

SARI

Rajif Afan. "PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* NORMAL DAN *PUSH UP* POSISI KAKI DITINGGIKAN TERHADAP JAUHNYA HASIL *THROW IN* TANPA AWALAN PADA PEMAIN SSB APAC INTI KU- 15 KABUPATEN SEMARANG TAHUN 2010". Skripsi. Universitas Negeri Semarang.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah: 1) Apakah ada pengaruh latihan *push up* normal terhadap jauhnya hasil *throw in* tanpa awalan?, 2) Apakah ada pengaruh latihan *push up* posisi kaki ditinggikan terhadap jauhnya hasil *throw in* tanpa awalan?, 3) Manakah yang lebih baik antara latihan *push up* normal dan *push up* posisi kaki ditinggikan terhadap jauhnya hasil *throw in* tanpa awalan?. Tujuan dari penelitian ini adalah: 1) Mengetahui pengaruh latihan *push up* normal terhadap jauhnya hasil *throw in* tanpa awalan, 2) Mengetahui pengaruh latihan *push up* posisi kaki ditinggikan terhadap jauhnya hasil *throw in* tanpa awalan, dan 3) Mengetahui bentuk latihan yang lebih baik antara latihan *push up* normal dan *push up* posisi kaki ditinggikan terhadap jauhnya hasil *throw in* tanpa awalan.

Penelitian eksperimen ini menggunakan populasi siswa SSB APAC INTI Kabupaten Semarang yang berusia 15 tahun atau sebaya dengan jumlah siswa 20 orang. Sehingga penelitian ini berupa penelitian populasi. Variabel dalam penelitian ini yaitu latihan *push up* normal dan latihan *push up* kaki ditinggikan sebagai variabel bebas serta jauhnya hasil *throw in* tanpa awalan sebagai variabel terikat. Metode pengumpulan data menggunakan eksperimen. Analisis data menggunakan rumus *t-test*.

Hasil perhitungan data *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen 1 diperoleh $t_{hitung} = 3,9 > t_{tabel} = 2,26$, berarti latihan *push up* normal berpengaruh terhadap jauhnya hasil *throw in* tanpa awalan. Perhitungan data *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen 2 diperoleh $t_{hitung} = 2,87 > t_{tabel} = 2,26$, berarti latihan *push up* kaki ditinggikan berpengaruh terhadap jauhnya hasil *throw in* tanpa awalan. Perhitungan data pengaruh pada kelompok eksperimen 1 dan eksperimen 2 diperoleh $t_{hitung} = 3,97 > t_{tabel} = 2,26$, dengan demikian terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *push up* normal dan *push up* kaki ditinggikan terhadap jauhnya hasil *throw in* tanpa awalan dengan berpengaruh yang paling baik diberikan oleh latihan *push up* kaki ditinggikan.

Simpulan dari penelitian ini yaitu latihan *push up* kaki ditinggikan lebih efektif untuk meningkatkan jauhnya hasil *throw in* tanpa awalan, oleh karena itu penulis dapat mengajukan saran: 1) Untuk memperoleh hasil *throw in* yang lebih baik diperlukan kesungguhan dan ketekunan dalam berlatih. Walaupun teknik *throw in* tanpa awalan jarang digunakan dalam sebuah permainan sepakbola, maka alangkah baiknya teknik latihan *push up* posisi kaki ditinggikan digunakan untuk meningkatkan hasil *throw in* tanpa awalan, karena menghasilkan hasil yang lebih baik dibandingkan dengan teknik latihan *push up* normal, dan 2) Pada penelitian selanjutnya perlunya dilakukan penelitian yang menggunakan teknik selain teknik latihan *push up* normal dan *push up* kaki ditinggikan sehingga menghasilkan data yang lebih valid dan menggunakan program latihan yang lebih baik, yang memperhitungkan *over load* dan *progesif load*.