

**KONTRIBUSI KELENTURAN TUBUH DAN KEKUATAN OTOT LENGAN  
TERHADAP *THROW IN* (LEMPARAN KE DALAM) PERMAINAN  
SEPAKBOLA ATLET CLUB NABIL F.C  
KABUPATEN PELALAWAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Strata Satu (S1)  
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Universitas Islam Riau*



**OLEH  
M FADHIL  
NPM. 146610415**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
PEKANBARU  
2019**

KONTRIBUSI KELENTURAN TUBUH DAN KEKUATAN OTOT LENGAN  
TERHADAP *THROW IN* (LEMPARAN KE DALAM) PERMAINAN  
SEPAKBOLA ATLET CLUB NABIL F.C  
KABUPATEN PELALAWAN

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Strata Satu (S1)  
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Universitas Islam Riau*

OLEH

M FADHIL  
NPM. 146610415

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

  
Alfi Chandra, M.Pd  
NIDN. 1012028702

  
Leni Apriani, M.Pd  
NIDN. 1005048901

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
PEKANBARU  
2019

PENGESAHAN SKRIPSI

KONTRIBUSI KELENTURAN TUBUH DAN KEKUATAN OTOT LENGAN  
TERHADAP *THROW IN* (LEMPARAN KE DALAM) PERMAINAN  
SEPAKBOLA ATLETIC CLUB NABIL F.C  
KABUPATEN PELALAWAN

Dipersiapkan oleh :

Nama : M Fadhil  
NPM : 146610415  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

TIM PEMBIMBING

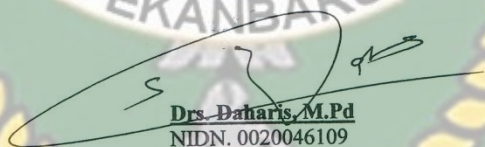
Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

  
Alfi Chandra, M.Pd  
NIDN. 1012028702


  
Leni Apriani, M.Pd  
NIDN. 1005048901

Mengetahui  
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

  
Drs. Daharis, M.Pd  
NIDN. 0020046109

Skripsi ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau

Wakil Dekan I FKIP UIR

  
Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Si  
NIP.-19701007 199803 2 002  
NIDN. 0007107005

PERSETUJUAN SKRIPSI


Nama : M Fadhil  
NPM : 146610415  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul skripsi : Kontribusi Kelenturan Tubuh Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil *Throw In* Atlet Sepakbola Nabil F.C Kabupaten Pelalawan


Disetujui Oleh :

TIM PEMBIMBING


Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

  
Alfi Chandra, M.Pd  
NIDN. 1012028702

  
Leni Apriani, M.Pd  
NIDN. 1005048901

Mengetahui  
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam Riau

  
Drs. Daharis, M.Pd  
NIP. 19611231 198602 1 002  
NIDN. 0020046109

## SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa yang tersebut di bawah ini :

Nama : M Fadhil  
NPM : 146610415  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul :

**“Kontribusi Kelenturan Tubuh Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Throw In Atlet Sepakbola Nabil F.C Kabupaten Pelalawan”**

Dengan surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

Alfi Chandra, M.Pd  
NIDN. 1012028702

Leni Apriani, M.Pd  
NIDN. 1005048901

## ABSTRAK

**M Fadhil, 2019. Kontribusi Kelenturan Tubuh Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil *Throw In* Atlet Sepakbola Nabil F.C Kabupaten Pelalawan.**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi kelenturan tubuh dan kekuatan otot lengan terhadap hasil *throw in* atlet sepakbola Nabil F.C Kabupaten Pelalawan. Jenis penelitian ini adalah korelasi yaitu metode statistik yang digunakan untuk menghitung tingkat hubungan antara beberapa variabel yang berbeda. Populasi yang ada dalam penelitian ini adalah atlet sepakbola Nabil F.C Kabupaten Pelalawan yang berjumlah 21 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling* sehingga jumlah sampel pada penelitian ini ada 21 orang siswa. Instrumen tes yang digunakan adalah tes kelenturan tubuh dan tes kekuatan otot lengan serta tes *throw in*. Teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung nilai korelasi dengan rumus uji r. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada Bab IV, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Terdapat Kontribusi Kelenturan Tubuh dan Kekuatanotot Lengan Terhadap Hasil *Throw In* Atlet Sepakbola Nabil F.C Kabupaten Pelalawan sebesar 57.30% dengan  $r_{hitung} = 0,757 > r_{tabel} = 0.433$ .

**Kata kunci:** *Kelenturan Tubuh, Kekuatan Otot Lengan, Throw In*

## ABSTRACT

**M Fadhil, 2019. Contribution of Body Flexibility and Arm Muscle Strength to Throw In Results for Nabil Football Athlete F.C Kabupaten Pelalawan.**

The purpose of this study was to determine the contribution of body flexibility and arm muscle strength to the results of throw in football athlete Nabil F.C Kabupaten Pelalawan. This type of research is correlation which is a statistical method used to calculate the degree of relationship between several different variables. The population in this study is the soccer athlete Nabil F.C Kabupaten Pelalawan, amounting to 21 people. The sampling technique used was total sampling so that the number of samples in this study were 21 students. The test instruments used were body flexibility tests and arm muscle strength tests as well as throw in tests. Data analysis technique used is to calculate the correlation value with the test formula  $r$ . Based on the results of research and discussion in Chapter IV, the following conclusions can be drawn: there is a contribution of body flexibility and arm muscles to the results of the Nabil Football Athlete F.C in Kabupaten Pelalawan by 57.30% with a count  $= 0.757 > r_{table} = 0.433$ .

**Keywords: Body Flexibility, Arm Muscle Strength, Throw In**

**BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI**

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : M Fadhil  
 NPM : 146610415  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
 Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
 Pembimbing Pendamping : Leni Apriani, M.Pd  
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
 Judul Skripsi : Kontribusi Kelenturan Tubuh Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil *Throw In* Atlet Sepakbola Nabil F.C Kabupaten Pelalawan

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
19-10-2017	Pengajuan judul penelitian	31
25-02-2018	Perbaiki latar belakang dan identifikasi masalah	31
14-03-2018	Perbaiki rumusan masalah	31
28-03-2018	Perbaiki jenis penelitian	31
17-04-2018	Acc proposal untuk diseminarkan	31
26-08-2018	Ujian seminar proposal	31
03-09-2019	Perbaiki teknik analisa data dan lampiran	31
04-09-2019	Perbaiki tabel dan grafik	31
11-09-2019	Acc skripsi untuk diuji	31

Pekanbaru, September 2019  
 Wakif Dekan Bidang Akademik  
  
**Sri Amnah, S.Pd., M.Si**  
 NIP. 19701007 199803 2 002  
 NIDN. 0007107005



## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

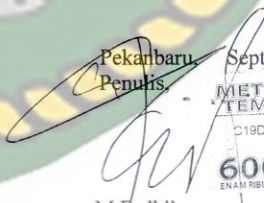
Nama : M Fadhil  
 NPM : 146610415  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
 Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
 Judul Skripsi : Kontribusi Kelenturan Tubuh Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil *Throw In* Atlet Sepakbola Nabil F.C Kabupaten Pelalawan

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri dan di bimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari skripsi orang lain, maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, September 2019  
 Penulis,

  
 M Fadhil  
 NPM. 146610415





Dokumen ini adalah Arsip Miik :

**Perpustakaan Universitas Islam Riau**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian skripsi ini, dengan judul “**Kontribusi Kelenturan Tubuh Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil *Throw In* Atlet Sepakbola Nabil F.C Kabupaten Pelalawan**”. Penelitian skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Karena keterbatasan ilmu dan pengetahuan yang peneliti miliki, maka dengan tangan terbuka dan hati yang lapang peneliti menerima kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan dimasa yang akan datang. Pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi yaitu :

1. Bapak Alfi Chandra, M.Pd sebagai pembimbing utama yang telah banyak memberi masukan dan saran dalam penyelesaian penelitian skripsi ini.
2. Ibu Leni Apriani, M.Pd sebagai pembimbing pendamping yang telah banyak memberi masukan dan saran dalam penyelesaian penulisan skripsi ini sehingga layak untuk diuji.
3. Bapak Drs. Daharis, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau

4. Ibu Merlina Sari, M.Pd selaku Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
5. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
6. Bapak/ Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin Ilmu kepada peneliti selama peneliti belajar di Universitas Islam Riau.

Peneliti sangat mengharapkan agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Untuk itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini. Semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Tuhan Yang Maha Esa, Amin.

Pekanbaru, Juli 2019

Peneliti

## DAFTAR ISI

	<i>Halaman</i>
PENGESAHAN SKRIPSI .....	i
PERSETUJUAN SKRIPSI .....	ii
SURAT KETERANGAN .....	iii
ABSTRAK .....	iv
ABSTRACT .....	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI .....	vi
SURAT PERNYATAAN .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR GRAFIK .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	8
BAB II KAJIAN TEORI .....	10
A. Landasan Teori .....	10
1. .Pengertian Kelenturan .....	10
a. Defenisi Kelenturan .....	10

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kelenturan Tubuh.....	12
2. Hakekat Kekuatan Otot Lengan .....	14
a. Defenisi Kekuatan Otot Lengan .....	14
b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kekuatan Otot Lengan .....	16
3. Hakekat <i>Throw-in</i> (Lemparan Ke Dalam) .....	19
a. Pengertian <i>Throw-in</i> (Lemparan Ke Dalam).....	19
b. Teknik <i>Throw In</i> Dalam Sepakbola.....	22
B. Kerangka Pemikiran.....	25
C. Hipotesis Penelitian.....	26
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>27</b>
A. Jenis Penelitian.....	27
B. Populasi dan Sampel .....	27
C. Defenisi Operasional .....	28
D. Pengembangan Instrumen .....	29
E. Teknik Pengumpulan Data .....	33
F. Teknik Analisis Data.....	33
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>36</b>
A. Deskripsi Data.....	36
B. Pengujian Hipotesis Penelitian.....	41
C. Pembahasan.....	42
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>45</b>
A. Kesimpulan .....	45
B. Saran.....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>46</b>

## DAFTAR TABEL

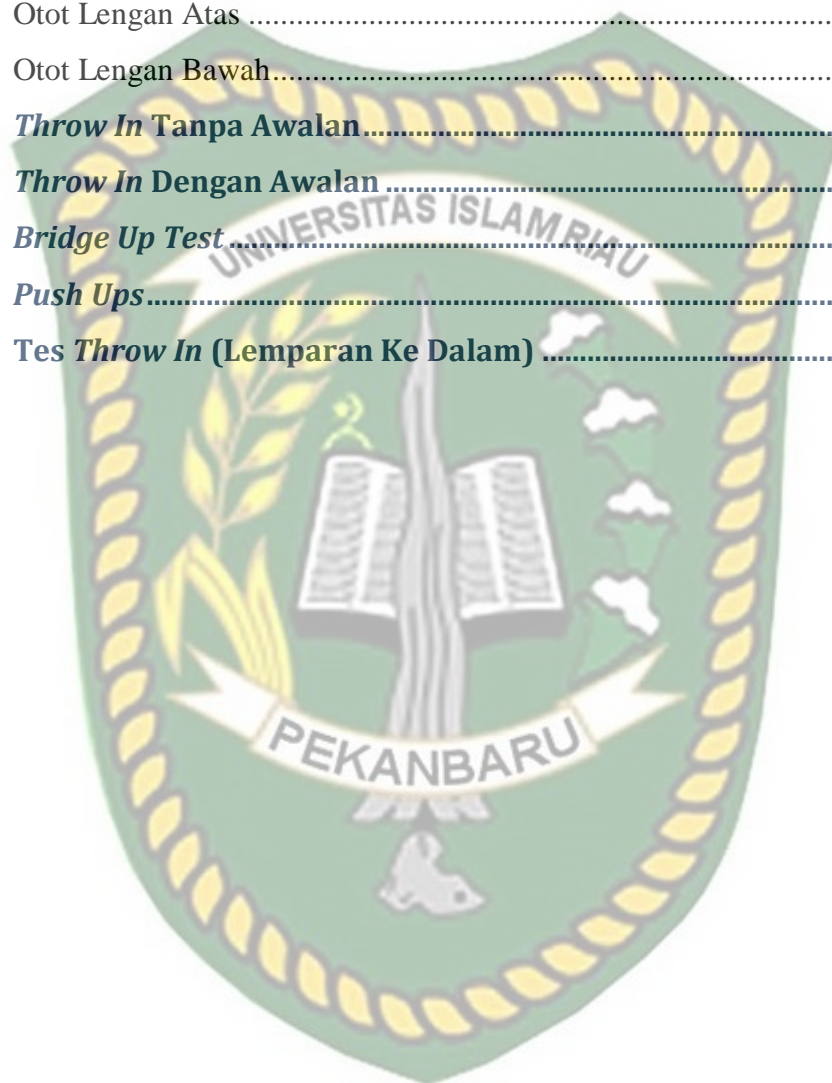
	<b>Halaman</b>
1. Kriteria Penilaian.....	35
2. Distribusi Frekwensi Tes Kelenturan Tubuh Atas Atlet Club Nabil FC Kabupaten Pelalawan.....	37
3. Distribusi Frekwensi Tes Kekuatan Otot Lengan Atlet Club Nabil FC Kabupaten Pelalawan.....	38
4. Distribusi Frekwensi Tes Kemampuan <i>Trow-In</i> atlet Club Nabil FC Kabupaten Pelalawan.....	40
5. Analisa Data Tes Kelenturan Tubuh, Tes Kekuatan Otot Lengan dan Tes <i>Trow In</i> Permainan Sepakbola atlet Club Nabil FC Kabupaten Pelalawan.....	41

Dokumen ini adalah Arsip Miilik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## DAFTAR GAMBAR

	<i>Halaman</i>
1. Otot Lengan Atas .....	19
2. Otot Lengan Bawah.....	19
3. <b>Throw In Tanpa Awalan</b> .....	<b>23</b>
4. <b>Throw In Dengan Awalan</b> .....	<b>24</b>
5. <b>Bridge Up Test</b> .....	<b>30</b>
6. <b>Push Ups</b> .....	<b>31</b>
7. <b>Tes Throw In (Lemparan Ke Dalam)</b> .....	<b>32</b>





## DAFTAR GRAFIK

### Halaman

1. Grafik Hasil Tes Kelenturan Tubuh Atas atlet Club Nabil FC Kabupaten Pelalawan.....	37
2. Grafik Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan atlet Club Nabil FC Kabupaten Pelalawan.....	39
3. Grafik Hasil Tes Kemampuan <i>Trow In</i> Atlet Club Nabil FC Kabupaten Pelalawan.....	40



## DAFTAR LAMPIRAN

### Halaman

1. Data Hasil Tes Kemampuan Kelenturan Tubuh Atas Atlet Club Nabil FC Kabupaten Pelalawan.....	47
2. Distribusi Frekwensi Tes Kelenturan Tubuh Atas Atlet Club Nabil FC Kabupaten Pelalawan.....	48
3. Data Hasil Tes Kemampuan Kekuatan Otot Lengan Atlet Club Nabil FC Kabupaten Pelalawan.....	49
4. Distribusi Frekwensi Tes Kekuatan Otot Lengan Atlet Club Nabil FC Kabupaten Pelalawan.....	50
5. Data Hasil Tes Kemampuan <i>Throw-in</i> Atlet Club Nabil FC Kabupaten Pelalawan.....	51
6. Distribusi Frekwensi Tes <i>Trow-In</i> Atlet Club Nabil FC Kabupaten Pelalawan.....	52
7. Menghitung Korelasi Dari Variabel $X_1$ (Kelenturan Tubuh) Ke Y (Tes <i>Trow-In</i> ) Atlet Club Nabil FC Kabupaten Pelalawan .....	53
8. Menghitung Korelasi Dari Variabel $X_2$ (Kekuatan Otot Lengan) Ke Y (Tes <i>Trow-In</i> ) Atlet Club Nabil FC Kabupaten Pelalawan.....	55
9. Menghitung Korelasi Dari Variabel $X_1$ (Kelenturan) Ke $X_2$ (Kekuatan Otot Lengan) Atlet Club Nabil FC Kabupaten Pelalawan.....	57
10. Menghitung Korelasi Dari Variabel $X_1$ (Kelenturan) Dan $X_2$ (Kekuatan Otot Lengan) Ke Y (Kemampuan <i>Throw In</i> ) Atlet Club Nabil FC Kabupaten Pelalawan.....	59
11. Nilai “r” Tabel .....	61
12. Dokumentasi Penelitian.....	62

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Olahraga adalah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. Peningkatan taraf hidup, kesenjangan sosial serta bertujuan untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Semua tergantung kepada setiap orang yang menetapkan tujuan untuk berolahraga dalam kehidupannya. Olahraga tidak hanya melibatkan aspek fisik saja dalam pelaksanaan didukung oleh aspek-aspek lain yang terintegrasi secara seimbang dan saling mendukung kegiatan jasmani yang dilakukan dalam olahraga adalah aktivitas fisik yang unik

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi. Sebagaimana yang tertuang dalam UU R.I Nomor 3 Tahun 2005 Pasal 20 Ayat 3, Tentang Sistem Keolahragaan Nasional yaitu:

“Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Berdasarkan pasal di atas berarti dapat diartikan: bahwa pembinaan dan pengembangan keolahragaan meliputi pengolahraga, ketenagaan, pengorganisasian, pendanaan, metode, prasarana dan sarana, serta penghargaan keolahragaan yang dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi.

Salah satu pembinaan olahraga adalah sepakbola. Sepakbola merupakan salah satu dari cabang olahraga yang membutuhkan keterampilan. Setiap atlet sepakbola harus memiliki keterampilan atau teknik yang diperlukan agar mencapai hasil yang maksimal. Keterampilan tidak dapat dipelajari sesaat tetapi memerlukan suatu proses yang panjang, agar seorang atlet sepakbola memiliki keterampilan dalam menguasai seluruh teknik dan terampil dalam permainan sepakbola maka atlet tersebut harus di didik atau diberikan pengetahuan dan keterampilan bermain sepakbola sedini mungkin. Diharapkan dengan adanya proses tersebut maka atlet sepakbola yang memiliki bakat dapat berprestasi dalam olahraga sepakbola.

Ada beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki seorang pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*). Dalam permainan sepakbola hampir semua teknik tersebut digunakan selama pertandingan, walaupun kadang-kadang teknik tanpa bola atau gerak tanpa bola memberikan andil yang cukup memberikan yang cukup besar untuk membantu penyerangan dan pertahanan. Seperti yang telah dikemukakan di atas, bahwa salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah *throw in*. Dalam permainan sepakbola saat sekarang ini seorang pemain sepakbola dituntut untuk dapat melakukan lemparan kedalam (*throw in*) dengan benar. Lemparan yang keras, kuat, baik, cermat, dan tepat pada sasaran akan lebih memudahkan untuk menciptakan peluang membuat gol ke gawang lawan.

*Throw in* merupakan suatu cara untuk memulai kembali pertandingan yang berlangsung jika bola keluar dari garis pinggir lapangan bola saat itu dibutuhkan *throw in* atau lemparan ke dalam, *throw in* adalah suatu cara untuk memulai kembali permainan". *Throw in* ada saatnya menjadi faktor yang menguntungkan dan mempunyai peranan yang besar dalam kemenangan suatu tim.

Untuk itu seorang pemain sepakbola diharapkan memiliki kemampuan *throw in* yang baik. Saat melakukan *throw in* dibutuhkan kekuatan otot lengan kelenturan tubuh dan dorongan tungkai yang menjadi hal terpenting dalam melakukan *throw in*. Semua komponen fisik memiliki hubungan yang erat dalam pelaksanaan *throw in* yang baik dan maksimal. *Throw in* bermanfaat untuk melakukan umpan jarak sesuai dengan sasaran yang diinginkan.

Hasil *throw in* baik (dengan jarak yang jauh), karena *throw in* dengan jarak yang jauh dapat dimanfaatkan sebagai umpan lambung ke depan gawang lawan sebagai awal suatu penyerangan. *Throw in* yang jauh akan semakin baik dan akan menguntungkan suatu tim untuk memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan yang merupakan tujuan utama pembinaan prestasi ditentukan oleh salah satunya melalui kemampuan *throw in* para pemainnya.

Masyarakat Pelalawan cukup antusias dalam melakukan olahraga sepakbola. Ini tampak dari banyak masyarakat yang berlatih untuk meraih kemenangan *event-event* kejuaraan sepakbola dan tidak sedikit juga masyarakat yang ikut serta menyaksikan pertandingan. Seiring dengan minat yang banyak, maka sering diadakan kejuaraan-kejuaraan olahraga sepakbola, baik tingkat pelajar, pemula bahkan profesional.

Pada penelitian ini club sepakbola Nabil F.C Pelalawan merupakan klub sepakbola cukup ternama di Provinsi Riau. Diasuh oleh pelatih Rino Yuska. Pada umumnya atlet dari klub sepakbola Nabil F.C Pelalawan memiliki kemampuan dan *skill*, yang cukup baik. Ini dibuktikan dengan prestasinya yaitu juara liga Nusantara Provinsi Riau tahun 2016 dan 2017, sekaligus perwakilan klub sepakbola Riau di Nasional. Banyak dari bibit-bibit pemain berbakat di Pelalawan ikut berlatih di klub sepakbola Nabil F.C. Sehingga melihat dari itu terdapat atlet-atlet yang berprestasi yang ikut serta dalam sesi latihan. Jumlah Atlet yang memperkuat klub Nabil F.C Pelalawan di Liga Nusantara berjumlah 21 orang.

Teknik bermain sepakbola yang perlu mendapat perhatian dari para pelatih salah satunya adalah teknik lemparan ke dalam. Lemparan ke dalam sebagai sebuah teknik dalam sepakbola memiliki tata cara dan urutan yang harus dilakukan dengan benar agar tidak dinyatakan salah dan mendapat hukuman dari wasit.

Lemparan ke dalam sebagai sebuah taktik juga harus mempertimbangkan berbagai faktor agar bermanfaat optimal bagi tim, apakah harus dilakukan *long throw in* atau *short throw in*, apakah ditujukan kepada pemain yang bergerak atau diam, lemparan ke dalam dilakukan di daerah pertahanan atau penyerangan. Lemparan ke dalam akan sangat bermanfaat sebagai salah satu teknik dan taktik yang menguntungkan bagi sebuah tim sepakbola jika dapat dikembangkan dan dikuasai oleh seorang pemain sepakbola dengan baik. Lemparan ke dalam sebagai sebuah teknik dan taktik dalam bermain sepakbola sering tidak dimanfaatkan sebagai sebuah kesempatan atau peluang untuk menciptakan gol.

Lemparan ke dalam bahkan sebagai sebuah teknik yang terlihat mudah tetapi ternyata banyak pemain masih melakukan kesalahan yang berakibat bola dikuasai lawan. Kesalahan biasanya terjadi karena pemain meremehkan atau kehilangan konsentrasi saat melakukan gerakan lemparan ke dalam dan pelatih sepakbola masih banyak yang tidak melatih lemparan kedalam menjadi bagian dalam program latihan yang diberikan pada pemain. Sebuah tantangan yang besar bagaimana mengoptimalkan lemparan ke dalam menjadi bagian dari teknik dan taktik yang dapat dilakukan dengan efektif dan efisien untuk mendapat keuntungan bagi tim sepakbola agar meraih kemenangan dalam sebuah pertandingan.

Berdasarkan pengamatan dan observasi peneliti pada klub sepakbola Nabil F.C Pelalawan tentang pelaksanaan teknik *throw in* dalam sepakbola terlihat bahwa Masih ada atlet melakukan lemparan ke dalam (*throw-in*) yang tidak tepat sasaran. Masih ada atlet saat melakukan lemparan ke dalam sering melakukan kesalahan yang mendasar, salah satu kaki masih diangkat sehingga dianggap sebagai pelanggaran. Bola yang di lempar sering tidak sampai kearah temannya berdiri diakarenakan ayunan lengan yang masih lemah serta kurangnya kemampuan kekuatan otot tangan. Kurangnya daya lentur tubuh atas atlet membuat lemparan yang dilakukan belum maksimal. Rendahnya koordinasi gerakan antara melangkah atau berlari dan gerakan daya lentur tubuh atas maupun melempar membuat lemparan atlet kurang maksimal

Berdasarkan pembahasan di atas pelaksanaan *throw in* memiliki komponen fisik seperti kekuatan otot lengan dan kelenturan tubuh dalam pelaksanaan teknik

*throw in* atlet, untuk itu peneliti akan mengungkapkan data secara teoritik sebagai suatu masukan dan acuan bagi pelatih dan menerapkan bentuk latihan teknik *throw in*, maka dari itu peneliti tertarik dan termotivasi untuk melakukan penelitian dengan menetapkan penelitian yaitu “Kontribusi Kelenturan Tubuh Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil *Throw In* Atlet Sepakbola Nabil F.C Kabupaten Pelalawan”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Masih ada atlet melakukan lemparan ke dalam (*throw-in*) yang tidak tepat sasaran
2. Masih ada atlet saat melakukan lemparan ke dalam sering melakukan kesalahan yang mendasar, salah satu kaki masih diangkat sehingga dianggap sebagai pelanggaran.
3. Bola yang di lempar sering tidak sampai kearah temannya berdiri diakarenakan ayunan lengan yang masih lemah serta kurangnya kemampuan kekuatan otot tangan.
4. Kurangnya daya lentur tubuh atas atlet membuat lemparan yang dilakukan belum maksimal.
5. Rendahnya koordinasi gerakan antara melangkah atau berlari dan gerakan daya lentur tubuh atas maupun melempar membuat lemparan atlet atlet kurang maksimal.



### C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, untuk memudahkan penelitian perlu pembatasan yang berdasarkan tujuan dari penelitian ini, adapun pembatasan masalah tersebut adalah:

1. Kontribusi kelenturan tubuh terhadap keterampilan gerakan *throw-in* atlet sepakbola Nabil F.C Pelalawan.
2. Kontribusi kekuatan otot lengan terhadap keterampilan gerakan *throw-in* atlet sepakbola Nabil F.C Pelalawan.
3. Kontribusi kelenturan tubuh dan kekuatan otot tangan terhadap keterampilan gerakan *throw in* atlet sepakbola Nabil F.C Pelalawan.

### D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan kekuatan otot lengan terhadap hasil *throw in* pada atlet sepakbola Nabil F.C Pelalawan?
2. Apakah terdapat hubungan kelenturan tubuh terhadap terhadap *throw in* pada atlet sepakbola Nabil F.C Pelalawan?
3. Apakah terdapat hubungan kekuatan otot lengan dan kelenturan tubuh terhadap *throw in* pada atlet sepakbola Nabil F.C Pelalawan?

### E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka penelitian ini bertujuan:

1. Untuk mengetahui besarnya hubungan kelenturan tubuh terhadap terhadap keterampilan gerakan *throw in* atlit sepakbola Nabil F.C Pelalawan.
2. Untuk mengetahui besarnya hubungan kekuatan otot lengan terhadap keterampilan gerakan *throw in* atlit sepakbola Nabil F.C Pelalawan.
3. Untuk mengetahui besarnya hubungan kelenturan tubuh dan kekuatan otot lengan terhadap keterampilan gerakan *throw in* atlit sepakbola Nabil F.C Pelalawan.

#### **F. Manfaat Penelitian**

##### **1) Bagi Atlet Nabil F.C Pelalawan**

1. Agar setiap pemain dapat mengetahui kemampuan yang ada dalam dirinya, guna pengembangan lebih lanjut permainannya.
2. Agar setiap pemain dapat mencari cara yang lebih baik untuk meningkatkan prestasi dalam bermain sepakbola.
3. Agar setiap pemain dapat memahami bahwa setiap kelemahan yang di miliknya bukan kemampuan atau kelemahan yang tidak dapat diperbaiki.
4. Agar setiap pemain dapat meningkatkan latihan kekuatan otot lengan.
5. Agar setiap pemain dapat meningkatkan hasil *throw in* (lemparan ke dalam).

##### **2) Pelatih**

1. Sebagai bahan untuk mengembangkan program latihan terutama program latihan kelenturan dan kekuatanotot tangan terhadap keterampilan *throw-in*
2. Sebagai bahan pedoman dan pertimbangan dalam memberikan kegiatan di tim sepakbola Nabil F.C Pelalawan.

### 3) Lembaga atau Instansi

Memberikan informasi dan kepustakaan sebagai bacaan mahasiswa program studi pendidikan jasmani dan kesehatan. Untuk memperkaya pengetahuan khususnya dalam cabang olahraga sepakbola dan umumnya pengetahuan olahraga.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Landasan Teori

##### 1. Pengertian Kelenturan

###### a. Defenisi Kelenturan

Kelenturan merupakan efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan penglenturan tubuh yang luas, hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat kelenturan persendian pada seluruh tubuh. Kelenturan merupakan unsur penting yang harus dimiliki dalam kesegaran olahraga dan tuntutan berbagai cabang olahraga.

Selain unsur teknik yang harus dimiliki seorang pemain bola, faktor kondisi fisik merupakan dasar bagi atlet dalam mencapai prestasi. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Menurut M Sajoto (1995: 8) komponen yang harus dilatih adalah : 1. Kekuatan (*strenght*), 2. Daya tahan (*endurance*), 3. Daya otot (*muscular power*), 4. Kecepatan (*speed*), 5. Daya lentur (*flexibility*), 6. Kelincahan (*agility*), 7. Koordinasi (*coordination*), 8. Keseimbangan (*balance*), 9. Ketepatan (*accuracy*), 10. Reaksi (*reaction*).

Menurut Ismaryati (2008:101) kelenturan adalah kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagian seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot. Menurut Davis (1989 dalam Ismaryati) kelenturan

seseorang di pengaruhi oleh: tipe persendian, panjang istirahat otot, panjang istirahat ligamen, dan kapsul sendi, bentuk tubuh, temperatur otot, jenis kelamin, usia, ketahanan kulit, dan bentuk tulang. Faktor-faktor yang mempengaruhi kelenturan tersebut di tentukan oleh keterunan, sejumlah faktor lingkungan misalnya latihan, pemanasan, temperatur (Nieman DC, 1993 dalam Ismarrtyati).

Kelenturan sebagai salah satu komponen kesegaran jasmani. Merupakan kemampuan menggerakan tubuh atau bagian-bagiannnya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot. Kelenturan adalah efektivitas dengan penguluran tubuh yang luas, Sukadiyanto, (2005:128). Faktor yang mempengaruhi kelenturan adalah elastisitas otot. Orang yang elastisitas ototnya kaku maka akan terbatas ruang gerak sendinya.

Terdapat dua macam kelenturan, yaitu kelenturan dinamis (aktif) dan kelenturan statis (pasif). Kelenturan dinamis adalah kemampuan menggunakan persendian dan otot secara terus menerus dalam ruang gerak yang penuh dengan cepat, dan tanpa tahanan gerakkan. Misalnya menendang bola tanpa tahanan atau beban pada otot-otot hamstring dan sendi panggul. Kelenturan ini sangat sulit untuk di ukur. Kelenturan statis adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerak dalam ruang yang besar, misalnya gerakan merentan. Jadi dalam kelenturan statis yang di ukur adalah besarnya ruang gerak.

Kelenturan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitude gerakan yang besar atau luas, dengan kata lain kelenturan merupakan kemampuan pergelangan/persendian untuk dapat melakukan gerakkan-gerakkan kesemua arah secara optimal, Sutarmin, (2010:79).

Kelenturan dibutuhkan oleh banyak cabang olahraga, namun demikian terdapat perbedaan kebutuhan kelenturan untuk setiap keberhasilan penampilannya. Misalnya, cabang olahraga senam, beberapa nomor atletik, renang, dan gulat membutuhkan tingkat kelenturan yang tinggi. Sementara itu sepakbola, basket, baseball, bola volihanya membutuhkan kelenturan dengan tingkat normal.

Menurut Sukadiyanto (2005:128) Adapun metode untuk melatih kelenturan yang perlu diperhatikan pada prinsip latihanya adalah: 1) dimulai dengan latihan kelenturan umum, 2) kelenturan-kelenturan khusus cabang olahraga harus dilatih dan dicapai dengan amplitude gerakan seoptimal mungkin, karena diperlukan untuk pertandingan dan peningkatan prestasi, 3) lakukan ke semua arah secara optimal sesuai dengan fungsi dan kemampuannya, 4) latihan-latihan kelenturan harus diberikan sebelum dan sesudah latihan kekuatan dan latihan kecepatan guna menghindari kekauan otot dan membantu pemulihan.

Tujuan dari latihan kelenturan ini sendiri adalah agar otot-otot sendi tidak kaku dan dapat bergerak dengan leluasa tanpa ada gangguan yang berarti. Kelenturan dibutuhkan oleh banyak cabang olahraga, terutama sepakbola. namun demikian terdapat perbedaan kebutuhan kelenturan untuk setiap keberhasilan penampilannya.

Menurut Huki, (2103:45) Kelenturan adalah kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu sendi. Seorang dikatakan lentur apabila ia mampu membungkuk dengan maksimal, mampu duduk dengan kaki terbuka, mampu melentik dengan sempurna. Kelenturan otot pada manusia dapat

ditingkatkan dengan menenpuh cara beberapa latihan, seperti: 1) Pergangan dinamis dapat dilakukan dengan cara menggerakkan anggota tubuh secara ritmis dengan gerakan-gerakan memutar atau memantul-mantulkan anggota tubuh sehingga otot tubuh serasa diregangkan. *Contoh:* melakukan *push up* 2) Peregangan statis dapat dilakukan dengan cara mengambil sikap sedemikian rupa sehingga meregangkan suatu kelompok otot tertentu. *Contoh:* sikap berdiri dengan tungkai lurus dan membungkukkan badan mencoba menyentuh lantai. 3) Peregangan pasif melakukan gerakan relaksasi terhadap kelompok otot tertentu. Dapat juga dilakukan dengan bantuan orang lain meregangkan otot tersebut secara perlahan sampai titik fleksibilitas maksimal, 4) Peregangan kontraksi relaksasi melakukan kontraksi terhadap suatu tahanan yang diberikan oleh orang lain pada sekelompok otot selama enam detik. Akan tetapi dalam penelitian kami ini, kami menggunakan “*Secret Method*” untuk membuat tubuh menjadi lentur dengan cara yang instant yaitu dengan cara digelitik dan dengan menari gurita seperti pada hasil pengukuran.

#### **b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kelenturan Tubuh**

Lentuk tidaknya seseorang ditentukan besar dan kecilnya sendi-sendi tubuh dalam bergerak, dan dipengaruhi elastisitas otot-otot, tendon dan ligamen. Dengan demikian seseorang dikatakan memiliki kelenturan togok yang baik jika orang tersebut mempunyai luas gerak bagian togok yang sangat luas dalam sendi-sendinya dan elastisitas otot perut dan otot punggung yang baik. Kelenturan merupakan salah satu aspek kondisi fisik yang sangat penting dalam pencapaian

Prestasi optimal. Harsono (1988:163) mengatakan bahwa : “kelenturan sangat diperlukan hampir disemua cabang olahraga yang banyak menuntut banyak ruang gerak sendi seperti senam, loncat indah, beberapa nomor atletik, permainan-permainan dengan bola, anggar, gulat, dan sebagainya”. Berdasarkan uraian di atas peneliti berkeinginan untuk meneliti tentang Kontribusi Antara *Kekuatan*Otot Lengan dan Kelenturan Tugok Terhadap Kemampuan Melempar Bola (*throw-in*) PadaKesebelasan PERSAS Sabang Tahun 2011.

Program pengembangan kelenturan perlu juga dikombinasikan dengan latihan *power*, karena tanpa *power*, gerakan yang besar tidak dapat dicapai faktor-faktor yang memengaruhi kelenturan seseorang para ahli diantaranya sebagai berikut: 1) Kelenturan dipengaruhi oleh tipe dan struktur sendi, ligamen, tendon, otot, usia, keturunan, Sukadiyanto, 2) Kelenturan dipengaruhi oleh jenis kelamin, kondisi lingkungan, efek psikologis, keterbatasan ruang gerak, dan keterbatasan fisiologis, Ismaryati, (2008:101).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kelenturan dan *kekuatan*otot lengan adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan *explosive* yang utuh untuk mencapai tujuan yang hendak dikehendaki, sehingga otot yang menampilkan gerakan yang cepat ini sangat kuat dan cepat dalam berkontraksi.



## 2. Hakekat Kekuatan Otot Lengan

### a. Defenisi Kekuatan Otot Lengan

Melempar (*throw-in*) diperlukan aspek Kekuatanotot lengan yang dikoordinasikan dengan kelenturan tolok sebagai upaya persiapan pelaksanaan melempar (*throw-in*), dimana kelenturan akan memberikan sudut gerakan badan dalam ayunan. Kedua aspek tersebut merupakan satu kesatuan gerak yang penting dalam menunjang pelaksanaan lemparan (*throw-in*), sehingga mampu menghasilkan unjuk kerja yang optimal.

Kekuatan merupakan suatu komponen biomotorik dalam kegiatan olahraga. Karena kekuatan menentukan seberapa keras orang memukul, menendang seberapa jauh orang dapat melakukan tolakan serta seberapa cepat orang berlari dan sebaliknya. Kekuatan adalah kemampuan sebuah otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam situasi gerakan yang utuh Ismaryati, (2008:57). Kekuatan adalah kemampuan seseorang melakukan kekuatan yang maksimal dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya.

Unsur dasar kekuatan adalah perpaduan antara kekuatan dan kecepatan. Kekuatanotot dapat ditingkatkan dengan memberikan latihan kekuatanotot lengan dan kecepatan gerak dari otot lengan. Menurut Ismaryati, (2008:59) ciri-ciri latihan *Kekuatan* adalah: 1) melawan beban relatif ringan, berat beban sendiri, dapat pula tambahan beban luar yang ringan, 2) gerakan relatif aktif, dinamis, dan cepat, 3) gerakan-gerakan merupakan satu gerak yang singkat,

serasi dan utuh, 4) bentuk gerak bisa *cyclic* atau *acyclic*, dan 5) intensitas kerja ubmaksimal atau maksimal.

Kekuatan otot lengan merupakan faktor terpenting untuk mencapai kemampuan sudut tolakan terhadap nilai *power*. Tujuan dalam tolakan ini adalah untuk mencapai hasil nilai kekuatanyang maksimal dalam sudut tolakan tertentu. Hasil nilai kekuatandalam tolakan sangat tergantung pada kecepatan horizontal yang diperoleh pada saat awalan dan kecepatan vertikal yang diperoleh dari tolakan yang dilakukan. Kekuatanototlengan sangat diperlukan untuk pelaksanaan awalan dan tolakan sudut terentu. Kekuatan merupakan dasar otot dari kekuatan dan daya tahan otot.

Berdasarkan hal tersebut, kekuatan merupakan unsur utama untuk menghasilkan kekuatan daya tahan otot. Kekuatan otot dapat dititngkatkan dengan suatu dorongan atau tolakan yang kuat dan singkat sehingga memacu kecepatan rangsang syaraf, seperti dalam gerakkan. Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kekuatan merupakan kombinasi antara kombinasi antara kekuatan dengan kecepatan untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi otot yang tinggi. Kekuatan menggambarkan kemampuan otot untuk untuk mengatasi beban dengan mengangkat, menolak, mendorong.

Sedangkan kecepatan menunjukkan kemampuan otot untuk untuk mengatasi dengan kontraksi yang cepat, kekuatan otot dan kontraksi otot merupakan ciri utama kekuatan. Banyak kita melihat orang yang memiliki otot besar, tetapi tidak mampu bergerak dengan cepat atau sebaliknya mampu bergerak dengan cepat, tetapi tidak mengatasi beban dengan gerakan yang cepat. Ini

menandakan bahwa kekuatan otot saja belum tentu dapat menghasilkan kekuatan otot. Oleh sebab itu, maka antara kekuatan dan kecepatan harus dilatih untuk menghasilkan kekuatan yang baik.

Kondisi fisik seperti kekuatan otot lengan merupakan kondisi fisik yang memegang peranan penting dalam olahraga sepakbola khususnya dalam melakukan *throw in* yang keras, kuat dan terarah. Oleh sebab itu *throw in* pada permainan sepakbola adalah salah satu teknik bermain yang sangat menentukan dalam permainan sepakbola. *Throw in* digunakan ketika bola keluar dari sisi pinggir garis lapangan, *throw in* yang dilakukan pada penyerangan dengan teknik ini melibatkan berbagai kemampuan tubuh karena sasarannya adalah kecepatan dan ketepatan bola hasil *throw in* untuk memperoleh kemenangan.

#### **b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kekuatan Otot Lengan**

Peranan Kekuatanotot lengan sudah jelas sangat diperlukan dalam pelaksanaan *throw in*, karena tanpa adanya kekuatanotot lengan maka *throw in* atlet tidak jauh atau tepat sasaran. Kekuatan otot engan juga memiliki faktor yang dapat membatasi kemampuan seorang atlet.

Menurut Syafruddin, (2011:82) Faktor-faktor yang membatasi Kemampuan kekuatanototlengan manusia tergantung dari beberapa faktor sebagai berikut: 1) Penampang serabut otot, 2) Jumlah serabut otot, 3) Struktur dan bentuk otot, 4) Panjang otot, 5) Kecepatan kontraksi otot, 6) Tingkat peregangan otot, 7) Tonus otot, 8) Koordinasi otot intra (koordinasi di dalam otot), 9) Koordinasi otot inter (kordinasi antara otot-otot tubuh yang bekerja sama pada suatu gerakan yang diberikan), 10) Motivasi.

Ditambahkannya lagi bahwa sampai usia 10 tahun kekuatan statis antara pria dan wanita sama. Tetapi setelah pria meningkat jauh lebih cepat dibandingkan wanita meraih kekuatan maksimalnya antara usia 16 tahun sampai dengan 19 tahun, sedangkan pria antara 20 dan 30 tahun. Dengan bertambahnya usia maka kekuatan otot manusia menurun pula secara perlahan.

Faktor yang mempengaruhi kekuatan otot lengan adalah kecepatan otot yang terkait dalam hal ini berperan adalah jenis serabut otot putih, kemudian kecepatan kontraksi otot merupakan hal yang penting karena kekuatan otot dipadukan dengan kecepatan. Dengan kata lain kecepatan gerakan merupakan salah satu adanya kekuatan, kekuatan juga ditentukan oleh besarnya beban, terlalu berat beban otot akan menjadi lambat untuk bergerak, karena otot tidak bisa bergerak terlalu cepat. Sebaliknya jika beban terlalu kecil dan rendah kekuatan otot tidak bisa berkembang. Faktor lain yang lain mempengaruhi kekuatan otot adalah sudut sendi, sudut sendi akan mempengaruhi kekuatan otot, sudut sendi yang besarnya 90 derajat menghasilkan kekuatan otot lebih dari pada sudut sendi yang kecil, Hendarto, (2003;28).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kekuatan adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan *explosive* yang utuh untuk mencapai tujuan yang hendak dikehendaki, sehingga otot yang menampilkan gerakan yang cepat ini sangat kuat dan cepat dalam berkontraksi.

Dari penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa otot lengan merupakan bagian penggerak bagian tangan dalam aktivitas sehari-hari yang kita lakukan, seperti saat kita melakukan aktivitas olahraga sepakbola (*throw in*), tanpa adanya kekuatan otot lengan maka kita tidak dapat melakukan lemparan dalam sepakbola termasuk saat melakukan *throw in*.

Menurut, Nirwandi, (2011:37), Secara garis besar otot lengan ialah anggota gerak pada tubuh manusia yang terdiri dari berbagai susunan otot dan tulang yang saling berkaitan untuk memungkinkan suatu gerak. Otot lengan dapat dibagi atas dua bagian yaitu :

a) Otot lengan

Otot lengan atas berfungsi untuk menggerakkan lengan bawah dan atas. Adapun otot-otot nya adalah: 1) M. Triceps brachialis, 2) M. Biceps brachialis, 3) M. Brachialis, 4) M. Brachioradialis. Otot triceps terletak dibelakang sedangkan tiga yang lainnya terletak di depan.



Gambar 1. Otot Lengan Atas  
Nirwandi, (2011:37)

b) Otot-otot lengan bawah

Otot lengan bawah berfungsi untuk menggerakkan lengan bawah, tangan dan jari. Adapun bagian ototnya adalah: 1) M. Extensor digitorum komunis, 2) M. Extensor karpis radialis, 3) M. Extensor

karpi ulnaris, 4) M. Supinator, 5) M. Pronator teres, 6) M. Flexor Karpi rasialis, 7) M. Flexor karpi ulnaris, 8) M. Flexor digitorum superfisialis, 9) M. Flexor digitorum profunda, 10) M. Ankoneus 11), M. Extensor polisi longus.



Gambar 2. Otot Lengan Bawah  
Nirwandi, (2011:38)

## 1. Hakekat *Throw-in* (Lemparan Ke Dalam)

### a. Pengertian *Throw-in* (Lemparan Ke Dalam)

Lemparan bola ke dalam (*throw-in*) merupakan salah satu aspek penting dalam permainan sepakbola hal ini tercermin dari terciptanya banyak gol kegawang lawan diawali dari lemparan ke dalam didaerah pertahanan lawan sehingga dapat diselesaikan oleh pemain lain. Sebaliknya untuk pemain belakang keterampilan lemparan bola ke dalam sangat dibutuhkan dalam upaya membuangbola atau menjauhkan bola dari daerah pertahanan, oleh karena itu para pemain bola baik pemain belakang, tengah, depan bahkan penjaga gawang harus mampu melakukan lemparan ke dalam dengan baik sesuai dengan kebutuhan.

Untuk mendapatkan keberhasilan dalam melakukan lemparan ke dalam diperlukan teknik yang benar. Pemain PS Comasda Wonosari lebih sering melakukan kesalahan saat melakukan lemparan ke dalam terbukti dari jarak yang dihasilkan. Bola yang seharusnya dilemparkan kepemain lawan justru sering tidak

sampai dan dapat direbut oleh pemain lawan. Hal ini dikarenakan ayunan lengan 5 pemain PS Comasda masih belum kuat dikarenakan belum adanya latihan yang menguatkan gerakan-gerakan lengan. Usaha untuk meningkatkan teknik lemparan ke dalam (*throw in*) haruslah memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Menurut Sugiyanto (1994: 23) agar keterampilan gerak bisa dicapai secara optimal perlu dilakukan pengetahuan kondisi latihan yang baik melalui pemberian intruksi yang tepat. Adapun prinsip-prinsip pengaturan kondisi latihan adalah : (1) prinsip pengaturan giliran, (2) prinsip beban belajar meningkat, (3) prinsip kondisi praktik bervariasi, dan (4) prinsip pemberian motivasi.

Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh 2 regu atau tim yang masing-masing regu berisikan 11 orang pemain inti, termasuk penjaga gawang. Permainan ini bertujuan untuk memenangkan pertandingan dengan cara memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Dalam permainan sepakbola diperlukan kerja sama yang baik antar pemain agar tercipta serangan dan pertahanan yang baik pula.

Dalam permainan sepakbola, seorang pemain sepakbola harus dapat menguasai teknik dasar bermain sepakbola dengan benar, Yulifri (2011:79), mengatakan, “teknik dasar bermainn sepakbola terdiri dari teknik menendang (*shooting*), menahan bola (*trapping*), menggiring bola (*dribbling*), gerak tipu (*cheating*), menyundul bola (*heading*), dan lemparan ke dalam (*throw in*).

*Throw-in* merupakan cara memulai lagi permainan setelah bola *out*, yakni bola meninggalkan lapangan permainan melalui garis samping, Yulifri,

(2011;135) menyatakan bahwa *throw-in*, ini dilakukan jika bola seluruhnya melampaui garis samping, baik bergulir di atas tanah ataupun melayang di udara, maka seorang pemain lawan dari pihak yang terakhir menyentuh bola, dapat melakukan lemparan ke jurusan manapun dari atas titik garis samping di tempat bola meninggalkan lapangan permainan,.

Sedangkan Mielke (2007:40) menyatakan *throw-in* yang benar dapat menciptakan banyak peluang untuk mengontrol bola dan menyetak gol selama pertandingan. *throw-in* dapat dilakukan dengan atau tanpa awalan, baik dengan posisi kaki sejajar maupun satu kaki didepan.

*Throw-in* adalah proses lemparan bola oleh pemain kepada temannya yang dilakukan dari sisi garis lapangan sepakbola ke dalam lapangan. Ada peraturan saat melakukan *throw-in*, di antaranya yakni 1) Tidak boleh melempar menggunakan satu tangan, harus dua tangan dengan cara mengayunkan bola dari atas di dorong ke depan, 2), tidak boleh mengangkat satu atau dua kaki, 3) kaki tidak boleh masuk ke dalam melewati garis pembatas.

Setiap pemain sepakbola harus mahir dalam melakukan lemparan ke dalam (*throw in*) dengan berbagai cara , karena *throw in* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain belakang, tengah, dan depan untuk dpat bermain dengan baik. Sebab dalam permainan sepakbola yang dimainkan tidak hanya terpaku pada bola dalam permainan, melainkan ketika bola berada diluar permainan (saat bola keluar melewati garis tepi lapangan).



## b. Teknik *Throw In* Dalam Sepakbola

Menurut Mielke, (2007;40-44), Teknik dasar dalam permainan sepakbola tidak hanya teknik *passing* bola maupun teknik *dribbling* ataupun *shooting*, melainkan terdapat teknik lain yang tidak kalah penting yaitu teknik *throw-in*. Teknik melempar bola dengan kedua tangan dapat disebut dengan *throw-in*. Teknik ini biasanya digunakan saat bola keluar lapangan, sehingga bola akan dilempar ke dalam oleh pemain. Dalam melakukan lemparan bola tidak semudah yang dibayangkan karena terdapat teknik dasar yang harus diperhatikan agar bola dapat diumpangkan dengan benar. Terdapat dua teknik *throw in* dalam sepakbola, yakni *throw in* tanpa awalan, dan dengan awalan.

Menurut Hamdika (2015:23) Melempar (*trow-in*) diperlukan aspek *power* otot lengan yang dikoordinasikan dengan kelentukan togok sebagai upaya persiapan pelaksanaan melempar (*trow-in*), dimana kelentukan akan memberikan sudut gerakan badan dalam ayunan. Kedua aspek tersebut merupakan satu kesatuan gerak yang penting dalam menunjang pelaksanaan lemparan (*trow-in*) sehingga mampu menghasilkan unjuk kerja yang optimal.

### 1. *Throw in* tanpa awalan

*Throw-in* (lemparan ke dalam) tanpa awalan dilakukan manakala sasaran jaraknya dekat, analisis teknik *throw-in* tanpa awalan sebagai berikut:

- a) Posisi badan tegak, posisi kaki dibuka selebar bahu atau salah satu kaki didepan dan lutut sedikit di tekuk.
- b) Bola dipegang di atas kepala dengan dengan jari-jari tangan dibuka seluas-luassnya, sehingga ujung jari telunjuk kiri dan kanan, ujung ibu jari kiri dan kanan bertemu di belkang bola.

- c) Waktu melempar bola kekuatan otot-otot perut, panggul bahu dan kedua tangan di ayun ke depan dan dibantu dengan kedua lutut diluruskan serta badan dikecutkan ke depan.
- d) Gerakan lanjutan kedua kaki berdiri di atas ujung-ujung jari kaki dan dilanjutkan dengan gerakkan kaki atau berjalan ke depan. Untuk lebih jelasnya lihat gambar di bawah ini



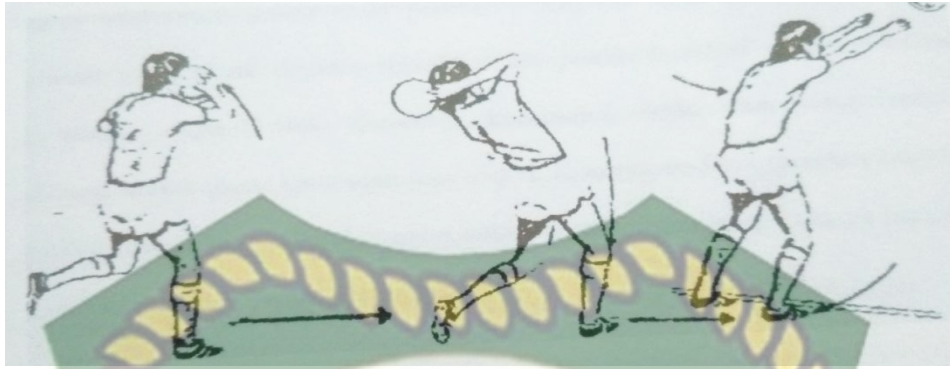
Gambar 3. *Throw In* Tanpa Awalan  
Mielke, (2007:44).

## 2. *Throw in* Dengan Awalan

*Throw in* dengan awalan dilakukan manakala sasaran jaraknya jauh.

Analisis teknik *throw in* dengan awalan adalah sebagai berikut:

- a) Posisi badan tegak menghadap sasaran, bola di pegang di depan dada dengan jari-jari tangan di buka seluas-luasnya, sehingga ujung jari telunjuk kiri dan kanan bertemu di belakang bola.
- b) Lari atau jalan untuk mendapatkan momentum, sebelum batass lemparan tarik bola ke belakang kepala, badan dilentingkan.
- c) Waktu melempar bola kekuatan otot perut, bahu dan kedua tangan di ayunkan ke depan ke depan dan di bantu dengan kedua lutut di luruskan dan badan di lecutkan ke depan.
- d) Gerak lanjutan kedua kaki berdiri diatas ujung-ujung jari kaki dan dilakukan gerakan atau berjalan ke depan. Untuk lebih jelassnya lihat gambar.



Gambar 4. *Throw In* Dengan Awalan  
Mielke, (2007:40)

**c. Peraturan Saat Melakukan *Throw in***

Menurut Yulifri, (2011:135) Dalam *throw in* ada peraturan permainan yang harus di taati, selain cara memegang dan melempar bola maka hal-hal berikut merupakan peraturan yang berlaku yaitu;

- a) Pada waktu melempar bola harus menghadap ke lapangan permainan.
- b) Bagian dari setiap kaki harus berdiri di atass garis atau di luar Melempar bola harus menggunakan ke dua belah tangan dan harus garis samping.
- c) membuat gerakan mulai dari belakang dan melempar bola lewat atas kepala.

Sedangkan menurut pendapat Gifford (2007:40) peraturan yang harus di taati adalah sebagai berikut;

- a) Bukalah jarimu di bagian belakang dan samping bola sehingga ibu jari hampir bersntuhan, ini memberikan cengkraman yang bagus pada bola.
- b) Untuk melakukan lemparan ke dalam, pegang lah bola di belakang kepala.
- c) Condongkan punggung ke belakang dan ayunkan tangan ke depan.
- d) Lepaskan bola sesaat sebelum tangan berada di atas kepala.

Dari pendapat diatas dapat di jelaskan bahwa *throw in* mempunyai peraturan yang harusdiketahui oleh setiap pemain sepakbola, tanapa

mengikuti peraturan yang di tetapkan maka permainan tidak akan berjalan dengan harapan yang diinginkan.

## **B. Kerangka Pemikiran**

Untuk dapat mencapai tingkat kemampuan penguasaan teknik dasar khususnya *throw-in* dalam permainan sepakbola, seseorang perlu meningkatkan kemampuan fisik yang dimilikinya. Dimulai dari kelenturan tubuh dan kekuatan otot lengan.

Kelenturan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitude gerakan yang besar atau luas, dengan kata lain kelenturan merupakan kemampuan pergelangan/ persendian untuk dapat melakukan gerakan-gerakan ke semua arah secara optimal.

Kekuatan otot lengan adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam relatif lama dengan beban tertentu. Hubungan antara kekuatan otot lengan merupakan bagian penggerak bagian tangan dalam aktivitas sehari-hari yang kita lakukan, seperti saat kita melakukan aktivitas olahraga sepakbola (*throw in*) tanpa adanya kekuatan otot lengan maka kita tidak dapat melakukan lemparan ke dalam dengan jauh dan tepat ke sasaran yang di arahkan.

Dengan adanya kekuatan dan kelenturan tubuh bagian atas diharapkan memberi kontribusi terhadap kemampuan *throw-in* dalam sepakbola, karena kekuatan dalam hal ini adalah melemparkan bola ke dalam lapangan yang diperlukan untuk mendorong bola dan mengarahkan bola ke sasaran. Sedangkan

kelenturan tubuh yang digunakan adalah dalam hal daya lentur tubuh untuk memaksimalkan kemampuan *throw-in*.

Dapat dipahami bahwa kelenturan dan kekuatan otot lengan adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam gerakan *explosive* yang utuh untuk mencapai tujuan yang akan dikehendaki sehingga semua komponen dapat bekerja dan menampilkan gerakan cepat sangat kuat dalam berkontraksi.

Dari uraian tersebut di atas, maka dapat ditarik asumsi bahwa kekuatan otot lengan dan akurasi memiliki kontribusi/hubungan terhadap *throw-in* dalam sepak bola.

### **C. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan asumsi di atas, maka di dalam penelitian ini penulis mengemukakan hipotesis sebagai berikut:

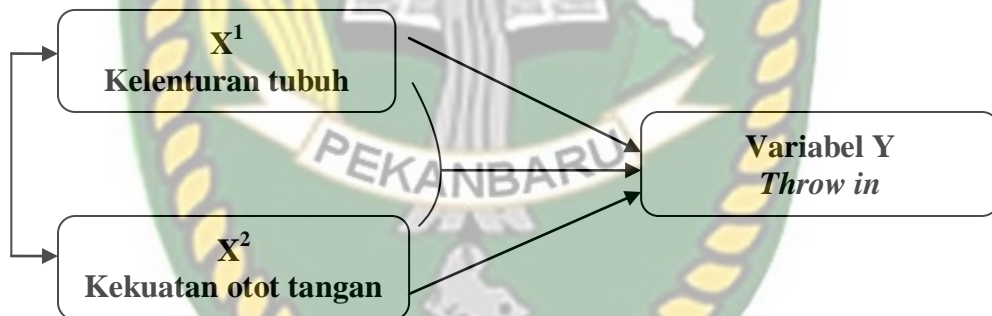
1. Adanya kontribusi kelenturan tubuh terhadap *throw in* (lemparan ke dalam) permainan sepakbola atlet sepakbola Nabil F.C Pelalawan.
2. Adanya kontribusi kekuatanotot tangan terhadap *throw in* (lemparan ke dalam) permainan sepakbola atlet sepakbola Nabil F.C Pelalawan.
3. Adanya kontribusi kelenturan tubuh dan kekuatanotot tangan terhadap *throw in* (lemparan ke dalam) permainan sepakbola atlet sepakbola Nabil F.C Pelalawan.

### BAB III

#### METODE PENELITIAN

##### A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah korelasi ganda, uji korelasi ganda adalah suatu nilai yang memberikan kuatnya pengaruh atau hubungan dua variabel atau lebih secara bersama-sama dengan variabel lainnya, Riduwan, (2003:238). Dimana penelitian ini terdiri dari tiga variabel  $X_1$ ,  $X_2$  dan variabel Y. Variabel  $X_1$ ,  $X_2$  atau variabel bebas adalah kelenturan dan kekuatan otot tangan variabel Y atau variabel terikat adalah kemampuan lemparan ke dalam (*throw in*). Lebih jelas lihat kerangka konseptual sebagai berikut.



##### B. Populasi dan Sampel

###### 1. Populasi

Menurut Sugiyono (2015:117) yang dimaksud populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk mempelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepakbola Nabil F.C Kabupaten Pelalawan yang berjumlah 21 orang.

## 2. Sampel

Sampel menurut sugiyono (2015:118) adalah “bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Karena populasi tidak terlalu besar, maka peneliti mengambil seluruh populasi yang berjumlah 21 orang sebagai sampel, dengan teknik pengambilan sampel yakni sampel penuh (*total sampling*). Penarikan sampel ini diladasi Arikunto (2006:134) “bahwa apabila subyeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi”. Dengan demikian maka jumlah sampel pada penelitian ini adalah 21 orang.

### C. Definisi Operasional

Supaya tidak terjadi penafsiran dan persepsi yang salah serta menghindari penyimpangan yang mungkin terjadi mengenai permasalahan yang dibicarakan maka perlu penjelasan dan penegasan istilah-istilah sebagai berikut :

- 1) Kelenturan merupakan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitude gerakan yang besar atau luas, dengan kata lain kelenturan merupakan kemampuan pergelangan/persendian untuk dapat melakukan gerakan-gerakan kesemua arah secara optimal, Sutarmin, (2010:79). untuk melakukan tes kelenturan tubuh dengan tujuan mengukur kelenturan otot punggung ke arah depan, dan paha belakang menggunakan tes *bridge-up*
- 2) Kekuatan adalah kemampuan sebuah otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam situasi gerakan yang utuh Ismaryati, (2008:57), tes yang digunakan untuk kekuatanotot tangan adalah *push ups*

- 3) *Throw-in* merupakan cara memulai lagi permainan setelah bola *out*, yakni bola meninggalkan lapangan permainan melalui garis samping, Yulifri, (2011;135) Untuk mengukur kemampuan *throw in* bola di gunakan tes keterampilan *throw in*

#### **D. Pengembangan Instrumen**

Instrumen adalah suatu cara untuk memperoleh data dengan menggunakan suatu metode, maka didalam melaksanakan pekerjaan tes tersebut perlu adanya sebuah metode. Metode yang digunakan tersebut digunakan sebagai alat bantu dalam pengumpulan data. Sedangkan metode adalah suatu cara memperoleh data didalam kegiatan penelitian, Arikunto (2006:149). Sesuai dengan masalah penelitian yang dijabarkan, maka instrumen dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

##### **1. Tes Kelenturan Tubuh (*Bridge-up test*)**

Pelaksanaan :

- a) Testi tidur terlentang, telapak tangan diletakkan di sisi telinga (posisi siap untuk kayang).
- b) Dorong ke atas setinggi mungkin sambil kaki berjalan menutup mendekati tangan, kepala tidak boleh terangkat (posisi badan melengkung).
- c) Pasang fleksometer/penggaris dengan angka nol dilantai.
- d) Sorongkan bagian muka atau jendela fleksometer ke atas sampai pada lengkungan tertinggi.
- e) Bacalah angka di bawah garis C – D.
- f) Bila menggunakan penggaris, bacalah pada angka dilengkungan terdalam.



g) Tes dilakukan 3 kali ulangan.

h) Sebelum melakukan tes harus pemanasan terlebih dahulu.

Penilaian :

Angka terendah yang dapat di capai dari ketiga ulangan di gunakan untuk menilai kelenturan testi.



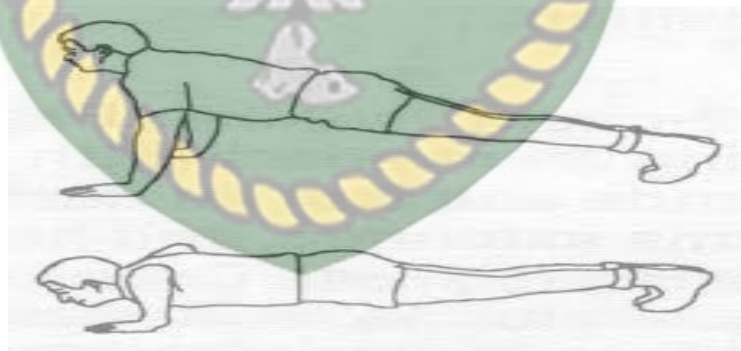
Gambar 5 : *Bridge Up Test*  
Ismaryati (2008:104)

## 2. Tes Kekuatan Otot Lengan *Push Ups*

Tes kekuatan otot lengan, dilakukan untuk memperoleh data berkaitan kekuatan tangan (Arsil, 2010:58). Prosedur pelaksanaan test pengukuran kekuatan otot lengan adalah sebagai berikut:

- a) Testee menelungkup. Untuk laki-laki, kepala, punggung, sampai dengan tungkai dalam posisi lurus, sedangkan tungkai ditekuk/berlutut
- b) Kedua telapak tangan bertumpu pada lantai disamping dada dan jari-jari tangan kedepan
- c) Kedua telapak kaki berdekatan. Untuk laki-laki, jari jari telapak kaki bertumpu dilantai.

- d) Saat sikap telungkup, hanya dada menyentuh lantai, sedangkan kepala, perut dan tungkai bawah terangkat
- e) Dan sikap telungkup, angkat tubuh dengan meluruskan kedua lengan, kemudian turunkan lagi tubuh dengan meluruskan kedua lengan, kemudian turunkan lagi tubuh dengan membengkokkan kedua lengan sehingga dada menyentuh lantai.
- f) Setiap kali mengangkat dan menurunkan tubuh, kepala, punggung dan tungkai tetap lurus.
- g) Setiap kali tubuh terangkat, dihitung sekali.
- h) Pelaksanaan telungkup angkat tubuh dilakukan sebanyak mungkin selama 1 menit
- i) Pelaksanaan dinyatakan betul bila saat tubuh terangkat, kedua lengan lurus, kepala, punggung dan tungkai lurus.



Gambar 6. *Push Ups*  
Ismaryati, (2008:65)

### 3. Tes *Throw In* Sepakbola

Tes *throw in* adalah tes dengan lemparan ke dalam.

- a. Perlengkapan tes :

1. Lapangan yang datar, aman dan tidak licin.
  2. Patok atau garis pembatas.
  3. Bola kaki
  4. Meteran
  5. Alat tulis
  6. Petugas
- b. Pelaksanaan Tes :
1. Peserta tes berdiri dibelakang patok atau garis pembatas dengan memegang bola bersiap untuk melakukan tes
  2. Pada aba-aba ya pesrta tes melempar bola sekuat-kuatnya ke arah depan sebanyak 3 kali lemparan
  3. Pada saat melempar bola harus dilempar dengan kedua tangan dimulai dari belakang kepala melewati atas kepala, tidak bole melewati garis batas dan keadaan kaki tidak boleh terangkat.
  4. Pencatatan hasil di ambil jarak yang terjauh dari 3 kali lemparan.



Gambar 7. Tes *Throw In* (Lemparan Ke Dalam)  
Arsil (2009:139).

Data yang diperoleh di transformasikan ke dalam T-Skor pada lampiran 1 setelah itu di sesuaikan pada norma di bawah ini untuk mengetahui klasifikasi hasil tes, (Arsil, 2009:140)

#### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Adapun teknik pengumpulan yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

##### **1. Observasi**

Yaitu teknik yang dilakukan dengan pengamatan langsung objek penelitian untuk mendapatkan informasi apakah terdapat kelenturan dan kekuatan otot tangan terhadap kemampuan *throw in* atlet sepakbola Nabil F.C Kabupaten Pelalawan.

##### **2. Perpustakaan**

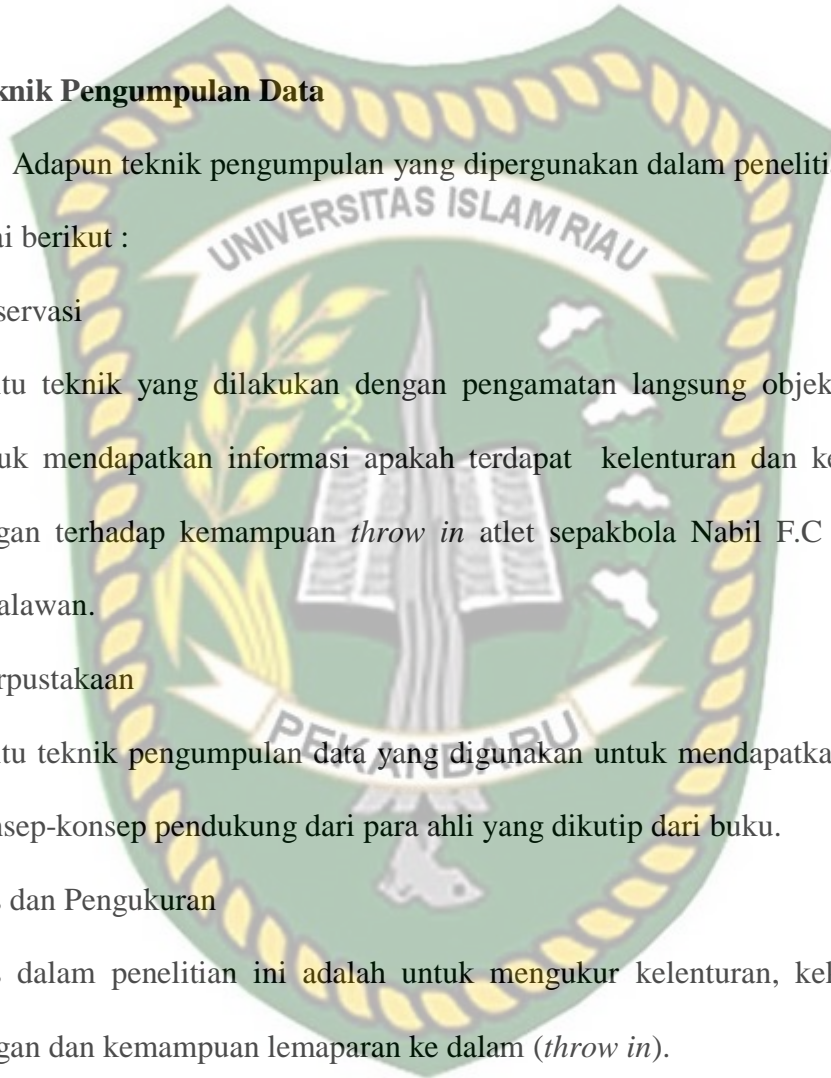
Yaitu teknik pengumpulan data yang digunakan untuk mendapatkan teori dan konsep-konsep pendukung dari para ahli yang dikutip dari buku.

##### **3. Tes dan Pengukuran**

Tes dalam penelitian ini adalah untuk mengukur kelenturan, kekuatan otot lengan dan kemampuan lemparan ke dalam (*throw in*).

#### **F. Teknik Analisa Data**

Data yang diperoleh diolah dengan teknik korelasi *product moment* terlebih dahulu. Hal ini sesuai dengan jenis penelitian yang dilakukan Sugiyono (2010:222) yaitu:



$$R_{yx_1x_2} = \sqrt{\frac{r^2_{yx_1} + r^2_{yx_2} - 2r_{yx_1}r_{yx_2}r_{x_1x_2}}{1 - r^2_{x_1x_2}}}$$

Keterangan :

- $R_{yx_1x_2}$  = Korelasi antara variable  $X_1$  dengan  $X_2$  secara bersama-sama dengan variabel Y
- $r_{yx_1}$  = Korelasi Product Moment antara  $X_1$  dengan Y
- $r_{yx_2}$  = Korelasi Product Moment antara  $X_2$  dengan Y
- $r_{x_1x_2}$  = Korelasi Product Moment antara  $X_1$  dengan  $X_2$

Setelah diperoleh nilai r, lalu dikonsultasikan ke dalam table *r-product moment*. Atau menggunakan cara lain untuk mengadakan interpretasi terhadap koefisien korelasi yang diperoleh, maka bisa dipedomani tabel interpretasi nilai r (Sugiyono (2010:214) sebagai berikut:

Tabel 1. Kriteria Penilaian

Besaran Koefisien Korelasi	Klasifikasi
0.800 s.d 1.00	Sangat Tinggi
0.600 s.d 0.799	Kuat
0.400 s.d 0.599	Sedang
0.200 s.d 0.399	Rendah
0.000 s.d 0.199	Sangat rendah

Sugiyono (2010:214)

Selanjutnya untuk menyatakan besar kecilnya sumbangan atau kontribusi variabel  $X_1$ ,  $X_2$  dan variabel Y dapat ditentukan dengan rumus koefisien diterminan sebagai berikut (Riduwan, 2007:81) **KP = R<sup>2</sup> x 100%**

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

#### A. Deskripsi Data

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, yakni dengan melakukan tes kelenturan tubuh dan kekuatan otot lengan serta tes kemampuan *throw-in* dalam permainan sepakbola yang telah dilakukan pada atlet Club Nabil FC Kabupaten Pelalawan yang berjumlah 21 orang, maka pada bagian ini dideskripsikan data sesuai dengan permasalahan pokok penelitian yang dirumuskan terdahulu.

##### 1. Hasil Tes Kelenturan Tubuh Atas Atlet Club Nabil FC Kabupaten Pelalawan.

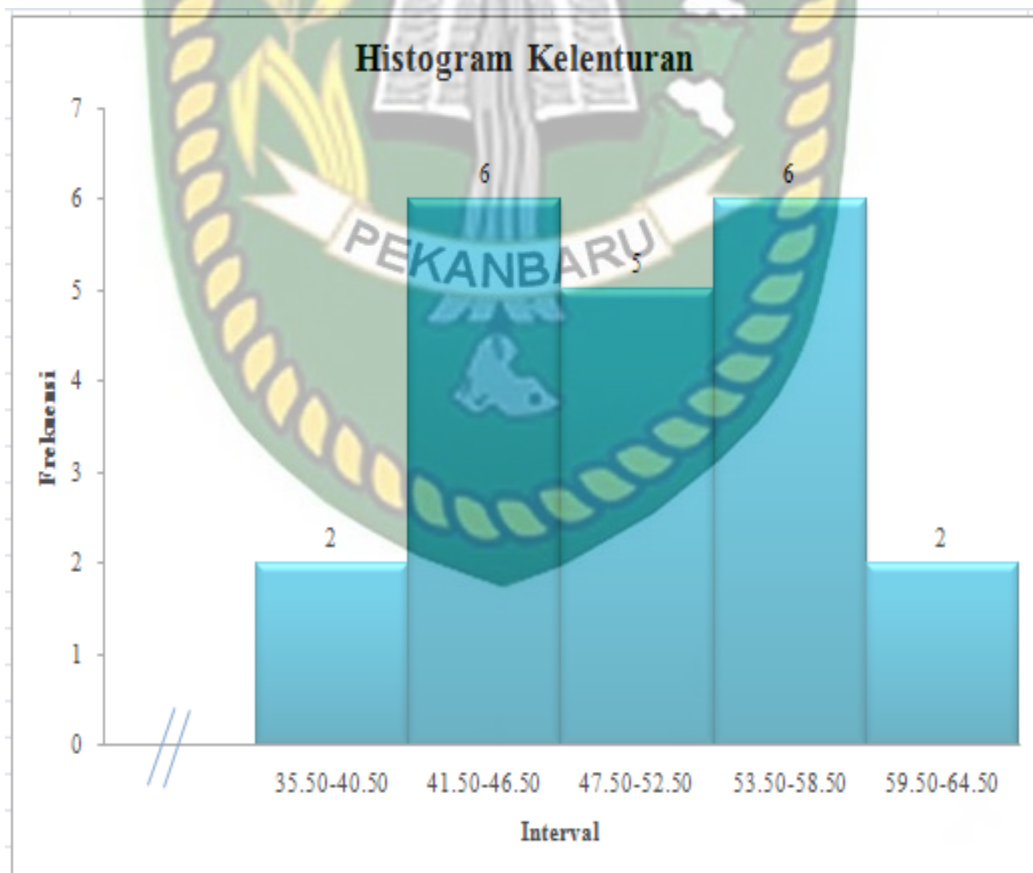
Hasil yang diperoleh melalui tes kelenturan tubuh atas dengan menggunakan tes *bridge-up* pada atlet Club Nabil FC Kabupaten Pelalawan dalam rangka mengukur kelenturan tubuh atas atlet, yaitu dengan rata-rata kelenturan 50.24 cm dengan data distribusi frekuensi sebanyak 5 kelas interval dan panjang kelas interval sebesar 5 dimana pada kelas interval yang pertama dengan rentang nilai 35.50-40.50 terdapat 2 orang atau 10%, pada kelas interval yang kedua dengan rentang nilai 41.50-46.50 terdapat 6 orang atau 29%, pada kelas interval yang ketiga dengan rentang nilai 47.50-52.50 terdapat 5 orang atau 24%, pada kelas interval yang keempat dengan rentang nilai 53.50-58.50 terdapat 6 orang atau 29%, pada kelas kelima 59.50-64.50 terdapat 2 orang atau 10%. Untuk selanjutnya distribusi hasil tes kelenturan tubuh atas, dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekwensi Tes Kelenturan Tubuh Atas Atlet Club Nabil FC Kabupaten Pelalawan.

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	35.50 - 40.50	2	10%
2	41.50 - 46.50	6	29%
3	47.50 - 52.50	5	24%
4	53.50 - 58.50	6	29%
5	59.50 - 64.50	2	10%
<b>Jumlah</b>		<b>21</b>	<b>100%</b>

Hasil Olahan Data Tahun 2019

Kemudian data yang tertuang di atas dapat juga dilihat pada pada grafik dibawah ini:



Grafik 1. Grafik Hasil Tes Kelenturan Tubuh Atas atlet Club Nabil FC Kabupaten Pelalawan.

## 2. Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan Atlet Club Nabil FC Kabupaten Pelalawan.

Hasil yang diperoleh melalui tes kekuatan otot lengan dengan menggunakan tes *push-up* satu menit pada atlet Club Nabil FC Kabupaten Pelalawan dalam rangka mengukur kekuatan otot lengan atlet, yaitu dengan rata-rata kekuatan otot lengan atlet adalah 20.81. Kemudian data tersebut didistribusikan sebanyak 5 kelas interval dan panjang kelas interval sebesar 3 dimana pada kelas interval yang pertama dengan rentang nilai 16-18 terdapat 8 orang atau 38.10%, pada kelas interval yang kedua dengan rentang nilai 19-21 terdapat 5 orang atau 23.81%, pada kelas interval yang ketiga dengan rentang nilai 22-24 terdapat 4 orang atau 19.05%, pada kelas interval yang keempat dengan rentang nilai 25-27 terdapat 2 orang atau 9.52%, pada kelas kelima 28-30 terdapat 2 orang atau 9.52%. Untuk selanjutnya distribusi hasil tes kekuatan otot lengan, dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

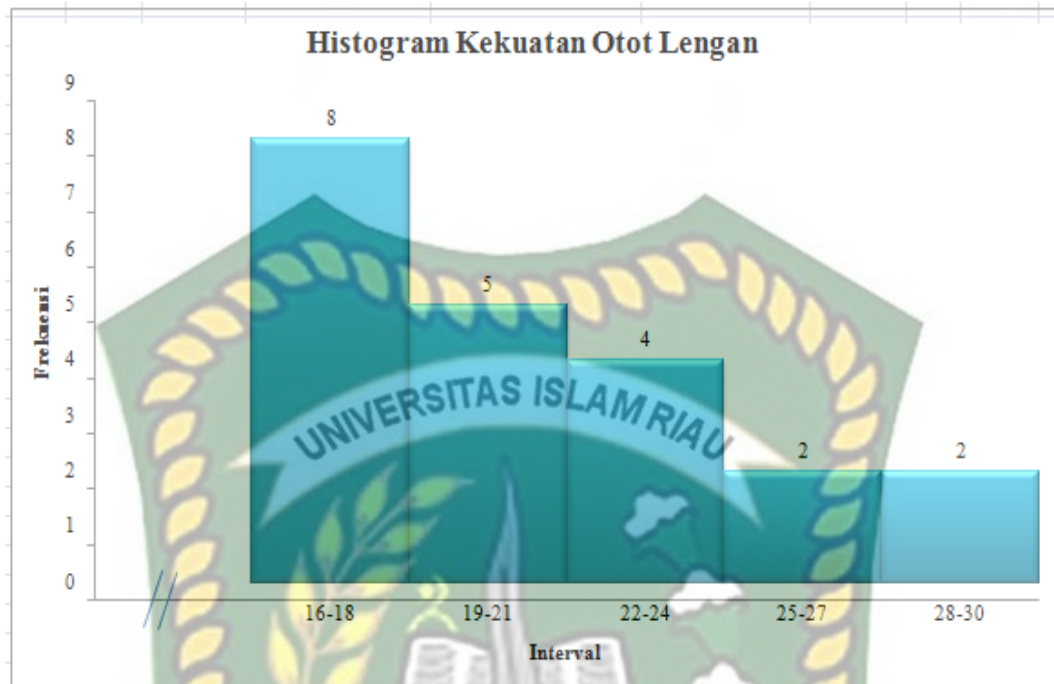
Tabel 3. Distribusi Frekwensi Tes Kekuatan Otot Lengan Atlet Club Nabil FC Kabupaten Pelalawan.

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	16 - 18	8	38.10%
2	19 - 21	5	23.81%
3	22 - 24	4	19.05%
4	25 - 27	2	9.52%
5	28 - 30	2	9.52%
<b>Jumlah</b>		<b>21</b>	<b>100%</b>

Hasil Olahan Data Tahun 2019

Data yang tertuang dalam dapat juga dilihat dengan jelas pada grafik dibawah ini dibawah ini:





Grafik 2. Grafik Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan atlet Club Nabil FC Kabupaten Pelalawan.

### 3. Hasil Tes Kemampuan *Trow-in* Sepakbola Atlet Club Nabil FC Kabupaten Pelalawan.

Hasil tes *trow in* permainan sepakbola yang diperoleh melalui tes *trow-in test* yang dilakukan pada atlet Club Nabil FC Kabupaten Pelalawan dalam rangka mengukur kemampuan *trow in* atlet dengan nilai rata-rata sebesar 11.91. Kemudian data hasil tes *throw in* tersebut didistribusikan pada 5 kelas interval dan panjang kelas interval sebesar 1.03 dimana pada kelas interval yang pertama dengan rentang nilai 9.90-10.92 terdapat 9 orang atau 42.86%, pada kelas interval yang kedua dengan rentang nilai 10.93-11.95 terdapat 1 orang atau 4.76%, pada kelas interval yang ketiga dengan rentang nilai 11.96-12.98 terdapat 5 orang atau 23.81%, pada kelas interval yang keempat dengan rentang nilai 12.99-14.01 terdapat 3 orang atau 14.29%, pada kelas kelima 14.02-15.04 terdapat 3 orang

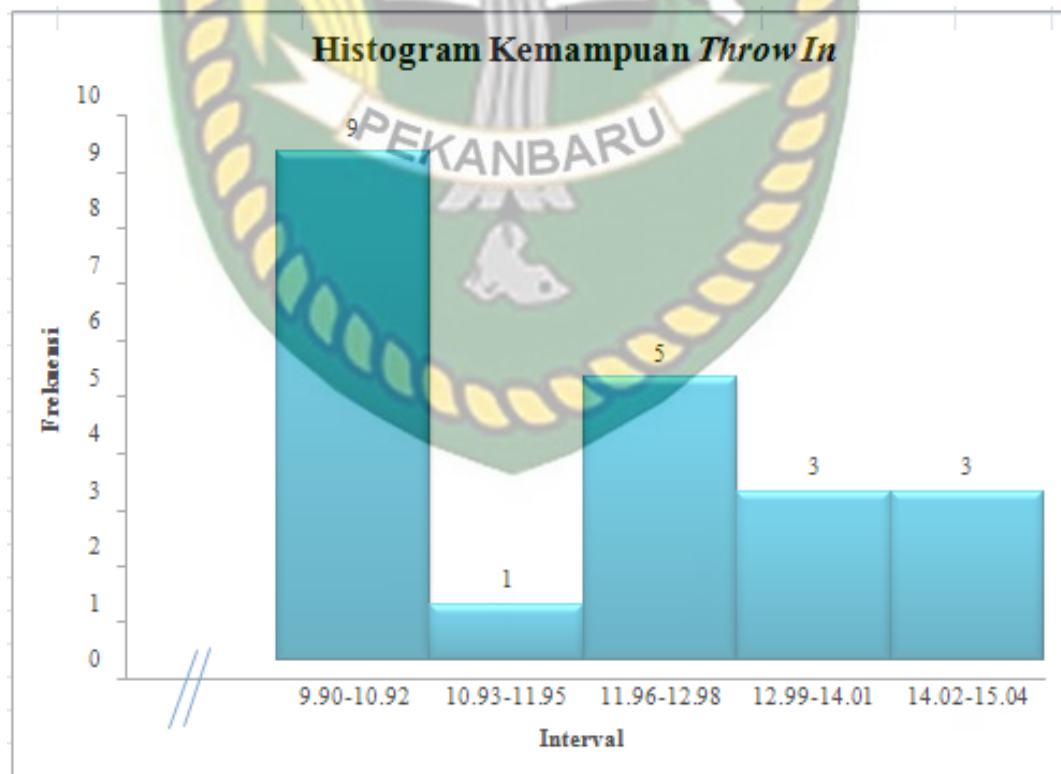
atau 14.29%. Di bawah ini merupakan distribusi hasil tes kemampuan *trow in* atlet Club Nabil FC Kabupaten Pelalawan yakni:

Tabel 4. Distribusi Frekwensi Tes Kemampuan *Trow-In* atlet Club Nabil FC Kabupaten Pelalawan.

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	9.90 - 10.92	9	42.86%
2	10.93 - 11.95	1	4.76%
3	11.96 - 12.98	5	23.81%
4	12.99 - 14.01	3	14.29%
5	14.02 - 15.04	3	14.29%
<b>Jumlah</b>		<b>21</b>	<b>100%</b>

Hasil Olahan Data Tahun 2019

Data yang tertuang pada tabel distribusi frekuensi di atas dapat juga dilihat pada grafik dibawah ini dibawah ini:



Grafik 3. Grafik Hasil Tes Kemampuan *Trow In* Atlet Club Nabil FC Kabupaten Pelalawan.

## B. Pengujian Hipotesis Penelitian

Berdasarkan deskripsi data yang telah dipaparkan di atas, bahwa dengan memiliki kelenturan dan kekuatan otot lengan yang baik akan mempengaruhi kemampuan *throw in* atlet Club Nabil FC Kabupaten Pelalawan. Untuk menguji kebenaran Hipotesis yang dikemukakan dalam penelitian yakni dengan menggunakan rumus *product moment* tiga variabel dan untuk mencari tingkat kontribusinya dengan rumus Koefisien Determinansi. Maka diperoleh dengan hasil  $r_{hitung}$  0,757. Sedangkan untuk tingkat kontribusinya sebesar 57.30%. Artinya terdapat kontribusi sebesar 57.30%. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada lampiran 10. Dibawah ini merupakan tabel analisa data tes kelenturan tubuh dan tes kekuatan otot lengan serta tes *throw in* permainan sepakbola yang telah dilakukan pada atlet Club Nabil FC Kabupaten Pelalawan.

Tabel 5. Analisa Data Tes Kelenturan Tubuh, Tes Kekuatan Otot Lengan dan Tes *Trow In* Permainan Sepakbola atlet Club Nabil FC Kabupaten Pelalawan.

Mean			$r_{hitung}$	$r_{tabel}$ $dk = n-1 =$ 24	KD	Kesimpulan
Kelenturan Tubuh	Kekuatan Otot Lengan	<i>Trow-in</i>				
50.24	20.81	11.91	0,757	0,433	57.30	Terdapat Kontribusi

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa *mean* dari *mean* dari tes kelenturan tubuh atas adalah 50.24 dan *mean* tes kekuatan otot lengan adalah 20.81 serta tes *throw in* adalah 11.91 dengan nilai  $r_{hitung}$  sebesar 0,757 dan  $r_{tabel}$  sebesar 0,433, maka penelitian ini terdapat kontribusi sebesar 57.30%.

### C. Pembahasan

Berdasarkan deskripsi data yang paparkan di atas, maka dapat dilihat bahwa dengan memiliki kekuatan otot lengan dan daya lenut tubuh atas yang baik, maka kemampuan *throw in atlet* menjadi lebih baik dan pada gilirannya dapat menunjang kemampuan *throw in* sepakbola itu sendiri.

Dari hasil analisa data dengan menggunakan rumus *product moment* dan untuk mencari tingkat kontribusinya dengan rumus Koofisien Determinansi. Maka diperoleh hasil  $r_{hitung}$  0,757. Artinya terdapat kontribusi sebesar 57.30%. Hal ini jelas menggambarkan bahwa dengan memiliki kelenturan tubuh dan kekuatan otot lengan yang maksimal, maka dengan keadaan tersebut pada akhirnya akan meningkatkan kemampuan *throw-in* atlet Club Nabil FC Kabupaten Pelalawan. Sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang mungkin memiliki pengaruh yang signifikan, yang diantaranya adalah daya ledak otot lengan, akurasi lemparan dan koordinasi gerakan.

Kekuatan otot adalah tenaga atau gaya dan ketegangan yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal. Kekuatan otot juga merupakan kemampuan otot atau grup otot menghasilkan tegangan dan tenaga selama usaha maksimal baik secara dinamis maupun secara statis.

Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Syafruddin, (2013:71), yang mengungkapkan kekuatan atau (*strength*) merupakan kemampuan untuk menggerakkan sebuah masa (tubuh sendiri, lawan, alat) dan juga untuk mengatasi suatu beban melalui kerja otot. Kekuatan merupakan kemampuan otot saraf untuk

mengatasi beban internal dan eksternal dan kekuatan dapat diartikan secara fisiologis dan secara fisikalis.

Serta tentang kelenturan Syafruddin (2013:113) mengatakan bahwa Kelenturan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitudo gerakan yang besar atau luas. Dapat dijelaskan bahwa kelenturan merupakan kemampuan pergelangan atau persendian untuk dapat melakukan gerakan kesemua arah dengan amplitudo gerakan yang besar dan luas sesuai dengan fungsi persendian yang digerakkan.

Kelenturan ini merupakan kemampuan seseorang dalam mengulurkan bagian-bagian tubuhnya seluas mungkin dan begitu mudah ditandai serta sehingga saat melakukan *throw in* atlet akan dapat dengan mudah melengkungkan tubuh sehingga atlet dapat mengarahkan badannya saat melemparkan bola.

Menurut Syafruddin (2013:114) Kelenturan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitudo gerakan yang besar atau luas. Dengan kata lain kelenturan merupakan kemampuan pergelangan/persendian untuk dapat melakukan gerakan-gerakan kesemua arah secara normal.

Disamping kekuatan otot lengan, kelenturan tubuh bagian atas, faktor lain yang berkontribusi untuk melakukan *throw in* dalam permainan sepak bola diantaranya adalah akurasi dan koordinasi gerakan. Akurasi merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan sesuatu dengan teliti, tepat, cermat, seksama dan akurat. Sedangkan koordinasi gerakan merupakan hubungan timbal balik antara pusat susunan gerakan dengan alat gerak dalam mengatur dan

mengandalkan impuls tenaga dan kerja otot serta proses-proses motorik yang terjadi untuk pelaksanaan gerakan.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

**Perpustakaan Universitas Islam Riau**

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada Bab IV, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Terdapat Kontribusi Kelenturan Tubuh dan Kekuatanotot Lengan Terhadap Hasil *Throw In* Atlet Sepakbola Nabil F.C Kabupaten Pelalawan sebesar 57.30% dengan  $r_{hitung} = 0,757 > r_{tabel} = 0.433$ .

#### B. Saran

Setelah penelitian yang penulis lakukan ini selesai, penulis ingin memberikan beberapa saran dibawah ini:

1. Pihak Club Nabil FC Hendaknya menyediakan sarana dan prasarana yang lengkap dan memadai, supaya atlet termotivasi sekaligus memiliki bekal keterampilan yang baik tentang permainan sepakbola.
2. Pelatih, Supaya lebih inovatif untuk menerapkan latihan-latihan kondisi fisik terutama latihan dan kelenturan tubuh dan kekuatan otot lengan.
3. Peneliti Berikutnya, karena sampel dalam penelitian ini tergolong dalam ruang lingkup yang kecil, maka bagaimanapun juga penelitian ini belum dapat mengungkap keadaan yang sebenarnya. Untuk itu kepada peneliti lain agar mempergunakan sampel dalam ruang lingkup yang lebih besar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil, 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Malang: Wineka Media
- Clive Gifford. 2007. *Keterampilan Sepakbola*. Klaten: PT. Intan Sejati.
- Hamdika, Dani .2015. *Kontribusi Antara Power Otot Lengan dan Kelentukan Tugok Terhadap Kemampuan Melempar Bola (throw-in) pada Klub Sepakbola Persas Sabang Tahun 2011*. Banda Aceh: Jurnal Penjaskesrek, Volume 1 Nomor 27.
- Hendarto. 2003. *Otot Tubuh*. Jakarta: Elex Media Komputindo, Kelompok Gramedia
- Ismaryati .2008 .*Tes dan Pengukuran Olahraga* .Surakarta :UNS Press
- Mielke,Danny .2007.*Dasar-Dasar Sepak Bola*.Bandung :Pakar Raya Pusataka
- Nirwandi. 2011. *Buku AjarAnatomi*. Padang:Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Sukadiyanto, 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Admininstrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Sutarmin, 2010. *Terampil Dalam Berolahraga*. Jakarta: Era Intermedia
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP.
- Widiastuti, 2011.*Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya
- Yulifri. 2011. *Permainan Sepakbola*. Padang: UNP