Volume 10 Nomor 2, Oktober 2025 (131.-.136)

JURNAL KEOLAHRAGAAN ISSN: 2715-0062

: http://dx.doi.org/10.25157/jkor.v10i2.17082

Pengaruh Latihan *Overhead Throw* Terhadap Peningkatan *Power* Lengan Pada Cabang Olahraga Sepakbola

Fauzi Agung Maulana[1], Dede Iman Suhendra[2], Sri Maryati[3]
[123]Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Galuh, Ciamis, Indonesia
Email koresponden: agungfauji30@gmail.com

ABSTRACT

The aim of the research was to prove the overhead throw exercise for arm power output. Pre-experimental design is a method of this research by providing treatment in 18 meetings with only one group (one group pretest-posttest design). PSGC Ciamis Regency is the author's place to carry out research. The number of football players included in the research was 28 players. Providing a measuring tool to football players, namely the throw in. Data analysis was processed using SPSS series 26. The results of the study showed that there was a better change in the impact of overhead throw training on the arm power results of PSGC football players in Ciamis Regency. The conclusion is that the results of overhead throw training can change to become better throw-ins with an increase in the power performance of both arms.

Keywords: Physical condition, *Overhead throw*, *Power*, Sepabola

ABSTRAK

Tujuan penelitian untuk membukikan latihan oerhead throw untuk hasil kerja power lengan. Pre-experimental design adalah cara penelitian ini dengan memberikan perlakuan sebanyak 18 kali pertemuan dengan hanya satu kelompok (*one group pretest-postest design*). PSGC Kabupaten Ciamis adalah tempat penulis untuk melaksanakan penelitian. Jumlah pemain sepakbola yang diikutsertakan pada penelitian yaitu 28 pemain. Pemberian alat ukur pada pemain sepakbola yaitu *throw in*. Pengolahan analisis data menggunakan SPSS seri 26. Hasil penelitian menunjukan adanya perubahan yang lebih baik dari dampak pelatihan overhead throw untuk hasil power lengan pemain sepakbola PSGC Kabupaten Ciamis. Kesimpulannya yaitu Hasil pelatihan *overhead throw* mampu merubah menjadi lebih baik pada lemparan ke dalam (*throw in*) dengan adanya peningkatan penampilan *power* ke-dua lengan.

Kata Kunci: Kondisi fisik, *Overhead throw*, *Power*, Sepabola.

Cara sitasi:
Maulana F. A. dkk (2024). Pengaruh Latihan *Overhead Throw* Terhadap Peningkatan *Power* Lengan Pada Cabang Olahraga Sepakbola. *Jurnal Keolahragaan, 10 (2), 131-136*

Sejarah Artikel:
Dikirim Agustus 2024, Direvisi September 2024, Diterima Oktober 2024.

Lisensi Creative Commons Atribusi-Berbagi Serupa 4.0 Internasional

PENDAHULUAN

Aktiitas jasmani yang memiliki arah prestasi tidak akan terlepas dengan memiliki kondisi tubuh yang baik . Hal ini mau tidak mau sudah ketentuan dan harus dimiliki oleh pemain sepakbola seperti beberapa kondisi fisik yang memang dibutuhkan seperti sepakbola, bola basket, bolavoli, dan masih banyak olahraga lainnya (Saputra et al., 2024). Kondisi fisik yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu *power* namun terfokus hanya pada ke-dua lengan karena dalam olahraga permainan salah satunya adalah sepakbola membutuhkan *power* otot dalam segala pergerakan di lapangan (Ramdan et al., 2024). Ketika pergerakan secara tiba-tiba baik itu secara reflek tak terduga karena keadaan yang harus bergerak cepat atau pergerakan yang memang secara sadar akan melakukan suatu gerakan seperti tendangan sudut dan lemparan ke dalam, hal tersebut memang membutuhkan energi yang akan disalurkan ke otot sehingga menghasilkan gerakan yang sangat kuat dan cepat yang akan menghasilkan daya ledak otot (Saputra et al., 2024).

Berbicara tentang unsur kondisi fisik *power*, ada beberapa yang berpendapat bahwa *power* sebagai penggabungan antara kekuatan yang maksimal yang dilakukan dengan gerkan secepat-cepaynta akan menghasilkan unsur kondisi fisik *power* (Permadi et al., 2023). Pendapat lain menjelaskan tentang *power* adalah kemampuan dalam mempertahankan beban atau tahanan dengan berkontraksi otot dengan sangat cepat (Satriya, 2011). Unsur *power* akan nampak terlihat dalam suatu gerakan karena diakibatkan adanya pengerahan kekuatan yang sangat besar dibarengi dengan unsur kecepatan yang maksimal pula (Nurhidayanto et al., 2023).

Tidak hanya itu, penulis juga akan mencantumkan beberapa penelitian yang sudah ada yang masih berhubungan dengan *power* lengan. Salah satu kelemahan pada club Caram Junior adalah *power* lengan, *power* tungkai ketika melempar bola ke ring sehingga tidak mendapatkan poin ketika bertanding (Rasyid, 2021). Kemudian penelitian yang mengungkapkan kelemahan pada *power* lengan untuk atlet pencak silat pada unit latihan Gedung Sumpah Pemuda Bandar Lampung (Satria Muda Indonesia (SMI) sumpah pemuda Bandar Lampung) pada pukulan lurus sehingga pukulannya mampu dihindari atau ditepis lawan (Marsya Navira, 2023).

Penulis mendapatkan permasalahan berdasarkan hasil pengamatan selama menjadi anggota/pemain sepakbola PSGC Kabupaten Ciamis tahun 2023-2024 baik saat melakukan sesi latihan maupun saat bertanding ada beberapa kekurangan atau sebagain besar para pemain tidak maksimal dalam melaksanakan instruksi pelatih dan yang paling muncul adalah ketika melaksanakan gerakan dengan bola yaitu lemparan ke dalam (*throw in*) dan kerap kali lemparan ke dalamnya mampu dipotong atau direbut lawan. Hal ini mendorong penulis untuk mengungkapkan permasalahan lemparan ke dalam sebagai tugas akhir dalam penyelesaian studi.

Kekurangan atau kelemahan yang ada pada siswa dapat diselesaikan dengan baik berdasarkan kemampuan yang dimiliki oleh guru penjas tersebut, seperti yang telah disebutkan sebelumnya bahwa kekurangan yang paling terlihat ada pada bagian lengan yang masih lemah sehingga penulis berencana akan melakukan penelitian pada bagian lengan dengan memberikan tes *overhead throw* menggunakan bola *medicine* dan mengajukan judul yaitu, "Pengaruh Latihan *Overhead Throw* Terhadap Peningkatan *Power* Lengan*."*

Alat bantu untuk gerakan tersebut menggunakan bola *medicine* yang dapat dimodifikasi dari berbagai bahan yang berbentuk bulat seperti bola contohnya adalah bola plastik yang diisi pasir, bola voli atau bola sepak bekas yang sudah tidak terpakai diisi pasir dan masih banyak lagi.

Pengertian *overhead throw* menurut (Chandler & Brown., 2008) adalah, "*Overhead throw is to monitor the development of the athlete's for power hand movements."* Pengertiannya adalah *Overhead throw* adalah untuk mengukur pengembangan gerakan

Lisensi Creative Commons Atribusi-Berbagi Serupa 4.0 Internasional

power lengan. Gerakan ini tidak dilakukan menggunakan bola sepak atau bola basket, namun dilakukan menggunakan bola *medicine*.



Gambar 1: *Overhead Throw*
Sumber: (Chandler & Brown., 2008)

METODE PENELITIAN

Teknik yang diterapkan yaitu *pre-experimental design* dengan melibatkan satu kelompok saja yaitu pemain sepakbola PS GC Kabupaten Ciamis sebanyak 28 pemain. Stadion Galuh adalah tempat pengambilan data berikut pelatihannya. Teknik yang dipakai dalam perekrutan pemain menggunakan *total sampling*. Alat ukur yang dipilih oleh penulis yaitu tes *throw in*. Analisis data menngunakan SPSS seri 26.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Penjelasan Data

Tabel 1
Tes Pertama *Throw in*

	n	Rerata	S.D.	V	Lemparan Terdekat	Lemparan Terjauh
Overhead throw	28	10.90	2.14	4,59	7	15

Tes pertama terlihat pada tabel 1 rerata kelompok *overhead throw* yaitu 10.90 m, simpangan baku 2.14 dan varians 4.59. Lemparan *throw in* terdekat adalah 7 m sedangkan lemparan terjauh yaitu 15 m.

Tabel 2
Tes Ke-dua *Throw in Test*

	n	Rerata	S. D.	V	Lemparan Terdekat	Lemparan Terjauh
Overhead throw	28	12,66	1,68	2,83	9	15

Tes ke-dua terlihat pada tabel 2 rerata kelompok *overhead throw* yaitu 12.66 m, simpangan baku 1.68 dan varians 2.83. Lemparan *throw in* terdekat adalah 9 m sedangkan lemparan terjauh yaitu 15 m.

Lisensi Creative Commons Atribusi-Berbagi Serupa 4.0 Internasional

2. Hasil Uji Normalitas

Hasil tes kenormalan ini dapat dibuktikan pada tabel 3 artinya data penelitian bersifat normal atau tidak.

Tabel 3
Uji Normalitas Tes awal dan Tes Akhir *Throw in*

Kelompok	Kolmogorof-Smirnov		
	Statistik	df	Sig
Tes pertama *Overhead throw*	0,965	28	0.627
Tes ke-dua *Overhead throw*	0,916	28	0.071

Tes kenormalan data terbukti pada tabel 3 nilai yang diperoleh yaitu 0,627 terlihat pada kolom sebelah kanan yaitu kolom sig. Untuk tes kenormalan ke-dua nilai yang didapat yaitu 0,071. Artinya ke-dua tes tersebut dengan nilai lebih tingi dari 0,05 bahwa memiliki data yang berdistribusi normal.

3. Uji Hipotesis

Tes ini hanya menerapkan satu pengujian hipotesis yaitu tes berpasangan antara tes pertama dengan ke-dua. Makna tes ini untuk membuktikan adanya perubahan positif atau sebaliknya tidak ada.

Tabel 4
Tes *Paired Sample t-test*

		Rerata	S.D.	t	dk	Sig. (2-tailed)	Ket
Kelompok *Overhead Throw*	Tes pertama dan tes ke-dua	1,714	0.712	12,72	28	0.000	Signifikan

Terlihat di tabel 4 merupakan pembuktian adanya peningkatan antara tes pertama dengan tes ke-dua dengan nilai 0,000 lebih rendah dari standar ketentuan tes yang berlaku yaitu 0,05.

Penelitian tidak hanya menjelaskan hasil namun pemaparan dari hasil pun harus ada agar diharapkan adanaya kemudahan dalam memahami hasil tersebut.

1. Berdasarkan deskripsi data terlihat adanya peningkatan terutama pada tes awal jarak yang paling terdekat adalah 7 m sedangkan jarak yang paling jauh 15 m. Untuk data lainnya terdapat rata-rata untuk bentuk latihan *overhead throw* adalah 10.90 m, standar deviasi adalah 2.14, dan varian adalah 4.59.
2. Berdasarkan deskripsi data terlihat adanya peningkatan terutama pada tes akhir jarak yang paling terdekat adalah 9 m sedangkan jarak yang paling jauh 15 m. Untuk data lainnya terdapat rata-rata untuk bentuk latihan *overhead throw* adalah 12.66 m, standar deviasi adalah 1.68, dan varian adalah 2.83.
3. Berdasarkan data hasil uji normalitas, penelitian ini terlihat bahwa uji normalitas tes awal pada tabel *shapiro-wilk* adalah 0.627 dan pada tes akhir adalah 0.071. Kesimpulannya bahwa data tes awal dan tes akhir lebih besar dari 0.05 artinya data tersebut berdistribusi normal.
4. Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test* membuktikan adanya peningkatan atau selisih dari dua mean dari dua sampel yang berpasangan dengan asumsi data berdistribusi normal. Pembuktian dari hasil tabel uji *paired sample t-test* pada kolom *sig.2 tailed*

Lisensi Creative Commons Atribusi-Berbagi Serupa 4.0 Internasional

adalah 0.000 artinya lebih kecil dari 0.005. kesimpulannya bahwa kelompok latihan burpees terdapat selisih atau peningkatan antara tes awal dengan tes akhir sehingga dapat dinyatakan berdistribusi normal.

Proses Penelitian terutama ketika di lapangan biasanya muncul sesuatu yang baru dapat bisa jadi dapat dijadikan penelitian berikutnya. Jadi, tidak terpaku pada kajian yang sedang diteliti. Penemuan-penemuan yang ditemukan oleh penulis adalah sebagai berikut :

1. Penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok saja, namun alangkah lebih baik menggunakan dua kelompok yang seimbang mulai dari usia, gender, dan tingkat kemampuan yang akan diberikan tes. Tujuannya adalah untuk mengetahui kelompok sampel yang memiliki tingkat kemampuan atau selisih yang paling besar atau paling meningkat.
2. Metode yang digunakan dapat diterapkan dengan menggunakan desain penelitian yang berbeda seperti *two group pretest-postest design* atau dapat pula menggunakan metode korelasi sehingga penelitian semakin berkembang dan bervariasi.
3. Bentuk latihan *overhead throw* ini tidak hanya untuk mengetahui kemampuan *power* lengan saja, akan tetapi dapat pula dikembangkan sekaligus dijadikan penelitian pada biomotorik lainnya seperti untuk daya tahan umum (*cardiovascular*), dan kelincahan (*agility*), bahkan kekuatan otot lengan (*strength*).
4. Bentuk latihan *overhead throw* merupakan pengembangan dari bentuk latihan kondisi fisik *power* lengan dengan tujuan agar para pemain sepakbola mampu melakukan lemparan ke dalam (*throw in*) secara maksimal atau dengan jarak yang paling jauh.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data sebagaimana yang sudah diuraikan sebelumnya, penulis dapat menyimpulkan bahwa, “Pengaruh Latihan *Overhead Throw* Memberikan Pengaruh Secara Signifikan Terhadap Peningkatan *Power* Lengan.”

REKOMENDASI

Sedangkan saran yang dapat dikemukakan pada penelitian ini antara lain adalah:

1. Diharapkan adanya penelitian lanjutan menggunakan dua bentuk latihan agar terlihat cukup jelas adanya peningkatan di antara dua kelompok penelitian.
2. Penelitian pada bentuk latihan *overhead throw* dapat dicari variabel terikat yang lain seperti pada biomotik daya tahan umum dan kelincahan atau kekuatan lengan sehingga penelitian menjadi beragam dan menambah wawasan keilmuan pada bidang kondisi fisik.
3. Sebagai salah satu rekomendasi bagi peningkatan kondisi fisik yang dapat digunakan oleh praktisi olahraga seperti pelatih dan guru pendidikan jasmani.
4. Diharapkan adanya penelitian yang sama namun dengan tujuan dan biomotorik yang berbeda serta aturan penelitian yang lebih beragam seperti pada jenis kelamin, usia, tingkat kemampuan, dan disesuaikan dengan kebutuhan di lapangan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penyelesaian studi akhir penulis tidak akan mudah apabila tidak ada yang membantu terutama dalam mendapatkan data di lapangan. Hal ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada jajaran pengurus dan tim pelatih PSGC Kabupaten Ciamis.

DAFTAR PUSTAKA

Chandler, T. J., & Brown., L. E. (2008). *Conditioning for Strength and Human Performance* (E. Malakoff & Klein (eds.); First). Wolter s Kluwer,Lippincot William & Wilkins.

Lisensi Creative Commons Atribusi-Berbagi Serupa 4.0 Internasional

https://www.researchgate.net/publication/255703597_Conditioning_for_Strength_and_Human_Performance

Marsya Navira, A. (2023). *Hubungan Power Otot Lengan & Koordinasi Mata-tangan Dengan Hasil Pukulan Lurus Pencak Silat Pada Atlet Satria Muda Indonesia (SMI) Sumpah Pemuda Bandar Lampung* (Vol. 01) [Universitas Lampung]. http://digilib.unila.ac.id/75758/3/SKRIPSI FULL TANPA BAB PEMBAHASAN.pdf

Nurhidayanto, D., Sutisna, N., & Nurzaman, M. (2023). Pengaruh Latihan Bent Over Throw dengan Ball Flip Terhadap Peningkatan Power Lengan. *Jurnal Keolahragaan*, *9*(2), 107. https://doi.org/10.25157/jkor.v9i2.11566

Permadi, A. J., Nursasih, I. D., & Rustiawan, H. (2023). Pengaruh Latihan Pogo Jump dengan Latihan Hand Up Squat Jump Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai. *Jurnal Keolahragaan*, *9*(1), 1–8. https://doi.org/10.25157/jkor.v9i1.10451

Ramdan, M. F., Rustiawan, H., & Sudrazat, A. (2024). Pengaruh Latihan Medicine-ball Push Throw and Sprint dengan Rotational Medicine-ball Throw and Sprint Terhadap Peningkatan Sprint dan Power Lengan. *Jurnal Keolahragaan*, *10*(1), 32–39. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.25157/jkor.v10i1.14516

Rasyid, S. (2021). Pengaruh Power Otot Tungkai, Power Otot Lengan dan Percaya Diri terhadap Kemampuan Shooting Three Point Bolabasket [Universitas Negeri Padang]. In *Program Studi Pendidikan Olahraga S2*. http://repository.unp.ac.id/48873/1/B.1_06_SHUFIANDI_RASYID_18199078_4498_2023.pdf

Saputra, O. P., Sutisna, N., Sugiawardana, R., & Erlina, T. (2024). Pengaruh Latihan Single-Arm Push Pass Dengan Single-Leg Standing Push Pass Terhadap Peningkatan Power Lengan. *Jurnal Keo*, *10*(1), 1–7. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.25157/jkor.v10i1.14479

Satriya. (2011). Pembinaan Kondisi Fisik. *Joint Conference UPI-UITM 2011 "Strengthening Research Collaboration on Education,"* 1–12.

Lisensi Creative Commons Atribusi-Berbagi Serupa 4.0 Internasional