

**HUBUNGAN KELENTUKAN DAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN
JAUHNYA LEMPARAN KE DALAM PEMAIN SSB SIALANG PUTRA
NAGARI SIALANG KECAMATAN KAPUR IX
KABUPATEN LIMA PULUH KOTA**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai Salah Satu Syarat Guna memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Bung Hatta*



Oleh.

**TEGI YONDRA
NPM : 2010013511027**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BUNG HATTA
PADANG
2022**

HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING

Nama : Tegi Yondra
NPM : 2010013511027
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Hubungan Kelentukan dan Kekuatan Otot Perut dengan
Jauhnya Lemparan ke Dalam Pemain SSB Sialang Putra Nagari
Sialang Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota.

Disetujui

Pembimbing

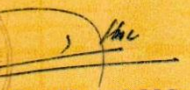
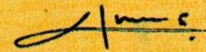


Ali Mardius, S.Pd., M.Pd.

Mengetahui

Dekan

Ketua Program Studi


Drs. Khairul, M.Sc

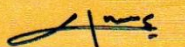
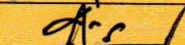
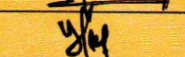
Ali Mardius, S.Pd, M.Pd

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan ujian skripsi pada hari Senin Tanggal Dua Puluh
Delapan Bulan Februari Tahun Dua Ribu Dua Puluh Dua bagi :

Nama : Tegi Yondra
NPM : 2010013511027
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Hubungan Kelentukan dan Kekuatan Otot Perut dengan
Jauhnya Lemparan ke Dalam Pemain SSB Sialang Putra
Nagari Sialang Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima
Puluh Kota

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ali Mardius, S.Pd., M.Pd (Ketua)	1. 
2. Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd (Anggota)	2. 
3. Apriyanti Rahmalia, S.Si, M.Pd (Anggota)	3. 

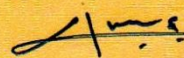
Mengetahui

Dekan

Ketua Program Studi



Drs. Khairul, M.Sc



Ali Mardius, S.Pd, M.Pd

ABSTRAK

Tegi Yondra. 2022. Hubungan Kelentukan dan Kekuatan Otot Perut dengan Jauhnya Lemparan ke Dalam Pemain SSB Sialang Putra Nagari Sialang Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota.

Masalah dalam penelitian ini di duga belum maksimalnya lemparan ke dalam pemain SSB Sialang Putra. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kelentukan dan kekuatan otot perut dengan jauhnya lemparan ke dalam pemain SSB Sialang Putra Nagari Sialang Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota.

Jenis penelitian adalah korelasional. Populasi dalam penelitian adalah pemain SSB Sialang Putra berjumlah 41 orang (U-12, U-15 dan U-18). Sampel diambil menggunakan teknik *Purposive Sampling*, yaitu pemain SSB U-15 dan U-18 yang berjumlah 21 orang. Instrument kelentukan menggunakan tes *Bridge-Up test* (kayang), kekuatan otot perut menggunakan tes *Sit Up* dan jauhnya lemparan ke dalam menggunakan tes melempar ke dalam (*Throw In*). Data dianalisis menggunakan teknik korelasi pada $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan : (1) terdapat hubungan kelentukan dengan jauhnya lemparan ke dalam pemain SSB Sialang Putra ($t_{hitung} = 2,814 > t_{tabel} = 2,093$), (2) terdapat hubungan kekuatan otot perut dengan jauhnya lemparan ke dalam pemain SSB Sialang Putra ($t_{hitung} = 3,228 > t_{tabel} = 2,093$), dan (3) terdapat hubungan kelentukan dan kekuatan otot perut secara bersama-sama dengan jauhnya lemparan ke dalam pemain SSB Sialang Putra ($F_{hitung} = 7,222 > F_{tabel} = 3,55$)

Kata Kunci : Kelentukan, Kekuatan Otot Perut, Lemparan ke Dalam

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	9
1. Hakekat Permainan Sepak Bola.....	9
2. Hakekat Lemparan ke Dalam.....	13
3. Hakekat Kelentukan.....	15
4. Hakekat Kekuatan Otot Perut	16
B. Penelitian yang Relevan	18
C. Kerangka Berpikir	19
D. Hipotesis Penelitian	21
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	22
C. Populasi dan Sampel.....	22
D. Definisi Operasional Variabel	23
E. Jenis dan Sumber Data	24
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	25

G. Teknik Analisa Data	28
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	30
B. Uji Persyaratan Analisis	34
C. Pengujian Hipotesis	34
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	38
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	42
B. Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN.....	45

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	23
2. Distribusi Hasil Data Kelentukan (X_1).....	30
3. Distribusi Hasil Data Kekuatan Otot Perut (X_2)	31
4. Distribusi Hasil Data Jauhnya Lemparan ke Dalam (Y).....	33
5. Hasil Uji Normalitas Data Penelitian	34
6. Hasil Pengujian Hipotesis Satu	35
7. Hasil Pengujian Hipotesis Dua.....	36
8. Hasil Pengujian Hipotesis Tiga	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lemparan ke Dalam tanpa Awalan	15
2. Lemparan ke Dalam dengan Awalan	15
3. Kerangka Berpikir	22
4. <i>Bridge Up</i> (Kayang)	26
5. Tes <i>Sit-Up</i>	27
6. Tes Lemparan ke Dalam.....	28
7. Histogram Hasil Data Kelentukan (X_1).....	31
8. Histogram Hasil Data Kekuatan Otot Perut (X_2)	32
9. Histogram Hasil Data Jauhnya Lemparan ke Dalam (Y).....	33
10. Populasi dan Sampel Penelitian	62
11. Tes Kelentukan.....	62
12. Tes Kekuatan Otot Peru	62
13. Tes Lemparan ke Dalam.....	63
14. Pengukuran Lemparan ke Dalam	63
15. Alat yang digunakan dalam Penelitian.....	63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekapitulasi Data Penelitian	45
2. Uji Normalitas Data Kelentukan (X_1) Pemain SSB Sialang Putra.....	46
3. Uji Normalitas Data Kekuatan Otot Perut (X_2) Pemain SSB Sialang Putra	47
4. Uji Normalitas Data Jauhnya Lemparan ke Dalam (Y) Pemain SSB Sialang Putra.....	48
5. Analisis Uji Korelasi	49
6. Uji Hipotesis I	50
7. Uji Hipotesis II.....	52
8. Uji Hipotesis III.....	54
9. Distribusi Normal.....	57
10. Distribusi F.....	58
11. r Pearson Product Moment.....	60
12. Distribusi t.....	61
13. Dokumentasi Penelitian.....	62