



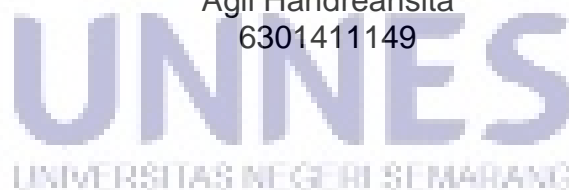
**PENGARUH LATIHAN *DECLINE PUSH-UP* DAN *INCLINE PUSH-UP* TERHADAP HASIL LEMPARAN KE DALAM PADA SISWA SSB PUTRA MAYONG USIA 15 TAHUN KABUPATEN JEPARA TAHUN 2015**

**SKRIPSI**

Diajukan dalam rangka menyelesaikan studi Strata 1  
Untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan  
Pada Universitas Negeri Semarang

Oleh

Agil Handreansita  
6301411149



**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

**2016**

## ABSTRAK

Agil Handreansita. 2015. ***Pengaruh Latihan Decline Push dan Incline Push Up Terhadap Hasil Lemparan Kedalam Pada Pemain SSB Putra Mayong Usia 15 Tahun Kabupaten Jepara Tahun 2015***. Skripsi. Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Drs. Wahadi ,M.Pd. Kumbul Slamet Budianto, S.Pd, M.Kes.

**Kata kunci:** Latihan *Decline push up* dan *Incline push up*, *throwin*

Permasalahan dalam penelitian ini adalah 1) Apakah ada pengaruh latihan *decline push up* terhadap hasil lemparan kedalam? 2) Apakah ada pengaruh latihan *incline push up* terhadap hasil lemparan kedalam? 3) Manakah yang lebih baik pengaruhnya antara latihan *decline push up* dan *incline push up* terhadap hasil lemparan kedalam?

Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan menggunakan *pre test-post tes group design*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 20 orang, teknik pengambilan sampel yaitu total sampel. Pengumpulan data menggunakan metode eksperimen. Setelah itu, data yang diperoleh dianalisis dengan statistik yang dipakai untuk mengolah data adalah rumus *chi square*.

Hasil penelitian; 1) Pada kelompok 1 diketahui  $t_{hitung} > t_{tabel}$  atau  $7,608 > 2,26$ , berarti ada pengaruh yang signifikan, 2) Pada kelompok 2 diketahui  $t_{hitung} > t_{tabel}$  atau  $3,410 > 2,26$ , berarti ada pengaruh, 3) Hasil uji post test kelompok 1 dan 2 diketahui  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . atau  $2,831 > 2,26$ , ada perbedaan yang signifikan, diketahui mean pos tes peningkatan hasil lemparan kelompok 1 lebih besar dari kelompok 2 atau  $1,35 > 1,11$ , berarti latihan *decline push up* memberikan pengaruh lebih baik dibandingkan dengan latihan *incline push up*.

kesimpulanya adalah 1) Ada pengaruh latihan *decline push up* terhadap hasil lemparan ke dalam. 2) Ada pengaruh latihan *incline push up* terhadap hasil lemparan kedalam 3) Latihan *decline push up* memberi pengaruh yang lebih baik untuk hasil lemparan ke dalam. Dari hasil penelitian menyarankan sebaiknya untuk meningkatkan kemampuan lemparan ke dalam pemain SSB Putra Mayong, pelatih mengintensitaskan latihan *decline push up* pada para pemainnya dan sesekali mengkombinasikannya dengan latihan *incline push up*.

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya:

Nama : Agil Handreansita

NIM : 6301411149


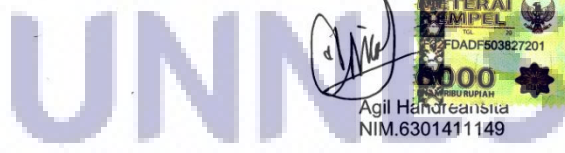
Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Judul : Pengaruh Latihan *Decline Push Up* dan *Incline Push Up*  
Terhadap Hasil Lemparan Kedalam Pada Pemain SSB Putra  
Usia 15 Tahun Mayong Kabupaten Jepara Tahun 2015

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia".

Semarang, November 2015

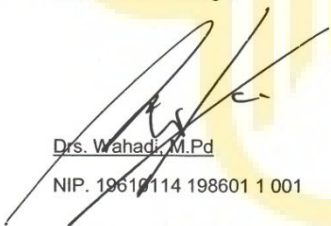
  
  
Agil Handreansita  
NIM.6301411149

## LEMBAR PERSETUJUAN

Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu  
Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Nama : Agil Handreansita  
NIM : 6301411149  
Judul : Pengaruh Latihan *Decline Push Up* dan *Incline Push Up*  
Terhadap Hasil Lemparan Kedalam Pada Pemain SSB Putra  
Mayong Kabupaten Jepara Tahun 2015  
Hari : Kamis  
Tanggal : 15 Desember 2015

Dosen Pembimbing I,

  
Drs. Wahadi, M.Pd.  
NIP. 19610114 198601 1 001

Dosen Pembimbing II,

  
Kumbul S. E., S.Pd, M.Kes.  
NIP. 19710909 199802 1 001

Menyetujui,

Ketua Jurusan PKLO

  
UNNES  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
  
Drs. Isnanawan, M.Pd.  
NIP. 19590401 198803 1 002

**LEMBAR PENGESAHAN**

Skripsi atas nama Agil Handreansita dengan NIM 6301411149 Program Studi S1  
Judul "Pengaruh Latihan *Decline push up* Dan *Incline pus up* Terhadap Hasil  
Lemparan Ke Dalam Pada siswa SSB Putra Mayong Usia 15 Tahun Kabupaten  
Jepara 2015. pada hari Senin, 25 Januari 2016.

Panitia Ujian



Ketua

Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd.  
NIP. 19610320198403 2 001

Sekretaris

Drs. Rubianto Hadi, M.Pd.  
NIP. 19630206 198803 1 001

Dewan Penguji

1. Drs. Kriswantoro, M.Pd.  
NIP. 196106301987031 003

(Penguji 1)

2. Drs. Wahadi, M.Pd.  
NIP. 19610114198601 1 001

(Penguji 2)

3. Kumbul Slamet B.S.Pd.M.Kes  
NIP. 19710909199802 1 001

(Penguji 3)

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO :

"Sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain. Dan hanya kepada Tuhan mu lah hendaknya kamu berharap." (Q.S Al-Insyirah :6-8)

### PERSEMBAHAN :

Ibundaku tersayang Sri harmuniyati dan Ayahanda Bapak warsito atas segala pengorbanan, doa dan dukungan kepada saya.

Kakak sitta nilasari dan keluarga saya yang selalu sabar memberi motivasi dan langkah hidupku.

## KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puja dan puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada peneliti, sehingga peneliti mendapat kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Latihan *Decline Push Up* dan *Incline Push Up* Terhadap Hasil Lemparan Kedalam Pada Pemain SSB Putra Mayong Usia 15 Tahun Kabupaten Jepara Tahun 2015”.

Dalam penyusunan skripsi ini banyak pihak yang memberikan bantuan baik moral dan material dari berbagai pihak, untuk itu tidak lupa penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan fasilitas sarana dan prasarana selama ini.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin penelitian ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FIK UNNES yang telah memberikan ijin dan pengesahan dalam penelitian ini.
4. Bapak Drs. Wahadi, M.Pd. dan Kumbul Slamet Budiyanto, S.Pd M.Kes selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, petunjuk hingga terselesainya skripsi ini.
5. Bapak Arif Setyawan, M.Pd selaku Dosen Wali yang telah memberikan arahan bekal ilmu selama duduk dibangku kuliah selama ini.
6. Bapak dan ibu dosen PKLO FIK UNNES yang telah memberikan bekal ilmu selama duduk dibangku kuliah selama ini.
7. Karyawan FIK UNNES yang telah memberikan bantuan pelayanan selama peneliti menyelesaikan skripsi ini.

8. Bambang Witoro selaku Kepala SSB dan Pelatih Utama SSB Putra Mayong Kabupaten Jepara yang telah memberikan ijin peneliti untuk membantu pelaksanaan penelitian.
9. Semua pemain SSB Putra Mayong Kabupaten Jepara yang telah berkenan menjadi sampel penelitian dan membantu selama pelaksanaan penelitian.
10. Teman-teman FIK UNNES atas segala kesempatan, bimbingan dan pengalaman selama ini.
11. Sahabat seperjuangan PKLO angkatan 2011 yang selalu menemani perkuliahan selama ini.
12. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu atas bantuan yang telah diberikan dalam penyusunan skripsi ini.

Atas segala bantuan dan pengorbanan yang telah diberikan kepada peneliti, semoga Allah SWT senantiasa memberikan rahmat, hidayah dan pahala yang setimpal atas kebaikan yang mereka berikan selama ini.

Akhir kata peneliti berharap semoga skripsi ini berguna bagi para pembaca. Amin.



Semarang, 28 Oktober 2015

Peneliti



# DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	11
1.3 Pembatasan Masalah.....	12
1.4 Rumusan Masalah.....	12
1.5 Tujuan Penelitian.....	12
1.6 Manfaat Penelitian.....	12
<b>BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS</b>	
2.1 Landasan Teori.....	14
2.1.1 Lemparan Kedalam ( <i>Throw In</i> ).....	14
2.2 Peningkatan Kondisi Fisik.....	23
2.2.1 Daya ( <i>Power</i> ).....	24
2.2.2 Kelentukan ( <i>Flexibility</i> ).....	25
2.2.3 Kekuatan ( <i>Strength</i> ).....	26
2.3 Hakikat <i>Decline Push Up</i> dan <i>Incline Push Up</i> .....	29
2.3.1 Push Up.....	29
2.4 Tinjauan Otot-otot yang Bekerja dalam <i>Throw In</i> .....	38
2.4.1 Tinjauan Otot Perut.....	38
2.4.2 Tinjauan Otot Bahu.....	39
2.4.3 Tinjauan Otot Lengan Atas.....	40
2.4.4 Tinjauan Otot Lengan Bawah.....	42
2.5 Kerangka Berfikir.....	44
2.6 Hipotesis.....	46
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	48
3.2 Variabel Penelitian.....	49
3.3 Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sampel.....	50
3.4 Instrumen Penelitian.....	50
3.5 Prosedur Penelitian.....	58
3.6 Teknik Analisis Data.....	60
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian.....	64

4.1.1 Deskripsi Data .....	65
4.1.2 Perhitungan Dengan Uji T.....	66
4.1.2.1 Uji Pre Tes Kelompok Instrumen I dan II.....	66
4.1.2.2 Uji Hasil Beda Pre Tes dan Post Tes Eksperimen I	67
4.1.2.3 Uji Hasil Beda Pre Tes dan Pos Tes Eksperimen II	68
4.1.2.4 Uji Hasil Beda Post Tes Kelompok Eksperimen I... Dan Kelompok Eksperimen II .....	68
4.1.3 Uji Hipotesis.....	70
4.2 Pembahasan .....	71
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Simpulan .....	74
5.2 Saran .....	75
DAFTAR PUSTAKA.....	76
LAMPIRAN .....	77



## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Persiapan Perhitungan Statistika Pola M - S.....	60
2. Skor Hasil <i>Pre Test</i> kelompok Eksperimen I dan Kelompok Eksperimen II.....	65
3. Skor Hasil <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen I dan Kelompok Eksperimen II.....	66
4. Uji Beda Hasil <i>Pre Test</i> Kelompok Eksperimen I dan Kelompok Eksperimen II.....	66
5. Uji Beda <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen I.....	67
6. Uji Beda <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen II.....	68
7. Uji Beda Hasil <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen I dan Kelompok Eksperimen II.....	69
8. Data Hasil Perhitungan Statistik Tes Akhir Jauhnya Lemparan Ke Dalam Kelompok Eksperimen I dan Kelompok Eksperimen II.....	70
9. Tabel Grafik Peningkatan.....	71



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Tim SSB Putra Mayong Usia 15 Tahun Kabupaten Jepara .....	4
2. Cara Memegang Bola .....	16
3. Teknik Melempar Bola .....	17
4. Gerak Lanjutan .....	18
5. Gerakan Melempar Bola Tanpa Awalan.....	20
6. Struktur Otot Lengan .....	24
7. Pelaksanaan <i>Incline Push Up</i> .....	33
8. Pelaksanaan <i>Decline Push Up</i> .....	34
9. Struktur Otot Perut .....	39
10. Struktur Otot Lengan Atas.....	41
11. Struktur Otot Lengan Bawah.....	42
12. Instrumen Penelitian .....	52
13. Cara Memegang Bola .....	53
14. Cara Melakukan Lemparan Ke Dalam .....	54
15. Perlengkapan Penelitian .....	55
16. <i>Decline Push Up</i> .....	56
17. <i>Incline Push Up</i> .....	57

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Penetapan Dosen Pembimbing.....	77
2. Surat Ijin Penelitian.....	78
3. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian.....	79
4. Daftar Nama Petugas Penelitian.....	80
5. Hasil Total Awal (Pre Test).....	81
6. Daftar Rangkaing.....	82
7. Pembagian Kelompok Eksperimen dan control Kelompok Ekperimen (Decline).....	83
8. Kelompok control incline.....	84
9. Tabel hasil pre test dan post test kelompok control (incline).....	85
10. Tabel hasil pre test dan post test kelompok control (Decline).....	86
11. Hasil tes awal push up <i>Decline</i> dan <i>Incline</i> .....	87
12. Program latihan.....	88
13. Daftar pemain.....	93
14. Dokumentasi Penelitian.....	94

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Penelitian**

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh sebagian besar manusia di seluruh belahan dunia. Sepakbola digemari oleh semua lapisan masyarakat baik dari tingkat daerah, nasional, dan internasional, dari usia anak, dewasa hingga orang tua, mereka senang memainkan sendiri atau sebagai penonton. Dewasa ini permainan sepakbola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus disertai pengawasan dan bimbingan pelatih yang profesional.

Permainan sepakbola merupakan olahraga beregu atau permainan tim, kesebelasan yang kuat, tangguh, baik adalah kesebelasan yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya untuk mempunyai kerjasama tim yang baik dan tangguh diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai bagian-bagian dari bermacam-macam teknik dasar dan keterampilan teknik dasar yang baik tidaklah mungkin dapat menjadi pemain yang baik (Sukatamsi, 1984:28). Dalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, sepakbola merupakan salah satu cabang yang perlu pembinaan ini sangat penting untuk kelangsungan masa depan persepakbolaan di Indonesia. Dimana dari pembinaan pada usia dini tersebut akan menghasilkan bibit-bibit

pemain yang baik dan potensial yang nantinya akan membawa harum nama baik bangsa dan Negara dimata dunia.

Menurut Sukatamsi (1984:11)., permainan sepak bola merupakan olahraga beregu atau permainan team. Kesebelasan yang baik dan tangguh adalah kesebelasan yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya untuk mempunyai kerjasama tim yang baik dan tangguh diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan ketrampilan bermain sepakbola, sehingga pemain yang tidak dapat menguasai teknik dasar dan ketrampilan bermain sepakbola tidaklah mungkin dapat menjadi pemain sepak bola yang baik .

Menurut A. Sarumpaet dkk (1991:17), teknik dasar merupakan salah satu fundasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola. Pengertian dari teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasari sehingga dengan modal sedemikian itu sudah dapat bermain sepakbola. Bagi pemain pemula untuk dapat bermain sepakbola cukup dengan melakukan gerakan-gerakan atau teknik dasar yang sederhana seperti: menendang bola, mengontrol bola dan menggiring bola . Sedangkan Sucipto dkk (2000:17) menyatakan bahwa teknik dasar yang dimiliki oleh pemain sepakbola adalah menendang, menghentikan, menggiring, menyundul, merampas, lemparam kedalam dan menjaga gawang

Salah satu faktor penyebab ketidak berhasilan tersebut adalah fasilitas yang kurang mendukung kemajuan olahraga sepakbola di Indonesia. Seperti kurangnya regenerasi pemain muda, dan dominasi pemain asing. Padahal jika dilihat kebelakang, Indonesia punya prestasi yang cukup membanggakan di era 80-an. Dimana Indonesia disebut Macan Asia karena kegarangan Tim Merah Putih dalam mengolah si kulit bundar di atas lapangan hijau.

Hal ini seharusnya bisa menjadi issue yang harus diperhatikan dalam olahraga yang terus populer dari tahun ke tahun ini. Dan pemerintah juga harus ikut berperan dalam menciptakan pemain-pemain baru agar sumber daya manusia Indonesia tidak kalah dengan sumber daya para pemain asing, seperti Malaysia ataupun Singapura. Karena jika dilihat dari perkembangan para pemain muda sepakbola di Indonesia, hanya klub-klub di Liga Indonesia yang menjadi donatur pemain muda, sedangkan seperti yang telah diketahui bahwa Liga di Indonesia hanyalah masuk dalam jajaran tim medioker (papan tengah bawah) di jajaran tim sepakbola Asia Tenggara. Ini bisa dilihat dari prestasi tim-tim di Liga Indonesia jika beradu kekuatan dengan tim-tim di Liga Asia seperti kompetisi Piala AFF dan Piala Asia. Para ahli sepakbola sepakat bahwa faktor penting dan berpengaruh serta dibutuhkan para pemain sepakbola adalah teknik dasar bermain sepak bola yang harus dikuasai oleh para pemain, penguasaan teknik dasar merupakan suatu prasarat yang harus dimiliki oleh setiap para pemain, agar permainan dapat dilakukan dengan baik.

Untuk menjawab tantangan tersebut Bambang Kisworo yang merupakan kepala SSB Putra Mayong saat ini mendirikan SSB Putra Mayong merupakan salah satu lembaga pendidikan sepak bola yang berada di Kabupaten Jepara. Awal terbentuknya SSB ini pada tahun 1999 yang digagas oleh Bambang Kisworo yang merupakan kepala SSB Putra Mayong saat ini dan penduduk setempat yang peduli terhadap perkembangan sepakbola kecamatan Mayong dan Kabupaten Jepara. Dengan semangat kebersamaan dan gotong royong yang menjadi pilar utama sekolah sepakbola Kabupaten Jepara ini mempunyai komitmen yang kuat dalam terhadap dunia olahraga sepakbola. SSB Putra Mayong Jepara mempunyai dua tempat berlatih, lapangan Mayong dan lapangan



Jebol. SSB Putra Mayong terdapat pembagian kelompok umur antara lain yaitu *Grassroots* (0-8 tahun), 9-14 tahun, 15-16 tahun dan 17-19 tahun. Prestasi SSB Mayong tidak serta merta langsung diperoleh ketika didirikan, prestasi mulai diraih pada tahun ke-empat setelah didirikannya SSB ini, melalui pendidikan dan pembinaan yang terprogram SSB Putra Mayong mulai menjadi sorotan dan SSB yang diperhitungkan di daerahnya. Prestasi-prestasi yang pernah diraih tersebut antara lain yaitu menjadi Juara I Piala Bupati Kabupaten Jepara, Finalis Kejuaran Persijap Jepara U-15, juara 2 ulang tahun ssb Ronggolawe Tuban, juara 3 rektorcup uns dan juara 2 bupaticup klaten jateng DIY.



Gambar 1.1 Team SSB Putra Mayong Kabupaten Jepara 2015

Menjadi pemain sepakbola yang baik harus mengetahui terlebih dahulu teknik dasar sepakbola. Berbagai teknik dasar penguasaan bola terdiri dari: a) menendang bola, b) menerima bola, c) menggiring bola, d) gerak tipu dengan bola, e) lemparan kedalam, f) teknik penjaga gawang (Djawad, 1981:44).

Lemparan kedalam sebagai salah satu teknik dasar dalam sepakbola juga harus dikembangkan dan dikuasai oleh seorang pemain dengan baik. Pada

umumnya, pemain sering kali tidak memperhatikan dengan baik bagaimana melakukan teknik lemparan kedalam yang baik sehingga dapat dioptimalkan untuk memulai suatu serangan kepada lawan. Sedangkan menurut PSSI (2008:72) teknik ini hanya dilakukan jika terjadi suatu keadaan dimana seluruh bagian bola melampaui garis samping, baik menggulir diatas tanah maupun melayang di udara, maka seseorang pemain lawan yang terakhir menyentuh bola dapat melakukan lemparan kedalam ke arah manapun dari garis belakang samping di tempat bola meninggalkan lapangan permainan. Lemparan kedalam mempunyai peranan penting dalam permainan sepak bola selain untuk menghidupkan kembali permainan, teknik ini juga dapat digunakan untuk mengumpan bola kepada rekan satu tim. Apabila dicermati, penggunaan lemparan kedalam pada permainan sepakbola juga bisa digunakan sebagai strategi dalam penyerangan. Tujuan dari lemparan kedalam antara lain untuk mengumpankan bola kepada rekan agar dapat dikuasai dengan baik, sehingga dalam penyerangan akan lebih mudah dengan keadaan bola masih dalam penguasaan tim.

Meskipun terkesan mudah dilakukan, namun sering kali kita melihat pemain melakukan kesalahan dalam melakukan lemparan kedalam. Bahkan untuk pemain berkelas internasional sekalipun juga pernah melakukan kesalahan dalam melakukan lemparan kedalam. Selain teknik yang kurang diperhatikan, pemain juga kurang optimal dalam melakukan lemparan kedalam seperti tidak memberikan bola lemparan ke kawan karena posisi kawan yang jauh sehingga tidak terjangkau oleh rekannya, padahal jika hal ini dapat dilakukan dengan baik tidak menutup kemungkinan dapat di ciptakan gol dari hasil lemparan kedalam.

Agar mendapatkan lemparan kedalam yang jauh dan kuat harus ada koordinasi dari otot-otot yang mendukung dalam melakukan lemparan kedalam. Bila dilihat secara sepintas gerakan melempar tersebut dilakukan oleh otot lengan saja namun pendapat tersebut tidak benar karena jika hanya dilakukan oleh otot lengan saja hasilnya tidak maksimal. Dengan demikian gerakan lemparan kedalam adalah gerakan koordinasi dan kesinambungan antara otot lengan dan otot perut.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan penulis pada SSB Putra Mayong Kabupaten Jepara pemain yang akan melakukan lemparan kedalam pada saat permainan kurang mempunyai kekuatan otot lengan yang dibutuhkan. Hal ini terlihat dari jauhnya lemparan pada saat permainan memaksa pemain yang akan menerima bola harus mendekat ke arah pemain yang akan melempar bola untuk menerima bola hasil lemparan kedalam dikarenakan jarak lemparan yang kurang maksimal. Oleh karena itu peneliti mencoba menganalisa fenomena yang terjadi pada SSB Putra Mayong.

Untuk mendukung hal tersebut peneliti melakukan observasi untuk menelaah fenomena yang terjadi, latihan yang diberikan usaha peningkatan kekuatan otot adalah pembebanan pada serabut otot untuk berkontraksi. Menurut Sadoso (2008:72), latihan *push-up* adalah salah satu untuk mengembangkan otot dada, bahu dan lengan. Selain otot lengan dalam pelaksanaan lemparan kedalam memerlukan dukungan kekuatan otot perut yang besar. Peranan otot perut dalam lemparan kedalam adalah untuk menarik togok kebelakang dan melucutkan togok kedepan saat lemparan kedalam. Otot perut merupakan otot-otot penegak badan selain otot punggung. Sebagai otot penegak badan, otot perut dan otot punggung memiliki arti penting dalam sikap

dan gerak-gerak tulang belakang maupun tulang tubuh bagian bawah yang terkait dengan persendian panggul. Semakin besar kekuatan otot perut maka lecutan togok kedepan akan semakin kuat yang pada akhirnya hasil lemparan kedalam akan semakin jauh (Raven, 1981:12). Dalam tipe kontraksi isotonis akan tampak bahwa ada terjadi suatu gerakan dari anggota-anggota tubuh disebabkan oleh memanjang dan memendeknya otot-otot sehingga terdapat perubahan dalam otot (Harsono, 1988:183).

Menurut Sukatamsi (2001:11) suatu kesebelasan yang baik, kuat dan tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemain-pemain yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerjasama tim yang baik. Untuk mencapai kerjasama tim yang baik, diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat dan cermat.

Sepakbola juga merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh semua kalangan, baik dari kalangan menengah kebawah ataupun menengah keatas baik dari tingkat daerah, nasional, dan internasional, mereka senang memainkan sendiri atau sebagai penonton.

Pencapaian prestasi puncak dapat diraih bila pembinaan atlet melalui tahapan tingkat pemula sampai atlet berprestasi atau dari tahap usia dini sampai tahap usia dewasa. Pembinaan sepakbola usia dini atau usia muda mengharuskan para pelatih, guru penjas atau pembina olahraga sepakbola memperhatikan secara cermat dan teliti dalam memberikan bimbingan kepada para siswa atau atlitnya. Oleh karena itu, pelatih, guru penjas atau pembina

olahraga sepakbola harus memahami karakteristik siswa atau atlitnya sesuai tingkat usianya.

Berkaitan dengan sepakbola prestasi maka akan banyak sekali hal yang harus dibicarakan dan dikupas yang sulit sekali sekarang ini menentukan negara mana yang terkuat dan yang terbaik dalam sepakbola. Oleh karena itu untuk mencapai suatu prestasi yang optimal maka perlu adanya pembinaan atlit yang dimulai sejak dini.

Menurut Sukatamsi (2001:11) memaparkan bahwa untuk menciptakan dan mencapai prestasi yang tinggi dalam sepakbola, seorang pemain harus memiliki 4 aspek yaitu : 1) pembinaan teknik (keterampilan), 2) pembinaan fisik (kesegaran jasmani), 3) pembinaan taktik (mental dan kecerdasan), 4) kematangan juara.

Belajar dan berlatih teknik dasar sepakbola merupakan suatu tindakan yang mempunyai nilai positif dalam upaya peningkatan prestasi sepakbola, oleh karena itu agar dapat mencapai prestasi yang baik, mengajarkan bagaimana bermain sepakbola yang baik dan benar dengan menekankan pada penguasaan teknik dasar sepakbola dengan gerakan-gerakan teknik dasar yang beraneka ragam dan merupakan salah satu teknik dasar dalam sepakbola yang tidak lepas adalah teknik *throw in* atau yang lebih kita kenal dengan lemparan kedalam.

Para ahli sepakbola sepakat bahwa faktor penting dan berpengaruh serta dibutuhkan para pemain sepakbola adalah teknik dasar bermain sepakbola yang harus dikuasai oleh para pemain, penguasaan teknik dasar merupakan suatu prasarat yang harus dimiliki oleh setiap para pemain, agar permainan dapat dilakukan dengan baik. Maka dar itu pemain harus tau bagaimana cara dan taknik barman spak bola yang benar.

Djawad (1981:44) mengatakan untuk menjadi pemain sepakbola yang baik harus mengetahui terlebih dahulu teknik dasar sepakbola. Berbagai teknik dasar penguasaan bola terdiri dari: a) menendang bola, b) menerima bola, c) menggiring bola, d) gerakan tipu dengan bola, e) lemparan ke dalam, dan f) teknik penjaga gawang. Lemparan ke dalam sebagai salah satu teknik dasar dalam sepakbola juga harus dikembangkan dan dikuasai oleh seorang pemain dengan baik. Dari pengamatan penelitian ternyata banyak pelatih yang kurang memperhatikan lemparan kedalam sebagai salah satu teknik dasar bermain bola untuk dimasukkan ke dalam sebagai salah satu teknik yang menguntungkan dalam penyerangan ke daerah lawan dan juga untuk pertahanan.

Lemparan bola ke dalam (*throw in*) merupakan salah satu aspek penting dalam permainan sepakbola hal ini tercermin dari terciptanya banyak gol kegawang lawan diawali dari lemparan ke dalam didaerah pertahanan lawan sehingga dapat diselesaikan oleh pemain lain. Sebaliknya untuk pemain belakang keterampilan lemparan bola ke dalam sangat dibutuhkan dalam upaya membuang bola atau menjauhkan bola dari daerah pertahanan, oleh karena itu para pemain bola baik pemain belakang, tengah, depan bahkan penjaga gawang harus mampu melakukan lemparan ke dalam dengan baik sesuai dengan kebutuhan. Untuk mendapatkan lemparan yang jauh dan kuat harus ada koordinasi dari otot-otot yang mendukung dalam melakukan lemparan ke dalam. Bila dilihat secara sepintas gerakan melempar tersebut dilakukan oleh otot lengan saja namun pendapat tersebut tidak benar karena jika hanya dilakukan oleh otot lengan saja hasilnya tidak maksimal. Dengan demikian gerakan lemparan ke dalam adalah gerakan koordinasi dan kesinambungan antara otot yang satu dengan yang lain.

Selain otot lengan dalam pelaksanaan lemparan ke dalam memerlukan dukungan kekuatan otot perut yang besar. Peranan otot perut dalam pelaksanaan lemparan bola ke dalam adalah untuk menarik badan melengkung kebelakang pada daerah pinggang dan melecutkan togok ke depan saat melempar bola. Raven (1981:12) menyatakan bahwa otot perut merupakan otot-otot penegak badan selain otot punggung. Sebagai otot penegak badan, otot perut dan otot punggung memiliki arti penting dalam sikap dan gerak-gerak tulang belakang maupun tulang tubuh bagian bawah yang terkait dengan persendian panggul. Semakin besar kekuatan otot perut maka lecutan togok ke depan akan semakin kuat yang pada akhirnya hasil lemparan bola akan semakin jauh.

Banyak metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot perut yang salah satunya adalah melalui *push up* modifikasi. Dalam pelaksanaan *push up* dapat dilakukan dengan dua cara yaitu secara normal dan secara dimodifikasi sesuai kebutuhan. Pada bentuk latihan peningkatan kekuatan otot perut menggunakan latihan *incline push up* dan *decline push up* mengacu pada peningkatan kekuatan dengan kontraksi otot secara isometris. Menurut Harsono (1988:179) mengatakan bahwa dalam kontraksi isometris otot-otot tidak memanjang atau memendek sehingga tidak ada nampak suatu gerakan yang nyata, atau tidak ada jarak yang ditempuh. Akan tetapi meskipun demikian di dalam otot ada tegangan (*tension*) dan semua tenaga yang dikeluarkan di dalam otot diubah menjadi panas. *push up* modifikasi mengacu pada peningkatan kekuatan dengan kontraksi otot secara isotonis. Menurut Harsono (1988:183) dalam tipe kontraksi isotonis akan nampak bahwa ada terjadi suatu gerakan dari anggota-anggota tubuh yang disebabkan oleh

memanjang dan memendeknya otot-otot sehingga terdapat perubahan dalam panjang otot.

Berdasarkan uraian di atas yang menjelaskan bahwa dalam pelaksanaan latihan kekuatan dapat dilakukan dengan menggunakan dua prinsip yaitu melalui kontraksi otot secara isometrik dan isotonis, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Decline Push Up* Dan *Incline Push Up* Terhadap Hasil Lemparan Ke Dalam Pada Siswa SSB Putra Mayong Usia 15 Tahun Kabupaten Jepara Tahun 2015”.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Adapun dasar pemilihan judul dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Lemparan ke dalam merupakan salah satu teknik dasar yang paling dominan dilakukan atau sering digunakan dalam memulai kembali permainan saat bola keluar lapangan.
- 2) Lemparan ke dalam sekarang ini dikembangkan menjadi teknik serangan yang bisa menciptakan peluang menjadi gol.
- 3) Komponen kondisi fisik yang mendukung hasil lemparan ke dalam pada permainan sepakbola salah satunya adalah kekuatan otot perut dan otot lengan.
- 4) Latihan *incline push up* dan *decline push up* merupakan suatu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan otot perut.
- 5) Berdasarkan pengamatan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang belum ada penelitian seperti yang dilakukan.



### 1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dibahas pada kajian sebelumnya, maka permasalahan penelitian yang akan dicari pemecahannya adalah sebagai berikut:

- 1) Apakah ada pengaruh latihan *decline push up* terhadap hasil lemparan ke dalam pada siswa SSB Putra Mayong usia 15 tahun Kabupaten Jepara?
- 2) Apakah ada pengaruh latihan *incline push up* terhadap hasil lemparan ke dalam pada siswa SSB Putra Mayong usia 15 tahun Kabupaten Jepara?
- 3) Manakah yang lebih baik pengaruhnya antara pengaruh latihan *incline push up* dan *decline push up* terhadap hasil lemparan ke dalam pada siswa SSB Putra Mayong usia 15 tahun Kabupaten Jepara?

### 1.4 Tujuan Penelitian

Berdasar pada rumusan masalah yang diajukan, maka tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah:

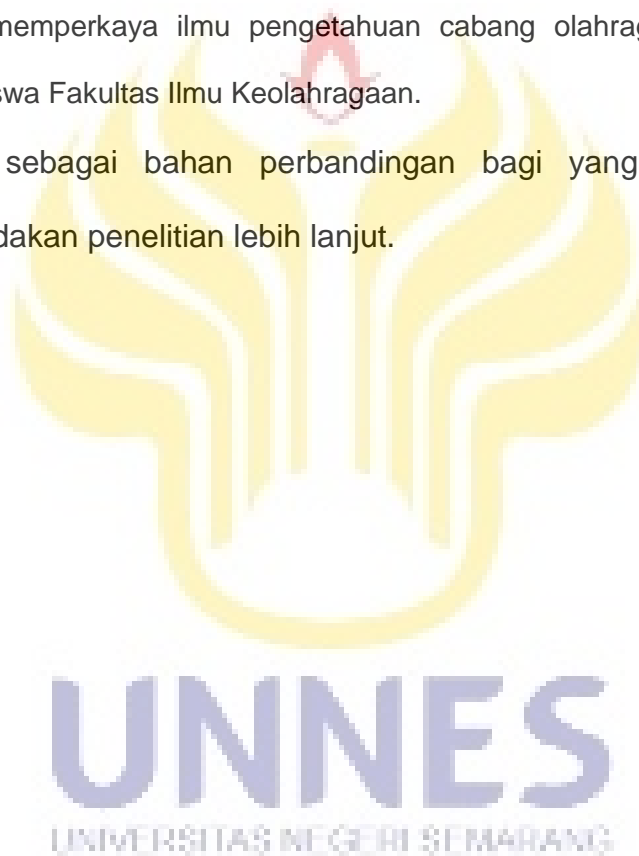
- 1) Untuk mengetahui pengaruh latihan *incline push up* dan *decline push up* terhadap hasil lemparan ke dalam pada siswa SSB Putra Mayong usia 15 tahun Kabupaten Jepara.
- 2) Untuk mengetahui latihan mana yang lebih baik antara latihan *incline push up* dan *decline push up* terhadap hasil lemparan ke dalam pada siswa SSB Putra Mayong usia 15 tahun Kabupaten Jepara.

### 1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah:

- 1) Sebagai sumbangan untuk mengungkapkan dari sekian banyak masalah dalam peningkatan prestasi olahraga khususnya SSB Putra Mayong usia 15 tahun Kabupaten Jepara.

- 2) Memberikan informasi tentang pentingnya latihan *incline push up* dan *decline push up* terhadap hasil lemparan ke dalam pada permainan sepakbola.
- 3) Sebagai bahan masukan baik bagi para pelatih dan pembina dalam menunjang penyusunan program pendidikan dan latihan guna pencapaian prestasi yang lebih baik.
- 4) Untuk memperkaya ilmu pengetahuan cabang olahraga sepakbola bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- 5) Dapat sebagai bahan perbandingan bagi yang berminat untuk mengadakan penelitian lebih lanjut.



## BAB II

### LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS

#### 2.1 Landasan Teori

##### 2.1.1. Lemparan kedalam (*Throw In*)

Lemparan kedalam adalah suatu usaha memberikan bola atau mengoper bola kepada teman dengan menggunakan tangan dan adalah cara untuk memulai kembali permainan setelah bola meninggalkan lapangan permainan melalui garis tepi lapangan atau *touch line* (Remy Muchtar, 1992:49). Lemparan bola pada hakekatnya adalah memainkan bola dengan kedua tangan, tujuan lemparan ke dalam dalam permainan sepakbola adalah melanjutkan permainan karena terjadi bola mati, untuk mengumpan kepada teman. Ditinjau dari posisi tubuhnya lemparan bola ke dalam harus dilakukan dengan posisi berdiri. Banyak gol tercipta didalam permainan sepakbola sebagai hasil dari lemparan ke dalam yang dilanjutkan dengan teknik lain.

Lemparan kedalam juga sebagai salah satu teknik dasar dalam sepakbola juga harus dikembangkan dan dikuasai oleh seorang pemain dengan baik. Pada umumnya, pemain sering kali tidak memperhatikan dengan baik bagaimana melakukan teknik lemparan kedalam yang baik sehingga dapat dioptimalkan untuk memulai suatu serangan kepada lawan. Sedangkan dalam buku PSSI dikemukakan bahwa teknik ini hanya dilakukan jika terjadi suatu keadaan dimana seluruh bagian bola melampaui garis samping, baik menggulir diatas tanah maupun melayang di udara, maka seseorang pemain lawan yang terakhir menyentuh bola dapat melakukan *throw in* ke arah manapun dari garis belakang samping di tempat bola meninggalkan lapangan permainan (2008:72).

Lemparan kedalam mempunyai peranan penting dalam permainan sepak bola selain untuk menghidupkan kembali permainan, teknik ini juga dapat digunakan untuk mengumpan bola kepada rekan satu tim. Apabila dicermati, penggunaan lemparan kedalam pada permainan sepak bola juga bisa digunakan sebagai strategi dalam penyerangan kepada rekan agar dapat dikuasai dengan baik, sehingga dalam penyerangan akan lebih mudah dengan keadaan bola masih dalam penguasaan tim.

Meskipun terkesan muda dilakukan, namun sering kali kita melihat pemain melakukan kesalahan dalam melakukan lemparan kedalam. Bahkan untuk pemain berkelas internasional sekali pun juga pernah melakukan kesalahan dalam melakukan lemparan kedalam. Selain teknik yang kurang diperhatikan, pemain juga kurang optimal dalam melakukan lemparan kedalam seperti tidak memberikan bola lemparan ke kawan karena posisi kawan yang jauh sehingga tidak terjangkau oleh rekannya, padahal jika hal ini dapat dilakukan dengan baik tidak menutup kemungkinan dapat di ciptakan gol dari hasil lemparan kedalam.

Lemparan kedalam dapat menjadi senjata yang ampuh dalam rencana serangan sebuah tim. Sebuah lemparan kedalam yang sangat kuat dapat mendorong bola dari garis pinggir ke tengah-tengah lapangan, menyusuri sisi lapangan atau kedepan gawang. Lemparan kedalam biasanya lebih mudah di kontrol daripada tendangan dan memungkinkan pemain yang menerima bola untuk mengambil dan mempertahankan bola. Menurut Danny Mielky, lemparan ke dalam (*throw in*) dapat digunakan untuk memulai upaya mencetak gol (2007:39). PSSI mengemukakan, keuntungan di dalam lemparan kedalam (*throw in*) tidak ada hukuman bagi pemain yang berdiri dalam keadaan *offside*, apabila

terjadi gol langsung dari throw in tanpa mengenai pemain dulu sebelum masuk ke gawang maka gol tidak dibenarkan (2008:72). Berikut prinsip-prinsip lemparan kedalam (*throw in*) menurut Sukatamsi adalah Sikap berdiri, kedua kaki rapat atau kedua kaki kangkang kemuka-kebelakang atau kedua kaki kangkang kesamping kanan-kiri dengan kedua lutut kaki sedikit ditekuk (Sukatamsi, 1984:186 ).

Teknik memegang bola, kedua tangan memegang bola dengan jari-jaridijarangkan (diregangkan). Jari-jari yang dibelakangkan bola adalah ibu jari tangan kanan bertemu ibu jari tangan kiri, ujung jari telunjuk tangan kanan bertemu dengan ujung jari telunjuk tangan kiri, sedangkan jari-jari yang lain memegang bola dibagian samping bola (Sukatamsi, 1984 : 185).



Gambar 2.1 Cara Memegang Bola  
Sumber : Dokumentasi Penelitian

Teknik melempar, kedua tangan dengan bola diangkat diatas belakang kepala, pandangan mata kearah teman yang akan diberi operan bola. Waktu akan melempar bola badan ditarik kebelakang sehingga badan melengkung pada perut. Waktu melempar bola, dengan kekuatan otot-otot perut, panggul, lengan,

bahu dan tangan diayunkan kedepan kemudian dibantu kedua lutut yang diluruskan badan digerakkan seolah-olah dijatuhkan kedepan bersamaan bola dilepas.



Gambar 2.2 Teknik Melempar Bola  
Sumber : Dokumentasi Penelitian

Gerak lanjutan, ialah berdiri diatas kedua kaki diatas ujung-ujung jari kaki tetap diatas tanah dan seterusnya diteruskan dengan gerakan lari untuk mencari posisi.

Lemparan bola ke dalam dilakukan manakala terjadi bola mati atau bola keluar lapangan didaerah garis samping dan untuk melanjutkan permainan permainan harus dilakukan dengan lemparan ke dalam (*throw in*). Analisis lemparan bola ke dalam adalah sebagai berikut: 1) Posisi badan tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu atau salah satu kaki maju kedepan dan menghadap sasaran, 2) Pegang bola dengan kedua tangan, 3) Bawa bola dengan kedua tangan kebelakang atas kepala disertai lentingan badan atau tolok kebelakang serta menekuk kedua lutut sedikit, 4) Pandangan diarahkan kearah lemparan bola dan dagu merapat dengan leher, 5) Dengan gerakan bersamaan otot perut

dengan panggul dan kedua lutut diluruskan badan dilecutkan kedepan sehingga bola terlempar, 6) Seluruh berat badan diikutsertakan kedepan, sehingga berat badan berada didepan dan menghadap sasaran, 7) Salah satu kaki maju kedepan sebagai gerak lanjutan, 8) Kedua lengan menjaga keseimbangan.



Gambar 2.3 Gerak Lanjutan  
Sumber : Dokumentasi Penelitian

Lemparan bola ke dalam dengan cara berdiri dimaksudkan agar menghasilkan jarak yang jauh seorang pemain harus ditunjang dengan kemampuan fisik yang prima terutama sekali kemampuan kekuatan otot lengan, panjang lengan, dan kelentukan tolok oleh karena itu program latihan yang diberikan harus mencakup latihan-latihan yang berorientasi pada kekuatan otot lengan dan kelentukan tolok.

Lemparan ke dalam ini juga mempunyai prinsip-prinsip dan tata cara dalam melakukan lemparan. Agar lemparan tersebut dapat dilakukan dengan baik dan dinyatakan sah dalam suatu permainan sepakbola. Menurut peraturan melemparkan bola ke dalam lapangan harus dilakukan dengan cara kedua kaki dari pemain yang melemparkan bola harus berada diluar garis samping batas lapangan, dan ketika melemparkan bola ke dua kakinya harus menginjak tanah, tidak boleh diangkat. Adapun prinsip-prinsip melempar bola adalah:

- 1) Tahap pertama yaitu sikap berdiri, kedua kaki rapat atau kedua kaki kangkang kemuka belakang atau kedua kaki kesamping kiri kanan, dengan kedua lutut kaki sedikit ditekuk.
- 2) Tahap kedua yaitu cara memegang bola, kedua tangan memegang bola dengan jari-jari diregangkan atau jari-jari tidak rapat. Jari-jari yang dibelakang bola adalah ibu jari tangan kanan bertemu dengan ibu jari tangan kiri, dan ujung jari telunjuk tangan kiri, jari jari tangan yang lain memegang bola dibagian samping bola.
- 3) Tahap ketiga yaitu cara melempar bola, kedua tangan dengan bola diangkat keatas belakang kepala,pandangan mata kearah teman yang akan diberi operan bola. Waktu akan melempar bola,badan ditarik kebelakang sehingga badan melengkung. Waktu melempar bola, dengan kekuatan otot lengan, panjang lengan, dan kelentukan togo dan kedua tangan diayun kebelakang dibantu kedua lutut diluruskan, badan digerakkan seolah-olah dijatuhkan kedepan bersamaan bola dilepaskan.

Cara melempar bola dapat dibagi menjadi dua, yaitu:

- 1) Lemparan ke dalam tanpa awalan, lemparan ke dalam tanpa awalan dapat dilakukan manakala sasaran jaraknya dekat. Analisis teknik lemparan ke dalam tanpa awalan adalah sebagai berikut; a) Posisi badan tegak, posisi kaki kangkang atau salah satu kaki kedepan dan lutut sedikit ditekuk, b) Bola dipegang diatas kepala denga jari-jari tangan di buka seluas-luasnya, sehingga ujung jari telunjuk kiri dan kanan, ujung ibu jari kiri dan kanan bertemu di belakang bola, c) Bola ditarik kebelakang kepala sambil melentingkan badan, d) Waktu melemparkan bola kuatkan otot-otot lengan, panggul, bahu, dan kedua tangan diayunkan ke depan di Bantu dengan



kedua lutut diluruskan serta badan dilecutkan ke depan, e) Gerak lanjutan kedua kaki berdiri di atas ujung-ujung kaki dan dilanjutkan dengan gerakan lari atau berjalan kedepan.



Gambar 2.4 Gerakan Lemparan Ke Dalam Tanpa Awalan  
Sumber : Dokumentasi Penelitian

- 2) Lemparan ke dalam dengan awalan, lemparan ke dalam dengan awalan dapat dilakukan manakala sasaran jaraknya jauh. Analisis teknik lemparan ke dalam dengan awalan adalah sebagai berikut;
  - a) Posisi badan tegak menghadap sasaran, bola dipegang didepan dada dengan jari-jari tangan di buka seluas-luasnya, sehingga ujung jari telunjuk kiri dan kanan, ujung ibu jari kiri dan kanan bertemu dibelakang bola, b) Lari atau jalan untuk mendapatkan momentum, sebelum batas lemparan tarik bola kebelakang kepala, badan dilentingkan, c) Waktu melemparkan bola kuatkan otot lengan, panggul, bahu, dan kedua tangan diayunkan ke depan dan di bantu dengan kedua lutut diluruskan dan badan dilecutkan ke depan, d) Gerak lanjutan kedua kaki berdiri di atas ujung-ujung jari kaki dan dilanjutkan gerakan lari atau berjalan kedepan. Dengan mengayunkan tangan dan menggunakan kekuatan otot lengan yang tinggi.

Selama permainan berlangsung, lemparan kedalam paling sering terlihat dibandingkan dengan set piece lainnya. *Set piece* adalah suatu keadaan dalam permainan sepak bola ketika permainan terhenti, seperti tendangan bebas, tendangan penjur, melempar bola kedalam lapangan (*throw in*). Bila mana pihak lawan memperoleh lemparan kedalam didaerah mereka sendiri, paling tepat jika usaha merebut bola kembali diserahkan kepada pemain sayap, penyerang tengah, atau pemain lapangan tengah yang biasanya menjelajahi daerah itu, sedangkan pemain-pemain lainnya bersiap siaga ditempat masing-masing dengan kewaspadaan seakan-akan lawan sedang melakukan serangan.

Sepak bola membatasi penggunaan tangan dalam pertandingan. Dengan peraturan permainan ini, hanya penjaga gawang yang boleh menggunakan tangannya tetapi hanya di dalam daerah penalti. Namun ketika bola keluar melewati garis pinggir atau garis tepi, maka akan diberikan *throw in* (lemparan kedalam). Menurut Ina Hasanah (2009:36) lemparan kedalam dilakukan dari titik tempat bola melintasi garis tim yang tidak menendang bola melewati garis pinggir".Bola akan dimainkan lagi ketika telah kembali memasuki lapangan pertandingan, tetapi pelempar bola tidak dapat memainkan bola sampai pemain lain telah menyentuhnya. Gol tidak dapat dicetak secara langsung dari *throw in*. Lemparan diarahkan kearah kawan dengan tepat ataupun diarahkan kedaerah lawan. Lebih lanjut Akhmad Olih Solihin (2010:73-74) lemparan ke dalam dilakukan dengan cara seperti berikut; a) berdiri kaki dibuka selebar bahu, b) lutut agak ditekuk, c) bola dipegang dengan dua tangan di belakang kepala, d) saat akan melempar, tarik bola ke belakang dan melentingkan badan untuk mendapatkan tambahan dorongan bola, e) saat melemparkan bola, kuatkan otot-otot perut, panggul, bahu, kedua lengan dan luruskan lutut, f) gerak lanjutannya,

berhenti pada ujung kaki lemparan ke dalam dapat dilakukan dengan awalan ataupun tanpa awalan. Hal ini tergantung pada jarak lemparan yang ingin dihasilkan. Apabila sasaran lemparannya jauh, lemparan ke dalam dapat dilakukan menggunakan awalan beberapa langkah untuk mendapatkan dorongan lebih besar lagi. *Throw in* adalah salah satu keterampilan yang sering diabaikan dalam sepak bola. Penggunaan *throw in* yang benar dapat menciptakan banyak peluang untuk mengontrol bola dan mencetak gol selama pertandingan. Salah satu kunci keberhasilan dalam melakukan *throw in* adalah komunikasi. Pelempar dan penerima bola harus mengetahui apa yang akan dilakukan masing-masing sebelum lemparan tersebut dilakukan. Arah dan kecepatan penerima bola akan menentukan bagaimana pelempar bola melemparkan bolanya. Menurut Hendri Firzani (2010:17) lemparan kedalam adalah salah satu cara memulai kembali pertandingan. Lemparan diberikan kepada tim lawan, dari pemain yang menyentuh bola terakhir sebelum bola keluar lapangan".Lemparan kedalam biasanya lebih mudah dikontrol daripada tendangan dan memungkinkan pemain lain yang menerima bola untuk mengambil dan mempertahankan kontrol bola. Oleh karena itu, seorang pemain depan dapat diuntungkan saat lemparan kedalam digunakan untuk memulai upaya mencetak gol. *Throw in* merupakan cara memulai lagi permainan setelah bola out, yakni bola meninggalkan lapangan permainan melalui garis samping."Sebuah lemparan kedalam adalah metode restart bermain. Sebuah lemparan ke dalam diberikan kepada lawan dari pemain yang terakhir menyentuh bola ketika seluruh bola melintasi garis sentuh, baik di tanah atau di udara. Sebuah sasaran tidak dapat mencetak langsung dari lemparan kedalam (FIFA, Laws Of The Game, 2011: 46). Berdasarkan kutipan pendapat para ahli

diatas bahwa dapat disimpulkan bahwa lemparan kedalam merupakan cara memulai pertandingan yang dilakukan dengan cara memegang bola dengan kedua tangan, mengayunkan bola dari belakang atas kepala, kedepan, sementara kedua kaki sejajar menyentuh tanah. Lemparan diarahkan kearah kawan dengan tepat ataupun diarahkan kedaerah lawan.

## 2.2 Peningkatan Kondisi Fisik

Yang mempengaruhi kemampuan lemparan kedalam adalah kondisi fisik pemain yang sangat baik. Kondisi fisik adalah suatu persyaratan yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seseorang, bahkan dapat dikatakan sebagai dasar landasan titik tolak suatu awal prestas. Kondisi fisik adalah kesatuan dari komponen yang tidak dapat terpisahkan, komponen tersebut seperti, daya tahan, daya ledak (*power*), kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan dan reaksi. Komponen fisik tersebut tidak dapat dipisahkan, maka harus dihubungkan antara satu dengan yang lainnya baik dalam hal pemeliharaan dan peningkatannya.

Latihan merupakan suatu kondisi eksternal yang berupa pengulangan suatu respon dalam penyajian suatu rangsangan gerakan (Heri Siswanto,2012). Latihan berfungsi sebagai balikan atau penguatan dan merupakan kondisi yang diperlukan untuk mengembangkan keterampilan yang kompleks. Perubahan yang terjadi dalam tubuh manusia akibat latihan harus tetap dijaga dengan baik agar tidak terjadi penurunan kemampuan (Devi Tirtawirya,2012).

Berorientasi pada pelaksanaan lemparan bola ke dalam, selain kekuatan otot lengan, hasil lemparan ke dalam juga ditunjang oleh kekuatan otot perut yang berfungsi untuk menarik togok kebelakang dan melecutkan togok ke depan.

Dalam *throw in* terdapat beberapa komponen kondisi fisik yang mempengaruhinya. Adapun komponen-komponen tersebut antara lain :

### 2.2.1 Daya (*power*)

merupakan komponen fisik yang sangat dibutuhkan dalam kemampuan melakukan lemparan kedalam. Menurut Nurhasan (2011: 16) daya (*power*) merupakan gabungan antara kekuatan dan kecepatan, atau pengerahan otot secara maksimum dengan kecepatan maksimum. Selanjutnya menurut Johansyah Lubis (2013:61) *power* adalah hasil dari kemampuan, yaitu kecepatan maksimal dan kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin dalam permainan sepak bola daya ledak otot lengan sangat diperlukan untuk menghasilkan *throw in* yang kuat dan cepat sehingga dapat dimanfaatkan menjadi umpan lambung yang jauh kedepan gawang lawan, dimana dengan *throw in* yang jauh akan menjadikan awal dari sebuah serangan yang dapat dimanfaatkan menjadi sebuah gol. Menurut M Sajoto (1988:55), daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usahanya yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya. Menurut Ismaryati (2008:59), daya ledak menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. otot yang berpengaruh yaitu otot lengan dan otot perut



Gambar 2.5 Struktur Otot Lengan

Otot lengan dibagi menjadi 3 bagian yaitu *bisep*, *trisep*, *fore arm* dan setiap bagian tersebut memiliki cara sendiri-sendiri untuk melatih kekuatan ototnya (Nur Chozin, 2009:36). Dengan demikian seorang atlet yang memiliki daya ledak otot lengan yang baik akan memiliki keuntungan karena akan mampu melakukan *throw in* dengan kuat dan cepat, sehingga dapat dimanfaatkan menjadi umpan lambung jauh ke depan gawang lawan yang pada akhirnya dapat menjadi suatu peluang untuk menciptakan gol.

Otot Perut bertugas untuk menopang tubuh agar tidak jatuh ketika pada posisi berdiri, duduk, berlutut. Otot juga dapat berfungsi untuk menahan benturan baik dari dalam tubuh yang bergerak maupun dari benda yang bergerak. Otot dibagi menjadi beberapa jenis yaitu menurut bentuk dan serabutnya, menurut jumlah kepalanya, menurut pekerjaannya, dan menurut letaknya. Otot perut menurut letaknya otot-otot ditubuh terbagi menjadi otot perut bagian atas, otot perut bagian bawah, otot perut bagian samping (Nur Chozin, 2009:19). Secara umum otot-otot perut bekerja sebagai penggerak utama dan penstabil tulang belakang.

### **2.2.2 Kelentukan (*Flexibility*)**

Kelentukan merupakan salah satu bagian dari kondisi fisik yaitu kemampuan tubuh untuk melakukan gerak melalui ruang gerak sendi atau ruang gerak tubuh secara maksimal, Kelentukan gerak tubuh pada persendian tersebut, sangat dipengaruhi oleh elastisitas otot, tendon dan ligament di sekitar sendi serta kualitas sendi itu sendiri. Kelentukan adalah kemampuan persendian,ligamen,tendo disekitar persendian, melakukan gerak seluas-luasnya (M Sajoto, 1988: 51). Menurut Widiastuti (2011: 15), kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara

maksimal. Kelentukan merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian- bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot (Ismariati, 2008: 101).

Daya lentur adalah efektifitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktifitas dengan pengukuran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat *fleksibilitas* persendian pada seluruh permukaan tubuh (M.Sajoto, 1995:9). Dengan demikian kelentukan berarti bahwa tubuh dapat melakukan gerakan secara bebas. Tubuh yang baik harus memiliki kelentukan yang baik pula. Hal ini dapat dicapai dengan latihan jasmani terutama untuk penguluran dan kelentukan. Faktor yang mempengaruhi kelentukan adalah usia dan aktifitas fisik pada usia lanjut kelentukan berkurang akibat menurunnya aktifitas otot sebagai akibat berkurangnya latihan (aktifitas fisik). Menurut Farida Isnaini (2010:49) kelentukan adalah keleluasaan gerakan terutama pada otot persendian. Sedangkan menurut Mohammad Ali Mashar (2010:58) kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Selain oleh ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot tendon dan ligamen.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahawa kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal tanpa menimbulkan ketegangan otot dan cedera otot.

### **2.2.3 Kekuatan (*Strength*)**

Dalam permainan sepakbola sering saling melakukan lemparan bola ke dalam dengan cara melempar ke pihak teman dengan jauh agar tercipta peluang untuk menciptakan gol dan memberikan lemparan bola yang baik sehingga bola bisa dikuasai dan dikontrol sepenuhnya, tanpa adanya kekuatan yang optimal

dari si pemain maka pada saat melempar dan hasilnya tidak bisa sesuai dengan apa yang diinginkan (M. M. Faruq, 2008:22).

Strength atau kekuatan, yaitu suatu kemampuan kondisi fisik manusia yang diperlukan dalam peningkatan prestasi belajar gerak. Kekuatan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat penting dalam berolahraga karena dapat membantu meningkatkan komponen-komponen seperti kecepatan, kelincahan dan ketepatan.

Pate (1989:181) menyatakan bahwa kekuatan diartikan sebagai tenaga yang dipakai untuk mengubah keadaan gerak atau bentuk suatu benda. Harsono (1988:47) mengartikan kekuatan sebagai energy untuk melawan suatu tahanan atau kemampuan untuk membangkitkan tegangan atau tension. Dengan demikian kekuatan adalah kemampuan yang sangat erat hubungannya dengan adanya proses kontraksi otot.

Kekuatan berarti kemampuan untuk mengeluarkan tenaga secara maksimal dalam satu usaha, kemampuan kekuatan berarti terjadinya kontraksi otot pada manusia, menurut Thomas (2000: 5) menyatakan bahwa kontraksi otot manusia terdapat tiga jenis kontraksinya yaitu : statis, konsentris dan eksentris.

Menurut M Sajoto (1988: 58), kekuatan adalah komponen kondisi fisik, yang menyangkut masalah kemampuan seseorang atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya, menerima beban dalam waktu kerja tertentu. Kekuatan otot menggambarkan kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot.

Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuan dalam mempergunakan otot-otot untuk menerima beban sewaktu bekerja (M.Sajoto, 1995:8). Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot



seseorang untuk menahan atau menerima beban kerja (Eri Pratiknyo Dwikusworo, 2009:3). Sedangkan menurut Bompa (1990), kekuatan adalah gaya yang dikeluarkan otot untuk melakukan satu kali kontraksi otot secara maksimal melewati beban/tambahan. Bisa juga disimpulkan bahwa kekuatan merupakan kemampuan untuk melawan suatu tahanan atau kemampuan untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Dalam permainan bolavoli, kekuatan merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan permainan seseorang dalam bermain. Karena, dengan kekuatan seseorang pemain akan dapat menghadang serangan lawan atau *block* dengan baik (selain ditunjang dengan faktor teknik bermain yang baik). Selain itu, dengan memiliki kekuatan yang baik dalam bolavoli, pemain dapat melakukan *smash* untuk mencetak poin.

Menurut Sukadiyanto (1997:32), kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan. Menurut Rusli Lutan (2002:56), Sedangkan menurut Bompa (1990), kekuatan adalah gaya yang dikeluarkan otot untuk melakukan satu kali kontraksi otot secara maksimal melewati beban/tambahan. Bisa juga disimpulkan bahwa kekuatan merupakan kemampuan untuk melawan suatu tahanan atau kemampuan untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. kekuatan otot dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengerahkan daya semaksimal mungkin untuk mengatasi sebuah tahanan. Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kekuatan adalah kemampuan seseorang pada saat melakukan kontraksi otot untuk menerima beban.

Otot menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1990:632) adalah urat yang besar atau jaringan kenyal di tubuh manusia untuk menggerakkan organ

tubuh. Perut adalah bagian tubuh dibawah rongga dada (KBBI, 1990:676). Jadi kekuatan otot perut adalah kemampuan sekelompok otot perut sewaktu melakukan suatu aktifitas. Kekuatan otot perut dalam melakukan lemparan kebawah berfungsi untuk membantu anggota gerak lengan yaitu otot lengan dan otot perut agar dapat menghasilkan genggaman yang kuat dan lemparan yang jauh. Disini pengaturan kekuatan otot perut dan kekuatan otot lengan dan otot perut yang baik akan menghasilkan lemparan yang jauh, tepat dan akurat. Otot perut merupakan otot-otot batang badan (Raven, 1981:12). Lebih lanjut Raven mengatakan bahwa otot perut merupakan otot-otot penegak badan selain otot punggung. Sebagai otot penegak badan, otot perut dan otot punggung memiliki arti penting dalam sikap dan gerak-gerak tulang belakang.

Mencermati keberadaan otot perut yang terentang antara gelang panggul dan rongga dada, jika dikaji secara seksama otot memiliki peran yang sangat penting dalam pelaksanaan gerak anggota gerak bawah seperti tungkai. Hal ini secara logika dapat dimengerti karena anggota gerak bawah dalam melakukan gerakan terutama sekali dalam pelaksanaan melempar bola memerlukan ayunan lengan yang didukung oleh persendian pada panggul. Dengan demikian karena gerakan panggul memerlukan dukungan dan kinerja otot perut, maka dimungkinkan dengan memiliki kekuatan otot perut yang baik akan memungkinkan ayunan gerak yang kuat pada otot lengan.

## **2.3 Hakikat *Incline Push up* dan *Decline Push up***

### **2.3.1 *Push up***

Dalam upaya menghasilkan prestasi yang optimal, seorang atlet harus mempersiapkan semua faktor yang menunjang prestasi termasuk faktor fisik. Apalagi perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh sangat penting bagi

pemain atau atlet sepakbola, termasuk untuk menampilkan kemampuan lemparan kedalam atas. Faktor fisik yang utama yaitu kekuatan, daya tahan, kecepatan dan kelentukan harus dipersiapkan pada level yang memungkinkan seorang atlet siap untuk bertanding (Kemenpora, 2009:70).

Dari keempat komponen fisik dasar tersebut kekuatan merupakan salah satu komponen fisik yang penting karena berhubungan dengan kualitas gerak dari seorang atlet. Kekuatan merupakan kemampuan otot atau sekumpulan otot untuk melakukan suatu tegangan terhadap beban.

Secara umum definisi kekuatan adalah menggunakan atau mengarahkan daya dalam mengatasi suatu tahanan atau hambatan tertentu (Kemenpora, 2009:71). Untuk menunjang semua aktifitas agar bisa dilakukan dengan maksimal maka penggerak tubuh yaitu otot rangka harus dilatih untuk meningkatkan kualitas kerjanya, salah satunya adalah otot lengan. Menurut M.Sajoto (1995:8), kekuatan otot lengan adalah kemampuan serabut otot lengan untuk menahan beban tertentu dalam jangka waktu yang tertentu.

Untuk mempermudah, biasanya latihan kekuatan dapat dimodifikasi jumlah bebannya. Pengembangan kekuatan otot sendiri seperti pengembangan otot lengan dapat dilakukan dengan beban atau tanpa beban. Banyak yang melakukan latihan dengan menggunakan berat badan diri sendiri sebagai beban. Sebagai contoh latihan kekuatan untuk otot lengan yang menggunakan beban berat badan diri sendiri adalah latihan *push up*. Menurut Rosmaini Hasibuan (2008), bahwa kekuatan otot lengan dapat ditingkatkan dengan beberapa latihan kekuatan tertentu, seperti *push up* yang akan mengakibatkan pembesaran pada otot yang secara otomatis akan menambah kemampuan kekuatan otot tersebut

baik mendorong maupun menarik. Menurut Charles Simonian dalam bukunya yang berjudul “*Fundamental of Sport and Biomechanics*” (1873: 172), *Push up* adalah satu latihan yang paling sering dilakukan dan dapat dimodifikasi untuk memenuhi kebutuhan individu.

*Push up* sudah banyak dikenal dan dilakukan karena tidak membutuhkan alat apapun. Salah satu keuntungan melakukan *push up* antara lain untuk mengembangkan otot-otot dada, bahu dan lengan (Sadoso Sumosardjuno, 1994: 43). Menurut Sadoso (1994: 43) bahwa saat melakukan *push up*, otot gelang bahu berupa otot *deltoid* (otot segitiga) dan otot persendian siku yang berupa otot *trisep brachii* terlibat dalam gerakan ini.

Cara melakukan *push up* yang benar adalah menghadap kelantai dengan siku lurus, kedua telapak tangan terpisah selebar bahu atau sedikit lebih lebar, putarlah tangan kedalam membentuk sudut 30-45 derajat sehingga sikunya menuju keluar, badan diusahakan lurus dalam satu baris dari kepala sampai kaki (Sadoso Sumosardjuno, 1994: 44). Sikap awal *Push up* ini bermula dari tiarap, bertumpu dengan punggung lurus dan kepala pada garis lurus wajar dengan ruas – ruas tulang belakang, kedua lengan terpisah selebar bahu (PASI,1993: 104).

*Push up* adalah salah satu bentuk latihan kekuatan otot lengan yang dalam pelaksanaannya mengacu pada prinsip kontraksi otot secara isometris dan isotonis. Menurut Harsono (1988:179) dalam kontraksi isometris otot-otot tidak memanjang atau memendek sehingga tidak ada nampak suatu gerakan yang nyata, atau tidak ada jarak yang ditempuh. Akan tetapi meskipun demikian

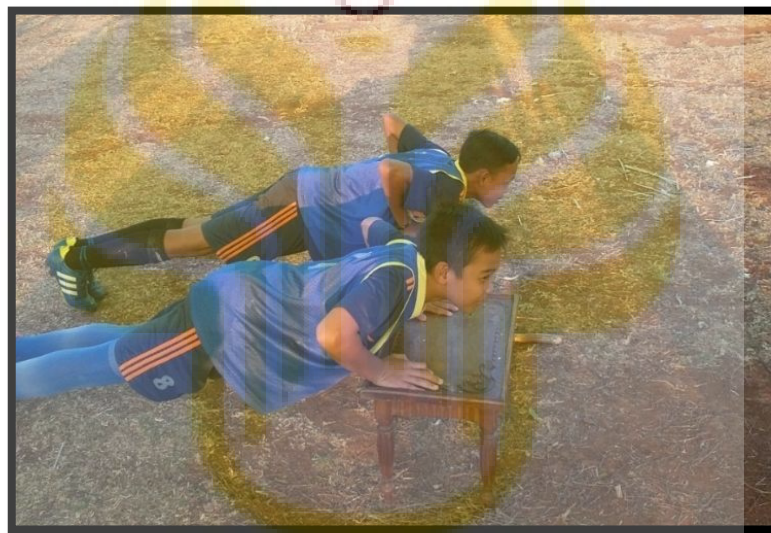
di dalam otot ada tegangan (*tension*) dan semua tenaga yang dikeluarkan di dalam otot diubah menjadi panas.

Menurut Harsono (1988:183) dalam tipe kontraksi isotonis akan nampak bahwa ada suatu gerakan dari anggota-anggota tubuh yang disebabkan oleh memanjang dan memendeknya otot-otot sehingga terdapat perubahan dalam panjang otot. Pada pendapat lain menurut Jaja Suharja Husdarta (2010:31) *push up* sambil tepuk tangan *push up* dengan menggunakan alat bantu, *push up* dengan posisi tangan berpindah-pindah merupakan variasi dan modifikasi dari gerak *push up* yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan. Yang diantaranya pada pembahasan ini adalah *incline push up* dan *decline push up*.

Lebih lanjut menurut Erminawati (2009:12) daya tahan otot mengacu kepada suatu kelompok otot yang mampu untuk melakukan kontraksi yang berturut-turut (misalnya *push up* atau *sit-up*). Sedangkan menurut Nur Chozin (2009:12) mengangkat adalah suatu rangkaian gerak dimana seseorang melawan berat seperti kegiatan mengangkat, mendorong, menarik beban baik itu beban berat maupun berat benda. Contoh mengangkat beban berat dari suatu benda seperti mengangkat barbell, sedangkan contoh mengangkat berat tubuh sendiri seperti *sit-up*, *back-up*, *push up* dan lain-lain sebagainya”.

*Push up* modifikasi yaitu suatu gerakan *push up* yang dalam pelaksanaannya terjadi gerakan yang menempuh jarak tertentu secara berulang-ulang. Dalam hal ini pelaksanaan *push up* dilakukan berbeda dengan yang diungkapkan diatas yaitu dengan mengangkat badan lurus dengan kaki yang lebih tinggi dari badan pada posisi awal yang bertumpu pada kursi secara berulang-ulang, dan sebaliknya atau *incline puh up* dan *decline push up*.

Menurut Sadoso Sumosardjuno (1994:43), ada beberapa variasi dalam melakukan *push up*, diantaranya : 1) **Push up tangan menumpu pada bangku**, variasi *push up* ini biasanya dilakukan oleh pemula, atau yang belum kuat mengangkat badannya, karena prinsip *push up* ialah makin vertikal badannya makin mudah melakukan *push up*. Cara melakukan *push up* ini ialah taruhlah kedua tangan diatas kursi yang rendah atau meja yang rendah kemudian kedua kaki berada dilantai sehingga membentuk sudut 45 – 60 derajat.



Gambar 2.6 Pelaksanaan *incline push up*  
*Push up* tangan menumpu pada bangku atau meja  
Sumber: Sadoso (1994 : 47)

Jadi yang dimaksud *incline push up* adalah latihan kekuatan otot lengan yang dalam pelaksanaannya menggunakan alat bantu untuk meninggikan tangan agar posisi tangan lebih tinggi daripada tungkainya. Sedangkan 2) **Push up kaki ditinggikan**, Variasi atau modifikasi *push up* ini biasanya dilakukan oleh orang yang sudah mampu mengangkat tubuhnya sendiri dalam melaksanakan *push up*. Untuk menambah beban latihan dapat dilakukan variasi *push up* dengan cara posisi kaki lebih tinggi dari posisi tangan. Kaki dapat ditinggikan ±

45 cm dari lantai atau dapat menggunakan anak tangga, dimana posisi tangannya berada dibawah dan kakinya berada dianak tangga. Jadi yang dimaksud dengan *decline push up* yaitu latihan kekuatan otot lengan yang dalam pelaksanaannya mennggunakan alat bantu untuk meninggikan kaki agar posisi tungkai lebih tinggi daripada lengannya.



Gambar 2.9 Pelaksanaan *decline push up*  
*Push up* tangan menumpu pada bangku atau meja  
Sumber: Sadoso (1994 : 47)

Dalam melakukan *push up* seorang atlet harus memerlukan penyusunan program latihan secara berkelanjutan (*continue*). Kekuatan otot yang dimiliki oleh atlet belum dapat menjamin peningkatan prestasinya apabila tidak di tunjang oleh otot-otot yang dapat bergerak atau bereaksi dengan cepat, misalnya atlet yang berbeda dengan kecepatan otot-ototnya dan juga berbeda dalam cabang olahraganya seperti pada permainan sepak bola khususnya lemparan kedalam (*throw in*).

Menurut Nur Chozin (2009:17) kekuatan otot berarti kemampuan sekelompok atau sekumpulan otot dalam melawan beban berat dalam suatu

kegiatan atau aktifitas. Walaupun keduanya mempunyai kondisi fisik dan mental serta teknik yang sama, oleh karena itu untuk meningkatkan kemampuan melakukan lemparan kedalam (*throw in*) yang optimal diperlukan kekuatan dan kecepatan. Berdasarkan pendapat di atas maka dapat dikatakan daya atau kekuatan (*power*) adalah hasil dari kekuatan otot dan kecepatan otot dalam mengerahkan tenaga maksimal untuk mengatasi suatu tahanan. Dengan demikian secara singkat dapat kita simpulkan batasan *power* adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Menurut Johansyah Lubis (2013:61) *power* adalah hasil dari kemampuan, yaitu kecepatan maksimal dan kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin.

Untuk latihan harian anda dapat melakukan push up, atau menambahkan *push up* pada porsi latihan yang sudah anda jalankan. Latihan ini sangat bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan dan kekuatan anda. Sebelum memulai latihan push up, selalu diawali dengan latihan leher, lakukan gerakan menekuk leher kedepan dan kebelakang minimal 30 kali, lanjutkan dengan menekuk kekiri dan kekanan minimal juga 30 kali, dan dilanjutkan dengan membuat gerakan memutar, dengan seriap tiga kali gerakan berganti arah putaran, ulangi sampai 5 kali. Latihan leher diperlukan agar anda tidak mengalami cedera leher akibat tarikan urat leher pada saat melakukan gerakan push up. Latihan leher ini juga mencegah anda dari rasa pusing setelah push up. Menurut Marchamah (2009 : 29). Gerakan Push up merupakan gerakan mengangkat tubuh dengan kedua tangan mulai dari bawah atau lantai ke atas dalam posisi tengkurap “.Lakukan latihan ini dengan repetisi 10 kali untuk pemula dan 25 kali untuk anda yang sudah berlatih lebih dari 60 hari, dan 50 sampai 100



kali untuk anda yang sudah cukup kuat untuk memulai pembentukan otot. Biasanya perlu waktu antara 1 sampai 3 bulan untuk memperoleh kekuatan yang cukup untuk repetisi 50 sampai 100 kali. Latihan push up merupakan latihan beban yang berfungsi menguatkan otot lengan dengan menggunakan beban dalam.

Latihan adalah kegiatan atau aktivitas latihan yang dilakukan secara berulang-ulang, sistematis, berencana, dengan beban yang kian hari kian bertambah (Suharno HP., 1986:27). Yang dimaksud latihan dalam penelitian ini adalah bentuk latihan kekuatan otot lengan dengan latihan *incline push up* dan *decline push up* pada siswa usia 15 tahun SSB Putra Mayong Kabupaten Jepara.

Tujuan melakukan latihan *incline push up* dan *decline push up* adalah untuk menguatkan otot lengan dan perut. Menurut Dwi Sarjiyanto (2010:49) *Push up* bertujuan untuk melatih kekuatan otot lengan atas dan dada. Beban yang digunakan adalah berat badan. Manfaat latihan push up, antara lain :

- 1) *Push up* menguatkan otot lengan, bahu, dan dada. Gerakan push up yang terpusat pada tubuh bagian atas akan membuat dada dan bahu anda kuat dan tegap, lengan anda sebagai pusat penggerak akan mempunyai otot yang kekar dan kuat. *Push up* juga membuat anda tidak mudah terkilir, terutama pada bagian lengan dan bahu. Selain kuat otot lengan dan tubuh bagian atas menjadi lebih lentur.
- 2) *Push up* membantu melancarkan aliran darah ke kepala, terlebih lagi bila anda melakukan latihan leher sebelum memulai *push up* sesuai dengan

petunjuk di atas, sehingga anda akan dapat merasa lebih segar dan nyaman.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa *push up* merupakan gerakan mengangkat tubuh dengan kedua lengan yang berfungsi menguatkan tiga otot yakni otot dada, bahu dan lengan. Adapun cara melakukan *push up* yaitu:

- 1) Tubuh menelungkup di atas lantai. Kedua telapak tangan siap menahan badan, jari-jari tangan mengarah ke depan. Buka bahu, kontraksikan perut. Kaki lurus dan ujung-ujung jari kaki menyentuh lantai.
- 2) Angkat tubuh ke atas, posisi tubuh kaku dan rata seperti papan. Gunakan otot dada dan lengan untuk mengangkat tubuh bagian atas. Pusatkan kekuatan pada perut untuk mengangkat bagian perut dan kaki.
- 3) Jaga kepala tetap lurus dengan batang bahu saat anda mengangkat tubuh.
- 4) Perlahan-lahan turunkan tubuh, tangan lurus menahan tubuh. Lemaskan punggung, jangan sampai bahu cedera. Turunkan tubuh sampai jarak antara dada dan lantai kira-kira 5 cm. Lalu angkat tubuh kembali.

Menurut Sri Wahyuni (2010 : 59) cara melakukan gerakan *push up* sebagai berikut, a) Posisi tubuh tengkurap dengan bertumpu pada tangan dan kaki. b) Gerakkan tubuh naik turun dengan pandangan mata ke arah depan. Sedangkan menurut Sri Wahyuni (2010:81) *push up* (telengkup dorong angkat badan) tujuannya adalah melatih kekuatan dan daya tahan otot lengan. Cara melakukannya sebagai berikut:

- 1) Tidur telengkup, kedua kaki rapat lurus kebelakang dengan ujung kaki bertumpu pada lantai.

- 2) Kedua posisi badan tegak lurus sejajar dengan posisi tangan sehingga perut menahan supaya badan tetap lurus
- 3) Ketiga telapak tangan menapak lantai disamping dada, jari-jari menghadap kedepan, siku ditekuk. Untuk lebih jelasnya mengenai bagian-bagian otot perut.

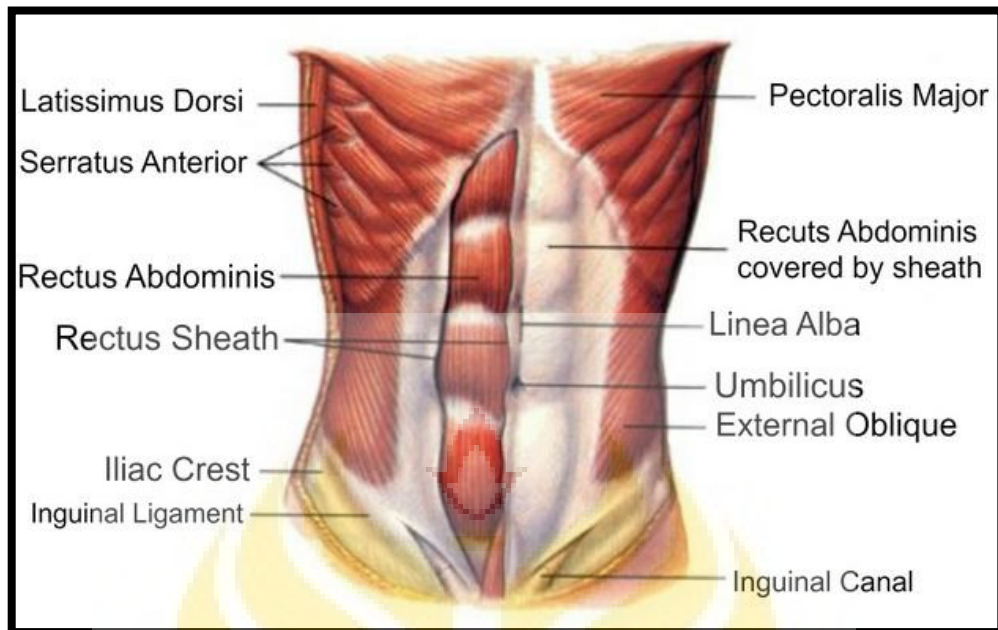
Dari berbagai uraian tersebut dapat dijelaskan bahwa untuk meningkatkan jauhnya hasil lemparan kedalam maka otot yang terlibat harus dilatih kekuatan dan kecepatan secara bersamaan, khususnya otot lengan dan bahu sebagai penggerak utama dari gerakan lemparan.

## **2.4 Tinjauan Otot-Otot yang Bekerja Dalam *Throw In***

### **2.4.1 Tinjauan Otot Perut**

Kekuatan (*strenght*) adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja (M. Sajoto, 1995:5). Otot adalah urat yang besar atau jaringan kenyal ditubuh manusia untuk menggerakkan organ tubuh (KBBI, 1990:632). Perut adalah bagian tubuh dibawah rongga dada (KBBI, 1990:676). Jadi kekuatan otot perut adalah kekuatan sekelompok otot perut sewaktu melakukan suatu aktivitas. Kekuatan otot perut dalam melakukan *throw in* berfungsi untuk membantu gerak otot punggung agar dapat menghasilkan lemparan jauh.

Pengaturan kekuatan otot perut yang baik akan menghasilkan lemparan yang akurat. Otot perut merupakan otot-otot batang badan (Raven, 1981:12). Lebih lanjut Raven mengatakan bahwa otot perut merupakan otot-otot penegak badan selain otot punggung. Sebagai otot penegak, otot perut dan otot punggung mempunyai arti penting dalam sikap dan gerak-gerik tulang belakang.



Gambar 2.11 Struktur Otot Perut

Mencermati keberadaan otot perut yang terentang antara gelang panggul dan rongga dada, jika dikaji secara seksama otot memiliki peran yang sangat penting dalam pelaksanaan gerak anggota gerak atas seperti punggung. Hal ini secara logika dapat dimengerti karena anggota gerak atas dalam melakukan gerakan terutama sekali dalam pelaksanaan melempar bola memerlukan ayunan lengan yang didukung oleh persediaan pada punggung. Dengan demikian karena gerakan punggung memerlukan dukungan dan kinerja otot perut, maka dimungkinkan memiliki kekuatan otot perut yang baik akan memungkinkan ayunan gerak yang kuat pada otot punggung.

#### 2.4.2 Tinjauan Otot Bahu

Otot bahu hanya meliputi sebuah sendi saja dan membungkus tulang pangkal lengan dan tulang belikat akromion yang teraba dari luar.

Menurut Syaifuddin (2006 : 90) bagian otot bahu dibagi menjadi :

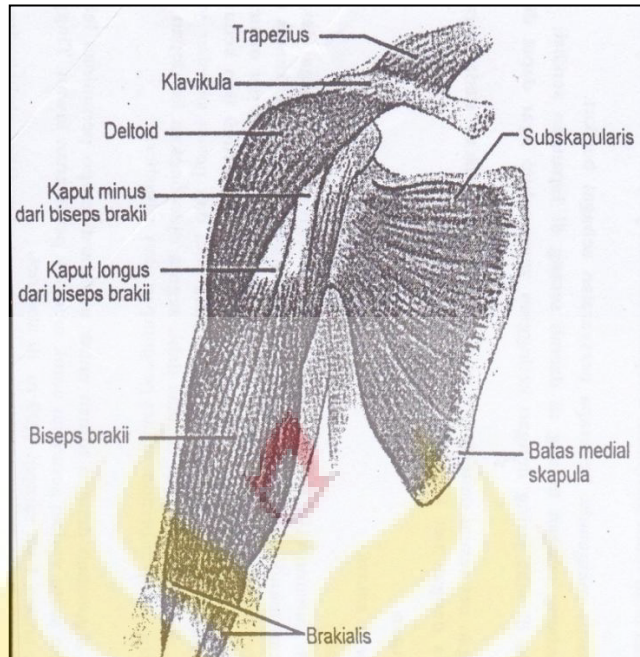
- a. *M. Deltoid* (Otot Segitiga), fungsinya adalah mengangkat lengan sampai mendatar.
- b. *M. Subskapularis* (Otot Depan Tulang Belikat), fungsinya menengahkan dan memutar tulang humerus ke dalam.
- c. *M. Supraspinatus* (Otot Atas Balung Tulang Belikat), fungsinya mengangkat lengan.
- d. *M. Teres Mayor* (Otot Lengan Bulat Besar), fungsinya untuk memutar lengan ke dalam.
- e. *M. Teres Minor* (Otot Lengan Belikat Kecil), fungsinya untuk memutar lengan ke luar.

### 2.4.3 Tinjauan Otot Lengan Atas

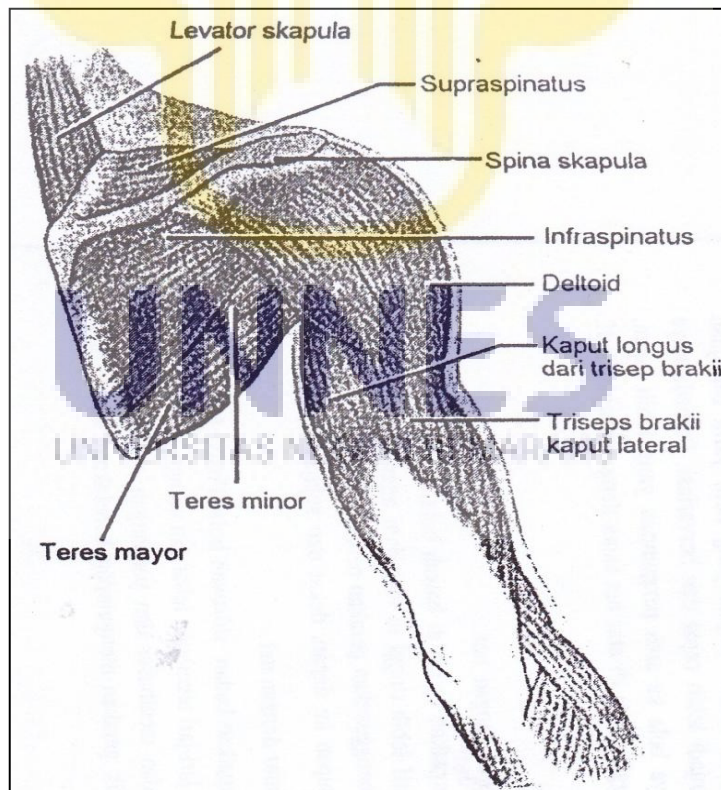
Otot – Otot ketul (Fleksor) diantaranya *M. Biceps Brachii* (Otot Lengan Berkepala 2), fungsinya adalah membengkokkan lengan bawah siku, meratakan hasta dan mengangkat lengan; *M. Brachialis* (Otot Lengan Dalam), fungsinya adalah membengkokkan lengan bawah siku; *M. Coracobrachialis*, fungsinya mengangkat lengan.

Otot – Otot Kedang (Ekstensor) diantaranya *M. Triceps Brachii* (Otot Lengan Berkepala Tiga), Kepala luar berpangkal disebelah belakang tulang pangkal lengan dan menuju ke bawah kemudian bersatu dengan yang lain, kepala dalam dimulai disebelah dalam tulang pangkal lengan, kepala panjang dimulai pada tulang di bawah sendi dan ketiganya mempunyai sebuah urat yang melekat di olekranon.

Berikut gambar otot-otot bahu kanan lengan atas tampak anterior dan lengan tampak posterior :



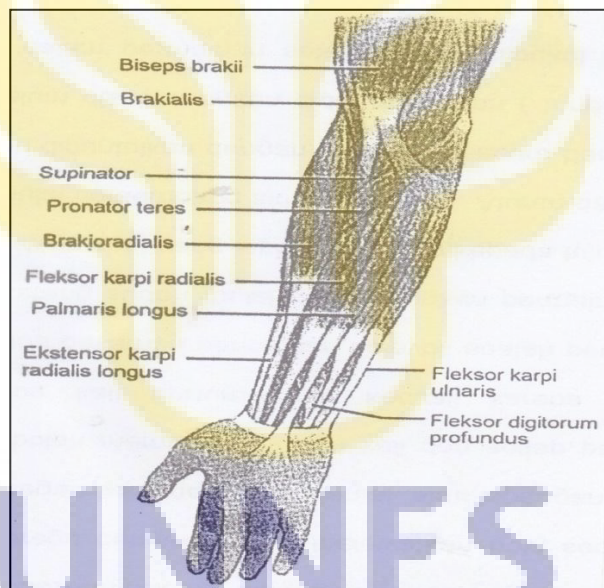
Gambar : 2.13Otot – otot bahu kanan dan lengan atas tampak anterior  
 Sumber: Syaifuddin (2006 : 97)



Gambar : 2.12Otot - otot Bahu kanan dan lengan tampak posterior  
 Sumber: Syaifuddin (2006: 96)

#### 2.4.4 Otot Lengan Bawah

Otot – Otot Kedang yang memainkan perannya dalam pengentulan diatas sendi siku, sendi – sendi tangan, sendi - sendi jari, dan sebagian dalam gerak silang hasta yaitu, 1) *Muskulus Ekstensor Karpi Radialis longus*; *Muskulus Ekstensor Karpi Radialis Brevis*; *Muskulus Ekstensor Karpi Ulnaris*. Ketiga otot ini fungsinya sebagai ekstensi lengan (menggerakkan lengan).2.) *Digitonum Karpi Radialis*, fungsinya adalah ekstensi jari tangan kecuali ibu jari.3.) *Muskulus Ekstensor Policis Longus*, fungsinya adalah ekstensi ibu jari.



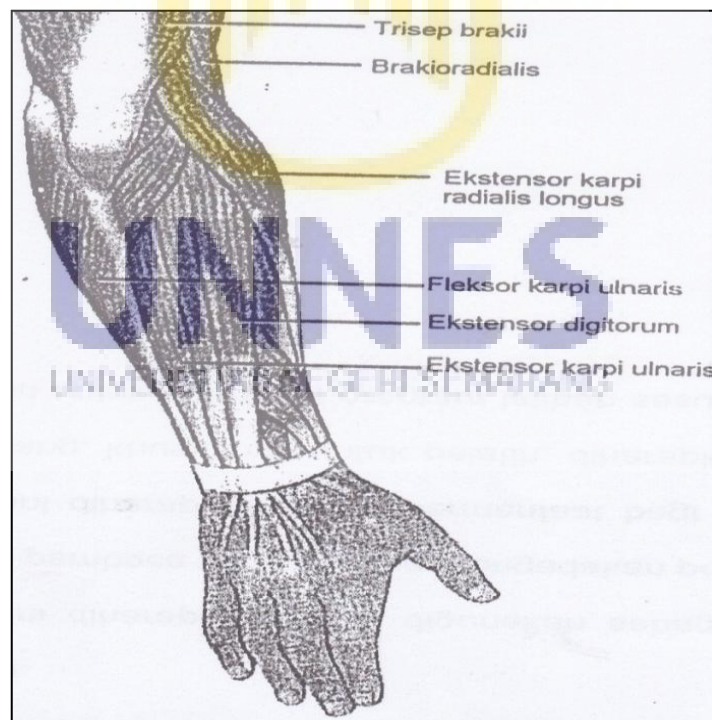
Gambar 2.14 Otot – Otot Lengan Bawah Kanan Tampak Anterior

Sumber: Syaifuddin(2006 : 98)

Otot – Otot Ketul yang mengedangkan siku dan tangan serta ibu jari dan meratakan hasta tangan. Otot – otot ini berkumpul yaitu otot – otot di sebelah tapak tangan berupa 1) *Muskulus Pronator Teres*, Fungsinya dapat mengerjakan silang hasta dan membengkokkan lengan bawah siku. Otot – Otot Ketul Untuk Otot Tangan Dan Jari Tangan, terdiri dari 2) *Muskulus Palmaris Ulnaris* Fungsinya

mengentulkan lengan; 3) *Muskulus Palmaris Longus*, *Muskulus Fleksor Karpi Radialis*, *Muskulus Fleksor digitor Sublimis*, ketiga otot ini fungsinya untuk fleksi jari kedua dan kelingking; 4) *Muskulus fleksor digitorum profundus* fungsinya untuk fleksi semua jari kecuali ibu jari; 5) *Muskulus fleksor policis longus* fungsinya fleksi ibu jari.

Otot yang bekerja Memutar Radialis (*Pronator* dan *Supinator*), terdiri dari: 1.) *Muskulus Pronator Teres Equadratus* fungsinya pronasi tangan, *Muskulus Spinator Brevis*, fungsinya supinasi tangan. Otot – otot di sebelah tulang pengumpil, fungsinya membengkokkan lengan disiku, membengkokkan tangan ke arah tulang pengumpil atau tulang hasta. Otot – otot di sebelah punggung atas, disebut otot kendang jari bersama yang meluruskan jari tangan. Sedangkan otot – otot yang lain meluruskan ibu jari.



Gambar 2.15 Otot – Otot Lengan Bawah Kanan Tampak Posterior

Sumber: Syaifuddin (2006 : 99)



## 2.5 Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir merupakan hasil aktualisasi dari penulis dalam rangka meresum landasan teori secara logika yang diambil. Kerangka berfikir dapat juga diartikan sebagai kajian yang dibuat berdasarkan teori yang diambil. Tujuan melakukan latihan dalam olahraga adalah untuk meningkatkan kondisi fisik dan menguasai ketrampilan secara efektif dan efisien. Latihan dilakukan dengan tujuan menguasai suatu ketrampilan, agar latihan berhasil materi latihan harus diberikan secara bertahap dari yang sederhana ke yang kompleks. Latihan yang baik dilakukan sesuai hukum *overload*, dimana beban latihan disetiap pertemuan mengalami peningkatan baik di segi *intensitas*, *repetisi* maupun *set* yang diberlakukan pada sebuah program latihan tersebut.

### 2.5.1 Pengaruh latihan *Decline push up* terhadap jauhnya lemparan kedalam

*Decline push up* adalah latihan kekuatan otot lengan yang dalam pelaksanaannya menggunakan alat bantu untuk meninggikan kaki agar posisi kaki lebih tinggi dari pada lengannya. Untuk menambah beban latihan dapat dilakukan variasi *push up* dengan cara posisi kaki lebih tinggi dari posisi tangan. Kaki dapat ditinggikan  $\pm 45$  cm dari lantai atau dapat menggunakan anak tangga, dimana posisi tangannya berada dibawah dan kakinya berada dianak tangga.

Jadi yang dimaksud dengan *decline push up* yaitu latihan kekuatan otot lengan yang dalam pelaksanaannya menggunakan alat bantu untuk meninggikan kaki agar posisi tungkai lebih tinggi daripada lengannya. Lemparan kedalam di pengaruhi 2 faktor yaitu kekuatan dan ketepatan maka dari itu agar bisa mendapatkan lemparan yang jauh maka di butuhkan kekuatan otot dan lengan yaitu dengan latihan *decline push up*. Berorientasi dari analisis tersebut

maka di duga ada pengaruh latihan *Decline push up* terhadap jauhnya lemparan kedalam sepakbola siswa SSB Putra Mayong Jepara usia 15 tahun.

### **2.5.2 Pengaruh latihan *Incline push up* terhadap jauhnya lemparan kedalam**

Latihan *Incline push up* ini merupakan variasi *push up* ini biasanya dilakukan oleh pemula, atau yang belum kuat mengangkat badannya, karena prinsip *push up* ialah makin vertikal badannya makin mudah melakukan *push up*. Cara melakukan *push up* ini ialah taruhlah kedua tangan diatas kursi yang rendah atau meja yang rendah kemudian kedua kaki berada dilantai sehingga membentuk sudut 45 – 60 derajat.

Jadi yang dimaksud *incline push up* adalah latihan kekuatan otot lengan yang dalam pelaksanaannya menggunakan alat bantu untuk meninggikan tangan agar posisi tangan lebih tinggi daripada tungkainya. Lemparan ke dalam di butuhkan kekuatan lengan yang tinggi dan otot yang kuat, Dari uraian di atas bahwa di duga ada pengaruh latihan *Incline push up* terhadap jauhnya lemparan kedalam sepakbola siswa SSB Putra Mayong Jepara usia 15 tahun

### **2.5.3 Metode Latihan *Decline push up* Berpengaruh Lebih Baik Daripada *Incline push up* Terhadap Jauhnya Lemparan Kedalam Sepakbola.**

Bentuk latihan dalam penelitian ini adalah *Decline push up* dan *Incline push up*. Latihan *Decline push up* yaitu latihan kekuatan otot lengan yang dalam pelaksanaannya menggunakan alat bantu untuk meninggikan kaki agar posisi tungkai lebih tinggi daripada lengannya.

Sedangkan latihan *Incline push up* yaitu latihan kekuatan otot lengan yang dalam pelaksanaannya menggunakan alat bantu untuk meninggikan

tangan agar posisi tangan lebih tinggi daripada tungkainya. dikarenakan lemparan kedalam sangat di perlukan kekuatan lengan dan kekuatan otot yang tinggi maka bentuk latihannya harus lebih kuat, Beroientasi pada analisis tersebut, sehingga di duga pengaruh latihan *Decline push up* lebih baik daripada latihan *Incline push up* terhadap jauhnya lemparan kedalam sepakbola pada SSB Putra Mayong Jepara Tahun 2015

## 2.6 Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara yang masih lemah kebenarannya. Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto, 2006:62). Berdasarkan pada kajian teori, dan kerangka berfikir yang telah di kemukakan di atas, maka dapat di rumuskan hipotesis dalam penelitian ini adalah

- 4) Ada pengaruh latihan *decline push up* terhadap hasil lemparan ke dalam pada siswa SSB Putra Mayong usia 15 tahun Kabupaten Jepara.
- 5) Ada pengaruh latihan *incline push up* terhadap hasil lemparan ke dalam pada siswa SSB Putra Mayong usia 15 tahun Kabupaten Jepara.
- 6) Latihan *decline push up* lebih berpengaruh dari pada latihan *incline push up* terhadap hasil lemparan ke dalam pada siswa SSB Putra Mayong usia 15 tahun Kabupaten Jepara.

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian, analisis data dan pembahasan diperoleh simpulan sebagai berikut :

1. Ada pengaruh latihan *decline Push up* terhadap hasil lemparan ke dalam pada pemain SSB Putra Mayong Kabupaten Jepara Tahun 2015 kelompok usia 15 tahun, dimana lemparan ke dalam pemain SSB Putra Mayong Kabupaten Jepara Tahun 2015 kelompok usia 15 tahun lebih baik setelah diberikan latihan *decline Push up*
2. Ada pengaruh latihan *incline push up* terhadap hasil lemparan ke dalam pada pemain SSB Putra Mayong Kabupaten Jepara Tahun 2015 kelompok usia 15 tahun, dimana lemparan ke dalam pemain SSB Putra Mayong Kabupaten Jepara Tahun 2015 kelompok usia 15 tahun lebih baik setelah diberikan latihan *incline push up*.
3. Latihan *Decline push up* memberi pengaruh yang lebih baik untuk hasil lemparan ke dalam pada pemain SSB Putra Mayong Kabupaten Jepara Tahun 2015 kelompok usia 15 tahun jika dibandingkan dengan latihan *Incline push up*.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka penulis akan mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Sebaiknya untuk meningkatkan kemampuan lemparan ke dalam pemain SSB Putra Mayong, pelatih menintensitaskan latihan *decline push up* pada para pemainnya dan sesekali mengkombinasikannya dengan latihan *incline push up*.
2. Pada penelitian selanjutnya perlu dilakukan penelitian yang menggunakan selain latihan *decline push up* dan latihan *incline push up* sehingga menghasilkan data yang lebih valid dan menggunakan program latihan.



## DAFTAR PUSTAKA

- A.Sarumpaet.1992.*Permainan Besar*.Padang:Depikbud.
- Danny Mielke. 2007. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya.
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Dalam Coaching*. Jakarta : Tambak Kusuma.
- M. Sajoto. 1995. *Peningkat Dan Pembinaan Kodisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- PSSI. 2008. *Laws Of The Game (Peraturan Pertandingan) FIFA 2008/2009*. Jakarta : PSSI.
- Raven. 1981. *Atlas Kinisiologi*. Smarang Dhahara.
- Remmy Muchtar. 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta. Depdikbud
- Sucipto, dkk., 2000. *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan
- Suharno HP., 1985. *Ilmu kepelatihan olahraga*. Yogyakarta: IKIP
- Suharno. H.P, 1986. Ilmu Kepelatihan Olahraga. Yogyakarta : Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga.
- Suharsimi Arikunto, 1993. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Putra.
- Sukatamsi, 1988. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surakarta :Tiga Serangkai.
- Sumosardjuna Sadoso, 1994. *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga*.Jakarta: PT. Gramedia Pusaka Utama.
- Sutrisno Hadi, 2001. *Statistika Jilid I*. Yogyakarta : Andi Offset.
- WJS. Poerwadaminta,2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka