

**PERBEDAAN PENGARUH PUSH UP NORMAL  
DAN PUSH UP KAKI DI TINGGIKAN  
TERHADAP HASIL LEMPARAN KEDALAM  
SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA  
SMPN 1 BALONGBENDO**

**SKRIPSI**



**Oleh:**

**ARI NACHPUTRA YULIANTO  
NIM. 175900010**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
2021**

**HALAMAN JUDUL**

**PERBEDAAN PENGARUH PUSH UP NORMAL  
DAN PUSH UP KAKI DI TINGGIKAN  
TERHADAP HASIL LEMPARAN KEDALAM  
SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA  
SMPN 1 BALONGBENDO**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas PGRI Adi Buana Surabaya  
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam  
menyelesaikan Program Sarjana Pendidikan Jasmani

**Oleh :**

**ARI NACHPUTRA YULIANTO  
NIM. 175900010**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA  
SURABAYA FAKULTAS  
PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM PENDIDIKAN JASMANI  
2021**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : ARI NACHPUTRA YULIANTO  
NIM 175900010  
Judul Skripsi : Perbedaan Pengaruh Push Up Normal  
Dan Push Up Kaki Di Tinggikan  
Terhadap Hasil Lemparan Kedalam  
Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola  
SMPN 1 Balongbendo

Telah memenuhi syarat dan disetujui untuk diuji:



Mengetahui  
Dosen Pembimbing I,

Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes.  
NIP. 196702091992031002

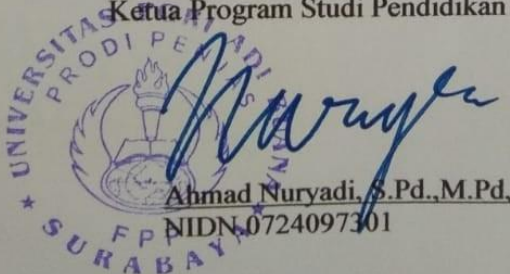
Surabaya, 15 Februari 2021

Dosen Pembimbing II,

Gatot MargisalUtomo, S.Pd., M.Pd  
NIDN. 0708108805

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani



Ahmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.  
NIDN. 0724097301



**FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5062804 Surabaya 60245  
Kampus II : Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi Oleh Ari Nachputra Yulianto telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 22 Februari 2021

Dewan Penguji

1. Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd. (Ketua Penguji I)  
NIDN 0712127502

2. Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes (Anggota Pembimbing I)  
NIP. 196702091992031002

3. Gatot Margisal Utomo, S.Pd., M.Pd. (Anggota Pembimbing II)  
NIDN 0708108805

Mengesahkan  
Dekan FPP,

Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes  
NIP 196702091992031002.

Mengetahui  
Ketua Program Studi,

Achmad Nuryadi, S.Pd., M. Pd.  
NIDN 0724097301

## HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ari Nachputra Yulianto  
NIM : 175900010  
Program Studi/Angkatan : Pendidikan Jasmani/2017  
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tuliskan ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Demikian pernyataan ini saya buat, apabila kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas Adi Buana Surabaya.

Surabaya, 05 Desember 2020

Yang membuat pernyataan,

  
Ari Nachputra Yulianto

## **MOTTO**

***“ORANG YANG PALING AKU SUKAI ADALAH ORANG YANG MAU  
MENUNJUKKAN KESALAHAN”-Umar bin Khattab.***

Skripsi ini saya dedikasikan kepada :

1. Kedua orang tua tercinta Bapak Suyatmin dan Ibu Ngatinah, yang telah memberikan do'a dan dukungan secara moril maupun materil sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Kepada semua keluarga yang telah memberikan doa dan dukungannya kepada saya agar dapat menyelesaikan skripsi ini,
3. Kepada teman-teman Mahasiswa Pendidikan Jasmani angkatan 2017 A, terima kasih sudah memberi semangat agar skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Push up normal dan Push up kaki di tinggikan terhadap hasil lemparan kedalam siswa ekstrakurikuler sepak bola SMPN 1Balongbendo” dapat diselesaikan dengan lancar. Penulis menyadari bahwa selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Dr. M. Subandowo, MS., Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Achmad Nuryadi, S.Pd,M.Pd Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Dr. Santika Rentika Hadi,M.Kes. Dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan petunjuk selama penyusunan skripsi ini.
4. Gatot Margisal Utomo, S.Pd.,M.Pd. Dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan petunjuk selama penyusunan skripsi ini.
5. Bapak/ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
6. Irwandi, S.Pd. Waka Kesiswaan Sekolah SMP GIKI 2 Surabaya.
7. Kedua orang tua saya yang telah memberikan dukungan, kasih

sayang yang tiada henti.

8. Teman-teman Prodi Penjas 2017, yang telah memberi semangat kepada saya dalam menyelesaikan skripsi
9. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya. Hal ini dikarenakan keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki oleh penulis. Oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya bagi semua pihak. Penulis berharap skripsi ini dapat menjadi salah satu bahan referensi untuk acuan pembuatan skripsi bagi peneliti yang akan datang.

Surabaya, 15 Januari 2021

Penulis,

(Ari Nach Putra Yulianto)



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	viii
MOTTO .....	x
KATA PENGANTAR .....	xi
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR TABEL.....	
DAFTAR GAMBAR.....	iii
DAFTAR LAMPIRAN.....	
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Batasan Masalah.....	6
C. Rumusan Masalah .....	7
D. Tujuan Penelitian.....	8
E. Manfaat Penelitian.....	9
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. Dasar Teori.....	10
1. Pengertian Sepakbola .....	10
2. Teknik Bermain Sepakbola.....	11
3. Pengertian Latihan .....	24
4. Tujuan Latihan.....	25
5. Prinsip Latihan.....	25
B. Penelitian Relevan.....	28
C. Kerangka Konseptual .....	31
D. Hipotesis Penelitian.....	33
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian.....	34
B. Populasi dan sampel penelitian .....	35

C. Variabel Penelitian .....	35
D. Instrumen Penelitian.....	36
E. Teknik Pengumpulan Data .....	37
F. Teknik Analisis Data .....	37

#### BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian .....	39
1. PENGUJIAN HIPOTESIS .....	41
a. Analisis Deskriptif.....	42
b. Uji Normalitas Data.....	44
c. Uji Homogenitas.....	46
d. Hasil Uji Paired Sampel T Test (Uji T) .....	48
B. Pembahasan.....	49

#### BAB V PENUTUP

A. Simpulan.....	51
B. Saran.....	52

## **Daftar Tabel**

<b>Tabel 4.1</b> Hasil Data Pretest kelompok push up normal .....	39
<b>Tabel 4.2</b> Hasil Data Posttest kelompok push up normal .....	40
<b>Tabel 4.3</b> Hasil Data Pretest kelompok push up Kaki ditinggikan .....	40
<b>Tabel 4.3</b> Hasil Data Pretest kelompok push up Kaki ditinggikan .....	41
<b>Tabel 4.5</b> Analisa Deskriptif.....	42
<b>Tabel 4.3</b> Uji Normalitas Data .....	44
<b>Tabel 4.4</b> Uji Homogenitas .....	46
<b>Tabel 4.5</b> Hasil Uji Paired Sampel T test .....	48

## Daftar Gambar

<b>Gambar 2.1</b> Menendang menggunakan kaki Kaki bagian dalam .....	13
<b>Gambar 2.2</b> Menendang menggunakan kaki Kaki bagian luar.....	14
<b>Gambar 2.3</b> Menendang bola menggunakan bagian punggung kaki .....	16
<b>Gambar 2.4</b> Shooting.....	19
<b>Gambar 2.5</b> Throw-In .....	21
<b>Gambar 2.6</b> Heading .....	23
<b>Gambar 2.7</b> Push Up Normal dan Push Up kaki Ditinggikan .....	27
<b>Gambar 2.8</b> Kerangka Konseptual .....	32

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran 1</b> Format Revisi Skripsi .....	62
<b>Lampiran 2</b> Berita Acara Skripsi .....	63
<b>Lampiran 3</b> Surat Izin Penelitian Dari Fakultas .....	64
<b>Lampiran 4</b> Surat Balasan Izin Penelitian .....	65
<b>Lampiran 5</b> Daftar Tabel Penelitian .....	66
<b>Lampiran 6</b> Analisis Deskriptif .....	66
<b>Lampiran 7</b> Uji Normalitas Data .....	67
<b>Lampiran 8</b> Hasil Uji Homogenitas .....	68
<b>Lampiran 9</b> Hasil Uji t .....	68
<b>Lampiran 10</b> Matriks .....	69
<b>Lampiran 11</b> Dokumentasi Penelitian .....	70

