

**ANALISIS KONDISI FISIK DITINJAU DARI JARAK LEMPARAN
KE DALAM (*THROW IN*) DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA
(Studi Pada Pemain Club Sepak Bola Mitra Surabaya)**

Khoirul Anwar
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan
Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya
Kampus Lidah Wetan Surabaya 60213

ABSTRAK

Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan sepak bola adalah teknik lemparan ke dalam. Namun pada kenyataan di lapangan pelatih dan pemain jarang sekali melakukan latihan khusus ataupun perhatian tentang lemparan ke dalam. Padahal jika lemparan ke dalam dilakukan dengan baik dan maksimal, diperhatikan dengan baik, maka lemparan ke dalam ini dapat dijadikan sebagai awal dari suatu serangan yang berbahaya dalam menciptakan peluang mencetak gol. Tujuan penelitian adalah untuk mendapatkan informasi tentang faktor penunjang lemparan ke dalam ditinjau dari kondisi fisik (kelentukan otot punggung, kekuatan otot punggung, kekuatan otot perut, kekuatan otot lengan, dan tinggi badan) sehingga dapat direkomendasikan untuk perbaikan para pemain sepak bola ke depannya. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif analisis. Penulis menggunakan metode pengumpulan melalui instrumen tes dan analisis data tes.

Setelah dilakukan proses penelitian, maka dari hasil penelitian dapat disimpulkan: (1) Kelentukan otot punggung kurang memberikan kontribusi dalam menunjang lemparan ke dalam, dengan r hitung = 0.188 maka kelentukan otot punggung dengan lemparan ke dalam tidak signifikan atau tidak bermakna; (2) Kekuatan otot punggung kurang memberikan kontribusi dalam menunjang lemparan ke dalam, dengan r hitung = 0.233 maka kekuatan otot punggung dengan lemparan ke dalam tidak signifikan atau tidak bermakna; (3) Kekuatan otot perut memberikan kontribusi dalam menunjang lemparan ke dalam, dengan r hitung = 0.591 maka kekuatan otot perut dengan lemparan ke dalam signifikan atau bermakna; (4) Kekuatan otot lengan memberikan kontribusi dalam menunjang lemparan ke dalam, dengan r hitung = 0.534 maka kekuatan otot lengan dengan lemparan ke dalam signifikan atau bermakna; (5) Tinggi badan kurang memberikan kontribusi dalam menunjang lemparan ke dalam, dengan r hitung = - 0.031 maka tinggi badan dengan lemparan ke dalam tidak signifikan atau tidak bermakna.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disarankan para pemain mampu berlatih meningkatkan kekuatan otot perut dan kekuatan otot lengannya, sehingga kemampuan dalam melakukan lemparan ke dalam dapat menjadi lebih maksimal dan tugas pelatih harus mampu mengontrol keadaan setiap pemainnya agar tidak terjadi atau mengalami penurunan kondisi.

Kata kunci: Lemparan ke dalam, Kondisi fisik.

ABSTRACT

One of the basic techniques that must be mastered in the game of football is standing throw in. But the reality in the field of coaches and players rarely do special exercises or concern about throw in. But if the throw well done and maximum, note well, then throw in this may serve as the beginning of a dangerous attack in creating scoring opportunities. The purpose of the research was to obtain information about the supporting factors throw in terms of physical condition (the flexibility of the back muscles, the strength of the back muscles, the strength of the abdominal muscles, the strength of the arm muscles, and high the body) so that it can be recommended to repair football players in the future. this study uses descriptive analysis approach. The author uses the method of collection through instrument test and analysis of test data.

After research, the results of the research can be concluded: (1) the flexibility of the back muscles less contribute in supporting throw in, with $r = 0.188$ count then flexibility of the back muscles with a throw in the insignificant or not meaningful; (2) the strength of the back muscles less contribute to support throw in, with $r = 0.233$ count then muscle strength back with a throw in the insignificant or not meaningful; (3) the strength of abdominal muscles contribute in supporting throw in, with $r = 0.591$ count then force abdominal muscles with throw in a significant or meaningful; (4) the strength of the arm muscles contribute in supporting throw in, with $r = 0.534$ count then force arm muscles with throw in a significant or meaningful; (5) high body less contribute to support throw in, with $r = -0.031$ calculate the height with the throw in the insignificant or not meaningful.

Based on the results of this research, can be advised the players to practice abdominal muscle strength and improve muscle strength in his arms, so the ability to do throw in can be more up to the task and the coach should be able to control the circumstances of each of the players in order not to occur or decline the condition.

Keywords: *Throw in, physical condition.*

PENDAHULUAN

Pada dasarnya di dalam permainan sepak bola ada empat aspek yang harus dilatih secara seksama yaitu fisik, teknik, taktik, dan mental (Harsono, 1998 : 100). Penguasaan teknik dasar pada pemain merupakan syarat utama dalam bermain sepak bola. Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan sepak bola adalah teknik lemparan ke dalam (Mughtar, 1992 : 29). Namun pada kenyataan di lapangan pelatih dan pemain beranggapan bahwa teknik lemparan ke dalam itu tidak penting, ini dapat dilihat bahwa para pelatih dan pemain jarang

sekali diberikan latihan khusus ataupun perhatian tentang lemparan ke dalam. Hal ini merupakan anggapan yang keliru, jika lemparan ke dalam dilakukan dengan baik dan maksimal, diperhatikan dengan baik, maka lemparan ke dalam ini dapat dijadikan sebagai awal dari suatu serangan yang berbahaya dalam menciptakan peluang mencetak gol. Mencetak gol ke gawang lawan merupakan tujuan dari setiap kesebelasan (Muhajir, 2007:1). Penggunaan lemparan ke dalam (*throw-in*) yang benar dapat menciptakan banyak peluang mengontrol bola dan mencetak gol selama pertandingan (Mielke, 2007:40).

Untuk dapat melakukan lemparan yang jauh, terarah, serta akurat diperlukan suatu proses latihan tersendiri. Untuk itu pemain harus mengetahui faktor-faktor kondisi fisik apa saja yang berkaitan dengan kemampuan lemparan ke dalam pada permainan sepak bola. Kondisi fisik yang berkaitan dengan kemampuan lemparan ke dalam adalah sebagai berikut: 1. Kekuatan otot punggung, 2. Kelentukan otot punggung, 3. Kekuatan otot lengan, 4. Tinggi badan seseorang, 5. Kekuatan otot perut (Wahyudi, 2002 : 16).

Berdasarkan latar belakang tersebut, perlu dilakukan penelitian mengenai analisis kondisi fisik yang menunjang kemampuan pemain ditinjau dari jarak lemparan ke dalam (*throw-in*) dalam permainan sepak bola .

PERMASALAHAN

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka masalah yang dapat dirumuskan adalah apakah kondisi fisik berperan dalam lemparan ke dalam (*throw in*) dalam permainan sepak bola?

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif korelasional yaitu penelitian yang diarahkan untuk menjelaskan hubungan antara dua variabel yaitu variabel bebas dengan variabel terikat (Notoatmodjo, 2002 : 14). Sedangkan rancangan penelitian yang digunakan adalah rancangan penelitian korelasi bivariat yaitu suatu rancangan penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan hubungan antara dua variabel. Hubungan antara dua variabel diukur. Hubungan tersebut mempunyai tingkatan dan arah.

Tingkat hubungan (bagaimana kuatnya hubungan) biasanya diungkapkan dalam angka antar -1,00 dan +1,00, yang dinamakan koefisien korelasi. Korelasi zero (0) mengindikasikan tidak ada hubungan. Koefisien korelasi yang bergerak ke arah -1,00 atau +1,00, merupakan korelasi sempurna (Emzir, 2009 : 48).

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan pengambilan data yang didapat, peneliti menguraikan hasil analisis data yaitu sebagai berikut:

- Rata-rata kondisi fisik pemain yang menghasilkan lemparan ke dalam yaitu: kelentukan otot punggung 19.94 dengan SD = 8.5 , kekuatan otot punggung 40.93 dengan SD = 5.01, kekuatan otot perut 29.18 dengan SD = 3.98, kekuatan otot lengan 22.75 dengan SD = 5.66, tinggi badan 168.87 dengan SD = 4.04.
- Berdasarkan perhitungan nilai kasar yang dilakukan dengan menyederhanakan ke dalam nilai yang baku yang sesuai dengan standar deviasinya masing – masing, maka diperoleh data kondisi fisik dalam melakukan lemparan ke dalam yaitu: kelentukan otot punggung 799.7, kekuatan otot punggung 800.1, kekuatan otot perut 800.3, kekuatan otot lengan 799.3, dan tinggi badan 799.6.
- Dari analisis data r hitung kemudian dirujuk melalui r tabel, pada taraf signifikan 5 % dengan $n = 16$ diperoleh r tabel = 0.497, didapatkan kondisi fisik yang perannya bermakna dalam melakukan lemparan ke dalam yaitu kekuatan otot perut dan kekuatan otot

lengan dengan masing – masing r hitung = 0.591 dan r hitung = 0.534. Sedangkan kelentukan otot punggung, kekuatan otot punggung, dan tinggi badan berperan tetapi perannya tidak bermakna dengan masing – masing r hitung yang diperoleh yaitu r hitung = 0.188, r hitung = 0.233, dan r hitung = -0.031. Dari analisis data yang diperoleh dapat dilihat bahwa yang perannya bermakna dalam melakukan lemparan ke dalam yaitu kekuatan otot perut dan kekuatan otot lengan, sedangkan kelentukan otot punggung, kekuatan otot punggung, dan tinggi badan berperan tetapi perannya tidak bermakna.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian, secara umum peneliti telah menjawab permasalahan yang diajukan. Oleh karena itu, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Kelentukan otot punggung berperan tetapi tidak bermakna dalam menunjang lemparan ke dalam (*throw in*).
2. Kekuatan otot punggung berperan tetapi tidak bermakna dalam menunjang lemparan ke dalam (*throw in*).
3. Kekuatan otot perut perannya bermakna dalam menunjang lemparan ke dalam (*throw in*).
4. Kekuatan otot lengan perannya bermakna dalam menunjang lemparan ke dalam (*throw in*).
5. Tinggi badan berperan tetapi tidak bermakna dalam menunjang lemparan ke dalam (*throw in*).

Saran-saran dan rekomendasi yang dapat diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan para pemain mampu meningkatkan kekuatan otot perut dan kekuatan otot lengan, sehingga kemampuan dalam melakukan lemparan ke dalam dapat menjadi lebih maksimal dan tugas pelatih harus mampu mengontrol keadaan setiap pemainnya agar tidak terjadi atau mengalami penurunan kondisi.
2. Bagi para pelatih maupun pemain hendaknya mengetahui kondisi fisik yang berperan kaitannya dengan lemparan ke dalam agar latihan yang dilakukan dapat tepat sasaran.
3. Untuk mencapai kondisi fisik yang lebih baik, akan lebih baik jika para atlet melakukan latihan dan tes ini secara berkala.
4. Semoga penelitian ini semakin menambah wacana baru kaitannya dengan lemparan ke dalam dan bermanfaat bagi para pemain dan pelatih.

DAFTAR PUSTAKA

- Emzir. 2009. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kualitatif dan Kuantitatif*. Jakarta: PT Raja Grafindo Pergoda.
- Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-aspek Psychologis dalam Choaching*. Jakarta : Tambak Kesuma.
- Mielke. 2007. *Dasar – Dasar Sepak Bola*. Bandung: PT. Pakar Raya.
- Muchtar, R. 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.

- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Erlangga.
- Notoatmodjo, S. (2002). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Wahyudi, H. 2002. *Pengaruh Latihan Plyometrik Terhadap Kemampuan Jauhnya Lemparan Ke dalam Pada Permainan Sepak bola*. UNESA.

