

## ProSport Journal: Journal of Progressive Research on Sport, Physical Activity, and Health

Volume 1, No 1, 2026 (January)

Organized by Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Published by Universitas Bung Hatta

---

### ***HUBUNGAN KELENTUKAN DAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN LEMPARAN KE DALAM SEPAKBOLA***

Tegi Yondra<sup>1</sup>, Yulio Arvandi<sup>2</sup>, Putra Perdana Tamba<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Bung Hatta, Indonesia,

<sup>1</sup>e-mail: [yondrategi99@gmail.com](mailto:yondrategi99@gmail.com),

<sup>2</sup>e-mail: [yulioarvandi25@gmail.com](mailto:yulioarvandi25@gmail.com),

<sup>3</sup>e-mail: [putra081265377611@gmail.com](mailto:putra081265377611@gmail.com)

---

#### **Info Artikel**

Article History:

Received (November) (2025)

Accepted (December) (2025)

Published (January) (2026)

---

#### **Abstract**

Throw-in is one of the skills that is often overlooked in the game of soccer. Throw-in with the longest distance is important, especially when this is done near the goalmouth creating opportunities to score goals. This study aims to determine the relationship between flexibility and abdominal muscle strength with the distance thrown into the SSB Sialang Putra Nagari Sialang player, Kapur IX District, Lima Puluh Kota Regency. Samples were taken using the purposive sampling technique, namely 21 people from SSB U-15 and U-18 players. Flexibility instruments use the bridge-up test, abdominal muscle strength using the sit up test and the distance throw-in using the throw-in test. Data were analyzed using the correlation technique at  $\alpha = 0.05$ . The results showed: (1) there was a relationship between flexibility and the distance thrown-in ( $t_{count} = 2.814 > t_{table} = 2.093$ ), (2) there was a relationship between abdominal muscle strength and the distance thrown-in ( $t_{count} = 3.228 > t_{table} = 2.093$ ), and (3) there is a relationship between flexibility and strength of the abdominal muscles together with the distance of the throw-in ( $F_{count} = 7.222 > F_{table} = 3.55$ ). It can be concluded, if the SSB Sialang Putra player wants to increase the distance of his throw-in, he must have a good component of flexibility and abdominal muscle strength.

***Keywords: Flexibility, Abdominal Strength, Throw-In***

---

### Abstrak

Lemparan ke dalam merupakan salah satu keterampilan yang sering diabaikan dalam permainan sepak bola. Lemparan ke dalam dengan jarak yang paling jauh merupakan hal penting, apalagi hal ini dilakukan dekat mulut gawang sehingga menciptakan peluang untuk mencetak gol. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kelentukan dan kekuatan otot perut dengan jauhnya lemparan ke dalam pemain SSB Sialang Putra Nagari Sialang Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota. Sampel diambil menggunakan teknik *Purposive Sampling*, yaitu pemain SSB U-15 dan U-18 yang berjumlah 21 orang. Instrument kelentukan menggunakan tes *Bridge-Up Test*, kekuatan otot perut menggunakan tes *Sit Up* dan jauhnya lemparan ke dalam menggunakan tes melempar ke dalam. Data dianalisis menggunakan teknik korelasi pada  $\alpha = 0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan : (1) terdapat hubungan kelentukan dengan jauhnya lemparan ke dalam ( $t_{hitung} = 2,814 > t_{tabel} = 2,093$ ), (2) terdapat hubungan kekuatan otot perut dengan jauhnya lemparan ke dalam ( $t_{hitung} = 3,228 > t_{tabel} = 2,093$ ), dan (3) terdapat hubungan kelentukan dan kekuatan otot perut secara bersama-sama dengan jauhnya lemparan ke dalam ( $F_{hitung} = 7,222 > F_{tabel} = 3,55$ ). Dapat disimpulkan, apabila pemain SSB Sialang Putra ingin meningkatkan jauhnya lemparan ke dalam maka harus memiliki komponen kelentukan dan kekuatan otot perut yang baik.

**Kata Kunci:** *Kelentukan, Kekuatan Otot Perut, Lemparan ke Dalam*

© 2021 Universitas Bung Hatta  
Under the license CC BY-SA 4.0

---

✉Alamat korespondensi:

E-mail: [yondrategi99@gmail.com](mailto:yondrategi99@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Sepak bola adalah salah satu dari sekian banyak cabang-cabang olahraga prestasi yang diminati oleh sebagian besar orang, tidak mengenal lapisan usia dan status sosial masyarakat. “sepak bola memiliki ide permainan yaitu berusaha memasukan bola sebanyak-sebanyaknya ke gawang lawan dan berusaha menghindari agar tidak kemasukan bola dari serangan lawan (Djezed dalam Taheri, 2017)”. Tujuan permainan ini adalah untuk memperoleh kemenangan dengan cara memasukkan bola sebanyak-sebanyaknya ke gawang lawan yang di bangun dari tiang dan berjaring, satu tim terdiri dari sebelas pemain, dan satu diantara masing-masing tim bertugas sebagai penjaga gawang yang mengamankan/melindungi gawang agar tidak kemasukan bola dari serangan lawan (Mikanda, 2014).

Khusus pada olahraga sepak bola, agar mendapatkan prestasi maksimal maka perlu memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi tersebut. Faktor tersebut dikelompokkan menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang terdapat pada diri atlet atau segala kemampuan yang dimiliki atlet, seperti fisik, teknik, taktik, dan mental. sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang terdapat pada luar diri atlet atau di luar kemampuan yang dimiliki atlet seperti, pelatih, pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, keluarga, dan lain-lain (Syafuruddin, 2017). Di samping harus memiliki komponen-komponen sebagaimana dijelaskan, maka unsur penting yang harus dikuasai pemain dalam olahraga sepak bola agar bisa bermain secara efektif dan efisien adalah unsur teknik. Adapun unsur teknik tersebut terbagi menjadi, teknik tanpa bola (berlari, melompat dan sebagainya) dan teknik dengan bola (operan, menendang bola ke gawang, menahan dan mengontrol bola, menggiring bola, menyundul bola, lemparan ke dalam, gerak tipu, penjaga gawang dan sebagainya).

Salah satu teknik yang perlu dikuasai pemain dalam permainan sepak bola adalah teknik lemparan ke dalam (*Throw-In*). Lemparan ke dalam merupakan salah satu keterampilan yang sering diabaikan dalam permainan sepak bola (Mielke, 2007). Lemparan ke dalam sesuai perkembangannya digunakan sebagai bentuk serangan yang tidak jarang dapat menghasilkan

sebuah gol terhadap kemenangan suatu tim. lemparan ke dalam dengan jarak yang paling jauh merupakan hal penting, apalagi hal ini dilakukan dekat mulut gawang. Semakin jauh seorang pemain bisa melempar bola, maka semakin besar pula rekan mereka menerima bola dan semakin besar peluang untuk mencetak gol. “Pemain harus mampu memproyeksikan bola dengan kecepatan tinggi dan sesuai terhadap sudut horizontal sehingga mendapatkan lemparan ke dalam dengan jarak yang jauh (Linthorne & Everett, 2006)”. Oleh sebab itu, lemparan ke dalam memiliki peran yang sangat penting karena hal ini merupakan awal dari penyerangan terhadap bola mati lemparan ke dalam, apalagi dilakukan dekat mulut gawang lawan. Pemain dapat memanfaatkan kesempatan ini apabila pemain memiliki lemparan ke dalam dengan jarak paling jauh.

Lemparan ke dalam merupakan cara untuk memulai kembali permainan setelah bola mati (bola meninggalkan lapangan permainan melalui garis samping) (Sukirno, 2014). “Lemparan ke dalam merupakan salah satu teknik dalam permainan sepakbola yang dilakukan dengan lengan dari luar lapangan (Sucipto dkk, 2000)”. Pemain yang memiliki lemparan ke dalam dengan jarak yang jauh dapat dimanfaatkan untuk memulai penyerangan. Apabila pertandingan memasuki babak tambahan atau mendekati menit-menit akhir, kemudian bola ke luar meninggalkan garis lapangan (dekat dengan mulut gawang lawan), maka kemampuan lemparan ke dalam yang baik dapat menjadi faktor menguntungkan bagi kemenangan suatu tim. Oleh sebab itu, kemampuan lemparan ke dalam yang baik merupakan hal penting dimiliki pemain sepak bola (Mahardika dkk, 2020).

Komponen fisik seperti kelentukan dan kekuatan otot perut, memiliki peran yang penting pada jarak lemparan kedalam di sepak bola. Pemain yang memiliki kelentukan pada kategori baik, maka mempermudah pemain tersebut dalam melakukan setiap aktifitas gerak (keluesan gerak) secara maksimal. Dengan kata lain, kelentukan akan mempermudah dalam mempelajari teknik gerakan lemparan ke dalam. Sedangkan kekuatan otot perut berperan dalam melakukan lecutan agar lemparan yang dilakukan menghasilkan jarak yang jauh. Oleh sebab itu, komponen ini saling berkaitan dalam pelaksanaan lemparan ke dalam, sehingga

menghasilkan lemparan ke dalam dengan jarak yang jauh atau maksimal.

Dari sekian banyak SSB yang ada di kabupaten lima puluh kota salah satunya yaitu SSB Sialang Putra. SSB Sialang Putra diketuai oleh Amri Syarif, seorang tokoh masyarakat nagari Sialang. Adapun kejuaraan yang pernah diikuti SSB Sialang Putra yakni, piala Danone U-12 di kota Padang tahun 2016 meraih final grup dan melaju ke Palembang, piala Danone U-15 Payakumbuh tahun 2017 lolos 16 besar, piala Danone U-12 di kota Pekanbaru lolos 16 besar dan Dispora 50 Kota U-15 tahun 2018 lolos ke babak 16 besar. Pada 2 tahun terakhir, SSB Sialang Putra mengalami penurunan prestasi yang drastis dibuktikan dari dua kejuaraan terakhir tidak mampu lolos ke babak 16 besar.

Berdasarkan observasi peneliti di lapangan dan informasi dari pelatih SSB Sialang Putra, bahwa lemparan ke dalam yang dilakukan pemain masih belum maksimal atau banyak yang menyalahi aturan dan kurang akurat. Hal ini terlihat, saat para pemain melempar bola sering melakukan hal-hal berikut: seperti kurang akurat saat melakukan lemparan, tumpuan kaki yang sering di angkat, lemparan tidak di atas kepala, perut tidak adanya hentakan atau ayunan. Kejadian-kejadian ini akan berdampak pada kesalahan-kesalahan yang menguntungkan pihak lawan. Kurangnya penguasaan pemain dalam melakukan teknik lemparan ke dalam disebabkan oleh beberapa komponen kondisi fisik yang terlibat dalam pelaksanaannya. Dari permasalahan tersebut, peneliti menduga bahwa tidak maksimal lemparan ke dalam pemain SSB Sialang Putra dipengaruhi oleh komponen kondisi fisik berkenaan dengan kelentukan dan kekuatan otot perut. Apalagi saat ini belum adanya dilakukan tes dan pengukuran mengenai kelentukan dan kekuatan otot perut yang dimiliki oleh pemain SSB Sialang Putra.

Pemain yang memiliki kelentukan pada kategori baik, maka mempermudah pemain tersebut dalam melakukan setiap aktifitas gerak (keluasan gerak) secara maksimal. Dengan kata lain, kelentukan akan mempermudah dalam mempelajari teknik gerakan lemparan ke dalam. Sedangkan kekuatan otot perut berperan dalam melakukan lecutan agar lemparan yang dilakukan menghasilkan jarak yang jauh. Oleh sebab itu, komponen ini saling berkaitan dalam pelaksanaan lemparan ke dalam, sehingga

menghasilkan lemparan ke dalam dengan jarak yang jauh atau maksimal.

Beranjak dari permasalahan tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian berkenaan dengan hubungan kelentukan dan kekuatan otot perut dengan jauhnya lemparan ke dalam pemain SSB Sialang Putra Nagari Sialang Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota. Oleh sebab itu, perlunya suatu tes dan pengukuran untuk membuktikan apakah terdapat hubungan kelentukan dan kekuatan otot perut dengan jauhnya lemparan ke dalam, sehingga hasil penelitian ini dapat menjadi korektif di masa akan datang.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Sialang Putra Nagari Sialang Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota yang terdiri dari 3 kelompok umur yaitu pemain U-12, U-15 dan U-18 dengan jumlah keseluruhan 41 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*, yaitu berdasarkan pertimbangan peneliti sehingga sampel adalah U-15 dan U-18 yang berjumlah 21 orang. Adapun pertimbangan pemilihan sampel dikarenakan keterampilan kedua kelompok umur (U-15 dan U-18) sama atau hampir merata, sehingga keterampilan kedua kelompok tidak memiliki perbedaan secara signifikan atau berarti. Instrument kelentukan menggunakan tes *Bridge-Up test*, kekuatan otot perut menggunakan tes *Sit Up* selama 30 detik dan jauhnya lemparan ke dalam menggunakan tes melempar ke dalam (*Throw In*). Data dianalisis menggunakan teknik korelasi sederhana dan ganda pada  $\alpha = 0,05$ .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengujian hipotesis satu dan dua di analisis menggunakan korelasi sederhana dan signifikansi uji-t. Selanjutnya, untuk pengujian hipotesis ketiga yaitu secara bersama-sama menggunakan korelasi ganda atau signifikansi uji-F.

### Terdapat Hubungan Kelentukan ( $X_1$ ) dengan Jauhnya Lemparan ke Dalam ( $Y$ ) Pemain SSB Sialang Putra

Pengujian hipotesis di analisis dengan korelasi sederhana dan uji-t untuk menguji signifikansi hubungannya.

Tabel 1. Hasil Pengujian Hipotesis Satu

Variabel	N	Koefisien Korelasi		Signifikansi Hubungan		Keterangan
		r <sub>hitung</sub>	r <sub>tabel (n-2)</sub>	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel (α/2;n-k-1)</sub>	
X <sub>1</sub> dan Y	21	0,542	0,433	2,814	2,093	H <sub>a</sub> diterima

Berdasarkan tabel 1, bahwa hasil analisis korelasi kelentukan (X<sub>1</sub>) dengan jauhnya lemparan ke dalam (Y) pemain SSB Sialang Putra diperoleh nilai r<sub>hitung</sub> = 0,542 > r<sub>tabel(0,05)(n-2=19)</sub> = 0,433 dan nilai t<sub>hitung</sub> = 2,814 > t<sub>tabel(0,05/2 = 21-1-1)</sub> = 2,093. Artinya, terdapat hubungan yang signifikan kelentukan (X<sub>1</sub>) dengan jauhnya

lemparan ke dalam (Y) pemain SSB Sialang Putra.

**Terdapat Hubungan Kekuatan Otot Perut (X<sub>2</sub>) dengan Jauhnya Lemparan ke Dalam (Y) Pemain SSB Sialang Putra**

Pengujian hipotesis di analisis dengan korelasi sederhana dan uji-t untuk menguji signifikansi hubungannya.

Tabel 2. Hasil Pengujian Hipotesis Dua

Variabel	N	Koefisien Korelasi		Signifikansi Hubungan		Keterangan
		r <sub>hitung</sub>	r <sub>tabel (n-2)</sub>	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel (α/2;n-k-1)</sub>	
X <sub>2</sub> dan Y	21	0,595	0,433	3,228	2,093	H <sub>a</sub> diterima

Berdasarkan tabel 2, bahwa hasil analisis korelasi kekuatan otot perut (X<sub>2</sub>) dengan jauhnya lemparan ke dalam (Y) pemain SSB Sialang Putra diperoleh nilai r<sub>hitung</sub> = 0,595 > r<sub>tabel(0,05)(n-2=19)</sub> = 0,433 dan nilai t<sub>hitung</sub> = 3,228 > t<sub>tabel(0,05/2 = 21-1-1)</sub> = 2,093. Artinya, terdapat hubungan yang signifikan kekuatan otot perut (X<sub>2</sub>) dengan jauhnya lemparan ke dalam (Y) pemain SSB Sialang Putra.

**Terdapat Hubungan Kelentukan (X<sub>1</sub>) dan Kekuatan Otot Perut (X<sub>2</sub>) secara Bersamaan dengan Jauhnya Lemparan ke Dalam Pemain SSB Sialang Putra**

Pengujian hipotesis di analisis dengan korelasi ganda dan uji-F untuk menguji signifikansi hubungannya.

Tabel 3. Hasil Pengujian Hipotesis Tiga

Variabel	N	Koefisien Korelasi		Signifikansi Hubungan		Keterangan
		r <sub>hitung</sub>	r <sub>tabel (n-2)</sub>	F <sub>hitung</sub>	F <sub>tabel (0,05)(2)(49)</sub>	
X <sub>1</sub> , X <sub>2</sub> dan Y	21	0,667	0,433	7,222	3,55	H <sub>a</sub> diterima

Berdasarkan tabel 3, bahwa hasil analisis korelasi ganda kelentukan (X<sub>1</sub>) dan kekuatan otot perut (X<sub>2</sub>) secara bersama-sama dengan jauhnya lemparan ke dalam (Y) pemain SSB Sialang Putra diperoleh nilai r<sub>hitung</sub> = 0,667 > r<sub>tabel(n-2=19)</sub> = 0,433 dan nilai F<sub>hitung</sub> = 7,222 > F<sub>tabel(0,05)(2)(18)</sub> = 3,55. Artinya, terdapat hubungan yang signifikan kelentukan (X<sub>1</sub>) dan kekuatan otot perut (X<sub>2</sub>) secara bersama-sama dengan jauhnya lemparan ke dalam (Y) pemain SSB Sialang Putra.

Pemain yang memiliki kelentukan pada kategori baik, maka mempermudah pemain tersebut

dalam melakukan setiap aktifitas gerak (keluasan gerak) secara maksimal. Dengan kata lain, kelentukan akan mempermudah dalam mempelajari teknik gerakan lemparan ke dalam. “Kelentukan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitudo gerakan yang besar atau luas (Jonath dan Kremperl dalam Syafruddin, 2017)”. “Kelentukan juga merupakan suatu kemampuan sendi dalam melakukan gerakan-gerakan pada ruang gerak sendi secara maksimal (Widiastuti, 2017)”.

**PEMBAHASAN**

Kelentukan merupakan kemampuan persendian untuk melakukan gerakan secara luas.

Selanjutnya, kekuatan otot perut berperan dalam melakukan lecutan agar lemparan yang dilakukan menghasilkan jarak yang jauh. “Kekuatan adalah komponen penting dari kondisi fisik secara keseluruhan, hal ini karena kekuatan adalah daya penggerak setiap aktivitas fisik (Bafirman dan Agus, 2008)”. “Kekuatan adalah kemampuan-kemampuan otot dalam melakukan kontraksi untuk membangkitkan ketegangan terhadap tahanan (Muhajir, 2004)”. Jadi, yang dimaksud dengan kekuatan otot perut dalam penelitian ini adalah kemampuan otot perut untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan dalam melakukan lemparan ke dalam pada permainan sepak bola.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan komponen fisik kelentukan dan kekuatan otot perut saling berkaitan dalam pelaksanaan lemparan ke dalam. Dengan kata lain, apabila pemain SSB Sialang Putra ingin memperoleh jarak lemparan yang baik, maka pemain SSB Sialang Putra harus memiliki komponen kondisi fisik kelentukan dan kekuatan otot perut dalam kategori baik.

#### KESIMPULAN

Berdasarkan temuan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan : (1) Terdapat hubungan kelentukan dengan jauhnya lemparan ke dalam pemain SSB Sialang Putra ( $t_{hitung} = 2,814 > t_{tabel} = 2,093$ ), (2) Terdapat hubungan kekuatan otot perut dengan jauhnya lemparan ke dalam pemain SSB Sialang Putra ( $t_{hitung} = 3,228 > t_{tabel} = 2,093$ ), dan (3) Terdapat hubungan kelentukan dan kekuatan otot perut secara bersama-sama dengan jauhnya lemparan ke dalam pemain SSB Sialang Putra ( $F_{hitung} = 7,222 > F_{tabel} = 3,55$ ).

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Universitas Bung Hatta, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Bung Hatta, dan SSB Sialang Putra.

#### REFERENSI

- Bafirman & Agus, A. (2008). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Linthorne, N. P., & Everett, D. J. (2006). *Soccer. Sports Biomechanics*, 5(2), 243–260. <https://doi.org/10.1080/147631406008522877>
- Mahardika, I.W., dkk. (2020). Pengaruh Metode Latihan dan Daya Ledak otot Lengan terhadap Throw In Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia (PENDASI)*. Vol. 4 (2). 1-11. ISSN: 2613-9553.
- Mielke, D. (2007). *Dasar-dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya Pustaka.
- Mikanda, R. (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta : Dunia Cerdas.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek* . Jakarta: Erlangga.
- Sucipto., dkk. (2000). *Sepak Bola*, Jakarta : Depdiknas.
- Sukirno, (2014). *Kemampuan Lemparan Ke Dalam Pada Sepakbola*
- Syafruddin. (2017). *Perangkat Pembelajaran Ilmu Melatih Dasar*. Padang : FIK UNP.
- Taheri, A. (2017). Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Explosive Power Otot Tungkai terhadap Akurasi Shooting Atlet Sepakbola SMA N 3 Bengkulu Selatan. *Jurnal Pendidikan Rokania Vol. 2 (1)*. 66-78. ISSN. 2527-6018.
- Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.