

Pengaruh Latihan Sit-up Statis dan Dinamis Terhadap Jauhnya Hasil Lemparan kedalam Pada Pemain Sepakbola SSB Muara Siau

Rijalul Allam Hanif^{1*}, Sri Murniati²

Pendidikan olahraga dan kesehatan, Universitas Jambi, Indonesia¹²

Coresspondence author : rijalulhanif@gmail.com¹

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan sit-up statis dan dinamis terhadap hasil lemparan kedalam. Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Muara Siau, sedangkan jumlah sampel adalah 15 orang, dimana sampel yang digunakan merupakan keseluruhan pemain SSB Muara Siau. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa T hitung sebesar 6,9135 harga tersebut di bandingkan dengan harga T tabel dengan (df); n-1 (15-1 =14). Pada Taraf signifikan atau taraf kepercayaan $\alpha = 0,05$ adalah 2,1447 maka dengan ini T hitung (6,9135) > T tabel (2,1447) menunjukkan bahwa dengan latihan sit-up statis dan dinamis ini bisa meningkatkan kekuatan otot perut sehingga otot perut punya cukup kekuatan untuk mendorong atau mendukung lentikan tubuh semakin kuat sehingga lemparan kedalam yang dilakukan bisa mendapatkan hasil yang maksimal, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh metode Latihan Sit-up Statis dan dinamis dalam meningkatkan jauhnya hasil lemparan kedalam pada pemain Sepakbola SSB Muara Siau.

Kata Kunci : Latihan statis; dinamis; lemparan kedalam

The Effect of Static and Dynamic Sit-up Training on the Far Results of Throw-ins in SSB Muara Siau Football Players

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effect of static and dynamic sit-up training on the results of deep throws. This research method uses an experimental method with the population in this study are Muara Siau SSB players, while the number of samples is 15 people, where the sample used is the entire Muara Siau SSB players. The results of this study show that the calculated T of 6.9135 prices is compared with the table T prices with (df); n-1 (15-1 = 14). At the significant level or confidence level $\alpha = 0.05$ is 2.1447 then hereby T calculate (6.9135) > T table (2.1447) shows that with static and dynamic sit-up exercises this can increase abdominal muscle strength so that the abdominal muscles have enough strength to push or support the stronger body bend so that the throw in can get maximum results, so it can be concluded that there is an influence of the Static and Dynamic Sit-up Training method in increasing the distance of throw-in results in SSB Muara Siau Football players.

Keywords: Static and dynamic training; throw-in

PENDAHULUAN

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari di bumi ini dengan kata lain olahraga ini lebih umum diketahui oleh semua orang di dunia, olahraga ini tidak mengenal batas ras dan jenis kelamin. Sepakbola dapat dilakukan oleh laki-laki maupun perempuan dan mereka dapat melakukannya baik secara formal maupun informal, artinya bermain sepakbola dapat dilakukan di klub yang terorganisasi atau hanya sekedar rekreasi. Sepakbola adalah suatu permainan yang menantang fisik dan mental.

Bahkan dilihat dari segi ekonomi pun, perkembangan sepakbola mampu mendatangkan keuntungan salah satu contohnya yaitu diadakan turnamen, liga maupun kompetisi baik tingkat nasional maupun internasional yang mampu mendatangkan antusias penggemar sepakbola untuk menyaksikan pertandingan sehingga dapat mendatangkan keuntungan baik itu dari penjualan tiket, merchandise, sponsor maupun yang lainnya. Disisi sosial sepakbola juga dapat membantu korban-korban bencana alam dengan mengadakan pertandingan amal dimana hasil penjualan tiket, diberikan kepada korban bencana alam, ini juga berarti sepakbola mampu menjadi media kegiatan sosial.

Faktor penting dalam sepakbola yang sangat dibutuhkan adalah teknik dasar permainan sepakbola yang harus dikuasai oleh semua pemain baik itu penyerang, gelandang, pemain bertahan maupun seorang penjaga gawang. Teknik dasar ini terdiri dari, menggiring, mengoper, menendang, menyundul, lemparan ke dalam dan teknik penjaga gawang. Lemparan ke dalam adalah suatu teknik yang sangat penting dalam permainan, sebab lemparan ke dalam bisa menjadi salah satu kunci untuk mencetak gol dengan menggunakan lemparan dalam jauh ke kotak pinalti lawan.

Secara umum lemparan ke dalam memiliki tujuan yang berbeda- beda antara lain, memulai kembali permainan setelah bola keluar dari lapangan, bisa juga memberikan umpan kepada teman satu tim untuk mencetak gol yang sering dilakukan dalam sepakbola modern, memperlambat tempo permainan agar keluar dari tekanan lawan.

Di zaman modern sekarang ini ada banyak tim yang menggunakan lemparan kedalam untuk menciptakan peluang, salah satu nya adalah timnas Indonesia di era pelatih Shin Tae Yong, di semua kelompok umur yang dilatih oleh Shin Tae Yong, ada nama nama yang sering menjadi algojo lemparan kedalam yaitu Robi Darwis, Alfeandra Dewangga dan Pratama Arhan. Shin Tae Yong sering kali menggunakan strategi lemparan kedalam untuk menciptakan peluang terjadinya gol dan bahkan beberapa kali berhasil membuahkan gol dari lemparan kedalam.

Di eropa tepatnya di inggris juga ada yang menggunakan lemparan kedalam untuk membuat peluang mencetak gol, klub di primier league yaitu stoke city, salah satu pemainnya yaitu Rory delap adalah pemain stoke city yang sering menggunakan lemparan kedalam jauh ke kotak pinalti lawan, lalu juga ada Christian fuchs salah satu pemain dari Austria yang pernah membela schalke klub bundesliga jerman pada tahun 2011, Christian fuchs juga sering melakukan lemparan kedalam jauh ke pinalti lawan.

Salah satu hal yang mempengaruhi jauhnya lemparan ke dalam adalah otot perut, kekuatan otot perut memungkinkan seorang pemain dapat melakukan lemparan ke dalam dengan kuat karena otot perut berfungsi untuk menarik badan ke belakang pada daerah pinggang dan melecutkan togok ke depan saat melempar bola, otot perut merupakan otot-otot penegak badan, otot perut dan otot punggung memiliki arti penting

dalam sikap dan gerak-gerak tulang belakang maupun tulang tubuh bagian bawah yang terkait dengan persendian panggul. Semakin besar kekuatan otot perut maka lecutan togok kedepan akan semakin kuat yang pada akhirnya hasil lemparan kedalam akan semakin jauh.

Pada hakikatnya permainan sepakbola adalah permainan beregu yang menggunakan bola sepak. Sepakbola dimainkan dilapangan rumput oleh dua tim yang saling berhadapan dengan masing-masing tim diisi oleh 11 pemain, tujuan dari permainan ini adalah untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya bola ke gawang lawan dan berusaha mempertahankan gawang sendiri agar tidak kebobolan.

Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang memiliki tujuan utama memasukkan bola ke gawang lawan sambil mempertahankan gawang sendiri agar tidak kebobolan. Menurut Muhajir (2007:22), sepakbola adalah permainan yang dilakukan dengan menyepak bola untuk mencetak gol ke gawang lawan. Hal serupa diungkapkan oleh Subagyo Irianto (2010:3), yang menyatakan bahwa sepakbola adalah olahraga dengan cara menendang bola yang diperebutkan dua tim dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan sambil menjaga gawang sendiri. Luxbacher (2011:2) menambahkan bahwa sepakbola dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari 11 pemain, di mana setiap regu berusaha mempertahankan gawangnya dan mencetak gol ke gawang lawan.

Lemparan ke dalam merupakan salah satu teknik dasar yang penting dalam permainan sepakbola. Teknik ini sering kali tidak diperhatikan dengan baik oleh pemain, sehingga kurang optimal dalam memulai serangan ke lawan. Zein (2015:24) mendefinisikan lemparan ke dalam sebagai cara untuk memulai kembali permainan ketika bola keluar melalui garis pinggir lapangan, meskipun lemparan ini tidak dapat langsung menghasilkan gol. Luxbacher (2011:54) menjelaskan bahwa lemparan ke dalam dilakukan dengan kedua tangan memegang bola dan melemparkannya melewati kepala. Sucipto dkk (2000:36) menambahkan bahwa lemparan ke dalam adalah satu-satunya teknik dalam sepakbola yang dilakukan dengan tangan, di mana aturan offside tidak berlaku.

Lemparan ke dalam juga memiliki prinsip dasar yang harus dikuasai pemain, seperti sikap berdiri dan teknik memegang bola. Menurut Sukatamasi, sikap berdiri saat melakukan lemparan ke dalam meliputi posisi kedua kaki yang dapat dirapatkan, diletakkan sejajar ke depan-belakang, atau disampingkan ke kanan-kiri, dengan lutut sedikit ditekuk. Teknik memegang bola melibatkan kedua tangan dengan jari-jari yang diregangkan, sementara ibu jari dan telunjuk dari tangan kanan dan kiri membentuk penyangga pada bagian belakang bola.

Latihan merupakan proses penting dalam meningkatkan kualitas fisik, psikis, dan keterampilan seorang atlet. Sukadiyanto (2005:1) menjelaskan bahwa latihan adalah proses perubahan ke arah yang lebih baik melalui peningkatan kualitas fisik dan kemampuan fungsional tubuh. Syafruddin (2013:21) menambahkan bahwa latihan merupakan proses pengulangan gerakan yang bervariasi untuk meningkatkan keterampilan. Harsono dalam Mustofa (2016:162) mendefinisikan latihan sebagai proses sistematis yang dilakukan secara berulang, dengan beban yang terus meningkat untuk mencapai hasil yang optimal.

Sit-up adalah salah satu bentuk latihan yang efektif untuk melatih otot perut. Menurut T. Alamsyah dan R. Susanto (2017:33), sit-up dilakukan dengan posisi terlentang, lutut ditekuk, dan badan diangkat menggunakan kekuatan otot perut.

Harsono (2019:1) menyebut sit-up sebagai latihan yang melibatkan otot-otot perut bagian bawah dan tengah, sementara Aziz (2016:116) menggambarkan sit-up sebagai gerakan duduk dan baring yang melibatkan kontraksi otot-otot depan tubuh. Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, sit-up dapat disimpulkan sebagai gerakan olahraga yang efektif untuk melatih otot perut dengan cara duduk-baring, di mana lutut dalam posisi ditekuk.

Sit-up tidak hanya melatih otot perut saja tetapi juga melatih otot dada, fleksor pinggul, punggung bawah, dan leher. Didalam *sit-up* ada yang namanya *sit-up* statis dan dinamis, *sit-up* statis adalah gerakan mengangkat tubuh dari posisi berbaring telentang dengan jeda ketika tubuh sudah terangkat, sedangkan *sit-up* dinamis adalah gerakan mengangkat tubuh dari posisi berbaring telentang tanpa adanya jeda.

Gerakan *sit-up* statis adalah salah satu bentuk latihan kekuatan otot perut yang dalam pelaksanaannya mengacu pada prinsip kontraksi otot secara isometrik. Dalam kontraksi isometrik otot-otot tidak memanjang maupun memendek sehingga tidak terlihat suatu gerakan yang nyata, atau tidak ada jarak yang ditempuh. Akan tetapi meskipun demikian didalam otot ada tegangan dan semua tenaga yang dikeluarkan didalam otot diubah menjadi panas, beban dalam latihan *sit-up* ini meliputi penambahan beban secara meningkat sesuai dengan program latihan dan pelaksanaannya memperhatikan repetisi, set dan interval diantara set.

Latihan kekuatan otot perut dengan sit-up statis merupakan suatu bentuk latihan kekuatan otot perut dengan kontraksi otot secara isometris. Kontraksi isometrik adalah kontraksi yang terjadi untuk meningkatkan tonus otot namun tidak disertai oleh pemanjangan ataupun pemendekan otot (randika dkk, 2016)

Gerakan *Sit-up* Dinamis adalah salah satu bentuk latihan kekuatan otot perut yang dalam pelaksanaannya mengacu pada prinsip kontraksi otot secara isotonis yang artinya nampak suatu gerakan dari anggota tubuh yang disebabkan oleh memanjang dan memendeknya otot-otot sehingga terdapat perubahan dalam panjang otot. Beban latihan dalam sit-up ini meliputi penambahan beban secara meningkat sesuai dengan program latihan dan pelaksanaannya memperhatikan repetisi, set dan interval diantara set.

Sit-up dinamis merupakan bentuk latihan kekuatan otot perut dengan kontraksi isotonis yang berarti meningkatnya tonus/tegangan otot disertai dengan pergerakan sendi sehingga terjadi pemendekan otot (Randika dkk, 2016).

Pelaksanaan dari latihan *sit-up* dinamis adalah sebagai berikut:

- a. Gerakan-gerakan lebih menjamin fungsi peredaran zat-zat dalam alat-alat tubuh sehingga sampah pembakaran lebih cepat terbuang (Harsono, 1988:181).

Untuk melakukan lemparan ke dalam dengan baik kita harus melatih kekuatan otot perut, karena otot perut merupakan komponen kondisi fisik yang mendukung jauhnya lemparan ke dalam, salah satu cara untuk membentuk kekuatan otot perut adalah dengan melakukan latihan *sit-up*, dengan meningkatkan kekuatan otot perut tentu akan memaksimalkan jauhnya lemparan ke dalam sehingga bisa menciptakan peluang terjadinya gol.

SSB Muara siau didirikan pada tahun 2021 yang bertujuan untuk mencari bibit-bibit muda pesepakbola khususnya yang berada di wilayah Muara siau, potensi yang melimpah diharapkan dapat menumbuhkan pemain-pemain yang berkualitas.

Dengan didirikannya SSB Muara siau, diharapkan kedepannya ada perubahan sepakbola yang berjenjang, dengan metode dan program latihan yang terstruktur, sehingga nantinya SSB Muara siau dapat mencetak atlet sepakbola

Walaupun SSB Muara Siau Baru didirikan, Tetapi SSB Muara Siau aktif dalam mengikuti ajang turnamen tujuannya untuk mencari pengalaman dan mengasah mental dalam pertandingan sepakbola. SSB Muara Siau juga memiliki beberapa prestasi dari kompetisi yang diikuti, seperti juara 1 sungai manau cup u-18, juara 2 Pulau Tengah Cup, juara 3 liga Pasar Muara Siau I dan Juara 3 liga pasar Muara siau II

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen (experimental). Penelitian eksperimen adalah penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Kondisi yang terkendalikan yang dimaksud adalah adanya hasil dari penelitian dikonversikan ke dalam angka-angka, untuk analisis yang digunakan adalah dengan menggunakan analisis statistik.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu design *pre-experimental desain* dalam bentuk *one group pre test* dan *post test*, yaitu kelompok yang diberikan perlakuan, tetapi sebelum perlakuan itu diberikan dahulu dilakukan tes awal (*pre-test*) dan kemudian diakhir perlakuan dilakukan lagi tes *akhir (post-test)*,

Sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti (riduwan, 2007:56). Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah pemain SSB Muara Siau sebanyak 15 orang.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik pre-test yang didapatkan dari jumlah kemampuan atlet melakukan lemparan ke dalam sebelum sampel diberikan perlakuan, dan data post test akan didapatkan dari jumlah kemampuan atlet melakukan tes lemparan ke dalam setelah sampel diberi perlakuan dengan menggunakan latihan *sit-up* statis dan dinamis.

Analisis data merupakan proses untuk menyederhanakan data dalam bentuk yang lebih mudah dipahami oleh orang yang membacanya, analisis data adalah memahami makna dari data yang telah terkumpul semuanya, lalu mengelompokkannya dan meringkasnya menjadi sesuatu yang mudah dimengerti.

Dengan adanya analisis data maka hipotesis yang ditetapkan bisa diuji kebenarannya untuk selanjutnya dapat ditarik suatu kesimpulan. Setelah pengumpulan data selesai, maka data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan menggunakan uji statistic. Pengujian hipotesis tersebut digunakan uji T. Uji hipotesis menggunakan uji T pada taraf kepercayaan 95% atau $\alpha=0,05$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan uraian yang telah dikumpulkan maka pada bab ini akan disajikan analisis pembahasan yang diperoleh dari penelitian yang telah di lakukan. Hasil penelitian ini akan digambarkan sesuai dengan tujuan dan hipotesis yang diajukan sebelumnya. Hasil pengukuran latihan sit-up statis dan dinamis terhadap jauhnya lemparan ke dalam, dapat dilihat dan terangkum pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1 Hasil Penelitian

Keterangan	Rata-rata	Standar deviasi	Varian	Jumlah nilai minimum	Jumlah nilai maximum
Pre test	17,27	2,552	6,513	13	20,8
Post test	19,24	2,906	8,448	15	23,1

Tabel 2 Tes Awal Lemparan Kedalam

Sumber variasi	N	Skor minimum	Skor maximum	Mean	Standar deviasi
Tes awal	15	13	20,8	17,27	2,552

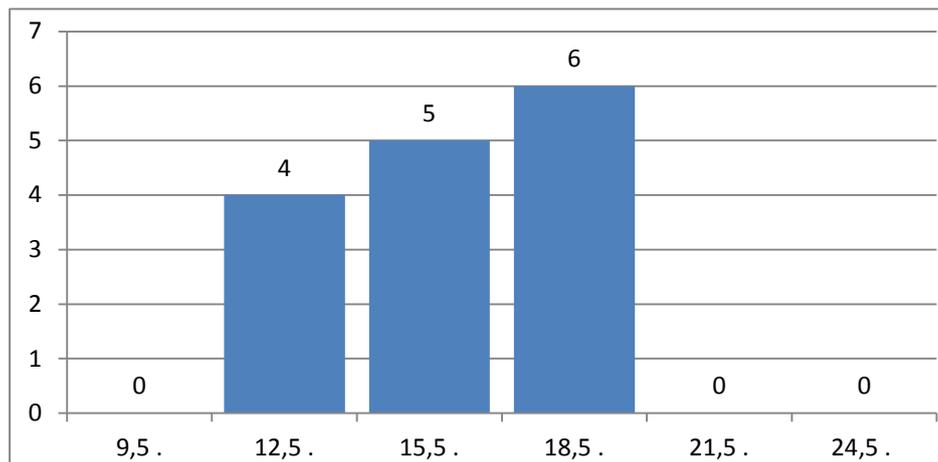
Tes awal pada penelitian ini merupakan tes lemparan ke dalam, sehingga dalam tes awal ini tidak ada perlakuan yang diberikan kepada pemain sepakbola SSB Muara siau

Rata rata jauhnya lemparan ke dalam yang dilakukan pada tes lemparan ke dalam ini adalah 17,27 meter, skor minimum atau lemparan terdekat adalah 13 meter dan skor maximum atau lemparan terjauh adalah 20,8, sedangkan standar deviasi atau simpangan bakunya adalah 2,552

Tabel 3 Persentase Tes Awal Lemparan kedalam

No	kategori	Skor / Meter	frekuensi	persent
1	Sangat kurang	10-12	0	0%
2	kurang	13-15	5	33%
3	Cukup	16-18	4	27%
4	baik	19-21	6	40%
5	Sangat baik	22-24	0	0%
jumlah			15	100

Dari tabel diatas dapat kita lihat bahwa pada tes awal lemparan kedalam pada pemain sepakbola SSB Muara Siau yang memiliki kategori kurang sebanyak 5 orang dengan persentase 33%, kategori cukup sebanyak 4 orang dengan persentase 27%, dan kategori baik sebanyak 6 orang dengan persentase 40%



Gambar 1 Histogram Tes Awal Lemparan Kedalam

Tabel 5 Tes Akhir Lemparan Kedalam

Sumber variasi	N	Skor minimum	Skor maximum	Mean	Standar deviasi
Tes akhir	15	15	23,1	19,24	2,906

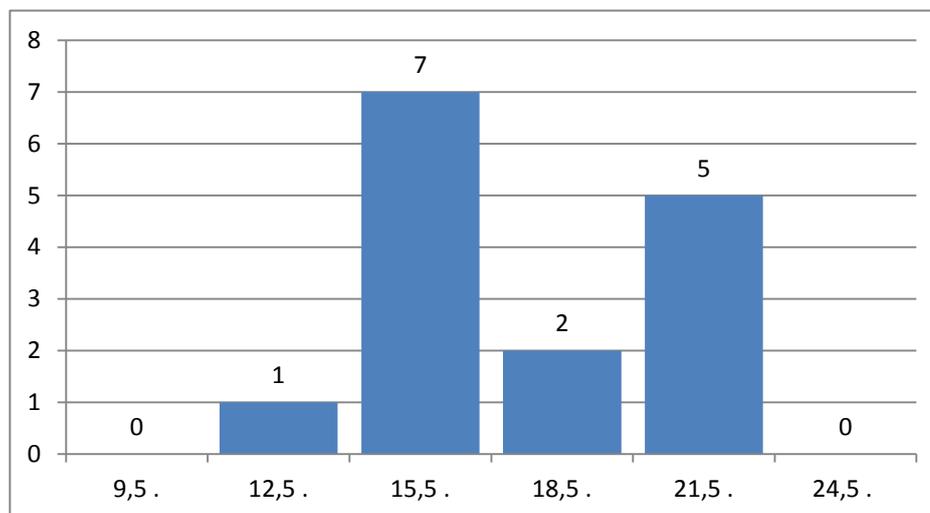
Pada tes akhir penelitian ini kembali melakukan tes lemparan kedalam, sehingga sebelum melakukan tes akhir ini sudah diberikan perlakuan (treatment) pada pemain sepakbola SSB Muara Siau.

Rata-rata jauhnya lemparan kedalam yang dilakukan pemain sepakbola SSB Muara Siau pada tes akhir ini adalah 19,24, skor minimum atau lemparan terdekat adalah 15 meter, skor maximum atau lemparan terjauh adalah 23,1 meter sedangkan standar deviasi atau simpangan bakunya adalah 2.906

Tabel 6 Persentase Tes Akhir Lemparan kedalam

No	kategori	Skor / Meter	frekuensi	persent
1	Sangat kurang	10-12	0	0%
2	kurang	13-15	2	13%
3	Cukup	16-18	6	40%
4	baik	19-21	3	20%
5	Sangat baik	22-24	4	27%
jumlah			15	100

dari tabel diatas dapat kita lihat bahwa tes akhir lemparan kedalam yang dilakukan pemain SSB Muara Siau setelah diberikan perlakuan memiliki kategori kurang sebanyak 2 orang dengan persentase 13%, kategori cukup 6 orang dengan persentase 40%, kategori baik 3 orang dengan persentase 20% dan kategori sangat baik sebanyak 4 orang dengan persentase 27%.



Gambar 2 Histogram tes akhir Lemparan Kedalam

Pada rancangan penelitian telah dikemukakan bahwa untuk melihat pengaruh Latihan *Ankle Weight* terhadap peningkatan kecepatan lari pemain sepakbola Muara Sabak Barat maka digunakan analisis perbedaan. Adapun persyaratan analisis perbedaan adalah:

Analisis uji normalitas distribusi variabel dengan menggunakan lemparan kedalam pada tes awal (Pre-Test) dan lemparan kedalam pada tes akhir (Post-Test), pada analisis ini menggunakan uji normalitas liliefors dengan taraf signifikan yang digunakan sebagai dasar untuk menolak dan menerima keputusan normal atau tidaknya

suatu distribusi data adalah $\alpha = 0.05$ membandingkan L hitung dan L tabel dengan menggunakan kriteria jika L hitung lebih kecil dari L tabel berarti populasi berdistribusi normal, sebaliknya jika L hitung lebih besar dari L tabel maka populasi tidak berdistribusi normal.

Dibawah ini adalah tabel hasil pengaruh latihan sit-up statis dan dinamis terhadap lemparan kedalam pada pemain sepakbola SSB Muara Siau sebagai berikut:

Tabel 7 Uji Normalitas

No	Bentuk tes	N	L_{hitung}	L_{tabel}	keterangan
1	Tes awal (pre-test)	15	0,127	0,220	Normal
2	Tes akhir (post-test)	15	0,160	0,220	Normal

Hasil data uji normalitas tes awal (pretest) $L_{hitung} 0,127 < L_{tabel} 0,220$ maka data tes awal berdistribusi normal dan hasil tes akhir (posttest) $L_{hitung} 0,160 < L_{tabel} 0,220$ maka data tes akhir juga berdistribusi normal

Dari perhitungan diatas maka $F_{hitung} = 1,297$ yang kemudian di konsultasikan dengan $F_{tabel} = 2,48$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ sehingga taraf dari signifikan tersebut $F_{hitung} 1,297 < F_{tabel} 2,48$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa varian sampel homogen:

Tabel 8 Uji Homogenitas

No	Bentuk tes	N	Varian	F_{hitung}	F_{tabel}	Ket
1	Tes awal	15	6,513			
2	Tes akhir	15	8,448	1,297	2,48	Homogen

Setelah di lakukannya uji normalitas dan juga uji homogenitas dilakukan pula uji hipotesis pada data Pemain Sepakbola SSB Muara Siau guna mengetahui apakah terdapat Pengaruh Latihan sit-up statis dan dinamis terhadap hasil lemparan kedalam pada pemain sepakbola SSB Muara Siau. Hasil analisis yang di peroleh dari uji t menunjukkan data sebagai berikut : T hitung 6,9135 dan T tabel 2,1447 dengan d.b n-1 ($15-1 = 14$ pada $\alpha = 0,05$. 95%) maka di bandingkan nilai T hitung dengan t tabel. Perbandingan harga antara T hitung dan nilai presentil dari T tabel distribusi diperoleh $T_{hitung} (6,9135) > T_{tabel} (2,1447)$.

Maka dapat di simpulkan bahawa ada Pengaruh Latihan Sit-Up Statis Dan Dinamis Terhadap Hasil Lemparan Kedalam Pada Pemain Sepakabola SSB Muara Siau

Tabel 9 Uji Hipotesis

No	Bentuk tes	N	T_{hitung}	T_{tabel}	Ket
1	Tes awal (pre-test)	15	6,9135	2,1447	Diterima pada tingkat kepercayaan 95%
2	Tes akhir (post-test)	15			

Dalam Melakukan Lemparan Kedalam ada beberapa hal yang perlu diperhatikan agar lemparan kedalam yang kita lakukan bisa maksimal ataupun jauh salah satunya adalah membentuk kekuatan otot perut, kekuatan otot perut ini sangat berguna dalam melakukan lemparan kedalam yaitu untuk melentikkan badan kedepan dengan kuat saat melakukan lemparan kedalam agar lemparan kedalam yang dihasilkan itu maksimal,

semakin kuat kekuatan otot yang kita punya semakin besar kemungkinan untuk melakukan lemparan kedalam dengan jauh.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada Pengaruh Latihan Sit-Up Statis Dan Dinamis Terhadap Jauhnya Hasil Lemparan Kedalam Pada Pemain Sepakbola SSB Muara Siau. Dalam pelaksanaan penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu tes awal (pre-test) dan tes akhir (post-test), tes awal sendiri bertujuan untuk mengetahui kemampuan awal sampel sebelum eksperimen dan tes akhir yang dilakukan bertujuan untuk melihat sejauh mana akibat eksperimen apakah terdapat peningkatan yang berarti atau tidak

Hal ini dapat dilakukan dengan membandingkan tes akhir dan tes awal terhadap T tabel dalam taraf signifikan 5% dari $(df) = n - 1 = 14$. Apabila T hitung lebih kecil dari T tabel, ini berarti tidak adanya pengaruh yang berarti, akan tetapi jika T hitung lebih besar dari T tabel dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh metode metode latihan *Sit-up* statis dan dinamis sedikit banyaknya dapat membantu dalam meningkatkan hasil lemparan kedalam pada Pemain SSB Muara Siau.

Dari uji hipotesis yang dilakukan menunjukkan bahwa T hitung sebesar 6,9135 harga tersebut di bandingkan dengan harga T tabel dengan $(df); n-1 (15-1 =14)$ Pada Taraf signifikan atau taraf kepercayaan $\alpha = 0,05$ Adalah 2,1447.maka dengan ini T hitung $(6,9135) > T$ tabel $(2,1447)$ menunjukkan bahwa dengan latihan sit-up statis dan dinamis ini bisa meningkatkan kekuatan otot perut sehingga otot perut punya cukup kekuatan untuk mendorong atau mendukung lentikan tubuh semakin kuat sehingga lemparan kedalam yang dilakukan bisa mendapatkan hasil yang maksimal, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh metode Latihan Sit-up Statis dan dinamis dalam meningkatkan jauhnya hasil lemparan kedalam pada pemain Sepakbola SSB Muara Siau.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dapat di ambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan *sit-up* statis dan dinamis terhadap peningkatan jauhnya hasil lemparan kedalam pada pemain sepakbola SSB Muara Siau pada tes awal menggunakan tes lemparan kedalam rata-rata jauhnya lemparan pemain berkisar 17,27 meter dengan lemparan terjauh 20,8 meter dan lemparan terdekat 1 meter dengan jumlah peserta 15 orang dan setelah diberi perlakuan berupa latihan *sit-up* statis dan dinamis dimana setiap latihan ditingkatkan intensitasnya sesuai dengan kesanggupan para pemain SSB karena ada beberapa pemain yang umurnya tidak sama . Latihan dilakukan selama 16 kali pertemuan dan 1 kali *pre test*, 1 kali *post test*. Setelah diberikan perlakuan tersebut rata-rata lemparan kedalam pemain berkisar 19,24 meter dengan lemparan terjauh yaitu 23,1 meter dan lemparan terdekat yaitu 15 meter, tes akhir (post-test) yang dilakukan lebih baik dibandingkan dengan test awal (pre-test).

DAFTAR PUSTAKA

- Aziz I. 2016. *Dasar-dasar Penelitian Olahraga*. Jakarta: Kencana.
- Arrody, R., Purba, R. H., & Dewanti, R. A. (2017). *Perbandingan Latihan Otot Isotonik dan Isometrik terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Flexor Elbow pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2015 Universitas Negeri Jakarta*. Jurnal Segar, 5(1), 18-28.

- Farhanto, G., Candra, A. T., & Santoso, D. A. (2021). *Pengaruh Sudut Lemparan Terhadap Jarak Lemparan (Throw In) Sepakbola*. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 304-311.
- Koger, Robert. (2007). *Latihan Dasar Sepakbola Andal Remaja*. Klaten: Saka Mitra Kompetensi
- Irianto, S. (2011). Standardisasi Kecakapan Bermain Sepakbola Untuk Siswa Sekolah Sepakbola (Ssb) Ku 14-15 Tahun Se-Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 7(7), 44-50.
- Luxbacher. 2011. *taktik dan teknik bermain sepak bola*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga
- Remmy Muchtar. 1992. *Olahraga pilihan sepakbola*. Jakarta. Depdikbud
- Ridwan, M., Soegiyanto, S., & Kusworo, E. P. D. (2012). *Sumbangan Power Otot Lengan Panjang Lengan Kekuatan Otot Perut Terhadap Lemparan Kedalam*. *Journal of Sport Science and Fitness*, 1(2)
- Rismoko, A., Waluyo, M., & Sutardji. (2013). *Sumbangan Hiperekstensi Togok, Kekuatan Otot Perut, Dan Leher Terhadap Kemampuan Heading*. *Journal Sport Sciences And Physical Education* 1(3) 1-15.
- Simon & Saputra. 2007. *Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Bandung: UPI PRESS
- Subagyo Irianto, 2010. *Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan "David Lee" untuk Sekolah Sepak Bola (SSB) Kelompok umur 14-15 tahun*. Yogyakarta: FIK UNY
- Suharsimi Arikunto, 2006. *Prosedur penilaian*. Jakarta: Rineka Putra.
- Suhendra, T. A., Jumain, J., & Marhadi, M. (2015). *Pengaruh Latihan Sit Up Dan Medicine Ball Terhadap Kemampuan Throw In Dalam Permainan Sepakbola Kelas Xi Di Sma Negeri 1 Bolano Lambunu*. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 3(11)
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta
- Sukirno, S. (2014). *Kemampuan Lemparan Ke Dalam Pada Sepak Bola*. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 1(1), 60-67.