

DAFTAR ISI

RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR GRAFIK	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Kegunaan Penelitian	7
BAB II. KERANGKA TEORITIS DAN BERFIKIR	9
A. Deskripsi Teori	9
1. Daya Ledak Otot	9

2. Kelentukan Togok	13
3. Lemparan Kedalam	16
B. KERANGKA BERFIKIR	20
1. Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Dengan Throw in	20
2. Hubungan Kelentukan Togok Dengan Throw in	21
3. Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Dan Kelentukan Togok Dengan Throw in	22
C. PENGAJUAN HIPOTESIS	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	25
A. Tujuan Penelitian	25
B. Waktu dan Tempat Penelitian	25
C. Metode Penelitian	26
D. Desain Penelitian	26
E. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	27
F. Instrumen Penelitian	28
1. Kalibrasi Instrumen	32
G. Teknik Analisis Data	33
1. Mencari Persamaan Regresi	33
2. Mencari Koefisien Korelasi	34

3. Uji Keberartian Koefisien Korelasi	34
4. Mencari Koefisien Determinasi	35
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. DESKRIPSI DATA.....	39
1. Variabel Daya Ledak (<i>Power</i>) Otot Lengan (X ₁)	40
2. Variabel Kelentukan Togok (X ₂)	41
3. Variabel <i>Throw in</i> (Y)	42
B. PENGUJIAN HIPOTESIS.....	44
1. Hubungan Antara Daya ledak (<i>Power</i>) Otot Lengan Dengan <i>Throw in</i>	44
2. Hubungan Antara Kelentukan Togok Dengan <i>Throw in</i>	45
3. Hubungan Antara Daya Ledak Power Otot lengan Dan Kelentukan Togok Dengan <i>Throw in</i> Pada Siswa Usia 17 – 18 SSB Indonesia Soccer Academy Marzuki Bandriawan	47
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	48
A. KESIMPULAN	48

B. SARAN.....	48
DAFTAR PUSTAKA.....	51
LAMPIRAN - LAMPIRAN	52

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Format Penilaian Lemparan bola <i>overhead Medicine Ball throw</i>	
28	
Tabel 2. Norma Tes Lemparan bola <i>overhead Medicine Ball throw</i>	29
Tabel 3. Format Penilaian Tes Kelentukan Pinggang.....	30
Tabel 4. Norma Tes Trunk Extension	30
Tabel 5. Format Penilaian Lemparan Kedalam.....	31
Tabel 6. Deskripsi Data Penelitian.....	39
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Daya ledak (Power) Otot Lengan (X_1)	40
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kelentukan Togok (X_2)	41
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Throw in (Y)	43
Tabel 10. Uji Keberartian Koefisien Korelasi (X_1) dengan (Y)	44
Tabel 11. Uji Keberartian Koefisien Korelasi (X_2) dengan (Y)	45
Tabel 4.7 Uji Keberartian Koefisien Korelasi Ganda.....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Gerakan throw in.....	18
Gambar 2. Pengukuran daya ledak otot lengan menggunakan <i>Overhead/ Overhead Medicine Ball Throw (forwards)</i>	27
Gambar 3. Pengukuran kelentukan togok mengunkan trunk extension..	29
Gambar 4. Pengukuran Throw in.....	31
Gambar 5. Dokumentasi Penelitain	73

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1. Grafik Histogram Data Daya Ledak (<i>Power</i>) Otot lengan (X_1) .	41
Grafik 2. Grafik Histogram Data Kelentukan Togok (X_2)	42
Grafik 3. Grafik Histogram Data Throw in (Y)	43

**HUBUNGAN ANTARA DAYA LEDAK (POWER) OTOT LENGAN DAN
KELENTUKAN TOGOK DENGAN *THROW IN* PADA USIA 17 – 18
TAHUN SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA INDONESIA SOCCER
ACADEMY MARZUKI BANDRIAWAN**



**Di susun oleh :
Ahmad Jalil
6135092714**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana
Pendidikan**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2015**

RINGKASAN

Ahmad Jalil, Hubungan Antara Daya Ledak Otot Lengan Dan Kelentukan Togok Dengan Throw in Pada Siswa Usia 17 - 18 Tahun SSB Indonesia Soccer Academy Marzuki Bandriawan (ISA.MB). Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. 2014

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk dapat mengetahui (1) hubungan antara power lengan dengan *throw in* (2) hubungan antara kelentukan dengan *throw in* dan (3) hubungan power otot lengan dan kelentukan togok dengan *Throw in* pada siswa usia 17 - 18 tahun SSB Indonesia Soccer Academy Marzuki Bandriawan (ISA.MB) secara bersama-sama.

Penelitian menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan teknik korelasi. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SSB ISA.MB yang berjumlah 20 orang.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi sederhana dan berganda dan dilanjutkan dengan uji t pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$, berdasarkan analisis data penelitian diperoleh hasil sebagai berikut : (1) Dari uji keberartian koefisien korelasi $r_{y1} = 0,65$ adalah signifikan, yang berarti semakin baik power Otot Lengan akan baik pula *Throw in* yang dilakukan. Koefisien determinasi Daya Ledak (*power*) Otot Lengan dengan *Throw in* ($r_{y1^2} = 0,4225$) hal ini berarti bahwa 42,25% *Throw in* ditentukan oleh Daya Ledak (*Power*) Otot Lengan (X_1). (2) Dari uji keberartian yang mengatakan terdapat hubungan yang berarti antara kelentukan togok dengan *Throw in* didukung oleh data penelitian.

Koefisien determinasi Kelentukan Togok dengan Throw in (r^2) = 0,2500 hal ini berarti bahwa 25,00% *Throw in* ditentukan oleh Kelentukan Togok (X_2). (3) Uji keberartian koefisien korelasi $R_{Y1-2} = 0,75$ adalah signifikan. Koefisien determinasi $(R_{Y1.2.})^2 = 0,5625$ hal ini berarti bahwa 56,25% *Throw in* ditentukan oleh Daya Ledak (*Power*) Otot Lengan dan Kelentukan Togok.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara power otot lengan dan kelentukan togok dengan *Throw in* pada siswa usia 17 - 18 tahun SSB Indonesia Soccer Academy Marzuki Bandriawan (ISA.MB) secara bersama-sama.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar hasil tes Power Otot Lengan(X_1), Kelentukan Togok (X_2), dan Throw In (Y)	53
Lampiran 2. Langkah-langkah perhitungan Perhitungan distribusi frekuensi dan T skor data mentah hasil pengukuran Power Otot Lengan (X_1), Kelentukan Togok (X_2), dan Throw In (Y)	54
Lampiran 3 Data Mentah yang diubah dalam T Skor.....	60
Lampiran 4 Data Persiapan untuk Persiapan Regresi dan Korelasi	61
Lampiran 5. Menghitung rata-rata dan simpangan baku T-skor	63
Lampiran 6 Mencari koefisien korelasi dan uji keberartian koefisien korelasi	70
Lampiran 7 dokumentasi penelitian	73

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah saya panjatkan kepada Allah SWT karena berkat rahmat-Nya, skripsi yang berjudul Hubungan Antara Daya Ledak Otot Lengan Dan Kelentukan Togok Dengan Throw in Pada Siswa Usia 17 - 18 Tahun SSB Idonesia Soccer Academy Marzuki Bandriawan (ISA.MB) , dapat terselesaikan tepat pada waktunya.

Skripsi ini ditulis sebagai salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Pada kesempatan ini tidak lupa penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Allah SWT dalam memberikan nikmat sehat wal afiat dan memberikan segala kemudahan. Kepada yang terhormat: Bapak Dr. Abdul Sukur, S.Pd, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri jakarta. Bapak Dr. Samsudin, M.Pd, selaku Wakil Dekan I. Bapak Drs. Kurnia Tahki, M.Pd selaku Wakil Dekan II Bapak Drs. Iman Sulaiman, M.Pd selaku Wakil Dekan III, Drs. Mustara selaku Wajil Dekan IV. Kepada yang terhormat Bapak Prof. Dr. Mulyana. M.Pd selaku Pembimbing Akademik . Kepada yang terhormat Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd selaku Ketua Jurusan Olahraga Pendidikan. Kepada yang terhormat Ibu Dr. Yusmawati, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi. Kepada yang terhormat Bapak Drs. Mustafa. M.Pd selaku Pembimbing I. Dan Ibu Heni Widyaningsih. M.SE selaku pembimbing II.

Terimakasih kepada Kepala Pelatih SSB ISA.MB dan para siswa yang telah memberikan waktu dan kesempatan kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian.

Terutama ucapan terima kasih ini saya berikan kepada Ayahanda Suwarso dan Ibunda Alm Sulastri, yang selalu memberikan nasehat maupun motivasi agar semangat untuk terus berjuang dalam menyelesaikan kuliah serta skripsi ini, serta atas dukungan material maupun moril. Dengan segala kelebihan dan kekurangannya, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Aamiin.

Jakarta, 20 Januari 2014

A.J