SARI

Wisnu Mahendra. (2011). "Pengaruh latihan *push up* normal dan *push up* dengan tangan menumpu pada bangku terhadap jauhnya hasil *throw in* tanpa awalan pada pemain SSB UNNES tahun 2011". Skripsi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Dalam penelitian ini permasalahan yang muncul adalah : 1) Apakah ada pengaruh latihan *push up* normal terhadap jauhnya hasil *throw in* tanpa awalan pada pemain SSB UNNES tahun 2011?, 2) Apakah ada pengaruh latihan *push up* dengan tangan menumpu pada bangku terhadap jauhnya hasil *throw in* tanpa awalan pada pemain SSB UNNES tahun 2011?, 3) Manakah yang lebih baik antara latihan *push up* normal dan *push up* dengan tangan menumpu pada bangku terhadap jauhnya hasil *throw in* tanpa awalan pada pemain SSB UNNES tahun 2011?. Adapun tujuan penelitian ini untuk : 1) Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *push up* normal terhadap jauhnya hasil *throw in* tanpa awalan pada pemain SSB UNNES tahun 2011, 2) Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *push up* dengan tangan menumpu pada bangku terhadap jauhnya hasil *throw in* tanpa awalan pada pemain SSB UNNES tahun 2011, 3) Untuk mengetahui yang lebih baik antara latihan *push up* normal dan *push up* dengan tangan menumpu pada bangku terhadap jauhnya hasil *throw in* tanpa awalan pada pemain SSB UNNES tahun 2011.

Landasan teori yang dijelaskan dalam penelitian ini adalah teknik dasar sepakbola, *throw in*, *push up* normal, *push up* dengan tangan menumpu pada bangku, kondisi fisik dan kerangka berpikir. Hasil hipotesisnya adalah 1) Ada pengaruh latihan *push up* normal terhadap jauhnya hasil *throw in* tanpa awalan pada pemain SSB UNNES tahun 2011, 2) Ada pengaruh latihan *push up* dengan tangan menumpu pada bangku terhadap jauhnya hasil *throw in* tanpa awalan pada pemain SSB UNNES tahun 2011, 3)Latihan *push up* normal lebih baik dari pada latihan *push up* dengan tangan menumpu pada bangku terhadap jauhnya hasil *throw in* tanpa awalan pada pemain SSB UNNES tahun 2011.

Populasi penelitian ini adalah pemain SSB UNNES usia 11-15 tahun sebanyak 20 anak. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, adapun jenis penelitian *eksperimen* lapangan. Dengan memberikan tes awal (*pre tes*) dengan hasil yang kemudian di *matching* dengan metode A-B-B-A. Setelah di *matching* akan didapatkan dua kelompok yaitu kelompok *eksperimen* 1 yang diberikan latihan *push up* normal dan kelompok *eksperimen* 2 yang diberikan latihan *push up* dengan tangan menumpu pada bangku. Kedua kelompok ini diberikan perlakuan *push up* dengan frekuensi 3 kali pertemuan setiap minggu dan sebanyak 15 kali pertemuan diakhiri dengan tes akhir (*post test*). Variabel terikat penelitian ini adalah jauhnya hasil *throw in* tanpa awalan, sedangkan variabel bebasnya adalah latihan *push up* normal dan latihan *push up* dengan tangan menumpu pada bangku. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pola M – S, pengolahan data menggunakan statistik dengan rumus t tes pendek dengan taraf signifikansi 5% dan derajat kebebasan 9.

Hasil perhitungan statistik diperoleh mean tes awal kelompok *eksperimen* 1 = 9.781 ; mean tes awal kelompok *eksperimen* 2 = 9.533 ; mean tes akhir *eksperimen* 1 = 11.035 ; mean tes akhir *eksperimen* 2 = 10.376. setelah dianalisa diperoleh t hitung pada *eksperimen* 1 = 4.295 ; dan t hitung pada *eksperimen* 2 = 3.666, hal ini berarti lebih besar dibandingkan t tabel sebesar 2.262, dan terdapat kenaikan presentase hasil *throw in* setelah diberi perlakuan *eksperimen* 1 (*push up* normal) dan *eksperimen* 2 (*push up* dengan tangan menumpu pada bangku) sebesar 1.15 %.

Kesimpulan yang dapat diambil yaitu bahwa 1) Ada pengaruh latihan *push up* normal terhadap jauhnya hasil *throw in* tanpa awalan pada pemain SSB UNNES tahun 2011, 2) Ada pengaruh latihan *push up* dengan tangan menumpu pada bangku terhadap jauhnya hasil *throw in* tanpa awalan pada pemain SSB UNNES tahun 2011, 3) Metode latihan *push up* normal berpengaruh lebih baik dari pada metode latihan

push up dengan tangan menumpu pada bangku terhadap jauhnya hasil *throw in* tanpa awalan pada pemain SSB UNNES tahun 2011. Disarankan untuk pelatih SSB UNNES dalam usaha meningkatkan kemampuan *throw in* tanpa awalan pada pemain SSB UNNES usia 11-15 tahun dianjurkan untuk menggunakan metode latihan *push up* normal. Hasil penelitian ini dapat menjadi tolak ukur kemampuan pemain SSB UNNES dalam hal *throw in* tanpa awalan agar meninegkatkan prestasi *throw in* lebih baik lagi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan perbandingan bagi peneliti muda atau mahasiswa apabila akan mengadakan penelitian yang sejenis dengan sampel yang berbeda, dengan memperhatikan kendala-kendala yang berbeda.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES