

## PERMAINAN TRADISIONAL MENYENTUH BOLA TERHADAP KEMAMPUAN *THROW IN* PERMAINAN SEPAKBOLA

Wawan Syafutra<sup>1</sup>, Hengky Remora<sup>2</sup>  
STKIP-PGRI Lubuklinggau  
[wputra40@yahoo.com](mailto:wputra40@yahoo.com)

### ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya, pengaruh permainan tradisional menyentuh bola terhadap kemampuan *throw in* pada permainan sepakbola di SMK Yadika Lubuklinggau. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen *true eksperimental design* kategori *control group pretest posttes*. Yaitu dengan melakukan tes awal dan tes akhir dengan jumlah populasi 120 orang. Dari populasi ini diambil sampel siswa putra sebanyak 60 orang. Sampel dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan masing-masing tiap kelompok berjumlah 30 orang. Teknik pengumpulan data yang di pergunakan dalam penelitian ini adalah teknik tes *throw in*, data yang diperoleh dari hasil tes *throw in*, di analisis dengan menggunakan statistik uji t. Berdasarkan hasil analisis data di peroleh bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan permainan tradisional menyentuh bola terhadap kemampuan *throw in* pada permainan sepakbola

Kata Kunci : Menyentuh bola, *Throw in*

### ABSTRACT

*The purpose of this study was to determine whether there is a traditional game of touching the ball on the ability to throw in a soccer game at SMK Yadika Lubuklinggau. The research method used in this study is a true experimental experimental design category for the control group pretest posttest category. That is by conducting a preliminary test and a final test with a population of 120 people. From this population, a sample of 60 male students was taken. The sample was divided into two groups, namely the experimental group and the control group with each group totaling 30 people. The data collection technique used in this research is the throw-in test technique, the data obtained from the results of the throw-in test, is analyzed using t-test statistics. Based on the results of data analysis, it was found that there was a significant effect of traditional game practice on touching the ball on the ability to throw in soccer games*

Keywords : *Touching the ball, Throw in*

## PENDAHULUAN

Olahraga adalah merupakan salah satu bidang yang mendapatkan perhatian penuh dari pemerintah Indonesia, terutama untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohani, menjunjung tinggi nilai-nilai sportifitas, disiplin dan bertanggung jawab. Seperti yang tertera dalam himpunan peraturan perundang-undangan tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional halaman 7 pasal 4 tentang dasar fungsi dan tujuan olahraga yaitu meningkatkan dan memelihara kesehatan dan kebugaraan jasmani, prestasi, membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkukuh ketahanan nasional serta harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Permainan sepakbola adalah olahraga yang digemari masyarakat dari anak-anak sampai kepada orang dewasa bahkan kaum perempuan pun tidak sedikit yang menyenangi permainan sepakbola. Pada materi sepakbola guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) merasa tidak lagi direpotkan dengan rendahnya minat siswa, oleh sebab itu guru Penjasorkes hanya tinggal mengarah siswanya ke arah pembinaan prestasi apakah dengan cara melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga cabang sepakbola di sekolah atau dengan cara menganjurkan siswanya yang memiliki potensi untuk masuk *Club* sepakbola atau sekolah sepakbola (SSB).

Mengenal dasar-dasar teknik dalam permainan sepakbola merupakan pelajaran yang pertama kali harus dikenal dalam permainan sepakbola, dengan demikian anak-anak dapat menguasai bola dengan baik artinya dapat memaikan bola dengan baik. Untuk dapat memainkan bola dengan baik anak-anak harus menguasai teknik-teknik dalam permainan sepakbola. Teknik dasar bermain sepakbola meliputi teknik seperti *shooting*, *dribbling*, *haeading*, dan *throw in*. *Throw in* itu sendiri dapat dijadikan teknik yang sangat baik dalam rencana sarangan sebuah tim. Sebuah *throw in* yang sangat kuat dapat mendorong bola dari garis pinggir ke tenggh-tengah lapangan, menyusuri sisi lapangan, atau kedepan gawang. *Throw in* biasanya lebih mudah dikontrol dari pada tendangan dan memungkinkan pemain yang menerima bola untuk mengambil dan mempertahankan bola. Oleh karena itu, seorang pemain penyerang dapat diuntungkan saat *throw in* digunakan untuk memulai mencetak gol. Dalam latihan teknik *throw in* permainan sepakbola sebaiknya pemain dapat memperhatikan gerak melempar, yaitu sikap awal, pelaksanaan, dan saat melakukan gerak lanjut.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan Musli Pambudi MS selaku guru Penjasorkes SMK Yadika yang beralamat di jalan Yos Sudarso Kelurahan Lubuk Kupang Kota Lubuklinggau prestasi pada olahraga sepakbola tidak terlalu baik, karena siswanya hanya gemar bermain sepakbola saja tetapi belum menguasai teknik-teknik sepakbola dengan baik seperti *shooting*, *dribbling*, *haeading*, dan *throw in*, mungkin kurangnya pembinaan atau pelatihan khusus. Pada saat mereka melakukan *throw in* permainan sepakbola, jarak *throw in* yang dihasilkan masih tergolong rendah atau tidak mencapai sasaran yang dituju. Hal ini dikarenakan tidak didukung oleh keterampilan dalam melakukan *throw in* yang baik. Salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan *throw in* adalah dengan permainan tradisional meyentuh bola permainan meyentuh bola dilakukan secara teratur dan sistematis dapat meningkatkan teknik *throw in*, yang menjadi kelemahan-kelemahan dapat diatasi dengan cara permainan tradisional. Permainan yang bisa di terapkan dalam hal ini adalah permainan yang tidak membosankan dan menuntut siswa untuk lebih aktif bergerak dan mampu meningkatkan kemampuan *throw in*. Dalam hal ini permainan tradisional yang akan di berikan adalah permainan tradisional menyentuh bola. Dengan permainan ini di harapkan mampu meningkatkan kemampuan *throw in*.

Beberapa penelitian sebelumnya memperkuat peneliti untuk meneliti tentang permainan tradisional. Nuriman et al., (2016) menjelaskan bahwa adanya pengaruh yang signifikan olahraga tradisional bebenteng terhadap kemampuan kelincahan anak usia 8-9 tahun, Penelitian yang mengukapkan bahwa permainan olahraga tradisional sangat berpengaruh terhadap peningkatan motivasi belajar siswa (Mudzakir, 2020b), kemudian penelitian Gandasari, (2019) menunjukkan bahwa olahraga tradisional Sepak Beleg dapat meningkatkan kemampuan kelincahan anak usia 7-10 tahun. (Mudzakir, 2020a) menjelaskan bahwa adanya pengaruh permainan olahraga tradisional terhadap motivasi belajar penjas. Dari hasil penelitian yang didapatkan, dapat disimpulkan bahwa olahraga tradisional dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelompok B TK Nusa Indah.

Berdasarkan referensi hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan tradisional masih sangat banyak kemanfaatannya dalam dunia olahraga. Dalam penelitian ini peneliti akan meneliti tentang permainan tradisional untuk peningkatan kemampuan *throw in*. Selain satu tujuan ini, tujuan lain yang ingin di capai adalah untuk melestarikan salah satu kebudayaan permainan tradisional Indonesia. Namun, dapatkah permainan ini meningkatkan kemampuan *throw in*. Keingin tahun penulis terhadap permasalahan ini mendorong penulis melakukan penelitian lebih lanjut dalam kajian ilmiah.

## KAJIAN TEORI

Menurut Harsono (1988) latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”. Latihan kondisi fisik merupakan aspek yang paling penting, karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna. Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet meningkatkan kebugaran jasmani yang semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu. Latihan fisik (*Physical training*) sangatlah penting untuk perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh, oleh karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna. Permainan tradisional menyentuh bola adalah salah satu bentuk permainan tradisional yang bersifat rekreasi. Dinamakan menyentuh bola yang artinya melempar dan menangkap bola, permainan ini dilakukan secara beregu dengan peralatan yang sangat sederhana (Pontjopoerto,2008).

Tata cara permainan tradisional menyentuh bola yaitu :

Jumlah pemain	: Tidak terbatas
Tempat	: Lapangan atau ruangan senam
Alat yang digunakan	: Bola
Waktu permainan	: 60 Menit
Tujuan Permainan	:Meningkatkan keterampilan melempar dan menangkap bola

Cara permainan tradisional menyentuh bola ini adalah seluruh siswa di kumpulkan di lapangan dan siswa membentuk lingkaran besar dengan menghadap kedalam, lalu siswa berhitung sampai selesai dan guru menunjukan dua orang siswa sebagai pemimpin dan berdiri di tengah lingkaran. Sebelum di mulai permainan siswa yang membentuk lingkaran salah satu anggotnya memegang bola dan melemparkan bola dengan menggunakan kedua tangan ke siswa yang lain dalam lingkaran. Permainan di mulai saat guru membunyikan peluit siswa yang memegang bola dan melemparkan

bola ke siswa yang menyentuh, mengambil dan menangkap bola dengan dua tangan dari siswa yang memegang bola. Pada permainan ini siswa yang memegang bola berusaha agar bola tersebut tidak dipimpin. Sedangkan pemimpin berusaha menyentuh siswa yang sedang memegang. Siswa yang saat memegang bola tersentuh, ataupun siswa yang membuat kesalahan hingga bola akan tersentuh akan menggantikan menjadi pemimpin siswa yang berada dalam lingkaran tidak boleh berpindah tempat pada saat mengambil ataupun menangkap bola jika disebabkan lemparan bola tidak baik sehingga salah satu siswa tidak dapat menangkap, maka siswa yang melempar harus diganti menjadi pemimpin dan sebaliknya pemimpin menepati siswa yang tadi tempat semua. Demikian permainan ini terus berlanjut hingga waktu yang di sediakan guru habis dan pada permainan ini tidak ada yang menang.

*Throw in* adalah upaya pemain untuk memberi umpan atau lemparan bola dari luar lapangan dengan menggunakan kedua tangan (Leonar, et.al, 2009) Lemparan ini dilakukan jika bola keluar dari garis samping lapangan dalam melakukan *throw in* lemparan menggunakan kekuatan kedua tangan dan bola harus di lepas dari atas kepala/ketika melempar tidak boleh melakukan gerakan tipu maupun mempermainkan bola sebelum melemparnya. *Throw in* adalah salah satu bentuk keterampilan yang sering di abaikan dalam sepak bola. Penggunaan *throw in* yang benar dapat menciptakan banyak peluang untuk mengontrol bola dan mencetak gol selama pertandingan. *Throw in* adalah Metode pengambilan bola kedalam lapangan permainan karena bola melampaui garis pinggir lapangan. Bola harus di pegang dengan kedua tangan lalu langsung dilepaskan melewati kepala, kedua kaki harus menginjak kedua tanah saat bola dilemparkan (Luxbacer, 2004),

## **METODE PENELITIAN**

Metode dalam penelitian ini adalah menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif korelasional. Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berdasarkan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi dan sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument peneliti, analisis data bersifat kuantitatif atau statistic, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan". Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian yaitu eksperimen *true eksperimental design*. *True eksperimental design* adalah jenis eksperimen yang dianggap sudah baik karena sudah memenuhi persyaratan". Persyaratan yang dimaksud adalah adanya kelompok lain yang tidak dikenal eksperimen dan ikut mendapatkan pengamatan. Dengan adanya kelompok lain yang disebut kelompok perbandingan atau kelompok control ini akibat yang diperoleh dari perlakuan dapat diketahui secara pasti karena dibandingkan dengan yang tidak mendapatkan perlakuan. *True eksperimental design* digunakan *control group pretes postes*. Variabel penelitian adalah objek ciri dari individu gejala peristiwa yang dapat di ukur secara kuantitatif maupun kualitatif, Yang menjadi variabel penelitian, yaitu :Variabel bebas (X) Latihan Permainan tradisional menyentuh bola dan Variabel terikat (Y) Kemampuan *Throw in* permainan sepakbola

## **HASIL PENELITIAN**

Penelitian ini di laksanakan di SMK YADIKA yang berada di Kota Lubulinggau populasi dalam penelitian ini adalah pada siswa kelas X SMK Yadika Lubulinggau tahun pelajaran 2020/2021 yang berjumlah 120 siswa. Sampel dalam penelitian ini diambil 50% dari jumlah populasi, sehingga sampel yang diperoleh dalam penelitian ini

berjumlah 60 siswa. Sampel dibagi menjadi dua kelompok dengan sistem *random sampling* yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dimana dalam pembagian tersebut sesuai dengan peringkat hasil *pretest throw in* yang telah diambil. Dalam penelitian ini kelompok eksperimen di beri perlakuan berupa permainan tradisional menyentuh bola, sedangkan kelompok kontrol berbeda perlakuan dengan kelompok eksperimen yaitu hanya diberi aktivitas bermain sepak bola seperti biasa dengan tidak memberi latihan khusus. Frekuensi Permainan tradisional menyentuh dilakukan selama 3 kali seminggu selama 16 kali pertemuan terhitung tanggal 12 Maret s.d 28 Agustus 2020 Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh permainan tradisional menyentuh bola terhadap kemampuan *throw in* pada permainan sepakbola siswa kelas X SMK Yadika Lubuklinggau

### Pengujian Hipotesis

Data yang diperoleh hasil kecepatan *throw in* pada permainan sepakbola antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol akan dipergunakan untuk pengujian hipotesis penelitian, maka analisis statistik yang dipergunakan adalah uji-t (*student*) dengan taraf signifikansi 5% dengan perhitungan sebagai berikut:

$$t = \frac{M_x - M_y}{\sqrt{\left(\frac{\sum x^2 + \sum y^2}{N_x + N_y - 2}\right) \left(\frac{1}{N_x} + \frac{1}{N_y}\right)}}$$

Dalam penelitian ini penulis mengambil taraf signifikansi 5%. Kriteria pengujian adalah terima  $H_0$  jika  $t > t_{(1-\alpha)}$  dan tolak  $H_0$  jika  $t$  mempunyai harga-harga lain. Derajat kebebasan untuk daftar distribusi  $t$  ialah  $(N_x + N_y - 2)$  dengan peluang  $(1 - \alpha)$ .

**Tabel.1**  
**Hipotesis**

No	Kel. Eksperimen		Beda (X) (PT - T)	X <sup>2</sup>	Kel. Kontrol		Beda (Y) (PT - T)	Y <sup>2</sup>
	Pretest (T)	Posttest (PT)			Pretest (T)	Posttest (PT)		
1	0	0	0	0	10,24	10,47	0,23	0,0529
2	0	0	0	0	9,08	9,26	0,18	0,0324
3	9,26	10,41	1,15	1,3225	10,25	10,53	0,28	0,0784
4	7,49	9,05	1,56	2,4336	8,59	8,86	0,27	0,0729
5	0	0	0	0	9,17	9,42	0,25	0,0625
6	8,57	10,16	1,59	2,5281	8,52	8,79	0,27	0,0729
7	0	0	0	0	8,14	8,53	0,39	0,1521
8	8,15	9,38	1,23	1,5129	7,63	7,96	0,33	0,1089
9	0	0	0	0	7,79	8,04	0,25	0,0625
10	7,31	8,64	1,33	1,7689	6,82	7,12	0,3	0,09
11	8,29	9,72	1,43	2,0449	7,71	8,19	0,48	0,2304
12	9,27	10,49	1,22	1,4884	10,52	10,85	0,33	0,1089
13	9,42	10,83	1,41	1,9881	8,85	9,06	0,21	0,0441
14	8,52	9,87	1,35	1,8225	7,82	8,11	0,29	0,0841
15	7,69	9,12	1,43	2,0449	9,52	9,84	0,32	0,1024
16	9,15	10,36	1,21	1,4641	8,47	8,72	0,25	0,0625
17	9,72	11,04	1,32	1,7424	10,15	10,37	0,22	0,0484

18	8,26	9,51	1,25	1,5625	6,15	6,3	0,15	0,0225
19	7,52	9,13	1,61	2,5921	8,19	8,45	0,26	0,0676
20	6,38	7,85	1,47	2,1609	9,43	9,72	0,29	0,0841
21	8,62	10,09	1,47	2,1609	8,61	8,98	0,37	0,1369
22	7,45	8,87	1,42	2,0164	7,85	8,13	0,28	0,0784
23	8,69	10,14	1,45	2,1025	6,52	6,95	0,43	0,1849
24	8,27	9,62	1,35	1,8225	9,14	9,51	0,37	0,1369
25	6,15	7,45	1,3	1,69	7,52	7,98	0,46	0,2116
26	9,53	11,02	1,49	2,2201	8,15	8,46	0,31	0,0961
27	8,25	9,58	1,33	1,7689	7,15	7,57	0,42	0,1764
28	9,68	10,93	1,25	1,5625	8,52	8,94	0,42	0,1764
29	8,52	9,75	1,23	1,5129	8,72	9,08	0,36	0,1296
30	9,15	10,42	1,27	1,6129	9,76	10,12	0,36	0,1296
<b>Σ</b>	<b>209,31</b>	<b>243,43</b>	<b>34,12</b>	<b>46,9464</b>	<b>254,98</b>	<b>264,31</b>	<b>9,33</b>	<b>3,0973</b>

Dari tabel diatas didapatkan :

$$\Sigma X = 34,12, \Sigma X^2 = 46,9464, \Sigma Y = 9,33, \Sigma Y^2 = 3,0973$$

$$\Sigma M_x = \frac{\Sigma X}{N_x} = \frac{34,12}{25} = 1,36$$

$$\Sigma M_y = \frac{\Sigma Y}{N_y} = \frac{9,33}{30} = 0,31$$

$$\begin{aligned} \Sigma x^2 &= \Sigma X^2 - \frac{(\Sigma X)^2}{N} \\ &= 46,9464 - \frac{(34,12)^2}{25} \\ &= 46,9464 - \frac{1164,1744}{25} \\ &= 46,9464 - 46,5670 \\ &= 0,3794 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \Sigma y^2 &= \Sigma Y^2 - \frac{(\Sigma Y)^2}{N} \\ &= 3,0973 - \frac{(9,33)^2}{30} \\ &= 3,0973 - \frac{87,0489}{30} \\ &= 3,0973 - 2,9016 \\ &= 0,1957 \end{aligned}$$

### Mencari t hitung ( $t_h$ )

$$t_h = \frac{M_x - M_y}{\sqrt{\left(\frac{\Sigma x^2 + \Sigma y^2}{N_x + N_y - 2}\right) \left(\frac{1}{N_x} + \frac{1}{N_y}\right)}}$$

$$t_h = \frac{1,36 - 0,31}{\sqrt{\left(\frac{0,3794 + 0,1957}{25 + 30 - 2}\right) \left(\frac{1}{25} + \frac{1}{30}\right)}}$$

$$t_h = \frac{1,05}{\sqrt{\left(\frac{0,5751}{53}\right) \left(\frac{55}{750}\right)}}$$

$$t_h = \frac{1,05}{\sqrt{(0,011)(0,073)}}$$

$$t_h = \frac{1,05}{\sqrt{0,0008}}$$

$$t_h = \frac{1,05}{0,028} = 37,50$$

**Mencari t tabel ( $t_t$ )**

$$\begin{aligned}
 t_t &= t_{(1-\alpha)(N_X+N_Y-2)} = t_{(1-0,05)(30+30-2)} \\
 &= t_{(0,95)(58)} = 1,67
 \end{aligned}$$

Kesimpulan :  $t_h > t_t = 37,50 > 1,67$  maka  $H_0$  diterima, jadi Ada pengaruh yang signifikan permainan tradisional menyentuh bola terhadap kemampuan melakukan *throw in* pada permainan sepakbola pada siswa kelas X SMK Yadika Lubuk Linggau.

**PEMBAHASAN**

Data hasil *pretest* kelompok eksperimen diketahui bahwa siswa kelas X SMK Yadika Lubuklinggau memiliki jarak maksimum terjauh 9,72 meter dan terdekat 6,15 meter serta rata-rata *pretest* kelompok eksperimen adalah 8,41. Sedangkan hasil *Pretest* kelompok kontrol pada siswa kelas X SMK Yadika Lubuk linggau memiliki jarak maksimum terjauh 10,52 dan terdekat 6,15 serta rata-rata *pretest* kelompok kontrol adalah 8,13. Rata-rata hasil *throw in* mengalami peningkatan pada siswa kelompok eksperimen setelah mengikuti permainan tradisional menyentuh bola dengan rata-rata *Postest* untuk kelompok eksperimen menjadi 9,82 meter, sedangkan rata-rata *Postest* untuk kelompok Kontrol menjadi 8,88 meter. Hal ini dikarenakan di dalam pelaksanaan permainan tradisional menyentuh bola tersebut, Penulis melaksanakannya berdasarkan prinsip-prinsip latihan. Hal ini selaras dengan pendapat Harsono (1988). Bahwa untuk dapat mencapai tujuan –tujuan yang penting dalam latihan, maka diperlukan suatu prinsip-prinsip latihan yang lebih spesifik dan mencerminkan dengan kekhususan dari prose latihan.

Penelitian Nuriman (2016) menjelaskan bahwa adanya pengaruh yang signifikan olahraga tradisional bebentengan terhadap kemampuan kelincahan anak usia 8-9 tahun. kemudian penelitian Gandasari (2019) menunjukkan bahwa olahraga tradisional Sepak Beleg dapat meningkatkan kemampuan kelincahan anak usia 7-10 tahun. Kedua penelitian tersebut dapat memperkuat hasil penelitian. Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah dilakukan oleh penulis dengan cara memberikan tes *throw in* , dinyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan permainan tradisional menyentuh bola terhadap *throw in* pada permainan sepakbola , hal ini dapat dilihat dari hasil pengujian hipotesis yang diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 37,50 lebih besar dari nilai  $t_{tabel}$  sebesar 1,67, sehingga Kriteria pengujian hipotesis yang menyatakan ada pengaruh permainan tradisional menyentuh bola terhadap kemampuan *throw in* pada permainan sepakbola siswa kelas X SMK Yadika Lubuklinggau dapat diterima kebenarannya

**SIMPULAN**

1. Permainan Tradisional menyentuh bola adalah salah satu bentuk permainan tradisional yang bersifat rekreasi. Dinamakan menyentuh bola yang artinya melempar dan menangkap bola, Tujuan dari permainan ini untuk melati Kemampuan melempar dan menangkap sedangkan *throw in* adalah upaya untuk memulai permainan dengan cara melempar ataupun mengumpan dari garis luar lapangan.
2. Berdasarkan dari analisis data yang didapat dari hasil *Postes*, maka ada perbedaan kemampuan *Throw In* pada permainan sepakbola kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Hasil kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol di karnakan kelompok eksperimen di beri perlakuan permainan tradisional menyentuh bola dengan di variasikan latihan

*push up* dan *sit up* sedangkan kelompok kontrol di beri permainan bebas seperti permainan sepakbola biasa.

3. Bahwa permainan tradisional menyentuh bola berpengaruh terhadap kemampuan *Throw In* pada permainan sepakbola siswa kelas X SMK Yadika Lubuklinggau . Dari pengolahan data dengan menggunakan analisis uji t, deiperoleh hasil yang menunjukkan  $t_{hitung} = 37,50 > t_{tabel} = 1,67$  dengan demikian ada pengaruh yang signifikan permainan tradisional menyentuh bola terhadap kemampuan *throw in* pada permainan sepakbola

## DAFTAR PUSTAKA

- Gandasari, M. F. (2019). Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Sepak Beleg Terhadap Kemampuan Kelincahan Anak Usia 7-10 Tahun. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 21. <https://doi.org/10.26418/jilo.v2i1.32628>
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta:C.V Tambak Kusuma.
- Leoner, G.,A. (2009). *Permainan Sepak Bola*. Palembang: Universitas PGRI Palembang
- Luxbacher, J., A. (2004) . *Sepak Bola. Step to Succes*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Mudzakir, D. O. (2020a). Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Penjas Di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 10(2), 44–49. <https://jurnal.unsur.ac.id/maenpo>
- Mudzakir, D. O. (2020b). Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional terhadap Motivasi Belajar dalam Pembelajaran Penjas Kelas V Sekolah Dasar Negeri Dadap 2 Indramayu. *Jurnal MAENPO: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 10(1), 44. <https://doi.org/10.35194/jm.v10i1.941>
- Nuriman, R., Kusmaedi, N., & Yanto, S. (2016). Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Bebenangan terhadap Kemampuan Kelincahan Anak Usia 8-9 Tahun. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 29. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v1i1.1550>
- Pontjopoetro,S. (2008). *Permainan Tradisional dan Aktivitas Ritmik*. Jakarta: Universitas Terbuka.