

**PENGARUH LATIHAN *DUMBBELL* DUA TANGAN *TRICEPS FLEXOR EXTENTION*  
TERHADAP HASIL LEMPARAN KEDALAM PERMAINAN SEPAKBOLA  
KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 17 PALEMBANG**

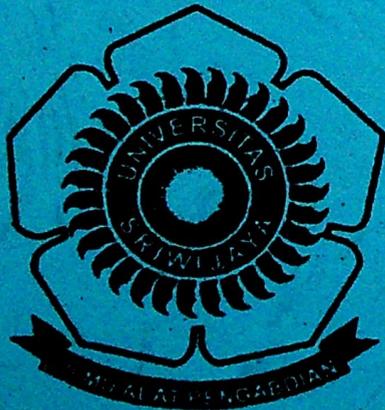
**Skripsi Oleh :**

**AJI MARISANDI**

**Nomor Induk Mahasiswa 06091406003**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**PALEMBANG**

**2013**

REG: 22578 / 23072

**PENGARUH LATIHAN *DUMBBELL* DUA TANGAN *TRICEPS FLEXOR EXTENTION* TERHADAP HASIL LEMPARAN KEDALAM PERMAINAN SEPAKBOLA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 17 PALEMBANG**

**Skripsi Oleh :**

**AJI MARISANDI**

**Nomor Induk Mahasiswa 06091406903**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



S  
796. 334 07  
Aji  
P  
2013

Ci. 140017



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**PALEMBANG**

**2013**

**PENGARUH LATIHAN *DUMBBELL* DUA TANGAN *TRICEPS FLEXOR EXTENTION* TERHADAP HASIL LEMPARAN KEDALAM PERMAINAN SEPAKBOLA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 17 PALEMBANG**

**Skripsi Oleh**

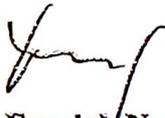
**AJI MARISANDI**

**Nomor Induk Mahasiswa : 06091406003**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Disetujui untuk Skripsi setelah Ujian Akhir Program Strata 1**

**Dosen Pembimbing I**



**Prof. Dr. dr. Hj. Fauziah Nuraini Kurdi, SKFR.MPH**  
NIP. 194604261971102001

**Dosen Pembimbing II**



**Drs. Syamsuramel, M. Kes**  
NIP. 19630301986031003

**Disahkan**

**Ketua Pelaksana Kampus Palembang,**



**Dr. Sukirno.**  
NIP. 195508101983031005

**Telah diujikan dan lulus pada :**

**Hari : Selasa**

**Tanggal : 10 Desember 2013**

**TIM PENGUJI**

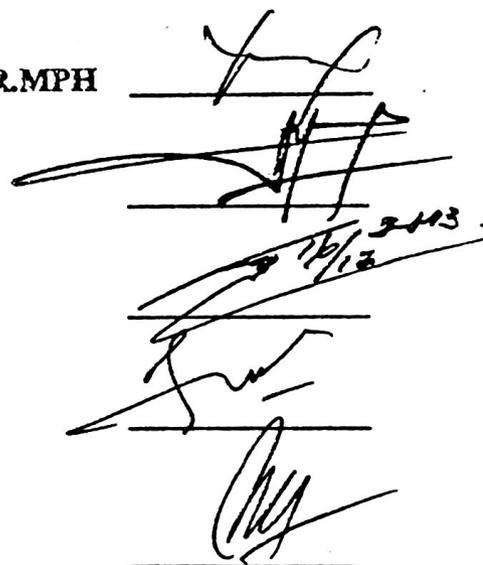
**1. Ketua : Prof.Dr.dr.Hj.Fauziah Nuraini Kurdi, SKFR.MPH**

**2. Sekretaris: Drs.Syamsuramel, M.Kes**

**3. Anggota : Drs. Djumadiz Syafri, M.Pd**

**4. Anggota : Drs. Sy. Muherman, M.Pd**

**5. Anggota : Dr. Hartati, M.Kes**



**Palembang, 20 Desember 2013**

**Disetujui Oleh**

**Ketua Program Studi**

**Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Drs. Waluyo, M.Pd.**

**NIP 195601241984031001**

## SURAT PERNYATAAN

**Nama** : Aji Marisandi  
**Nim** : 06091406003  
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
**Judul Skripsi** : Pengaruh Latihan *Dumbbell* Dua Tangan *Triceps Flexor Extention* Terhadap Hasil Lemparan Kedalam Permainan Sepakbola Kegiatan Ekstrakurikuler SMP Negeri 17 Palembang

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

Seluruh data-data informasi, interpretasi serta pengamatan dalam pembahasan dan kesimpulan yang di sajikan dalam karya ilmiah ini, kecuali yang disertai sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan peneliti, pengelolaan data serta pemikiran saya dengan pengarahan para pembimbing yang ditetapkan. Karya ilmiah yang saya tulis ini adalah asli dan belum pernah di ajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di universitas sriwijaya maupun perguruan tinggi lain.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya, apabila dikemudian hari terbukti ketidak benaran dalam pernyataan tersebut diatas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

Palembang, Desember 2013

Yang membuat pernyataan



AJI MARISANDI  
NIM. 06091406003

## *Kupersembahkan Kepada:*

- ❖ *Ayahanda (Usmani) dan Ibundaku tersayang (Made Kastini) yang senantiasa menyayangi aku disetiap detik kehidupanku, berkerja keras tanpa kenal lelah, bercucuran keringat demi kebahagiaan keluarga, menitikkan air mata demi kesejahteraan anak-anaknya.*
- ❖ *Akinds (Roro Meri Andini) yang telah ikhlas mengalah demi tercapainya cita-citaku.*
- ❖ *Seluruh keluarga besarku yang selalu bersamaku.*
- ❖ *Seorang Yang special (Rima Melati) yang selalu mendo'akan, membantu dan memberi semangat kepada ku dalam menyelesaikan skripsi ini.*
- ❖ *Untuk Guru-guru ku, seluruh Dosen yang telah memberikan ilmu dan ikhlas mendidikku.*
- ❖ *Seluruh sahabatku dari SD ,SMP,SMA yang telah memberikanku motivasi dalam mengerjakan skripsi ini.*
- ❖ *Teman – teman kosan dan sobatku (Purwadi, Multi, Rani, Okta vespa, beben, Al-fatul, Teja, Budiman, Hendra, Anton, fian al, dll)*
- ❖ *Teman-teman seperjuangan Penjaskes angkatan 09.(madon, febr, heri, joe, okta, rilman, yunus, roy, yogi, ijal, multi, rian, urip, silo, doni, Alm robi, adi,*

*poer, robet, ateng, baida, budi, nisa, wewen, rani, intan, nanda, aidil, fadli,  
medi, robi.g, uwak, aldo, rahman, agil, dani, wayan, amik,)*

- ❖ *Guru, Staf Dan Siswa Di SMP Negeri 17 Palembang.*
- ❖ *Almamater Kp.*

### *Motto:*

- ❖ *Berfikirlah setiap langkahmu itu bisa bermanfaat buat dirimu dan orang lain*
- ❖ *Mimpi Adalah Kunci Untuk Kita Mewarnai Dunia*
- ❖ *Hari ini harus lebih baik dari hari kemarin*
- ❖ *Satu Untuk Semua Semua Untuk Satu*

## **KATA PENGANTAR**

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa berkat rahmat dan anugerahNya, skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Dumbbell* Dua Tangan *Triceps Flexor Extension* Terhadap Hasil Lemparan Kedalam Permainan Sepakbola Kegiatan Ekstrakurikuler SMP Negeri 17 Palembang” dapat terwujud.

Sehubungan dengan hal tersebut perkenankanlah penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan hormat yang setinggi-tingginya kepada :

1. Bapak Drs. Sofendi, M.A. Ph.D, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya yang telah berkenan menyetujui peneliti untuk melaksanakan penelitian
2. Bapak Drs. Waluyo, M.Pd, Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan saran, bimbingan dan pengarahan dalam menyusun maupun penyelesaian skripsi ini.
3. Ibu Prof.Dr.dr.Hj.Fauziah Nuraini Kurdi,SKFR.MPH, sebagai Dosen Pembimbing Utama yang telah memberikan saran, bimbingan dan pengarahan dalam menyusun maupun penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Drs. Syamsuramel, M.Kes, sebagai Dosen Pembimbing Kedua yang telah memberikan saran, bimbingan dan pengarahan dalam menyusun maupun penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bantuan hingga terselesainya penelitian skripsi ini.
6. Bapak M.Rozie,S.Pd, Guru Olahraga SMP Negri 17 Palembang yang telah memberikan izin kepada peneliti sehingga dapat melaksanakan penelitian di SMP Negri 17 Palembang.
7. Rekan-rekan Mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya yang telah membantu pada penelitian skripsi ini.

8. Rekan-rekan di Indralaya yang telah membantu dan memberikan motivasi hingga terselesainya skripsi ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung dalam penelitian skripsi ini.

Selanjutnya peneliti mengakui bahwa dalam pembuatan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu peneliti sangat mengharapkan saran maupun kritik yang bersifat membangun.

Akhirnya peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan dapat dijadikan pedoman bagi pembuatan skripsi selanjutnya.

Palembang, Desember 2013

Penulis

## UCAPAN TERIMAKASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayahNya yang dilimpahkan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya Palembang.

Selanjutnya dengan rasa hormat saya ucapkan terima kasih untuk pembimbing yaitu Prof.Dr.dr.Hj.Fauziah Nuraini Kurdi,SKFR.MPH, dan Drs. Syamsuramel.M.Kes. Yang telah ikhlas membimbing tanpa mengenal lelah, siang, malam dan dimana pun meluangkan waktu untuk membantu menyelesaikan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Bapak Drs.Sofendi.M.A. Ph.D, selaku Dekan FKIP UNSRI, dan Bapak Drs. Waluyo, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Selanjutnya Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada seluruh staf dan dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP UNSRI. Ibu Kepala Sekolah SMP Negeri 17 Palembang, Ibu Hj. Mirna, SPd, M.M., dan Bapak M.Rozie, S.Pd., yang telah membantu dalam melakukan penelitian di SMP Negeri 17 Palembang, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Kepada Bapak M.Rozie, S.Pd., yang memberiku inspirasi dan semangat dalam menggapai cita-cita sukses dalam hidup. Mudah-mudahan amal ibadah yang mulia ini mendapatkan balasan yang mulia dari sang maha pencipta ALLAH SWT. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kemajuan pendidikan dan berguna bagi orang lain, untuk pengajaran bidang studi di Sekolah Menengah Pertama dan pengembangan ilmu pengetahuan, serta semua pihak yang membacanya.

Palembang, Oktober 2013

Penulis,

## DAFTAR ISI

UPT PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA

NO. DAFTAR : 140017

TANGGAL : 02 JAN 2014

	Halaman
PERSEMBAHAN.....	i
KATA PENGANTAR.....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK.....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Batasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah.....	4
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II LANDASAN TEORI.....</b>	<b>6</b>
2.1 Hakikat Permainan Sepakbola.....	6
2.2 Teknik – Teknik Dasar Permainan Sepakbola.....	6

2.3	Hakikat Lemparan Kedalam ( <i>Throw In</i> ).....	7
2.3.1	Teknik Lemparan Kedalam.....	7
2.3.2	Faktor Yang Mempengaruhi Lemparan Kedalam.....	8
2.3.2.1	Kekuatan ( <i>Strength</i> ).....	8
2.3.2.2	Teknik Lemparan Kedalam.....	8
2.4	Peraturan Permainan Sepakbola.....	9
2.5	Hakikat latihan .....	10
2.6	Prinsip – Prinsip Latihan .....	10
2.7	Hakikat Latihan Dumbbell.....	11
2.7.1	Prinsip – Prinsip Latihan Dumbbell .....	11
2.7.2	Dumbbell.....	11
2.7.3	Hakikat Latihan Dumbbell Flexor Extention.....	12
2.7.4	Tujuan Latihan Dumbbell .....	12
2.7.5	Teknik Latihan Dumbbell.....	13
2.8	Mekanisme Otot.....	14
2.9	Kerangka Berfikir.....	15
2.10	Hipotesis.....	16
2.10.1	Keretra pengujian hipotesis.....	16
	<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>17</b>
3.1	Metode Penelitian.....	17
3.2	Tujuan Penelitian.....	17

3.3 Tempat Dan Waktu Penelitian.....	17
3.3.1 Tempat Penelitian.....	17
3.3.2 Waktu Penelitian.....	17
3.4 Variabel Penelitian.....	18
3.5 Definisi Operasional Variabel.....	18
3.6 Populasi Dan Sampel Penelitian.....	19
3.6.1 Populasi Penelitian.....	19
3.6.2 Sampel Penelitian.....	19
3.6.3 Teknik Sampling.....	19
3.6.4 Rancangan Penelitian.....	20
3.6.5 Instrumen Penelitian.....	21
3.7 Metode Pengumpulan Data Dan Analisis Data.....	22
3.7.1 Metode Pengumpulan Data.....	22
3.7.2 Teknik Analisis Data.....	23
3.8 Uji Normalitas Data.....	23
3.9 Uji Homogenitas.....	25
3.10 Uji Hipotesis.....	26
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>27</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	27
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	27

4.1.2 Karakteristik Sampel.....	27
4.1.3 Deskripsi Data Hasil Pretes dan Postes Lemparan Kedalam Kelompok Eksperimen.....	28
4.1.4 Deskripsi Data Hasil Pretes dan Postes Lemparan Kedalam Kelompok Kontrol.....	28
4.1.5 Deskripsi Data Hasil Latihan Dumbbell Dua Tangan Triceps Flexor Exkension Terhadap Peningkatan Lemparan Kedalam..	29
4.1.6 Uji Normalitas Data.....	29
1. Uji Normalitas Sampel Pre-Tets Kelompok Eksperimen.....	29
2. Uji Normalitas Sampel Pre-Tets Kelompok Kontrol.....	33
3. Uji Normalitas Sampel Postest Kelompok Eksperimen .....	37
4. Uji Normalitas Sampel Postest Kelompok Kontrol .....	41
4.7 Uji Homogenitas Data .....	45
4.8 Uji Hipotesis .....	47
4.2 Pembahasan .....	50
4.2.1 Pembahasan Hasil <i>Pretest &amp; Post Test</i> Lemparan Kedalam Kelompok Eksperimen .....	50
4.2.2 Pembahasan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> lemparan kedalam Kelompok Kontrol .....	51

4.2.3 Pembahasan Hasil Latihan Dumbbell Dua Tangan Triceps Flexor Exkension Terhadap Peningkatan Lemparan Kedalam .....	51
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>53</b>
5.1 Kesimpulan.....	53
5.2 Saran .....	53
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>55</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>57</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Tabel Ordinal Pairing.....	20
2. Table Daftar Distribusi Hasil Pre- Test Kelompok Eksperimen.....	30
3. Table Daftar Distribusi Hasil Pre Test Kelompok Kontrol.....	34
4. Table Daftar Distribusi Hasil Post Test Kelompok Eksperimen.....	38
5. Table Daftar Distribusi Hasil Post Test Kontrol.....	42
6. Table Harga – Harga Yang Diperlukan Untuk Uji Homogenitas Kelompok Sampel.....	45
7. Table Data nilai Beda Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol .....	48

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lemparan Kedalam .....	8
2. Dumbbell.....	12
3. Latihan Dumbbell.....	13
4. Mekanisme Otot.....	14
5. Kerangka Berfikir.....	15
6. Rencana Penelitian.....	20
7. Histrogram Pretest Kelompok Eksperimen.....	31
8. Histrogram Pretest Kelompok Kontrol.....	35
9. Histrogram Posttest Kelompok Eksperimen.....	39
10. Histrogam Posttest Kelompok Kontrol.....	43

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Riwayat Hidup .....	57
2. Surat Perjanjian Tidak Merokok .....	58
3. Surat Keputusan Pembimbing .....	59
4. Usul Judul .....	60
5. Tahapan Pelaksanaan Penelitian .....	61
6. Data Pre-Test Kelompok Eksperimen.....	63
7. Data Pre-Test Kelompok Kontrol .....	64
8. Data Post-Test Kelompok Eksperimen .....	65
9. 9 Data Post-Test Kelompok Kontrol .....	66
10. Pengesahan Izin Diseminarkan .....	67
11. Persetujuan Perbaikan Proposal .....	68
12. Pengesahan Telah Diseminarkan .....	69
13. Jadwal Pelaksanaan Penelitian .....	70
14. Surat Izin Penelitian .....	71
15. Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan Pemuda Dan Olahraga ..	72
16. Foto Sampel Penelitian .....	73
17. Foto Saat Pemanasan .....	74
18. Foto Pengambilan Data .....	75
19. Program Latihan .....	76
20. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	78
21. Tabel Harga Distribusi .....	79

22. Tabel Harga Chi Kuadrat .....	80
23. Kartu Bimbingan .....	81

**PENGARUH LATIHAN *DUMBBELL* DUA TANGAN *TRICEPS FLEXOR EXTENTION* TERHADAP HASIL LEMPARAN KEDALAM PERMAINAN SEPAKBOLA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 17 PALEMBANG**

---

**ABSTRAK**

Penelitian ini berjudul Pengaruh Latihan *Dumbbell* Dua Tangan *Triceps Flexor Extention* Terhadap Hasil Lemparan Kedalam Permainan Sepakbola Kegiatan Ekstrakurikuler SMP Negeri 17 Palembang dengan sampel pada siswa ekstrakurikuler SMP 17 Palembang dengan jumlah 40 orang siswa dan menggunakan teknik random sampling dengan teknik ordinal pairing. Dibagi menjadi 2 kelompok, 20 siswa sebagai kelas eksperimen dan 20 siswa sebagai kelas kontrol, untuk meningkatkan hasil lemparan kedalam pada kegiatan ekstrakurikuler siswa SMP Negeri 17 Palembang. Dalam penelitian ini menggunakan penelitian quasi eksperimen, dengan kelompok eksperimen diberikan latihan *dumbbell* dua tangan *triceps flexor extention* dan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Dengan peningkatan hasil lemparan dan untuk menyusun program latihan secara menarik dan menyenangkan. Dengan Uji statistik yang digunakan untuk menganalisa data dalam penelitian ini adalah uji t. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil uji t menunjukkan  $t_{hitung} = 9,6 > t_{tabel} = 1,70$ . Dengan demikian,  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  di terima artinya ada pengaruh latihan *Dumbbell* Dua Tangan *Triceps Flexor Extention* Terhadap hasil lemparan kedalam permainan sepakbola kegiatan ekstrakurikuler SMP Negeri 17 Palembang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *dumbbell* dua tangan *triceps flexor extention* terhadap Hasil Lemparan Kedalam Permainan Sepakbola Kegiatan Ekstrakurikuler SMP Negeri 17 Palembang.

*Kata-kata kunci:* latihan *dumbbell* dua tangan *triceps flexor extention*, hasil lemparan kedalam, Sepakbola.

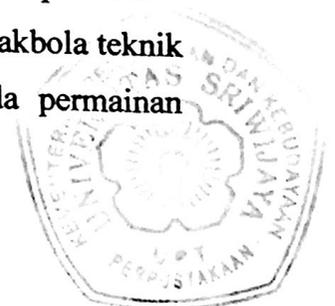
# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Cabang olahraga sepakbola merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat, baik sebagai hiburan, mulai dari latihan peningkatan kondisi tubuh atau sebagai prestasi untuk membela daerah dan negara. Sepakbola yang sudah memasyarakat itu merupakan gambaran persepakbolaan di Indonesia khususnya negara maju pada umumnya. Permainan sepakbola adalah suatu permainan yang menuntut adanya kerjasama yang baik dan rapi. Sepakbola merupakan permainan tim, oleh karena itu kerja sama tim merupakan kebutuhan permainan sepakbola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan. Kemenangan dalam permainan sepakbola hanya akan diraih dengan melalui kerjasama dari tim tersebut. Kemenangan tidak dapat diraih secara perseorangan dalam permainan tim, disamping itu setiap individu atau pemain harus memiliki skill, kondisi fisik yang bagus, teknik dasar yang baik dan mental bertanding yang baik pula.

Permainan sepak bola juga merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan sebelas orang. Dalam permainan sepakbola gerakan pemain yang bebas dan terkontrol mengepresikan individualitas dalam permainan beregu, kecepatan, kekuatan, stamina, keterampilan, dan pengetahuan mengenai taktik, tehnik semacamnya merupakan aspek yang penting dari permainan ini. Permainan sepak bola saat ini telah mengalami banyak kemajuan, perubahan serta perkembangan yang pesat, baik dari segi kondisi fisik, teknik, taktik permainan maupun mental pemain itu sendiri. Permainan yang cepat dan teknik yang baik harus dimiliki oleh persepakbolaan Indonesia agar dapat maju dan berkembang dengan baik. Permainan sepakbola teknik menggiring bola, passing, dan control merupakan teknik dasar pada permainan



sepakbola yang saling berkaitan (Sajoto.1998). Permainan sepakbola tidak hanya teknik dasar seperti menggiring bola, passing, dan control yang merupakan bagian terpenting dalam permainan sepakbola tetapi masih ada teknik lain yang dapat menunjang berhasilnya suatu permainan sepakbola diantaranya shuting, heading, teakling, tendangan sudut dan lemparan kedalam.

Teknik melakukan lemparan kedalam (throw in) pada permainan sepakbola bukanlah suatu hal yang bisa dilakukan dengan mudah. Dengan teknik yang tepat, sebuah gol bisa berawal dari sebuah lemparan kedalam. Setiap pemain yang akan melakukannya harus terlebih dahulu memahami beberapa hal penting tentang lemparan kedalam, seperti cara melempar yang benar, kepada siapa harus memberikan bola dan yang paling penting adalah harus mengetahui aturan dalam melakukan lemparan kedalam. Lemparan kedalam merupakan suatu upaya yang memberikan kesempatan untuk memasukkan bola kedalam daerah berbahaya sehingga dapat terjadinya sebuah gol. Lemparan itu juga akan sia – sia jika para pemain tidak dapat memanfaatkan situasinya. Lemparan jauh hanya akan produktif kalau penerima bola mampu menggunakan dengan baik biasanya dengan sudulan terusan (*flick- on header*) melintasi depan gawang. Tentu saja keterampilan itu dapat digunakan untuk melempar bola jauh kedepan. Richard Winddows dan Paul Buckle, (1982:96).

Hasil pengamatan saya di SMP Negeri 17 Palembang permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga pembinaan prestasi (ekstrakurikuler) bagi siswa yang bersekolah di SMP Negeri 17 Palembang, kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan diluar jam pembelajaran sekolah yaitu pada sore hari yang dilakuakn 3 kali seminggu. Pada tanggal 7 januari 2013 saya melakukan observasi ke sekolah tersebut dan pada sore harinya saya mengamati pelaksanaan prestasi cabang sepakbola. Pada pengamatan saya mendapat gambaran bahwa masih banyak siswa yang tidak mampu dalam melakukan lemparan kedalam, dari 50 siswa yang mengikuti pembinaan prestasi sepakbola (ekstrakurikuler) kurang dari 40 orang siswa

yang dapat melakukan lemparan kedalam menggunakan kekuatan yang maksimal pada jarak lebih dari 10 meter menurut (Batty, 2011 : 87). Hal ini menunjukkan bahwa kurangnya siswa Untuk dapat melakukan lemparan kedalam dengan baik, diperlukan kemampuan teknik yaitu : 1) Teknik posisi siap bola berada di belakang kepala 2) Teknik kedua tangan berada di masing – masing sisi bola 3) Teknik kedua lutut ditekukkan saat akan melakukan lemparan 4) Teknik kedua kaki, badan dan kedua tangan bergerak bersamaan untuk melepas bola 5) Teknik bola dilepas saat berada di atas kepala. Disamping itu dalam melakukan lemparan kedalam (*throw in*) harus memiliki kekuatan otot yang optimal yaitu kekutan pada otot *triceps brachil medial hand, triceps brachil long hend dan lateral hand* untuk itu kekuatan otot tangan khususnya otot *tricep* harus dilatih. Berbagai macam metode yang dapat meningkatkan kekuatan otot pada lemparan kedalam biasanya menggunakan metode latihan dumbbell.

Dumbbell merupakan alat yang dipergunakan dalam latihan dengan 1 atau 2 lengan. Walaupun suatu waktu ada yang terbentuk tersendiri, difasilitasi latihan lebih umum terlihat dumbbell yang dirancang sama seperti barbell hanya dumbbell lebih pendek dari barbell dan seluruh bagian tengahnya (di antara lempengan beban) Beachle, Thomas R, (2007 :14). Latihan dumbbell adalah cara yang mudah dan ekonomis namun serbaguna untuk membakar kalori dan membentuk otot dengan menargetkan latihan pada kelompok otot tertentu, shingga sangat tepat bagi Anda yang menjalankan program latihan beban. Latihan dumbbell sudah dikenal selama bertahun-tahun, terutama sebagai bagian dari program latihan beban. Meskipun peralatan fitness banyak mengalami perkembangan, tetapi latihan dumbbell tetap cara yang mudah untuk membentuk dan memperkuat otot. Berlatih dengan menggunakan dumbbell memiliki beberapa keunggulan dibandingkan dengan peralatan fitness lainnya yang digunakan dalam latihan beban. Misalnya, dengan sifat alaminya, latihan dumbbell membuat Anda menstabilkan otot-otot yang penting untuk kekuatan, keseimbangan dan postur tubuh. (<http://latihan dumbbell.com>). Berdasarkan

uraian diatas dan hasil pengamatan penulis pada pelaksanaan ekstrakurikuler sepakbola siswa SMP Negeri 17 Palembang, maka penulis berkeinginan untuk melakukan penelitian dengan menerapkan model latihan untuk meningkatkan kekuatan otot *triceps* para siswa tersebut sehingga memiliki kekuatan lemparan kedalam dengan baik. maka judul penelitian ini adalah : “Pengaruh Latihan *Dumbbell* Dua Tangan *Triceps Flexor Extention* Terhadap Hasil Lemparan Kedalam Permainan Sepakbola Kegiatan Ekstrakurikuler SMP Negeri 17 Palembang”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Agar masalah ini tidak telalu rumit dan tidak menyimpang dari sasaran dan lebih terarah, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya kemampuan siswa dalam melakukan lemparan kedalam dengan jarak maksimal lebih dari 10 meter.
2. Kurangnya kemampuan siswa dalam melakukan teknik lemparan kedalam
3. Kurangnya kekuatan otot lengan pada siswa sehingga hasil lemparan kedalam belum maksimal

## **1.3 Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, supaya penelitian ini tidak melebar luas, maka penelitian ini dibatasi hanya pada pengaruh latihan dumbbell dua tangan *triceps flexor extention* terhadap hasil lemparan kedalam permainan sepakbola.

## **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh latihan dumbbell dua

tangan *triceps flexor extention* terhadap hasil lemparan kedalam permainan sepakbola kegiatan ekstrakurikuler SMP Negeri 17 Palembang”.

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *dumbbell* dua tangan *triceps flexor extention* terhadap hasil peningkatan lemparan kedalam permainan sepakbola kegiatan ekstrakurikuler SMP Negeri 17 Palembang.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaat bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler, guru atau pembina ekstrakurikuler, institusi pendidikan, dan pengembangan bagan pengetahuan, yaitu :

- 1.6.1 Bagi siswa yang mengikuti pembinaan ekstrakurikuler permainan sepakbola SMP Negeri 17 Palembang, diharapkan dapat memiliki kekuatan lemparan kedalam saat bermaian sepakbola.
- 1.6.2 Bagi guru atau Pembina eksrakurikuler permainan sepak bola SMP Negeri 17 Palembang, diharapkan dapat menggunakan bentuk latihan *dumbbell* dua tangan *triceps flexor extention* untuk meningkatkan kemampuan hasil lemparan kedalam pada permainan sepakbola.
- 1.6.3 Bagi sekolah, agar dapat memberikan dan menginformasikan kepada pihak lain yang berhubungan dengan olahraga, bahwa latihan *dumbbell* adalah salah satu bentuk latihan fisik untuk meningkatkan kekuatan otot *triceps*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsini. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Reneke Cipta.
- Astuti, Widia, 2011. *Tes dan pengukuran*. Jakarta : Renika Cipta
- Bompa. Tudor. O. 1986. *Theory and Methodology of Training. The Key to Athletic Performance*. Dubuque, Kendal/HuntPublishing.
- Baechie, Thomas R.1990. *Bugar Dengan Latihan Beban*.PT Rajagrafindo Persada
- Batty, Eric C.2011.*Latihan Metode Baru Sepakbola*.Bandung : CV. Pionir Jaya
- Delavier, Frederic.2010.*Strenght Training Anatomi*.Human Kinetics
- Fatahillah.2012.analisi lemparan kedalam dengan awalan untuk menghasilkan lemparan tepat sasaran pada permainan sepak bola.  
file:///G:/jurnal%20internet/Untitled.htm
- Harsono.1988.*Coaching dan Aspek – Aspek Pisiologi Dalam Choaching*. Jakarta :Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Harsono .1998. *Aspek – Aspek Penting latihan*. Jakarta : Erlanga
- Hidayanto, Deny. 2009. *Pengaruh latihan Lompat Jingkat Terhadap Kemampuan Lompat Jangkit Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 18 Palembang*. Palembang : Universitas Sriwijaya.Kurniawan, Feri.2012.*Sepakbola*.Bandung : Nuansa Cendekia
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : LPP UNS dan UNS Press.
- Nala, I Gusti Ngurah.2011.*Prinsip Latihan Fisik Olahraga*.Denpasar :Universitas Udayana
- Nugraha Andi Cipta.2012.*Mahir Sepakbola*. Bandung:Nuansa Cendekia
- Ratal, Wirjasantosa.1984. *Supervesi Pendidikan Olahraga* : Universitas Indonesia



Ridwan Mukhammad. 2012 *sambungan power otot lengan panjang dengan kekuatan otot perut terhadap lemparan kedalam*.<http://juurnal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>

Sajoto.1998. *Teknik Dasar Olahraga Lari*. Bandung : Balai Pustaka

Sanadi. 2012.*pengaruh latihan dumbble terhadap peningkatan pukulan forehend permainan tenis meja*. Palembang : Universitas Sriwijaya

Santosa, L.Denny.2012.*Program Diet 2 the home gym*. Jakarta : BPK Gunung Mulia

Sudjana.2005.*Metode Statistika*. Bandung : Tersito

Sugiono. 2011. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung G. Alfabeta.

Sukarna, Asep, Dkk.1994.*Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung:Angkasa

O'shea, 1976. *Kebugaran Jasmani*. Bandung : Nuansa Cindikia

Winddows, Richard dan Paul Buckle.1982.*Sepakbola*. Jakarta : Whsmith

([http://duniafitnes. Com](http://duniafitnes.Com))

(<http://latihan dumbbell.com>)

(<http://don-healthy blogsport.com>)