

**PENGARUH LATIHAN KELENTURAN TUBUH DAN KEKUATAN OTOT LENGAN  
TERHADAP PENINGKATAN (*THROW IN*) LEMPARAN KEDALAM PADA SEPAK  
BOLA PUTRA FREEDOM FC**

**Rama Eswa Putra Prakasa**

*email* : [ramaeswaramaeswaputraprakasa@gmail.com](mailto:ramaeswaramaeswaputraprakasa@gmail.com)

**Universitas PGRI Semarang**

**Abstrak.**

Yang melatarbelakangi hasil pengamatan saya di lapangan sepak bola Alun-Alun Wonosobo klub Freedom FC, bahwa pemain masih kurangnya kemampuan lemparan kedalam (*throw in*) dari klub sepak bola putra Freedom FC. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan lemparan kedalam pada sepak bola putra Freedom FC.

Jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen. Pengambilan sampel dengan total sampling. Populasi dan sampel pemain Freedom FC adalah 12 pemainnya dengan menggunakan teknik order pairing. Dalam penelitian ini alat penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah tes lempar.

Berdasarkan yang diperoleh dengan adanya peningkatan latihan kelenturan tubuh sebesar 4%. Dan adanya peningkatan latihan kekuatan otot lengan sebesar 6%. Dari peningkatan tersebut, latihan kekuatan otot lengan lebih berpengaruh dalam peningkatan *throw in* pada sepak bola putra Freedom FC.

Pada simpulan penelitian ini yaitu, Ada pengaruh peningkatan *throw in* pada sepak bola putra club Freedom FC dengan menggunakan latihan kelenturan tubuh dan kekuatan otot lengan. Maka penulis akan memberikan saran, dapat dijadikan latihan ini sebagai variasi latihan untuk meningkatkan lemparan kedalam pada sepak bola putra Freedom FC.

## **PENDAHULUAN**

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi telah membawa kemajuan di berbagai bidang, diantaranya banyak perangkat berteknologi tinggi yang dapat meningkatkan prestasi olahraga khususnya sepak bola. Tujuan utama penggunaan teknologi dalam olahraga adalah untuk meningkatkan performa olahraga khususnya sepak bola. Olahraga prestasi adalah acara olahraga yang didukung oleh kompetisi dan teknologi olahraga, melatih dan mengembangkan atlet secara terencana, serta mencapai gradasi dan pembangunan berkelanjutan. Salah satu olahraga yang paling digemari di Indonesia adalah sepak bola. Banyak juga suporter di Indonesia yang mendukung tim kesayangannya dengan fanatisme yang tinggi, meskipun sepak bola masih menjadi salah satu olahraga yang paling digemari di pelosok tanah air dan semua orang, dari anak-anak hingga orang tua, senang menonton sepak bola. Banyak anak muda di Indonesia yang ingin menjadi pemain sepak bola profesional.

Lemparan ke dalam adalah kesempatan untuk memulai kembali permainan setelah bola keluar batas. Bola yang meninggalkan lapangan permainan melalui garis sentuh berarti bahwa bola menggelinding atau terbang melintasi garis sentuh pada saat melewati garis sentuh. Di udara, pemain lawan di sisi yang terakhir menyentuh bola boleh memukulnya keluar lapangan permainan dari segala arah di atas garis sentuh. Salah satu teknik tendangannya yang perlu mendapat perhatian pelatih adalah teknik lemparan ke dalam. Sebagai tekniknya dalam sepak bola, lemparan ke dalam harus dilakukan dengan benar dan kesalahan tidak boleh dinyatakan dan dihukum oleh wasit. Lemparan ke dalam sebagai taktik mempertimbangkan berbagai faktor, apakah itu lemparan ke dalam panjang atau lemparan pendek, apakah pemain bergerak atau berdiri, apakah lemparan ke dalam bergerak, dll., untuk kepentingan terbaik dari tim. perlu melakukannya. Dimainkan di area bertahan atau menyerang.

## **METODE PENELITIAN**

Tipe kuantitatif didefinisikan sebagai metode untuk memperoleh data secara ilmiah yang memiliki tujuan dan aplikasi tertentu. Metode penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mengetahui pengaruh perlakuan tertentu terhadap perlakuan lain dalam kondisi terkendali. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre-experimental design. Studi eksperimental adalah studi yang digunakan untuk mempelajari efek dari satu perlakuan pada perlakuan lain dalam kondisi terkendali.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Freedom FC merupakan club sepak bola yang ada di Wonosobo yang berdiri pada tahun 2017 dan dijadikan penelitian atas dasar performa di beberapa turnamen yang diikuti di wilayah Kabupaten Wonosobo. Penelitian ini semulanya dilaksanakan di Alun-Alun Wonosobo harus saaya pindah tempat penelitiannya di lapangan desa dikarenakan lapangan Alun-Alun Wonosobo pada saat itu sedang dalam perawatan rumput. Freedom FC memiliki jadwal rutin latihan satu minggu 3x latihan.

## HASIL PENELITIAN

Penelitian eksperimen terhadap pengaruh latihan kelenturan tubuh kekuatan otot lengan pada peningkatan (*throw in*) Lemparan kedalam pada sepak bola putra Freedom FC. Pelaksanaan eksperimen dilakukan selama 4 minggu, sebanyak 12 kali pertemuan. Dari hasil data yang di dapat selama penelitian di antara lain data awal dan data akhir yang diambil dengan melakukan tes *throw in* sepak bola dengan melakukan 3 kali kesempatan lemparan. Dari hasil data yang di dapat melalui tes *throw in* pada sepak bola putra club Freedom FC diketahui melalui data statistik sebagai berikut. Deskripsi hasil penelitian data *pretest* dan *posttest* peningkatan *throw in* pada atlet sepak bola putra club Freedom FC dapat dideskripsikan sebagai berikut :

Distribusi data penelitian peningkatan *throw in* pada sepak bola putra Freedom FC. Hasil penelitian data peningkatan pada atlet sepak bola putra club Freedom FC, diperoleh sebagai berikut :

	T	Df	Sig. (2-tailed)
--	---	----	-----------------

Pair 1	Pretest kelenturan – Posttest kelenturan	2.613	5	.048
Pair 2	Pretest otot lengan – Posttest otot lengan	3.291	5	.002

Sumber: Hasil Analisis Data (2022)

Berdasarkan analisis data latihan kelenturan tubuh tersebut diperoleh nilai  $t_{hitung} (2,613) > t_{tabel} (2,015)$ , Sig. (2-tailed)  $p (0,048) < dari (0,05)$  dan data latihan kekuatan otot lengan diperoleh  $t_{hitung} (3,291) > t_{tabel} (2,015)$ , nilai Sig. (2-tailed)  $p (0,002) < dari (0,05)$ , hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung}$  lebih besar daripada  $t_{tabel}$  dan nilai Sig. (2-tailed) lebih kecil dari (0,05). Dengan demikian diartikan “Ada pengaruh dari latihan kelenturan tubuh dan kekuatan otot lengan terhadap peningkatan lemparan kedalam (*throw in*) sepak bola putra SSB Freedom FC”.

## SIMPULAN DAN SARAN

Ada pengaruh peningkatan *throw in* pada sepak bola putra *club* Freedom FC dengan menggunakan latihan kelenturan tubuh dan kekuatan otot lengan.

1. Setelah diberi latihan kelenturan tubuh pemain Freedom FC mengalami peningkatan rata-rata dari *pretest* sebesar 16,24 dengan nilai total 48% menjadi *posttest* dengan rata-rata 17,79 dengan nilai total 52% dengan kata lain mengalami peningkatan sebesar 4%.
2. Setelah diberi latihan kekuatan otot lengan pemain Freedom FC mengalami peningkatan rata-rata dari *pretest* sebesar 15,50 dengan nilai total 47% menjadi *posttest* dengan rata-rata 17,21 dengan nilai total 53% dengan kata lain mengalami peningkatan sebesar 6%.
3. Peningkatan kemampuan lemparan kedalam (*throw in*) pada pemain Freedom FC dengan latihan kekuatan otot lengan lebih tinggi dengan hasil 6% dibandingkan dengan latihan kelenturan tubuh pada pemain Freedom FC dengan hasil 4%.

#### **A. Saran**

1. Bagi pemain, pemain harus melanjutkan penerapan latihan kelenturan tubuh dan kekuatan otot sebagai salah satu model pembinaan fisik bagi mereka untuk menunjang kemampuan peningkatan *throw in*.
2. Bagi *club*, untuk menambah program latihan dan mendapat teori baru yang dapat dijadikan kelengkapan ilmu atau teori yang sudah ada sebelumnya.
3. Bagi manajemen, Dapat mengetahui tentang kemampuan lemparan dalam yang baik dan mempersiapkan atlet untuk bertanding mewakili tim sepak bola putra Freedom FC ikut serta dalam turnamen.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Akhmad, N., & Suriatno, A. (2018). Analisis Keterampilan Dasar Sepak Bola Pemain Klub Bima Sakti. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 3(3), 48-53.