

HUBUNGAN ANTARA FLEKSIBILITAS SENDI BAHU DENGAN JAUHNYA LEMPARAN KE DALAM (*THROW IN*) PADA PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA PUTRA KELAS VII A SMP NEGERI 1 BARENG

Joan Rhobi Andrianto

Dosen Prodi Penjaskes STKIP PGRI Jombang

Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui Adanya hubungan positif antara fleksibilitas sendi bahu dengan jauhnya lemparan ke dalam (*throw in*) pada permainan sepak bola di SMP Negeri 1 Bareng Jombang. Metode yang dipergunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan test dan pengukuran yaitu: 1. Test kelentukan sendi bahu vertikal. 2. Test jauhnya lemparan ke dalam (*throw in*) pada permainan sepak bola. Pada penelitian menggunakan metode statistik dengan teknik analisis dengan menggunakan rumus koefisien korelasi (r_{xy}). Dalam mencari korelasi antara kelentukan sendi bahu dengan jauhnya lemparan ke dalam (*throw in*) dapat diperoleh angka sebesar $r_{xy} = 0,708$. Berdasarkan dari hasil yang telah didapatkan tersebut di atas, maka antara kelentukan sendi bahu dengan jauhnya lemparan ke dalam (*throw in*) termasuk dalam kategori cukup. Dari hasil hipotesis yaitu: "Ada hubungan antara kelentukan sendi bahu dengan jauhnya lemparan ke dalam (*throw in*) pada permainan sepakbola sesuai dengan uraian dan hasil yang didapat maka antara kelentukan sendi bahu ada hubungan yang signifikan dengan jauhnya lemparan ke dalam (*throw in*) pada permainan sepak bola siswa putra kelas VII A SMP Negeri 1 Bareng Jombang. Kesimpulan pada penelitian ini adalah ada Hubungan Antara Flexibilitas Sendi Bahu Dengan Jauhnya Lemparan Ke Dalam (*throw in*) Pada Permainan Sepakbola Pada Siswa Putra Kelas VII A SMP Negeri 1 Bareng Jombang Tahun Pelajaran 2012/2013.

Kata Kunci: *Flexibilitas, Lemparan ke Dalam, Permainan Sepakbola.*

The purpose of this research was to determine the existence of a positive relationship between flexibility of the shoulder joint with a throw away the the game of football in SMP Negeri 1 Jombang Bareng. The method used in this study using a test and measurement, namely: 1. Test vertical shoulder joint flexibility. 2. Test away a throw-in the game of football. In the study using the statistical method of analysis techniques by using the formula of correlation coefficient (r_{xy}). In searching for a correlation between the shoulder joint flexibility away a throw-in can be obtained figure of $r_{xy} = 0.708$. Based on the results that have been obtained above, then the flexibility of the shoulder joint with a throw away the included in the category enough. From the results of hypothesis that: "There is a link between the flexibility of the shoulder joint with away a throw-in the game of football in accordance with the description and the results obtained then the flexibility of the shoulder joint is no significant relationship with away a throw-in on football game male student of class VII A Bareng SMP Negeri 1 Jombang. The conclusion of this research is there Relationship Between Arthritis Shoulder Flexibility With Remoteness Shot Into on Football Game in a Class VII male student SMP Negeri 1 Jombang Together Academic Year 2012/2013.

Keywords: *Flexibility, Throw-in, Football Game.*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional, (Husdarta, 2009:3). Dengan melaksanakan kegiatan olahraga akan lebih penting artinya kelangsungan hidup seseorang yang ingin hidup sehat baik jasmani maupun rohani. Dengan semakin pesatnya arus perubahan zaman, kebutuhan berolahraga semakin dibutuhkan, sebab dengan latihan-latihan olahraga dapat memupuk rasa disiplin, sportif, berani, mempunyai rasa tanggung jawab disebabkan adanya peraturan tertentu bagi setiap cabang olahraga. Di samping itu dalam aktivitas olahraga dengan latihan yang teratur akan mempengaruhi fungsi organ tubuh yang meliputi sistem otot, peredaran darah, jalannya pernafasan, pencernaan dan sistem organ tubuh lainnya.

Dilihat dari maju mundurnya olahraga saat ini memang memerlukan suatu penanganan yang serius bagi bangsa Indonesia karena perkembangan olahraga di Indonesia masih jauh tertinggal jika dibandingkan dengan negara-negara lain. Oleh sebab itu perlu diadakan pembenahan yang terkait dari berbagai segi, baik dari segi organisasi, pelatih, pembina, mental olahragawan, pembinaan fisik, sistem pendidikan serta penelitian dibidang ilmu pengetahuan guna menciptakan atlit-atlit yang berprestasi dalam bidang olahraga.

Dalam hal ini olahraga mencakup berbagai cabang yang masing-masing cabang mempunyai peraturan sendiri-sendiri. Di Indonesia sendiri olahraga yang paling banyak penggemarnya adalah olahraga yang bersifat permainan seperti sepak bola. Karena disamping murah dan mudah dilakukan. Cabang olahraga ini mempunyai ciri-ciri yang unik, berbeda dengan olahraga yang lain. Pada cabang olahraga ini dapat dijumpai antara lain adanya perebutan, taktik, strategi, perjudian, kemenangan dan lain sebagainya. Di samping itu olahraga sepakbola memang sangat populer di Indonesia dapat dikatakan paling banyak penggemarnya, bahkan ada sepak bola yang dimainkan oleh hewan gajah maupun cara bermain sepak bola ala gajah.

Dengan berbagai macam permasalahan tersebut di atas, maka penulis ingin mengadakan penelitian tentang beberapa faktor yang mungkin cukup berarti terhadap prestasi sepak bola umumnya dan lemparan ke dalam (*throw in*) khususnya. Dan hal tersebut dapat memprediksi keberhasilan dikemudian hari.

Melalui latar belakang tersebut di atas, bahwa untuk gerak fisik salah satunya adalah kelentukan, untuk itu penulis mengambil judul: "Hubungan antara fleksibilitas sendi bahu dengan jauhnya lemparan ke dalam (*throw in*) pada permainan sepak bola di SMP Negeri 1 Bareng Jombang Tahun Pelajaran 2012/2013".

Dari uraian tersebut di atas maka rumusan masalah yang ingin penulis pecahkan dalam penelitian ini yaitu: adakah hubungan positif antara kelentukan sendi bahu terhadap jauhnya lemparan ke dalam pada permainan sepakbola pada siswa kelas VII A SMP Negeri 1 Bareng Kabupaten Jombang.

Untuk menjaga agar tidak terjadi salah penafsiran dari sasaran yang akan diteliti, maka perlu adanya pembatasan masalah, batasan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Variabel X (Independent) kelentukan sendi bahu.
2. Variabel Y (dependen) jauhnya lemparan kedalam.
3. Sampel yang digunakan adalah siswa kelas VII A SMP Negeri 1 Bareng Jombang.

Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara kelentukan sendi bahu terhadap jauhnya lemparan ke dalam pada permainan sepakbola pada siswa kelas VII A SMP Negeri 1 Bareng Kabupaten Jombang.

Kegunaan dari penelitian – penelitian ini adalah untuk memperoleh suatu konsep ilmiah yang dapat digunakan sebagai sumbangan pemikiran bagi para guru pendidikan

jasmani, pelatih serta para atlit, bahkan untuk masyarakat luas demi peningkatan prestasi tertinggi. Sedang kegunaan penelitian bagi penulis adalah :

1. Sebagai bekal dan pengalaman di bidang penelitian yang relevan dengan ilmu keolahragaan.
2. Sebagai dasar penelitian yang serupa di masa akan datang.
3. Sebagai bahan yang perlu dikaji akan kebenarannya.
4. Sebagai sumbangan atau masukan bagi pelatih dan pembina olahraga khususnya lemparan ke dalam (throw in) pada permainan sepak bola dalam menyusun program latihan.
5. Mengungkapkan salah satu dari sekian banyak masalah dalam bidang olahraga.

Kelentukan atau *flexibility* adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya untuk melakukan segala aktifitas tubuh dengan keluluran seluas-luasnya otot-otot ligamen-ligamen di sekitar persendian. (Sajoto, 2008:58). Peningkatan kelentukan dalam aktifitas olahraga memang diperlukan untuk mempertahankan atau meningkatkan ruang lingkup gerak sendi. Hal ini sangat penting karena dapat mencegah terjadinya kekakuan sendi, disamping itu pelaksanaan latihan sebelum atau sesudahnya perlu memperbanyak latihan peregangan dan fleksibilitas untuk mencegah kemungkinan-kemungkinan yang bersifat fatal seperti strain otot atau kerusakan pada suatu bagian otot dan tendon (termasuk titik pertemuan antara otot dan tendon), Kosasih (2005:45-49).

Mengenai siapa dan dari mana asal usul sepak bola ini, para ahli sejarah masih belum mempunyai satu kesatuan pendapat, sebab dari peninggalan-peninggalan baik berupa prasasti maupun dokumen dan gambar-gambar relief sepak bola ini sudah sangat tua dan lama dimainkan walaupun dalam bentuk dan pelaksanaan yang jauh sangat sederhana jika dibandingkan dengan sepak bola sekarang ini. Sedangkan mengenai pengertian sepak bola menurut Jejen Nurjaeni adalah sebagai berikut: "Permainan sepak bola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua (2) regu dengan jumlah masing-masing 11 orang termasuk penjaga gawang" (Nurjaeni, 2010:43).

Pada permainan sepakbola ini terdapat berbagai macam teknik dasar. Menurut Mu'arifin (2002:1) teknik dasar pada permainan sepakbola ini meliputi: (1) penguasaan bola dengan bagian tubuh dengan menggunakan *insting* atau perasaan (*ball feeling*), (2) mengumpan bola (*passing*), (3) menendang bola ke arah gawang (*shooting*), (4) menggiring bola (*dribbling*), (5) menerima bola dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*), (6) menyundul bola (*heading*), (7) gerak tipu (*feinting*), (8) Penjaga Gawang (*goalkeeping*). Dalam permainan sepakbola penguasaan teknik dasar sangatlah di perlukan untuk meningkatkan kemampuan keterampilan *skill* individunya.

Ketika bola meninggalkan lapangan permainan bola dinyatakan keluar atau *out*, agar permainan dapat dilanjutkan, seorang pemain melempar bola ke dalam lapangan guna menghidupkan bola kembali dalam permainan, maka lemparan ke dalam diberikan kepada pihak yang pemainnya tidak menyentuh bola terakhir saat bola keluar lapangan atau tim yang menempati bagian lapangan dimana bola keluar lapangan permainan. Dalam melaksanakan lemparan ke dalam seorang pelempar harus mematuhi ketentuan yang berlaku. Sedang peraturan mengenai lemparan ke dalam pada permainan sepakbola adalah sebagai berikut:

1. Waktu melempar bola kedua kaki harus menginjak tanah.
2. Waktu melempar bola kaki harus berada di luar garis atau di atas garis samping lapangan.
3. Waktu melempar bola posisi pemain harus menghadap lapangan permainan dan posisi bola di atas kepala kemudian di ayun dari atas bagian belakang kepala ke arah depan dengan tujuan ke arah lapangan permainan

4. Pemain yang berdiri off side tidak boleh dihukum karena lemparan ke dalam (throw in) tersebut.
5. Goal yang terjadi oleh lemparan bola langsung ke gawang dinyatakan tidak sah.
6. Waktu melempar bola harus menggunakan dua buah tangan dan harus dari belakang melalui atas kepala dengan sekali gerakan lemparan.
(Laws Of The Game, 2010: pasal 15).

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah *korelasional*. Penelitian korelasional mengkaji hubungan antara variabel. Penelitian dapat mencari, menjelaskan suatu hubungan, memperkirakan, menguji berdasarkan teori yang ada. Penelitian korelasional bertujuan mengungkapkan hubungan korelasi antar variabel.

Penelitian korelasi adalah suatu penelitian yang melibatkan tindakan pengumpulan data guna menentukan, apakah ada hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih. Desain korelasional dasar, dua atau lebih skor yang diperoleh dari setiap jumlah sampel yang dipilih, satu skor untuk setiap variabel yang diteliti, dan skor berpasangan kemudian di korelasikan.

Menurut Maksun, (2009:40) Populasi adalah Keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk di teliti dan yang nantinya akan dikenai generalisasi. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Bareng Kabupaten Jombang yaitu berjumlah 153 siswa.

Sampel adalah kelompok yang digunakan dalam penelitian dimana data atau informasi itu diperoleh diteliti dan karakteristik melalui populasi. Menurut Maksun (2009:40) sebagian kecil individu atau objek yang dijadikan wakil dalam penelitian disebut sampel. Sampel pada penelitian ini yaitu siswa kelas VII A SMP Negeri 1 Bareng Kabupaten Jombang yang berjumlah 30 siswa.

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Bareng Kabupaten Jombang Tahun Pelajaran 2012/2013. Jadwal penelitian ini dilaksanakan mulai tanggal 7 Januari sampai dengan tanggal 11 Februari 2013.

Dalam proses pengukuran diperlukan alat ukur untuk melihat kemajuan dari suatu penelitian. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini antara lain adalah:

1. Observasi
2. Tes
3. Dokumentasi

Test ini bertujuan untuk mengukur sampai sejauh mana kemampuan melakukan lemparan ke dalam yang dicapai masing-masing orang coba. Alat dan perlengkapan yang digunakan: Tanah bidang datar; Bola sepak; Roll meter; Pancang; Blanko dan alat tulis. Testee dengan sikap berdiri tegak di garis tepi lapangan dengan memegang bola di atas kepala, pandangan ke depan orang coba melempar ke depan sejauh mungkin pada saat jatuhnya bola diberi tanda pancang kemudian diukur dengan menggunakan roll meter.

Setelah data terkumpul dalam penelitian ini maka diambil langkah-langkah sebagai berikut: Menyusun Raw score hasil dari kedua variabel baik dari hasil kelentukan sendi bahu maupun hasil lemparan dalam. Mencari korelasi antara kedua variabel pada penelitian ini. Dalam hal ini dihitung dengan menggunakan bantuan mesin hitung dan menggunakan "Rumus Korelasi Product Moment". (Suharsimi, 2010:221)

$$r = \frac{N \cdot XY - (X)(Y)}{\sqrt{NX^2 - (X)^2 \cdot NY^2 - (Y)^2}}$$

rx_y = Koefisien korelasi

x = variabel bebas (kelentukan sendi bahu)

y = variabel terikat (lemparan ke dalam)
 N = banyaknya sampel

Setelah diketahui dari hasil yang diperoleh dari koefisien korelasi kemudian dimasukkan dengan menggunakan tabel interpretasi nilai r sebagai berikut:

| Besarnya nilai r | Interprestasi |
|------------------------|---------------------------------|
| Antara 0,800 s/d 1,00 | Tinggi |
| Antara 0,600 s/d 0,800 | Cukup |
| Antara 0,400 s/d 0,600 | Agak rendah |
| Antara 0,200 s/d 0,400 | Rendah |
| Antara 0,000 s/d 0,200 | Sangat rendah (tak berkorelasi) |

(Suharsimi, 2010:223)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah mendapatkan data dari test kelentukan sendi bahu dan lemparan ke dalam yang dilakukan oleh para pemain sepak bola di SMP Negeri 1 Bareng Jombang, selanjutnya akan diolah dengan menggunakan teknik korelasi. Supaya dapat mengolah data dari hasil yang telah didapat maka diambil langkah-langkah sebagai berikut:

Menyusun Raw score dari kedua variabel tes yang telah terkumpul.

TABEL I

| No | Nama | Kelentukan Sendi Bahu | Lemparan Ke Dalam |
|----|---------|-----------------------|-------------------|
| 1 | A. M | 35 | 11 |
| 2 | A. R | 30 | 8,5 |
| 3 | A. T | 42 | 13,2 |
| 4 | B. A | 50 | 13,9 |
| 5 | B. G | 50 | 11,9 |
| 6 | B. S | 43 | 15 |
| 7 | B R | 50 | 13,6 |
| 8 | C. R | 45 | 12,5 |
| 9 | C S | 40 | 12,9 |
| 10 | D. E. N | 55 | 16,5 |
| 11 | D. I. | 35 | 12,2 |
| 12 | F. D | 35 | 12,2 |
| 13 | F. J | 35 | 14,5 |
| 14 | G H | 55 | 10 |
| 15 | H C. | 55 | 14,9 |
| 16 | H I | 55 | 13,1 |
| 17 | I L | 55 | 13,1 |
| 18 | I N | 55 | 17,6 |
| 19 | I H | 50 | 14,2 |
| 20 | M. A. I | 35 | 10,1 |
| 21 | M. A R | 45 | 13,2 |
| 22 | M E. | 45 | 13,7 |
| 23 | M. H. | 55 | 16,2 |
| 24 | M. I | 50 | 14 |
| 25 | P C. | 35 | 14,2 |
| 26 | P U | 48 | 14,5 |
| 27 | T A. | 40 | 13,1 |

| No | Nama | Kelentukan Sendi Bahu | Lemparan Ke Dalam |
|----|------|-----------------------|-------------------|
| 28 | T L | 50 | 14 |
| 29 | W W | 50 | 13,7 |
| 30 | Y N | 55 | 16 |

Setelah didapat skore mentah di atas maka untuk mencari korelasi antara variabel Y disiapkan tabel distribusi seperti di bawah ini:

TABEL II
Koefisien Korelasi Antara Variabel X Dengan Variabel Y Tabel Persiapan Untuk Menghitung

| No | X | Y | X ² | Y ² | XY |
|------|------|------|----------------|----------------|-------|
| 1 | 35 | 11 | 1225 | 121 | 385 |
| 2 | 30 | 8,5 | 900 | 72,25 | 225 |
| 3 | 42 | 13,2 | 1764 | 174,24 | 554,4 |
| 4 | 50 | 13,9 | 2500 | 193,21 | 695 |
| 5 | 50 | 11,9 | 1849 | 121 | 550 |
| 6 | 43 | 15 | 2500 | 184,96 | 680 |
| 7 | 50 | 13,6 | 2500 | 184,96 | 680 |
| 8 | 45 | 12,5 | 2025 | 156,25 | 582,5 |
| 9 | 40 | 12,9 | 1600 | 166,41 | 516 |
| 10 | 55 | 16,5 | 3025 | 156,25 | 562,5 |
| 11 | 35 | 12,2 | 3025 | 272,5 | 907,5 |
| 12 | 35 | 12,2 | 1225 | 148,84 | 427 |
| 13 | 35 | 14,5 | 1225 | 148,84 | 427 |
| 14 | 55 | 10 | 1225 | 210,25 | 507,5 |
| 15 | 55 | 14,9 | 1225 | 100 | 350 |
| 16 | 55 | 13,1 | 3025 | 222,01 | 819,5 |
| 17 | 55 | 13,1 | 3025 | 171,61 | 720,5 |
| 18 | 55 | 17,6 | 3025 | 309,76 | 968 |
| 19 | 50 | 14,2 | 2500 | 201,64 | 710 |
| 20 | 35 | 10,1 | 1225 | 102,01 | 353,5 |
| 21 | 45 | 13,2 | 2025 | 174,24 | 594 |
| 22 | 45 | 13,7 | 2025 | 187,69 | 616,5 |
| 23 | 55 | 16,2 | 3025 | 262,44 | 891 |
| 24 | 50 | 14 | 1600 | 196 | 560 |
| 25 | 35 | 14,2 | 1225 | 201,64 | 497 |
| 26 | 48 | 14,5 | 2116 | 210,64 | 497 |
| 27 | 40 | 13,1 | 1600 | 171,61 | 524 |
| 28 | 50 | 14 | 2500 | 196 | 700 |
| 29 | 50 | 13,7 | 2500 | 187,69 | 685 |
| 30 | 55 | 16 | 3025 | 256 | 880 |
| Juml | 1346 | 406 | 62254 | 5561405 | 18550 |

Setelah dihitung menggunakan teknik korelasi pada bagian ini dimaksudkan untuk dapat melihat derajat hubungan antara kelentukan sendi bahu terhadap jauhnya lemparan ke dalam dengan menggunakan rumus: "Korelasi Product Moment" diperoleh angka sebesar $r_{xy} = 0,708$

Untuk menafsirkan hasil korelasi, perlu dilihat pada tabel nilai r Product Moment dengan taraf signifikan 5% yaitu 0,361. Dengan demikian r hitung = 0,708 lebih dari r

tabel = 0,361 ($0,708 > 0,361$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini dapat diterima.

SIMPULAN

Berdasarkan Rumusan Masalah, hasil dan pembahasan pada penelitian ini maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan yang positif antara kelentukan sendi bahu dengan jauhnya lemparan ke dalam pada permainan sepak bola pada siswa kelas VII A SMP Negeri 1 Bareng Kabupaten Jombang.

DAFTAR PUSTAKA

- FIFA. 2010. *Laows Of The Game*. Peraturan Permainan Sepakbola. Jakarta: PSSI
- Hustarda. 2009. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta
- Jelen, Nujani. 2010. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, Bandung: Ganesha Exact.
- Kosasih, Engkos. 2005 *Olahraga Teknik dan Program Latihan*, Jakarta: Akademika Presindo
- Maksum, Ali. 2009. *Metodelogi Penelitian dalam olahraga*. Surabaya: Unesa University.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodelogi Penelitian dalam olahraga*. Surabaya: Unesa University.
- Mochamad, Sajoto. 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan*, Jakarta.
- Mu'arifin. 2002. *Teknik Dasar Sepakbola*. Universitas Negeri Malang.
- Peni, Muntholib. 2003 *Mengukur Kemampuan Fisik Pengolahraga*, Jakarta: Arcan
- Suharsimi, Arikunto. 2010. *Metodelogi Penelitian*, Jakarta: Bhineka Cipta.