

Pengaruh Jumlah Langkah Awalan Terhadap Jarak Lemparan (*Throw In*) Sepakbola

Galih Farhanto¹, Bayu Septa Martaviano Triaditya², Wawan Setiawan³

^{1,2,3}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas PGRI Banyuwangi, Jiliran Tongkol No 1 Kertosari,
Banyuwangi, 68416

E-mail: galihfarhanto19@gmail.com

Abstrak – Lemparan ke dalam merupakan bagian . Indikator lemparan yang sempurna salah satunya ditinjau berdasarkan jarak lemparan dan akurasi. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan pengaruh jumlah langkah awalan terhadap jarak lemparan (*throw in*) sepakbola. Penelitian dilakukan dengan 5 atlet yang masing-masing melakukan 3 lemparan. Langkah awalan divariasikan sebesar 0 (tanpa langkah awalan), 1, 2 dan 3 langkah. Sudut lemparan dikondisikan $\pm 30^\circ$ dengan pengarah. Jarak lemparan diukur dengan meteran. Pengukuran dilakukan dari garis tepi sampai titik jatuhnya bola yang diamati seorang pengamat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, 5 orang atlet melakukan lemparan yang paling efektif dilihat dari sudut lemparan $\pm 30^\circ$ dengan awalan 0, 1, 2, dan 3 langkah maka diperoleh kesimpulan semakin jauh jarak awalan lemparan maka semakin jauh pula hasil lemparan tersebut.

Kata kunci - lemparan ke dalam, sepak bola, jarak lemparan, langkah awalan

I. PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan [1]. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari di seluruh belahan dunia [2]. Olahraga ini semakin diminati oleh orang banyak karena dapat diminati serta dimainkan anak-anak hingga orang dewasa [3]. Sepak bola tidak hanya sebagai olahraga biasa, tetapi sudah menjadi olahraga profesional [4].

Seluruh kegiatan dalam bermain sepakbola dilakukan dalam gerakan-gerakan, baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun gerakan dengan bola [2]. Dua tim yang masing-masing terdiri dari sebelas orang atlet bertarung memasukkan sebuah bola ke gawang lawan (mencetak gol). Tim yang mencetak lebih banyak gol adalah pemenang [4]. Hal ini membutuhkan penguasaan teknik dasar pada atlet yang merupakan syarat utama dalam bermain sepakbola [5].

Salah satu teknik dasar sepakbola adalah lemparan ke dalam (*throw in*). Lemparan ke dalam merupakan satu-satunya teknik dalam permainan sepakbola yang menggunakan lengan dimana offside tidak berlaku [1]. Lemparan bola ini merupakan salah satu aspek penting dalam permainan sepakbola [2]. lemparan ke dalam yang dilakukan dengan baik dan maksimal dapat dijadikan sebagai awal dari suatu serangan yang berbahaya [5]. Lemparan ke dalam pada permainan sepak bola modern penting untuk peluang mencetak gol [4]. Seorang atlet sepakbola diharapkan memiliki kemampuan dalam melakukan lemparan yang baik dan benar [6].

Lemparan ke dalam digunakan untuk memulai kembali permainan sepakbola setelah bola keluar dari lapangan [7]. Hasil lemparan ke dalam yang jauh menguntungkan bagi tim. Usaha untuk

meningkatkan teknik lemparan ke dalam haruslah memperhatikan prinsip-prinsip latihan [1]. Atlet harus mengetahui faktor-faktor apa saja yang berkaitan dengan kemampuan lemparan ke dalam [5]. Gerakan atlet sepak bola saat melakukan lemparan ke dalam akan terlihat sebagai suatu gerakan fisik tertentu, diantaranya adalah kekuatan yang diperlukan secara anatomis [3].

Gerak lemparan ke dalam yang sah di sepakbola adalah jika bola dilempar dari atas kepala dengan kedua tangan. Kedua kaki harus tetap menyentuh tanah sampai bola dilepaskan. Teknik menjejakkan kaki saat melempar memberikan kontribusi khusus pada hasil lemparan. Hal ini berkaitan dengan gaya reaksi tanah yang dipijak sebagai faktor yang berpengaruh terhadap kekuatan lemparan [8].

Untuk melempar dengan kuat, seorang atlet bisa berlari terlebih dahulu dan menyeret kaki belakang (*drag*). Jika ingin melempar kepada teman setim yang tidak jauh maka harus diusahakan agar bola mudah untuk diterima atau dikontrol [9]. Aturan sepak bola menyatakan bahwa untuk ukuran bola harus memiliki diameter 68-70 sentimeter dan berat antara 410-450 gram [10]. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sudut lemparan yang disarankan adalah $10-60^\circ$ dengan sudut optimum sebesar 30° . Hasil perhitungan menunjukkan bahwa hasil lemparan dapat bertambah beberapa meter dengan memberikan efek putaran balik (*backspin*) pada bola [11].

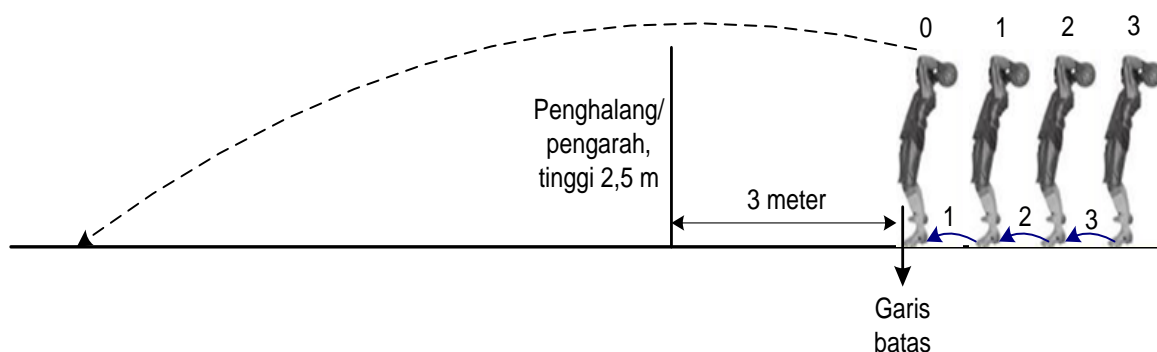
Penelitian-penelitian lain juga dilakukan untuk meningkatkan hasil lemparan ke dalam. Penelitian ini antara lain dilakukan untuk mendapatkan pengaruh latihan yaitu permainan net [1,2], latihan *sit up* dan *push up* [3], latihan *sit up* dan *medicine ball* [6], *medicine ball* [7], latihan *pull up* [12], program latihan peningkatan keterampilan lemparan

ke dalam [13] dan pemberian *core exercise* [14]. Penelitian juga dilakukan untuk analisis kondisi fisik atlet [5] dan kontribusi power otot lengan dan kemampuan togok [9]. Penelitian-penelitian ini dilakukan dengan metode pengukuran jarak lemparan.

Lemparan ke dalam dilakukan atlet dengan kedua kaki tidak melewati garis batas lapangan. Langkah awalan atlet dapat menjadi gerakan yang menghasilkan energi untuk melempar bola. Berdasarkan uraian pendahuluan ini maka penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mendapatkan pengaruh jumlah langkah awalan terhadap jarak lemparan (*throw in*) sepakbola.

II. METODOLOGI

Penelitian dilakukan dengan metode eksperimen di lapangan menggunakan 5 atlet yang dipilih berdasarkan tingkat kesamaan postur tubuh dan kondisi fisik. Langkah awalan divariasikan menjadi 0 (tanpa awalan), 1, 2 dan 3 langkah. Sudut lemparan dikondisikan $\pm 30^\circ$ dengan memberikan benda penghalang setinggi 2,5 meter yang berfungsi sebagai pengarah. Penghalang ini diposisikan sejauh 3 meter dari garis tepi. Setiap atlet melakukan 3 kali lemparan. Jatuhnya bola diamati oleh seorang pengamat. Pengukuran jarak lemparan dilakukan menggunakan meteran dimulai dari garis tepi sampai dengan titik jatuhnya bola.



Gambar 1. Skema pengambilan data

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengambilan data ditampilkan dalam tabel

1.

Tabel 1
Hasil Pengambilan Data

Atlet	0 LANGKAH			1 LANGKAH			2 LANGKAH			3 LANGKAH		
1	14.5	15	11.4	15.1	15.5	15.2	15.6	15.5	15.7	17.2	16.5	13.6
2	15.1	15.2	16.2	17.2	17.1	16.2	17.8	17.4	16.9	18.8	19.1	19.4
3	16	16.1	16.3	16.6	16.4	16.7	17.2	17.4	16.2	18.1	17.8	17.5
4	13.8	14	14.8	15.5	15.1	15.7	16.5	16.7	17.2	17.1	17.9	17.8
5	15.2	15.7	17.1	16.7	17.2	17.7	16.9	17.2	18.6	19.2	19.6	19.5

Dari data tabel 1 hasil pengambilan data lemparan atlet sebanyak 5 orang diperoleh rata-rata lemparan tabel 2 rata-rata hasil lemparan.

Tabel 2
Rata-rata Hasil Lemparan Tiap Atlet

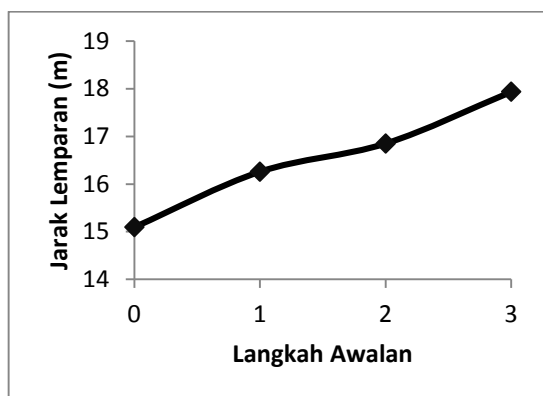
Atlet	0 langkah	1 langkah	2 langkah	3 langkah
1	13.63	15.27	15.6	15.77
2	15.5	16.83	17.37	19.1
3	16.13	16.57	16.93	17.8
4	14.2	15.43	16.8	17.6
5	16	17.2	17.57	19.43

Sehingga hasil dari tabel 2 rata-rata lemparan ke dalam tiap atlet di atas diperoleh rata-rata awalan lemparan sebagai berikut:

Tabel 3

Rata-Rata Awalan Lemparan	
Langkah Awalan	Jarak Lemparan (m)
0	15.09
1	16.26
2	16.85
3	17.94

Maka dari data tabel 3 rata-rata lemparan di atas dapat disimpulkan bahwa semakin jauh jarak awalan lemparan maka semakin jauh pula hasil lemparan ke dalam. Hal tersebut diperkuat dengan hasil dari diagram lemparan dibawah ini.



Gambar 2. Grafik Hasil Lemparan

Jarak lemparan semakin jauh dengan bertambahnya langkah awalan. Hal ini disebabkan karena semakin jauh awalan semakin banyak pula ruang gerak untuk membuat dorongan lemparan, sehingga semakin jauh pula hasil lemparan tersebut.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik simpulan dari penelitian ini bahwa, 5 orang atlet melakukan lemparan yang paling efektif di lihat dari sudut lemparan $\pm 30^{\circ}$ dengan awalan 0, 1, 2, dan 3 langkah maka diperoleh kesimpulan semakin jauh jarak awalan lemparan maka semakin jauh pula hasil lemparan tersebut.

Agar dapat dijadikan pedoman untuk pelatih, bahwa lemparan ke dalam yang benar dan efektif dapat menja diserangan yang berbahaya.

Atlet juga dapat berlatih dan memperbaiki gerakan yang salah, agar sewaktu-waktu lemparan ke dalam ini bisa di gunakan untuk taktik menyerang dalam keadaan mendesak.

Untuk menambah pengetahuan tentang lemparan ke dalam pada sepakbola yang benar dan efektif dari segi sudut dan langkah awalan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Ramadhan R, 2016, Pengaruh Permainan Net Terhadap Jauhnya Lemparan ke Dalam pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Karanganyar, Kebumen, Skripsi, Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta
- [2]. Girintaka FP, 2015, Peningkatan Kemampuan Lemparan ke Dalam Melalui Permainan Net pada Sepakbola Atlet PS Comasda Wonosari Tahun 2015, Skripsi, Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta
- [3]. Susetya FH, 2015, Pengaruh Latihan Sit Up dan Push Up Terhadap Kemampuan Lemparan ke Dalam Dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa Sekolah Sepak Bola Putra Gemilang Ponggok, Kecamatan Ponggok, Kabupaten Blitar Tahun 2015, Artikel Skripsi, Universitas Nusantara PGRI Kediri

- [4]. Sukirno, 2014, Kemampuan Lemparan ke Dalam Pada Sepak Bola, Journal of Physical Education, Health and Sport 1(1): 60-67
- [5]. Anwar K, 2013, Analisis Kondisi Fisik Ditinjau dari Jarak Lemparan ke Dalam (Throw In) Dalam Permainan Sepak Bola (Studi pada Atlet Club Sepak Bola Mitra Surabaya), Artikel, Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan, Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya
- [6]. Suhendra TA, Jumain, Marhadi, 2015, Pengaruh Latihan Sit Up dan Medicine Ball Terhadap Kemampuan Throw In Dalam Permainan Sepakbola Kelas XI di SMA Negeri 1 Bolano Lambunu, E-Journal Tadulako Physical Education, Health And Recreation 3(11): 1-14
- [7]. Udin MS, 2017, Pengaruh Latihan Medicine Ball Terhadap Hasil Lemparan ke Dalam (Throw-In) pada Atlet Klub Persegar Pogar Kabupaten Pasuruan Usia 18-21 Tahun, Abstrak Skripsi, Jurusan Pendidikan Keplatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang
- [8]. Cerrah AO, Şimşek D, Ertan H, 2012, The Evaluation of Ground Reaction Forces During Two Different Soccer Throw-In Techniques: a Preliminary Study, 30th Annual Conference of Biomechanics in Sports – Melbourne 2012: 299-302
- [9]. Hamdika D, Zulfikar, Marlina Y, 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 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unsyiah 1(1):21-27
- [10]. Tryassam HA, 2013, Penjaskes-Peraturan Dalam Permainan Bola Basket, Sepakbola dan Voli, <http://www.hayyinawwaliyya.blogspot.com>, diakses tanggal 12 Juli 2018
- [11]. Linthorne NP, Everett DJ, Release Angle for Attaining Maximum Distance in the Soccer Throw-in, School of Sport and Education, Brunel University, United Kingdom
- [12]. Prasetyawan S, 2013, Pengaruh Latihan Pull-Up Terhadap Peningkatan Jarak Lemparan Ke Dalam Pada Permainan Sepakbola di PS Sinar Mas Putra Turen, Abstrak Skripsi, Jurusan Pendidikan Keplatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang
- [13]. Makadada FA, 2012, Program Latihan Peningkatan Keterampilan Lemparan ke Dalam pada Permainan Sepakbola, Abstrak Jurnal, Competitor 4(3)
- [14]. Anwar C, Tianing NW, Winaya MN, 2014, Pemberian Core Exercise Meningkatkan Jangkauan Throw-In pada Siswa Sekolah Sepak Bola Bali Soccer Ball Usia 11-13 Tahun Artikel, <https://ojs.unud.ac.id/index.php/mifi/article/view/13024/8712>, diakses tanggal 12 Juli 2018