

**PENGARUH LATIHAN *PULL UP* TERHADAP HASIL
LEMPARAN KEDALAM PADA KEGIATAN
EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA DI SMP NEGERI 1
INDRALAYA SELATAN**

SKRIPSI

OLEH :

M.TAUFIK

Nomor Induk Mahasiswa 06061281823023

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2022

**PENGARUH LATIHAN *PULL UP* TERHADAP HASIL LEMPARAN
KEDALAM PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA
DI SMP NEGERI 1 INDRALAYA SELATAN**

SKRIPSI

OLEH :

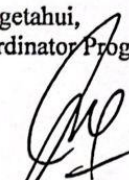
M.TAUFIK

NIM: 06061281823023

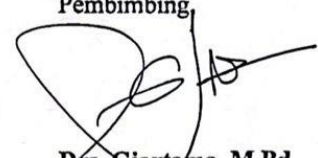
Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Mengetahui,
Koordinator Program Studi,


Dr. Hartati, M.Kes
NIP. 19600610195032006

Pembimbing,


Drs. Giartama, M.Pd.
NIP. 195707021958031001

**PENGARUH LATIHAN *PULL UP* TERHADAP HASIL LEMPARAN
KEDALAM PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA
DI SMP NEGERI 1 INDRALAYA SELATAN**

SKRIPSI

OLEH :

M.TAUFIK

NIM: 06061281823023

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Mengesahkan:

Mengetahui,
Koordinator Program Studi,



Dr. Hartati, M.Kes
NIP. 19600610195032006

Pembimbing,



Drs. Giartama, M.Pd.
NIP. 195707021958031001



**PENGARUH LATIHAN *PULL UP* TERHADAP HASIL LEMPARAN
KEDALAM PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA
DI SMP NEGERI 1 INDRALAYA SELATAN**

SKRIPSI

OLEH :

M.TAUFIK

NIM: 06061281823023

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Senin

Tanggal : 20 Juni 2022

TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs. Giartama, M.Pd

2. Anggota : Dr. Herri Yusfi, M.Pd

**Palembang
Mengetahui,
Koordinator Program Studi,**

**Dr. Hartati, M.Kes
NIP. 19600610195032006**



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jalan Raya Palembang-Prabumulih Indralaya Ogan Ilir 30662
Telepon: (0711) 580085, Fax. (0711) 580058
Laman: www.fkip.unsri.ac.id, E-mail: support@fkip.unsri.ac.id

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : M. Taufik

NIM : 06061281823023

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dengan ini menyatakan dengan benar bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Pull Up Terhadap Hasil Lemparan Kedalam Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMP Negeri 1 Indralaya Selatan” ini adalah benar-benar tidak melakukan penjiplakan atau 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 dikemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya. Demikianlah pernyataan ini saya buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Indralaya, Juli 2022
Yang membuat pernyataan,



M. Taufik
NIM 06061281823023

PRAKATA

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Pull Up* Terhadap Hasil Lemparan Kedalam Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMP Negeri 1 Indralaya Selatan” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Drs. Giartama, M.Pd sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dr. Hartono, M.A., Dekan FKIP Unsri, Dr. Hartati, M.Kes selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Dr. Herry Yusfi, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran studi Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Indralaya, Mei 2022



M. Taufik

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillahirrabbi'l'alamiin

Diawali dengan menyebut nama Allah SWT, dengan rasa syukur ku ucapkan terima kasih banyak yang tak terhingga kepada orang-orang baik yang Allah hadirkan dalam hidupku.

Skripsi ini ku persembahkan untuk:

- Kedua orang tua ku, Ayahku Nizar (alm) dan Ibuku Uliyani, yang sangat berperan dalam hidupku, terima kasih telah membesarkan, merawat, dan mendidik serta selalu berdoa di sepanjang hidupku.
- Saudara-saudariku, Kurniawani, Nurlina, dan Suhadi yang telah membimbing dan menyemangati sampai proses penyelesaian skripsi ini.
- Keponakanku, Az-zahra Almaira dan Zhafirah yang telah membuat saya semangat menyelesaikan skripsi ini dengan tingkah lakunya yang lucu.
- Yang terkasih Arfa Desa Fitri, S.Pd orang baik yang selalu direpotkan dalam masa studi saya, terima kasih telah menemani, menyemangati, menasihati, dan terima kasih atas semua waktu yang telah diberikan dengan keikhlasan.
- Ayah Arfa (Farhat Zaeri), Ibu Arfa (Rosidah), Ayuk Putri dan Adik Anthy yang telah baik dan menyemangati saya dalam proses penyelesaian skripsi ini.
- Saudara satu nama (Taufik Ramadhan), Om Herman, Ibu Yeni, Om Ifan, Yuk Herni, yang telah memberikan semangat dan dukungan kepada saya.
- Bapak Drs. Giartama, M.Pd. dosen pembimbing saya yang selalu sabar menghadapi saya, senantiasa meluangkan waktunya untuk membimbing, memberikan arahan, masukan dan nasihat dalam proses penyelesaian skripsi ini.
- Bapak Dr. Herry Yusfi, M.Pd. dosen penguji saya yang telah tulus dan sabar dalam membimbing dan memberikan arahan kepada saya dalam proses penyelesaian skripsi ini.

- Bapak dan Ibu dosen Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Bpk Waluyo, Bpk Sukirno, Bpk Syamsuramel, Bpk Iyakrus, Bpk Wahyu, Bpk Syafarudin, Ibu Hartati, Ibu Marsiyem, Bpk Reza, Bpk Richard, Ibu Silvi, Ibu Destriani, Ibu Destriana, Bpk Risky, Bpk Soleh dan admin prodi penjaskes Kak Angga Setiawan.
- Keluarga Besar SMP Negeri 1 Indralaya Selatan, terutama Bapak Supriadi (oom) dan Pak Ardiansyah, terimakasih telah mengizinkan dan membimbing saya pada saat penelitian.
- Saudara tak sedarah terbaik yang selalu bersama dalam suka dan duka, Beni Ariansyah, Ade Wahfiudin, Idham, Khoirul, Gusti, Vidho, Arif, Rehan, Akbar, Razi.
- Simaru, terima kasih telah menemani dan berjuang dalam pahit manisnya kehidupan di bangku kuliah dan di kehidupan sehari-hari.
- Teman seperjuangan, Aulia Rahman Farid, Dhani Zulkarnain, Fetra Sumando, Romadhon, Roma, Habel, Ramdani, Pebri, Dafa, Aliman, Umar, Suryo, Shinta, Novi Puji, Yandi, Dodi, Aldi, Topek, dan teman-teman Penjaskes 2018, serta adik-adik 2019,2020,2021.
- Almamaterku tercinta, Universitas Sriwijaya. Tempatku menuntuk ilmu.

MOTTO

“Setetes keringat orang tuaku, satu langkah aku harus maju”

“Jika kamu mengucapkan syukur, saya akan memberikan kamu lebih banyak”

(QS. Ibrahim:71)

“Satu untuk semua, semua untuk satu”

(Penjaskes Unsri)

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *pull up* terhadap hasil lemparan kedalam pada kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 1 Indralaya Selatan. Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasy eksperiment* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Variabel bebas adalah latihan *pull up*, variabel terikat adalah hasil lemparan kedalam. Instrumen yang digunakan adalah tes hasil lemparan kedalam. Perlakuan pada penelitian ini berupa latihan *pull up*, setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali dalam satu minggu. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data dengan statistik uji t dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ di dapat $t_{hitung} (7,3)$ sedangkan $t_{tabel} (1,70)$, maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Dengan demikian H_a dapat diterima, bahwa latihan *pull up* berpengaruh terhadap peningkatan hasil lemparan kedalam pada kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 1 Indralaya Selatan. Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan *pull up* berpengaruh pada hasil lemparan kedalam pada kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 1 Indralaya Selatan. Implementasi dari penelitian ini bahwa latihan *pull up* dapat digunakan sebagai salah satu jenis latihan untuk meningkatkan hasil lemparan kedalam pada olahraga sepak bola

Kata Kunci : Latihan Pull Up, Hasil Lemparan Kedalam, Sepak Bola.

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of pull ups on throw-in results in extracurricular soccer activities at SMP Negeri 1 Indralaya Selatan. The type of research used is a quasi experiment with a one group pretest-posttest design. The independent variable is the pull up exercise, the dependent variable is the result of the throw-in. The instrument used is a throw-in test. The treatment in this study was in the form of pull ups, after being given treatment for 6 weeks with a frequency of 3 times a week. Based on the results of research and data analysis with statistical t test with a significant level of $\alpha = 0.05$, t_{count} (7.3) while t_{table} (1.70), then $t_{count} > t_{table}$, then H_a is accepted and H_0 is rejected. Thus, it can be accepted that the pull-up exercise has an effect on increasing throw-in results in extracurricular soccer activities at SMP Negeri 1 Indralaya Selatan. So it can be concluded that the pull up exercise has an effect on the throw-in results in extracurricular football activities at SMP Negeri 1 Indralaya Selatan. The implementation of this research is that pull ups can be used as a type of exercise to improve throw-in results in soccer

Keywords: Pull Up Exercise, Throw-in Results, Soccer

DAFTAR ISI

PRAKATA	v
PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACK	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Permasalahan Penelitian	4
1.2.1 Identifikasi Masalah	4
1.2.2 Batasan Masalah.....	5
1.2.3 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
II KAJIAN TEORI	7
2.1 Hakikat Sepak Bola	7
2.1.1 Pengertian Sepak Bola	7
2.1.2 Lapangan Sepak Bola.....	8
2.1.3 Teknik Dalam Permainan Sepak Bola	9

2.2 Hakikat Hasil Lemparan Kedalam (<i>Throw In</i>)	10
2.2.1 Pengertian Hasil	10
2.2.2 Pengertian Lemparan Kedalam	11
2.3 Otot Yang Terlibat Saat Melakukan Lemparan Kedalam	15
2.3.1 Power Otot Lengan.....	15
2.3.2 Kekuatan Otot Perut	17
2.4 Hakikat Latihan	17
2.4.1 Pengertian Latihan.....	17
2.4.2 Prinsip-Prinsip Latihan.....	18
2.4.3 Aspek-Aspek Latihan.....	19
2.4.4 Tujuan Latihan	21
2.4.5 Faktor Yang Mempengaruhi Dan Menghambat Latihan	21
2.4.6 Latihan Untuk Peningkatan <i>Power</i> Otot Lengan	22
2.5 Hakikat <i>Pull Up</i>	23
2.5.1 Pengertian <i>Pull Up</i>	23
2.5.2 Tujuan Latihan <i>Pull Up</i>	24
2.5.3 Teknik Latihan <i>Pull Up</i>	24
2.5.4 Jenis-Jenis <i>Pull Up</i>	25
2.5.5 Otot-Otot Yang Bekerja Saat Melakukan <i>Pull Up</i>	26
2.6 Ekstrakurikuler	26
2.6.1 Pengertian Ekstrakurikuler	26

2.6.2 Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler	27
2.6.3 Fungsi Kegiatan Ekstrakurikuler.....	28
2.6.4 Kegiatan Ekstrakurikuler Di Smp Negeri 1 Indralaya Selatan	29
2.7 Kerangka Berfikir	29
2.8 Hipotesis	23
III METODE PENELITIAN	31
3.1 Jenis Penelitian	31
3.2 Rancangan Penelitian.....	31
3.3 Tempat Dan Waktu Penelitian.....	31
3.3.1 Tempat Penelitian.....	31
3.3.2 Waktu Penelitian	32
3.4 Definisi Operasional Variabel	32
3.5 Populasi Dan Sampel Penelitian.....	33
3.5.1 Populasi Penelitian	33
3.5.2 Sampel Penelitian.....	33
3.6 Teknik Dan Instrumen Penelitian	33
3.6.1 Teknik Pengumpulan Data	33
3.6.2 Instrumen Penelitian.....	35
3.7 Teknik Analisis Data	36
3.7.1 Uji Normalitas	36

3.7.2 Uji Homogenitas	38
3.7.3 Uji Hipotesis.....	39
IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	41
4.1 Hasil Penelitian.....	41
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	41
4.1.2 Deskripsi Sampe Penelitian.....	41
4.1.3 Deskripsi Data <i>Pretest</i> Lemparan Kedalam	42
4.1.4 Deskripsi Data Hasil <i>Posttest</i>	46
4.1.5 Deskripsi Data Peningkatan Latihan <i>Pull Up</i>	50
4.1.6 Deskripsi Data Pengaruh Latihan <i>Pull Up</i> Terhadap Hasil Lemparan Kedalam.....	51
4.1.7 Uji Normalitas	51
4.1.8 Uji Hipotesis.....	52
4.2 Pembahasan	53
4.2.1 Pembahasan Hasil Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Lemparan Kedalam Pada Sepak Bola	53
4.2.2 Pembahasan Hasil Data Latihan <i>Pull Up</i> Terhadap Hasil Lemparan Kedalam Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMP Negeri 1 Indralaya Selatan	54
V. KESIMPULAN DAN SARAN	57
5.1 Kesimpulan.....	57

5.2 Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN.....	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Sepak Bola.....	8
Gambar 2.2 Gerakan Lemparan Kedalam Dengan Awalan.....	13
Gambar 2.3 Gerakan Lemparan Kedalam Tanpa Awalan	14
Gerakan 2.4 Gerakan <i>Pull Up</i>	25
Gambar 2.5 Kerangka Berfikir.....	30
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian	31
Gambar 3.2 Roll Meter	35
Gambar 3.3 Cara Melakukan Lemparan Kedalam.....	36
Gambar 4.1 Histogram <i>Pretest</i> Lemparan Kedalam	44
Gambar 4.2 Histogram <i>Posttest</i> Lemparan Kedalam.....	48

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Distribusi Data Tes Lemparan Kedalam (<i>Pretest</i>).....	42
Tabel 4.2 Distribusi Hasil Perhitungan <i>Pretest</i> Lemparan Kedalam	43
Tabel 4.3 Distribusi Data Tes Lemparan Kedalam (<i>Posttest</i>).....	47
Tabel 4.4 Daftar Distribusi Hasil Tes Lemparan Kedalam (<i>Posttest</i>)	47
Tabel 4.5 Daftar Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Hasil Lemparan Kedalam	50
Tabel 4.6 Peningkatan Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir Lemparan Kedalam	51
Tabel 4.7 Daftar Uji Hipotesis	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup.....	65
Lampiran 2. Data Hasil <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Lemparan Kedalam.....	66
Lampiran 3. Daftar Uji Hipotesis.....	68
Lampiran 4. Dokumentasi <i>Pretest</i>	70
Lampiran 5. Dokumentasi Latihan Pull Up	72
Lampiran 6. Dokumentasi <i>Posttest</i>	75
Lampiran 7. Lembar Usul Judul Skripsi	77
Lampiran 8. Kartu Bimbingan Proposal	78
Lampiran 9. Persetujuan Seminar Proposal	79
Lampiran 10. Bukti Perbaikan Proposal Penelitian	80
Lampiran 11. SK Pembimbing.....	81
Lampiran 12. Surat Izin Penelitian.....	83
Lampiran 13. Surat Izin Penelitian Dari Dinas Pendidikan	84
Lampiran 14. Surat Keterangan Selesai Penelitian	85
Lampiran 15. Kartu Bimbingan Hasil Penelitian.....	86
Lampiran 16. Persetujuan Seminar Hasil Penelitian.....	87
Lampiran 17. Bukti Perbaikan Hasil Penelitian.....	88
Lampiran 18. Bukti Perbaikan Skripsi	89
Lampiran 19. Program Latihan	90

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG MASALAH

Di Indonesia olahraga sudah sangat berkembang. Olahraga telah diminati semua kalangan, baik remaja, dewasa dan lansia. Olahraga juga sudah tersebar luas di berbagai daerah, baik perkotaan mau pun perdesaan. Menurut Bangun (2016) olahraga adalah kegiatan pelatihan jasmani, yaitu kegiatan jasmani untuk memperkaya dan meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar maupun gerak keterampilan (kecabangan olahraga). Khairuddin (2017) mengemukakan bahwa olahraga merupakan kebutuhan hidup manusia, sebab apabila seseorang melakukan olahraga dengan teratur akan membawa pengaruh yang baik terhadap perkembangan jasmani. Olahraga adalah semua bentuk kegiatan yang direncanakan, guna untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Destriana, 2018:25). Jadi berdasarkan teori diatas bahwa olahraga adalah kebutuhan hidup manusia yang apabila dilakukan oleh seseorang dengan teratur maka akan membawa pengaruh yang baik terhadap perkembangan jasmani, serta memperkaya dan meningkatkan kemampuan dan keterampilan, dan olahraga juga dapat membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Tidak hanya itu, sekarang ini masyarakat banyak menjadikan olahraga ini sebagai hobi, salah satu contohnya yaitu sepak bola.

Sepak bola adalah olahraga yang terfavorit di semua kalangan, baik muda, tua, laki-laki, dan bahkan wanita (Pratama, 2012:156). Permainan sepak bola adalah permainan yang dimainkan oleh 2 tim yang saling berlawanan, masing-masing tim berjumlah 11 orang pemain dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan (Aprionova dkk, 2016:64). Dalam permainan sepak bola kemenangan itu di pengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu kekompakan, komunikasi, pertahanan, serta teknik yang baik dan benar. Pemain sepakbola harus menguasai berbagai teknik dalam sepak bola. Menurut F Afrianova (2012) teknik yang harus dikuasai antara lain sebagai berikut: 1) pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*), 2)

menendang bola (*passing*), 3) mengoper bola pendek dan panjang atau melambung, menendang bola ke gawang (*shooting*), 4) menggiring bola (*dribbling*), 5) menghadapi lawan dan daerah bebas, menerima dan menguasai bola (*receiving and controlling the ball*) dengan kaki, paha, dan dada. 6) menyundul bola (*heading*) untuk bola lambung atau bola atas, 7) gerak tipu (*feinting*) untuk melewati lawan, 8) merebut bola (*tackling*) saat lawan menguasai bola, 9) melempar bola (*throw-in*) bila bola keluar lapangan untuk menghidupkan kembali permainan, 10) teknik menjaga gawang (*goal keeping*).

Lemparan ke dalam atau *throw in* merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh setiap pemain dalam permainan sepak bola, karena lemparan ke dalam memiliki fungsi dalam menciptakan peluang dalam permainan, dan teknik lemparan ke dalam yang baik harus memiliki kecepatan yang baik pula, dan untuk mencapai itu semua dapat diringi dengan gerak tubuh yang baik dan efektif serta dapat mendorong lemparan ke dalam semakin jauh dan cepat agar penggunaan yang benar dapat menciptakan peluang untuk mengontrol bola dan mencetak gol (Sukirno, 2014). Lemparan ke dalam (*throw in*) adalah salah aturan yang digunakan untuk memulai kembali permainan yang sebelumnya terhenti karena bola melewati garis sisi atau keluar lapangan (Andi, 2012). Lemparan ke dalam ini seringkali di anggap sepele oleh tiap pemain, akan tetapi jika pemain melakukan kesalahan saat melakukan lemparan ke dalam maka hal tersebut akan menjadi peluang untuk tim lawan. Seluruh pemain dalam permainan sepak bola baik pemain depan, pemain belakang, pemain samping dan bahkan penjaga gawang pun harus mampu melakukan lemparan ke dalam yang baik. Seperti yang kita lihat pada *fifa a match* tim nasional (timnas) *friendly match* (pertandingan persahabatan) saat indonesia melawan timor leste, seorang arhan pemain timnas indonesia menciptakan sebuah gol melalui lemparan kedalam. Jadi, dari kejadian tersebut dapat kita lihat bagaimana pentingnya lemparan kedalam itu jika dilakukan dengan baik dan benar.

Lemparan kedalam yang baik dan benar serta dengan kejauhan yang diinginkan tentunya pemain harus memiliki kekuatan otot lengan. Otot lengan dibutuhkan saat mengangkat beban, menolak, melempar, dan lain-lain pada setiap

cabang olahraga yang memerlukan gerakan-gerakan tersebut (Satriawan, 2016). Jadi untuk melakukan lemparan kedalam itu membutuhkan kekuatan otot lengan yaitu: *biceps*, *deltoid*, *brachialis*, *triceps*, *brachioradialis*, *extensor carpi radialis*, otot tersebutlah yang menggerakkan lengan dalam segala bentuk gerakan lengan. Menurut Rinaldi, dkk (2019) salah satu bentuk latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan adalah dengan menggunakan bentuk latihan *pull up*.

Pull up merupakan bentuk latihan yang tepat bagi peningkatan otot lengan (Mairizal & Rusmana, 2018). Menurut Mustaqim (2018) *pull up* adalah suatu bentuk latihan yang dilakukan dengan menggunakan alat, yaitu palang kayu atau besi. Latihan *pull up* yang dimaksudkan untuk meningkatkan kekuatan otot, khususnya kekuatan otot lengan. Sebagai satu bentuk latihan kekuatan, latihan *pull up* merupakan bentuk latihan yang tepat bagi peningkatan otot lengan. Dalam melempar bola, kekuatan otot lengan sangat dibutuhkan agar lemparan bola dapat dilakukan secara optimal.

Pada SMP Negeri 1 Indralaya Selatan terdapat kegiatan ekstrakurikuler dari berbagai cabang olahraga, seperti sepak bola, pencak silat, dan bola voli. Dari tiga cabang olahraga tersebut peneliti hanya terfokus pada cabang olahraga sepak bola. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti, pada tim sepak bola ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Indralaya Selatan, jumlah peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler tersebut berjumlah 40 orang. Pada semua peserta didik yang peneliti lihat, 10 (25%) dikategorikan cukup karena pada saat melakukan lemparan kedalam pemain melakukan kesalahan sehingga lemparan yang dilakukan tidak tepat pada sasaran, hal ini dikarenakan kurangnya pemahaman pemain terhadap cara melakukan lemparan kedalam yang baik dan benar, dan 26 (55%) dikategorikan baik karena pada saat pemain melakukan lemparan kedalam sudah cukup baik, teknik yang dilakukan sudah benar hanya saja bola yang dilempar tersebut belum sampai pada sasaran, hal ini dikarenakan kurangnya power otot lengan pada pemain, sedangkan 4 (10%) dikategorikan baik sekali karena pada saat melakukan lemparan kedalam pemain sudah benar dan tepat sasaran. Berdasarkan

pengamatan yang telah dilakukan peneliti, dari 40 peserta didik tersebut terdapat lebih dari 50% peserta didik yang pada saat melakukan lemparan kedalam namun belum tepat pada sasaran dengan jarak lemparan yang sangat minim yang disebabkan kurangnya power otot lengan pada peserta didik.

Pada penelitian yang dilakukan Prasetyawan (2014) yang berjudul pengaruh latihan pull up terhadap peningkatan jarak lemparan kedalam pada permainan sepak bola di ps sinar mas putra turen, menunjukkan bahwa hasil penelitian dengan nilai t untuk tes awal dan tes akhir lemparan kedalam terdapat perbedaan yang signifikan dengan nilai $t = 2,746$ dengan nilai probabilitas (p) sebesar 0,04. Pada derajat kebebasan (df) = 5 dengan nilai t hitung sebesar $2,746 > t$ tabel sebesar 2,131 (5%) dan nilai probabilitas (p) sebesar 0,04 kurang dari taraf signifikansi (α) = 0,05. Hasil dari penelitian ini telah dapat membuktikan bahwa dengan latihan *pull up* dapat meningkatkan jarak lemparan kedalam secara signifikan. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan *pull up* terhadap peningkatan jarak lemparan kedalam pada permainan sepak bola di ps sinar mas putra turen dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($2,746 > 2,131$).

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa latihan *pull up* sangat berguna untuk meningkatkan jauhnya hasil lemparan. Hal ini dikarenakan bahwa latihan *pull up* dapat meningkatkan *power* otot lengan sehingga dapat meningkatkan hasil lemparan kedalam.

Berdasarkan data dan masalah diatas maka peneliti berkeinginan menyusun proposal penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Pull Up* Terhadap Hasil Lemparan Kedalam Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Bola Di SMP Negeri 1 Indralaya Selatan”

1.2 Permasalahan Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

1. Kurangnya power otot lengan yang mengakibatkan lemparan kedalam tidak sampai pada sasaran yang dituju.
2. Kurangnya pemahaman teknik dasar lemparan kedalam sehingga lemparan kedalam yang dilakukan tidak tepat sasaran.
3. Tidak akuratnya lemparan kedalam yang dilakukan oleh pemain.

1.2.2 Batasan Masalah

Agar permasalahan yang dibahas tidak terlalu luas, maka penelitian ini hanya dibatasi pada Pengaruh Latihan *Pull Up* Terhadap Hasil Lemparan Kedalam Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMP Negeri 1 Indralaya Selatan.

1.2.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut, “Apakah Ada Pengaruh Latihan *Pull Up* Terhadap Hasil Lemparan Kedalam Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMP Negeri 1 Indralaya Selatan?”

1.3 Tujuan penelitian

Tujuan Dalam Penelitian Ini Adalah Untuk Mengetahui Apakah Ada Pengaruh Latihan *Pull Up* Terhadap Hasil Lemparan Kedalam Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMP Negeri 1 Indralaya Selatan.

1.4 Manfaat penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Bagi peserta didik atau pemain
Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan hasil lemparan kedalam peserta didik atau pemain, serta dapat dijadikan referensi latihan untuk meningkatkan lemparan kedalam.
2. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan pengalaman yang bermanfaat untuk melengkapi pengetahuan yang sudah diperoleh di bangku kuliah dan peneliti mendapatkan hasil yang konkrit terhadap masalah yang diteliti.

3. Bagi guru

Penelitian ini diharapkan menjadi acuan guru dalam melahirkan atau menciptakan peserta didik yang berprestasi khususnya dalam cabang olahraga sepak bola.

4. Bagi sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan oleh para guru olahraga di sekolah untuk meningkatkan kemampuan bermain sepak bola pada peserta didik khususnya pada teknik lemparan kedalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, A. M. (2019). Penerapan Pendidikan Karakter Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Melalui Metode Pembiasaan. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 12(2), 183-196. Doi : 10.30863/Didaktika.V12i2.185
- Amirzan, M. Y. (2019). Tanggapan Siswa Terhadap Manfaat Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Dalam Pengembangan Prestasi Dan Potensi Diri. *Jurnal Sosial Humaniora Sigli*, 2(1), 79-87. [Http://Journal.Unigha.Ac.Id/Index.Php/Jsh/Article/View/139](http://Journal.Unigha.Ac.Id/Index.Php/Jsh/Article/View/139)
- Anwar, M. S. (2016). Hubungan Antara Kekuatan Otot Perut Dengan Kemampuan Service Atas Dalam Permainan Bola Voli Siswa Putra Kelas VII SLTP Negeri 4 Kota Kediri Tahun 2016.
- Aprianova, Farid Dan Imam Hariadi. 2016. Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling) Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tahun. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1): 64.
- Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta:Pt Rineka Cipta
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikandi Indonesia. *Publikasi Pendidikan*, 6(3).
- Destriana. 2018. Latihan Passing Atas Double Contact Terhadap Ketrampilan Bolavoli. *Jurnal Altius* 7(1).
- Faridah, U. F., Sukarmin, S., & Kuati, S. (2019). Pengaruh Rom Exercise Bola Karet Terhadap Kekuatan Otot Genggam Pasien Stroke Di Rsud Raa Soewondo Pati. *Indonesia Jurnal Perawat*, 3(1), 36-43.

- Fatwa, A., & Djuniadi, D. (2016, May). Strategi Blended Learning Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Pokok Bahasan Persamaan Dan Fungsi Kuadrat Mata Pelajaran Matematika. In Prosiding Seminar Nasional Iptek Terapan (Senit) 2016 Pengembangan Sumber Daya Lokal Berbasis Iptek (Vol. 1, No. 1). [Http://Ejournal.Poltektegal.Ac.Id/Index.Php/Prosiding/Article/View/356](http://Ejournal.Poltektegal.Ac.Id/Index.Php/Prosiding/Article/View/356)
- Hamdika, D., & Marlina, Y. (2015). Kontribusi Antara Power Otot Lengan dan Kelentukan Togok Terhadap Kemampuan Melempar Bola (Throw-In) pada Klub Sepakbola Persas Sabang Tahun 2011. Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, 1(1).
- Harsono. (2012). Coaching And Aspek Psikologis Dalam Coaching. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan
- Hermawan, D. Hubungan Antara Flexibilitas Sendi Bahu Dengan Prestasi Lemparan Ke Dalam (Throw In) Pada Permainan Sepak Bola Siswa Putra Smk Pgri 4 Kota Kediri Tahun 2015. [Http://Simki.Unpkediri.Ac.Id/Mahasiswa/File_Artikel/2015/10.1.01.09.0102.Pdf](http://Simki.Unpkediri.Ac.Id/Mahasiswa/File_Artikel/2015/10.1.01.09.0102.Pdf)
- Hidayat, W. (2017). Buku Pintar Sepak Bola. Jakarta: Anugrah.
- Irianto, S. (2013). Standardisasi Kecakapan Bermain Sepakbola Untuk Siswa Sekolah Sepakbola (Ssb) Ku 14-15 Tahun Se-Daerah Istimewa Yogyakarta. Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi), 7(7), 44-50.
- Iyakrus. 2011. Permainan Sepak Takraw. Palembang: Universitas Sriwijaya
- Khairuddin, K. (2017). Olahraga Dalam Pandangan Islam. Jurnal Olahraga Indragiri, 1(1), 1-14.
- Kuswoyo, D. D. (2018). Identifikasi Tingkat Keterampilan Sepak Bola Siswa Putra Kelas V SDN Monta Kecamatan Monta Kabupaten Bima Tahun Ajaran 2018-2019. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 17(2), 6-10.

- Laksana, A. A. N. P. (2021). Pelatihan Plank Up-Down Terhadap Kekuatan Otot Bahu Atlet Putra Shorinji Kempo. *JURNAL PENJAKORA*, 8(1), 53-61.
- 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
- Mairizal, Y., & Rusmana, R. (2018). Perbandingan Latihan Pull Up Dan Latihan Push Up Terhadap Keterampilan Chest Pass Bola Basket. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 10(1), 26-33. <https://doi.org/10.17509/Jko-Upi.V10i1.16277>
- Maulana, A., & Wijaya, M. (2018). Pengaruh Latihan Karet Ban Dalam Dan Pemberat Kaki Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pesilat Putri Ekstrakurikuler Pencak Silat Smp Negeri 2 Gunung Guruh Kabupaten Sukabumi2017/2018. <http://eprints.ummi.ac.id/id/eprint/448>
- Mubarok, R. R. S., Narlan, A., & Millah, H. (2019). Pengaruh Latihan Long Passing Menggunakan Sasaran Berurutan Terhadap Ketepatan Long Passing Dalam Permainan Sepak Bola. *Journal Of Sport (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, And Training)*, 3(2), 98-103. Doi: <https://doi.org/10.37058/Sport.V3i2.1150>
- Mustaqim, E. A. (2018). Pengaruh Latihan Push Up Dan Pull Up Terhadap Hasil Flying Shoot Dalam Permainan Bola Tangan Pada Mahasiswa Komunitas Bola Tangan Unisma Bekasi. *Genta Mulia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 9(1).
- Nugraha, A. C. (2012). *Mahir Sepakbola*. Nuansa Cendekia. <https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=Lhzsdwaaqbaj&oi=fnd&pg=pa9&dq=Sepak+Bola&ots=Dbh9fiza6&sig=Ra8qiityydxue53j1x6safqwlaq>
- Nugroho, A. (2019). Kontribusi Power Otot Lengan Terhadap Kemampuan Hasil Chest Pass Bola Basket Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Pekanbaru (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).

- Pangestu, H. Y. (2018). Kontribusi Eksplosive Power Otot Lengan Terhadap Hasil Tolak Peluru pada Siswa Kelas XI Putra SMA PGRI Rengat (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Nomor 62 Tahun 2014 Tentang Kegiatan Ekstrakurikuler, 2014, 2).
- Pratama Reza Resah. 2012. Tingkat Ketrampilan Tehnik Dasar Sepakbola Tim Lpi Mahasiswa Unsri Tahun 2012. Jurnal Altius. Vol 6(2).
- Prasetya, T. D. (2013). Analisis Teknik Lemparan Ke Dalam Dengan Awalan Untuk Menghasilkan Lemparan Tepat Sasaran Pada Pemain Sepakbola (Studi Pada Pemain Sepakbola Fatahillah 354 Surabaya). Jurnal Kesehatan Olahraga, 1(1).
- Priantama, A. (2020). Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Kelincahan Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (Ukm) Sepak Bola Stkip Bina Bangsa Getsempepa Banda Aceh (Doctoral dissertation, STKIP Bina Bangsa Getsempepa).
- Purba, P.H. 2016. Upaya Meningkatkan Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan Melalui Bentuk Latihan Variation Of Body Drops Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Karate Sma Swasta Kristen Immanuel Medan Tahun 2016. Wahana Didaktika. 14(3): 1-13.
- Putra, Anggoro Hastomo. 2014. Mini Football Square Di Kota Pontianak. Jurnal Online Mahasiswa Arsitektur Universitas Tanjungpura
- Ramdani Amrulaah. 2015. Pengaruh Latihan Training Resistensi Xander Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat. Jurnal Pendidikanolahraga. 4(1): 88-99.
- Ridl, Azi Faiz, 2018 Pengaruh Metode Latihan Small Sided Game Terhadap Kemampuan Passing-Stopping Permainan Sepakbola. Motion, Volume Ix, No.2, September.2018

- Ridlo, A. F., & Saifulloh, I. (2018). Pengaruh Metode Latihan Small Sided Game Terhadap Kemampuan Passing-Stopping Permainan Sepakbola Siswa Ssb Beringin Pratama. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 9(2), 116-121. Doi: <https://doi.org/10.33558/Motion.V9i2.1591>
- Rinaldi, R., Jumain, J., & Marhadi, M. (2019). Pengaruh Latihan Ladder Drill 2 In Lateral Dan Pull Up Terhadap Power Otot Lengan Pada Atlet Panjat Tebing Mapatala Universitas Tadulako. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 6(1), 1-6.
- Saputra, Novit. Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan Lari Dan Ketepatan Tendangan Terhadap Hasil Tendangan Kearah Gawang Pada Klub Sepak Bola Persilang Divisi Ii Liga Jepara. Diss. Universitas Negeri Semarang, 2013.
- Satriawan, R. (2016). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Jauhnya Lemparan Ke Dalam Pada Permainan Sepak Bola Siswa Putra Kelas X Sma Negeri 2 Dompu Semester I Tahun Pelajaran 2014/2015. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Susunan Redaksi*, 6(1), 1232.
- Setyo, P., & Andriyani, F. D. (2016). Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Otot Perut, Dan Otot Tungkai Dengan Keterampilan Jump Shot Permainan Bolabasket. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 7(2), 131–141
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sudjarwo, Iwan. (2017). *Permainan Sepak Bola*. Tasikmalaya: Pjkr Fkip Unsil.
- Soekatamsi. (2004). *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Solo. Tigaserangkai.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono, (2013) *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta,), H. 61-62

- Sugiyono. 2014. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Kombinasi (Mixed Methods). Alfabeta. Bandung.
- Sukadiyanto. 2011. Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung : Lubuk Agung.
- Sukirno Dan Waluyo. 2012. Panduan Praktis Bagi Pelatih Profesional Menciptakan Atlet Untuk Meraih Prestasi Tinggi. Palembang: Unsri Press
- Sulastri, S., & Syafaruddin, S. (2021). Pengaruh Latihan Pull Up Terhadap Peningkatan Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu Pada Atlet Pusat Pembinaan Latihan Pelajar Daerah (Pplpd) Kab. Musi Banyuasin (Doctoral Dissertation, Sriwijaya University). <https://Repository.Unsri.Ac.Id/54646/>
- Sulistiyono. (2013). Pengaruh Latihan Beban Standing Triceps Ektension Dan Panjang Lengan Terhadap Keterampilan Lemparan Ke Dalam Pada Permainan Sepak Bola Siswa Sekolah Sepak Bola Binantara Kelompok Umur 17 Tahun Kota Semarang Tahun 2006/2007. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.
- Sumarsono, A. (2017). Pengaruh Metode Latihan Agility Hurdle Drill Dan Agility Leader Terhadap Koordinasi Kaki Anggota Ukm Futsal Universitas Musamus Merauke. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(1). Doi: <https://doi.org/10.36706/Altius.V6i1.8220>
- Sutrisno, Oteng. 2011. Administrasi Pendidikan, Dasar Retorika Untuk Praktek Profesional. Bandung: Angkasa.
- Triyogo, T. (2021). Pengaruh Push Up Dan Pull Up Terhadap Ketepatan Servis Bola Voli Siswa Putra Sma Negeri 1 Pulau Laut Tengah. *Cendekia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 9(2), 223-234.
- Waluyo. 2012. Cabang Olahraga Bola Voli. Palembang: Unsri Press

Widiarta, I. W., Ariani, L. P. T., & Darmawan, G. E. B. (2014). Pengaruh Bentuk Latihan Push-Up Dan Pull-Up Terhadap Peningkatan Power Otot Lengan. *Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Undiksha*, 2(1).

Winarno, M.E. (2011). *Metodelogi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*.

Wiyani, N. A. (2013). *Membumikan Pendidikan Karakter Di Sd; Konsep, Praktik Dan Strategi*. Jakarta: Ar-Ruzz Media