

**PENGARUH LATIHAN MODIFIKASI *CABLE FRENCH PRESS*
TERHADAP KEMAMPUAN MELAKUKAN LEMPARAN KE
DALAM (*TROWN IN*), DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA
PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 12
KOTA GORONTALO**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjanan Pada
Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Olahraga Dan Kesehatan*

Oleh

ROLAND IBRAHIM

832 412 032



**UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
PROGRAM STUDI S1 PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
2017**

SURAT KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Roland Ibrahim
Nim : 832 412 032
Fakultas : Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul pengaruh latihan modifikasi *cabre franch press* terhadap kemampuan melakukan lemparan kedalam (*throw in*), dalam permainan sepak bola pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 12 kota gorontalo, merupakan skripsi sendiri dan bukan merupakan karya orang lain sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan dan referensi yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila ternyata pernyataan ini tidak benar atau terbukti melakukan plagiat, saya bersedia menerima sanksi akademik.

Gorontalo, Juli 2017



ROLAND IBRAHIM
NIM. 832 412 032

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN MODIFIKASI *CABLE FRENCH PRESS*
TERHADAP KEMAMPUAN MELAKUKAN LEMPARAN KE
DALAM (*TROWN IN*), DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA
PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 12
KOTA GORONTALO**

Oleh

ROLAND IBRAHIM

832 412 032

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Pembimbing I

Drs. Ruskin, M.Ed

NIP. 19571231 198603 1 026

Pembimbing II

Ruslan, S.Pd, M.Pd

NIP. 19780817 1002501 1 003

**Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga**

Syarif Hidayat S.Pd, Kor, M.Or

NIP. 19790403 200501 1 003

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN MODIFIKASI *CABLE FRENCH PRESS*
TERHADAP KEMAMPUAN MELAKUKAN LEMPARAN KE
DALAM (*TROWN IN*), DALAMPERMAINAN SEPAK BOLA
PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 12
GORONTALO**

Oleh:

**ROLAND IBRAHIM
NIM. 832 412 032**

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Hari/tanggal : Selasa, 25 Juli 2017

Waktu : 07.30. WITA s/d selesai

DEWAN PENGUJI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Ucok Hasian Refiater, M.Pd</u> NIP : 19771120 200312 1 003		1.
2. <u>Marsa Lie Tumbal, M.Pd</u> NIP : 19760423 200501 1 015		2.
3. <u>Drs. Ruskin, M.Pd</u> NIP : 19571231 198603 1 026		3.
4. <u>Ruslan, S.Pd, M.Pd</u> NIP : 19780817 200501 1 003		4.

**MENGETAHUI
DEKAN FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN**


Dr. Hj. Lintje Boekoesoe, M.Kes
NIP. 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

Nama : ROLAND IBRAHIM, Nim : 832 412 032 “ Pengaruh latihan modifikasi *cable franch press* terhadap kemampuan melakukan lemparan kedalam (*throw in*), dalam permainan sepak bola pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 12 Kota Gorontalo “

Tujuan penelitian ini : Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan modifikasi *cable franch press* terhadap kemampuan melakukan lemparan kedalam (*throw in*), dalam permainan sepak bola pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 12 kota gorontalo. Metode penelitian ini : Penelitian Eksperimen. Desain Penelitian ini menggunakan desain *pree test* dan *post test*. Sampel penelitian sebanyak 20 orang dimana penentuan jumlah sampel menggunakan rumus *Slovin* dan penarikan sampel menggunakan teknik *random sampling*. Hasil penelitian ini : dari hasil pengujian normalitas data *pree test* menunjukkan $L_{hitung} = 0.187$ sedangkan $L_{tabel} = 0.190$. Pada kriteria pengujian menyatakan bahwa jika $L_{hitung} \leq L_{tabel}$. Maka dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data *pree-tes* kemampuan melakukan lemparan kedalam berdistribusi normal. hasil pengujian normalitas data *pree test* menunjukkan $L_{hitung} = 0.0936$ sedangkan $L_{tabel} = 0.190$. Pada kriteria pengujian menyatakan bahwa jika $L_{hitung} \leq L_{tabel}$. Maka dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data *post-tes* kemampuan melakukan lemparan kedalam berdistribusi normal. Dari hasil pengujian homogen data *pree test* dan *post test* latihan modifikasi *cable franch press* menunjukkan t_{hitung} sebesar 1,014. sedangkan dalam L_{tabel} sebesar 2,15, Pada kriteria pengujian menyatakan bahwa jika $F_{hitung} \leq F_{tabel}$, maka H_0 diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data kemampuan melakukan lemparan kedalam memiliki kesamaan varians atau data berasal dari populasi yang homogen. Hasil pengujian *pree test* dan *post test* latihan modifikasi *cable franch press* menunjukkan t_{hitung} sebesar 29.76. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} sebesar 1.729. Ternyata t_{hitung} telah berada dalam daerah penerimaan H_a . Jadi dapat disimpulkan bawah terdapat pengaruh latihan modifikasi *cable franch press* terhadap kemampuan melakukan lemparan kedalam (*throw in*), dalam permainan sepak bola pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 12 kota gorontalo.

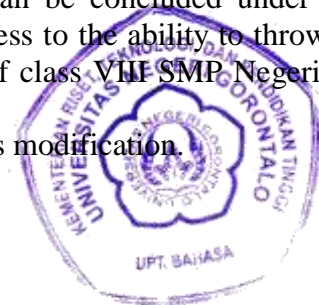
Kata kunci : permainan sepak bola, lemparan kedalam, modifikasi *cable franch press*.

ABSTRACT

Name: ROLAND IBRAHIM, Nim: 832 412 032 "Effect of modification exercise of cable franch press to ability to throw in, in game of soccer at student of class VIII SMP Negeri 12 Gorontalo"

The purpose of this study: To find out how much influence the exercise modification of cable franch press to the ability to throw in, in the game of football on the students of class VIII SMP Negeri 12 Gorontalo city. Methods of this study: Experimental Research. Design This research uses pree test and post test design. The sample of research is 20 people where the determination of the number of samples using Slovin formula and sampling using random sampling technique. The results of this study: from the results of normality testing pree test data shows $L_{hitung} = 0.187$ while $L_{tabel} = 0.190$. On the test criteria states that if $L_{hitung} \leq L_{tabel}$. Thus it can be concluded that the pree-tes data of the ability to perform into the normal distribution melaparan. The results of normality test pree test data shows $L_{hitung} = 0.0936$ while $L_{tabel} = 0.190$. On the test criteria states that if $L_{hitung} \leq L_{tabel}$. Thus it can be concluded that the post-test data of the ability to execute into normal distribution. From homogenous test results pree test data and post test exercise modification of cable franch press shows thitung of 1.014. While in L_{tabel} of 2.15, On the test criteria states that if $F_{hitung} \leq F_{tabel}$, then H_0 accepted. Thus it can be concluded that the ability data to throw into has the same variance or data derived from a homogeneous population. Test results pree test and post test modification exercise cable franch press shows thitung of 29.76. While the list of distribution obtained price t list of 1,729. Apparently t count has been in the acceptance area H_a . So it can be concluded under the influence of exercise modification of cable franch press to the ability to throw in (throw in), in the game of football on the students of class VIII SMP Negeri 12 Gorontalo city.

Keywords: football game, throw-in, cable franch press modification.



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi serta silih bergantinya malam dan siang terdapat tanda - tanda kekuasaan Allah bagi orang-orang yang berpikir (belajar). (QS. Ali Imran: 190).

“Hai Saudara-saudarku, sesungguhnya jika ada (sesuatu perbuatan) seberat biji sawi, dan berada dalam batu atau di langit atau di dalam bumi, niscaya Allah akan mendatangkannya (membalasinya). Sesungguhnya Allah Maha Pengasih lagi Maha Mengetahui. (Luqman berkata)

KUPERSEMBAHKAN UNTUK :

Allah SWT yang telah memberikan rahmat kepadaku dan rasulullah Saw yang telah membawa umat-Nya dari alam yang gelap menuju alam yang terang menderang selama ini.

Ayahanda moh ibrahim, Ibunda sarni ismail tercinta yang telah mendidik dan membesarkan dengan penuh kesabaran, kasih sayang, dan keikhlasan serta membantuku sehingga aku menjadi seperti sekarang ini., , Serta keluarga besar moh Dan ismail yang tidak pernah bosan memberikan nasehat dan motivasi sampai dengan detik ini.

*Almamaterku Tercinta Tempat Aku Menimba Ilmu
Universitas Negeri Gorontalo*

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Alhamdulillah, puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat, hidayah dan inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul “ pengaruh latihan modifikasi *cable franch press* terhadap kemampuan melakukan lemparan kedalam (*throw in*), dalam permainan sepak bola pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 12 kota Gorontalo”. Skripsi ini disusun guna melengkapi tugas dan memenuhi syarat kelulusan Program Studi S1 Kepeleatihan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo.

Penulis menyadari bahwa selama penyusunan skripsi ini, berbagai kesulitan dan hambatan adalah sebuah tantangan, namun berkat ridho Allah SWT usaha dan kemauan keras serta bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, maka semua hambatan dan tantangan tersebut dapat diatasi. Oleh karena itu, sudah sepatutnya penulis menyampaikan rasa hormat dan ucapan terimakasih yang sebanyak-banyaknya kepada yang telah memberikan dukungan bantuan baik berupa materi maupun non materi sehingga proposal ini dapat di selesaikan penulis.

Semoga bantuan dan bimbingan serta petunjuk yang telah diberikan oleh berbagai pihak akan mendapat imbalan yang setimpal dari Maha Besar Ilahi dan semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat, taufik dan hidayah-Nya kepada kita semua. Amin Yaa Robbal Alamin.

Keberhasilan penyusunan ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Olehnya pada kesempatan ini dengan penuh kerendahan hati, sambil memohon Ridho dan Rahmat dari Yang Maha Kuasa, izinkan penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Syamsu Qamar Badu, M.Pd. Selaku rektor Universitas Negeri Gorontalo, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melanjutkan studi di Universitas Negeri Gorontalo.
2. Prof. Dr. Ir. Mahludin H. Baruadi, Supardi Nani S.E, M.SI, Dr. Fence Wantu, SH, MH, Prof. Dr. H. Hasanudin Fatsah, M. Hum selaku wakil rektor I, II, III, Dan IV Universitas Negeri Gorontalo.

3. Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes selaku Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
4. Risna Podungge, S.Pd M.Pd selaku Dekan I Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
5. Dr. Zuhriana K Yusuf, M.Kes selaku Wakil Dekan II Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
6. Ruslan, S.Pd M.Pd selaku Wakil Dekan III Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
7. Syarif Hidayat, S.Pd Kor M.Or selaku Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
8. Edy Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo.
9. Drs. Ruskin, M.pd selaku pembimbing I dan Bapak, Ruslan, S.Pd M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan dan masukan bagi penulis untuk kesempurnaan penelitian
10. Seluruh staf dosen dan tata usaha Pendidikan Keperawatan Olahraga yang telah memberikan masukan selama penulis mengikuti perkuliahan
11. Kepala sekolah SMP negeri 12 Kota Gorontalo Drs Yopi H. Bano, M.pd dan guru mitra Bapak Harmono serta adik adik putra siswa kelas VIII yang turut membantu dalam menyelesaikan penelitian
12. Seluruh guru dan staf tata usaha yang ada dilingkungan SMP Negeri 12 Kota Gorontalo, terimakasih atas bantuan sarana dan prasarana yang diberikan kepada peneliti selama proses penelitian
13. Kedua orang tua saya (Ayah Muhammad Ibrahim & Ibu Sarni Ismail) yang selalu membantu baik secara moril maupun materil, serta selalu memberikan motivasi, dorongan dan Do'a yang tiada habisnya untuk menyelesaikan studi saya
14. Keluarga dan sahabat-sahabat saya (Tante Karsum, Om One, Sitri, Nurain, Ka Jamal Sule Kojeng Patengah) tuan kost ka Arman, GIPAR Deprin, Anda, Mbak Ka Agus, Agus dan lain-lain yang senantiasa ikut mendoakan, membantu dan memberi motivasi kepada saya dalam menyelesaikan studiku
15. Teman-teman seperjuangan angkatan 2012 jurusan pendidikan keperawatan olahraga: Emil, Wilson, Maudi, dan lain-lain yang senantiasa ikut membantu dalam menyelesaikan studiku

16. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dalam menyelesaikan studikku

Akhirnya, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan dan peningkatan ilmu kita dan semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa tetap melimpahkan rahmat dan karunia-Nya. Amin.....

Gorontalo, juli 2017

ROLAND IBRAHIM
NIM : 832 412 032

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR SURAT PERNYATAAN	i
ABSTRAK	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Rumusan Masalah	4
1.4 Tujuan Penelitian.....	4
1.5 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORITIS DAN HIPOTESIS	
2.1 KAJIAN TEORITIS.....	6
2.1.1 Hakikat permainan Sepakbola.....	6
2.1.2 Hakikat Teknik Dasar Sepakbola.....	9
2.1.3 Hakikat Lemparan Ke dalam (Throw-in).....	9
2.1.4 Prinsip- Prinsip Latihan.....	13
2.1.5 Hakikat Kekuatan Otot Lengan.....	16
2.1.6 Komponen -komponen kondisi fisik.....	19
2.1.7 Hakikat <i>Cable French Press</i>	20
2.2 KERANGKA BERPIKIR	22
2.3 HIPOTESIS	22
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Metodologi Penelitian.....	23
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	23
3.3 Desain Penelitian	23
3.4 Variabel Penelitian.....	24
3.5 Definisi Operasional Variabel	24
3.6 Populasi dan Sampel.....	25
3.7 Instrumen Penelitian Dan Teknik Pengumpulan Data.....	26
3.8 Teknik Analisis Data	28
3.9 Rumus Hipotesis Statistik.....	28
BAB IV BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	29
4.2 Analisis Dan Uji Statistik Deskriptif latihan kemampuan lemparan ..	30
4.2.1 Pengujian Persyaratan Analisis	30

4.3 Perhitungan Rata – rata Data <i>Pre Test</i>	31
4.3.1 Perhitungan dan Uji statistik Deskriptif Variabel X^1	31
4.3.2 Perhitungan Varians dan Standar Derviasi Variabel X^1	31
4.4 Uji Normalitas Variabel X^1	30
4.5 Analisis Uji Statistik Deskriptif Variabel Penelitian (X_2)	34
4.6 Perhitungan Rata- Rata, Data <i>Post – Tes lemparan kedalam</i>	35
4.6.1 Perhitungan dan Uji Statistik Deskriptif Variabel (X_2).....	35
4.6.2 Menghitung Varians dan Standar Deviasi Variabel (X_2).....	35
4.7 Uji Normalitas Variabel (X_2)	37
4.8 Pengujian Homogenitas Varians	38
4.9 Pengujian Hipotesis Penelitian.....	39
4.10 Pembahasan.....	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	43
5.2 Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
CURICULUM VITAE	

DAFTAR TABEL

Tabel 1: Hasil Kemampuan lemparan.....	29
Tabel 2: Sajian Data Tes Awal dan Tes Akhir.....	30
Tabel 3: Daftar Perhitungan Varians dan Standar Derviasi	32
Tabel 4: Perhitungan Uji Normalitas	33
Tabel 5: Sajian Data Hasil Penelitian Akhir Kemampuan lemparan kedalam (X_2).....	34
Tabel 6: Daftar Perhitungan Varians dan Standar Deviasi data <i>posttest</i>	36
Tabel 7: Uji Normalitas Data	37
Tabel 8: Perhitungan Besaran - Besaran Statistik.....	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1: Lapangan Sepak Bola.....	8
Gambar 2: Bola Kaki	8
Gambar 3: Cara memegang bola.....	9
Gambar 4: Lemparan kedalam tanpa awalan	11
Gambar 5: Lemparan kedalam dengan awalan	12
Gambar 6: Latihan <i>cable franch press</i>	21
Gambar 7: Kurva Penerimaan dan Penolakan Hipotesis	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Program Latihan	
Lampiran 2 : SK Penelitian	
Lampiran 3 : Surat Rekomendasi	
Lampiran 4 : Surat Keterangan Meniliti dari Fakultas	
Lampiran 5 : Dokumentasi	
Lampiran 6 : Tabel Distribusi	