

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN TOGOK KE  
BELAKANG DENGAN KEMAMPUAN LEMPARAN KE DALAM  
(TROUGH-IN) DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA  
Mahasiswa FIK UNIMA**

**<sup>1</sup>Rafael Pondaag, <sup>2</sup>Dj. Sumarauw, <sup>3</sup>M. Mumekh**

*Correspondence* : FIK, Universitas Negeri Manado, Manado, Indonesia

Email; <sup>1</sup> migelpondaag5031@gmail, <sup>2</sup>frediksumarauw23@gmail.com, <sup>3</sup>miekemumekh1963@gmail.com

Diterima : 20-9-2022 Direvisi : 20-10-2022 Disetujui : 30-11-2022

**ABSTRAK**

Salah satu teknik dasar yang penting untuk dikuasai oleh setiap pemain adalah teknik through-in, karena teknik ini selain memulai permainan setelah bola keluar dari lapangan pertandingan dan juga melakukan lemparan ke dalam oleh banyak pemain juga digunakan. sebagai bagian dari serangan ke area sehingga lebih mudah untuk menyerang area tersebut. mencetak gol.

Unsur fisik yang berperan dalam kemampuan lemparan ke dalam (trough-in) adalah kekuatan otot lengan dan kelenturan punggung. Pemain sepak bola, memiliki kekuatan otot lengan dan kelenturan togok akan mudah melakukan lemparan ke dalam dan menghasilkan lemparan ke dalam yang efektif dan efisien.

Terang bahwa seorang pemain sepak bola selain menguasai teknik dasar lemparan ke dalam yang baik, juga dituntut memiliki kekuatan otot lengan dan kelenturan togok punggung. Realitas yang ada saat ini masih banyak pesepakbola khususnya mahasiswa Jurusan PKL FIK Unima yang belum mampu dan kurang memperhatikan kehandalan through-in dalam permainan sepak bola.

Sebagian besar pemain sepak bola menganggap bahwa operan ke dalam (trough-in) merupakan teknik dasar melempar bola dari pinggir lapangan ke lapangan permainan untuk memulai pertandingan karena disebabkan bola keluar lapangan. Mereka tidak menggunakan lemparan ke dalam sebagai bagian dari serangan ke area penalti lawan seperti tendangan sudut atau tendangan bebas.

**Kata Kunci** : Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Fleksibilitas Tusuk Sate Punggung, Kemampuan Throw-In

**ABSTRACT**

*One of the basic techniques that are important to be mastered by every player is the through-in technique, because the technique in addition to starting a game after the ball is out of the match field and also throwing-in by many players, is used as part of an attack to the area making it easier to attack the area. score a goal.*

*For the purposes mentioned above, the physical elements that contribute to the ability to throw-in (trough-in) are arm muscle strength and back-to-back flexibility. Football players who have arm muscle strength and flexibility of the togok will easily throw-in and produce effective and efficient throw-ins.*

*From the description above, it is clear that a football player in addition to mastering the basic techniques of a good throw-in, is also required to have arm muscle strength and flexibility of the togok back. The current reality is that there are still many football players, especially students of the PKL FIK Unima Department, who have not been able to and do not pay attention to the reliability of through-ins in soccer games.*

*Most football players consider that the throw-in (trough-in) is a basic technique for throwing the ball from the sidelines to the field of play to start the match because it is caused by the ball going out of the field. They do not use throw-ins as part of an attack into the opponent's penalty area like corners or free kicks.*

**Keywords:** *The Relationship Between Arm Muscle Strength, Back Skewer Flexibility, Throw-In Ability*

**Introduction**

Dari beberapa komponen kondisi fisik tersebut untuk cabang olahraga yang satu dengan yang lainnya kebutuhan-kebutuhannya tidak selalu sama. Artinya, ada cabang olahraga yang dominan daya tahan dan kelincahan, dan masih banyak lagi variasinya. Dengan pengertian ini maka seorang pelatih sebelum merancang program latihan fisik, harus terlebih dahulu tahu komponen-komponen fisik mana saja yang dominan diperlukan oleh cabang olahraga tertentu dan komponen fisik mana yang hanya sebagai penunjang.

Untuk itu dalam permainan sepakbola, seorang pemain dituntut memiliki penguasaan teknik dasar yang baik, sebab hal tersebut merupakan syarat utama untuk menjadi seorang pemain yang bermutu dan memiliki keterampilan yang tinggi dalam permainan sepakbola. Hal ini seperti pendapat Dalam cabang olahraga sepakbola faktor yang sangat menentukan keberhasilan satu kesebelasan adalah penguasaan teknik dasar.

Salah satu tehnik dasar yang penting dikuasai oleh setiap pemain adalah tehnik lemparan kedalam (*trough-in*), karena tehnik selain memulaikan suatu permainan setelah bola keluar lapangan pertandingan dan juga lemparan ke dalam oleh banyak pemain, dijadikan sebagai bagian dari serangan ke daerah sehingga mempermudah untuk mencetak gol.

Uraian di atas sangatlah jelas bahwa seorang pemain sepakbola selain menguasai tehnik dasar lemparan ke dalam yang baik, juga dituntut memiliki kekuatan otot lengan serta kelentukan togok ke belakang. Kenyataan yang ada saat ini, masih banyak pemain sepakbola lebih khusus juga mahasiswa Jurusan PKL FIK Unima kurang mampu dan tidak memperhatikan keterandalan lemparan ke dalam (*trough-in*) dalam permainan sepakbola.

### Cara Observasi

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah : Metode deskriptif dengan teknik korelasi.

Besarnya hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan lemparan ke dalam (*trough-in*) dalam permainan sepakbola pada Mahasiswa Jurusan PKL FIK Unima.  
Besarnya hubungan antara kelentukan togok ke belakang dengan kemampuan lemparan ke dalam (*trough-in*) dalam permainan sepakbola pada Mahasiswa Jurusan PKL FIK Unima.  
Besarnya hubungan antara kekuatan otot lengan dan kelentukan togok ke belakang secara bersama dengan kemampuan lemparan ke dalam (*trough-in*) dalam permainan sepakbola pada Mahasiswa Jurusan PKL FIK Unima.

Populasi Adalah Seluruh Mahasiswa Semester V Jurusan Pkl Fik Unima Sebanyak 16 Orang. Karena Jumlah Populasi Kecil, Maka Yang Dijadikan Sampel Dalam Penelitian Ini Adalah Seluruh Pupulasi Yaitu 16 Orang.

### Capaian dan Pembahasan

Hasil pengukuran kekuatan otot lengan ( $X_1$ ), kelentukan togok ke belakang ( $X_2$ ) dan kemampuan lemparan ke dalam (*through-in*) dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Hasil Pengukuran Variabel  $X_1$ ,  $X_2$  dan Y**

No	Kekuatan Otot Lengan ( $X_1$ )	Kelentukan Togok Belakang ( $X_2$ )	Lemparan Kedalam ( <i>Trough-in</i> ) (Y)
1	29	75,3	17,30
2	27	79,5	19,30
3	22	76,4	12,80
4	24	75,8	20,10
5	36	73,9	17,20

---

6	26	70,4	14,10
7	35	64,1	16
8	36	72,5	14,55
9	29	70,5	13,40
10	30	70,4	18,30
11	34	72,6	18,15
12	33	65,9	16,25
13	30	72,8	18,10
14	35	71,7	14,5
15	26	77,7	11,45
16	26	67,6	15,95

---

## KESIMPULAN

Dengan demikian dapat dipastikan bahwa kekuatan lemparan ke dalam (*trough-in*) dapat diprediksikan dengan adanya kesangupan otot lengan dan kelentukan togok ke belakang. Terdapat hubungan yang signifikan kekuatan otot lengan dan kelentukan togok ke belakang dengan kemampuan lemparan ke dalam (*trough-in*) dalam permainan sepakbola pada mahasiswa fik unima

## Referensi

Depdikbud. *Akta Mengajar*. VB Jakarta 1983.

Depdiknas., *Permainan Dan Metodik*. Jakarta 1983.

Jef Sneyers., *Sepak Bola Latihan Dan Strategi Bermain*., Jakarta PT Rosda Jayaputra. 1988.

Jonathan Kuantaraf, Katlen Kuantaraf, *Olahraga Sumber Kesehatan*, Percetakan Advend, Bandung, 1992.

Mochamad Sajoto, *Pembinaan Dan Peningkatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*, Dirjen Dikti P2LPTK, Jakarta, 1985.

Russell R. Pate, Bruce Mc Clenaghan, Robert Rotella, *Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan*, Terjemahan IKIP Semarang, 1993.