

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN  
DENGAN JAUHNYA LEMPARAN KEDALAM PEMAIN  
SEPAK BOLA SSB PSTS TABING**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan (S.Pd)*



**Oleh**

**Muhammad Teguh Samudera  
18087116**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2022**

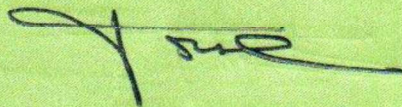
**PERSETUJUAN SKRIPSI**

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN  
DENGAN JAUNYA LEMPARAN KEDALAM PEMAIN SEPAK BOLA  
SSB PSTS TABING**

Nama : Muhammad Teguh Samudera  
NIM : 18087116  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan : Kepelatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2022

**Mengetahui,  
Ketua Jurusan**



**Dr. Donie, S.Pd., M.Pd**  
NIP.19720717 199803 1 004

**Disetujui Oleh  
Pembimbing**



**Drs. Afrizal S., M.Pd**  
NIP.19590616 198603 1 003

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan  
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan dengan  
Jauhnya Lemparan Kedalam Pemain Sepak Bola SSB PSTS  
Tabing  
Nama : Muhammad Teguh Samudera  
NIM : 18087116  
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Jurusan : Keperawatan  
Fakultas : Ilmu Keperawatan

Padang, Februari 2022

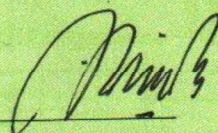
Tim Penguji

Tanda Tangan

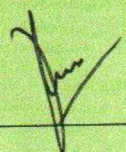
1. Pembimbing : Drs. Afrizal S, M.Pd

1. 

2. Anggota : Drs. Hermanzoni, M.Pd

2. 

3. Anggota : Ikhwanul Arifan, S.Pd., M.Pd

3. 

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul "**Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan dengan Jauhnya Lemparan Kedalam Pemain Sepak Bola SSB PSTS Tabing**" adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing
3. Didalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasi orang lain yang saya kutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan ilmiah salah satu naskah saya dengan menyebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2022  
Saya yang Menyatakan



**Muhammad Teguh Samudera**  
18087116

## ABSTRAK

**Muhammad Teguh Samudera. 2022. Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Dengan Jauhnya Lemparan Kedalam Pemain Sepak Bola SSB PSTS Tabing. Skripsi. Jurusan Kepelatihan. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang.**

Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih banyaknya pemain PSTS tabing yang menyalahi atauran saat melakukan lemparan kedalam dan masih kurang kuat danjauh. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot lengan dan kelentukan terhadap jauhnya lemparan kedalam pemain SSB PSTS Tabing Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan januari 2022 di lapangan sepakbola PSTS tabing padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain yang terdaftar pada SSB PSTS tabing padang yang berjumlah 100 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang pemain 15-16 tahun. Instrument dalam penelitian ini menggunakan: 1) *push up test* untuk mengukur kekuatan otot lengan, 2) *bridge up test* untuk mengukur kelentukan, dan 3) tes lemparan kedalam untuk mengukur jauhnya lemparan kedalam. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik korelasi sederhana atau product momen dan dilanjutkan dengan korelasi berganda dan uji signifikansi.

Hasil penelitian ini adalah: 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan jauhnya lemparan kedalam pemain SSB PSTS Tabing Padang, dengan perolehan ( $r_h = 0,509 > r_t = 0,444$ ). 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan jauhnya lemparan kedalam pemain SSB PSTS Tabing Padang, dengan perolehan ( $r_h = 0,630 > r_t = 0,444$ ). 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan kelentukan secara bersama-sama teradap jauhnya lemparan kedalam pemain SSB PSTS Tabing Padang, dengan perolehan ( $R_h = 0,679 > R_t = 0,444$ )

## KATA PENGANTAR



Syukur Alhamdulillah penulis mengucapkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “ Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Dengan Jauhnya Lemparan Kedalam Pemain Sepak Bola SSB PSTS Tabing”. Penulisan Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar S1 pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penghargaan dan terima kasih penulis ucapkan kepada Bapak Drs. Afrizal S, M.Pd selaku Pembimbing dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan arahan, nasehat dan saran kepada penulis selama penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd dan Bapak Ikhwanul Arifan, S.Pd, M. Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan arahan, nasehat dan saran kepada penulis.

Selanjutnya penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Orang tua tersayang Ayah dan ibu yang telah mendukung, berkerja keras dan selalu mendoakan penulis dalam menyelesaikan studi di prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Prof. Dr. alnedral, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan beserta staf-stafnya.

3. Ketua dan Sekretaris jurusan Kepeleatihan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak/Ibu Dosen yang telah memberikan informasi ilmu dan nilai bagi penulis selama mengikuti proses pendidikan di Universitas Negeri Padang.
5. Teman-teman pendidikan kepelatihan olahraga tahun 2018 yang telah memberikan masukan dan dorongan kepada penulis dalam pelaksanaan penelitian.
6. Kepada semua pihak yang telah membantu dan memberikan motivasi.

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Semoga segala bimbingan dan bantuan serta perhatian yang telah diberikan mendapatkan balasan dari Allah SWT.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan. Untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan untuk perbaikan dan kesempatan di masa yang akan datang.

Padang, Januari 2022

Penulis

## DASFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR TABLE.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah .....	9
D. Perumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian .....	10
F. Kegunaan Penelitian.....	10
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	11
1. Sepak bola .....	11
2. Lemparan Ke Dalam .....	13
3. Kekuatan Otot Lengan .....	14
4. Kelentukan .....	17
B. Penelitian Relevan.....	21
C. Kerangka Konseptual.....	22
D. Hipotesis.....	22
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	24
B. B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	24
C. Populasi dan Sampel .....	24
D. Definisi Operasional Variabel.....	26
E. Jenis dan sumber data.....	26
F. Teknik dan Alat Pengmpul Data .....	27
G. Teknik Analisa Data.....	32



**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data.....	33
1. Kekuatan Otot Lengan ( $X_1$ ) .....	33
2. Kelentukan ( $X_2$ ) .....	34
3. Jauhnya Lemparan Kedalam (Y) .....	36
B. Uji Persyaratan Analisis .....	37
C. Pengujian Hipotesis.....	38
D. Pembahasan .....	41

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	46
B. Saran .....	46

<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	48
-----------------------------	----

<b>LAMPIRAN</b> .....	52
-----------------------	----

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi penelitian .....	25
2. Norma Tes Kekuatan Otot Lengan .....	28
3. Norma skala 5A .....	30
4. Nama Tenaga Pengawas.....	31
5. Nama Tenaga Pembantu.....	31
6. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kekuatan otot lengan pemain sepakbola PSTS Tabing kota Padang .....	33
7. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kelentukan pemain sepakbola PSTS Tabing kota Padang .....	34
8. Distribusi Frekuensi Hasil Data Jauhnya lemparan kedalam pemain sepakbola PSTS Tabing kota Padang .....	36
9. Uji Normalitas dengan Lilliefors .....	37
10. Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi antara Kekuatan otot lengan dengan Jauhnya lemparan kedalam pemain sepakbola PSTS Tabing kota Padang .....	38
11. Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi antara Kelentukan Dengan Jauhnya lemparan kedalam pemain sepakbola PSTS Tabing kota Padang .....	39
12. Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi antara kekuatan otot lengan dan Kelentukan secara bersama-sama dengan Jauhnya lemparan kedalam pemain sepakbola PSTS Tabing kota Padang .....	40

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Melempar bola ke dalam .....	15
2. Otot lengan .....	17
3. Bagan Kerangka Konseptual .....	22
4. Push-Up .....	28
5. Bridge-up (kayang) .....	30
6. Histogram Frekuensi Hasil Data Kekuatan otot lengan pemain sepakbola PSTS Tabing kota Padang .....	34
7. Histogram Frekuensi Hasil Data Kelentukan pemain sepakbola PSTS Tabing kota Padang .....	35
8. Histogram Frekuensi Hasil Data Jauhnya lemparan kedalam pemain sepakbola PSTS Tabing kota Padang .....	37

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Kekuatan Otot Lengan .....	52
2. Data Kelentukan .....	53
3. Data Jauhnya Lemparan Kedalam .....	54
4. Uji Normalitas Kekuatan Otot Lengan .....	55
5. Uji Normalitas Data Kelentukan .....	56
6. Uji Normalitas Data Lemparan Kedalam .....	57
7. Data Kekuatan Otot Lengan Setelah Di Konversi Kedalam Bentuk T Score .....	58
8. Data Kelentukan Setelah Di Konversi Kedalam Bentuk T Score .....	59
9. Data Jauhnya Lemparan Kedalam Setelah Di Konversi Kedalam Bentuk T Score .....	60
10. Uji Hipotesis Penelitian .....	61
11. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors .....	66
12. Tabel dari harga kritik dari <i>Product-Moment</i> .....	67
13. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z .....	68
14. Tabel Persentil Untuk Distribusi <i>t</i> .....	69
15. Table uji F .....	70
16. Dokumentasi penelitian .....	72

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga adalah kebutuhan manusia. Olahraga merupakan olah raga yang wajib dilakukan setiap orang untuk menjaga kesehatan dan kesehatan tubuh (Setiawan, Amra, et al., 2018). Olahraga adalah suatu proses sistematis dalam bentuk kegiatan yang dapat mendorong perkembangan potensi jasmani dan rohani (Tirtayasa et al., 2020).

Perkembangan olahraga mengalami peningkatan dalam kurun waktu yang panjang hal ini mengingat kemajuan teknologi yang terus berkembang. Olahraga merupakan segala aktivitas yang dapat mengembangkan potensi jasmaniah seseorang (Santika, 2015). Olahraga berprestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan atlet secara terencana, hierarkis, dan berkelanjutan, dengan tujuan pencapaian prestasi di bawah dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi (Setiawan, Sodikoen, et al., 2018).

Olahraga Prestasi, ialah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui sebuah kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi (UU No. 3, 2005). Untuk meraih dan mencapai prestasi optimal dimulai dari pembinaan usia dini (Arifianto, 2005). Pengucapan sangat begitu mudah, tetapi begitu sulit untuk mencapai sebuah prestasi olahraga. Untuk sampai kesana diperlukan pembinaan yang baik, terutama meliputi teknik, taktik, fisik dan mental, maka dalam memenuhinya, atlet harus

mempunyai semua itu, paling diutamakan teknik karena menjadi gagasan serius pembinaan(Oktavianus,2018). Kemampuan tubuh akan berada dalam kondisi yang maksimal dengan terus melatih dengan cara berolahraga (Haryanto,J.,&Welis,W.,2019)

Selain itu untuk mencapai prestasi olahraga yang optimal ada beberapa faktor yang mempengaruhinya. Syafruddin (1999:22) menyebutkan bahwa "ada dua faktor yang mempengaruhi pencapaian suatu prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal". Faktor internal antara lain: kemampuan fisik,teknik,taktik,dan mental (psikis) atlit. Dan faktor eksternal adalah yang muncul dari luar diri atlet seperti: pelatih,sarana dan prasarana,guru olahraga,keluarga,organisasi,lingkungan,iklim,makanan yang bergizi danlain sebagainya.

Olahraga Prestasi tersebut dapat dilihat di berbagai cabang olahraga, misalnya di cabang bulutangkis, boxing, angkat besi dan sebagainya. Tanpa terkecuali cabang olahraga sepak bola yang saat ini sedang berkembang. Kemajuan dalam suatu bidang keolahraagaan tidak terlepas oleh perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi keolahraagaan. Pembinaan yang terstruktur dan sistematis juga sangat berkontribusi tercapainya prestasi atlit, penelitian-penelitian yang menunjang dan bertujuan sebagai output dari kekurangan dan teori dalam olahraga.

Menurut.(CloakRdkk,2014) Olahraga sepak bola salah satu olahraga paling populer di dunia, ini adalah olah raga kontak dan tantangan kebugaran fisik dengan membutuhkan berbagai keterampilan dalam intesitas yang

berbeda. Sepak bola sudah populer dengan sejarah sepak bola selama ratusan tahun di dunia (Aguilar et al. 2012). Permainan sepak bola merupakan bentuk olahraga paling populer di dunia, dimainkan hampir diberbagai belahan dunia tanpa kecuali (Anon 2015). Dapat dikatakan bahwa sepakbola adalah olahraga yang sangat merakyat karena olahraga ini dapat dilakukan oleh berbagai kalangan dan berbagai usia. Mulai dari orang tua, pemuda, remaja maupun anak-anak dapat memainkan olahraga ini. Sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing oleh sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang dimana permainan ini bertujuan untuk saling memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dengan sah dan mempertahankan gawang kita dari kebobolan karena dengan begitu tim tersebut dikatakan sebagai pemenangnya

Olahraga Sepak bola sudah ada pada abad ke-2 dan ke-3 sebelum Masehi di China, sedangkan sepak bola di Indonesia sudah ada dari tahun 1930 an, sebenarnya usia yang matang untuk berada pada tingkat prestasi dikawasan Asean, Asia maupun dunia Internasional, tetapi kenyataannya sepak bola Indonesia masih tertinggal dari Negara lain (S Afrizal, 2018).

Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang paling diminati di Indonesia, semenjak Tahun 1930 Cabang sepakbola ini dinaungi oleh induk organisasi Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI). Dengan semakin berkembang sepakbola di berbagai Negara, maka dari itu Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) mencoba memperbaiki ketertinggalannya dengan membuat beberapa macam tingkatan pertandingan untuk menyikapi tujuan pembinaan.

Jika dilihat dari kemajuan persepakbolaan di Indonesia cenderung terlihat bahwa animo masyarakat Indonesia cukup tinggi. PSSI telah menyelenggarakan berbagai macam kompetisi sepakbola di Indonesia. Misalnya, kompetisi Liga Rejama Bogasari, Liga Pendidikan Indonesia, Elite Pro Academy dan Piala Suratin masih banyak lagi kompetisi yang bersifat berkesinambungan. Sebagai sarana meningkatkan prestasi sepakbola Indonesia, sekarang banyak didirikan Sekolah Sepakbola (SSB). SSB bermaksud untuk mencari dan menemukan serta mendorong benih-benih berkualitas yang nantinya dapat melahirkan para pemain sepak bola yang dapat meraih prestasi yang dapat membanggakan daerah dan juga nasional.

Kegiatan pembinaan olahraga sepakbola sebaik mungkin lebih menekankan pada latihan fisik dan latihan teknik. Syafruddin (1993:13) mengemukakan "latihan fisik juga menentukan bagi seseorang dalam mengoptimalkan teknik-teknik yang dimiliki". Sedangkan latihan teknik mengarah kepada kemampuan seseorang terhadap menguasai teknik dasar dalam olahraga sepakbola secara baik, sehingga memungkinkan pemainnya bermain sepakbola dengan tujuan mencapai prestasi.

Djezet (1998:106) mengemukakan bahwa "Teknik dasar sepakbola, diantaranya menendang dengan kaki bagian dalam, menendang dengan kaki bagian luar, menendang dengan punggung kaki, menerima dan mengontrol bola, menyundul bola, dribbling, throw in dan teknik bertahan". Teknik dasar merupakan pondasi oleh pemain dari sekian banyak teknik yang akan dipelajari salah satunya adalah teknik dasar melempar bola ke dalam lapangan.



Lemparan bola ke dalam lapangan sesuai peraturan permainan sepakbola adalah cara memulai kembali permainan setelah bola meninggalkan lapangan permainan melalui garis tepi lapangan (touch-line)

Menurut Peraturan Permainan Sepakbola (PSSI:2009/2010)

Lemparan kedalam mempunyai model gerak sebagai berikut: Bola dipegang dengan seluruh jari-jari dan telapak tangan pada kedua sisi bola/di belakang bola, lemparan bola ke dalam dilakukan dari atas garis/luar garis tepi lapangan permainan, bola harus dilempar ke arah lapangan permainan dengan kedua tangan melalui atas belakang kepala, pada saat melempar, kaki keduanya harus berpijak tanah, pemain yang melemparkan tidak boleh memainkan bola sebelum disentuh/dimainkan pemain lain dan lemparan ke dalam tidak dapat langsung mencetak gol.

(Anon, 2014) menjelaskan bahwa penggunaan *throw-in* yang benar dapat menciptakan banyak peluang untuk mengontrol bola dan mencetak gol selama pertandingan. Throw in yang jauh dapat menjangkau lawan dengan jarak jauh. Selain itu, dapat menjangkau pemain lain yang dekat dengan gawang dan langsung dapat menciptakan peluang dan mencetak gol. Salah satu keberhasilan throw in adalah komunikasi. Di saat melakukan lemparan ke dalam yang baik kedua tangan berada diatas kepala, dengan kedua kaki menyentuh tanah sampai bola dilemparkan. Teknik kaki saat melakukan lemparan akan berpengaruh juga terhadap hasil lemparan, hal ini bisa menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan gaya reaksi tanah terhadap kekuatan lemparan (Cerrah, Şimşek, and Ertan 2012).

Dengan demikian, sekiranya perlu diketahui berbagai faktor kondisi fisik yang dapat mendukung penapaian kemampuan throw in yang baik. Serangkaian proses lemparan ke dalam selain berfungsi memulai kembali permainan setelah bola keluar lapangan permainan, selain itu juga berfungsi

untuk menjauhkan bola dari daerah pertahanan kita dan merupakan salah satu cara membuat peluang besar bagi pemain dalam usaha mencetak gol ke gawang lawan, dari pada itu maka diperlukan teknik melempar bola ke dalam dengan benar, supaya lemparan yang dihasilkan sejauh mungkin dari daerah pertahanan, sehingga dibutuhkan kondisi fisik yang baik untuk menunjang teknik seorang pemain.

Seperti yang dijelaskan Syafruddin (1999:36) Komponen kondisi fisik tersebut ialah daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*). (Akhmad Faizin, 2019) Untuk menghasilkan teknik dasar *throw in* yang baik perlu faktor utama unsur-unsur fisik, antara lain kekuatan otot lengan, kelenturan untuk melakukan lemparan ke dalam (*throw in*) dalam permainan sepak bola, sehingga dapat menghasilkan teknik yang sempurna.

Dari gambaran teknik model gerak lemparan ke dalam, maka untuk menghasilkan lemparan sejauh mungkin diduga digunakan lentingan pinggang yang berarti kelenturan tubuh. Selain itu, kekuatan otot lengan juga di duga sangat berperan mendorong bola sejauh mungkin.

Berbicara masalah perkembangan dan pembinaan olahraga sepakbola di daerah Sumatera Barat tepatnya di Kota Padang boleh dikatakan cukup baik, ini ditandai dengan banyak Sekolah SepakBola (SSB) di Kota Padang. Salah satunya SSB PSTS Tabing Padang yang merupakan sekolah sepakbola yang cukup ternama di kota Padang. Pada umumnya atlet dari SSB PSTS Tabing ini

memiliki kemampuan dan skill yang cukup baik. Ini dibuktikan dengan prestasinya yaitu juara 1 Piala SIWO U-11 pada tahun 2019 dan juara 2 Piala Katapalos U-13 tahun 2020. Sehingga melihat dari itu terdapat atlet-atlet yang berprestasi yang ikut serta dalam sesi latihan. Jumlah atlet yang ikut serta dalam sesi latihan sebanyak 104 orang.

Pada saat observasi lapangan di SSB PSTS Tabing peneliti mengamati sebuah game internal, pada itu terjadilah kesempatan *throw-in*. Namun saat itu seorang pemain yang melakukan *throw-in* hendak memberikan bola pada rekannya, akan tetapi rekan se-timnya dalam penguasaan yang begitu ketat oleh lawan. Ada beberapa opsi kemana lemparan *throw-in* harus diberikan. Namun opsi yang paling memungkinkan yaitu kepada rekan se-timnya yang berada di depannya dengan jarak yang begitu jauh. Namun saat melakukan *throw-in* kepada rekan se-timnya dengan jarak yang jauh, bola itu tidak sampai atau tidak menuju pada rekan se-timnya, disitu permasalahan mulai terjadi

Mengingat pentingnya teknik *throw-in* dalam permainan sepakbola dan melihat hasil pengamatan dan observasi peneliti pada SSB PSTS Tabing tentang pelaksanaan *throw-in* yang dilakukan. Dari hasil pengamatan saat melakukan *throw-in* atlet yang seharusnya bisa melakukan *throw-in* dalam jangkauan yang jauh, tetapi dia tidak melakukan hal tersebut. Dari itu peneliti melakukan tes pendahuluan kepada atlet SSB PSTS Tabing guna mengungkap secara nyata tentang pelaksanaan teknik *throw-in* dalam permainan sepakbola.

Pelaksanaan lemparan kedalam memerlukan aspek kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut. Kekuatan otot lengan dan Keletukan memungkinkan

seorang pemain dapat melakukan lemparan kedalam dengan kuat dan jauh, sehingga menciptakan hubungan yang akan menghasilkan kerja yang optimal. Dan hasil yang didapat atlet mampu dalam melakukan *throw-in* dengan jauh sehingga melihat hasil observasi tersebut peneliti berkesimpulan bahwa atlet Klub SSB PSTS Tabing untuk bisa melakukan *throw-in* dengan jauh dan layak sebagai bahan dalam penelitian.

Berdasarkan pengamatan awal penulis pada SSB PSTS Tabing untuk melakukan teknik lemparan ke dalam belum sesuai dengan pedoman yang diinginkan, maksudnya lemparan kedalam yang dilakukan oleh pemain SSB PSTS Tabing masih banyak menyalahi aturan dan masih kurang kuat dan jauh. Beranjak dari pemikiran faktor kondisi fisik merupakan salah satu faktor pendukung kemampuan teknik yang dilakukan. Berdasarkan pemikiran ini, maka peneliti mencoba untuk melihat sejauh mana hubungan faktor kondisi fisik dalam hal ini kekuatan otot lengan dan kelentukan dengan jauhnya lemparan ke dalam. Dengan demikian direncanakan penelitian yang mampu menggambarkan data-data yang mendekati ke arah yang benar, peneliti mengungkapkan permasalahan ini dalam penelitian yang berjudul “Hubungan kekuatan otot lengan dan kelentukan dengan jauhnya lemparan ke dalam pemain sepakbola SSB PSTS Tabing Padang”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dalam penelitian ini dapat diidentifikasi faktor yang berkaitan dengan jauhnya lemparan ke dalam, yaitu:

1. Kekuatan otot lengan.
2. Kelentukan
3. Kekuatan otot tungkai
4. Kekuatan otot perut
5. Koordinasi Mata Tangan
6. Lemparan Kedalam (*Throw-in*)
7. Pengetahuan Atlet dan Pelatih

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingatnya banyaknya variabel yang mempengaruhi terhadap permasalahan yang terdapat dalam identifikasi masalah diatas, maka penelitian ini di batasi pada factor:

1. Kekuatan otot lengan
2. Kelentukan
3. Lemparan Kedalam (*Throw-in*)

### **D. Rumusan Masalah**

1. Seberapa besar hubungan kekuatan otot lengan dengan jauhnya lemparan ke dalam pemain sepakbola SSB PSTS Tabing Padang.
2. Seberapa besar hubungan kelentukan dengan jauhnya lemparan ke dalam pemain sepakbola SSB PSTS Tabing Padang.
3. Seberapa besar hubungan kekuatan otot lengan dan kelentukan dengan jauhnya lemparan ke dalam pemain sepakbola SSB PSTS Tabing Padang.

**E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui hubungan kekuatan otot lengan terhadap jauhnya lemparan ke dalam pemain sepakbola SSB PSTS Tabing Padang.
2. Untuk mengetahui hubungan kelentukan terhadap jauhnya lemparan ke dalam pemain sepakbola SSB PSTS Tabing Padang.
3. Untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot lengan dan kelentukan terhadap jauhnya lemparan ke dalam pemain sepakbola SSB PSTS Tabing Padang.

**F. Kegunaan Penelitian**

1. Sebagai salah satu persyaratan bagi penulis dalam memperoleh gelar sarjana Strata Satu (S1)
2. Sebagai tambahan bagi pengurus dan pelatih dalam pembinaan olah raga khususnya sepakbola.
3. Bagi penulis sebagai pengembangan ilmu, wawasan, dan pengalaman dalam penelitian khususnya sepakbola.
4. Bagi perpustakaan, sebagai referensi tambahan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) dan Universitas Negeri Padang (UNP).