



KEMAMPUAN LEMPARAN KE DALAM PADA SEPAK BOLA

Sukirno[✉]

Prodi Penjas FKIP Universitas Sriwijaya, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Januari 2014

Disetujui Mei 2014

Dipublikasikan Juni 2014

Keywords:

Guidance; Football; Survey

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan kelentukan togok dan power otot lengan dengan lemparan kedalam pada permainan sepak bola, penelitian ini diharapkan dapat membantu para guru olahraga dan pelatih khususnya pada cabang sepak bola, agar mampu mengoptimalkan hasil latihannya, terutama pada teknik lemparan kedalam. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasi. Populasi penelitian adalah siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri satu Kayuagung sebanyak 120 siswa, sampel penelitian ini sebanyak 60 siswa. Teknik pengumpulan data melalui tes fisik. Sedangkan teknik analisis data menggunakan uji korelasi menggunakan SPSS. Hasil yang diperoleh berdasarkan analisis data menunjukkan adanya hubungan positif antara kelentukan togok dengan lemparan kedalam pada permainan sepak bola, dengan hasil "r" sebesar 0.70. Artinya kelentukan togok memberikan kontribusi pada lemparan kedalam sebesar 70%. Sedangkan power otot lengan dengan lemparan ke dalam "r" sebesar 0,79. Artinya power otot lengan memberikan kontribusi 79% terhadap lemparan kedalam. Hasil pengolahan dan analisis data menunjukkan terdapat hubungan positif. Secara bersama-sama kelentukan togok dan power otot lengan dengan lemparan ke dalam pada permainan sepak bola sebesar "R" 0,90. Artinya kelentukan togok dan power otot lengan secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 90% terhadap lemparan kedalam pada permainan sepak bola. berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan kelentukan togok dan power otot lengan dengan lemparan kedalam pada permainan sepak bola siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Kayuagung

Abstract

The purpose of this study was to determine whether there is a relationship togok flexibility and muscle power arm with a throw into the game of football, this research is expected to help teachers and sports coaches, especially at football, to be able to optimize the results of his training, especially on techniques throw into. The method used in this study is the correlation method. The study population was a class VIII student of the Junior High School Kayuagung total of 120 students, the study sample as many as 60 students. The technique of collecting data through physical tests. While the techniques of data analysis using correlation test using SPSS. The results obtained by the analysis of the data showed a positive relationship between flexibility togok to throw into the game of football, with the result "r" of 0.70. That is togok flexibility contributes to toss into by 70 %. While the muscle power arm with a throw-in "r" of 0.79. That is the power arm muscles contributes 79 % to throw into . The results of the processing and analysis of data shows that there is a positive relationship . Taken together togok flexibility and muscle power arm with a throw-in on the game of football "R" 0.90. That is togok flexibility and muscle power arm together memebrikan contribution of 90 % to throw into the game of football. based on these results we can conclude that there was a significant relationship togok flexibility and muscle power arm to throw into the men's soccer game eighth grade students of SMP Negeri 1 Kayuagung

© 2014 Universitas Negeri Semarang

[✉] Alamat korespondensi:
E-mail: sukirno@gmail.com

ISSN 2354-8231 (online)
ISSN 2354-7901 (cetak)

PENDAHULUAN

Cabang olahraga sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang dianggap sukses dari segi pemasalahan. Sehingga cabang olahraga sepak bola paling populer di masyarakat, cabang olahraga ini digemari oleh seluruh lapisan masyarakat dari anak-anak hingga orang tua. Dibuktikan dengan semakin banyaknya bermunculan klub-klub olahraga. Hal ini membuktikan banyaknya orang-orang yang menyukai olahraga sepak bola. Dewasa ini sepak bola tidak hanya sebagai olahraga biasa, tetapi sudah menjadi olahraga profesional, dimana banyak orang yang menggantungkan dirinya dari bermain sepak bola dan tidak sedikit orang yang menjadi milyader dari sepak bola. Disamping itu cabang olahraga sepak bola sudah menjadi kegiatan intertainment dan industri. Terutama dinegara-negara maju sepak bola merupakan cabang olahraga yang menghasilkan devisa baik bagi pelakunya maupun negara. Sedangkan dinegara-negara berkembang sepak bola sebagai tontonan yang sangat menarik. Seperti halnya di Indonesia pencinta sepak bola semakin lama semakin mengesankan peminatnya. Menurut (Yulifri,2011:107)

Sepak bola di Indonesia memiliki peminat, penggemar yang sangat luar biasa, dengan bermunculan nama-nama penggemar sepak bola diseluruh tanah air. Seperti singa maniak, jeck maniak, bonek, dan lainnya. Tetapi sayangnya belum diimbangi dengan prestasi sepak bola yang membanggakan untuk bangsa dan negara. Jadi suksesnya pemasalan belum dapat diikuti prestasi yang optimal. Prestasi tim nasional Indonesia semakin lama semakin terpuruk. Hal tersebut dikarenakan kepengurusan yang kurang solid. Sehingga pembinaan terabaikan. Terutama pembinaan di usia dini termasuk pembinaan disetiap lapis usia. Diantaranya diusia junior dan usia, ini bersenior. Dimana sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang terus mendapat perhatian penuh oleh pemerintah Indonesia terutama untuk meraih prestasi di semua kejuaraan yang digelar. Untuk meraih prestasi

puncak perlu adanya pembinaan yang terprogram dan berkesinambungan, melalui periodisasi dan dilakukan secara berjenjang. Dimulai dari usia dini atau pelajar yang memiliki talenta luar biasa untuk dapat dikembangkan dan ditingkatkan prestasinya. Untuk memiliki itu semua harus ada tindakan nyata dalam pembinaan melalui latihan yang intensif dan berkualitas. Berdasarkan pengamatan di lapangan banyak para pelatih dalam melaksanakan latihan masih bersifat tradisional, belum menggunakan IPTEK. Pelatih atau guru olahraga dalam melatih sepak bola belum mampu mengindetifikasi variabel-variabel yang dapat meningkatkan kemampuan dalam keberhasilan dalam pembinaan. Dimana sepak bola dituntut harus memiliki empat komponen yaitu teknik, taktik, sosial, psikopogi dan fisik (Jens Bangsbo 1994: 57). Salah satu teknik pada permainan sepak bola adalah teknik lemparan kedalam. Lemparan kedalam pada permainan sepak bola moderen penting untuk mencetak gol, maka seorang pelatih harus mengetahui komponen apa saja yang dapat mengoptimalkan lemparan ke dalam. Dimana lemparan kedalam membutuhkan komponen kelentukan togok dan power otot tangan guna mengoptimalkan kemampuan lemparan kedalam pada permainan sepak bola.

Lemparan kedalam merupakan salah satu teknik dasar pada sepak bola yang sangat penting peranannya. Karena di sepak bola moderen lemparan hampir sama dengan tendangan sudut. Seorang pemain yang memiliki kelentukan togok dan power otot tangan, dapat melakukan lemparan sejauh mungkin hingga kegawang lawan dan bila bola bisa masuk ke gawang, maka dianggap sah untuk menghasilkan gol. Para pelatih belum mampu untuk mengoptimalkan teknik tersebut. Karena masih banyak para pelatih belum mampu untuk mengoptimalkan komponen apa yang dapat meningkatkan jauhnya lemparan kedalam pada permainan sepak bola. Karena pengetahuan mereka belum memahami tentang ilmu pendukung, seperti ilmu anatomi, yang berkaitan dengan miyologi (ilmu tentang otot) seperti pada komponen power otot tungkai dan

artologi (ilmu persendian) seperti persendian pada columna vertebralis pada trunkus (togok). Lemparan kedalam dapat dilakukan dengan melatih kelentukan ligamen, otot dan persendian pada togok, agar togok mampu memaksimalkan gerakannya pada saat melakukan lemparan dengan mementingkan togok sebagai gerakan aksi, bila melakukan aksi yang besar maka akan menghasilkan reaksi yang besar pula sesuai dengan hukum Newton tiga. Sama halnya dengan power otot tangan yang bekerja untuk kemampuan tangan dalam melakukan lemparan dengan gerakan explosif sehingga akan menghasilkan lemparan yang jauh.

Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka peneliti dapat merumuskan permasalahan sebagai berikut: Pertama apakah terdapat hubungan positif kelentukan togok dengan kemampuan lemparan kedalam pada permainan sepak bola. Kedua apakah terdapat hubungan positif power otot tangan dengan kemampuan lemparan kedalam pada permainan sepak bola. Ketiga apakah terdapat hubungan positif kelentukan togok dan power otot lengan secara bersama-sama dengan kemampuan lompat jauh pada permainan sepak bola.

Sepak Bola merupakan permainan bola yang sangat populer dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan sebelas orang. Dua tim yang masing-masing terdiri dari sebelas orang tersebut bertarung memasukan sebuah bola bundar ke gawang lawan (mencetak gol). Tim yang mencetak lebih banyak gol adalah pemenang (biasanya dalam jangka waktu 90 menit, tetapi ada cara lainnya untuk menentukan pemenang jika hasilnya seri). Akan diadakan penambahan waktu 2x15 menit dan apabila dalam penambahan waktu hasilnya tetap seri akan diadakan adu penalti yang setiap timnya akan diberikan lima kali kesempatan untuk menendang bola ke arah gawang dari titik penalti (Yulifri, 2011:107), selain itu menurut Kemendikbud (2013:2) sepak bola merupakan suatu permainan yang dilakukan dengan jalan meyepek bola kian-kemari untuk diperebutkan di antara pemain-pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan

dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola.

Selain itu sebuah pertandingan dipimpin oleh seorang wasit yang mempunyai wewenang penuh untuk menjalankan pertandingan sesuai peraturan permainan dalam suatu pertandingan yang telah diutuskan kepada wasit tersebut selain itu juga sarana dan prasarana pendukung dalam permainan sepak bola menurut Yulfri (2011:108) sarana dan prasarana yang harus dikembangkan dalam suatu permainan sepak bola termasuk teknik dasar permainan.

Permainan sepak bola banyak menggunakan strategi dan teknik yang harus terus dikembangkan untuk menciptakan sebuah permainan yang menarik serta menciptakan kemenangan dalam sebuah tim, untuk mendukung itu semua teknik-teknik dasar sepak bola harus dikuasai dengan baik, di dalam permainan sepak bola banyak sekali teknik dasar yang harus dipelajari atau dilatih. Teknik sepak bola dengan menggunakan bola antara lain: teknik menendang bola, teknik menahan bola, teknik menggiring bola, teknik gerak tipu, teknik menyundul bola, teknik lemparan ke dalam, teknik penjaga gawang (Kemendikbud, 2013:2) Menurut Bisanz (1982) dalam Yulifri (2011:78-79), Teknik dasar sepak bola dibagi menjadi dua teknik dengan tanpa bola dan teknik menggunakan bola.

Lemparan ke dalam merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai pada setiap pemain pada permainan sepak bola, karena lemparan ke dalam memiliki fungsi dalam menciptakan peluang dalam permainan, dan teknik lemparan ke dalam yang baik harus memiliki kecepatan yang baik pula untuk mencapai itu semua lemparan ke dalam yang memiliki kecepatan diiringi dengan gerak tubuh yang baik dan efektif, serta dapat mendorong lemparan ke dalam semakin jauh dan cepat agar penggunaan yang benar dapat menciptakan peluang untuk mengontrol bola dan mencetak gol selama pertandingan. Sebelum melempar bola, kamu dapat melakukannya dengan kaki diam atau dengan awalan lari, ketika bola telah lepas kedua kaki harus tetap bersentuhan dengan tanah, baik menyentuh garis pinggir

atau berada dibelakangnya. Jika pelempar melintasi garis maka ini dianggap pelanggaran dan lemparan kedalam akan diberikan kepada tim lain (lawan) dengan posisi lemparan yang sama (Mielke,danny, 2007:41).

Statistik dalam suatu pertandingan menunjukkan bahwa jumlah kesempatan lemparan ke dalam pada permainan sepak bola lebih sering bila dibandingkan dengan kesempatan yang terjadi pada tendangan penjuror ataupun tendangan ke gawang. Untuk itu seyogyanya perhatian penekanan sebaiknya dititik beratkan pada lemparan ke dalam, karena makin besarnya memberikan kesempatan untuk mencetak gol. Hal inilah yang menunjukkan lemparan ke dalam sangatlah penting. (Eric c. Batty,2011:81). Menurut Zein Muhammad (2009:135) peraturan permainan No.15, bahwa lemparan kedalam memiliki beberapa aturan bagaimana cara melempar bola ke dalam lapangan harus dilakukan sebagai berikut: (1) Lemparan ke dalam harus dilakukan dari titik tempat bola melintasi garis permainan. (2) Kaki pelempar harus berada di garis atau di luar garis permainan ketika melempar. (3) Bola harus dilontarkan dari belakang kepada dan melewati atas kepala. (4) Bola harus dilontarkan, bukan dijatuhkan, dan harus dipegang dengan kedua tangan. (5) Bola harus dimainkan oleh pemain lain sebelum dikembalikan kepada si pelempar. Dalam melakukan teknik dasar lemparan ke dalam permainan sepak bola. Hal yang harus diperhatikan, posisi tangan pada saat melempar harus dilakukan dengan benar dimana kedua telapak da jari tangan menyentuh bola lemparan harus dilakukan diatas kepala. Hal ini termasuk dalam peraturan pertandingan pada point peraturan nomor tiga.

Komponen lemparan kedalam dalam permainan sepak bola sangat berkaitan dengan kelentukan. Kelentukan merupakan kesanggupan tubuh atau anggota gerak tubuh, untuk melakukan gerakan pada sebuah atau menempuh beberapa sendi seluas-luasnya (Nala 2011: 17). Kelentukan sangat diperlukan dalam semua cabang olahraga karena kelentukan dapat mengoptimalkan semua gerak seorang atlit,

salah satunya cabang olahraga sepak bola yang seharusnya memiliki kelentukan yang optimal agar dalam melakukan hal yang menyangkut dalam peningkatan teknik sepak bola bisa berjalan dengan baik. sedangkan menurut Yudiana,dkk (2007:3.11) Kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendiannya, faktor utamanya yaitu bentuk sendi, elastisitas otot, dan ligament, ciri-ciri latihan kelentukan meregang persendian dan mengulur sekelompok otot, kelentukan ini sangat diperlukan oleh setiap orang agar mereka mudah untuk mempelajari berbagai gerak, meningkatkan keterampilan, mengurangi resiko cedera, dan mengoptimalkan kekuatan, kecepatan, dan koordinasi.

Kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk dapat menggerakkan persendian, otot, dan tendonya secara luas, lancar dan luwes (Sukirno, 2002: 55). Kelentukan sebagai salah satu komponen kesegaran jasmani, merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot (Ismaryati, 2011:101). Menurut Yudiana, dkk (2007:3.11) kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendiannya, sedangkan menurut Nala (2011:17) kelentukan adalah kesanggupan tubuh atau anggota gerak tubuh, untuk melakukan gerakan pada sebuah atau menempuh beberapa sendi seluas-luasnya. Nosek (1982: 89) menyatakan bahwa, kelentukan merupakan kemampuan seseorang untuk menggerakkan persendiannya secara optimal. Adapun faktor-faktor yang memepengaruhi kelentukan adalah tipe dan struktur persendian, ligamen dan tendons (Bompa, 1984: 255). Berdasarkan beberapa pendapat yang berkaitan dengan kelentukan, maka yang dimaksud dengan kelentukan togok adalah kemampuan seseorang yang mampu mengoptimalkan gerak persendian pada columna vertebralisnya secara luas, lancar dan tidak ada hambatan yang berarti. Hal ini sesuai dengan pendapat Sukirno (2012: 155) menyatakan bahwa, kelentukan merupakan

kemampuan seseorang untuk memaksimalkan persendian tanpa dipengaruhi oleh suatu hambatan atau tekanan dari luar. Menurut Sukirno (2012:155) otot-otot yang memperkuat truncus atau batang badan, diantaranya otot yang terdapat pada bagian dangkal, yang memiliki origo pada ligamentum sakro illaca, crista illiaca, dan musculus scro spinalis, kedua otot yang terdapat pada bagian dalam terdiri dari musculus transverses spinalis, musculus interspinalis, musculus intertransversalis.

Kelentukan dan keluwesan pada persendian columna vertebralis (ruas-ruas tulang belakang), termasuk pada jaringan ikat berupa membrana, ligamen dan otot-otot bagian belakang. Seperti pada musculus litimus dorsi, travezeius, dan lombourum, kesemua otot tersebut terdapat pada batang badan (Sukirno dan Waluyo, 2012:167), kelentukan atau fleksibilitas sangat diperlukan di dalam diri seorang olahragawan karena dapat mempermudah gerakan atau mengefesienkan gerakan serta mengurangi kekakuan otot sekaligus dapat mengurangi cedera dan rasa nyeri pada otot yang melakukan gerakan. Berdasarkan beberapa pendapat diatas yang dimaksud dengan kelentukan otot togok adalah kemanapun seluruh persendian, tendo dan otot dapat melakukan gerakan seluas-luasnya tanpa mengalami hambatan yang berarti, sehingga segerakan yang dilakukan menjadi luas dan optimal.

Selain kelentukan togok teknik lemparan kedalam pada permainan sepak bola juga sangat dipengaruhi oleh power otot lengan. Power otot lengan merupakan komponen yang harus dimiliki oleh semua olahragawan dalam semua cabang olahraga, khususnya pada sepak bola. Terutama pada saat melakukan teknik lemparan kedalam permainan sepak bola di tuntut memiliki power. Power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu sangat cepat (Yudiana,yuyun dkk ,2007:3.11), selain itu juga power diharapkan dapat menunjang semua gerakan yang dibutuhkan oleh semua atlit, karena jika memiliki power yang baik maka atlit tersebut memiliki

kecepatan dan kekuatan pada saat melakukan semua gerakan yang diperlukan menurut Bompa (1990) dalam Ismaryati (2011:59). Berdasarkan beberapa pendapat berkaitan tentang power, maka yang dimaksud dengan power otot lengan adalah kemampuan keleompok otot lengan untuk melakukan gerakan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal. Power dapat dibedakan menjadi dua, yaitu power siklis dan asklis, yang dimaksud power siklis adalah gerakan yang dilakukan dengan kecepatan dan kekuatan penuh pada saat melakukan lari sprint. Sedangkan power asiklis adalah kecepatan dan kekuatan maksimal yang dilakuakn pada saat melakukan lemparan, seperti pada saat melakukan lemparan lembing atau lemparan kedalam untuk menghasilkan lemparan sejauh mungkin.

Hubungan Kelentukan Togok dengan Lemparan Ke dalam

Lemparan ke dalam merupakan salah satu komponen teknik dasar yang dilakukan dengan teknik yang benar, dan lemparan ke dalam permainan sepak bola di dukung beberapa faktor yang dianggap perlu dapat perhatian salah satunya adalah kelentukan togok, di dalam melakukan lemparan ke dalam sepak bola posisi badan harus disesuaikan dengan posisi arah bola yang akan dilempar, selain itu juga lemparan ke dalam untuk menciptakan lemparan ke jauh harus diimbangi dengan lecutan otot togok yang menjadi harapan agar lemparan menjadi semakin jauh dan terarah.

Kelentukan dan keluesan pada persendian di columna vertebralis (ruas-ruas tulang belakang), termasuk pada jaringan ikat berupa membrana, ligamen dan otot-otot bagian belakang. Seperti pada musculus litimus dorsi, travezeius, dan lombourum, kesemua otot tersebut terdapat pada batang badan (Sukirno dan Waluyo, 2012:167). Tulang belakang (columna vertebralis) : manusia mempunyai satu tulang belakang yang tersusun atas 33-34 ruas tulang belakang, terdiri dari 7 ruas tulang leher, 12 ruas tulang punggung, 5 ruas tulang

pinggang, 5 ruang tulang kelangkang, 4-5 tulang tungging (Sudibjo,Prijo,dkk, 2011:61). Menurut Sukirno (2012:155) Otot-otot yang memperkuat pada truncus atau batang badan otot yang terdapat pada columna vertebralis musculus scro spinalis. Hal ini lah yang akan mendukung lemparan ke dalam menjadi lemparan yang baik, serta bisa akan menjadi andalan untuk melakukan lemaran ke dalam, jika disuatu tim memiliki pelempar ke dalam yang baik hal ini yang bisa membantu serangan dan bertahan di dalam suatu pertandingan, sebaliknya jika tidak ada yang mendukung pada saat melakukan lemparan ke dalam seperti kelentukan otot togok ini akan berdampak kekakuan pada saat melempar dan hasilnya akan memiliki lemparan yang tidak terlalu sempurna dan akan berdampak pada kerugian tim pada saat menyerang dan bertahan. Jadi jika memiliki kelentukan otot togok yang baik maka akan berdampak pada lemparan yang maksnimal, hal ini dapat dikuatkan karena ada nya gaya gravitasi hukum newton III, menurut Saeful Karim,dkk (2008:169) Newton III berbunyi apabila sebuah benda mengerjakan gaya (gaya aksi) kepada benda yang lain, benda kedua akan mengerjakan gaya (gaya reaksi) pada benda pertama yang besarnya sama dan arah berlawanan. Menurut Ismaryanti (2011,101) kelentukan dibutuhkan oleh banyak cabang olahraga, namun demikian terdapat perbedaan kebutuhan kelentukan untuk setiap keberhasilan penampilannya.tentunya harus disesuaikan dengan karakter cabang olahraganya.

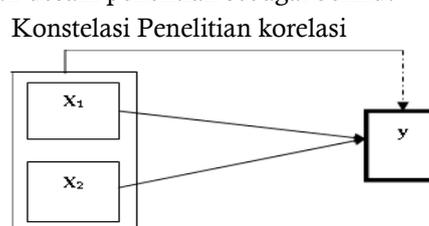
Hubungan Power Otot Langan dengan Lemparan Ke dalam

Lemparan ke dalam adalah salah satu teknik yang menggunakan bola atau sering disebut teknik lemparan, di dalam permainan sepak bola lemparan ke dalam adalah lemparan yang menggunakan tangan untuk melempar bola pada saat terjadi lemparan ke dalam, hal ini dibuktikan dalam teknik dan peraturan lemparan ke dalam, menurut Zein Muhammad (2009:135) menjelaskan pada peraturan sepak bola no.15 poin ke empat bola harus dilontarkan, bukan dijatuhkan, dan harus

dipegang dengan kedua tangan. Dimana tangan merupakan salah satu anggota tubuh yang termasuk dalam peraturan bahawa bola harus dipegang oleh kedua tangan pada saat melakukan lemparan kedalam, untuk memaksimalkan teknik lemparan, maka harus dilakukan latihan yang intensif. Dengan melatih komponen power pada kelompok otot lengan, untuk mendapatkan lemparan kedalam, agar dapat menjangkau posisi terjauh serta dapat membuat peluang untuk menciptakan gol, serta dapat mengembangkan lemparan bukan hanya untuk sebatas teknik untuk mendukung peraturan, dan untuk mendukung lemparan ke dalam lewat otot tangan, pelempar haruslah memiliki power yang baik pada saat melempar menurut Yudiana, dkk (2007:3.11) power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu sangat cepat, sedangkan menurut Ismaryati (2011:59) power menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. Untuk itu komponen power sangat memberikan kontribusi yang besar terhadap kemampuan lemparan kedalam padan permainan sepak bola

METODE

P Penelitian ini menggunakan metode korelasional (hubungan) antara X1 (kelentukan togok) dengan Y (kemampuan lemparan kedalam,) X2 (power oto lengan) dengan Y (kemampuan lemparan kedalam) dan X1 (kelentukan togok) dan, X2 (power otot lenga) dengan y (kemampuan lemparan kedalam), dengan desain penelitian sebagai berikut



Keterangan:

X1 = Kelentukan Togok

X2 = Power Otot lengan

Y = Kemamapuan lemparan kedalam

Tempat penelitian di SMP Negeri 1 Kayuagung, populasi penelitian sebanyak 120 siswa dengan sampel penelitian sebanyak 60 siswa, pengambilan sampel menggunakan random sampling sederhana

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data berkaitan dengan hubungan antara kedua variabel bebas terhadap variabel terikat perlu dikaji lebih lanjut dengan memberikan interpretasi keterkaitan antara hasil analisis yang dicapai dengan teori-teori yang mendasari penelitian ini. Penjelasan ini diperlukan agar dapat diketahui kesesuaian teori-teori yang dikemukakan dengan hasil penelitian yang diperoleh. Adapun penjelasan untuk memberikan kejelasan keterkaitan variabel-variabel bebas terhadap variabel terikat adalah sebagai berikut:

Terdapat hubungan antara kelentukan togok dengan lemparan ke dalam pada permainan sepak bola dapat diinterpretasikan dengan mengukur koefisien korelasi (r) nya dengan mengukur secara manual yang tertulis dalam lampiran 16. Besar koefisien korelasi antara kelentukan togok dengan lemparan ke dalam permainan sepak bola adalah sebesar $r = 0,70$. Hal ini termasuk dalam kategori tingkat hubungan yang tinggi. Berarti kelentukan togok memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap lemparan kedalam sebesar 70%, pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Kayuagung, Harga r bernilai positif, dengan demikian jika siswa memiliki kelentukan togok yang baik, maka akan memberikan kontribusi terhadap lemparan ke dalam pada permainan sepak bola dengan baik

Terdapat hubungan positif antara power otot lengan dengan lemparan ke dalam permainan sepak bola dapat diinterpretasikan dengan mengukur koefisien korelasi (r) nya secara manual. Besar koefisien korelasi antara power otot tangan dengan lemparan ke dalam permainan sepak bola adalah sebesar $r = 0,79$. hal ini termasuk dalam kategori tingkat hubungan yang kuat. Berarti ada kontribusi hubungan antara power otot tangan dengan

lemparan ke dalam permainan sepak bola sebesar 79%, pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Kayuagung. Harga r bernilai positif, dengan demikian jika siswa memiliki power otot tangan yang baik, akan memberikan kontribusi terhadap lemparan ke dalam permainan sepak bola. Hal yang terjadi di lapangan yaitu beberapa siswa masih kaku dalam melakukan lemparan dengan kombinasi dan kaki sesuai peraturan yang berlaku, namun ketika mereka melakukan lemparan ke dalam siswa sudah terbilang baik.

Terdapat hubungan positif antara kelentukan togok dan power otot lengan dengan lemparan ke dalam permainan sepak bola dapat diinterpretasikan dengan mengukur koefisien korelasi (r) nya. Besar koefisien korelasi antara kelentukan otot togok dan power otot tangan dengan lemparan ke dalam permainan sepak bola adalah sebesar $r = 0,90$ termasuk dalam kategori tingkat hubungan yang sangat kuat. Berarti terdapat kontribusi antara kelentukan otot togok dan power otot tangan dengan lemparan ke dalam permainan sepak bola sebesar 90 %, pada siswa putra SMP Negeri 1 Kayuagung. Harga r bernilai positif, dengan demikian jika siswa memiliki kelentukan otot togok dan power otot lengan dengan baik, akan memberikan ontribusi terhadap lemparan ke dalam permainan sepak bola

SIMPULAN

K Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa:

a. Terdapat hubungan antara kelentukan otot togok dengan lemparan ke dalam pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Kayuagung, dibuktikan melalui, 1) koefisien korelasi sebesar 0,70. Artinya kelentukan togok memberikan kontribusi terhadap kemampuan lemparan kedalam pada permainan sepak bola sebesar 70%, dengan tingkat korelasi kuat.

b. Terdapat hubungan positif antara power otot tangan dan kemampuan lemparan ke dalam pada siswa putra SMP Negeri 1 Kayuagung, dibuktikan melalui, 1) koefisien korelasi sampel (60 orang) sebesar 0,79. Artinya

power otot tangan memberikan sumbangan sebesar 79% terhadap kemampuan lemparan kedalam pada permainan sepak bola. dan memiliki korelasi yang kuat.

c. Terdapat hubungan positif antara power otot tangan dan kemampuan lemparan ke dalam pada siswa putra SMP Negeri 1 Kayuagung, dibuktikan melalui,1) koefisien korelasi sampel (60 orang) sebesar 0,79. Artinya power otot tangan memberikan sumbangan sebesar 79% terhadap kemampuan lemparan kedalam pada permainan sepak bola. dan memiliki korelasi yang kuat.

d. Terdapat hubungan antara kelentukan otot togok dan power otot tangan dengan kemampuan lemparan ke dalam pada permainan sepak bola pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Kayuagung, dibuktikan melalui, hasil analisis koefisien korelasi sebesar 0,90. Artinya kelentukan togok dan power otot lengan dengan kemampuan lemparan kedalam pada permainan sepak bola sebesar 90% dengan tingkat korelasi sangat kuat.

Berdasarkan kesimpulan, hal-hal yang perlu disarankan antara lain:

a. Kepada para guru pelatih dan pembina olahraga khususnya pada lemparan kedalam pada permainan sepak bola, bahwa dalam pelatihan kelentukan togok dan power otot tangan dengan lemparan ke dalam permainan sepak bola, dapat dijadikan sebagai materi pendukung di dalam penyusunan program latihan pada siswa agar proses latihan lemparan ke dalam permainan sepak bola yang dilakukan mendapatkan hasil yang maksimal.

b. Untuk lebih lanjut perlu mengkaji hubungan antara kelentukan togok dan power otot tangan dengan lemparan ke dalam permainan sepak bola secara berkelanjutan

DAFTAR PUSTAKA

Bangsbo, Jens. 2003. *Fitness Training in Soccer A. Scientific Approach*. Michigan: Reedswain Publishing

Bompa O, Tudor. 1984. *Theory and Methodology of Training The Key to Athletic Performance Iowa*. Kendall Hut Publishing

Hariwijaya, dkk. 2011. *Pedoman Penulisan Ilmiah Skripsi dan Tesis*. Yogyakarta: Oryza.

Ismaryati. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS

Karim, Saeful, dkk. 2008. *Belajar IPA Membuka Cakrawala Alam Sekitar*. Jakarta: PT. Setia Purnama Inves

Kemendikbud. 2013. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Politeknik Negeri Media Kreatif Jakarta

Mielke, danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Padang: PT. Intan Sejati

Nala, I Gusti. 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Udayana University Press

Nosek, Josef. 1982. *General Theory ofr Training*. Lagos: Pan African Prentice

Sudibjo, Prijo, dkk. 2011. *Diktat Anatomi Manusia*. Yogyakarta: Laboratorium Anatomi FIK UNY

Sudjana. 2005. *Metoda stastika*. Tarsito. Bandung

Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta

Sukirno. 2011. *Dasar-Dasar Atletik dan Latihan Fisik*. Palembang: Unsri

Sukirno. 2012. *Ilmu Anatomi Manusia Osteologi, Arthologie & Myologie*. Palembang: Universitas Sriwijaya.

Sukirno & Waluyo. 2012. *Cabang Olahraga Bola Voli. Panduan Praktis Bagi Pelatih Professional Menciptakan Atlit untuk Meraih Prestasi Tinggi*. Palembang: Universitas Sriwijaya

Sukirno. 2002. *Desertasi Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta

Toha, dkk. 2009. *Metode Penelitian*. Jakarta: Universitas Terbuka

Yudiana, dkk. 2007. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka

Yulifri. 2011. *Permainan Sepak Bola*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Zein, Muhammad. 2009. *Sepak Bola Indonesia Bermain dalam Aturan*. Jakarta PSSI