



---

## **Pengaruh latihan *push-up* terhadap hasil lemparan ke dalam**

**M. Dwi Parlindungan<sup>1</sup>, Giartama<sup>2</sup>, Achmad Richard Victorian<sup>3</sup>, Wahyu Indra Bayu<sup>4</sup>**

1. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya, Palembang, Indonesia

2. Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya, Palembang, Indonesia

---

### **Info Artikel**

#### *Article History:*

*Received: 12 Februari 2022*

*Revised: 19 Mei 2022*

*Accepted: 20 Mei 2022*

#### *Keywords:*

*Push Up*

*Lemparan Kedalam*

*Sepak bola*

---

### **Abstrak**

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mencari informasi tentang pengaruh *push up* kepada hasil lemparan kedalam di klub sepak bola Bimantara Musi Rawas. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah strategi *semi trial*, dan itu menyiratkan bahwa contoh utama ditangani. Konfigurasi ujian yang digunakan adalah *One Gathering Pretest-Posttest Plan*. Pengujian menggunakan prosedur pengujian populasi habis-habisan dengan contoh 40 orang. Instrumen eksplorasi adalah bahwa semua contoh mengambil tes tendangan lurus ke depan. Informasi dan uji spekulasi dengan menggunakan resep uji-t, bahwa latihan *push up* mempengaruhi perluasan konsekuensi dari lemparan ke dalam sepak bola. Hal ini terlihat dari hasil pengujian informasi melalui estimasi persamaan uji t dengan model t hitung lebih diperhatikan dari t tabel (13,730 1,70) dengan tingkat kepastian 0,95 ( $\alpha = 0,05$ ) dan jumlah pengujian ( $N = 40$ ). Latihan *push-up* mempengaruhi peningkatan hasil lemparan di klub sepak bola Bimantara Musi Rawas.

### **Abstract**

*This study aims to determine the effect of push up exercise on the result of throwin in football club Bimantara Musi Rawas. The method used in this study is a quasi-experimental method, which means that only the sample is treated. The research design used was One Group Pretest-Posttest Design. Sampling using a total population sampling technique with a sample of 40 people. The research instrument is that all samples perform a throw-in. From the results of data processing and analysis using the data normality test and hypothesis testing with the t-test formula, that push up exercise has an effect on throw-in on football. This can be seen from the results of data analysis through the calculation of the ttest formula with the t-count criteria greater than t-table (13,730 1.70) with a confidence level of 0.95 ( $\alpha = 0.05$ ) and the number of samples ( $N = 40$ ). Push up exercise influence increasing throw-in result in football club Bimantara Musi Rawas.*

---

## PENDAHULUAN

Olahraga adalah bagian vital dan kunci dalam semua bagian dari keberadaan manusia. Mengingat untuk memperluas keseriusan negara dengan negara yang berbeda. (Sulikan et al., 2020) olahraga merupakan salah satu olahraga yang wajib dilakukan oleh setiap orang untuk menjaga kebugaran tubuh sebagai bantuan untuk berbagai latihan, misalnya dalam tuntutan pekerjaan *finishing* sehingga cenderung dapat diselesaikan dengan baik. dan sesuai jadwal. (Maradona et al., 2021) sepak bola adalah permainan yang dikenal oleh semua lapisan masyarakat, permainan ini disukai oleh individu-individu tertentu di planet ini, khususnya Indonesia. Hal ini sangat terlihat dari keceriaan individu yang menyaksikan setiap pertandingan sepak bola. Sepak bola adalah permainan paling populer di planet ini. Seperti yang ditunjukkan oleh (Pujiyanto et al., 2020) Sepak bola adalah permainan pengujian yang benar-benar dan intelektual dan membutuhkan pengembangan yang mampu di bawah kondisi waktu bermain yang terbatas, benar-benar terkuras secara intelektual dan mengingat bahwa menghadapi saingan. Sementara itu, seperti yang ditunjukkan oleh (Fikri & Hardiyono, 2021) Sepak bola adalah permainan yang sederhana, dan misteri pertandingan sepak bola yang baik adalah melakukan hal-hal dasar dan dapat diharapkan. Sepak bola saat ini tidak hanya dimainkan oleh pria, sepak bola juga telah dimainkan oleh banyak wanita. (Wijaya et al., 2021) Sepak bola adalah permainan yang dimainkan dengan cara memainkan bola untuk ditantang antar pemain, yang bertujuan memasukkan bola ke gawang lawan dan menjaga gawang sendiri agar tidak menyerahkan bola. (Tohari, 2017) bahwa lemparan ke dalam adalah suatu usaha untuk mengoper bola atau memberikan bola kepada seorang pendamping dengan menggunakan pendamping dan merupakan suatu cara untuk memulai permainan melalui tepi lapangan. Seperti yang ditunjukkan oleh (Prasetya, 2013) lemparan ke dalam adalah strategi utama dalam pertandingan sepak bola yang diselesaikan dengan tangan dari luar lapangan. Selain tidak sulit untuk memainkan bola, dari distraksi di samping tidak memiliki pengaruh yang signifikan, sehingga lebih mudah bagi pemain untuk menyerang di wilayah penjaga lawan. Seperti yang ditunjukkan oleh (Makadada, 2012) lemparan ke dalam merupakan salah satu strategi penting dalam pertandingan sepak bola *outright* yang harus dikuasai dengan baik oleh setiap pemain.

Latihan adalah rangkaian tindakan permainan yang terorganisir dan disengaja yang diselesaikan dalam rentang waktu yang lama, yang berarti melatih kemampuan fisik, khusus,

strategis, dan mental untuk membantu pesaing membuat kemajuan permainan yang paling ekstrem (Langga & Supriyadi, 2017). (Arifin & Warni, 2019) latihan juga menyiratkan sesuatu yang diulang dan semakin banyak peningkatan tumpukan. Latihan juga dapat diartikan sebagai program "aktivitas" yang dimaksudkan untuk membantu pembelajaran, kemampuan, bekerja pada kesehatan yang sebenarnya, untuk merencanakan pesaing untuk kontes tertentu. Seperti yang ditunjukkan oleh (Chan, 2012) latihan adalah perkembangan latihan yang secara efisien dan sengaja mengembangkan lebih lanjut kapasitas tubuh. (Iyakrus, 2019) menyatakan bahwa aktivitas adalah latihan dasar jangka panjang, stabil dan depersonalisasi, yang mengarah pada pembentukan kapasitas fisiologis dan mental. *Push-up* terkenal dan banyak digunakan karena mereka tidak memerlukan alat apa pun untuk melakukannya. Salah satu manfaat *push-up* adalah melatih otot-otot dada, bahu, dan lengan. *Push-up* adalah latihan aktual yang menyoroti persiapan otot lengan. Sementara itu, menurut (Fahrizqi et al., 2021) *push-up* adalah cara yang sangat sederhana dan efektif untuk berlatih karena mereka harus dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja dan tidak memerlukan perangkat tambahan.

Klub sepak bola Bimantara Musi Rawas adalah tempat latihan sepak bola di Kabupaten Musi Rawas. Dari persepsi saya, pemain yang ikut serta dalam persiapan di klub sepak bola Bimantara dalam melakukan lemparan pada umumnya jaraknya pendek dan kurang presisi. Mengingat akibat dari persepsi dan persepsi yang dibuat di klub sepak bola Bimantara, peneliti mengamati masalah dalam pertandingan sepak bola, khususnya lemparan yang lemah dan lemparan yang kurang tepat sehingga lemparan tidak sampai ke teman. Pemain yang terlihat saat latihan berjumlah 40 orang. Dari relatif banyak pemain yang diperhatikan, hanya 4 (10%) pemain yang melakukan lemparan dengan cara yang benar dan lemparan tersebut sampai pada pasangannya, 16 (40%) pemain melakukan lemparan dengan prosedur yang benar namun lemparan tersebut tidak sampai pada teman. 20 (50%) pemain yang strategi lemparannya salah dan lemparannya tidak sampai pada teman. Prosedur lempar dan lempar kurang tepat karena tidak adanya persiapan otot lengan dan tidak terlalu mempertimbangkan strategi lemparan yang tepat. Otot-otot yang dipersiapkan dalam latihan lemparan adalah otot lengan, salah satu kegiatan untuk mengembangkan kekuatan otot lengan adalah latihan *push up*.

## METODE

Jenis ujian yang digunakan adalah strategi uji coba untuk *one group pretest and posttest design*. Dalam perencanaan ini terdapat *pretest*, sebelum diberikan perlakuan dan *posttest* setelah diberikan perlakuan. Penelitian ini diharapkan dapat memutuskan apakah ada pengaruh antara faktor bebas terhadap variabel terikat (Sugiyono, 2017).

Tahap awal yang diselesaikan adalah tes dasar (*pretest*), kemudian, pada saat itu, latihan dilakukan selama 6 minggu, diikuti dengan tes terakhir (*posttest*) untuk melihat perubahan hasil keterampilan. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 28 September sampai dengan 4 November 2021. Setelah diberikan persiapan yang sangat lama dengan pengulangan kegiatan 3 kali setiap minggu, kekuatan kegiatan 50% - 80% maka dilakukan uji lemparan kedalam kembali sebagai tes terakhir (*posttest*) untuk melihat peningkatan antara efek samping dari tes yang mendasari (*pretest*) dengan konsekuensi dari tes terakhir (*posttest*). Sampel dalam penelitian ini adalah pemain klub sepak bola Bimantara Musi Rawas yang berjumlah 40 orang pemain.

Instrumen tes dalam penelitian ini adalah lemparan kedalam (Hermansyah et al., 2017) dengan validitas 0,78 dan reliabilitas 0,73. Metode yang paling efektif untuk melakukan lemparan ke dalam, secara spesifik: (1) posisi tubuh tegak, posisi kaki naik atau satu kaki di depan dan lutut sedikit ditekuk; (2) bola dipegang di atas kepala dengan jari dibuka selebar mungkin, sehingga jari telunjuk kiri dan kanan, ujung ibu jari kiri dan kanan bertemu di belakang bola; (3) bola ditarik ke belakang kepala sambil melompati badan; dan (4) sambil melempar bola memperkuat otot-otot bagian tengah tubuh, panggul, bahu dan jari-jari serta mengayunkan kedua tangan ke depan dan dibantu dengan kedua lutut tetap dan badan dipelintir ke depan. Pelaksanaan lemparan dalam tes adalah bahwa contoh lemparan melampaui apa yang dianggap mungkin oleh banyak orang. Setiap contoh diperbolehkan tiga peluang dan lemparan terjauh diambil. Jarak dari lemparan ke dalam akan diperkirakan dari tepi lapangan sebelum bola dibawa ke titik terjauh setelah bola dilempar.

## HASIL

Konsekuensi pemeriksaan dari 40 contoh yang diambil pada klub sepak bola Bimantara Musi Rawas. Data *pretest* mendapatkan data paling banyak 9 data, data paling sedikit 8, mean 8,47 dengan standar deviasi 0,23. Data *posttest* mendapatkan data yang paling tinggi, khususnya 9,9 dan sekitar 8,2, mean 9,2, standar deviasi 0,463.

**Tabel 1. Distribusi Data Hasil *Pretest* dan *Posttest* Lemparan Ke dalam**

	Variabel	N	Skor Tertinggi	Skor Terendah	Mean	Standar Deviasi
<i>Pretest</i>	Hasil Lemparan	40	9	8	8,47	0,23
<i>Posttest</i>	Kedalam	40	9,9	8,2	9,2	0,46

Berdasarkan tabel 1 di atas, data *posttest* terlihat lebih baik dibandingkan dengan data *pretest*. Hal ini dapat dilihat dari nilai tertinggi, nilai terendah, dan rata-rata data *posttest* dibandingkan dengan data *pretest*.

**Tabel 2. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	t-statistik	Sig	Keterangan
<i>Pre-test</i>	0,147	0,061	Normal
<i>Post-test</i>	0,105	0,181	Normal

Berdasarkan Tabel 5, diketahui bahwa nilai signifikan untuk data *pretest* adalah 0,061 dan nilai signifikan untuk data *posttest* adalah 0,181. Berdasarkan nilai-nilai tersebut, maka baik pada saat *pretest* maupun *posttest* data terdistribusi normal ( $p > 0,05$ ).

**Tabel 3. Uji Homogenitas**

Variabel	Sig.	Kesimpulan
Lemparan Kedalam	0,170	Homogen

Berdasarkan Tabel 8, dari perhitungan diperoleh signifikan  $0,170 > 0,05$  yang artinya varian sampel tersebut homogen, maka dapat disimpulkan bahwa varian berpopulasi homogen.

**Tabel 4. Uji *Paired t-test***

Variabel	t-hitung	Sig.	Level of Significant
<i>Pre-test &amp; Post-Test</i>	13,730	0,000	0,05

Berdasarkan Tabel 6, data hasil perhitungan statistik “uji t” didapat hasil nilai Sig.  $0,000 < \alpha: 0,05$ , artinya ada perbedaan rata-rata hasil lemparan kedalam antara sebelum dan sesudah dilakukan latihan *push-up*.

## PEMBAHASAN

Dilihat dari hasil review menunjukkan bahwa *push up* dapat dimanfaatkan untuk lebih mengembangkan hasil lemparan di klub sepak bola Bimantara Musi Rawas. Hal ini terlihat dari peningkatan *pretest* dan *posttest* setelah diberikan latihan *push up*. Dengan mempertimbangkan

penilaian ini, penilaian tambahan dianggap satu setengah bulan dengan reduksi beberapa kali setiap minggu. Salah satu jenis kegiatan dengan berat badan sendiri adalah *push up* (*push* telungkup mengangkat tubuh), kegiatan ini bertujuan untuk mempersiapkan kekuatan otot lengan, oleh karena itu latihan *push up* umumnya sangat baik untuk mempersiapkan kekompakan otot lengan agar lebih membumi, hal ini Kegiatan yang memiliki komitmen terhadap lemparan dalam pertandingan sepak bola dan latihan *push up* adalah latihan yang sebenarnya yang berfokus pada melatih otot-otot lengan dan sangat kuat karena dapat dilakukan di mana saja tanpa memerlukan perangkat keras tambahan (Dhahbi et al., 2022; Gottschall et al., 2018). Hal ini sesuai dengan penilaian (Syamsuramel et al., 2019) bahwa perencanaan adalah komunikasi yang tepat untuk mempersiapkan pesaing pada tingkat eksekusi utama dan diselesaikan setidaknya beberapa kali dengan beban yang bertambah. Penelitian ini diharapkan dapat lebih mengembangkan hasil lemparan dengan memanfaatkan latihan *push up*. Berbagai informasi telah dilakukan terhadap 40 pemain klub sepak bola Bimantara Musi Rawas. Setelah pengambilan data selama 6 minggu melakukan program latihan terdapat peningkatan hasil lemparan kedalam oleh pemain klub sepak bola Bimantara Musi Rawas. Selain itu, terdapat persamaan dengan penelitian (Susetya, 2015) yang berjudul Pengaruh *Sit Up* dan *Push Up* terhadap Kemampuan Lemparan Dalam Permainan Sepak Bola Siswa Sekolah Sepak Bola Putra Gemilang Ponggok Kecamatan Ponggok Kabupaten Blitar Tahun 2015 menjelaskan bahwa *push up* mempengaruhi lemparan karena kegiatan *push up* dapat memperkuat otot lengan. yang memiliki efek besar saat melempar. Penelitian terdahulu yang lainnya mengatakan bahwa latihan *push up* dengan berbagai variasinya mampu meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot ketika berkontraksi terutama saat tekanan mendorong tubuh bagian atas seperti otot dada, otot tricep, otot bahu, dan otot perut (Rustiawan & Rendi, 2021). Meskipun saat ini sudah tersedia alat ukur *push-up* dengan menggunakan teknologi (Rosadi et al., 2018), tetapi dalam penelitian ini instrumen masih menerapkan instrumen yang konvensional karena ketersediaan alat ukur tersebut.

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa latihan *push-up* dapat meningkatkan Kemampuan lemparan kedalam dalam permainan sepak bola. Hal ini terjadi karena dengan latihan *push-up* maka otot tangan akan bertambah massa dan kekuatannya. Tetapi dalam penelitian ini tidak

dilakukan terkait dengan ketepatan lemparan kedalam pemain sepak bola, sehingga penelitian lanjutan masih perlu dilakukan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, R., & Warni, H. (2019). Model Latihan Kelincahan Sepakbola. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(2), 63–66. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i2.5702>
- Dhahbi, W., Chaabene, H., Chaouachi, A., Padulo, J., G Behm, D., Cochrane, J., Burnett, A., & Chamari, K. (2022). Kinetic analysis of push-up exercises: a systematic review with practical recommendations. *Sports Biomechanics*, 21(1), 1–40. <https://doi.org/10.1080/14763141.2018.1512149>
- Fahrizqi, E. B., Gumantan, A., & Yuliandra, R. (2021). Pengaruh latihan sirkuit terhadap kekuatan tubuh bagian atas unit kegiatan mahasiswa olahraga panahan. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(1), 43. <https://doi.org/10.20527/MULTILATERAL.V20I1.9207>
- Fikri, A., & Hardiyono, B. (2021). Efektivitas Model Latihan Kekuatan Otot Tungkai Menggunakan Karet Terhadap Jauhnya Tendangan Pemain Sepakbola PS Palembang U17. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 10(2), 215–224. <https://doi.org/10.36706/altius.v10i2.15693>
- Gottschall, J. S., Hastings, B., & Becker, Z. (2018). Muscle activity patterns do not differ between push-up and bench press exercises. *Journal of Applied Biomechanics*, 34(6), 442–447. <https://doi.org/10.1123/jab.2017-0063>
- Iyakrus, I. (2019). Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8110>
- Langga, Z. A., & Supriyadi. (2017). Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bolabasket SMPN 18 Malang | Langga | Indonesia Performance Journal. *Indonesia Performance Journal*, 1(1), 90–104. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko/article/view/911>
- Maradona, M., Fariz, A., Prisusianti, R. D., Endaryanto, A. H., & Pradita, A. (2021). Pengaruh Peregangan Kontrak Relaksasi Terhadap Kelenturan Hamstring Pemain Sepak Bola Usia 12-14 Tahun. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 10(2), 191–198. <https://doi.org/10.36706/altius.v10i2.15654>
- Pujianto, D., Sutisyana, A., & Arwin, A. (2020). Pengembangan Model Latihan Sasaran Berbasis Permainan Untuk Meningkatkan Kemampuan Passing Sepakbola. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(1), 67–73. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i1.8333>
- Rosadi, D., Hardiansyah, L., & Rusdiana, A. (2018). Pengembangan Teknologi Alat Ukur Push Up Berbasis Microcontroller Dengan Sensor Ultrasonic. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 34. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v3i1.8064>
- Rustiawan, H. R., & Rohendi, A. (2021). Dampak Latihan Push-up Bola Bergulir dan Push-up Tubing Pada Hasil Peningkatan Daya Tahan Otot Lengan. *JOSSAE : Journal of Sport Science and*

*Education*, 6(1), 74. <https://doi.org/10.26740/jossae.v6n1.p74-86>

- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Alfabeta.
- Sulikan, S., Lani, A., & Irwansyah, I. (2020). Survei Aktivitas Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Terhadap Pembiasaan Olahraga di IKIP Budi Utomo Malang. *Jendela Olahraga*, 5(2), 18–26. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.5312>
- Susetya, F. H. (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. *Artikel Skripsi*. [http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file\\_artikel/2016/11.1.01.09.1378.pdf](http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2016/11.1.01.09.1378.pdf)
- Syamsuramel, S., Hartati, H., & Rahmadani, T. (2019). Pengaruh Latihan Interval Lari 30 Meter Terhadap Kemampuan Frekuensi Kecepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Man 3 Palembang. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1), 61–70. <https://doi.org/10.36706/altius.v8i1.8501>
- Tohari, M. A. (2017). Analisis teknik keterampilan dasar permainan sepakbola pada akademi kresnabina pesepakbola Surabaya pada pemain usia 14-16 tahun. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1). <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/8/article/view/21772>
- Wijaya, B. R., Usra, M., Flora, R., Iyakrus, I., Bayu, W. I., Iyakrus, I., Bayu, W. I., & Iyakrus, I. (2021). Efektivitas Model Latihan Kombinasi untuk Meningkatkan Keterampilan Menggiring dan Mengumpan dalam Permainan Sepak Bola. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 6(2), 69–76. <https://doi.org/10.15294/JSCPE.V6I2.48062>