

## BAB V

### SIMPULAN,IMPLIKASI,DAN REKOMENDASI

Berikut ini peneliti akan menyajikan berupa simpulan,implikasi dan rekomendasi yang didapatkan dari temuan di lapangan selama pelaksanaan penelitian Pengaruh Latihan Beban *Overhead Extension* Terhadap Kemampuan Lemparan Jarak Jauh Dalam Permainan Sepakbola. Berikut uraian yang akan dipaparkan:

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan data yang diperoleh oleh peneliti,kemudian data di olah dan dianalisis sebagaimana mestinya. Data yang diperoleh dari hasil penelitian ini dan pemberian treatment selama 12 pertemuan yang memakan waktu kurang lebih selama 2 bulan pada siswa sekolah sepakbola (SSB) Ranc Fc, maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan beban terhadap kemampuan lemparan jarak jauh dalam sepakbola.

Pada hasil uji normalitas mendapatkan hasil dari data pretest nilai sig sebesar  $(0.880) > (0.05)$  dan data posttest nilai sig sebesar  $(0.833)$  maka data variabel tersebut berdistribusi normal,sehingga dapat disimpulkan bahwa keseluruhan data dalam penelitian ini berdistribusi normal. Selanjutnya untuk menjawab apakah ada pengaruh dapat diperoleh dari nilai Sig.(2-tailed) sebesar  $0.000$ . hasil ini lebih kecil dari signifikansi  $0.05$  dengan nilai t hitung  $9.545 > 2.100$ . Oleh karena itu,dapat disimpulkan bahwa hipotesis ini diterima ,dengan  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Selain itu pelatihan beban memiliki dampak yang signifikansi pada kemampuan pemain untuk berlatih lemparan jarak jauh dalam pertandingan sepakbola untuk siswa sekolah sepakbola (SSB) Ranc Fc KU-10 tahun di Rancakalong. Tabel 4.5 menyajikan besaran peningkatan dari *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan hasil perhitungan data yang telah dilakukan menggunakan uji R,maka diketahui hasil yang di dapat yaitu sebesar  $0,995$  dapat dikatakan bahwa ukuran tersebut menjadi nilai untuk pengaruh latihan *overhead extension* untuk

meningkatkan kemampuan lemparan jarak jauh dalam permainan sepakbola adalah sebesar 99,5%.

## **5.2 Implikasi**

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan kurang lebih 2 bulan peneliti berharap dapat memberikan implikasi untuk diberikan pada program latihan beban untuk meningkatkan kemampuan lemparan jarak jauh dalam sepakbola. Penggunaan program latihan beban ini dapat memberikan implikasi yaitu dapat meningkatkan kemampuan lemparan jauh dalam permainan sepakbola

## **5.3 Rekomendasi**

Dari penelitian ini,peneliti berharap memberikan beberapa manfaat sebagai berikut:

### **5.3.1 Bagi Atlet**

Penelitian ini dapat meningkatkan lemparan dalam berlatih maupun bertanding,merasa aman,nyaman,senang dan semangat dalam berlatih. Selain itu,dapat memberikan peluang untuk mencetak gol yang sangat besar saa bermain dan menjadikan lebih berkembang dari segi latihan maupun prestasi sebelumnya.

### **5.3.2 Bagi Pelatih**

Bagi pelatih, penelitian ini telah memberikan bantuan yang berguna dalam menentukan pentingnya teknik dasar sepakbola. Selain itu,melalui langkah-langkah inovatif yang diusulkan dalam penelitian ini,untuk meningkatkan metode pelatihan yang menurut masyarakat kurang baik,para pelatih harus inovatif dan tepat sasaran. Manfaat pembinaan juga dapat mempermudah proses pembinaan dengan harapan dapat melahirkan lebih banyak lagi calon pemain di bidang sepakbola terutama pada usia dini.

### **5.3.3 Bagi Peneliti Lain**

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat menjadikan bahan studi literature untuk memperkuat penelitian yang akan dilakukan selanjutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al Aridhee, W. S. H., Kahat, T. H., & Abdallah, W. M. (2023). Effect of the cooperative learning strategy on the learning of the soccer throw-in in university students. *Sport TK*, *12*, 1–7. <https://doi.org/10.6018/sportk.556971>
- AllSabah, M. A. H., & Weda, W. (2021). *Physical Factors Determining Women's Football*. <https://doi.org/10.4108/eai.18-11-2020.2311723>
- Augste, C., & Prestel, C. (2021). Tactical actions during opponent throw-ins in soccer in the German Bundesliga. *Journal of Physical Education and Sport*, *21*(4), 1846–1852. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.04233>
- Bima, A. C. A., Thaib, F., & Suyoto, S. (2021). Development of learning media for basic techniques and strategies in playing multimedia-based football. *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering*, *1098*(3), 032042. <https://doi.org/10.1088/1757-899x/1098/3/032042>
- Cao, B., Zeng, X., & Luo, L. (2023). Effects of Strength Training on Physical Conditioning in Soccer Players. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, *29*, 2022–2024. [https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022\\_0673](https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022_0673)
- Faizin, A., & Hariadi, I. (2019). Hubungan antara panjang lengan dan kekuatan otot lengan. *3*(2), 101–107.
- Farhanto, G., Martaviano, T., Bayu, S., & Setiawan, W. (2018). Pengaruh Jumlah Langkah Awalan Terhadap Jarak Lemparan (Throw In) Sepakbola. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)*, *1*(1), 5–7. <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/semnassenalog/article/view/179>
- Faturochman, Said Junaidi, A. S. (2020). Journal of Sport Sciences and Fitness DI SEMARANG. *Journal of Sport Sciences and Fitness Di Semarang*, *5*(2), 104.
- Fauzi, R. A., Safari, I., Alif, M. N., & Saptani, E. (2020). *Physical Education Program in Elementary School: Motivation Comparison to Learn Table Tennis using Mini-pong based on Gender*. 203–210. <https://doi.org/10.5220/0009307602030210>
- Friedlander, A. L., Genant, H. K., Sadowsky, S., Byl, N. N., & Glüer, C. -C. (1995). A two-year program of aerobics and weight training enhances bone mineral density of young women. *Journal of Bone and Mineral Research*, *10*(4), 574–

585. <https://doi.org/10.1002/jbmr.5650100410>

- García, C. S., Zauder, R., & ... (2019). Analysis of body composition and physical fitness of futsal players at school age according to their level of physical activity, diet and body image. ... *of Sports Sciences*, 1, 1–20. [http://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.ojs-issn-2695-4486-year-2019-volume-1-article-oai\\_ojs2\\_atenajournals\\_com\\_article\\_4%0Ahttp://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.ojs-issn-2695-4486-year-2019-volume-1-article-oai\\_ojs2\\_atenajo](http://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.ojs-issn-2695-4486-year-2019-volume-1-article-oai_ojs2_atenajournals_com_article_4%0Ahttp://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.ojs-issn-2695-4486-year-2019-volume-1-article-oai_ojs2_atenajo)
- Ilham, M., Rifki, M. S., Kesehatan, J., & Rekreasi, D. (2020). Otot Lengan Atlet Dayung. *Stamina*, 3(6), 379–397.
- Irfan, M., Yenes, R., Irawan, R., & Oktavianus, I. (2020). Kemampuan teknik dasar sepakbola. *Jurnal Patriot*, 12(3), pp.1-12. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/664>
- Jannah, S., & Purnomo, M. (2011). Pengaruh Latihan Overhead Tricep Extension Resistance Band dan Latihan Overhead Tricep Extension Dumbell Terhadap Power Lengan. *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1–7.
- Juntara, P. E. (2019). Latihan Kekuatan Dengan Beban Bebas Metode Circuit Training Dan Plyometric. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(2), 6–19. <https://doi.org/10.36706/altius.v8i2.8705>
- Makadada, A, F. (2012). Program Latihan Peningkatan Keterampilan Lemparan Ke Dalam Pada Permainan Sepakbola. *Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 4(3), 1–23.
- Maradona, M., Fariz, A., Prisusianti, R. D., Endaryanto, A. H., & Pradita, A. (2021). Pengaruh Peregangan Kontrak Relaksasi Terhadap Kelenturan Hamstring Pemain Sepak Bola Usia 12-14 Tahun. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 10(2), 191–198. <https://doi.org/10.36706/altius.v10i2.15654>
- Matsuoka, H., Tahara, Y., Ando, K., & Nishijima, T. (2020). Development of Defence and Offence Play Items for Deep Learning Model of Offence Play Analysis in Soccer Game. *Football Science*, 17(D1), 69–85.

<https://www.shobix.co.jp/jssf/tempfiles/journal/2020/173.pdf>

- Mazzeu, F. L., Bastos, F. H., Moreira, A., & Corrêa, U. C. (2021). The Learning of Rugby Passing Based on Different Small-Sided Games. *European Journal of Human Movement*, 47, 40–48. <https://doi.org/10.21134/eurjhm.2021.47.5>
- Murdiono, A. S., Saputra, Y. M., & Safari, I. (2022). Pengaruh permainan outdoor education dan tingkat motivasi terhadap kebugaran jasmani siswa The effect of outdoor education games and motivation level on student ' s physical fitness. 1, 168–178.
- Nasrulloh, A. (2015). Pengaruh Latihan Circuit Weight Training Terhadap Kekuatan Dan Daya Tahan Otot. *Medikora*, VIII(2). <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i2.4652>
- nugraha, ugi , hadinata, R. (2019). Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berlatih Terhadap Kemampuan Passing Sepakbola. *Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Jambi*, 13(1), 13–27. <https://online-journal.unja.ac.id/csp/article/view/9058>
- Nuryastuti, T., & Siolon, Y. (2023). Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Lemparan Ke Dalam (Throw-In) Dalam Permainan Sepak Bola Pada Tim SepakBola SMA Negeri 5 Tidore Kepulauan Triana. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(6), 696–709.
- Oboh, P. O., & Nwabuwe, S. N. (2023). Comparative Effects of Circuit Weight Training and Interval Weight Training on the Health-Related Physical Fitness Component of Jumpers. *Jurnal Ilmu Sosiologi Dialektika ...*, May. [https://www.researchgate.net/profile/Sunday-Nwabuwe/publication/370440373\\_Comparative\\_Effects\\_of\\_Circuit\\_Weight\\_Training\\_and\\_Interval\\_Weight\\_Training\\_on\\_the\\_Health-Related\\_Physical\\_Fitness\\_Component\\_of\\_Jumpers/links/644ff8e2809a5350213fb6d6/Comparative-Ef](https://www.researchgate.net/profile/Sunday-Nwabuwe/publication/370440373_Comparative_Effects_of_Circuit_Weight_Training_and_Interval_Weight_Training_on_the_Health-Related_Physical_Fitness_Component_of_Jumpers/links/644ff8e2809a5350213fb6d6/Comparative-Ef)
- Parlindungan, M. D., Giartama, G., Victorian, A. R., & Bayu, W. I. (2022). Pengaruh latihan push-up terhadap hasil lemparan ke dalam. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 54. <https://doi.org/10.26418/jilo.v5i1.52545>
- Płoszaj, K., Firek, W., & Ciszewska-Hołda, P. (2021). Assessment of referees in terms of building a positive climate and responsiveness to the health,

- emotional, and social needs of rugby players in competitive children sport. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(19). <https://doi.org/10.3390/ijerph181910086>
- Prabu, C. P., Juliandri, R., Lubis, P. H. M., & Hermansyah, B. (2022). *IRJE : JURNAL ILMU PENDIDIKAN*. 2(2), 565–572.
- Prasetya, T. D. (2013). Analisis Teknik Lemparan Ke Dalam Dengan Awalan Untuk Menghasilkan Lemparan Tepat Sasaran Pada Pemain Sepakbola (Studi pada pemain sepakbola Fatahillah 354 Surabaya). *Kesehatan Olahraga*, 1.
- Prasetyo, A. (2018). Hubungan Antara Daya Ledak Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Jauhnya Hasil Lemparan Ke Dalam (throw-in) Sepakbola Ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Kediri Tahun 2017/2018. *Artikel Skripsi*, 02(01), 1–12.
- Prasetyo, A. N. Y., & Apriyant, K. D. (2021). Dasar-Dasar Latihan Beban. *Uny Press, August 2018*, 1–140. <https://docplayer.info/163394993-Dasar-dasar-latihan-beban-ahmad-nasrulloh-yudik-prasetyo-krisnanda-dwi-apriyanto.html>
- Prativi, G. O , Soegiyanto, S. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2(3), 32–36.
- Rahayu, R. D. C. B. S. W. (2013). Upaya meningkatkan hasil belajar passing bwh sepakbola dengan alat bantu. 2(2), 1272–1283.
- Rondonuwu, R., Pinangkaan, E., & Sonkudon, D. (2022). Dampak Penerapan Model Mengajar Komando Penguasaan Gerak Dasar Menyundul Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Smp Negeri 2 Kemelembuai. *Jurnal Olympus*, 3(2), 123–127. <https://doi.org/10.53682/jo.v3i2.5560>
- Rudiyanto, M. (2021). Pengaruh Model Latihan Dan Motivasi Berolahraga Terhadap Keterampilan Menyundul Bola (Heading). *Sport Science and Education Journal*, 2(2), 15–27. <https://doi.org/10.33365/ssej.v2i2.1160>
- Rustiawan, H. R., & Rohendi, A. (2021). Dampak Latihan Push-up Bola Bergulir dan Push-up Tubing Pada Hasil Peningkatan Daya Tahan Otot Lengan. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 6(1), 74. <https://doi.org/10.26740/jossae.v6n1.p74-86>
- Singh, T. S., & Goswami, J. (2021). a Kinematic Comparison of Different Variation

- of Throw-in in Soccer. *Vidyabharati International Interdisciplinary Research Journal*, 12(1), 43–45. [www.viirj.org](http://www.viirj.org)
- Sterzing, T., & Hennig, E. M. (2008). The influence of soccer shoes on kicking velocity in full-instep kicks. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 36(2), 91–97. <https://doi.org/10.1097/JES.0b013e318168ece7>
- Stone, J. A., Smith, A., & Barry, A. (2021). The undervalued set piece: Analysis of soccer throw-ins during the English Premier League 2018–2019 season. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 16(3), 830–839. <https://doi.org/10.1177/1747954121991447>
- Sukirno. (2014). Kemampuan Lemparan Ke Dalam Pada Sepak Bola. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 1(1), 60–67. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs/article/view/3013/3054>
- Tegi Yondra<sup>1</sup>, Yulio Arvandi<sup>2</sup>, P. P. T. (2022). Hubungan kelentukan dan kekuatan otot perut dengan lemparan ke dalam sepakbola. *I(1)*, 1–6.
- Thomas, G. L., & Wilson, M. R. (2014). Introducing children to rugby: Elite coaches' perspectives on positive player development. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 6(3), 348–365. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2013.819373>
- Utomo, E. B. (2017). Kontribusi tingkat konsentrasi terhadap ketepatan shooting futsal (Studi pada peserta ekstrakurikuler futsal SMP PGRI 7 Sedati Tahun Ajaran 2015/2016). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(3), 74–80.
- Waldron, M., Worsfold, P., Twist, C., & Lamb, K. (2014). The reliability of tests for sport-specific skill amongst elite youth rugby league players. *European Journal of Sport Science*, 14(SUPPL.1), 37–41. <https://doi.org/10.1080/17461391.2012.714405>
- Yuniarti, E., Rahmah, A., & Fortuna, F. (2021). Effect of Weight Training on Protein Metabolism in Members of the Padang State University Fitness Center. *Journal of Physics: Conference Series*, 1940(1), 012065. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1940/1/012065>
- Zahrani, N. (2013). Pengaruh Pelatihan. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Zainuddin, M. S., Usman, A., Kamaruddin, I., & Kamal, M. (2022). Latihan Model

Samba Shoot Dan Fake Shoot Permainan Sepakbola Mahasiswa PJKR FIK UNM. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 3579–3584.  
<http://bajangjournal.com/index.php/J-ABDI%0Ahttps://bajangjournal.com/index.php/J-ABDI/article/view/2105>