

**PENGARUH LATIHAN BEBAN *OVERHEAD EXTENSION* TERHADAP  
KEMAMPUAN LEMPARAN JARAK JAUH DALAM PERMAINAN  
SEPAKBOLA**

**SKRIPSI**

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana  
Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani



**Oleh**

**Habibah Apriyanti**

**NIM 2004640**

**PROGRAM STUDI**

**PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI**

**KAMPUS DAERAH SUMEDANG**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2024**

# **Pengaruh Latihan Beban Overhead Extension Terhadap Kemampuan Lemparan Jarak Jauh Dalam Permainan Sepakbola**

Oleh  
Habibah Apriyanti

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani

© Habibah Apriyanti 2024  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Juni 2024

Hak Cipta dilindungi undang-undang.  
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,  
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

**LEMBAR PENGESAHAN**

HABIBAH APRIYANTI

**PENGARUH LATIHAN BEBAN *OVERHEAD EXTENSION* TERHADAP  
KEMAMPUAN LEMPARAN JARAK JAUH DALAM PERMAINAN  
SEPAKBOLA**

disetujui dan disahkan oleh pembimbing :

Dosen Pembimbing I

**Dr. Indra Safari, M.Pd**  
NIP. 197709022008011016

Dosen Pembimbing II

**Rizal Ahmad Fauzi, M.Pd**  
NIPT. 920171219900713101

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 PGSD Pendidikan Jasmani UPI Kampus Sumedang

**Dr. Anggi Setia Lengkana M.Pd**  
NIP. 920200119851119101

## **LEMBAR PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Beban Overhead Extension Terhadap Kemampuan Lemparan Jarak Jauh Dalam Permainan Sepakbola” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya atau klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Sumedang, April 2024

Habibah Apriyanti  
NIM. 2004640

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT. Yang telah memberikan semua kesempatan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu. Shalawat beserta salam semoga Allah SWT selalu mencurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhamad SAW. Yang telah memberikan kebenaran dialam jagad raya. Dalam penulisan skripsi ini, penulis telah banyak mengalami hambatan dan kesulitan. Namun atas dorongan bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak maka skripsi ini diselesaikan sesuai rencana.

Penelitian ini berjudul “ Pengaruh Latihan Beban Overhead Extension Terhadap Kemampuan Lemparan Jarak Jauh Dalam Permainan Sepakbola”. Tujuan akhir dari penyusunan skripsi ini untuk memenuhi salah satu syarat Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang untuk menyelesaikan studi S1.

Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi kemajuan dan peningkatan mutu almamater. Kemudian penulis mengharapkan saran, pendapat, maupun kritik yang membangun dari pembaca, demi peningkatan penelitian selanjutnya.

Sumedang, April 2024

Habibah Apriyanti

## UCAPAN TERIMAKASIH

Dengan memanjatkan puji serta syukur kehadirat Allah SWT yang mana telah memberikan kekuatan, kesabaran, perjuangan, juga memberikan rahmat serta hidayahnya sehingga penulisan laporan skripsi ini bisa berjalan dengan baik dan selesai pada waktunya. Tanpa rahmat dan karunianya mungkin skripsi ini tidak akan selesai sebagaimana mestinya.

Dalam penyusunan skripsi dari awal hingga selesainya skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan materi, motivasi dan do'a dari berbagai pihak yang selalu ada dan terlibat dalam proses penyusunan laporan skripsi ini hingga selesai. Maka dari itu penulis mengucapkan terimakasih banyak yang sedalam-dalamnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. H. Yudha M Saputra, M.Ed selaku direktur UPI Kampus Sumedang yang telah memberikan izin dan SK penelitian.
2. Bapak Dr. Anggi Setia Lengkana, M.Pd selaku Ketua Prodi S1 PGSD Penjas UPI Kampus Sumedang.
3. Bapak Dr. Indra Safari, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I yang telah banyak berkorban meluangkan waktu, mengeluarkan tenaga, memberi bantuan, memberikan arahan, motivasi, dan membimbing menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Rizal Ahmad Fauzi, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah banyak berkorban meluangkan waktu, mengeluarkan tenaga, memberi arahan, memberi bantuan, memberi motivasi, dan membimbing menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh dosen UPI Kampus Sumedang yang telah memberikan bimbingan, pelajaran serta ilmu yang mudah – mudahan bermanfaat bagi penulis yang kelak akan diterapkan di dunia pendidikan.
6. Ketua dan pengurus serta siswa SSB RANC FC yang telah memberikan izin penelitian dan kerjasamanya dalam menyelesaikan penelitian ini.
7. Ketiga kakak saya Rohayati, Aiptu Dede Yuhendi, Ahmad Muhsin yang selalu memberikan materi, motivasi, dan do'a tiada henti demi tercapai cita – cita adik bungsunya ini.

8. Keluarga besar Alm. Bapak Yaya yang selalu memberikan dukungan, motivasi dan do'a
9. Rekan – rekan kontrakan Gang Ita yang selalu memberikan semangat, motivasi dan tempat singgah.
10. Keluarga besar PGSD Penjas UPI Kampus Sumedang angkatan 2020 yang selalu memberikan dorongan dan mengingatkan selama perkuliahan, terimakasih atas kebersamaannya selama 4 tahun suka dan duka yang kita lalui sekarang tinggal kenangan.

# **PENGARUH LATIHAN BEBAN *OVERHEAD EXTENSION* TERHADAP KEMAMPUAN LEMPARAN JARAK JAUH DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA**

## **ABSTRAK**

Dalam permainan sepak bola, lemparan ke dalam merupakan salah satu kesalahan yang paling sering dilakukan oleh pemain. Belajar memainkan lemparan yang paling menantang sangatlah penting, oleh karena itu dilakukan dengan tujuan agar tercipta peluang untuk mencetak gol. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *weight training overhead extension* terhadap kemampuan lemparan jarak jauh dalam permainan sepakbola. Penelitian ini menggunakan metode Kuantitatif dengan pendekatan *Pre-experimen* dan menggunakan desain penelitian *One Group Pre-test Post-test Design* untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan tertentu. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB Ranc FC KU-10 tahun dengan sampel sebanyak 20 orang. Hasil dari pengolahan data uji normalitas yang dilakukan menghasilkan signifikan pretest 0,880 sedangkan untuk posttest sebesar 0,833. Dari data tersebut dapat diartikan bahwa uji normalitas berdistribusi normal, karena signifikansi  $> 0,005$ . Kemudian dilakukan uji Paired Sampel T-test untuk mengetahui pengaruh yang dihasilkan dengan nilai sebesar 0,000. Maka, dapat dikatakan memiliki pengaruh karena  $< 0,005$ . Selanjutnya untuk mengetahui seberapa besar peningkatan yang dihasilkan menggunakan uji Regresi Linear yang diperoleh nilai R Square sebesar  $0,995 \times 100\% = 99,5\%$  yang berarti terdapat peningkatan sebesar 99,5%. Dengan begitu, berdasarkan hasil pengolahan data dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dari latihan beban terhadap kemampuan lemparan jarak jauh dalam permainan sepakbola sebesar 99,5 %.

***Kata Kunci:*** *Latihan Beban, Lemparan, Sepakbola*



## ***Influence of Overhead Extension Weight Training on Long-Distance Throwing Ability in Football***

### **ABSTRACT**

*In football, throwing the ball in is one of the most common mistakes made by players. Learning to execute the most challenging throws is crucial, as it can create scoring opportunities. This study aims to investigate the influence of overhead extension weight training on long-distance throwing ability in football. The study employed a quantitative method with a pre-experimental approach and utilized a one-group pre-test post-test design to assess the differences before and after the intervention. The population of the study consisted of U-10 students from SSB Ranc FC with a sample of 20 individuals. The results of normality test processing revealed a pretest significance of 0.880 and a posttest significance of 0.833. These findings indicate that the data is normally distributed since the significance value is greater than 0.005. Subsequently, a Paired Sample T-test was conducted to determine the effect, yielding a value of 0.000. Therefore, it can be concluded that the intervention has an effect since the value is less than 0.005. To further assess the magnitude of the improvement, a linear regression analysis was performed, resulting in an R-squared value of  $0.995 \times 100\% = 99.5\%$ . This indicates an improvement of 99.5%. Consequently, based on the data analysis, it can be concluded that overhead extension weight training has a significant influence on long-distance throwing ability in football, with an improvement of 99.5%.*

**Keywords:** *Weight Training, Throwing, Football*

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN .....	3
LEMBAR PERNYATAAN .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
UCAPAN TERIMAKASIH.....	v
ABSTRAK .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
1.5 Struktur Organisasi Skripsi .....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	7
2.1 Hakikat Permainan Sepakbola .....	7
2.1.1 Pengertian Permainan Sepakbola.....	7
2.1.2 Teknik Dasar Sepakbola .....	9
2.1.3 Peraturan Permainan Sepakbola.....	17
2.2 Hakikat Latihan Beban ( <i>Weight Training</i> ).....	19
2.2.1 Pengertian Latihan Beban ( <i>Weight Training</i> ) .....	19
2.2.2 Prinsip Latihan Beban .....	21
2.2.3 Metode Latihan Beban .....	21
2.3 Lemparan Bola .....	23
2.4 Penelitian Relevan.....	25
2.5 Kerangka Berfikir.....	26
2.6 Hipotesis.....	27
BAB III METODE PENELITIAN.....	29

3.1 Metode Dan Desain Penelitian.....	29
3.2 Pelaksanaan dan Waktu Penelitian.....	30
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian .....	30
3.4 Instrumen Penelitian.....	31
3.5 Prosedur Penelitian.....	32
3.5.1 Tahap Persiapan .....	32
3.5.2 Tahap Pelaksanaan .....	32
3.5.3 Program Latihan.....	33
3.5.4 Tahap Pengolahan Data dan Analisa Data .....	37
3.6 Analisis Data .....	37
3.6.1 Uji Normalitas.....	37
3.6.2 Uji Paired Sampel T-Test.....	38
3.6.3 Uji Regresi R Square.....	38
<b>BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>39</b>
4.1 Temuan Penelitian.....	39
4.2 Analisis Data Kuantitatif.....	40
4.3 Hasil Uji Pra-syarat .....	41
4.3.1 Uji Normalitas .....	41
4.3.2 Paired Sampel T-test .....	42
4.3.3 Uji Regresi R-Square .....	43
4.4 Pembahasan.....	44
<b>BAB V SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI .....</b>	<b>47</b>
5.1 Simpulan .....	47
5.2 Implikasi.....	48
5.3 Rekomendasi .....	48
5.3.1 Bagi Atlet .....	48
5.3.2 Bagi Pelatih .....	48
5.3.3 Bagi Peneliti Lain.....	48
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>49</b>
<b>LAMPIRAN - LAMPIRAN.....</b>	<b>55</b>
<b>RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>66</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Menggiring Bola .....	11
Gambar 2.2 Menendang Bola .....	13
Gambar 2.3 Menyundul Bola .....	14
Gambar 2.4 Lemparan Ke Dalam .....	16
Gambar 2.5 Ukuran Lapangan Sepakbola .....	18
Gambar 2.6 Ukuran Bola Sepakbola.....	18
Gambar 2.7 Kerangka Berpikir .....	27
Gambar 3.1 Tes Lemparan Ke Dalam Sepakbola.....	32

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain Penelitian .....	29
Tabel 3.2 Program Latihan.....	33
Tabel 4.1 Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	40
Tabe 4.2 Data Rata –Rata Pretest dan Posttest .....	41
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas .....	42
Tabel 4.5 Hasil Uji Paired Sampel T-test.....	43
Tabel 4.6 Hasil Uji Regresi R-Square.....	43

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SK Pembimbing.....	55
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian.....	56
Lampiran 3 Monitoring .....	57
Lampiran 4 Program Latihan .....	58
Lampiran 5 Pengolahan Data .....	61
Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian.....	63