

SARI

UDIN KASMUDI. 2011. “Pengaruh Latihan *Push Up Normal* dan *Push Up Kaki Ditinggikan Terhadap Jauhnya Hasil Throw In Tanpa Awalan Dalam Permainan Sepakbola Pada SSB Putra Bersemi Tegowanu Kabupaten Grobogan Tahun 2011*”. Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Dosen pembimbing I: Drs. Wahadi, M.Pd, Dosen pembimbing II: Tri Aji, S.Pd.

Kata Kunci : *Push Up Normal, Push Up Kaki Ditinggikan, Jauhnya Hasil Throw In*

Permasalahan dalam penelitian ini adalah 1) Apakah ada pengaruh latihan *push up* normal terhadap jauhnya hasil *throw in* tanpa awalan pada SSB Putra Bersemi Kabupaten Grobogan Tahun 2011? 2) Apakah ada pengaruh latihan *push up* kaki ditinggikan terhadap jauhnya hasil *throw in* tanpa awalan pada SSB Putra Bersemi Tegowanu Kabupaten Grobogan Tahun 2011? 3) Untuk mengetahui mana bentuk latihan yang lebih baik antara latihan *push up* normal dan *push up* kaki ditinggikan terhadap jauhnya hasil *throw in* tanpa awalan pada SSB Putra Bersemi Tegowanu Kabupaten Grobogan Tahun 2011? Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: 1) Pengaruh latihan *push up* normal terhadap jauhnya hasil *throw in* tanpa awalan pada SSB Putra Bersemi Tegowanu Kabupaten Grobogan Tahun 2011. 2) Pengaruh latihan *push up* kaki ditinggikan terhadap jauhnya hasil *throw in* tanpa awalan pada SSB Putra Bersemi Tegowanu Kabupaten Grobogan Tahun 2011) Pengaruh latihan yang lebih baik antara latihan *push up* normal dan *push up* kaki ditinggikan terhadap jauhnya hasil *throw in* tanpa awalan pada SSB Putra Bersemi Tegowanu Kabupaten Grobogan Tahun 2011.

Populasi penelitian adalah siswa sekolah sepakbola Putra Bersemi tahun 2011 kelompok umur 13-14 tahun sebanyak 22 orang. Pengambilan sampel menggunakan total sampling. Metode pengumpulan data menggunakan metode eksperimen.

Berdasarkan hasil perhitungan pengaruh latihan *push up* normal terhadap kemampuan jauhnya hasil *throw in* tanpa awalan diketahui t_{hitung} sebesar 5,73 sedangkan pengaruh latihan *push up* kaki ditinggikan terhadap jauhnya hasil *throw in* tanpa awalan t_{hitung} sebesar 6,69. Hasil uji beda *post test* diketahui $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($1,619 < 2,228$) sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh latihan *push up* normal dan *push up* kaki ditinggikan terhadap jauhnya hasil *throw in* tanpa awalan dalam permainan sepakbola.

Simpulan penelitian ini adalah 1) Ada pengaruh latihan *push up* normal terhadap jauhnya hasil *throw in* tanpa awalan. 2) Ada pengaruh latihan *push up* kaki ditinggikan terhadap jauhnya hasil *throw in* tanpa awalan. 3) Latihan *push up* kaki ditinggikan lebih baik dibandingkan latihan *push up* normal terhadap jauhnya hasil *throw in* tanpa awalan dalam permainan sepakbola pada SSB Putra Bersemi Tegowanu Kabupaten Grobogan Tahun 2011. Adapun saran peneliti untuk pelatih SSB Putra Bersemi usaha kemampuan peningkatan *throw in* tanpa awalan pada pemain SSB Putra Bersemi Tegowanu Kabupaten Grobogan usia 13-14 Tahun dianjurkan menggunakan metode latihan *push up* kaki ditinggikan.