

**ANALISIS MENINGKATKAN TEKNIK LEMPARAN
KEDALAM DENGAN AWALAN UNTUK MENGHASILKAN
LEMPARAN TEPAT SASARAN PADA PEMAIN SEPAK BOLA
SSB PURWOSARI**

Skripsi

disusun sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi



oleh

M. MUCHTARUL IMAM

3220180240

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN
DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI**

2022

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyusun proposal skripsi dengan judul : “ Analisis meningkatkan teknik lemparan ke dalam dengan awalan untuk menghasilkan lemparan ke dalam tepat sasaran pada pemain sepak bola“ sebagai syarat untuk mencapai gelar sarjana Pendidikan. Shalawat dan salam disampaikan kepada tauladan terbaik umat manusia Nabi Muhammad SAW, semoga kita semua mendapat safaatNya di yaumul akhir nanti dan tak lupa Penulis mengucapkan terima kasih kepada bapak Mohammad Dai, M.Pd selaku dosen pembimbing Skripsi.

Ucapan terima kasih juga di sampaikan kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaiannya makalah ini. Penulis menyadari skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, saran dan kritik yang membangun diharapkan demi kesempurnaan Skripsi ini.

Semoga Proposal sederhana ini dapat dipahami bagi siapapun yang membacanya. Sekiranya laporan yang telah disusun ini dapat berguna bagi kami sendiri maupun orang yang membacanya. Sebelumnya kami mohon maaf apabila terdapat kesalahan kata-kata yang kurang berkenan dan kami memohon kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa depan.

UNUGIRI

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : M. Muehtarul Imam

NIM : 3220180240

Judul : Analisis meningkatkan Teknik lemparan kedalam dengan awalan untuk menghasilkan lemparan tepat sasaran pada pemain sepak bola

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk di ajukan dalam ujian skripsi.

Bojonegoro,

Pembimbing I



5/2022
a

Mohamad Da'i, M.Pd

NIDN : 079089401

Pembimbing II



16/4/2022

Rohmad Apriyanto, M.Pd

NIDN : 0704048703

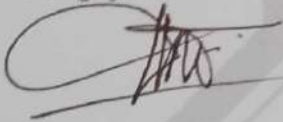
HALAMAN PENGESAHAN

Nama : M. Muchtarul imam
NIM : 3220180240
Judul : Analisis Meningkatkan Teknik Lemparan Ke Dalam Dengan Awalan Untuk Menghasilkan Lemparan Tepat Sasaran Pada Pemain Sepak Bola SSB Purwosari Kec. Purwosari Kab. Bojonegoro

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal Agustus 2022.

Dewan Penguji

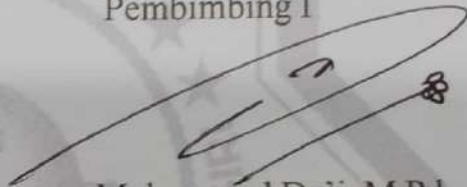
Penguji I



Hilmy Aliriad, M.Pd
NIND : 0707048904

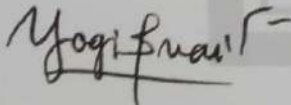
Tim Pembimbing

Pembimbing I



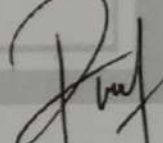
Mohammad Da'i, M.Pd
NIDN. 0719089401

Pwnguji II



Dr.H. Yogi Prana Izza.Lc.M.A
NIND : 0731127601

Pembimbing II

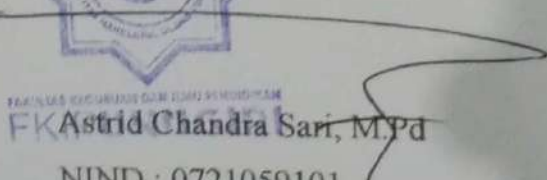


Rohmad Apriyanto, M.Pd
NIDN. 0704048703

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan





Astrid Chandra Sari, M.Pd
NIND : 0721059101

Mengetahui,

Ketua Program Studi




Hilmy Aliriad, M.Pd
NIND : 0707048904

**PERNYATAAN
PERTANGGUNG JAWABAN PENULISAN SKRIPSI**

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : M. Muchtarul Imam
NIM : 3220180240
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Alamat : Desa Sedahkidul Kecamatan Purwosari
Kabupaten Bojonegoro

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul Analisis meningkatkan Teknik lemparan kedalam dengan awalan untuk menghasilkan lemparan tepat sasaran pada pemain sepak bola SSB Purwosari Kec. Purwosari Kab. Bojonegoro adalah hasil karya sendiri dan bebas plagiat.

Bojonegoro, Agustus 2022



M. Muchtarul Imam

Nim 3220180240

MOTTO

Carilah Ilmu untuk pegangan hidup agar bisa diamankan.

PERSEMBAHAN

Untuk Ibu, Bapak, Kakak, Guru dan Teman-teman



UNUGIRI

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR TABEL	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.2.1 Apakah dengan teknik menganalisis dapat meningkatkan kan teknik lemparan ke dalam dengan awalan para pemain ssb purwosari agar tepat sasaran ?	2
1.2.2 Bagaimanakah pengaruh hasil teknik analisis terhadap hasil lemparan ke dalam dengan awalan pada pemain ssb purwosari ?	2
1.2.3 Seberapa besar pengaruh teknik analisis terhadap hasil lemparan ke dalam dengan awalan pada pemain ssb purwosari ?	2
1.3 Tujuan	2
1.4 Batasan	3
1.4.1 Subyek dalam penelitian ini hanya sebanyak 3 pemain dari SSB PURWOSARI	3
1.4.2 Analisis meningkatkan teknik lemparan ke dalam dengan awalan untuk menghasilkan lemparan tepat sasaran pada pemain SSB PURWOSARI 3	3
1.5 Manfaat Penelitian	3
1.5.1 Dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi bagi pelatih dalam proses pelatihan di klub sepakbola.	3
1.5.2 Dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi peneliti tentang karya ilmiah untuk dapat dikembangkan lebih lanjut.	3
1.5.3 Manfaat bagi pelatih	3
1.5.4 Manfaat bagi pemain	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI	4
2.1 Tinjauan Pustaka	4
2.1.1 Analisis Kondisi Fisik	4
2.1.2 Survei Keterampilan Dribbling, Shooting, Heading dan Throw in ...	4

2.1.3	Latihan dan Daya Otot.....	5
2.1.4	Metode	6
2.1.5	Tujuan Penelitian.....	8
2.2	Dasar Teori	8
2.2.1	Deskriptif Analisis.....	8
2.2.3	Pengertian Statistik dan Penelitian	9
2.2.4	Biomekanika	10
2.2.5	Analisis Gerak	10
2.2.6	Pengertian Sepak Bola	10
2.3	Teknik Dasar Sepakbola.....	11
2.2.7	Teknik Dasar Sepakbola	11
	Bertujuan untuk untuk melewati lawan, dan menghambat permainan lawan. Ada beberapa macam teknik menggiring bola ,yaitu menggiring bola dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki.	14
BAB III	METODE PENELITIAN	18
3.1	Jenis Penelitian.....	18
2.3.1	Pengertian <i>software kinovea</i>	19
3.2	Subjek (Populasi dan Sampel Penelitian)	20
3.2.1	Populasi.....	20
3.2.2	Sampel.....	20
3.3	Waktu dan Tempat	21
3.4	Variabel Penelitian.....	21
3.4.1	Pengertian Variabel	21
3.5	Alat dan Bahan	21
3.6	Instrumen Penelitian	22
3.7	Teknik Pengumpulan Data	22
3.8	Keterampilan throw-in menggunakan tes throw-in	22
BAB IV	23
HASIL DAN PEMBAHASAN	23
BAB V	26
KESIMPULAN DAN SARAN	26
5.1	KESIMPULAN	26
5.2	SARAN	26
DAFTAR PUSTAKA	27

Abstract

Imam, muchtarul. Analysis of Improving Throw-in Techniques with Prefixes to Produce Targeted Throws at SSB PURWOSARI Soccer Players in 2022. Thesis. Health and Recreation Physical Education Study Program. Faculty of Educational Science Teacher Training. University of Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Supervisor (1) Mohammad Da'i M. Pd. Supervisor (2) Rohmad Apriyanto, M. Pd

Keywords: *analysis, kinovea software, throw-in*

A throw-in is taken using both hands and is used to restart the game if the ball goes out across the sideline. Throw-ins can be made with or without a prefix. One of the indicators of a perfect throw is reviewed based on throwing distance and accuracy. . This study aims to determine the effect of the number of prefix steps on the throw-in distance of football. The study was conducted with 3 athletes who each made 3 throws. The prefix steps are varied into 1, 2 and 3 steps. The throwing angle is conditioned to $\pm 30^{\circ}$ with the guide. Throw distance is measured with a tape measure. Measurements are made from the edge line to the point where the ball falls which is observed by an observer. The results showed that, 3 athletes made the most effective throws seen from the throwing angle of $\pm 30^{\circ}$ with the prefix 1, 2, and 3 steps, so it can be concluded that the farther the distance from the throw, the farther the throw results.



UNUGIRI

Abstrak

Imam, muchtarul. Analisis Meningkatkan Teknik Lemparan Kedalam Dengan Awalan Untuk Menghasilkan Lemparan Tepat Sasaran Pada Pemain Sepak Bola SSB PURWOSARI tahun 2022. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi. Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan. Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Pembimbing (1) Mohammad Da'i M. Pd. Pembimbing (2) Rohmad Apriyanto, M. Pd

Kata Kunci : analisis, *software kinovea*, lemparan kedalam

Lemparan ke dalam dilakukan dengan menggunakan kedua tangan dan digunakan untuk memulai lagi pertandingan apabila bola ke luar melintasi garis pinggir lapangan. Lemparan kedalam dapat dilakukan dengan awalan ataupun tanpa awalan. Indikator lemparan yang sempurna salah satunya ditinjau berdasarkan jarak lemparan dan akurasi. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan pengaruh jumlah langkah awalan terhadap jarak lemparan (throw in) sepakbola. Penelitian dilakukan dengan 3 atlet yang masing-masing melakukan 3 lemparan. Langkah awalan divariasikan menjadi 1, 2 dan 3 langkah. Sudut lemparan dikondisikan $\pm 30^\circ$ dengan pengarah. Jarak lemparan diukur dengan meteran. Pengukuran dilakukan dari garis tepi sampai titik jatuhnya bola yang diamati seorang pengamat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, 3 orang atlet melakukan lemparan yang paling efektif dilihat dari sudut lemparan $\pm 30^\circ$ dengan awalan 1, 2, dan 3 langkah maka dapat disimpulkan semakin jauh jarak awalan lemparan maka semakin jauh pula hasil lemparan tersebut.

UNUGIRI