

**HUBUNGAN OTOT LENGAN DENGAN JAUHNYA LEMPARAN
KEDALAM PADA PERMAINAN SEPAK BOLAU-13 DI SSB
MASANGAN SIDOARJO**

SKIRPSI



**Disusun Oleh:
REBATISTA SISILIA ANDARASNA
(185900193)**

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

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN JAUHNYA
LEMPARAN KEDALAM PADA PERMAINAN SEPAK BOLA U-13
DI SSB MASANGAN SIDOARJO**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Pedagogik Dan Psikologi Universitas Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasman Olaharaga

**REBATISTA SISILIA ANDARASNA
185900193**

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Proposal skripsi oleh : Rebatista Sisilia Andarasna
NIM : 185900193
Judul : HUBUNGAN KEKUATAN OTOT
LENGAN DENGAN JAUHNYA
LEMPARAN KEDALAM PADA
PERMAINAN SEPAK BOLA U-13 DI
SSB MASANGAN SIDOARJO

Proposal skripsi ini telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian seminar proposal skripsi.

Surabaya, 5 Januari 2022

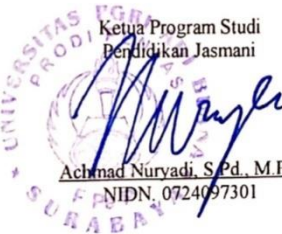
Mengetahui,

Dosen Pembimbing



Dr. H. Harwanto, M.Pd.
NIDN. 0722106102

Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani






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

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Rebatista Sisilia Andarasna telah ditetapkan di depan Dewan Penguji pada tanggal 20 Januari 2022.

Dewan Penguji

No	Dewan Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Dr. Sumardi, M.Kes	Ketua	
2.	Dr. H. Harwanto, M.Pd	Anggota	
3.	Shandy Pieter P, S.Pd., M.Pd	Anggota	

Mengesahkan
Dekan FPP,

Mengetahui
Ketua Program Studi,


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


Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 724097301


UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Fakultas Pendidikan Psikologi
Pendidikan dan Psikologi


UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Fakultas Pendidikan Psikologi
Pendidikan dan Psikologi

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rebatista Sisilia Andarasna
NIM : 185900193
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Fakultas Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis 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.
Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 5 Januari 2022
Yang membuat pernyataan,

Tanda tangan


Rebatista Sisilia Andarasna

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
BABIPENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. IdentifikasiMasalah	3
C. RumusanMasalah	3
D. Tujuan Penelitian	3
E. Manfaat Penelitian	4
a. SecaraTeoritis.....	4
b. SecaraPraktis.....	4
BAB IIKAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA	
KONSEPTUAL	
A. Sepak Bola	5
1. Sepak bola.....	5
2. Sejarah Sepak bola	5
3. Peraturanpermainan.....	5
4. Teknik BermainSepak Bola	11
B. Faktor-faktor Yang MempengaruhiPrestasiPermainan Sepak Bola.....	12
C. HakekatOtotLengan	13
D. HakekatKemampuanMelempar Bola	21
E. KerangkaKonseptual	24
F. Uji Hipotesis.....	25
BAB IIIMETODE PENELITIAN	
A. Metode Penelitian.....	26
B. RancanganPenelitian	26
C. DeskripsiPopulasi dan Sampel Penelitian	27
D. Teknik Pengumpulan Data	29
E. Teknik Analisis Data.....	31
BAB IVPENYAJIAN DAN ANALISIS DATA	
A. PersiapanPenelitian.....	38

B. Penyajian Data.....	38
C. Analisis data	42
D. Interpretasi.....	47
BABV SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	48
B. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan Siswa U-13 SSB Masangan Sidoarjo	40
Tabel 4.2 .. Hasil Tes Jauhnya Lemparan Oleh Lengan Siswa U-13 SSB Masangan Sidoarjo	41
Tabel 4.3 Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan & Jauhnya Lemparan Siswa U-13 SSB Masangan Sidoarjo.....	43
Tabel 4.4 Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Terhadap Koefisien.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Otot Bahu	23
Gambar 2.2	OtotLenganatas	25
Gambar2.3	OtotLengan Bawah	26
Gambar 2.4	Ototpunggung	28
Gambar 2.5	ototperut.....	31
Gambar 2.6	Melempar bola kedalam	32
Gambar 2.7	kerangkakonseptual	36
Gambar 3.1	RancanganPenelitian	39
Gambar 3.2	Pull and push dynamometer	44
Gambar 3.3	Melempar Bola Kedalam.....	45
Gambar 3.4	Alat penelitian	46
Gambar 3.5	Pull and push Dynamometer.....	46
Gambar 3.6	Bola Sepak.....	47
Gambar 3.7	Roll Meter.....	47
Gambar 3.8	PersiapanPenelitian.....	48
Gambar 3.9	PersiapanTes	48
Gambar 3.10	MengukurKekuatanOtot	49
Gambar 3.11	MengukurKekuatanOtot	49
Gambar 3.12	Bola akandilempar	50
Gambar 3.13	Bola saat di lempar	50
Gambar 3.14	Bola saatdiukurjauhnyalemparandengan roll meter....	51
Gambar 3.15	Bola saatdiukurjauhnyalemparandengan roll meter....	51