



FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
IKIP MATARAM
JLN. PEMUDA 59 A MATARAM

HALAMAN PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI

Skripsi yang disusun oleh: Heri Irzan Wadi, NIM: 09 311 325 dengan judul " Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Hasil Lemparan ke Dalam Pada Permainan Sepak Bola PS Angka Kecamatan Suela Kabupaten Lombok Timur Tahun 2013"

Telah diperiksa dan disetujui untuk di uji

Mataram,2013

Dosen Pembimbing Skripsi I,

(Drs. Safruddin, M.Pd)

Dosen Pembimbing Skripsi II

(Yuda Purwaka, S.Pd., M.Or)

Dekan



DR. Imam Syafi'i, M.Kes.



FAKULTAS PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN

IKIP MATARAM
JLN. PEMUDA 59 A MATARAM

HALAMAN PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi dengan judul : "Hubungan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Lemparan Ke Dalam Pada Pemain Sepak Bola PS Angkasa Kecamatan Suela Kabupaten Lombok Timur Tahun 2013".

Telah disetujui oleh dewan penguji skripsi sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

Mataram,2013

1. Drs. Syafruddin, M.Pd

Ketua

2. Soemardiawan , M.Pd

Anggota

3. M. Salabi, M.Pd

Anggota

Mataram,.....2013

Mengetahui,

Dekan

Dr. Imam Syafi'i, M.Kes

Menyetujui

Ketua Jurusan

Soemardiawan, M.Pd

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP HASIL LEMPARAN
KE DALAM PADA PERMAINAN SEPAK BOLA PS ANGKASA
KECAMATAN SUELA KABUPATEN LOMBOK TIMUR
TAHUN 2013**

Heri Irzan Wadi, Safrudin, Yuda Purwaka

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN KESEHATAN
INSTITUT KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN MATARAM**

ABSTRAK

Heri Irzan Wadi. Tahun 2013 “Hubungan kekuatan otot lengan terhadap hasil lemparan ke dalam pada permainan sepak bola ps angkasa kecamatan suela kabupaten Lombok timur tahun 2013”. Skripsi, jurusan pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi, fakultas pendidikan olahraga dan kesehatan, institute keguruan dan ilmu pendidikan mataram. Pembimbing : drs. Safruddin, m.Pd dan yuda purwaka, s.pd., m.or

Kata Kunci : hubungan, kekuatan otot lengan, lemparan ke dalam

Kemampuan seorang pemain sepak bola untuk dapat melakukan gerakan melempar bola sejauh mungkin, kemungkinan besar disebabkan oleh beberapa factor seperti kelentukan otot punggung, kekuatan ataupun daya ledak otot lengan, serta bagaimana tehnik gerakan melempar seperti sikap dan posisi badan pada saat melakukan lemparan ke dalam dan sebagainya. Penelitian ini bertujuan untuk “mengetahui apakah ada hubungan kekuatan otot lengan dengan dengan hasil lemparan ke dalam pada permainan Sepak Bola PS Angkasa Kecamatan Suela Kabupaten Lombok Timur Tahun 2013. Metode pengumpulan data menggunakan metode tes perbuatan (sport skill test yang telah terstandar) yaitu untuk memperoleh data tentang kekuatan otot lengan dan hasil lemparan ke dalam. Sedangkan analisis data untuk melihat apakah ada pengaruh kekuatan otot bahu terhadap jauhnya lemparan ke dalam pada permainan sepak bola, menggunakan analisis statistikkorelasi produk moment.

Berdasarkan pada analisis data untuk menjawab hipotesis penelitian yang diajukan, diperoleh nilai hiting r_{xy} sebesar 0,785. Berdasarkan taraf signifikan 5% dan $N = 22$ ternyata angka batas penolakan hipotesis N_0 yang dinyatakan dalam tabel nilai-nilai “ r “ besarnya adalah 0,423. Dengan demikian maka hipotesis alternatif yang menyatakan bahwa “ Ada hubungan kekuatan otot lengan dengan hasil lemparan ke dalam pada permainan Sepak Bola PS Angkasa Kecamatan Suela Kabupaten Lombok Timur Tahun 2013.

ABSTRACT

HERI IRZAN WADI : *the correlation of arm muscle power towards the throw-in achievement in football of the angkasa football club player at suela Lombok timur 2014.* (supervised by safruddin and yuda purwaka)

This study is aimed at finding out the correlation of arm muscle power towards the throw-in achievement in football game of the angkasa football club players at suela Lombok timur 2014. The study belongs to one group pre test-post test design, where the population of the study was entire aof angkasa football club players at suela Lombok timur which consisted of 22 player, then the study took all the player as the subject of the study. In terms of the data gathering, it used action test as the main method, while documentation as the complement. The data then, analiset trough statistical computation product moment correlation formula. After the calculation,

it found that the r_{xy} -count score was 0,785. Then the r_{xy} -table score with the significant level 5% and $N = 22$ was 0,423. So, the data showed that the r_{xy} -count was greater than the r_{xy} -tabel ($0,785 > 0,423$). Therefore, the null hypothesis (H_0) which side “there was no correlation of arm muscle power towards the throw-in achievement in football game of the angkasa football club players at suela Lombok timur tahun 2014” was rejected. On the other hand, the alternative hypothesis (H_a) was accept. Finally, it can conclude that, there was a significant correlation of arm muscle power towards the throw-in achievement in football game of the angkasa football club players at suela Lombok timur 2014.

Key Words : *correlation, arm muscle power, throw-in achievement.*

PENDAHULUAN

Diantara beberapa macam permainan, permainan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling dikenal di dunia, hal ini tidak dapat di pungkiri, bahkan di Indonesia olahraga ini sangata banyak peminatnya, tidak hanya di kota-kota tetapi sampai ke pedesaan. Pertandingan sepak bola tidak hanya dilaksanakan antara negar ataupun club saja, namun sering juga diadakan antara instansi, antar sekolah, dan antar perguruan tinggi. Pada suatu pertandingan sepak bola yang dimainkan oleh club-club yang terkenal dengan pemain-pemain yang mempunyai tehnik tinggi, seorang penonton berani membeli karcis walaupun harganya relative mahal. Untuk menjadi pemain sepak bola yang beprestasi,

disamping harus memenuhi persyaratan fisik yang baik seperti kekuatan, daya tahan, kelincahan, kecepatan, kelenturan dan lain-lain, juga dituntut untuk menguasai tehnik-tehnik dasar yang baik seperti tehnik dasar menggiring, menedang, melempar, mongoper, dan menghentikan serta menyundul bola.

Gerakan melempar bola merupakan salah satu tehnik yang kurang mendapat perhatian oleh para pelatih untuk mendapatkan pelatihan, padahal tehnik tersebut sering menjadi penyebab terjadinya gol, karna gerakan melempar akan lebih terarah ketujuan ynag kita inginkan, walaupun lemparan kedalam tidak dapat dilakukan untuk mencetak gol sucara langsung dalam permainan sepak bola namun jauhnya hasil

lemparan kedalam akan besar manfaatnya. Jika kita perhatikan, tidak sedikit para pemain yang mampu melempar bola dari pinggir garis samping sampai didepan gawang lawan sehingga dapat tercipta gol baik dengan cara ditendang ataupun di sundul oleh pemain yang menerima lemparan kedalam tersebut.

Kemampuan seorang pemain sepak bola untuk dapat melakukan gerakan lempar bola sejauh mungkin, kemungkinan besar disebabkan oleh beberapa factor seperti kelenturan otot punggung, kekuatan ataupun daya ledak otot lengan, serta bagaimana tehnik gerakan melempar seperti sikap dan posisi badan pada saat melakukan lemparan ke dalam dan sebagainya.

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

Menurut catatan sejarah, permainan sepak bola yang sangat terkenal ini, diakui oleh beberapa bangsa dan Negara berasal dari mereka dengan nama yang diberikan sendiri-sendiri seperti misalnya

Tsu-Chiu (cina), Episkyros (yunani), dakiu (jepang) dan sebagainya. Namun peraturan permainan dan pertandingan sepak bola telah diakui oleh seluruh dunia berasal dari inggris, hal ini dikaitkan dengan berdirinya English football association yang di dirikan ada tahun 1863, atas dasar ini pula maka dikatakan bahwa sepak bola berasal dari inggris.

Seorang pemain sepak bola, agar mencapai prestasi yang baik dituntut memenuhi persyaratan fisik, tehnik, taktik, dan mental yang baik. Persyaratan fisik yang dimaksud antara lain adalah dari unsure anthropometric (bentuk badan) dan insur biomotor seperti : kekuatan, daya tahan, kelincahan, kecepatan, gerakan yang berhubungan dengan mental, dan taktik, diperlukan kerja sama yang baik dalam suatu pelaksanaan pertandingan.

Disamping factor-faktor tersebut diatas factor tehnik juga sangat penting untuk

mendapatkan perhatian dalam upaya pembinaan prestasi sepak bola.

B. Hasil Penelitian yang relevan

Beberapa hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini telah diakui oleh :

(1). Darmianto (2006/2007), penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Terhadap Jauhnya Hasil Lemparan Ke Dalam Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Putra Kelas 2 Smp Negeri 3 Lunyuk Tahun Pelajaran 2006/2007” dari hasil analisis data dengan menggunakan tehnik statistic product moment, diperoleh nilai r_{xy} hitung sebesar 0,673 sedangkan nilai-nilai “ r_{xy} ” dengan taraf signifikansi 5% dan $N = 25$ besarnya adalah 0,396. Maka berdasarkan hasil analisis data yang menunjukkan r_{xy} hitung = 0,396 nilai r_{xy} dalam tabel sebesar 0,396 maka dapat disimpulkan bahwa “ Ada Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Terhadap Jauhnya Lemparan Ke Dalam

Permainan Sepak Bola Pada Siswa Putra Kelas Ii Smp Negeri 3 Lunyuk Tahun Pelajaran 2006/2007 “.

C. Kerangka Berfikir

Dalam permainan sepak bola, beberapa tehnik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain adalah sebagai berikut : tehnik dasar menggiring bola, mengoper, menyundul, menembak kea rah gawang dan melempar bola. Jika kita perhatikan dalam suatu pertandingan, tidak sedikit para pemain yang mampu melempar bola dari pinggir garis samping sampai di depan gawang lawan sehingga dapat tercipta gol baik dengan cara ditendang ataupun disundul oleh pemain yang menerima lemparan ke dalam tersebut. Kemampuan seorang pemain sepak bola untuk dapat melakukan gerakan lempar bola sejauh mungkin, kemungkinan besar disebabkan oleh beberapa factor seperti kelenturan otot punggung, kekuatan ataupun daya ledak otot lengan, serta bagaimana tehnik gerakan

melempar seperti sikap dan posisi badan pada saat melakukan lemparan ke dalam dan sebagainya. Penelitian ini akan mencoba membuktikan hubungan antara kekuatan otot lengan dengan hasil lemparan ke dalam dalam permainan sepak bola pada subyek penelitian.

METODOLOGI PENELITIAN

Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan dan hipotesa penelitian yang telah dipaparkan pada bab I, maka metode yang digunakan dalam pelaksanaan penelitian ini adalah metode deskriptif. Subana dan Sudrajat (2001) mengemukakan bahwa penelitian deskriptif adalah suatu jenis penelitian yang menuturkan dan menafsirkan data yang berkenan dengan fakta, keadaan, variable dan phenomena yang terjadi saat penelitian berlangsung dan menyajikannya apa adanya. Selanjutnya dijelaskan bahwa bentuk yang diamati bisa berupa sikap dan pandangan yang menggejala saat sekarang, hubungan antar variable (korelataif), pertentangan dua kondisi atau lebih (komparatif), pengaruh

terhadap suatu kondisi atau perbedaan-perbedaan antar fakta. Dalam pelaksanaan penelitian ini variable kekuatan otot lengan (variabel bebas) dan hasil lemparan ke dalam (variabel terikat) merupakan fakta yang ada saat penelitian berlangsung tanpa diberikan perlakuan apapun.

Prosedur pelaksanaan penelitian ini dilakukan sebagai berikut : menentukan subjek penelitian yaitu para pemain sepak bola PS Angkasa Kecamatan Suela Kabupaten Lombok Timur Tahun 2013. Karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kekuatan otot lengan terhadap jauhnya lemparan ke dalam pada sepak bola, maka kekuatan otot lengan dijadikan sebagai variabel bebas, sedangkan hasil lemparan ke dalam pada pemain sepak bola sebagai variabel terikat. Masing-masing data diperoleh dengan cara sebagai berikut yaitu pengukuran kekuatan otot lengan menggunakan tes pengukuran kekuatan otot lengan yaitu dengan menggunakan tes terlungkup angkat tubuh (push-up)

sedangkan jauhnya lemparan ke dalam yang dilakukan dari garis samping di
 dilakukan dengan tes lemparan ke dalam lapangan sepak bola.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Data-data tentang hasil pengukuran kekuatan otot lengan dan lemparan ke dalam

No	Nama	Kekuatan otot lengan (X)	Lemparan ke dalam (Y)
1	2	3	4
1	Marzuki	35	16.38
2	Septiaria	30	13.25
3	Eza Utama	35	17.20
4	Alpan Saori	31	13.83
5	Ansori	33	15.55
6	Herwana	34	16.20
7	Nurul Ikhsan	33	15.35
8	M. Sarif hidayatullah	28	13.15
9	Azhar	29	12.10
10	Abdul Aziz	30	14.00
11	Apriandi Nata	30	14.25
12	Usdi Nata	32	13.30
13	Ribhan	28	12.55
14	Didik Saputra	34	15.46
15	Irham	32	13.38
16	Azizurrahman	34	15.60
17	Dedi Hermansyah	29	13.28
18	Hirzan	28	11.50
19	Abdullah	31	14.35
20	M. Jimmi Hadi	35	15.15
21	Hasrul Hadi	32	14.25
22	M. Gifari	34	15.76

Tabel 1.2 Tabel Kerja Penghitingan Hubungan Kekuatan Otot Lengan (X) Dengan Jauhnya Lemparan Ke Dalam (Y)

No	X	Y	X^2	Y^2	XY
1	2	3	4	5	6
1	35	16.38	1225	268.30	573.3
2	30	13.25	900	175.56	397.5
3	35	17.20	1225	295.84	602

4	31	13.83	961	191.27	428.73
5	33	15.55	1089	241.80	513.15
6	34	16.20	1156	262.44	550.8
7	33	15.35	1089	235.62	506.55
8	28	13.15	784	172.92	368.2
9	29	12.10	841	146.41	350.9
10	30	14.00	900	196	420
11	30	14.25	900	203.06	427.5
12	32	13.30	1024	176.89	425.6
13	28	12.55	784	157.50	343
14	34	15.46	1156	239.01	525.64
15	32	13.38	1024	179.02	428.16
16	34	15.60	1156	243.36	530.4
17	29	13.28	841	176.36	385.12
18	28	11.50	784	132.25	322
19	31	14.35	961	205.92	444.85
20	35	15.15	1225	229.52	53.25
21	32	14.25	1024	203.06	456
22	34	15.76	1156	248.38	535.84
N= 22	$\sum X= 697$	$\sum Y= 315,84$	$\sum X^2= 22205$	$\sum Y^2=4580.49$	$\sum XY=10065.49$

Memasukkan data ke dalam rumus

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N\sum X^2 - (\sum X)^2][N\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

$$r_{xy} = \frac{22 \times 10065.49 - (697)(315.84)}{\sqrt{[22 \times 22205 - (697)^2][22 \times 4580.49 - (315.84)^2]}}$$

$$r_{xy} = \frac{221440.78 - 220140.48}{\sqrt{[488510 - 485809][100770.78 - 99754.9056]}}$$

$$r_{xy} = \frac{1300.3}{\sqrt{[2701][1015.8744]}}$$

$$r_{xy} = \frac{1300.3}{\sqrt{2743876.7544}}$$

$$r_{xy} = \frac{1300.3}{1656.47} = 0,785$$

Dari hasil analisis data dengan uji korelasi kedua variabel penelitian menggunakan tehnik statistic “ r_{xy} ”, diperoleh nilai r_{xy} hitung sebesar 0,785 sedangkan besarnya angka pada tabel nilai-nilai r dengan taraf signifikansi 5% N = 22 adalah 0,423.

Kenyataan ini menunjukkan bahwa nilai r_{xy} yang diperoleh dari hasil analisis data sebesar 0,785 berada di atas angka batas penolakan hipotesis nol yang besarnya 0,423 (nilai hitung $r_{xy} = 0,785 > r \text{ tabel} = 0,423$) maka dapat disimpulkan bahwa “Ada hubungan kekuatan otot lengan dengan hasil lemparan ke dalam pada permainan sepak bola PS Angkasa Kecamatan Suela Kabupaten Lombok Timur Tahun 2103”

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Berdasarkan pada analisis data untuk menjawab hipotesis penelitian yang diajukan, diperoleh nilai hitung r_{xy} sebesar 0,785. Berdasarkan taraf signifikan 5% dan N = 22 ternyata

angka batas penolakan hipotesis nol yang dinyatakan dalam tabel nilai-nilai “r” besarnya adalah 0,423. Dengan demikian maka hipotesis alternative yang menyatakan bahwa “ Ada hubungan kekuatan otot lengan dengan hasil lemparan ke dalam pada permainan sepak bola PS Angkasa Kecamatan Suela Kabupaten Lombok Timur Tahun 2013” **diterima** sedangkan hipotesis nol yang mengatakan “ tidak ada hubungan kekuatan otot lengan dengan hasil lemparan ke dalam pada permainan sepak bola PS Angkasa Kecamatan Suela Kabupaten Lombok Timur Tahun 2013” **ditolak**.

B. SARAN

Berdasarkan analisis data telah di buktikan bahwa kekuatan otot lengan mempunyai pengaruh terhadap kemampuan lemparan ke dalam seorang pemain sepak bola, maka upaya untuk

meningkatkan kekuatan otot lengan perlu dilakukan oleh seorang pemain atauoun pelatih agar kemampuan bermain semakin baik. Oleh karena itu melalui kesempatan ini peneliti menyampaikan beberapa saran bagi pemain dan pelatih serta peneliti yang berhubungan dengan upaya kemampuan seorang pemain sepak bola, yaitu :

1. Pemain : meningkatkan kemampuan lemparan ke dalam dengan melakukan latihan-latihan kekuatan otot lengan dengan berbagai bentuk latihan baik dengan bola maupun tanpa bola.
2. Pelatih : memberikan latihan-latihan fisik dan tehnik yang

bertujuan untuk meningkatkan kemampuan lemparan ke dalam para pemain

3. Peneliti : melakukan penelitian yang berhubungan dengan upaya penungkatan kekuatan otot lengan dengan menggunakan subyek penelitian yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Subana dan Sudrajat. 2005. *Dasar-dasar penelitian ilmiah*. Bandung : Pustaka Setia