

LATIHAN PULL UP TERHADAP HASIL LEMPARAN KEDALAM PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA

Pull Up Exercises on the Results of Throw-Ins in Football Extracurricular Activities

M. Taufik¹, Giartama^{2*}, Herri Yusuf³

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Sriwijaya

mtaufiknizaruliyani@gmail.com, giartama@fkip.unsri.ac.id, herriyusfi@fkip.unsri.ac.id

*corresponding author

ABSTRAK

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *pull up* terhadap hasil lemparan kedalam pada kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 1 Indralaya Selatan. Penelitian ini merupakan penelitian *quasi eksperiment* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Variabel bebas yaitu latihan *pull up*, variabel terikat yaitu hasil lemparan kedalam. Populasinya yaitu peserta didik yang ikut dalam kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 1 Indralaya Selatan. Sampelnya dengan jumlah 40 orang. Instrumen penelitian adalah tes hasil lemparan kedalam. Perlakuan yang diberikan pada penelitian ini yaitu latihan *pull up*, yang diberikan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali dalam satu minggu. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data dengan statistik uji mendapatkan nilai sig. $0,000 < 0,05$ maka diartikan bahwa latihan *pull up* berpengaruh terhadap peningkatan hasil lemparan kedalam pada kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 1 Indralaya Selatan. Implikasi dari penelitian ini bahwa latihan *pull up* bisa dijadikan jenis latihan untuk meningkatkan hasil lemparan kedalam pada olahraga sepak bola.

Kata kunci: Latihan *Pull Up*, Hasil Lemparan Kedalam, Sepak Bola

The aim of this study was to determine the effect of pull-up training on throw-in results in extracurricular soccer activities at SMP Negeri 1 Indralaya Selatan. This research is a quasi experimental research with one group pretest-posttest design. The independent variable is the pull up exercise, the dependent variable is the throw-in. The population is students who participate in extracurricular soccer activities at SMP Negeri 1 Indralaya Selatan. The sample is 40 people. The research instrument was a throw-in test. The treatment given in this study was pull up exercise, which was given for 6 weeks with a frequency of 3 times a week. Based on the results of research and data analysis with test statistics, the value of sig. $0.000 < 0.05$, it means that the pull-up exercise has an effect on increasing the throw-in results in extracurricular soccer activities at SMP Negeri 1 Indralaya Selatan. The implication of this study is that pull ups can be used as a type of exercise to improve throw-in results in soccer.

Keywords : *Pull Up Exercise, Throw-in Result, Soccer*

PENDAHULUAN

Di Indonesia olahraga sudah sangat berkembang. Olahraga telah diminati semua kalangan, baik remaja, dewasa dan lansia. Olahraga juga sudah tersebar luas di berbagai daerah, baik perkotaan mau pun perdesaan. Menurut Bangun (2016) olahraga merupakan suatu kegiatan yang bermanfaat untuk meningkatkan keterampilan serta kemampuan gerak dasar. Khairuddin (2017) mengemukakan bahwa olahraga menjadi suatu kebutuhan bagi hidup manusia, karena jika seseorang rajin berolahraga maka akan mendapatkan pengaruh yang bagus untuk kesehatan. Olahraga adalah semua bentuk kegiatan yang direncanakan, guna untuk

membina, mendorong, serta mengembangkan potensi rohani, jasmani, dan sosial (Destriana, 2018).

Sepak bola adalah olahraga terfavorit di semua kalangan, baik muda, tua, laki-laki, dan bahkan wanita (Pratama, 2019). Permainan sepak bola merupakan permainan yang bertujuan mencetak gol ke gawang lawan, dalam permainan ini terdiri dari 2 tim (Aprianova & Hariadi, 2016). Dalam permainan sepak bola kemenangan itu di pengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu kekompakan, komunikasi, pertahanan, serta teknik. Pemain sepakbola harus bisa berbagai teknik dalam sepak bola. Menurut Aprianova & Hariadi (2016) teknik yang harus dikuasai sebagai berikut: 1) *ball feeling*, 2) *passing*, 3) *shooting*, 4) *dribbling*, 5) *receiving and controlling the ball*. 6) *heading*, 7) *feinting*, 8) *tackling*, 9) *throw-in*, 10) *goal keeping*.

Lemparan kedalam yang baik dan benar serta dengan kejauhan yang diinginkan tentunya pemain harus memiliki kekuatan otot lengan. Otot lengan dibutuhkan pada olahraga mengangkat, melempar, menolak (Satriawan, 2016). Jadi untuk melakukan lemparan kedalam itu membutuhkan kekuatan otot lengan yaitu: *biceps*, *deltoid*, *brachialis*, *triceps*, *brachioradialis*, *extensor carpi radialis*, otot tersebutlah yang menggerakkan lengan dalam segala bentuk gerakan lengan. Menurut Rinaldi et al., (2019) *pull up* merupakan bentuk Latihan untuk meningkatkan otot lengan.

Pull up sangat tepat untuk meningkatkan otot lengan (Meirizal & Rusmana, 2018). Menurut Mustaqim (2018) *pull up* merupakan suatu bentuk latihan yang dilakukan dengan alat, yaitu palang kayu atau besi. Latihan *pull up* yang dimaksudkan guna meningkatkan kekuatan otot, khususnya kekuatan otot lengan. Sebagai satu bentuk latihan kekuatan, latihan *pull up* merupakan bentuk latihan yang tepat bagi peningkatan otot lengan. Dalam melempar bola, kekuatan otot lengan sangat dibutuhkan agar lemparan bola dapat dilakukan secara optimal.

Pada SMP Negeri 1 Indralaya Selatan terdapat kegiatan ekstrakurikuler dari berbagai cabang olahraga, seperti sepak bola, pencak silat, dan bola voli. Dari tiga cabang olahraga tersebut peneliti hanya terfokus pada cabang olahraga sepak bola. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti, pada tim sepak bola ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Indralaya Selatan, jumlah peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler tersebut berjumlah 40 orang. Pada semua peserta didik yang peneliti lihat, 26 (65%) dikategorikan cukup karena pada saat melakukan lemparan kedalam pemain melakukan kesalahan sehingga lemparan yang dilakukan tidak tepat pada sasaran, hal ini dikarenakan kurangnya pemahaman pemain terhadap cara melakukan

lemparan kedalam yang baik dan benar, dan 10 (25%) dikategorikan baik karena pada saat pemain melakukan lemparan kedalam sudah cukup baik, teknik yang dilakukan sudah benar hanya saja bola yang dilempar tersebut belum sampai pada sasaran, hal ini dikarenakan kurangnya power otot lengan pada pemain, sedangkan 4 (10%) dikategorikan baik sekali karena pada saat melakukan lemparan kedalam pemain sudah benar dan tepat sasaran.

Pada penelitian yang dilakukan Prasetyawan (2014) yang berjudul pengaruh latihan pull up terhadap peningkatan jarak lemparan kedalam pada permainan sepak bola di ps sinar mas putra turen, dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ sebesar $2,746 > 2,131$ (5%) dan $(p) 0,04 < (a) = 0,05$. Hasil dari penelitian ini telah dapat membuktikan bahwa dengan latihan *pull up* dapat meningkatkan jarak lemparan kedalam secara signifikan. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan *pull up* terhadap peningkatan jarak lemparan kedalam pada permainan sepak bola di ps sinar mas putra turen dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($2,746 > 2,131$).

Berdasarkan data dan masalah diatas maka peneliti berkeinginan menyusun proposal penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Pull Up* Terhadap Hasil Lemparan Kedalam Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Bola Di SMP Negeri 1 Indralaya Selatan”

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *quasy* eksperimen dengan *one grup pretest dan posttest design*. Populasi yaitu semua peserta didik yang ikut dalam kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 1 Indralaya Selatan berjumlah 40 peserta didik. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sampling jenuh. Menurut Sugiyono (2014) *sampling jenuh* adalah semua anggota populasi dapat dijadikan sampel. Jadi, pada penelitian ini sampelnya berjumlah 40 peserta didik dikarenakan populasinya berjumlah 40 peserta didik. Teknik pengambilan menggunakan tes melempar bola, yang terdiri dari *pretest* (tes awal) sebelum diberikan perlakuan kemudian diberikan perlakuan latihan *pull up* yang dilakukan selama 6 minggu dan dilanjutkan dengan *posttest* (tes akhir) setelah diberikan perlakuan. Setelah data diperoleh, penelitian ini menggunakan uji t dalam proses analisis data untuk mengetahui ada atau tidak pengaruh latihan *pull up* terhadap hasil lemparan kedalam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang didapatkan dari 40 peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 1 Indralaya Selatan. Data pretest mendapatkan nilai terjauh 14,9,

nilai terendah 5,9, rentangan 9, mean 9,6, dan standar deviasi sebesar 31,88. Data *posttest* mendapatkan nilai terjauh 17,6, nilai terendah 7,6, rentangan 10, rata-rata 11,1 dan standar deviasi sebesar 34,1.

Tabel 1. Ditribusi Data Hasil *Pretest* dan *Posttest* Lemparan Kedalam

	Variabel	N	Jumlah Terjauh	Jumlah Terendah	Rentangan	Mean	SB
<i>Pretest</i>	Hasil Lemparan Kedalam	40	14,9	5,9	9	9,6	31,88
<i>Posttest</i>		40	17,6	7,6	10	11,1	34,1

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa hasil data *posttest* mendapatkan nilai yang lebih baik dari data *pretest*. Hal ini berdasarkan nilai terjauh, nilai terendah, dan rata-rata pada data *posttest* dan *pretest*.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

	t-statistik	Sig	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,102	0,200	Normal
<i>Posttest</i>	0,122	0,136	Normal

Berdasarkan tabel 2 di atas, diketahui nilai signifikan data *pretest* mendapatkan nilai sebesar $0,200 > 0,05$ dan nilai signifikan data *posttest* mendapatkan nilai sebesar $0,136 > 0,05$. Berdasarkan hasil yang didapatkan maka dapat disimpulkan bahwa data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Homogenitas

Variabel	sig	kesimpulan
Lemparan kedalam	0,294	

Berdasarkan tabel 3 di atas, dilihat bahwa nilai signifikan sebesar $0,294 > 0,05$ yang berarti varian sampel homogen, maka dapat disimpulkan bahwa varian berpopulasi homogen.

Tabel 4. Uji *Paired t-test*

Variabel	t-hitung	sig	Level of significant
<i>Pre-test and Post-test</i>	-11,570	0,000	0,05

Berdasarkan hasil tabel 4 di atas, data hasil perhitungan “uji t” mendapatkan nilai sig. $0,000 < \alpha = 0,05$, maka dapat diartikan bahwa ada pengaruh latihan *pull up* terhadap hasil lemparan kedalam pada kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 1 Indralaya Selatan. Sejalan dengan penelitian Pauweni (2014) pengaruh latihan *pull up* terhadap peningkatan jarak lemparan kedalam pada permainan sepak bola di PS Sinar Mas Putra Turen mendapatkan hasil dengan nilai t hitung $2,746 > t$ tabel $2,131(5\%)$ dan nilai (p) $0,04 < (\alpha) = 0,05$. Jadi pada penelitian ini yaitu terdapat pengaruh yang signifikan latihan *pull up* terhadap peningkatan jarak lemparan kedalam pada permainan sepa bola di PS Sinar Mas Putra Turen.

Menurut Sulastri, S., & Syafaruddin (2021) *Pull up* adalah bentuk latihan guna untuk meningkatkan *power* otot lengan sehingga dapat bermanfaat untuk olahraga yang memerlukan *power* otot lengan, oleh karena itu latihan *pull up* sangat baik untuk melatih kekuatan otot lengan untuk memberi *power* supaya lebih kuat maka latihan ini memiliki kontribusi terhadap lemparan kedalam pada permainan sepak bola. Menurut Handreansita (2015) kekuatan otot lengan dapat ditingkatkan melalui *pull up* yang dapat pembesaran pada otot yang secara otomatis akan menambah kemampuan kekuatan otot tersebut baik mendorong maupun menarik. Menurut (Mustaqim, 2018) *pull up* adalah suatu latihan yang dilakukan menggunakan alat, yaitu palang kayu atau besi. Menurut Sulastri, S., & Syafaruddin (2021) *Pull up* merupakan latihan guna untuk meningkatkan *power* otot lengan sehingga dapat bermanfaat untuk olahraga yang memerlukan *power* otot lengan dan otot perut. Menurut beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan latihan *pull up* adalah latihan yang dilakukan menggunakan alat, yaitu palang atau besi yang dilakukan secara teratur sehingga dapat meningkatkan *power* otot lengan dan otot perut. Menurut Pangestu (2018) Otot lengan terletak dibagian lengan tubuh manusia, yang menyelimuti dan menggerakkan tulang seperti pada fungsi lengan pada umumnya. Menurut Nugroho (2019) *power* otot lengan merupakan suatu komponen otot lengan untuk menerima beban sewaktu bekerja. Menurut Dani Hamdika dan Yeni Marlina (2015) *Power* otot lengan memiliki kemampuan mengarahkan kekuatan maksimal dengan waktu yang sangat cepat. Menurut Laksana (2021) otot bahu berfungsi mendorong lengan yang melakukan gerakan dan juga menarik kembali secara cepat lengan yang melakukan gerakan. Menurut Anwar (2016) *power* otot perut merupakan kontraksi yang dihasilkan oleh otot pada bagian perut. Menurut Legeayem, T. R., & Wiriawan (2017) otot perut merupakan komponen kekuatan otot lain sehingga dapat mengontrol kekuatan otot yang lain agar aktivitas gerakan yang dilakukan menjadi lebih efisien. Menurut Wicaksono (2016) otot perut berfungsi membangkitkan tenaga terhadap suatu ketahanan.

Jadi beberapa pendapat diatas, dapat diketahui bahwa *power* otot lengan adalah otot yang terletak pada lengan tubuh memiliki kemampuan untuk menerima beban serta mengarahkan kekuatan maksimal dengan cepat. Otot bahu berfungsi mendorong lengan yang melakukan gerakan dan menarik kembali secara cepat lengan yang melakukan gerakan. Otot perut adalah pusat dari komponen otot lain sehingga menghasilkan kontraksi yang maksimal pada otot bagian perut. Maka dari itu *power* otot lenga, otot bahu, dan otot perut sangat dibutuhkan pada saat melakukan latihan *pull up*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *pull up* yang di berikan kepada peserta didik SMP Negeri 1 Indralaya Selatan siap memberikan dampak positif terhadap peningkatan lemparan kedalam sepak bola. Menurut Andi (2012) lemparan ke dalam (*throw in*) merupakan aturan untuk memulai kembali permainan ketika bola keluar atau *out*. Secara khusus prosedur lemparan kedalam ini sangat membantu. Namun dalam melakukan lemparan kedalam harus diakhiri dengan memperbanyak fokus yang harus diselesaikan. Adapun cara melakukan teknik lemparan kedalam menurut Prasetya (2013) yaitu: a).Posisi badan tegak, kaki dibuka selebar bahu, dan salah satu kaki maju ke depan. b). Bola dipegang di atas kepala. c). kemudian bola ditarik kebelakang dengan melintang badan semaksimal mungkin. d). Waktu melemparkan bola kuatkan otot-otot perut, panggul,bahu, dan kedua tangan diayunkan kedepan dan dibantu dengan kedua lutut dilurskan serta badan dilecutkan kedepan. e). Gerakan lanjutan kedua kaki berdiri diatas ujung-ujung jari kaki dan dilanjutkan dengan gerakan lari atau kedepan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa latihan *pull up* berpengaruh terhadap peningkatan hasil lemparan kedalam pada kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 1 Indralaya Selatan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *Pull up* dapat digunakan sebagai metode latihan untuk meningkatkan hasil lemparan kedalam sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, M. S. (2016). *Kemampuan Service Atas Dalam Permainan Bola Voli Siswa Putra Kelas Vii Sltip Negeri 4 Kota Kediri Tahun 2016*.
http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2016/10.1.01.09.2011.pdf
- Aprianova, F., & Hariadi, I. (2016). Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling) Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sekolah

- Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tahun. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 1(1), 63–74. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11801/5424>
- Dani Hamdika Zulfikar dan Yeni Marlina. (2015). Kontribusi antara Power Otot Lengan dan Kelentukan Togok terhadap Kemampuan Melempar Bola (Throw-in) pada Klub Sepakbola Persas Sabang Tahun 2011. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi Unsyiah*, 1(1), 21–27. <http://www.jim.unsyiah.ac.id/penjaskesrek/article/view/567>
- Destriana, D. (2018). Latihan Pasing Atas Double Contact Terhadap Keterampilan Bola Voli. *Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(1). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i1.8112>
- Khairuddin, K. (2017). Olahraga Dalam Pandangan Islam. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 1(1), 1–14. <https://doi.org/10.32520/joi.v1i1.196>
- Laksana, A. A. N. P. (2021). Pelatihan Plank Up-Down Terhadap Kekuatan Otot Bahu Atlet Putra Shorinji Kempo. *Jurnal Penjakora*, 8(1), 53. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v8i1.32727>
- Legeayem, T. R., & Wiriawan, O. (2017). *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Otot Perut, Otot Kaki Dan Power Kaki Terhadap Jumping Smash Pada Bulutangkis*. <https://media.neliti.com/media/publications/249097-none-4905fa86.doc>
- Meirizal, Y., & Rusmana, R. (2018). Perbandingan Latihan Pull Up dan Latihan Push Up Terhadap Keterampilan Chest Pass Bola Basket. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 10(1), 26–33. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v10i1.16277>
- Mustaqim, E. A. (2018). Pengaruh latihan push up dan pull up terhadap hasil flying shoot dalam permainan bola tangan pada mahasiswa komunitas bola tangan UNISMA Bekasi. *Genta Mulia : Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(1), 52–62. <https://ejournal.stkipbbm.ac.id/index.php/gm/article/view/143>
- Nugroho, A. (2019). Kontribusi *Power* Otot Lengan Terhadap Kemampuan Hasil *Chest Pass* Bola Basket Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Pekanbaru. <http://repository.uir.ac.id/id/eprint/5137>
- Pangestu, H. Y. (2018). *Kontribusi Eksplosive Power Otot Lengan Terhadap Hasil Tolak Peluru pada Siswa Kelas XI Putra SMA PGRI Rengat*. <http://repository.uir.ac.id/id/eprint/5568>
- Prasetya, T. D. (2013). Analisis Teknik Lemparan Ke Dalam Dengan Awalan Untuk Menghasilkan Lemparan Tepat Sasaran Pada Pemain Sepakbola (Studi pada pemain sepakbola Fatahillah 354 Surabaya). *Kesehatan Olahraga*, 1–7. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/1845>
- Pratama, R. R. (2019). Tingkat Keterampilan Tehnik Dasar Sepakbola Tim Lpi Mahasiswa Unsri Tahun 2012. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2), 156–159. <https://doi.org/10.36706/altius.v6i2.8094>

- Rinaldi, R., Jumain, J., & Marhadi, M. (2019). Pengaruh Latihan Ladder Drill 2 in Lateral Dan Pull Up Terhadap Power Otot Lengan Pada Atlet Panjat Tebing Mapatala Universitas Tadulako. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 6(1), 1–6. <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/article/view/11081>
- Satriawan, R. (2016). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Jauhnya Lemparan Ke Dalam Pada Permainan Sepak Bola Siswa Putra Kelas X Sma Negeri 2 Dompu Semester I Tahun Pelajaran 2014/2015. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Susunan Redaksi*, 6(1). <https://www.stkiptsb.ac.id/simaktsb/admin/pubin/1526960954Olahraga%20Vol%206%20No.%201%202016-1%20full.pdf#page=5>
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Alfabeta.
- Sulastri, S., & Syafaruddin, S. (2021). *Pengaruh Latihan Pull Up Terhadap Peningkatan Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu Pada Atlet Pusat Pembinaan Latihan Pelajar Daerah (Pplpd) Kab. Musi Banyuasin*. <https://repository.unsri.ac.id/54646/>
- Wicaksono, P. S. (2016). *Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Otot Perut dan Otot Tungkai dengan Keterampilan Jump Shot Permainan Bolabasket Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 2 Klaten*. 26. https://eprints.uny.ac.id/41166/1/skripsi_ok.pdf