

**KONTRIBUSI *POWER* OTOT LENGAN TERHADAP
KEMAMPUAN *THROW IN* PEMAIN PERSATUAN
SEPAKBOLA KABUPATEN KERINCI**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Program Studi Ilmu Keolahragaan Sebagai Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**ZULKHAIRI HENDRIK
2005/66031**

**JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Kontribusi *Power Shot* Lengan Terhadap Kemampuan *Throw In* Pemain
Persatuan Sepakbola Kabupaten Kerinci

Nama : Zulkhatri Hendrik
BP/NIM : 2005/66031
Jurusan : Pendidikan Keolahragaan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Desember 2011

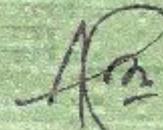
Disetujui :

Pembimbing I



Drs. John Arwadi, M. Pd
NIP. 19630328 199001 1 001

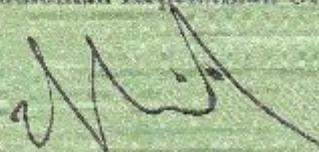
Pembimbing II



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

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan



Drs. Mardiana, M. Pd
NIP. 19600807 198503 1 004

PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Diperlihatkan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

*Kontribusi Power Giot Lengan Terhadap Kemampuan Throw In Pemain
Persatuan Sepakbola Kabupaten Kerinci*

Nama : Zulkhairi Mendrik
BR/NIM : 2005/66031
Jurusan : Pendidikan Keperawatan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Desember 2011

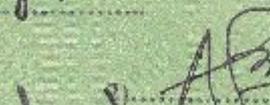
Tim Penguji

Tanda Tangan

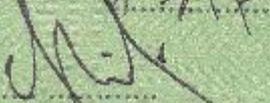
Ketua : Drs. John Arwandi, M.Pd

1) 

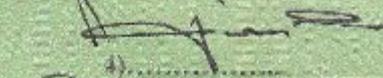
Sekretaris : Drs. Afrizal S, M.Pd

2) 

Anggota : Drs. Maitarman, M.Pd

3) 

Donie, S.Pd, M.Pd

4) 

Romitrawan, S.Pd, M.Pd

5) 

ABSTRAK

Zulkhairi Hendrik (2011): Kontribusi *Power* Otot Lengan terhadap kemampuan *Throw-in* Pemain Persatuan Sepakbola Kabupaten Kerinci.

Jenis penelitian ini adalah *Korelasional*. Penelitian bertujuan untuk mengungkapkan Kontribusi *Power* otot lengan terhadap kemampuan *Throw In* pemain Persatuan Sepakbola Kabupaten Kerinci, baik dilakukan secara sendiri-sendiri mau pun secara bersama-sama.

Populasi penelitian seluruh pemain Persatuan Sepakbola Kabupaten Kerinci yang terdiri dari tingkat Yuniior dan Senior yang berjumlah 48 orang, sedangkan sampel diambil secara Purposive sampling sehingga diperoleh sampel sebanyak 23 orang pemain pada kelompok Yuniior. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juni – Juli 2011, sedangkan tempat penelitian dilaksanakan di lapangan sepakbola Persatuan Sepakbola Kabupaten Kerinci. Data penelitian didapatkan dengan tes *Power* otot lengan dan kemampuan *Throw In*. Analisis data menggunakan *Correlational product moment* sederhana dan untuk mengetahui kontribusi ditentukan dengan koefisien determinasi.

Dari hasil penelitian diperoleh adalah: hasil koefisien korelasi $t_{hitung} > t_{tabel}$ (Hipotesis penelitian diterima) dan pengujian signifikansi koefisien korelasi variabel X dengan Y. Dari hasil penelitian ini membuktikan: terdapat kontribusi yang signifikan antara variabel *Power* otot lengan dengan variabel kemampuan *Throw-in* ($r = 0.71$, $D = 50.4\%$).

Kata kunci: *Power* otot lengan, kemampuan *Throw-in*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan keruniannya yang telah memberikan kekuatan kepada penulis, sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Kontribusi *Power* otot lengan terhadap kemampaun *Throw In* pemain Persatuan Sepakbola Kabupaten Kerinci”**. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana kependidikan strata satu pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (UNP).

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

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah member izin dalam penelitian ini.
2. Drs. Maidarman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan tempat dan waktu dalam penyusunan skripsi ini.
3. Drs. John Arwandi, M.Pd selaku pembimbing I dan Drs. Afrizal. S, M.Pd selaku pembimbing II yang penuh perhatian dan kesabaran dalam membimbing penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. Maidarman, M.Pd, Donie, S.Pd, M.Pd dan Roma Irawan, S.Pd, M.Pd selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu dan member masukan dalam penulisan skripsi ini.

5. Staf pengajar dan tata usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Seluruh rekan-rekan seperjuangan Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dan semua pihak yang telah ikut memberikan dorongan demi penyelesaian skripsi ini.
7. Teristimewa buat kedua orang tua dan keluarga penulis yang telah memberikan bantuan moril mau pun materil pada penelitian dalam pengikuti perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan keritikan yang konstruktif dari semua pihak, agar skripsi ini dapat lebih sempurna dan bermanfaat bagi pengelola pendidikan di masa yang akan datang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik hidayah-Nya pada kita semua Amin.....

Padang, Desember 2011

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	
HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Masalah.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	10
B. Kerangka Konseptual	21
C. Hipotesis Penelitian.....	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	23
B. Waktu dan Tempat Penelitian	23
C. Definisi Operasional.....	23
D. Populasi dan Sampel.....	24
E. Jenis dan Sumber Data	25
F. Instrumen Penelitian.....	26
G. Teknik Pengumpulan Data	26
H. Teknik Analisis Data	30

BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	31
B. Pengujian Persyaratan Analisis Data.....	33
C. Pengujian Hipotesis.....	34
D. Pembahasan.....	35
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	38
B. Saran.....	38
DAFTAR PUSTAKA.....	39
LAMPIRAN.....	41

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
1. Populasi Atlet Ps. Kerinci	24
2. Tenaga Pembantu	29
3. Distribusi Frekuensi data <i>Power</i> otot lengan	31
4. Distribusi Frekuensi kemampuan <i>Throw In</i>	32
5. Rangkuman hasil uji normalitas	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
1. Otot Lengan.....	15
2. Bagan Kerangka Konseptual.....	22
3. Tes <i>Power</i> otot lengan dan <i>Throw In</i>	29
4. Histogram <i>Power</i> Otot Lengan	32
5. Histogram Kemampuan <i>Throw In</i>	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Pengolahan Data	41
2. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	48
3. Surat Keterangan telah melakukan penelitian dari Ps. Kerinci.....	49

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) pada masa sekarang ini, telah membawa kemajuan didalam segala bidang, salah satunya pada olahraga, khususnya olahraga sepakbola. Sepakbola merupakan salah satu permainan yang paling banyak digemari oleh masyarakat dan merupakan permainan yang sudah merakyat. Hal ini dapat dilihat bahwa diseluruh pelosok tanah air ada lapangan sepakbola dan banyak orang yang memainkannya, baik melalui klub-klub sepakbola melalui sekolah sepakbola.

Persepakbolaan di Indonesia saat ini sudah mengalami perbaikan walau pun masih tertinggal dengan Negara Asia Tenggara lainnya seperti Thailand dan Vietnam. Hal yang menandai bangkitnya sepakbola Indonesia yaitu adanya pembinaan atau pembibitan usia dini, dimana pemain muda tersebut dilatih atau dibina suatu kepelatihan seperti SSB (Sekolah Sepakbola) hasil yang diperoleh dari pembinaan dan pembibitan usia dini dapat berprestasi di tingkat Internasional. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan dalam Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia Nomor: 3 Tahun 2005. Tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada pasal 27 Ayat 4 menyatakan bahwa: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, serta menyetenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan (UU RI No. 3, 2005 : 32-33)”.

Diduga rendahnya prestasi olahraga yang dicapai oleh masyarakat Indonesia khususnya olahraga sepakbola merupakan salah satu akibat kurangnya pembinaan yang baik terhadap olahraga tersebut. Kurangnya pembinaan tidak hanya berakibat rendahnya kemampuan fisik tetapi juga berdampak pada kemampuan teknik pemain sepakbola sehingga prestasi puncak sulit untuk diraih.

Untuk meraih prestasi sepakbola yang baik, di samping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan kontinyu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang paling dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Adapun Sajoto (1988, 58-59), Komponen kondisi fisik tersebut terdiri dari : “(1) Kekuatan, (2) Daya tahan, (3) Daya ledak, (4) Kecepatan, (5) Kelentukan, (6) Keseimbangan, (7) Koordinasi, (8) Kelincahan, (9) Ketepatan dan (10) Reaksi.

Masing-masing komponen tersebut harus berada pada tingkat maksimal sesuai dengan tuntutan dari masing-masing cabang olahraga. Dalam cabang olahraga sepakbola hampir setiap komponen fisik menjadi dominan dalam suatu pertandingan sepakbolaseperti : “(1) Daya tahan, (2) Kekuatan, (3) Kecepatan, (4) Daya ledak, (5) Kelincahan dan (6) Kelentukan” (Syafuruddin, 1999 : 7).

Dalam kegiatan olahraga banyak faktor pendukung yang mempengaruhi untuk mendapatkan prestasi seperti: Kondisi fisik, Teknik, Taktik dan Mental. Begitu juga dalam olahraga sepakboladisamping memiliki kondisi fisik, teknik, taktik dan mental yang baik diperlukan sekali

penguasaan teknik yang baik pula oleh para atletnya, karena tanpa adanya penguasaan teknik yang baik seorang atlet tidak dapat mewujudkan apa yang ia cita-citakan.

Seiring dengan pesatnya perkembangan sepakbolamaka tuntutan terhadap semua permainan yang bermutu sangat diperlukan sekali, untuk itu pemain dituntut untuk memiliki teknik yang kompleks yang mendukung pencapaian prestasi yang diinginkan salah satunya yaitu teknik *Throw In*. teknik sendiri merupakan salah satu unsur yang mempengaruhi keberhasilan pemain dalam melakukan lemparan kedalam atau *Throw In* baik itu yang mengarah ke teman atau daerah target sasaran lemparan. Bila keterampilan *Throw In* yang bagus sudah dimiliki, maka kesempatan untuk meraih prestasi akan semakin besar, karena semakin banyak peluang yang didapatkan untuk memasukan bola ke gawang lawan dari garis pinggir lapangan.

Pada dasarnya setiap pemain diharapkan mampu melakukan *Throw In* (lemparan kedalam) yang akurat baik secara dekat maupun jauh, karena umpan yang baik merupakan bagian terpenting dalam sepakbola selain mencetak gol itu sendiri. Untuk melakukan *Throw In* yang akurat dibutuhkan banyak faktor, di antaranya *Power* otot lengan, kekuatan otot punggung, kekuatan otot perut, kelentukan pinggang, kekuatan otot tungkai dan genggam tangan terhadap bola.

Bagi seorang pemain, olahraga merupakan ajang untuk berkompetisi dalam meraih prestasi olahraga yang setinggi-tingginya. Prestasi itu sebagai hasil tertinggi yang dicapai dengan proses panjang yang memiliki tujuan dan target tertentu. Untuk meraih tujuan tersebut diperlukan usaha melalui

perencanaan dan pelaksanaan yang terarah, koordinir dengan penyediaan sarana dan prasarana yang memadai.

Salah satu klub sepakbola yang memberikan pembinaan dan pelatihan di Provinsi Jambi tepatnya di Kabupaten Kerinci ialah Ps. Kerinci. Pembinaan dan pelatihan yang dilakukan klub Ps. Kerinci diharapkan dapat melahirkan pemain-pemain yang berkualitas untuk mengangkat persepakbola Kabupaten Kerinci mau pun Provinsi Jambi di even-even yang telah terjadwal oleh agenda PSSI setiap tahunnya.

Ps. Kerinci merupakan klub kebanggaan masyarakat Kerinci ini pernah mengukir prestasi yang cukup gemilang di antaranya meraih medali emas pada Porprov tahun 2008 di Kabupaten Bungo. Namun setelah Porprov tersebut prestasi Ps. Kerinci menurun. Di antaranya gagal mempertahankan gelar juara pada satu Porprov berikutnya. Untuk mengulang prestasi seperti yang pernah diraih pada Porprov tahun 2008 maka Ps. Kerinci melakukan pembenahan diri, sehingga dilakukan perubahan di segala bidang Olahraga.

Kurang berkembangnya prestasi Ps. Kerinci sekarang ini mungkin salah satu penyebabnya adalah karena sering mengabaikan unsur-unsur dasar yang dapat mendukung kemampuan atlet seperti kondisi fisik dan teknik, terutama pada kekuatan dan kecepatan untuk menghasilkan kemampuan *Throw In* para pemain Ps. Kerinci. Di samping itu, kelentukan pinggang, kekuatan otot punggung, kekuatan otot perut, kekuatan otot tungkai dan genggaman tangan terhadap bola juga berpengaruh besar terhadap penguasaan teknik agar lebih maksimal.

Salah satu teknik dasar sepakbola yang dibutuhkan dalam permainan

sepakbola adalah kemampuan *Throw In*, karena *Throw In* berfungsi sebagai berikut :

1. Lemparan kedalam dapat menghidupkan kembali bola yang keluar dari garis pinggir lapangan bagi kita apabila mengenai lawan sebelum keluar lapangan.
2. Merupakan bahagian dari serangan pinggir lapangan bagi tim yang saat menyerang.
3. Merupakan umpan lambung dari garis pinggir lebar lapangan bagi tim yang menyerang (Peraturan PSSI Pasal XV).

Berdasarkan uraian di atas jelaslah bahwa lemparan kedalam (*Throw In*) dapat memberikan keuntungan bagi suatu tim dalam membangun dan menciptakan peluang untuk menciptakan gol. Salah satu contoh pada piala dunia Jepang dan Korea tahun 2002 tepatnya saat tim Inggris melawan Colombia dimana Geri Neville dari tim Inggris melakukan lemparan kedalam dari sebelah kiri gawang lawan, dari hasil lemparankedalamnyaSollCambel bisa mencetak gol. Dari sekian banyak teknik dalam permainan sepakbola, *Throw In* adalah salah satu teknik dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola untuk menyusun serangan dalam rangka usaha memudahkan dalam menciptakan gol ke gawang lawan dalam pertandingan. *Throw In* akan dilakukan jika bola seluruhnya melampaui garis samping, baik menggulir diatas tanah atau pun melayangdiudara, maka seorang pemain lawan dari pihak yang terakhir menyentuh bola, dapat melakukan lemparan kedalam ke daerah mana pun dari titik garis samping ditempat bola meninggalkan lapangan permainan. Pemain yang melakukan

lemparan bola pada waktu ia melepaskan bola harus menghadap ke arah lapangan permainan, sedangkan sebagian dari tiap kakinya harus berdiri di atas garis atau di tanah diluar garis samping. Pemain melemparkan bola harus menggunakan kedua belah tangannya dan harus membuat gerakan mulai dari belakang dan melemparkan bola lewat di atas kepala, bola ada dalam permainan setelah bola itu dilemparkan, yang melemparkan tidak boleh memainkan bola itu lagi sebelum disentuh atau dimainkan oleh pemain lain. Untuk meningkatkan kemampuan dalam melakukan *Throw In* diduga banyak elemen kondisi fisik yang mempengaruhinya. John Arwandi mengemukakan:

“Elemen yang diduga mempengaruhi *Throw In* diantaranya (a) Kelentukan pinggang semakin lentuknya pinggang seorang pemain maka semakin luas gerakan melakukan *Throw In*, (b) Kekuatan otot perut semakin kuat otot perut maka semakin jauh lemparannya, (c) Kekuatan otot tungkai semakin berat beban yang diberikan maka baik keseimbangan disaat melakukan *Throw In*, (d) Kekuatan otot punggung semakin kuat otot punggung maka semakin terlempar jauh bola kedalam lapangan, (e) *Power* otot lengan semakin kecil sudut sendi lipatan kedua tangan yang ditarik ke belakang, ayunan dorongan tangan akan kuat melaju terlempar ke dalam lapangan, (f) Genggaman tangan yang semakin erat maka akan kuat lemparannya”.

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan diduga bahwa pemain sepakbola Ps. Kerinci masih belum maksimal dalam melakukan *Throw In* kepada teman ke daerah sasaran permainan. Hal ini terbukti dengan kurang adanya penyusunan serangan yang apik dan penciptaan peluang memasukan bola ke gawang, di samping itu kemampuan *Throw In* yang dilakukan pemain Ps. Kerinci pun kurang akurat dan tidak tepat pada sasaran. Belum maksimalnya ini dimungkinkan oleh beberapa faktor antara lain kurangnya kelentukan pinggang, *Power* otot lengan, kekuatan otot punggung, kekuatan

otot tungkai, kekuatan otot perut, genggam tangan terhadap bola dan tidak tepatnya sasaran saat melakukan *Throw In* sehingga mengakibatkan masih belum maksimal

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan faktor-faktor yang dikemukakan dalam latar belakang masalah tersebut, kemudian diajukan identifikasi masalah yang terkait dengan faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan *Throw In* pemain Ps. Kerinci, diantaranya adalah faktor teknik, faktor kondisi fisik yaitu kekuatan, daya tahan, kecepatan, daya ledak (*Power*), kelentukan, kelemahan dan koordinasi. Oleh karena itu dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Apakah *Power* otot lengan mempunyai kontribusi terhadap kemampuan *Throw In* pemain Ps. Kerinci
2. Apakah kelentukan pinggang mempunyai kontribusi terhadap kemampuan *Throw In* pemain Ps. Kerinci
3. Apakah genggam tangan terhadap bola mempunyai kontribusi terhadap kemampuan *Throw In* pemain Ps. Kerinci
4. Apakah kekuatan otot perut mempunyai kontribusi terhadap kemampuan *Throw In* pemain Ps. Kerinci
5. Apakah kekuatan otot punggung mempunyai kontribusi terhadap kemampuan *Throw In* pemain Ps. Kerinci
6. Apakah kekuatan otot tungkai mempunyai kontribusi terhadap kemampuan *Throw In* pemain Ps. Kerinci.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang berkontribusi terhadap *Throw In* dalam permainan sepakbola, serta keterbatasan waktu serta pendanaan dan tenaga yang dimiliki. Maka peneliti melihat tentang Kontribusi *Power* otot lengan terhadap kemampuan *Throw in* pemain Ps. Kerinci.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah serta untuk lebih fokusnya masalah yang diteliti, maka dapat diajukan perumusan masalah yaitu “Apakah terdapat kontribusi antara *Power* otot lengan terhadap kemampuan *Throw In* pemain Ps. Kerinci”.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui “Seberapa besar kontribusi antara *Power* otot lengan terhadap kemampuan *Throw In* pemain Ps. Kerinci”.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi :

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi penulis dalam memperoleh gelar Sarjana Kependidikan dan Kepelatihan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Sebagai bahan acuan bagi pelatih dan pembina olahraga sepakbola yang akan mengajarkan keterampilan lemparan kedalam (*Throw In*) dalam permainan sepakbola

3. Sebagai bahan bacaan pada perpustakaan Jurusan Kependidikan dan Kepeleatihan Olahraga Universitas Negeri Padang
4. Dapat memberikan informasi serta menjadi sumbangan bagi khasanah Ilmu Pengetahuan dan para peneliti lainnya.