

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN OVERHEAD TRICEP
EXTENSION RESISTNCE BAND DAN OVERHEAD TRICEP
EXTENSION DUMBLLE TERHADAP JAUHNYA LEMPARAN KE
DALAM ATLET SEPAK BOLA**

***THE DIFFERENCE IN THE EFFECT OF OVERHEAD TRICEP EXTENSION
RESISTANCE BAND AND OVERHEAD TRICEP EXTENSION DUMBLING EXERCISES
ON THE DISTANCE OF FOOTBALL ATHLETES' THROW-INS***

¹Abdul Kadir Saleh, ²Youone Isabela Mawikere, ³Fadel Syaiful Anwar, ⁴Ramli Padu,
⁵Zhafran Bachri Muhammad

¹²³⁴⁵ Pendidikan Kepelatihan olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo

Kontak koresponden: abdkadirsaleh4@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *Overhead Tricep Extension Resistance Band* Dan *Overhead Tricep Extension Dumbell* Terhadap Jauhnya Lemparan Ke Dalam Pada Pemain Sepak Bola. Penelitian ini menggunakan metode quasi experiment. Subjek penelitian yaitu 30 atlet sepak bola 15 kelompok *Overhead Tricep Extension Resistance Band* dan 15 *Overhead Tricep Extension dumble*. Teknik pengumpulan data ini menggunakan *pretest* lalu melakukan *treatment* dan melakukan *post test*. Instrumen penelitian menggunakan *pull and push dynamometer*. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas data, homogenitas data serta uji *t sample paired t tes*. variabel *pretest* dan *posttest Overhead Extension Resistance Band* bernilai $0.00 < 0.05$, yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima begitu pun pada *Overhead tricep Extension Dumble* yang mempunyai nilai yang sama yaitu $0.00 < 0.05$ yang berarti H_0 ditolak H_a diterima dan hasil dari hipotesis perbedaan pengaruh *Overhead tricep extension resistance band* dan *overhead tricep extension* mendapatkan nilai $0.892 > 0.05$ maka H_a ditolak H_0 diterima yang berarti tidak ada perbedaan pengaruh antara latihan *Overhead tricep extension resistance band* dan *overhead tricep extension dumble*

Kata Kunci: Sepak Bola, Lemparan Kedalam, Overhead Tricep Extension

ABSTRACT

This study aims to determine the difference in the effect of Overhead Tricep Extension Resistance Band and Overhead Tricep Extension Dumbbell exercises on the throw-in distance of soccer players. This study used a quasi-experimental method. The subjects of the study were 30 soccer athletes, 15 in the Overhead Tricep Extension Resistance Band group and 15 in the Overhead Tricep Extension dumbbell group. The data collection technique used a pretest, followed by treatment and a posttest. The research instrument used a pull and push dynamometer. The data analysis technique used a data normality test, data homogeneity test, and a paired sample t-test. The pretest and posttest variables of Overhead Extension Resistance Band have a value of $0.00 < 0.05$, which means H_0 is rejected and H_a is accepted, as well as on Overhead Tricep Extension Dumbbell which has the same value, namely $0.00 < 0.05$, which means H_0 is rejected, H_a is accepted and the results of the hypothesis of the difference in the influence of Overhead Tricep Extension Resistance Band and Overhead Tricep Extension get a value of $0.892 > 0.05$, so H_a is rejected, H_0 is accepted, which means there is no difference in the influence between Overhead Tricep Extension Resistance Band and Overhead Tricep Extension Dumbbell exercises.

Keywords: Football, Throw-In, Overhead Tricep Extension

Pendahuluan

Sepak bola merupakan olahraga yang dimainkan dengan cara ditendang dengan pemain 11 orang dalam 1 tim (Muhamad & Romi, 2020), sepak bola menjadi olahraga yang sangat dikenal atau populer dan sangat digemari dari kalangan muda sampai dewasa dari dulu hingga sekarang (Zany et al., 2024). Selain itu sepak bola juga di anggap sebagai olahraga yang mendorong upaya orangtua agar anak-anak mereka tidak terjerumus dalam hal-hal negatif (Kubtiyah et al., 2022). Dalam Performa sepak bola yang baik ditentukan oleh kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental pemain dalam menghadapi pertandingan (Isran et al., 2025). Kemampuan fisik atlets sepak bola sangat menentukan, salah satunya adalah otot lengan atlet dalam sepak bola, pada dasarnya dalam sepak bola otot lengan tidak banyak dipakai tetapi dalam sepak bola masih ada satu teknik yang mengharuskan untuk melakukan dengan sentuhan tangan yaitu lemparan ke dalam, lemparan ke dalam merupakan salah satau teknik yang dipakai pada saat lawan melakukan tendangan ke sisi kanan dan kiri luar lapangan. teknik itu hanya bisa dilakukan pada saat bola keluar dan tidak bisa dilakukan pada saat pertandingan sedang berjalan (Ayub et al., 2023). Berdasarkan Penelitian sebelumnya Pemain sepak bola harus memiliki otot lengan yang baik untuk mendapatkan lemparan ke dalam pada saat bola meninggalkan lapangan atau (*ball out*) (M. Said et al., 2022). Tetapi pada kenyataannya lemparan ke dalam atlet kurang jauh, karena area lapangan yang dipakai pada saat lemparan ke dalam cenderung terlalu kecil yang mebuat atlet perlu melakukan lemparan dengan dengan sekuat mungkin tetapi yang terjadi atlet malah tidak bisa melakukan lemparan sejauh mungkin karena atlet terhitung cenderung tidak mempunyai kekuatan otot lengan yang berguna untuk lemparan ke dalam (Nur'Amin, 2024).

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan ditemukannya beberapa permasalahan yaitu lemparan ke dalam atlet yang masih kurang jauh yang merugikan team karena tidak tepat sasaran, kekuatan otot lengan yang kurang baik mempengaruhi lemparan ke dalam menjadi kurang jauh dan tidak tepat sasaran, selain itu juga kurangnya program latihan menggunakan alat yang dilakukan khusus untuk lemparan ke dalam. Dalam penelitian sebelumnya oleh (Hesaputra, 2022) menjelaskan bahwa, mendekatkan hasil jauhnya lemparan throw in bisa dilatih secara bertahap dengan berbagai macam cara, salah satunya dengan alat. Dengan adanya alat yang sesuai maka bisa dimungkinkan akan adanya peningkatan jauhnya lemparan ke dalam.

Oleh sebab itu diperlukan sebuah latihan yang menggunakan alat seperti resistance band dan dumblle dengan bentuk latihan *overhead tricep extension* yang memacu kekuatan otot lengan untuk meningkatkan lemparan ke dalam sepak bola. Latihan penguatan seperti overhead tricep extension bila dilakukan secara berulang dan sistematis, bukan hanya untuk meningkatkan kekuatan melainkan mempertahankan performa dalam teknik tersebut (Laili et al., 2025). Dalam penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa latihan kekuatan otot lengan berpengaruh secara signifikan terhadap lemparan ke dalam (Triyana & Yusuf, 2021) meskipun dalam penelitian ini tidak menjelaskan bahwa menggunakan alat sebagai sarana untuk meningkatkan kekuatan otot pada lemparan ke dalam tetapi hal ini sejalan dengan apa yang dilakukan oleh peneliti yaitu melakukan latihan untuk kekuatan otot lengan terhadap lemparan ke dalam.

Berdasarkan identifikasi masalah yang terjadi yaitu lemparan ke dalam atlet yang kurang jauh dan merugikan team karena lemparan yang tidak sasaran, kekuatan otot lengan yang kurang baik sehingga mempengaruhi lemparan ke dalam, dan program latihan menggunakan alat belum terlaksana untuk lemparan ke dalam. Artikel ini bertujuan untuk menemukan pengaruh latihan *overhead tricep extension resistance band* dan *overhead tricep extension dumbbell* terhadap peningkatan lemparan ke dalam pada sepak bola yang kemudian akan dipakai dalam latihan sepak bola.

Metode

Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen two group pretest posttest dengan dasar penggunaan metode pretest dan posttest sebelum dan sesudah diberikan treatment (Mutia, 2020). Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepak bola Uabanga pada tanggal 03 maret 2026. Populasi dalam penelitian ini yaitu team sepak bola Mandeha Fc dengan sampel atlet yang berjumlah 30 orang. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan pretest lalu diberikan treatment dan setelah itu dilakukan posttest. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu tes throw in (lemparan kedalam). Teknik analisis data uji prasyarat: Uji normalitas data, uji homogenitas dan Uji Hipotesis menggunakan Uji sample paired T tes.

Hasil

Berdasarkan rancangan penelitian yang telah dilaksanakan untuk mendapatkan hasil lemparan ke dalam yaitu: (1) kelompok *pretest overhead tricep extension resistance band* (2) kelompok *posttest overhead tricep extension resistance band* (3) kelompok *pretest overhead tricep extension dumbbell* (4) kelompok *posttest overhead tricep extension dumbbell*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa pengaruh latihan *overhead tricep extension resistance band* dan *overhead tricep extension resistance dumbbell* terhadap lemparan ke dalam, ada pun hasil analisis deskriptif statistic sebagai berikut:

Tabel 1. Analisis Data Deskriptif Overhead Tricep Extension Resistance band

Variabel	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Pre-Test Over head Tricep Resistance band	15	7.00	13.50	10.2374	1.96484
Post-Test Over head Tricep Resistance band	15	8.00	14.50	11.4067	2.09539

Berdasarkan tabel 1 Deskriptif variabel Resistance band dapat uraikan bahwa *Overhead Tricep Extension resistance band* nilai Min 7.00 serta nilai Max 13.50 sedangkan Mean pada Pre-test *Overhead Tricep Extension Resistance band* 10.2347 dan Std. Deviation berada pada 1.96484, sedangkan pada Post-test variabel *Overhead Tricep Extension Resistance band* Nilai Min 8.00 dan nilai Max 14.50 sedangkan nilai Mean 11.4067 dan Std. Deviation 2.09539. berdasarkan tabel analisis deskriptif diatas terlihat bahwa data Pretest dan Posttest *Overhead Tricep Extension resistance band* memiliki perbedaan dari nilai Min, Max, Mean dan Std. Deviation.

Tabel 2. Analisis Data Deskriptif *Overhead Tricep Extension Dumbble*

Variabel	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
<i>Pre-Test Over head Tricep Resistance dumbble</i>	15	7.00	13.50	10.1413	1.98449
<i>Post-Test Over head Tricep Resistance dumbble</i>	15	8.00	14.50	11.300	2.15208

Berdasarkan tabel 2 Deskriptif variabel dumbble dapat uraikan bahwa Pre-Test *Overhead Tricep Extension dumbble* nilai Min 7.00 serta nilai Max 13.50 sedangkan Mean pada Pre-test *Overhead Tricep Extension dumbble* 10.1413 dan Std. Deviation berada pada 1.98449, sedangkan pada Post-test variabel *Overhead Tricep Extension dumbble* Nilai Min 8.00 dan nilai Max 14.50 sedangkan nilai Mean 11.300 dan Std. Deviation 2.15208. berdasarkan tabel analisis deskriptif diatas terlihat bahwa data Pretest dan Posttest *Overhead Tricep Extension dumbble* memiliki perbedaan dari nilai *Min, Max, Mean dan Std. Deviation*.

Berdasarkan hasil uji homogen di atas dengan menggunakan uji levene statistic, didapatkan nilai sig pretest dan posttest *Overhead Tricep Extension Resistance Band* sebesar 0.669 dan nilai sig pretest dan posttest *Overhead Tricep Extension Dumbble* sebesar 0.567 Dapat dikatakan data tersebut bersifat homogen karena memenuhi syarat dari uji homogenitas yaitu nilai sig > 0.05. Setelah data sudah diuji dan didapatkan kesimpulan bahwa data bersifat homogen, maka dapat dilanjutkan pada uji berikutnya yaitu uji perbedaan. Tabel di atas merupakan hasil uji homogenitas pretest dan posttest pada *Overhead Tricep Extension Resistance Band* dan *Overhead Tricep Extension dumbble* yang diuji menggunakan software SPSS versi 25.0 dengan menggunakan uji levene

Dalam penelitian ini pengujian hipotesis mempunyai 3 hasil hipotesis, ada pun hasil uji hipotesis dalam penelitian ini disajikan sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis	t	Sig (2-tailed)	Alfa	Keterangan
Pengaruh latihan <i>overhead tricep extension resistance band (1)</i>	4.994	0.000	0.05	Diteima
Pengaruh latihan <i>Over head Tricep extension dumbble (2)</i>	4.882	0.000	0.05	Diteima
Perbedaan Pengaruh <i>overhead tricep extension resistance band dan overhead tricep extension dumbble (3)</i>	0.138	0.892	0.05	Ditolak

Berdasarkan tabel paired samples test di atas, didapatkan nilai Sig. (2- tailed) dari Hipotesis Pengaruh latihan *overhead tricep extension resistance band* dan Pengaruh latihan *overhead tricep extension dumbbell* adalah sebesar 0.000. Dari nilai Sig. tersebut berarti nilai Sig. (2- tailed) $0.000 < 0.05$ maka, H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata hasil tes antara pretest *Overhead Tricep Extension Resistance Band* dengan posttest *Overhead Tricep Extension Resistance Band*. Sedangkan didapatkan nilai Sig. (2- tailed) dari hipotesis Perbedaan Pengaruh *overhead tricep extension resistance band* dan *overhead tricep extension dumbbell* adalah sebesar 0.892 yang berarti $0.892 > 0.05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_a ditolak H_0 diterima yang berarti tidak ada perbedaan pengaruh pada hipotesis.

Pembahasan

Penelitian ini sudah membuktikan bahwa bentuk latihan yang digunakan yaitu latihan *overhead tricep extension resistance band* dan *overhead tricep extension dumbbell* secara signifikan berpengaruh. Hal ini didukung oleh (Hesaputra, 2022) bahwa latihan kekuatan menggunakan resistance band dan alat beban lainnya dapat mempengaruhi lemparan ke dalam atlet sepak bola. Kekuatan otot lengan merupakan kombinasi kontraksi yang otot bisep, trisep dan otot bahu untuk memberikan hasil dorongan pada saat melakukan lemparan ke dalam, kekuatan ini mempunyai pengaruh besar pada saat melakukan lemparan ke dalam jarak jauh yang dapat membuka peluang gol bagi tim (Anggi et al., 2025). Kenbutuhan kekuatan otot lengan sangat penting untuk dilatih dan meningkatkan lemparan ke dalam karena asal utama lemparan ke dalam menjadi jauh ialah berasal dari kekuatan otot lengan. Maka dari dengan adanya latihan *overhead tricep extension resistance band* dan *overhead tricep extension dumbbell* mampu membuat lemparan ke dalam lebih jauh karena latihan yang dilakukan langsung berfokus pada otot lengan.

Kesimpulan

Berdasarkan data hasil penelitian yang telah dilakukan serta hasil analisis data yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa latihan *overhead tricep extension* menggunakan *resistance band* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan lemparan ke dalam pada atlet atau mahasiswa yang menjadi subjek penelitian. Selain itu, latihan *overhead tricep extension* menggunakan *dumbbell* juga memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan lemparan ke dalam. Dengan demikian, kedua bentuk latihan tersebut dapat digunakan sebagai salah satu alternatif metode latihan untuk meningkatkan kemampuan lemparan ke dalam. Namun, berdasarkan hasil analisis perbandingan antara kedua bentuk latihan tersebut, tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *overhead tricep extension* menggunakan *resistance band* dan latihan *overhead tricep extension* menggunakan *dumbbell* terhadap peningkatan kemampuan lemparan ke dalam. Hal ini menunjukkan bahwa kedua bentuk latihan tersebut sama-sama memberikan kontribusi terhadap peningkatan kemampuan lemparan ke dalam, sehingga penggunaannya dapat disesuaikan dengan kondisi, kebutuhan, sarana dan prasarana, serta program latihan yang diterapkan.

Referensi

- Anggi, S. S., Yuliana, S., & Tonny, P. (2025). Hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan lemparan ke dalam pada permainan sepak bola mahasiswa program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi (PJKR). *Jurnal Praba: Jurnal Rumpun Kesehatan Umum*, 3(2), 297–302. <https://doi.org/https://doi.org/10.62027/praba.v3i2.413>
- Ayub, A., Ruslan, Joni, T. H., & Haerul, I. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan Otot Perut dengan lemparan ke dalam permainan sepak bola. *Jambura Arena of Physical Education and Sports*, 2(1), 1–13. <https://doi.org/https://doi.org/10.37905/japes.v2i1.21338>
- Hesaputra, E. (2022). Perbandingan Kualitas Lemparan Throw In dalam sepak bola mengan latihan medicine ball dan resistance band di klub puslat putra ngaliyan semarang. *Seminar Nasional Keindonesiaan (FPIPSKR)*, 1476–1486.
- Isran, B., I, K. S., Meri, H., & Rifky, M. (2025). Efektivitas Latihan Naik Turun Tangga Dalam Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai Untuk Performa Sepak Bola. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 7(1), 31–40. <https://doi.org/https://doi.org/10.37311/jjsc.v7i1.29507>
- Kubtiyah, M., Ilhamuddin, R., Vebrina, D., Harahap, I., & Surayya, L. (2022). Upaya Peningkatan Olahraga Sepak Bola Pada Generasi Muda Sebagai Antisipasi Penyalah Gunaan Narkoba Dan Kecanduan Game Online. *Jurnal Adam IPTS*, 1(2), 142–146. <https://doi.org/10.37081/adam.v1i2.949>
- Laili, N. N., Maretno, & Yundayani, A. (2025). Enhancing of Overhead Serving Skill Through Overhead Tricep Extension Training in Female Volleyball Athletes. *Proceeding of International Conference on Education*, 4, 1–7. <https://doi.org/10.37640/ice.04.1390>
- M. Said, Z., Andi, M. J. A., Arifuddin, U., Suleman, Muhammad, H., & Akbar, S. (2022). Pengaruh latihan Push Up Terhadap Jauhnya Lemparan ke dalam tanpa awalan dalam permainan sepak bola. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 8(2), 88–94. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/jssf.v8i2.58305>
- Muhamad, H., & Romi, M. (2020). Pengaruh Passing Group Terhadap Passing pemain Pemain Sepak Bola SMAN 4 Sumbar FA Kelompok Usia 15-17 tahun. *Jurnal Patriot*, 2(3), 182–192. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.621>
- Mutiara, F. (2020). Pengaruh latihan Shooting dengan posisi bola diam dan bola berjalan terhadap akurasi tendangan ke gawang. *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 18(1), 23–29.
- Nur'Amin. (2024). Status Gizi dan Tinggi Badan Berhubungan dengan lemparan ke dalam atlet sepakbola. *Sports Collaboration Journal (SCJ)*, 1(2), 44–48. <https://doi.org/https://doi.org/10.35473/scj.v1i2.2996>
- Triyana, N., & Yusuf, S. (2021). Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Terhadap kemampuan



Lemparan Ke Dalam (Throw-In) Dalam Permainan Sepak Bola Pada Tim Sepak Bola SMA Negeri 5 Tidore Kepulauan. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 27(2), 635–637.
<https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.7791051>

Zany, N. Al, Syakirah, N., Mawar, S., & Panjaitan, S. (2024). Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola Siswa Melalui Penelitian Tindakan Kelas di SMA Swasta Tuntungan. *Pendalas: Jurnal Penelitian Tindakan Kelas Dan Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 160–171.
<https://doi.org/doi.org/10.47006/pendalas.v4i2.500>