

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP JAUHNYA
LEMPARAN KEDALAM PADA PERMAINAN SEPAK BOLA SSB
ROKAN KOTO RUANG FC**

SKRIPSI



Disusun Oleh :

Rizki Kamal
NIM:2134013

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN**

2026

LEMBAR PENGESAHAN DEKAN

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Pasir Pengaraian

Menyatakan bahwa

RIZKI KAMAL
NIM. 2134013

Telah menyelesaikan ujian akhir untuk Pendidikan Strata 1 (S1)

Pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Pada tanggal 30 September 2025

Dekan FKIP



Dr. PIPIT RAHAYU, M.Pd
NIP. 198601312009032002

LEMBAR PENGESAHAN TIM PEMBIMBING

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP JAUHNYA LEMPARAN
KEDALAM PADA PERMAINAN SEPAK BOLA SSB RPKAN KOTO RUANG FC

SKRIPSI

Nama : RIZKI KAMAL
NIM : 2134013
Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Disetujui Oleh

Pembimbing I,



Muarif Arhas Putra, M.Pd
NIDN. 1009039101

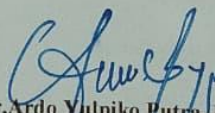
Pembimbing II,



Lolita Manurizal, M.Pd., AIFO
NIDN. 1011109101

Menyetujui,

Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan



Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes
NIDN. 1019078901

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dengan ini menyatakan bahwa

RIZKI KAMAL

NIM. 2134013

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji dari Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP UPP pada tanggal 30 September 2025 sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Muarif Arhas Putra, M.Pd

NIDN. 1009039101

Ketua

2. Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO

NIDN. 1002039001

Sekretaris

3. Dr. Deri Putra, M.Pd

NIDN. 1028098901

Anggota

4. Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or

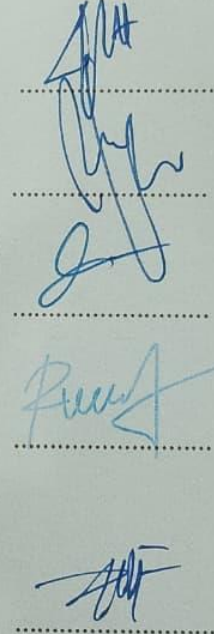
NIDN. 1003039301

Anggota

5. Resdianto, M.Pd

NIDN. 1011109102

Anggota



LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Rizki Kamal
NIM : 2134013
Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu pendidikan
Universitas : Universitas Pasir Pengaraian

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi saya dengan judul: judul "Hubungan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Jauhnya Lemparan Kedalam Pada Permainan Sepak Bola SSB Rokan Koto Ruang FC" Adalah benar merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat saya terbukti melakukan plagiat maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukum sesuai dengan ketentuan yang berlaku, baik institusi Universitas Pasir Pengaraian maupun di masyarakat dan hukum negara.

Demikian lah pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Pasir Pengaraian, 6 Maret 2026

Yang menyatakan,


Rizki Kamal
NIM.2134013

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP JAUHNYA
LEMPARAN KEDALAM PADA PERMAINAN SEPAK BOLA SSB
ROKAN KOTO RUANG FC**

RIZKI KAMAL
NIM. 2134013

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
2026

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara Kekuatan Otot Lengan sebagai variabel bebas (X) terhadap Jauhnya Lemparan Kedalam sebagai variabel terikat (Y) pada pemain sepak bola di SSB Rokan Koto Ruang FC. Penelitian kuantitatif dengan pendekatan kausal komparatif ini menggunakan sampel sebanyak 20 orang pemain yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*.

Data Kekuatan Otot Lengan diperoleh melalui tes *Two-Hand Medicine Ball Put*, sedangkan data Jauhnya Lemparan Kedalam diperoleh melalui Tes Lemparan Kedalam. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji Korelasi Pearson dengan bantuan program SPSS, setelah data dipastikan berdistribusi normal. Hasil analisis korelasi menunjukkan nilai Koefisien Korelasi (r) sebesar 0,906 dengan tingkat signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000. Karena nilai Sig. 0,000 lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05, maka Hipotesis Nol (H_0) ditolak dan Hipotesis Alternatif (H_1) diterima.

Kesimpulan penelitian ini terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara Kekuatan Otot Lengan terhadap Jauhnya Lemparan Kedalam pada pemain SSB Rokan Koto Ruang FC, yang berarti peningkatan kekuatan otot lengan akan berkorelasi positif dengan peningkatan jarak lemparan ke dalam.

Kata Kunci: Kekuatan Otot Lengan; Lemparan Kedalam; Sepak Bola

**THE RELATIONSHIP OF ARM MUSCLE STRENGTH TO THE THROW-IN
DISTANCE IN FOOTBALL GAME AT
SSB ROKAN KOTO RUANG FC**

RIZKI KAMAL
NIM. 2134013

*Sports and Health Education Study Program
Faculty of Teacher Training and Education
Pasir Pengaraian University
2026*

ABSTRACT

This study aimed to empirically examine the relationship between Arm Muscle Strength as the independent variable (X) and Throw-in Distance as the dependent variable (Y) in football players at SSB Rokan Koto Ruang FC. This quantitative research, employing a causal comparative approach, utilized a sample of 20 players selected through the purposive sampling technique.

Data on Arm Muscle Strength was collected through the Two-Hand Medicine Ball Put test, while data on Throw-in Distance was obtained through the Throw-in Test. The data analysis technique applied was the Pearson Correlation test with the aid of the SPSS program, after the data was confirmed to be normally distributed. The correlation analysis results showed a Pearson Correlation Coefficient (r) value of 0.906 with a significance level (Sig. 2-tailed) of 0.000. Since the Sig. value of 0.000 is less than the significance level of 0.05, the Null Hypothesis (H0) is rejected and the Alternative Hypothesis (H1) is accepted.

The conclusion of this study is that there is a very strong and significant relationship between Arm Muscle Strength and Throw-in Distance in SSB Rokan Koto Ruang FC players, implying that an increase in arm muscle strength will positively correlate with an increase in throw-in distance.

Keywords: Arm Muscle Strength; Throw-in; Football

KATA PENGANTAR

Puji beserta syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga Peneliti dapat menyelesaikan Proposal penelitian ini dengan judul **“Hubungan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Jauhnya Lemparan Kedalam Pada Permainan Sepak Bola SSB Rokan Koto Ruang”**. Proposal penelitian ini merupakan salah satu syarat untuk memenuhi Gelar Strata Satu (S1) pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian.

Peneliti menyadari bahwa proposal penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan Peneliti sendiri. Untuk itu Peneliti sangat mengharapkan kritik dan masukan-masukan yang bersifat membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan Hasil Penelitian ini. Dalam pelaksanaan proposal penelitian ini, tentu banyak mendapat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh karena itu kritik dan saran sangat diharapkan guna melengkapi segala kekurangan dan keterbatasan dalam penyusunan proposal penelitian ini. Akhir kata semoga proposal penelitian ini memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan. Untuk itu pada kesempatan ini Penulis dengan segenap kerendahan hati mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Muarif Arhas Putra, M.Pd selaku Pembimbing I yang telah banyak memberikan arahan dan bimbingan nya dalam penulisan proposal penelitian ini.

2. Ibuk Lolita Manurizal, M.Pd., AIFO selaku Pembimbing II yang telah sabar dalam memberikan bimbingan dan arahan nya.
3. Bapak Dr. Hardianto, M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan kesempatan kepada Penulis untuk menyelesaikan perkuliahan.
4. Ibuk Dr.Pipit Rahayu, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama penulis mengikuti perkuliahan.
5. Bapak Dr.Ardo Yulpiko Putra M.Kes sebagai ketua prodi pendidikan olahraga dan kesehatan.
6. Kedua orang tua tercinta Ayah dan Ibu yang telah memberikan do'a bimbingan serta dukungan moral dan materi, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Proposal ini.
7. Terimakasih kepada Hasanah Dariski S.Pd., yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan perkuliahan penulis. Terimakasih telah menjadi mentor dikala redup, dan menjadi tempat mengeluh di saat bimbang, Di masa penulisan skripsi ini.

Demikian ucapan terima kasih yang tulus Peneliti sampaikan. Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan menjadi ibadah disisi Allah. Aamiin.

Pasir Pengaraian, 6 Maret 2026

Rizki Kamal
NIM.2134013

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN DEKAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIATv	
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Kajian Teori.....	9
2.1.1. Hakikat Sepak Bola.....	9
2.1.2. Hakikat Lemparan kedalam.....	12
2.1.3. Hakikat Otot Lengan.....	15
2.2 Penelitian Yang Relevan	17
2.3 Kerangka Konseptual	18
2.4 Hipotesis Penelitian.....	19
BAB III. METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis Penelitian	21
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	21
3.3 Populasi dan sampel	21
3.4 Devisi Operasional	22
3.5 Instrumen Penelitian.....	23
3.6 Teknik Pengumpulan Data	26
3.7 Teknik Analisis Data	26
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian.....	28

4.1.1 Deskripsi Data Kekuatan Otot Lengan	28
4.1.2 Deskripsi Data Kekuatan Otot Lengan (Variabel Y).....	29
4.2 Penyajian Persaratan Analisis	30
4.3 Pembahasan	35
BAB V PENUTUP	
5.1 Kesimpulan.....	39
5.2 Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN.....	.43

DAFTAR GAMBAR

<i>Gambar 2.1 Lapangan Sepak Bola</i>	12
<i>Gambar 2.2 Teknik melempar bola kedalam.....</i>	14
<i>Gambar 2.3 Struktur Otot Lengan</i>	17
<i>Gambar 2.4 Bagan Konseptual.....</i>	19
<i>Gambar 3.1 Two- Hand Medicine Ball Put</i>	24
<i>Gambar 3.2 Tes lemparan kedalam</i>	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Sampel.....	44
Lampiran 2 Oah Data SPSS	45
Lampiran 3 Dokumentasi <i>Two-Hand Medicine Ball Put</i>	53
Lampiran 4 Dokumentasi Lemparan Kedalam	54
Lampiran 5 Surat Balasan Penelitian	58

