



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *BACK UP* DAN *SIT UP* TERHADAP
HASIL LEMPARAN KE DALAM PADA PERMAINAN SEPAKBOLA
ATLET KELOMPOK UMUR 14-16 TAHUN SSB PERSEMA
MANANG GROGOL SUKOHARJO
TAHUN 2021**

SKRIPSI

**Oleh :
Bima Agus Wibowo
D0217051**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA**

2022

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *BACK UP* DAN *SIT UP* TERHADAP
HASIL LEMPARAN KE DALAM PADA PERMAINAN SEPAKBOLA
ATLET KELOMPOK UMUR 14-16 TAHUN SSB PERSEMA
MANANG GROGOL SUKOHARJO
TAHUN 2021**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

**Oleh :
Bima Agus Wibowo
D 0217051**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Back Up* dan *Sit Up* Terhadap Hasil Lemparan ke Dalam pada Permainan Sepakbola Atlet Kelompok Umur 14-16 Tahun SBB Persema Manang Grogol Sukoharjo Tahun 2021”, karya :

Nama : Bima Agus Wibowo

NIM : D 0217051

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta Tahun 2021.

Disetujui :

Surakarta, Desember 2021

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. H. Nuruddin P B S, M.Or

Muh. Ikhwan Iskandar, S.Pd, M.Or

NIDN. 060326201

NIDN. 0617027704

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Back Up* dan *Sit Up* Terhadap Hasil Lemparan ke Dalam pada Permainan Sepakbola Atlet Kelompok Umur 14-16 Tahun SBB Persema Manang Grogol Sukoharjo Tahun 2021”, karya

:

Nama : Bima Agus Wibowo

NIM : D 0217051



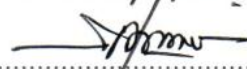

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Jumat

Tanggal : 11 Februari 2022

Dewan Penguji Skripsi :

(Nama Terang)	Tanda Tangan
Ketua : Agus Supriyoko, S.Pd., M.Or	
Sekretaris : Totong Umar, S.Pd., M.Or	
Anggota I : Dr. H. Nuruddin P B S, M.Or	
Anggota II : Muh. Ikhwan Iskandar, S.Pd, M.Or	

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK: 8800201019

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis pada skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan hasil karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhan. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 12 Desember 2021

Yang membuat pernyataan



Bima Agus Wibowo

MOTTO

“Orang yang tidak pernah membuat kesalahan adalah orang yang tidak pernah mencoba hal baru.”

Albert Einstein

“Kebijaksanaan bukanlah hasil dari belajar di sekolah, tapi hasil dari usaha mendapatkannya selama hidup.”

Albert Einstein

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya ini ku persembahkan kepada :

Bapak dan Ibu tercinta

Saudara-saudaraku tersayang

Almamaterku Pendidikan Kepelatihan Olahraga FKIP UTP Surakarta tercinta

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat di atasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini disampaikan banyak terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Ir. Tresna Priyana Soemardi, S.E, M.Si sebagai Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or Kaprodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
4. Dr. H. Nuruddin P B S, M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Muh. Ikhwan Iskandar, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
6. Pada pelatih dan atlet kelompok umur 14-16 tahun SBB Persema Manang Grogol Sukoharjo Tahun 2021 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
7. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, 12 Desember 2021

B.A.W

ABSTRAK

Bima Agus Wibowo. D0217051. 2021. “Perbedaan Pengaruh Latihan *Back Up* dan *Sit Up* Terhadap Hasil Lemparan ke Dalam pada Permainan Sepakbola Atlet Kelompok Umur 14-16 Tahun SBB Persema Manang Grogol Sukoharjo Tahun 2021”. Skripsi. Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *back up* dan *sit up* terhadap hasil lemparan ke dalam pada permainan sepakbola atlet kelompok umur 14-16 tahun SBB Persema Manang Grogol Sukoharjo Tahun 2021 dan untuk mengetahui latihan manakah yang lebih baik digunakan untuk hasil lemparan ke dalam pada permainan sepakbola latihan *back up* kah atau latihan *sit up*. Sampel penelitian adalah atlet kelompok umur 14-16 tahun SBB Persema Manang Grogol Sukoharjo Tahun 2021 dengan jumlah 30 sampel. Variabel penelitian ini adalah hasil lemparan ke dalam dengan latihan *back up* dan *sit up* sebagai variabel bebas serta hasil lemparan ke dalam pada permainan sepakbola sebagai variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes yang digunakan untuk mengetahui hasil lemparan ke dalam pada permainan sepakbola menggunakan tes lemparan ke dalam dengan petunjuk pelaksanaan tes dari sumber Daral Fauzi R. (2009:11). Metode analisis data penelitian ini menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Hasil analisis data yang di peroleh, maka kesimpulannya adalah : (1) Ada perbedaan pengaruh latihan *back up* dan *sit up* terhadap hasil lemparan ke dalam pada permainan sepakbola atlet kelompok umur 14-16 tahun SBB Persema Manang Grogol Sukoharjo Tahun 2021. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 0.2076$ lebih kecil dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikasi 5%. (2) Latihan *sit up* lebih baik pengaruhnya dari pada latihan *back up* terhadap hasil lemparan ke dalam pada permainan sepakbola atlet kelompok umur 14-16 tahun SBB Persema Manang Grogol Sukoharjo Tahun 2021. Berdasarkan persentase hasil lemparan ke dalam pada permainan sepakbola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan latihan *back up*) adalah 9.375% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan latihan *sit up*) adalah 9.687%.

Kata Kunci : Latihan *back up* dan *sit up*, hasil lemparan ke dalam pada permainan sepakbola

ABSTRACT

Bima Agus Wibowo. D0217051. 2021. "Differences in the Effects of Back Up and Sit Up Exercises on the Results of Throw-in in Athletes in the Football Game of the 14-16 Year Age Group SBB Persema Manang Grogol Sukoharjo in 2021". Essay. Sports Coaching Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

The purpose of the study was to determine the difference in the effect of back up and sit up exercises on the results of throw-in in the soccer game of athletes aged 14-16 years old SBB Persema Manang Grogol Sukoharjo in 2021 and to find out which exercise is better to use for throw-in results in the game. Do you back up soccer or sit ups? The research sample was athletes in the age group 14-16 years old SBB Persema Manang Grogol Sukoharjo 2021 with a total of 30 samples. The variables of this research are the results of throw-in with back up and sit up exercises as the independent variable and the results of throw-in in soccer games as the dependent variable. The research design used a pretest-posttest design. The test used to determine the results of throw-in in soccer games uses a throw-in test with test implementation instructions from Daral Fauzi R. (2009:11). The data analysis method of this research uses the t-test formula which is calculated using a short formula.

The results of the analysis of the data obtained, the conclusions are: (1) There is a difference in the effect of back up and sit up exercises on the results of throw-ins in the soccer game of athletes in the 14-16 year age group SBB Persema Manang Grogol Sukoharjo in 2021. This is evidenced from The results of the final test calculation for each group are $t_{count} = 0.2076$ smaller than $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2) Sit-up exercises have a better effect than back-up training on the results of throw-ins in the soccer game for athletes in the age group of 14-16 years old SBB Persema Manang Grogol Sukoharjo in 2021. Based on the percentage of throw-in results in soccer games, it shows that group 1 (the group that received the back-up exercise treatment) was 9.375% group 2 (the group that received the sit-up exercise treatment) was 9.687%.

Keywords : back up and sit up exercises, throw-in results in the game football

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGAJUAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Landasan Teori	8
1. Teori Tentang Latihan <i>Back Up</i> dan <i>Sit Up</i>	8
a. Pengertian Latihan	8
b. Prinsip-prinsip Latihan	9
c. Komponen Latihan	10
d. Pengertian <i>Back Up</i>	11
e. Pengertian <i>Sit Up</i>	13

2.	Teori Tentang Lemparan Ke Dalam pada Permainan Sepakbola	17
	a. Pengertian Lemparan Ke Dalam	17
	b. Pengertian Permainan Sepakbola	20
3.	Anatomi dan Fisiologi Jenis-jenis Otot	22
4.	Pengaruh Latihan <i>Back Up</i> dan <i>Sit Up</i> Terhadap Hasil Lemparan Ke Dalam Pada Permainan Sepakbola.....	24
B.	Penelitian yang Relevan	25
C.	Kerangka Berpikir	26
D.	Hipotesis	27
BAB III.	METODE PENELITIAN	28
A.	Tempat dan Waktu Penelitian	28
B.	Metode Penelitian	28
C.	Instrumen Penelitian	30
D.	Populasi dan Sampel.....	32
E.	Teknik Pengumpulan Data	33
F.	Teknik Analisis Data	33
BAB IV	HASIL PENELITIAN	36
A.	Deskripsi Data	36
B.	Uji Reliabilitas	36
C.	Pengujian Persyaratan Analisis	37
D.	Hasil Analisis Data	39
E.	Pengujian Hipotesis dan Pembahasan	41
F.	Pembahasan Hasil Analisis Data	43
BAB V.	KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	45
A.	Kesimpulan	45
B.	Implikasi	45
C.	Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN-LAMPIRAN	49

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 <i>Back up</i> dengan mengangkat togok.....	12
Gambar 2.2 <i>Back up</i> mengangkat tungkai kaki	13
Gambar 2.3 Gerakan <i>Sit Up</i>	15
Gambar 2.4 Lemparan ke dalam	20
Gambar 2.5 Otot Bagian Depan Tubuh.....	22
Gambar 2.6 Otot Bagian Belakang Tubuh	22
Gambar 2.7 Otot Lengan Panjang	22
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian	29
Gambar 3.2 Pembagian Kelompok	30
Gambar 3.3 Lemparan ke Dalam	32

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Deskripsi Data Hasil Lemparan ke dalam pada Kelompok 1 dan Kelompok 2	36
Tabel 4.2 Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal	37
Tabel 4.3 <i>Range</i> Kategori Reliabilitas	37
Tabel 4.4 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	38
Tabel 4.5 Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data.....	38
Tabel 4.6 Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K1).....	39
Tabel 4.7 Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2 (K2).....	39
Tabel 4.8 Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K1) dan Kelompok 2 (K2)	40
Tabel 4.9 Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K1) dan Kelompok 2 (K2)	40

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Petunjuk Pelaksanaan Tes Lemparan Ke Dalam (Throw In)	49
Lampiran 2 Program Lemparan ke Dalam dengan Latihan <i>Back Up</i>	50
Lampiran 3 Program Lemparan ke Dalam dengan Latihan <i>Sit Up</i>	51
Lampiran 4 Data Hasil Tes Awal Lemparan Ke Dalam	52
Lampiran 5 Data Hasil Tes Akhir Lemparan Ke Dalam	53
Lampiran 6 Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Lemparan Ke Dalam	54
Lampiran 7 Rekapitulasi T-Score Tes Awal Lemparan Ke Dalam	55
Lampiran 8 Rekapitulasi T-Score Hasil Tes Akhir Lemparan Ke Dalam	56
Lampiran 9 Rekapitulasi Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Lemparan Ke Dalam pada Kelompok 1	59
Lampiran 10 Rekapitulasi Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Lemparan Ke Dalam pada Kelompok 2.....	60
Lampiran 11 Rekapitulasi Hasil Tes Awal Lemparan Ke Dalam pada Kelompok 1 dan 2	61
Lampiran 12 Menghitung Reliabilitas dengan Anava	62
Lampiran 13 Uji Normalitas Data dengan Metode Lilliefors	69
Lampiran 14 Uji Homogenitas.....	71
Lampiran 15 Menghitung Standar Deviasi Kuadrat pada Tiap Kelompok 1 ..	72
Lampiran 16 Menghitung Perbedaan Lemparan Ke Dalam antara Kelompok 1 dengan Kelompok 2	74
Lampiran 17 Tabel Nilai-Nilai Chi-Kwadrat.....	76
Lampiran 18 Tabel Distribusi F.....	77
Lampiran 19 Tabel Nilai-Nilai t	81
Lampiran 20 Dokumentasi.....	20