



KONTRIBUSI ANTARA POWER OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN TOGOK TERHADAP KEMAMPUAN MELEMPAR BOLA (THROW-IN) PADA KLUB SEPAKBOLA PERSAS SABANG TAHUN 2011

Dani Hamdika^{1*}, Zulfikar¹, Yeni Marlina¹

¹Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh 23111

*Corresponding Email: dani.hamdika@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian yang berjudul “Kontribusi antara *Power* otot lengan dan Kelentukan togok Terhadap Kemampuan Melempar Bola (*throw in*) Pada klub sepakbola Persas Sabang Tahun 2011”. Dalam olahraga sepak bola, *power* otot lengan dan kelentukan togok sangat berperan penting terhadap kemampuan melempar bola (*throw in*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi *power* otot lengan dan kelentukan togok terhadap kemampuan melempar bola pada Klub sepakbola Persas Sabang Tahun 2011, penelitian ini termasuk dalam penelitian deskriptif jenis korelasional. Pengumpulan data pada sampel dilakukan di Stadion Sabang Marauke di Sabang dengan menggunakan 3 item tes yaitu tes *power* otot lengan (*Medicine ball push*), kelentukan togok (*Bridge – Up Test*), dan melempar bola (*Throw in*) pada atlet sepakbola klub Persas Sabang Tahun 2011 yang berjumlah 22 orang. Data ini di olah dengan teknik statistik menghitung Rata-rata (Mean), Standar Deviasi (SD), Koefisien Kerelasi, Koefisien Korelasi Ganda, dan Uji Determinasi. Hasil penelitian menunjukkan: (1) Terdapat kontribusi yang positif dan signifikan antara *power* otot lengan dengan kemampuan melempar bola (*throw in*) sebesar ($r = 0,73$), *Power* otot lengan memberi kontribusi sebesar 53,29 % terhadap kemampuan melempar bola, (2) Terdapat kontribusi yang positif dan signifikan antara kelentukan togok terhadap kemampuan melempar bola sebesar ($r = 0,96$), Kelentukan togok memberi kontribusi sebesar 92,16 % terhadap kemampuan melempar bola (*throw in*), dan (3) Terdapat kontribusi yang positif dan signifikan antara *power* otot lengan dan kelentukan togok secara bersama-sama terhadap kemampuan melempar bola (*throw in*) sebesar ($Ry. x_1x_2 = 0,94$). Hal tersebut menunjukkan bahwa 88,36 % variasi kemampuan melempar bola (*throw in*) ditentukan oleh kedua variabel bebas secara bersama-sama.

Kata Kunci : *Power* Otot Lengan, Kelentukan Togok dan Melempar Bola (*Throw in*).

PENDAHULUAN

Dewasa ini olahraga merupakan suatu media bagi manusia untuk berkumpul, bertindak dan berekspresi, karena dalam berolahraga manusia memiliki kebebasan untuk bergerak secara individu dan berkelompok. Aktifitas olahraga dalam masyarakat sebagian besar telah diorganisir dengan baik. Disamping itu pembinaan olahraga juga telah menjadi kebutuhan yang diperlukan baik dikalangan masyarakat maupun lembaga-lembaga pendidikan lainnya. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dalam masyarakat. Dalam pertandingan, olahraga ini dimainkan oleh dua kelompok berlawanan yang masing-masing berjuang untuk memasukkan bola



kegawang lawan. Masing-masing kelompok beranggotakan sebelas pemain, sehingga kelompok tersebut dinamakan kesebelasan. Selain hal tersebut penguasaan teknik dasar yang baik dan sempurna, pemain dapat melaksanakan taktik permainan dengan mudah karena atlet tersebut mempunyai kepercayaan pada diri sendiri cukup tinggi dan setiap pengolahan bola yang dilakukan tidak banyak membuang tenaga yang tidak perlu (Dirjen Olahraga dan Pemuda, 1972:4)

Jika setiap atlet memiliki keterampilan yang dapat menunjang keberhasilan bermain sepakbola seperti penguasaan teknik dasar dan taktik permainan untuk meningkatkan mutu permainan kearah prestasi. Semua atlet sepakbola harus menguasai teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola karena orang akan menilai sampai dimana teknik dan keterampilan para pemain. Keterampilan dasar bermain sepakbola terdiri dari menghentikan bola, menendang bola, menggiring bola, menyundul bola serta menghidupkan kembali permainan dengan melakukan lemparan kedalam.

Kemampuan melempar bola (*throw-in*) secara terarah dan jarak jangkauan melempar yang jauh bertambah penting artinya dalam permainan apabila terjadi lemparan kedalam (*throw-in*) didaerah lawan. Pada saat bola dihidupkan kembali dekat dengan gawang lawan, terbuka peluang untuk menciptakan peluang gol. Dengan lemparan (*throw-in*) yang jarak jangkauannya jauh dan terarah ke daerah kotak pinalti, akan sangat menguntungkan bagi tim, karena dengan memanfaatkan lemparan seperti itu, besar kemungkinan akan lahir dan terciptanya gol melalui lemparan ke dalam.

Sikap badan dan posisi bola pada saat melakukan tehnik dasar *throw-in*, yaitu menurut Kosasih (1985 : 247) pada saat bola akan dilempar, posisi bola harus tepat di atas kepala dan di ayunkan kedepan, sedangkan posisi kaki, tidak boleh diangkat dan tidak boleh melewati garis lapangan. Cara melempar yang benar: pertama, lemparan kedalam harus dilakukan dengan kedua tangan sementara kedua kaki harus tetap menginjak tanah. Sehingga, untuk melempar dengan kuat anda bisa berlari terlebih dahulu dan menyeret kaki belakang anda (*drag*). Kedua, kalau anda ingin melempar kepada teman yang tidak jauh dari anda, usahakan agar bola mudah untuk diterima atau dikontrol. Sehingga, melempar bola ke arah kaki teman adalah sangat baik.

Menguasai teknik-teknik permainan sepakbola seperti menghentikan bola, menendang bola, menggiring bola, menyundul bola. Dari ke empat teknik dasar tersebut, ada satu teknik dasar yang sering di abaikan yaitu melempar bola pada saat *Throw in*. Sering sekali atlet sepakbola Persas Sabang mengabaikan teknik ini, terlihat pada saat pertandingan resmi, ada atlet yang melakukan lemparan kedalam yang salah. Padahal kalau dikuasai cara atau teknik lemparan kedalam dengan baik, akan sangat menguntungkan bagi tim.

Melempar (*throw-in*) merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh setiap atlet sepakbola Persas Sabang. Seperti halnya bisa di contohkan kepada seorang atlet sepakbola profesional yang bermain *Premier League* (Liga Inggris) yang tidak asing dikenal dimata masyarakat dengan ciri khas lemparan yang jauh dan akurat. Atlet tersebut bernama Dellap yang bermain di klub Stock City, dia berasal dari Negara Irlandia. Lemparan yang ia lakukan begitu jauh dan akurat.

Untuk bisa menjadi seperti yang dilakukan oleh atlet tersebut, para atlet sepakbola Persas Sabang harus dilakukan latihan-latihan kekuatan *power* otot lengan agar lemparan (*throw-in*) yang dilakukan seperti yang diinginkan. Disamping itu kelentukan togok seorang atlet juga sangat berpengaruh terhadap jauhnya lemparan dan juga diperlukan latihan-latihan khusus untuk meningkatkan kelentukan togok seorang atlet.



Kemampuan menyundul bola dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti posisi berdiri, cara sambil terbang (melayang), cara sambil meloncat (*jump header*) yaitu meloncat ke atas untuk menyundul bola. Teknik menyundul sambil meloncat (*Jump header*) dapat dilakukan dalam keadaan bola melambung di atas kepala. Pelaksanaan menyundul bola membutuhkan adanya koordinasi yang tepat antara lain gerakan, waktu lompatan yang tepat dan kemandirian bola.

Melempar (*throw-in*) diperlukan aspek *Power* otot lengan yang dikoordinasikan dengan kelentukan togok sebagai upaya persiapan pelaksanaan melempar (*throw-in*), dimana kelentukan akan memberikan sudut gerakan badan dalam ayunan. Kedua aspek tersebut merupakan satu kesatuan gerak yang penting dalam menunjang pelaksanaan lemparan (*throw-in*), sehingga mampu menghasilkan unjuk kerja yang optimal.

Lentuk tidaknya seseorang ditentukan besar dan kecilnya sendi-sendi tubuh dalam bergerak, dan dipengaruhi elastisitas otot-otot, tendon dan ligamen. Dengan demikian seseorang dikatakan memiliki kelentukan togok yang baik jika orang tersebut mempunyai luas gerak bagian togok yang sangat luas dalam sendi-sendinya dan elastisitas otot perut dan otot punggung yang baik. Kelentukan merupakan salah satu aspek kondisi fisik yang sangat penting dalam pencapaian prestasi optimal. Harsono (1988:163) mengatakan bahwa : “kelentukan sangat diperlukan hampir disemua cabang olahraga yang banyak menuntut banyak ruang gerak sendi seperti senam, loncat indah, beberapa nomor atletik, permainan-permainan dengan bola, anggar, gulat, dan sebagainya”.

Berdasarkan uraian di atas peneliti berkeinginan untuk meneliti tentang Kontribusi Antara *Power* Otot Lengan dan Kelentukan Togok Terhadap Kemampuan Melempar Bola (*throw-in*) Pada Kesebelasan PERSAS Sabang Tahun 2011.

KERANGKA PEMIKIRAN

Pengertian kontribusi

Kontribusi adalah sumbangan yang dapat diberikan oleh satu atau lebih variabel terhadap variabel lain, atau seberapa besar hubungan satu variabel atau lebih variabel memberikan sumbangan terhadap variabel lain. Besar kecilnya sumbangan tersebut dinyatakan dalam bentuk koefisien korelasi, yaitu dari angka 0 sampai dengan 1.

Pengertian *Power* otot lengan

Power otot lengan adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat.

Pengertian Kelentukan togok

Kelentukan adalah efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh pada bidang sendi yang luas. Kelentukan dipengaruhi oleh elastisitas sendi dan elastisitas otot-otot serta dinyatakan dalam satuan derajat (°). Harsono (1988 : 163) menyatakan bahwa ”lentuk tidaknya seseorang ditentukan oleh luas sempitnya ruang gerak sendi-sendinya”. Harsono (1988 : 163) menyatakan bahwa “kelentukan sangat berguna sekali dalam tindakan *preventif* mengatasi cedera dan perbaikan postur yang buruk”. Berdasarkan hasil-hasil penelitian menyatakan bahwa perbaikan dalam kelentukan akan dapat mengurangi kemungkinan terjadinya cedera-cedera otot dan sendi, membantu dalam mengembangkan kecepatan, koordinasi,



dan kelincahan, membantu memperkembangkan prestasi, menghemat pengeluaran tenaga (*efisien*) pada waktu melakukan gerakan-gerakan, membantu memperbaiki sikap tubuh.

Pengertian Lemparan kedalam

Zein, (2005:86) mengemukakan bahwa “lemparan ke dalam adalah suatu cara untuk memulai kembali permainan. Sebuah gol tidak dapat disahkan langsung dari lemparan ke dalam”. Salah satu metode memulai kembali permainan setelah dihentikan wasit akibat bola keluar dari sisi lapangan. Tim yang berhak mendapat lemparan kedalam jika yang terakhir menyentuh bola sebelum keluar lapangan adalah atlet lawan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk kedalam penelitian diskriptif jenis korelasional. Arikunto (1991:27) berpendapat bahwa “dalam penelitian korelasional, peneliti memilih individu-individu yang mempunyai variasi dalam hal yang diselidiki, semua anggota kelompok yang dipilih sebagai subjek penelitian diukur mengenai jenis variabel yang diselidiki, kemudian dihitung untuk diketahui korelasinya”. Berdasarkan pendapat di atas maka penelitian ini termasuk kedalam penelitian diskriptif korelasional, artinya penelitian ini bertujuan untuk menemukan ada atau tidaknya hubungan antara satu variabel dengan variabel yang lain.

Untuk mendapatkan data yang baik dalam penelitian ini memerlukan suatu rancangan atau gambaran tentang pelaksanaan penelitian. Rancangan penelitian merupakan suatu rencana, struktur dan strategi yang harus dikuasai seorang peneliti untuk menjawab permasalahan yang akan dihadapi. Jadi rancangan penelitian ini yaitu mengukur tes *power* otot lengan dan kelentukan togok yang dihubungkan dengan kemampuan melempar bola. Dalam rancangan ini langkah yang dilakukan tes *power* otot lengan (X_1). Selanjutnya dilakukan tes kelentukan togok (X_2), serta dilakukan tes kemampuan melempar bola yang merupakan variable Y, sehingga data-data variable X dapat dikorelasikan dengan variable Y. Dengan demikian peneliti mengukur Kontribusi *Power* Otot Lengan dan Kelentukan Togok dengan Kemampuan Melempar Bola Pada Klub Sepakbola Persas Sabang Tahun 2011.

HASIL PENELITIAN

Dari hasil perhitungan koefisien korelasi X_1Y sebesar $r = 0,73$ sehingga koefisien determinasinya adalah $(0,73)^2 \times 100 \% = 53,29 \%$. Dengan terujinya koefisien tersebut, maka dapat dinyatakan bahwa kontribusi *power* otot lengan (X_1) dengan kemampuan melempar bola (*throw in*) (Y) sebesar 53,29 %. Ha: Diterima apabila $t =$ hitung besar dari $t =$ tabel. $T_h = 4,86 > t_t = 2,07$ berarti ada kontribusi yang signifikan antara variabel X_1 dengan variabel Y yang sudah di test. Dari hasil perhitungan koefisien korelasi X_2Y sebesar $r = 0,96$ sehingga koefisien determinasinya adalah $(0,96)^2 \times 100 \% = 92,16 \%$. Dengan terujinya koefisien tersebut, maka dapat dinyatakan bahwa kontribusi kelentukan togok (X_2) dengan kemampuan melempar bola (*throw in*) (Y) sebesar 92,16 %. Ha: Diterima apabila $t =$ hitung besar dari $t =$ tabel. $T_h = 6,4 > t_t = 2,07$ berarti ada kontribusi yang signifikan antara variabel X_2 dengan variabel Y yang sudah di test. Dari hasil



perhitungan koefisien korelasi X_1X_2 sebesar $r = 0,94$ sehingga koefisien determinasinya adalah $(0,94)^2 \times 100 \% = 88,36\%$. Dengan terujinya koefisien tersebut, maka dapat dinyatakan bahwa kontribusi *power* otot lengan (X_1) dengan kelentukan togok (X_2) sebesar 88,36 %. H_a : Diterima apabila $t =$ hitung besar dari $t =$ tabel. $T_h = 4,79 > t_t = 2,07$ berarti ada kontribusi yang signifikan antara variabel X_1 dengan variabel X_2 yang sudah di test.

PEMBAHASAN PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data tes *power* otot lengan dan kelentukan togok terhadap kemampuan melempar bola (*throw in*) pada atlet klub sepakbola Persas Sabang Tahun 2011 yang terdiri dari tiga item tes telah diperoleh hasil sebagaimana terlihat dalam pengujian hipotesis. Hasil pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa *power* otot lengan (X_1) memberi kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan melempar bola (*throw in*) (Y), dimana hasil pengujian diperoleh nilai $r = 0,73$. Dengan demikian *power* otot lengan memberi sumbangan sebesar 53,29 % ($0,73^2 \times 100\%$) terhadap kemampuan melempar bola (*throw in*). Ini menunjukkan bahwa 53,29 % variasi skor yang terjadi terhadap kemampuan melempar bola (*throw in*) dapat dijelaskan oleh status *power* otot lengan, sehingga kontribusi faktor lainnya sebesar 46,71%. Faktor lainnya itu seperti pada saat pelaksanaan tes, beberapa atlet mengalami grogi karena atlet tersebut sebelumnya belum pernah melakukannya dan juga belum pernah melihat alat tes seperti itu. Ada pun faktor yang lain yaitu kurangnya rasa percaya diri pada saat tes dilakukan. Dan juga tidak mengerti cara melakukan *medicine ball* dengan baik dan maksimal.

Hasil pengujian hipotesis kedua menunjukkan bahwa kelentukan togok (X_2) memberi kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan melempar bola (*throw in*) (Y), dimana hasil pengujian diperoleh nilai $r = 0,96$. Dengan demikian kelentukan togok memberi sumbangan sebesar 92,16 % ($0,96^2 \times 100\%$) terhadap kemampuan melempar bola (*throw in*). Ini menunjukkan bahwa 92,16 % variasi skor yang terjadi terhadap kemampuan melempar bola (*throw in*) pada atlet kesebelasan sepakbola Persas Sabang Tahun 2011 dapat dijelaskan oleh kelentukan togok, sehingga kontribusi faktor-faktor lainnya sebesar 7,84 %. Faktor lainnya itu seperti beberapa atlet jarang dan bahkan tidak mengerti cara melakukan tes seperti itu, pada saat tes ini para atlet baru mengenal dan melihat alat-alat dan tes tersebut, sehingga atlet tidak maksimal melakukannya.

Hasil pengujian hipotesis ketiga menunjukkan bahwa *power* otot lengan (X_1) dan kelentukan togok (X_2) memberi kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan melempar bola (*throw in*) (Y), dimana hasil pengujian diperoleh nilai $R_y. X_1X_2 = 0,94$. Dengan demikian *power* otot lengan dan kelentukan togok memberi sumbangan sebesar 88,09% ($2,97^2 \times 100\%$) terhadap kemampuan melempar bola (*throw in*). Ini menunjukkan bahwa 88,09% variasi skor yang terjadi terhadap kemampuan melempar bola (*throw in*) pada atlet klub sepakbola Persas Sabang Tahun 2011 dapat dijelaskan oleh *power* otot lengan dan kelentukan togok, sehingga kontribusi faktor-faktor lainnya sebesar 11,91%. Faktor lainnya yaitu beberapa atlet seperti posisi penyerang dan gelandang dalam permainan sepakbola jarang sekali melakukan lemparan kedalam seperti pada tes tersebut, seringnya yang melakukan lemparan kedalam (*throw in*) seperti itu adalah pemain yang berposisi sebelah kanan dan kiri atau juga disebut sayap (*wing*) kanan dan sayap (*wing*) kiri.

Kedua faktor tersebut merupakan faktor penting untuk menentukan berhasil atau tidaknya seorang atlet sepakbola untuk melempar bola (*throw in*). Maka *power* otot lengan dan kelentukan



togok memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan melempar bola (*throw in*) pada atlet klub sepakbola Persas Sabang Tahun 2011.

Penelitian ini dilakukan hanya sebatas pembuktian teori-teori yang telah dikemukakan para ahli olahraga, namun demikian penelitian ini secara umum diharapkan dapat menjadi bahan masukan yang berarti bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan khususnya sebagai bahan acuan dalam rangka pencapaian kemampuan melempar bola (*throw in*) yang optimal.

PENUTUP

Kesimpulan

Hasil penelitian dengan pengolahan serta analisis data, maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara *Power* otot lengan dengan kemampuan melempar bola (*throw in*). *Power* otot lengan memberikan kontribusi terhadap kemampuan melempar bola (*throw in*) pada atlet Klub Sepakbola Persas Sabang Tahun 2011.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan togok dengan kemampuan melempar bola (*throw in*). Kelentukan togok memberikan kontribusi terhadap kemampuan melempar bola (*throw in*) pada atlet Klub Sepakbola Persas Sabang Tahun 2011.
3. Terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama antara *power* otot lengan dan kelentukan togok dengan kemampuan melempar bola (*throw in*). Secara bersama-sama *power* otot lengan dan kelentukan togok memberikan kontribusi terhadap kemampuan melempar bola (*throw in*) pada atlet Klub Sepakbola Persas Sabang Tahun 2011. Maka kemampuan melempar bola (*throw in*) ditentukan oleh kedua variabel bebas secara bersama-sama.

Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan dalam penelitian ini, dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut :

1. Dalam upaya peningkatan kemampuan melempar bola (*throw in*), para atlet Klub Sepakbola Persas Sabang harus memperhatikan dan meningkatkan komponen *power* otot lengan dan kelentukan togok, karena kedua komponen ini sangat berperan dalam peningkatan kemampuan melempar bola (*throw in*). Dengan cara berlatih menggunakan *Medicine Ball Push* untuk meningkatkan *power* otot lengan dan latihan kayang (*bridge up*) kedua komponen latihan ini untuk meningkatkan kelentukan togok, agar lemparan jauh dan akurat seperti di harapkan dan di inginkan.
2. Penelitian ini dapat dilanjutkan dalam permasalahan yang lebih luas dengan jumlah sampel yang lebih besar, sehingga dapat memberikan sumbangan pemikiran kepada atlet sepakbola dalam meningkatkan kemampuan melempar bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (1987). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, PT. Bina Aksara, Jakarta.
Dirjen, Olahraga dan Pemuda. (1972). Jakarta



- Engkos, Kosasih. (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta : Akademi Pressindo
- Harsono, (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma
- <http://rahmawati-penjasorkes.blogspot.com/2010/11> Gerakan kayang Senam Lantai, Di akses 14 Maret 2004.
- <http://artikata.com>, Definisi Sepakbola, di akses pada tanggal 22 juli 2008.
- Johnson, Nelson (2000). *General Theory of Training. Lagos* : Pan African Press ltd. Terjemahan Kasiyo Dwijowinoto. Semarang : IKIP Semarang Press
- Joseph, A Luxbacher (1998). *Sepakbola*. PT.Raja Grafindo Persada : Jakarta.
- Karback, (1991). *Soccer*. Budapest : Corvina press.
- Nurhasan, (1988). *Tes dan Pengukuran*, Depdikbud Universitas Terbuka, Jakarta.
- Sajoto, M. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.
- Sudjana, (2002). *Metoda Statiska*. Bandung : Tarsito
- Sugiyono, (2002), *Satatiska Untuk Penelitian. Bandung* : CV. Alfabeta.
- Santoso, (19920. *Kekuatan dan Kelentukan* : Bandung
- Sunaryo, (1979): *Kelenturan Tubuh Manusia*. Jakarta
- Surachmad, (1982), *Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar, Metoda dan Teknik*, Bandung.
- Zein, Muhammad. (2005). *Laws of The Game*. Depdikbud: Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan. Jakarta