

**HUBUNGAN POWER OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN  
TOGOK TERHADAP HASIL LEMPARAN KE DALAM  
PADA PERMAINAN SEPAKBOLA**  
(Studi Deskriptif pada Pemain Sepakbola SSB Mandala Majalengka Usia 17 Tahun)

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat untuk  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Program  
Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh:  
**EGI DIANJAR**  
**0705266**

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**  
**2012**

## LEMBAR PENGESAHAN

**Nama : Egi Dianjar**

**NIM : 0705266**

**Judul : HUBUNGAN POWER OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN  
TOGOK TERHADAP HASIL LEMPARAN KE DALAM PADA  
PERMAINAN SEPAK BOLA**

**( Studi Deskriptif pada Pemain Sepakbola SSB Mandala  
Majalengka Usia 17 Tahun)**

**Disetujui dan disahkan oleh:**

**Pembimbing I**

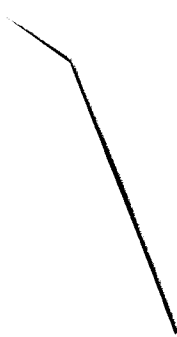
**Drs. Basiran, M.Pd.  
NIP. 195611281986031004**

**Pembimbing II**

**Dr. Kardjono, M.Sc.  
NIP. 196105251986011002**

**Jurusan Pendidikan Kepelatihan  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Ketua,**

**Dr. R. Boyke Mulyana, M.Pd  
NIP. 196210231989031001**



*Kupersembahkan karya sederhanaku ini untuk tetesan keringat dan air mata ayahanda serta ibunda tercinta, sebagai satu bukti nyata perjuangan dan pengorbanan untuk meraih asa dan cita*

*Kayakanlah aku dengan ilmu, hiaskanlah diriku dengan ketenangan jiwa dan muliakanlah diriku dengan taqwa, berikanlah kepadaku iman yang kuat, hati yang penuh syukur dan keyakinan yang tidak lagi dipengaruhi kekufuran, berikanlah kepadaku rahmat yang dengannya aku mencapai kemuliaan-Mu di dunia dan akhirat*

*Jika Allah menolongmu maka tak ada orang yang dapat mengalahkanmu. Dan jika Allah membiarkanmu, maka siapakah yang dapat menolongmu selain Allah? Karena itu kepada Allah saja orang-orang mu'min bertawakal ( Ali Imran : 160 )*

*Kebenaran itu adalah dari Tuhanmu, sebab itu janganlah sekali-kali kamu termasuk orang-orang yang ragu ( Al-Baqarah : 147 )*

*Maka bagi Allah-lah segala puji, Tuhan langit dan Tuhan bumi, Tuhan semesta alam. ( QS : Al- Jasiyah 36 )*

*Skripsi ini kupersembahkan untuk :  
Ayahandaku, Ibundaku tercinta dan  
Adikku tersayang  
Serta semua saudaraku yang aku sayangi*



## **PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Power Otot Lengan dan Kelentukan Togok terhadap Hasil Lemparan ke Dalam pada Permainan Sepakbola (Studi Deskriptif pada Pemain Sepakbola SSB Mandala Majalengka Usia 17 Tahun)” seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Tidak ada di dalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain.

Bandung, Juni 2012  
Yang membuat pernyataan,

Egi Dianjar  
0705266





## ABSTRAK

### **HUBUNGAN POWER OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN TOGOK TERHADAP HASIL LEMPARAN KE DALAM PADA PERMAINAN SEPAKBOLA (Studi Deskriptif Pada Pemain Sepakbola SSB Mandala Majalengka Usia 17 Tahun)**

**Pembimbing : 1. Drs. Basiran, M.Pd.  
2. Dr. Kardjono, M.Sc.**

**Egi Dianjar  
2012**

Melempar bola (*throw-in*) adalah suatu usaha memberikan bola atau mengoper bola kepada teman dengan menggunakan tangan dan merupakan suatu cara untuk memulai kembali permainan setelah bola meninggalkan lapangan permainan melalui garis tepi lapangan. Power otot lengan dan kelentukan togok merupakan salah satu faktor penting dalam melakukan lemparan ke dalam. Oleh sebab itu penulis tertarik meneliti apakah terdapat hubungan power otot lengan dan kelentukan togok terhadap hasil lemparan ke dalam.

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan keterampilan dasar permainan sepakbola khususnya kemampuan lemparan ke dalam dan untuk mengetahui hubungannya dengan power otot lengan dan kelentukan togok.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan teknik korelasi power otot lengan dan kelentukan togok sebagai variabel bebas dan hasil lemparan ke dalam sebagai variabel terikat.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan power otot lengan dan kelentukan togok dengan hasil lemparan ke dalam baik secara tunggal maupun secara bersama-sama. Populasi dan sampel yang digunakan adalah pemain ssb Mandala Majalengka usia 17 tahun.

Hasil analisis dan pengolahan data diperoleh koefisien korelasi power otot lengan dan hasil uji signifikansi, kesimpulan terdapat hubungan yang signifikan antara power otot lengan terhadap hasil lemparan ke dalam pada permainan sepakbola. Diperoleh koefisien korelasi kelentukan togok terhadap hasil lemparan ke dalam dan hasil uji signifikansi, kesimpulan terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan togok terhadap hasil lemparan ke dalam pada permainan sepakbola. Diperoleh koefisien korelasi power otot lengan dan kelentukan togok terhadap hasil lemparan ke dalam dan hasil uji signifikansi diperoleh, kesimpulan power otot lengan dan kelentukan togok mempunyai hubungan yang signifikan terhadap hasil lemparan ke dalam pada permainan sepakbola.

\* Mahasiswa Program Studi Kepelatihan Olahraga Angkatan 2007





## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada tuhan yang maha esa, Allah Subhanallahu Wata'ala, atas rahmat dan karunia-Nya, yang telah diberikan kepada penulis. Tak lupa shalawat serta salam penulis panjatkan kepada junjunan Nabi Muhamad SAW bersamaan telah selesainya skripsi ini. Skripsi yang diberi judul **“Hubungan Power Otot Lengan dan Kelentukan Togok terhadap Hasil Lemparan ke Dalam pada Permainan Sepakbola (Studi Deskriptif pada Pemain Sepakbola SSB Mandala Majalengka Usia 17 Tahun)”** ini dibuat untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan yang penulis tempuh selama mengikuti studi di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia Bandung.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan dari semua pihak yang terlibat didalam penulisan skripsi ini.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya, dan bagi para pembaca pada umumnya, serta menjadi sumbangan bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya bagi dunia olahraga.

**Bandung,**

**Egi Dianjar**



## UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan yang baik ini perkenankan penulis untuk mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Dr. H. Yudha M. Saputra, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Dr. R. Boyke Mulyana, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia yang telah mendorong penulis menyelesaikan skripsi ini.
3. Drs. Basiran, M.Pd., selaku dosen pembimbing I yang telah membimbing, memberikan arahan dan dorongan yang berharga bagi penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Dr. Kardjono, M.Sc., selaku dosen pembimbing II yang telah membimbing, memberikan arahan dan dorongan yang berharga bagi penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Nida'ul Hidayah, M.Si., selaku pembimbing akademik atas segala bantuan selama penulis mengikuti perkuliahan.
6. Asep Mulyana Muslim SE., selaku pembina/pemimpin SSB Mandala Majalengka atas bantuan dan rekomendasinya sehingga penelitian yang

dilaksanakan berjalan dengan lancar, dan para pemain sepak bola ssb mandala atas segala bantuannya.

7. Staf Karyawan FPOK-UPI atas segala bantuannya, yang telah membantu penulis dalam masalah administrasi selama kuliah.
8. Ayahanda tercinta Dedi Munajat atas do'a restunya dan dorongannya baik moril maupun materil sebagai bekal dalam kehidupan penulis.
9. Ibundaku tercinta Mimin Rohmini S.Pd., atas do'a restunya dan dorongannya baik moril maupun materil sebagai bekal dalam kehidupan penulis.
10. Adikku tercinta Ari Farhanur Rifky atas segala motivasi dalam meraih cita-cita.
11. Seluruh keluarga besar penulis, terima kasih atas doa, dukungan dan motivasinya sampai saat ini.
12. Sahabat-sahabat terbaik yang menemani dalam suka maupun duka, Teguh F. P., Heru N., Anggit A., Rian (Ibenk). Teman sejawat Ryan (Bayong), Ahmad ( Cmod), Egih (Cabul), Agil, Agung (Apur), dan semua sahabat yang lain yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.
13. Rekan-rekan Mahasiswa Angkatan 2007 Jurusan pendidikan Kepelatihan Olahraga atas segala bantuan serta kerjasamanya.  
  
Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan balasan yang berlipat ganda Amin.
14. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu atas segala bantuan dan kerjasamanya.

Semoga amal baik semua pihak mendapat balasan yang lebih baik dan berlipat ganda dari Allah SWT. Aamiin.

Bandung, Juni 2012  
Penulis,

Egi Dianjar



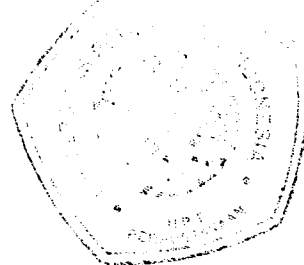
## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>UCAPAN TERIMAKASIH</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Masalah Penelitian.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Batasan Penelitian.....	8
F. Definisi Operasional.....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	10
A. Permainan Sepakbola.....	12
B. Karakteristik Permainan Sepakbola.....	13
C. Teknik Dasar Permainan Sepakbola.....	17
1. Menendang ( <i>Kicking</i> ).....	18
2. Mengontrol ( <i>Controlling</i> ).....	19
3. Menggiring Bola ( <i>Dribbling</i> ).....	19
4. Menyundul Bola ( <i>Heading</i> ).....	20
5. Merampas Bola ( <i>Tackling</i> ).....	20
6. Lemparan Ke Dalam ( <i>Throw-in</i> ).....	21
7. Gerak Tipu.....	21
8. Teknik Penjaga Gawang.....	21
D. Kemampuan Lemparan ke Dalam.....	22



E. Power Otot Lengan.....	28
F. Kelentukan Togok.....	32
G. Anggapan Dasar.....	36
H. Hipotesisi.....	38
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	40
A. Metode Penelitian.....	40
B. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	42
C. Desain Penelitian.....	44
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	45
E. Instrumen Penelitian.....	46
F. Teknik Analisis Data.....	50
G. Hipotesis Statistik Penelitian.....	55
<b>BAB IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA</b>	56
A. Deskripsi Hasil Pengolahan.....	56
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	57
1.Uji Normalitas.....	57
C. Pengujian Hipotesis.....	57
D. Diskusi Penemuan.....	61
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	64
A. Kesimpulan.....	64
B. Saran.....	64
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	66
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	





## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
3.1 Jadwal Tes dan Pengukuran Terhadap Variabel Penelitian.....	46
4.1 Hasil Penghitungan Rata-rata dan Simpangan baku.....	56
4.2 Hasil Uji Normalitas Liliefors Tiap Variabel.....	57
4.3 Hasil Penghitungan Hubungan Power Otot Lengan terhadap Hasil Lemparan ke Dalam.....	58
4.4 Hasil Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Power Otot Lengan Terhadap Hasil Lemparan ke Dalam .....	58
4.5 Hasil Penghitungan Korelasi Kelentukan Togok Terhadap Hasil Lemparan ke dalam.....	59
4.6 Hasil Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Kelentukan Togok Terhadap Hasil Lemparan ke Dalam.....	59
4.8 Hasil Penghitungan Korelasi Power Otot Lengan dan Kelentukan Togok Secara Bersama-sama terhadap Hasil Lemparan ke Dalam.....	60



## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
2.1 Lapangan Sepakbola.....	16
2.2 Lemparan Ke Dalam.....	23
2.3 Lemparan Bola Tanpa Awalan.....	26
2.4 Lemparan Bola Dengan Awalan.....	27
2.5 Lengan dan Otot-otot Serta Tulang-tulang Pendukungnya.....	29
2.6 Lengan Atas Dari Prosesor Akromeon Sampai ke Sendi Siku.....	30
2.7 Sudut Elevasi Lambungan Bola.....	30
3.1 Desain Penelitian.....	44
3.2 Langkah-langkah Penelitian.....	45



## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (1996). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- ..... (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Evelin. C. Pearce, (1992). *Anatomi dan Fisiologi Untuk Para Medis*. Jakarta: Gramedia
- Harsono. (1988). *Choaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma
- Hidayat, Imam. (1999), *Biomekanika*. FPOK IKIP Bandung
- Hughes, Charles. (1980). *Soccer Tactics and Skill*. London:British Broadcasting Coporation
- Kusmahardhika, Puthut. (2007). *Kontribusi Kekuatan Lengan dan Kelentukan Togok dengan Kemampuan Melempar Bola ke Dalam pada Pemain Sepakbola Usia 16 Tahun Persatuan Sepakbola UNDIP Semarang Tahun 2007*. skripsi
- Lutan, R. Berliana. Sunaryadi, Y. (2007) *Modul Penelitian Pendidikan Dalam Pelatihan Olahraga*, Bandung:FPOK UPI
- Luxbacher, Joseph, (2004). *Sepakbola : Langkah-langkah Menuju Sukses*. Diterjemahkan oleh Agusta Wibawa. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Luxbacher, Joseph, (1999). *Sepakbola Taktik dan Teknik Bermain*. Diterjemahkan oleh Bambang Sugeng. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Mielke, Danny, (2007). *Dasar-dasar Sepakbola*. PT Intan Sejati.
- Muchtar, Remmy, (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta : Depdikbud
- Nurhasan. (2007) *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*, Bandung:FPOK UPI
- Nurhasan dan Hasanudin Cholil, D. (2007). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung:FPOK UPI.
- Sajoto, M. (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Bahasa Press.

- ..... (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik*. Semarang: Dahara Prize
- Sanadi, A. 1980. *Dasar Bermain Sepakbola*. Yogyakarta : Penerbit Intan
- Schunemann, Timo. (2005). *Dasar Sepak Bola Modern Untuk Pemain Dan Pelatih*. Malang : Dioma
- Sidik, D.Z. (2007). *Materi Penataran Pelatihan Fisik Tingkat Propinsi Se-Indonesia*, Bandung:FPOK UPI.
- Sucipto. Dkk. (1999/2000). *Olahraga Pilihan : Sepakbola*. Jakarta. Dirjen Diknasmen.
- ..... (2000). *Sepakbola*. Depdikbud. Dirjen Pendidikan Dasar Dan Menengah. Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Sudjana. (2003). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. (2008). *Statistika untuk penelitian*. Bandung:Alfabeta.
- Suharno HP. (1986). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta
- Surakhmad. (1998). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sukatamsi, (1984). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo : Tiga Serangkai
- Soedarminto, (1994). *Kiniesiologi*, Jakarta : Depdikbud Dikti P2TK.
- Soedjarwo. (1994). *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta : Depdikbud
- Soekamtasi. (1997). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surabaya:Tiga Serangkai.
- Tim Penyusun Kamus (1990). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa.
- ..... (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa.
- Usli, Lingling dan Hermanu, Entang. (2008). *Modul Pelatihan Cabang Olahraga Sepakbola*. Jurusan Kepelatihan FPOK UPI Bandung.



Sumber Lain :

Fifa. (2007). Laws of the Game. [Online]. Tersedia:  
<http://www.Fifa.com/worldfootball/lawsofthegame/index.html>

[www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)

[www.google-search-abhecuek.wordpress.com](http://www.google-search-abhecuek.wordpress.com) (2009)

