

**PENGARUH KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP
KEMAMPUAN LEMPARAN KE DALAM PADA PERMAINAN
SEPAK BOLA DI SISWA SEKOLAH DASAR**
(Studi Eksperimen Terhadap Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola
SDN Bunter 1 Di Kabupaten Sumedang)



SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Program Studi PGSD Pendidikan Jasmani*

Oleh

Tiara Nuarasyifa A.

2101194

**PROGRAM STUDI S-1 PENDIDIKAN JASMANI
KAMPUS DAERAH SUMEDANG
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2025**

**PENGARUH KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN
LEMPARAN KE DALAM PADA PERMAINAN SEPAK BOLA DI SISWA
SEKOLAH DASAR**

Oleh

Tiara Nuarasyifa Astuti
NIM 2101194

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi Sebagian syarat untuk
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani

©Tiara Nuarasyifa Astuti
Universitas Pendidikan Indonesia
2025

Hak Cipta dilindungi Undang – Undang
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak
ulang, difotokopi atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

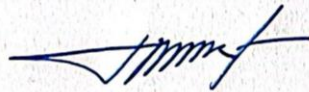
Tiara Nuarasyifa Astuti

2101194

**PENGARUH KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN
LEMPARAN KE DALAM PADA PERMAINAN SEPAK BOLA DI SISWA
SEKOLAH DASAR**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Drs. H. Encep Sudirjo, M.Pd

NIP.196203171987031004

Pembimbing II

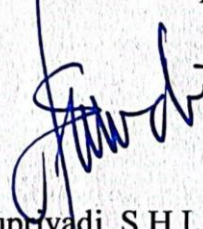


Drs. Entan Saptani, M.Pd

NIP. 196204131987031002

Mengetahui:

Ketua Prodi PGSD PENJAS Kampus Sumedang



Dr. Tedi Supriyadi, S.H.I., M.Ag

NIP. 198209112015041003

ABSTRAK

PENGARUH KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN LEMPARAN KE DALAM PADA PERMAINAN SEPAK BOLA DI SISWA SEKOLAH DASAR

Oleh

Tiara Nuarasyifa Astuti

2101194

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kekuatan otot lengan terhadap kemampuan lemparan ke dalam pada permainan sepak bola di siswa sekolah dasar. Teknik lemparan ke dalam adalah salah satu teknik penting dalam permainan sepak bola. Metode penelitian menggunakan *One Group Pre-test and Post-test Design*, digunakan untuk menentukan perbedaan sebelum dan setelah perlakuan tertentu diberikan. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik purposive sampling, populasi nya semua siswa dari kelas III, IV dan V di SDN Bunter 1 dan sampel nya 20 siswa. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes lemparan ke dalam. Hasil pengolahan data uji normalitas menghasilkan nilai signifikansi *pretest* sebesar 0,028 dan nilai signifikansi *posttest* sebesar 0,382. Dari data tersebut, dapat diinterpretasikan bahwa uji normalitas terdistribusi normal, karena signifikansinya $> 0,05$. Kemudian, uji t-test dilakukan untuk menentukan efeknya, dengan nilai 0,001. Jadi dapat dikatakan memiliki efek karena $< 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan lemparan ke dalam (setelah menggunakan model pelatihan kekuatan otot lengan) meningkat lebih dibandingkan dengan tes awal. Ini menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan yang baik dapat meningkatkan kemampuan lemparan ke dalam pada siswa di SDN Bunter 1.

Kata Kunci: *Kekuatan otot lengan, lemparan ke dalam, sepak bola*

ABSTRACT

THE EFFECT OF ARM MUSCLE STRENGTH ON THROW-IN ABILITY IN FOOTBALL GAMES IN ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS

By

Tiara Nuarasyifa Astuti

2101194

This study aims to determine the effect of arm muscle strength on the ability to throw in football in elementary school students. The throw in technique is one of the important techniques in football. The research method uses One Group Pre-test and Post-test Design, used to determine the difference before and after a certain treatment is given. The sample used in this study was a purposive sampling technique, the population was all students from grades III, IV and V at SDN Bunter 1 and the sample was 20 students. The instrument in this study used a throw in test. The results of the normality test data processing produced a pretest significance value of 0.028 and a posttest significance value of 0.382. From these data, it can be interpreted that the normality test is normally distributed, because the significance is > 0.05 . Then, the t-test was carried out to determine the effect, with a value of 0.001. So it can be said to have an effect because < 0.05 . The results showed that the ability to throw in (after using the arm muscle strength training model) increased more compared to the initial test. This shows that good arm muscle strength can improve the ability to throw in students at SDN Bunter 1.

Keywords: Arm muscle strength, throw in, soccer

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSEMBAHAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	v
KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat penelitian.....	6
1.5 Struktur Organisasi.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	9
2.1 Hakikat Permainan Sepak bola.....	9
2.1.1 Pengertian Sepak bola	9
2.1.2 Teknik Dasar Permainan Sepak bola.....	10
2.1.3 Peraturan dan sistem pertandingan sepak bola.....	17
2.2 Hakikat Lemparan Ke Dalam (<i>Throw in</i>).....	22
2.2.1 Teknik Lemparan Ke Dalam (<i>Throw In</i>)	24
2.3 Kekuatan Otot Lengan.....	26
2.4. Latihan Beban <i>Overhead Extension</i>	28
2.5 Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	30
2.6 Kerangka Berfikir.....	35
2.7 Hipotesis	35

DAFTAR TABEL

<u>Tabel 3.1 Testor <i>Throw-In Test</i></u>	37
<u>Tabel 4. 1 Hasil Pretest dan Posttest</u>	44
<u>Tabel 4.2 Deskriptif statistik</u>	45
<u>Tabel 4. 3 Uji Normalitas</u>	45
<u>Tabel 4. 4 Uji Paired Sampel t-test</u>	46
<u>Tabel 4 .5 Uji R Square</u>	47

DAFTAR GAMBAR

<u>Gambar 2.1. Teknik Menendang Bola</u>	11
<u>Gambar 2.2. Teknik Menghentikan Bola</u>	13
<u>Gambar 2.3. Teknik Menggiring Bola</u>	14
<u>Gambar 2.4. Teknik merampas bola</u>	15
<u>Gambar 2.6. Salah Satu Teknik menyundul bola</u>	16
<u>Gambar 2.7 Salah Satu Teknik Penjaga Gawang</u>	17
<u>Gambar 2.8. Ukuran lapangan <i>Football</i></u>	18
<u>Gambar 2.9. Ukuran Gawang Sepak Bola</u>	18
<u>Gambar 2.10 Gambar Ukuran Bola</u>	19
<u>Gambar 2.11. Melempar bola ke dalam</u>	24
<u>Gambar 2.12 Teknik <i>Trow-in</i></u>	26
<u>Gambar 2.13 Otot Lengan Atas</u>	27
<u>Gambar 2.14 Otot Lengan Bawah</u>	28
<u>Gambar 3.2. Instrument kecakapan tes <i>Throw-in</i></u>	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keterangan Pembimbing	60
Lampiran 2 Surat Permohonan Izin Penelitian.....	61
Lampiran 3 Surat Balasan Izin Penelitian	62
Lampiran 4 Monitoring Bimbingan.....	63
Lampiran 5 Hasil Pretest-Posttest.....	64
Lampiran 6 Program Latihan	65
Lampiran 7 Email Koresponding.....	69
Lampiran 8 LoA	70
Lampiran 9 Bukti Pembayaran Artikel	71
Lampiran 10 Submit Artikel	73
Lampiran 11 Artikel.....	74
Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian.....	81

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, R. S. (2020). *Buku jago sepak bola*. Ilmu Cemerlang Group.
- Arifin, Z. (2016). *Pengaruh latihan sit-up terhadap jarak lemparan bola ke dalam pada permainan sepakbola di Sekolah Sepak Bola Tunas Remaja Kota Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Malang).
- Dermawan, A., Permadi, A., & Rizky, O. B. (2022). Kontribusi Sit Up Dan Back Up Terhadap Keterampilan Throw In pada Siswa Ssb Harapan Bangsa Usia 17-21 Tahun. *Sport Gymnastics: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2), 170-180. BAB II Tinjauan Teoritis.
- Fadhil, M. Kontribusi kelenturan tubuh dan kekuatan otot lengan terhadap *throw-in* (lemparan ke dalam) permainan sepak bola atlet club nabil Fc.
- Hanif, R. A., & Murniati, S. (2024). Pengaruh Latihan Sit-up Statis dan Dinamis Terhadap Jauhnya Hasil Lemparan kedalam Pada Pemain Sepakbola SSB Muara Siau. *Jurnal Pion*, 4(1), 31-40.
- Kesuma, I., & Tantri, A. (2023). Pengaruh Latihan Permainan Mini Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing-Stopping Dalam Permainan Sepak Bola Pada Atlet Usia 10–14 Tahun SSB Portis Saentis Fc Percut Sei Tuan Tahun 2021. *Jurnal Mahasiswa Bina Guna*, 1(3), 85-92.
- Lahinda, J., & Nugroho, A. I. (2019). *Musamus Journal of Physical Education and Sport*.
- Mahardika, I. W. (2020). Pengaruh Metode Latihan Dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Throw In Sepakbola. *Pendasi: Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia*, 4(2), 1-11.
- Nurilham, M. A., Permadi, A. A., & Sonjaya, A. R. (2023). Perbandingan Shooting Ketiga Bagian Kaki Terhadap Ketepatan Shooting Pemain Sepakbola. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(3), 619-631.
- Prasetyawan, F. (2014). *Pengaruh latihan pull-up terhadap peningkatan jarak lemparan ke dalam pada permainan sepakbola di PS Sinar Mas Putra Turen* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Malang).

- Prayoga, N. A., Ali, M., & Yanto, A. H. (2022). Pengaruh Latihan Variasi Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain SSB. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 4(2), 119-132.
- Rangkuti, A. N. (2016). Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, PTK, dan penelitian pengembangan.
- Saiful, F., Sulistiono, S., & Budiman, A. (2020). *Pengaruh Latihan Plyometric Front Cone Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lay Up Bola Basket* (Doctoral dissertation, Universitas Nusantara PGRI Kediri).
- Setyawan, D. A. (2016). Peningkatan Mutu Pendidikan Jasmani Melalui Pemberdayaan Teknologi Pendidikan. *Seminar Nasional Olahraga 2016*, 119–139. Peningkatan Mutu Pendidikan Jasmani Melalui Pemberdayaan Teknologi Pendidikan - Danang Aji Setyawan.pdf%0A%0A
- Suhendra, T. A., Jumain, M., & Marhadi, M. (2015). Pengaruh Latihan Sit Up Dan Medicine Ball Terhadap Kemampuan Throw In Dalam Permainan Sepakbola Kelas Xi Di Sma Negeri 1 Bolano Lambunu. *Health And Recreation*, 3(11), 1-14.
- Suherman, B., HARIS, I. N., & Risyanto, A. (2018). Pengaruh Latihan Shooting Menggunakan Metode Drill Terhadap Ketepatan Shooting ke Gawang Pada Pemain Tunas Muda FC. *Biomatika: Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan*, 4(02), 132-140.
- Supriyanto, T. J., & Mt, M. (2010). Aktif Berolahraga untuk SMP dan MTs Kelas IX.
- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). Hipotesis penelitian kuantitatif. *Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi*, 3(2), 96-102.
- Yani, F. A. (2022). Upaya Meningkatkan Motivasi Dan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Modifikasi Alat Bantu Pembelajaran Pendidikan Jasmani Pada Siswa Kelas Iv Semester Ii Sd Negeri Saren 1 Kalijambe Kabupaten Sragen Tahun Pelajaran 2018/2019. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 22(22), 72–86 .