfabeta.

Sukirno.Waluyo. 2012. *Panduan Praktis Bagi Pelatih Profesional Menciptakan Atlite Untuk Meraih Prestasi Tinggi.* Palembang: Unsri press, 2012.

Sukirno.2019. *Permainan Kecil Dan Olahraga Tradisional Dalam Pembelajaran Penjas.* Palembang: Unsri Press,2019.

Sulikan, S., Lani, A., & Irwansyah, I. (2020). *Survei Aktivitas Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Terhadap Pembiasaan Olahraga di IKIP Budi Utomo Malang.* Jendela Olahraga, *5*(2), 18-26. https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.531

Sulistian, M., Syafaruddin, S., & Usra, M. (2016). *Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Kemampuan Throw In Pada Permainan Sepakbola Siswa Putra Ekstrakurikuler SMP N 1 Tanjung Batu* (Doctoral dissertation, Sriwijaya University).

Susetya, F. H. (2015). *Pengaruh Latihan Sit Up dan Push Up Terhadap Kemampuan Lemparan Ke Dalam Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Sekolah Sepak Bola Putra Gemilang Ponggok, Kecamatan Ponggok, Kabupaten Blitar*

Susmiati, S. (2017). *Peningkatan Kemampuan Mengoperasionalkan Penjumlahan dan Pengurangan dengan Bantuan Benda Kongkrit*. Karya Ilmiah Dosen, 2(2).

Syafruddin. (2013). *Ilmu Kepelatihan Olahraga, Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga.* Padang: UNP Press.

Syamsuramel., Hartati., & Rahmadani, T. 2019. *Pengaruh Latihan Interval Lari 30Meter Terhadap Kemampuan Frekuensi Kecepatan Tendangan Lurus*

SiswaEkstrakurikuler Pencak Silat Di MAN 3 Palembang. Jurnal Altius.8(1).

Urahman, A., & Hidayat, A. (2019). *Efektivitas Latihan Hand Grip dan Push Up Terhadap Passing Atas Bola Voli Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 8 Palembang.* Jurnal Olympia, 1(1), 1-9. http://journal.binadarma.ac.id/index.php/olympia/article/view/285.

Witono Hidayat, (2017). *Buku Pintar Sepak Bola*. jakarta : Katalok Dalam Terbitan