



PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP JAUHNYA LEMPARAN KE DALAM TANPA AWALAN DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA

M. Said Zainuddin^{1✉}, Andi Mas Jaya AM¹, Arifuddin Usman¹, Sulaeman¹, Muhammad Harliawan¹, Akbar Sudirman¹

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Juli 2022

Disetujui September 2022

Dipublikasikan
November 2022

Kata Kunci: lemparan
kedalam, *push up*,
sepakbola

Keywords: *throw-ins*, *push-ups*, *football*

Abstrak

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yakni bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *push up* terhadap jarak lemparan ke dalam tanpa awalan pada permainan sepakbola siswa SMAN 7 Gowa. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode eksperimen untuk mencari hubungan sebab-akibat (hubungan kausal) antara dua faktor dan desain penelitian ini menggunakan *PreTest – Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola dengan sampel berjumlah 20 siswa, dengan menggunakan teknik sampling jenuh. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik tes dan pengukuran sedangkan analisis data dilakukan dengan teknik analisa deskriptif. Hasil uji deskriptif menunjukkan nilai rata-rata pada *pretest* melempar ke dalam 14.10 dan nilai rata-rata pada *posttest* akhir latihan melempar kedalam 15.30. Melihat hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dengan latihan *push up* dapat mempengaruhi jauhnya lemparan ke dalam di dibandingkan dengan sebelum melakukan latihan *push up*.

Abstract

This research is an experiment designed to determine the effect of push-up exercises on the throw distance of SMAN 7 Gowa students during soccer games. This study employs the experimental method to identify causal relationships (causal relationships) between two variables, and its design is a pretest-posttest design. This study's population consisted of all students who participated in football-related extracurricular activities; a sample of 20 students was selected using techniques of saturated sampling. Data collection employs test and measurement techniques, whereas data analysis employs descriptive techniques. The average value of the pre-test throw was 14.10 meters, and the average value of the final post-test throw was 15.30 meters, as indicated by the descriptive test results. Based on the study's findings, it can be concluded that push-up exercises can affect the distance inward compared to when push-up exercises were not performed.

PENDAHULUAN

Banyaknya sejarah dan asal muasal sepakbola merupakan hal yang sangat historis untuk dijadikan suatu cerita yang tak pernah berakhir Nugraha A.P (2016:12). Di Indonesia sepakbola sudah merupakan tontonan wajib bagi para pencinta sepakbola tanah air. Kemajuan persepakbolaan Indonesia sekarang dan masa yang akan datang akan di tentukan oleh generasi muda (Zainuddin, Usman, Kamaruddin, & Kamal, 2022). Dengan pembinaan yang terstruktur, mulai dari tahap dini sampai dewasa dapat menghasilkan prestasi yang maksimal (Muhevi, 2016). Pembinaan yang baik dan terprogram akan menemukan bibit pemain yang baik dan berkarakter. Posisi pemain, performa pemain dalam tim dan pencapaian prestasi dalam klub mempengaruhi besar biaya kontrak pemain (Kaukab, 2022). Makanya itu di harapkan agar dapat mengetahui kondisi dan keadaan pemain di tingkatan usianya. Pemain sepakbola dituntut berlari selama pertandingan berjalan untuk mengejar, menggiring bola, mengoper bola dari lawan, bergerak cepat ke segala arah, menggerakkan kaki, tangan dan sundulan akurat dalam lapangan yang cukup besar dan durasi pertandingan yang berlangsung selama 2x45 menit bahkan bisa lebih (Anggara & Subagyo, 2022).

Peningkatan kualitas pemain tidak lepas dari penguasaan teknik dasar yang dikuasai, teknik menendang, menggiring, menyundul dan banyak lagi teknik lainnya (Rahmat, Sawali, & Arwih, 2019). Seperti yang disebutkan di atas, istilah *Throw-In* melempar ke dalam lapangan untuk memulai kembali permainan sepakbola. Lemparan kedalam ini dilakukan pada saat bola keluar dari area lapangan, lemparan kedalam dilakukan dengan pemain membuang atau

megarahkan bola dengan baik di area badan, kaki, dada maupun kepala. Dalam permainan sepakbola saat ini, pemain sepakbola diharuskan melakukan lemparan seakurat mungkin. Lemparan ke dalam pada sepakbola moderen saat ini hampir sama halnya dengan tendangan sudut itu di karenakan karena ada beberapa pemain yang mampu *throw in* sampai di depan gawang dan bisa menjadi gol (Hidayat, 2016). Karena tim dapat melancarkan serangan dengan skill lemparan ke dalam yang baik. Kerjasama tim dan kosistensi dalam bermain adalah salah satu upaya untuk memenangkan pertandingan (Nugraha & Hadinata, 2019).

Throw-in terkadang bisa menjadi faktor yang berguna dan memainkan peran utama dalam memenangkan sebuah tim, saat ini selain melatih fisik dan mental banyak pelatih yang menginstruksikan untuk latihan khusus melempar ke dalam dalam setiap sesi latihan. Power lengan dan daya ledak lengan yang baik adalah salah satu kunci untuk *throw in* saat berpengaruh pada saat melempar kedalam (Parlindungan & Giartama, 2022) . Melempar kedalam adalah teknik yang bisa di pakai untuk menciptakan sebuah gol, tidak jarang dalam pertandingan sepakbola kita melihat lemparan ke dalam dari pertengahan lapangan menuju kotak enambelas lawan. Itu semua dapat di lakukan dengan latihan yang kontinyu dan di dukung oleh kondisi fisik yang prima. *Throw-in* dapat digunakan sebagai senjata untuk memulai kembali permainan ketika bola di nyatakan meninggalkan lapangan oleh wasit (Dermawan, 2015). Diharapkan seorang pemain dapat menguasai dengan baik teknik *throw in* dan pembinaan untuk meningkatkan keterampilan dasar sepakbola seperti tehnik lemparan ke dalam dapat diberikan sejak usia sekolah. Striker

yang mempunyai naluri gol dan tajam di depan gawang lawan merupakan striker yang dibutuhkan oleh tim dan klub (Zainuddin et al., 2022). Pembinaan dan pengawasan olahraga khususnya sepakbola menjadi ekstrakurikuler yang di minati siswa di SMAN 7 Gowa. Selama kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 7 Gowa, peserta berlatih setiap minggu. Namun, tidak semua siswa memiliki dasar permainan yang baik. Untuk menciptakan teknik lemparan ke dalam yang benar, faktor utama adalah fisik. Salah satunya adalah kekuatan otot lengan guna menunjang lemparan ke dalam dengan baik dan benar sehingga dapat menghasilkan teknik yang sempurna. Selain itu banyak hal yang harus dikuasai seorang striker untuk menjadi pemain nomor sembilan yang harus akan gol, dalam melepaskan shooting harus mempertimbangkan posisi badan, pengambilan bola dan pemasangan kaki terkuat sebagai kaki tumpu (Saputra, Supriatna, & Sulistyorini, 2019).

Setiap pemain yang bermain di elit pro harus menguasai lemparan ke dalam. Hal ini mengarah pada cukup banyaknya gol yang tercipta dari awal mula lemparan sebagai penyerangan di bidang pertahanan lawan, yang dapat diselesaikan menjadi gol. Sebabnya itu, baik pemain bertahan, gelandang, striker harus mampu untuk melakukannya dengan benar dan akurat. Sepakbola adalah sesuatu yang umum yang dapat di temukan di segala lapisan masyarakat yang dapat membuat orang dapat tangga silaturahmi dan menciptakan harmoni yang berbeda dalam setiap momennya (Khusaini, Ruffi'i, & Cholid, 2022).

Selama ini, pelatih ekstrakurikuler sepakbola SMAN 7 Gowa kurang memperhatikan kondisi tersebut. Pelatih cenderung memberikan pelatihan yang tidak

terstruktur atau tidak menjalankan prinsip latihan dengan baik. Kesalahan yang biasa terjadi dan sering dianggap mudah adalah lemparan ke dalam. Saat melakukan lemparan ke dalam, seringkali melakukan kesalahan, apalagi pertandingan yang diadakan di desa-desa atau kampung kampung, penyebab lemparan ke dalam tanpa awalan sering dilakukan dengan keterbatasan karena pinggir lapangan yang menjadi sempit akibat dari warga atau penonton yang duduk dan berdiri di pinggir lapangan. Dan pada saat melakukan Atlet masih melakukan beberapa kesalahan antara lain pada saat melakukan lemparan ke dalam atlet mengangkat kaki yang mengakibatkan lemparan ke dalam dibatalkan yang dapat merugikan tim, kesalahannya lain yang sering dilakukan oleh Atlet yaitu menginjak garis pinggir lapangan dan beberapa kesalahan lainnya. Latihan yang terstruktur akan mendapatkan hasil yang maksimal tanpa mengurangi dan menambah karakter yang dimiliki oleh suatu cabang (Sudirman & Kamaruddin, 2022). Selain dari itu, kebanyakan pemain ketika sampai di lapangan langsung bermain tanpa melakukan latihan fisik yang spesifik untuk meningkatkan teknik dasar lemparan ke dalam. Akibatnya ketika melakukan teknik lemparan ke dalam, belum mampu melakukannya secara optimal.

Untuk mendapatkan teknik lemparan ke dalam yang baik, kekuatan otot tangan dapat menjadi penentu jauhnya jarak lemparan ke dalam. Dengan demikian, bagi pemain ekstrakurikuler sepak bola SMAN 7 Gowa dapat meningkatkan latihan untuk menguatkan otot lengan dengan latihan yang rutin dan konsisten.

Apa yang telah di jelaskan di atas merupakan pemikiran yang dapat di simpulkan dan membuat sebuah judul: Pengaruh push-up

jauhnya lemparan dalam tanpa awalan permainan sepakbola SMAN 7 Gowa.

METODE

Metode yang di tuangkan dalam penelitian yakni metode eksperimen. Lebih lanjut Arikunto (2014) menggambarkan di dalam desain penelitian eksperimen observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Observasi sebelum eksperimen disebut *pre-test* dan observasi sesudah eksperimen disebut *post-test* (Muslim, 2017). Desain penelitian ini menggunakan *PreTest – Posttest Design*.

$$O_1 \times O_2$$

Sumber: Sugiyono, (2012:75)

Keterangan:

- O_1 : Nilai *Pretest* (sebelum diberi latihan)
 X : *Treatmeant/Perlakuan Latihan Push up*
 O_2 : Nilai *Posttest* (setelah diberi latihan).

Data awal atau *pretest* yang diambil dari seluruh sampel disatukan dalam satu kelompok, kemudian pada tahap selanjutnya dilakukan *treatment/perlakuan latihan push up* kemudian pada tahap terakhir dilaksanakan *posttest* setelah dilakukan perlakuan latihan *push up*.

Populasi penelitian ini adalah 20 siswa ekstrakurikuler Tim Sepakbola di SMAN 7 Gowa, oleh karena itu tehnik sampling yang di pakai adalah sampling jenuh di mana semua anggota populasi dijadikan sampel. Dari apa yang di sampaikan di atas, maka sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua jumlah siswa ekstrakurikuler sepakbola yaitu 20 orang. Ada dua variable yakni latihan push up adalah latihan yang di lakukan dengan gaya telungkup dengan tangan menjadi penopang yang mana memperkuat otot bisep dan trisep

dan jauhnya lemparan adalah kemampuan siswa ekstrakurikuler untuk melempar bola masuk ke dalam lapangan dengan kedua tangan sejauh mungkin tanpa gerakan awalan sampai bola menyentuh tanah dan diukur dengan satuan meter. Teknik untuk mengumpulkan data yakni tehnik tes dan pengukuran. Sebelum memulai tes awal, siswa menerima arahan terkait tes melempar ke dalam tanpa awalan. Setelah semuanya jelas, tes awal kemudian dimulai. Langkah-langkah tes awal (*pre test*) sebagai berikut, setiap siswa dipanggil secara bergiliran sesuai dengan daftar nama yang telah disusun sebelumnya. siswa dipanggil untuk berdiri di pinggir lapangan (garis lapangan) dengan sebuah bola dan siap untuk melakukan tes lemparan ke dalam tanpa awalan. Ketika penjaga lemparan ke dalam telah siap, siswa melakukan lemparan ke dalam tanpa awalan. Setiap siswa melempar 3 kali. Nilai yang diambil adalah hasil lemparan terjauh dan nilai tersebut dimasukkan ke dalam tabel tes awal. Setelah data tes awal diperoleh, langkah selanjutnya adalah perlakuan (*treatment*). 20 siswa melakukan latihan push up selama 16 kali pertemuan, setelah itu barulah mengambil tes akhir (*posttest*).

Latihan adalah pengulangan yang di lakukan secara terus menerus, terprogram dan sistematis untuk mendapatkan hasil yang maksimal (Tohar, 2004:1).

Pengaturan waktu dalam latihan di upayakan sebanyak 16 kali pertemuan, Yaitu memberikan latihan atau perlakuan latihan melempar bola yang mana bertujuan untuk melihat peningkatan hasil dan pengaruh lemparan ke dalam dalam permainan sepakbola, setelah itu baru di lakukan tes akhir (*posttest*).

Sehabis itu pemain melakukan latihan yang terprogram selanjutnya pengambilan tes akhir (*posttest*). Pengukuran tes akhir tidak berbeda jauh dengan apa yang dilakukan di tes awal, terdiri dari pengukuran jauhnya lemparan ke dalam tanpa awalan. Perlakuan ini berfungsi untuk mendapatkan hasil akhir, agar diketahui hasil yang diperoleh setelah menyelesaikan 16 kali pertemuan. Pengambilan data dilakukan dengan teknik analisis dekriptif. Oleh karena itu, peneliti melihat apakah ada gejala yang menjadi tujuan penelitian dari sumber yang diperoleh melalui hasil evaluasi selama latihan keterampilan lemparan ke dalam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Uji Deskriptif

Hasil analisis data deskriptif :

Tabel 1. Deskriptif Statistik *Throw in*

Deskriptif	Latihan melempar kedalam <i>Throw In</i>	
	Tes Awal	Tes Akhir
N	20	20
Mean	14.10	15.30
Std. Deviasi	2.174	2.155
Variance	4.726	4.642
Range	8	8
Minimum	11	19
Maximum	12	20
Sum	282	306

Berdasarkan hasil uji deskriptif dapat dijelaskan bahwa:

- a) Tes awal kemampuan melakukan lemparan kedalam *throw in*, dari 20 jumlah siswa di dapatkan total nilai sebanyak 282, nilai rata-rata yang diperoleh 14.10 dengan nilai standar deviasi 2.174 untuk angka range 8 diperoleh selisih data antara nilai minimal 11 dan nilai maksimal 19 dan varians 4.726.
- b) Tes akhir kemampuan melakukan lemparan kedalam *throw in* dengan melakukan

perlakuan *push up*, dari 20 jumlah siswa diperoleh total nilai sebanyak 306, nilai rata-rata yang diperoleh 15.30 dengan nilai standar deviasi 2.155 untuk angka range 8 diperoleh selisih data antara nilai minimal 12 dan nilai maksimal 20 dan varians 4.642.

2. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov.

Tabel 2. Data Hasil Uji *Kolmogorov Smirnov Test*

Kemampuan lemparan ke dalam (<i>throw in</i>)	Tes	Kolmogorov-Smirnov Z	Statistik	A	Ket
Hasil Pre Test	Pre test	0.753	0.622	0.05	Normal
Hasil <i>Posttest</i> Latihan <i>Push up</i>	<i>Posttest</i>	0.791	0.559	0.05	Normal

Berdasarkan rangkuman ini bisa dijelaskan:

- a) Hasil dalam normalitas data tes awal kemampuan melempar kedalam (*throw in*) sebelum latihan *push up* statistik diperoleh nilai Kolmogorov – Smirnov Z Test = 0.753 dengan tingkat probabilitas = 0.622 serta lebih besar dari nilai α 0.05 atau pada taraf signifikan 95%. Dengan demikian, data tes awal kemampuan melakukan lemparan kedalam (*throw in*) yang diperoleh berdistribusi normal.
- b) Hasil dalam normalitas data tes akhir kemampuan melempar kedalam (*throw in*) setelah melakukan Latihan *push up* statistik diperoleh nilai Kolmogorov – Smirnov Z test = 0.791 dengan tingkat probabilitas = 0.559 serta lebih besar dari nilai α 0.05 atau pada taraf signifikan 95%. Dengan demikian, data tes akhir kemampuan melakukan lemparan kedalam (*throw in*) yang diperoleh berdistribusi normal.

3. Uji Homogenitas

Tabel 3. Data Uji Homogenitas

Deskripsi	Levene Statistic	Sig
Hasil <i>Pretest</i>	0.433	0.519
Hasil <i>Posttest</i>	0.205	0.656

Hasil uji homogenitas penelitian ini sebagai berikut :

- a) Berdasarkan hasil uji homogenitas di atas diketahui data kemampuan lemparan ke dalam (*throw in*) diperoleh nilai signifikansi data *pretest* sebesar 0.519, dimana $0.519 > 0.05$ sehingga dapat dikatakan bahwa data *pretest* homogen.
- b) Berdasarkan hasil uji homogenitas di atas diketahui data kemampuan lemparan ke dalam (*throw in*) diperoleh nilai signifikansi data *posttest* sebesar 0.656, dimana $0.656 > 0.05$ sehingga dapat dikatakan bahwa data *posttest* homogen.

4. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t. Untuk menguji pengaruh perlakuan kelompok *pretest* dan *posttest*. Ada pengaruh signifikan latihan *push up* dengan jauhnya lemparan ke dalam (*throw in*). Pengujian hipotesis penelitian ini yaitu mengetahui pengaruh latihan *push up* dengan jauhnya lemparan ke dalam (*throw in*)

Hipotesis statistik

Ho: $\mu_1 = \mu_2$

H1: $\mu_1 \neq \mu_2$

Tabel 4. Uji Hipotesis

Hipotesis	Mean	t _{observasi}	t _{tabel}	p	α	Ket.
Pretest	14.10	-1.200	1.100	0.000	0.05	Signifikan

SIMPULAN

Melihat hasil penelitian yang didapatkan melalui analisis dan uji hipotesis, bisa disimpulkan: latihan *push-up* berpengaruh signifikan terhadap jauhnya jarak lemparan ke dalam pada permainan sepakbola siswa SMAN 7 Gowa yang dilihat dari meningkatnya jarak lemparan ke dalam atlet atau siswa SMAN 7 Gowa.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggara, F. T., & Subagyo, I. (2022). Standarisasi VO2Max Atlet Sepakbola PON Jatim 2021. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(2), 156–163.
- Dermawan, R. (2015). Perbedaan Pengaruh Latihan Medicine Ball Throw Dan Latihan Tali Lentur Diikat Setinggi Lantai Terhadap Jauhnya Lemparan Kedalam (Throw In) Pada Permainan Sepakbola Ssb Kala Cakti U-14 Kisaran Tahun 2014/2015. UNIMED.
- Hidayat, A. (2016). Pengaruh Power Lengan Dan Fleksibilitas Pinggang Terhadap Hasil Lemparan Ke Dalam Tanpa Awalan Dalam Permainan Sepak Bola (Thesis, Universitas Subang). Universitas Subang.
- Kaukab, M. E. (2022). Football Player Market Value: Apakah Usia Pemain Berperan Dalam Penentuan Harga Pasar? *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNSIQ*, 9(1), 24–37.
- Khusaini, A., Rofi'i, & Cholid, A. (2022). Pengaruh Program MFT dan Balke serta Pengetahuan Awal terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(1), 32–39.
- Muhevi, T. (2016). Perbedaan Pengaruh Latihan *Passimaniacs* Dengan Latihan *Pass To The End Zone* Terhadap Hasil *Passing* Pada Pemain Sepakbola Usia 15–16 Tahun Ssb Jaharun B Muda Kecamatan Galang Kabupaten Deli Serdang Tahun 2015. UNIMED.

- Muslim, S. R. (2017). Pengaruh Penggunaan Model Project Based Learning Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Matematik Peserta Didik SMA. *SJME (Supremum Journal of Mathematics Education)*, 1(2), 88–95.
- Nugraha, U., & Hadinata, R. (2019). Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berlatih Terhadap Kemampuan Passing Sepakbola. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 8(1), 13–27.
- PARLINDUNGAN, M. D., & GIARTAMA, G. (2022). *PENGARUH LATIHAN PUSH UP TERHADAP HASIL LEMPARAN KEDALAM (THROW IN) PADA KLUB SEPAK BOLA BIMANTARA MUSI RAWAS* (Undergraduate, Sriwijaya University). Sriwijaya University.
- Rahmat, F., Sawali, L., & Arwih, M. Z. (2019). Hubungan Kelenturan Togok Belakang Dengan Kemampuan Throw In Pada Permainan Sepak Bola Mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Angkatan 2018. *Fair Play Journal: Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi*, 1(2), 28–36.
- Saputra, T. H., Supriatna, S., & Sulistyorini, S. (2019). Meningkatkan Shooting Futsal Menggunakan Metode Drill. *Indonesia Performance Journal*, 3(2), 80–86.
- Sudirman, & Kamaruddin, I. (2022). PKM TEKNIK DAN STRATEGI FUTSAL MODERN. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(11), 3043–3050.
- Zainuddin, M. S., Usman, A., Kamaruddin, I., & Kamal, M. (2022). Latihan Model Samba Shoot Dan Fake Shoot Permainan Sepakbola Mahasiswa PJKR FIK UNM. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 3579–3584.