

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN  
DENGAN JAUHNYA LEMPARAN KEDALAM PEMAIN SEPAK  
BOLA SSB CAMPAGO KAMPUNG DALAM  
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai  
Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan Olahraga*



**Oleh:**

**Raditia Saputra  
NIM 00759**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2012**

**HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI**

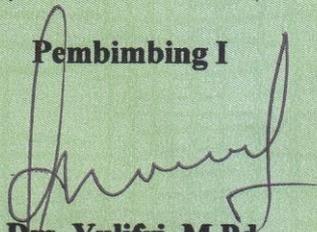
**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN  
DENGAN JAUHNYA LEMPARAN KEDALAM PEMAIN  
SEPAKBOLA SSB CAMPAGO KAMPUNG DALAM  
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

**Nama** : Raditia Saputra  
**NIM** : 00759  
**Program Studi** : Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi  
**Jurusan** : Pendidikan Olahraga  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

**Padang, Juli 2012**

**Diketahui :**

**Pembimbing I**



**Drs. Yulifri, M.Pd**  
**NIP. 19590705198503 1 002**

**Pembimbing II**



**Drs. Edwarsyah, M.Kes**  
**NIP. 19591231198803 1 019**

**Mengetahui:**

**Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi**



**Drs. Yulifri, M.Pd**  
**NIP. 19590705198503 1 002**

**HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI**

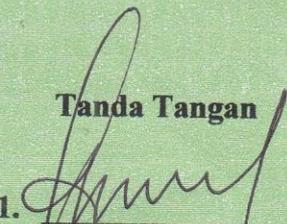
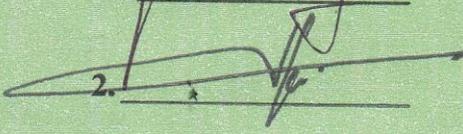
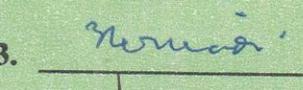
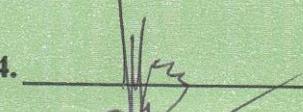
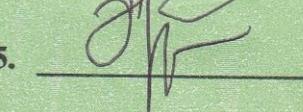
*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Ilmu Keolahragaan Jurusan kesehatan dan rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN  
DENGAN JAUHNYA LEMPARAN KEDALAM PEMAIN  
SEPAKBOLA SSB CAMPAGOKAMPUNG DALAM  
KABUPATEN PADANG PARIAMAN”**

**Nama** : Raditia Saputra  
**NIM** : 00759  
**Program Studi** : Pendidikan Kesehatan Jasmani Dan Rekreasi  
**Jurusan** : Pendidikan Olahraga  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2012

**Tim Penguji :**

	<b>Tim Penguji</b>	<b>Tanda Tangan</b>
<b>Ketua</b>	: Drs. Yulifri, M.Pd.	1. 
<b>Sekretaris</b>	: Drs. Edwarsyah, M.Kes.	2. 
<b>Anggota</b>	: Drs. Willadi Rasyid, M.Pd.	3. 
<b>Anggota</b>	: Drs. Nirwandi, M.Pd.	4. 
<b>Anggota</b>	: Drs. Hendri Neldi, M,Kes.AIFO.	5. 

## ABSTRAK

### **Raditia Saputra, 00759/2008: Hubungan Kekuatan otot lengan dan Kelentukan Terhadap Jauhnya Lemparan Ke dalam pemain SSB Campago Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman**

Masalahnya SSB Campago Kampung Dalam masih banyak menyalahi aturan dan masih kurang akurat dalam melakukan lemparan ke dalam . Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan hubungan kekuatan otot lengan dan kelentukan dengan jauhnya lemparan ke dalam pemain sekolah sepakbola (SSB) Campago Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional berganda dengan variabel bebas kekuatan otot lengan ( $X_1$ ), kelentukan ( $X_2$ ) dan variabel terikat lemparan kedalam (Y) populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Campago Kampung Dalam U-15 Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah 20 orang dengan Penarikan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Alat pengumpul data untuk kekuatan otot lengan dipakai alat tes *two hand medicine ball put*, sedangkan kelentukan menggunakan tes *Bridge-Up* dan alat yang dipakai adalah kotak *flexiomeasures* dan tes lemparan kedalam.

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa 1) terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan ( $X_1$ ) dengan jauhnya lemparan ke dalam (Y) pemain sekolah sepakbola (SSB) Campago Kampung Dalam dengan nilai koefisien  $r = 0.595$  yang berarti keeratan hubungan antar variabel sedang, 2) Hubungan kelentukan ( $X_2$ ) dengan jauhnya lemparan ke dalam (Y) adalah signifikan dengan nilai koefisien  $r = 0.384$  yang berarti keeratan hubungan adalah rendah. 3) Sedangkan hubungan antara variabel kekuatan otot lengan dan kelentukan secara bersama-sama dengan jauhnya lemparan ke dalam merupakan hubungan yang kuat antar variabel dengan nilai  $R = 0.631$ .

*Kata kunci: kekuatan otot lengan, kelentukan, jauhnya lemparan ke dalam*

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis ucapkan Kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia serta hidayah-Nya telah memberikan kekuatan kepada penulis, sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN TERHADAP JAUHNYA LEMPARAN KE DALAM PEMAIN SSB CAMPAGO KAMPUNG DALAM U-15**”. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Sehingga pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Drs.Arsil,M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Drs.Yulifri,M.Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan pembimbingI yang telah menyetujui penulisan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Edwarsyah, M. Kes selaku pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan kepada penulis dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Hendri Heldi, M.Kes.AIFO Drs. Willadi Rasyid, M.pd dan Drs Nirwandi, M.Pd selaku Tim Penguji yang telah memberikan kritikan dan saran untuk perbaikan skripsi ini.

5. Bapak Ketua Jurusan, Sekretaris dan seluruh staf pengajar Pendidikan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memudahkan dalam penyelesaian skripsi.
6. Teman-teman FIK UNP senasip dan seperjuangan, yang telah memberikan dukungan dalam mensukseskan penyusunan skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk yang Bapak/ Ibu, dan rekan-rekan berikan menjadi amal saleh dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, oleh karena dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik hidayah-Nya.  
Amin

Padang, Juli 2012

Penulis

## DAFTAR ISI

### Halaman

#### HALAMAN PERSRTUJUAN SKRIPSI

#### HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii

#### DAFTAR LAMPIRAN

#### BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Kegunaan Penelitian.....	7

#### BAB II. KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori .....	8
1. Sepak bola .....	8
2. Lemparan Ke Dalam .....	10
3. Kekuatan Otot Lengan .....	11
4. Kelentukan .....	16
B. Kerangka Konseptual .....	20
C. Hipotesis.....	20

### **BAB III. METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	22
C. Populasi dan Sampel .....	22
D. Definisi Operasional Variabel.....	23
E. Jenis dan sumber data.....	24
F. Teknik dan alat Pengmpul Data .....	25
G. Teknik Analisis Data.....	29

### **BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data.....	30
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	34
C. Pengujian Hipotesis.....	35
D. Pembahasan.....	39

### **BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	48
B. Saran.....	48

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>50</b>
-----------------------------	-----------

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

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
1. Populasi Penelitian .....	23
2. Daftar Nama Tenaga Pengawas .....	28
3. Daftar Nama Tenaga Pembantu .....	29
4. Deskripsi data Penelitian pemain SSB Campago Kampung Dalam Kab. Padang Pariaman .....	30
5. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan X1 .....	30
6. Distribusi Frekuensi Kelentukan X2.....	32
7. Distribusi Frekuensi Lemparan Kedalam Y.....	33
8. Hasil Uji Normalitas daya Pemain SSB Campago Kampung Dalam .....	35
9. Hasil analisa korelasi korelasi pasial Kekuatan Otot Lengan dengan Lemparan Kedalam .....	36
10. Hasil analisa korelasi parsial kelentukan (X2) dengan jauhnya lemparan kedalam (Y).....	37
11. Hasil korelasi ganda variable X1, X2 dan Y .....	38

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
1. Lemparan ke Dalam .....	11
2. Otot Lengan.....	16
3. Bagan Kerangka Konseptual.....	20
4. Two-Hand Medicine Ball Put .....	26
5. Bridge-up (kayang) .....	27
6. Diagram Histogram Kekuatan Otot Lengan .....	31
7. Diagram Histogram Kelentukan .....	32
8. Diagram Histogram Lemparan ke Dalam .....	34

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
1. Analisa Deskripsi Data Kelentukan, Kekuatan Otot Lengan Dan Lemparan ke Dalam .....	52
2. Uji Normalitas Kekuatan Otot Lengan .....	53
3. Analisa Korelasi Rank Spearman.....	56
4. Koefisien korelasi linear spearman kekuatan otot lengan ( $X_1$ ) dengan lemparan ke dalam (Y).....	58
5. Koefisien Korelasi Parsial dan Korelasi Ganda .....	60
6. Pengujian Keberartian Koefisien Korelasi.....	61
7. Dokumentasi Penelitian .....	64

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi bahwa kemajuan di segala bidang, salah satu contoh adalah banyak peralatan yang berteknologi tinggi untuk meningkatkan prestasi di dalam olahraga khususnya pada cabang olahraga sepakbola. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat pesat pada akhir-akhir ini banyak mempengaruhi perkembangan sepakbola, baik di pusat kota maupun di daerah-daerah. Pemanfaatan teknologi dalam bidang olahraga mempunyai tujuan utama yaitu untuk meningkatkan prestasi di bidang olahraga terutama sepakbola. Untuk mencapai tujuan prestasi olahraga diperlukan usaha-usaha yang terungkap dalam Undang-Undang No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, pada pasal 1 ayat 13 yang berbunyi: “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Selain itu untuk mencapai prestasi olahraga yang optimal banyak faktor yang mempengaruhinya. Syafruddin (1999:22) menyatakan bahwa ”ada dua faktor yang mempengaruhi dalam meraih suatu prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal”. Faktor internal antara lain: kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental (psikis) atlet. Dan faktor eksternal adalah yang timbul dari luar diri atlet seperti: pelatih, sarana dan prasarana,

guru olahraga, keluarga, organisasi, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan lain sebagainya.

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang paling digemari termasuk di Indonesia, semenjak Tahun 1930 Cabang sepakbola ini juga dikelola oleh induk organisasi Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) dengan ketua umum pertamanya yaitu R.Suratin (Darwis 1991:43). Dengan semakin majunya sepakbola di banyak Negara, maka Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) mencoba memperbaiki ketertinggalannya dengan membuat beberapa macam tingkat kompetisi untuk menyikapi tujuan pembinaan.

Disisi lain PSSI bekerjasama dengan Departemen Pendidikan Nasional (Depdiknas) untuk mendirikan Pendidikan dan Pelatihan (Diklat) sepakbola di beberapa provinsi atau daerah guna menitik beratkan pembinaan olahraga sepakbola. Selain itu Pengurus Cabang (Pencab) PSSI juga mendirikan klub-klub dan Sekolah Sepak Bola (SSB) yang ada dimasing-masing daerah diharapkan melahirkan pemain berpotensi untuk mampu berprestasi maksimal baik di tingkat daerah, nasional maupun internasional yang nantinya dapat mengharumkan bangsa.

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

Rangkaian 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 memperbesar peluang pemain dalam usaha mencetak gol ke gawang lawan, untuk itulah 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 adalah daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*).

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 kabupaten Padang Pariaman boleh dikatakan cukup baik, ini ditandai dengan banyak tim sepakbola asal kabupaten Padang Pariaman yang menjuarai berbagai turnamen. Bahkan dalam beberapa tahun belakangan kabupaten Padang Pariaman cukup diperhitungkan dalam berbagai kejuaraan tingkat propinsi, contohnya kejuaraan tingkat U15,U17 dan PORDA. Hal lain ditandai dengan banyaknya berdiri Sekolah Sepakbola (SSB). Salah satu SSB yang cukup dikenal di Kabupaten Padang Pariaman yaitu SSB Campago kampung dalam yang berada di kecamatan V Koto kampung Dalam. SSB ini didirikan atas prakarsa pecinta dan mantan atlet sepakbola yang berdomisili di V Koto Kampung Dalam. SSB ini rutin melakukan kegiatan latihan 3 kali dalam seminggu pada hari selasa sore dan kamis sore,dan minggu pagi yang bertempat di lapangan Kampung dalam. SSB ini diharapkan bisa melahirkan pemain-pemain berkualitas untuk mengangkat persepakbolaan Sumatra Barat pada umumnya, khususnya kabupaten Padang Pariaman. SSB Camapago Kampung dalam melakukan

pembinaan pemain-pemain muda potensial dari berbagai tingkat umur, baik U12, U 15, dan U 18 yang diproyeksikan untuk menjadi pemain PERSEPAR kabupaten Padang Pariaman untuk masa yang akan datang. Prestasi yang pernah diraih oleh SSB ini yaitu juara 1 piala Danone U12 tingkat Sumbar, juara 3 piala Danone tingkat nasional.

Berdasarkan pengamatan awal penulis pada SSB Campago Kampung Dalam untuk melakukan teknik lemparan ke dalam belum sesuai dengan keinginan, maksudnya lemparan kedalam yang dilakukan oleh pemain SSB Campago Kampung Dalam masih banyak menyalahi aturan dan masih kurang akurat. Beranjak dari pemikiran faktor kondisi fisik merupakan salah satu faktor pendukung sempurnanya 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 Campago Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman”.

## **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.

### **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

### **D. Rumusan Masalah**

1. Seberapa besar hubungan kekuatan otot lengan dengan jauhnya lemparan ke dalam pemain sepakbola SSB Campago Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman.
2. Seberapa besar hubungan kelentukan dengan jauhnya lemparan ke dalam pemain sepakbola SSB Campago Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman.
3. Seberapa besar hubungan kekuatan otot lengan dan kelentukan dengan jauhnya lemparan ke dalam pemain sepakbola SSB Campago Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui hubungan kekuatan otot lengan terhadap jauhnya lemparan ke dalam pemain sepakbola SSB Campago Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman.
2. Untuk mengetahui hubungan kelentukan terhadap jauhnya lemparan ke dalam pemain sepakbola SSB Campago Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman.
3. Untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot lengan dan kelentukan terhadap jauhnya lemparan ke dalam pemain sepakbola SSB Campago Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman

### **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).