

Tingkat keberhasilan *throw in* pratama arhan dalam mengancam pertahanan lawan pada laga Timnas Indonesia di ajang Sea Games 2023

Deny Wijaya Kusuma*, Kuncoro Darumoyo, Andy Widhiya Bayu Utomo

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, STKIP Moderen Ngawi, Indonesia

* Correspondence: denysic58@gmail.com

Abstract

The purpose of this study was to examine the success rate of throwing in pratama arhan in threatening the opponent's defense in the Indonesian national team match at the 2023 Sea Games. This research uses a quantitative descriptive method which aims to get a picture of a situation objectively using measurements, data collection is done by observing videos of throws into pratama arhan. The data obtained is processed by the technique of determining the percentage of throws. The results obtained are 33.3% The success rate of throwing into pratama arhan in threatening the opponent's defense. With these results, the pratama arhan throw can be concluded to be quite threatening and can endanger the opponent's defense.

Keyword: Level of knowledge; physical education; swimming lessons

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengkaji tingkat keberhasilan *throw in* pratama arhan dalam mengancam pertahanan lawan pada laga Timnas Indonesia di ajang *Sea Games* 2023. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mendapatkan sebuah gambaran tentang suatu keadaan secara objektif yang menggunakan pengukuran, pengumpulan data dilakukan dengan cara mengamati video lemparan ke dalam pratama arhan. Data yang diperoleh diolah dengan teknik menentukan persentase lemparan. Hasil yang diperoleh yaitu 33,3% Tingkat keberhasilan lemparan ke dalam pratama arhan dalam mengancam pertahanan lawan. Dengan hasil tersebut lemparan pratama arhan bisa disimpulkan cukup mengancam dan bisa membahayakan pertahanan lawan.

Kata kunci: Tingkat pengetahuan; pendidikan jasmani; pembelajaran renang

Received: 21 April 2023 | Revised: 8 Mei 2024

Accepted: 21 Mei 2024 | Published: 30 Juni 2024



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Menurut (Abrar & Fitroni, 2021) sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari dimasyarakat, dan sepak bola sendiri merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk ke dalam cabang bola besar. Bermain sepak bola juga mempunyai tujuan dalam bermain yang dimana ada yang hanya sebagai pengisi waktu luang dan ada pula untuk tujuan sebagai mencapai prestasi. Dalam olahraga sepak bola khususnya dengan tujuan untuk meraih prestasi seorang atlet yang menekuninya harus paham dan bisa melakukan beberapa teknik dasar dalam sepak bola seperti teknik dasar *passing*, teknik dasar *dribbling*, teknik dasar *shooting* dan teknik dasar *heading* (Rahim & Widodo, 2022).

Sepak bola sendiri pada umumnya dimainkan oleh 11 orang dan waktu penuh dalam sepakbola yaitu 2 x 45 menit, oleh sebab itu dalam bermain sepak bola seorang atlet juga membutuhkan fisik yang baik dan benar. Perkembangan sepak bola di Indonesia sendiri khususnya 3 tahun berkembang cukup baik (Sulamono & Rohman, 2016). Dimana Shin Tae-yong telah memimpin sebanyak 24 pertandingan yang dimana 13 pertandingan berbuah kemenangan 3 lainnya berakhir imbang dan 8 sisanya berujung kekalahan. Bisa dikatakan berkembang pesat karena ranking fifa Timnas Indonesia sebelum dilatih Shin Tae-yong berada di 173 FIFA dan berkat kehadiran Coach Shin Tae-yong ranking FIFA Timnas Indonesia malaju pesat diperingkat 147.

Dalam Tekniknya penyerangan Coach Shin Tae-yong melibatkan semua teknik yang salah satunya yaitu sangat unik melalui lemparan ke dalam yang sangat mengancam dan membahayakan (CNN Indonesia, 2020). Serangan dalam sepak bola sangat bervariasi dan serangan sendiri juga mempunyai tujuan yaitu untuk mengancam gawang lawan dan tujuan utama dalam menyusun serangan yaitu untuk mencetak gol. Serangan dalam sepak bola merupakan sebuah alat dalam sebuah tim yang digunakan agar bisa menerobos pertahanan lawan dan menciptakan gol dan memenangkan pertandingan (Fitranto & Budiawan, 2019).

Menurut (Pradana & Faruk, 2020) serangan sendiri juga bisa dibagi beberapa cara, ada yang melalui serangan balik, serangan dari bola mati, sedangkan serangan dari bola mati sendiri bisa terjadi karena sebuah pelanggaran yang bisa disebut tendangan bebas, ada juga dari sepak pojok yang dimana serangan ini juga bisa mengancam gawang lawan atau bahkan terciptanya sebuah gol, serangan melalui bola mati sendiri juga termasuk tendangan pinalti yang dimana tendangan ini adalah tendangan dari titik 12 pas atau 11 meter dari garis gawang. Selain itu tendangan pinalti juga menciptakan peluang terbesar dalam mencetak gol karena pada penerapannya pinalti hanya dilakukan oleh penendang dan hanya berhadapan satu lawan satu dengan demikian hal ini bisa membuat peluang terciptanya gol lebih tinggi.

Menurut (Ruslan et al., 2023) *throw In* atau lemparan kedalam terjadi karena lawan membuang bola keluar atau melebihi area garis lapangan yang sudah ditentukan. Lemparan kedalam memang tidak begitu membahayakan dalam penerapannya karena para pemain mungkin hanya melempar ke rekan secara biasa saja atau secara umum. Lemparan ke dalam selain digunakan untuk memulai kembali sebuah pertandingan juga bisa digunakan sebagai bentuk ancaman untuk pertahanan lawan. Lemparan kedalam sendiri makin berkembang yang dimana lemparan kedalam sekarang banyak dilakukan dengan berbagai cara salah

satunya lemparan dilakukan dengan *power* yang sangat kuat sehingga bola yang dilempar bisa membahayakan gawang lawan.

Lemparan kedalam yang sangat kuat dan memberikan efek yang sangat berpengaruh pada bola ini di Indonesia sendiri mulai dikenal karena seorang pemain Timnas Indonesia yaitu Pratama Arhan Alif Rifai pemain ini sangat dikenal dengan lemparan kedalamnya yang sangat membahayakan lini pertahanan lawan bahkan tidak sedikit yang berbuah dengan gol. Oleh karena itu lemparan kedalam Pratama Arhan sangat dikenal di Indonesia bahkan dunia, dimana karena lemparannya yang sangat kuat dan jauh bahkan ada lemparan yang pernah dilakukan dari jarak sejauh 35 hingga 45 meter dari sisi lapangan. Dari sini bisa diketahui bahwa lemparan kedalam bisa jadi salah satu cara untuk terciptanya ancaman bahkan gol ke gawang lawan.

Dengan dikenalnya lemparan kedalam Pratama Arhan ini akan menjadi salah satu hal yang bisa ditiru bahkan bisa dilatih. Lemparan yang menjadi ciri khas Pratama Arhan ini bisa membuat teknik lemparannya bisa dipelajari karena mempunyai ciri khas dan keunikan yang kadang tidak semua orang bisa melakukannya meskipun sudah berlatih berkali-kali. Keunikan lemparan Pratama Arhan yang bisa dikenali yaitu sebelum melakukan lemparan kedalam selalu ada handuk yang disediakan dipinggir lapangan yang telah disiapkan oleh panitia. Fungsi handuk sangat berpengaruh untuk lemparan Prataman Arhan karena itu digunakan untuk mengeringkan bola yang dalam keadaan basah dengan dikeringkannya menggunakan handuk bola akan lebih lengket pada tangannya. Keunikan kedua yang bisa dilihat yaitu Pratama Arhan selalu mengambil ancang-ancang yang cukup jauh untuk melakukan lemparan kedalam. Hal unik lainnya Pratama Arhan pernah melakukan lemparan terjauhnya saat membela PSIS Semarang yaitu ia melempar dari sisi lapangan dari jarak sejauh 35-45 meter.

Keunikan lain juga terletak pada *power* dan kekuatan lemparan yang dimana karena *power* lemparannya bola yang datang tidak dapat diprediksi, dimana kadang bola yang dihasilkan bisa bergerak memutar yang dimana dengan keadaan bola seperti ini lini pertahanan bahkan kiper susah untuk mengantisipasinya. Selain keunikan diatas Pratama Arhan juga pernah menjadi sorotan media dunia yaitu pada saat Timnas melakukan pertandingan FIFA *Matchday* melawan Argentina yang dimana saat itu lemparan jauh Pratama Arhan menjadi sorotan media Argentina yaitu, *La Nacion* selain itu lemparan kedalam Pratama Arhan juga mendapat pujian dari jurnalis Argentina ialah Daniel Avellaneda. Berdasarkan uraian diatas maka dari itu peneliti berminat untuk melakukan penelitian dengan judul Tingkat Keberhasilan *Throw In* Pratama Arhan Dalam Mengancam Pertahanan Lawan Pada Liga Timnas di Ajang Sea Games 2023. Karena lemparan ke dalam Pratama Arhan dalam salah satu laga yang dijalankan pada Sea Games 2023 menjadi salah satu kunci kemenangan Timnas Indonesia.

Metode

Berdasarkan tujuan skripsi ini yaitu untuk mengetahui tingkat keberhasilan ancaman lemparan ke dalam Prtama Arhan dalam mengancam pertahanan lawan di ajang SEA GAMES 2023, maka akan dilakukan penelitian dengan menggunakan desain penelitian

kuantitatif dengan metode deskriptif kuantitatif. Menurut (Syarifuddin, 2020) penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain-lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian. Dalam penelitian deskriptif fenomena ada yang berupa bentuk, aktivitas, karakteristik, perubahan, hubungan, kesamaan dan perbedaan antara fenomena yang satu dengan yang lainnya (Linarwati et al., 2016).

Menurut (Siang, 2023) penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang menghasilkan penemuan-penemuan yang dapat dicapai (diperoleh) dengan menggunakan prosedur-prosedur statistik atau cara lain dari kuantifikasi (pengukuran). Berdasarkan pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa, metode deskriptif kuantitatif adalah metode penelitian yang bertujuan untuk membuat deskripsi secara sistematis mengenai fenomena yang ada dengan menggunakan angka atau pengukuran (Febriani et al., 2023). Subjek Penelitian menurut (Sari et al., 2022:34) menjelaskan subjek penelitian sebagai informan, yang artinya orang yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi tentang situasi dan kondisi yang menjadi tempat penelitian. Sejalan dengan definisi tersebut (Astuti et al., 2020) mendeskripsikan subjek penelitian sebagai orang diamati sebagai sasaran penelitian.

Subjek Penelitian yaitu Pratama Arhan Alif Rifai Pratama Arhan adalah pemain sepak bola profesional yang lahir di Blora, 21 Desember 2001, dan pada saat ini berstatus sebagai salah satu pemain dari klub Suwon K-1 *League* Korea dan sebagai pemain Timnas Indonesia. Pratama Arhan sendiri selain terkenal karena permainan yang sangat baik, juga dikenal karena ciri khasnya yaitu lemparan ke dalam yang sangat jauh dan mengancam. Sedangkan objek menurut (Munawwarah et al., 2023) objek penelitian adalah himpunan elemen yang dapat berupa orang, organisasi, atau barang yang akan diteliti. Adapun objek penelitian ini adalah lemparan ke dalam Pratama Arhan.

Teknik yang dilakukan dalam pengambilan sampel digantikan oleh subjek dan objek menempatkan Pratama Arhan sebagai subjek penelitian dan lemparan ke dalam sebagai objek penelitian. Dengan melalui pengamatan atau observasi video melalui media sosial *youtube* yang berisi pertandingan Timnas Indonesia di ajang Sea Games 2023. Teknik pengumpulan data merupakan suatu proses yang penting dalam mendapatkan data pada suatu kegiatan penelitian. Menurut (Darmawan et al., 2021) teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data.

Pengumpulan data dapat dilakukan dalam berbagai *setting*, berbagai sumber, dan berbagai cara. Pada penelitian ini digunakan pengamatan atau observasi video untuk mendapatkan sebuah data. Menurut (Mulyadi, 2012) observasi adalah kondisi dimana dilakukannya pengamatan secara langsung oleh peneliti agar lebih mampu memahami konteks data. Dalam teknik pengumpulan data ini peneliti juga mempunyai alur untuk mengumpulkan data yang akan digunakan pada penelitian ini, alur tersebut berupa mengamati laga timnas Indonesia di ajang Sea Games 2023, mengamati lemparan ke dalam Pratama Arhan, mengamati berapa banyak lemparan yang dilakukan baik dari sisi kanan atau kiri lapangan, lalu juga mengamati apakah lemparan yang dihasilkan berhasil mengancam atau tidak, lalu nantinya mencatat hasil dan menyimpulkan tentang seberapa mengancamnya lemparan ke dalam Pratama Arhan.

Instrumen penelitian menurut (Amanati et al., 2023) instrumen penelitian adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam melakukan kegiatannya untuk mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya. Instrumen yang digunakan untuk penelitian ini adalah menggunakan media yaitu berupa laptop. Dalam penggunaannya laptop digunakan sebagai media yang digunakan untuk melakukan pengamatan yang bisa diamati melalui media sosial *youtube*. Analisis data menurut (Jihad & Suaeb, 2018) analisis data suatu upaya yang dilakukan dengan cara mengorganisasikan sebuah data lalu memilah menjadi suatu satuan yang bisa dikelola, mensintesiskannya, mencari lalu menemukan sebuah pola, menemukan apa yang menjadi bagian paling penting dan yang dipelajari lalu memutuskan yang dapat diinformasikan untuk orang lain.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Analisis hasil penelitian akan berkaitan dengan tujuan penelitian untuk mengetahui Tingkat keberhasilan Lemparan ke dalam Pratama Arhan dalam mengancam pertahanan lawan di ajang Sea Games 2023. Penelitian berikut adalah penelitian deskriptif kuantitatif yang merupakan penelitian yang digunakan dan dilakukan untuk mendapatkan sebuah informasi terkait dengan fenomena yang sedang terjadi, kondisi, atau variabel dan tidak ditujukan dan dimaksudkan untuk melakukan sebuah pengujian hipotesis (Hasibuan et al., 2022).

Menurut (Mahardika et al., 2020) lemparan ke dalam atau *throw In* merupakan salah satu teknik dasar dalam sepak bola yang harus dikuasai, lemparan ke dalam dalam penerapannya hanya digunakan sebagai lemparan biasa yang hanya untuk memulai sebuah permainan, tetapi seiring berjalannya waktu lemparan ke dalam bisa digunakan sebagai salah satu teknik yang digunakan untuk menyerang pertahanan lawan. Lemparan yang cukup jauh dengan lemparan yang bisa sampai ke daerah pertahanan lawan atau bahkan masuk ke daerah kotak pinalti lawan bisa menjadi sebuah peluang untuk mencetak gol dan menciptakan sebuah peluang.

Kemudian di dalam penelitian ini sebelum mendapatkan hasil yang dicapai peneliti melakukan beberapa tahapan dengan menganalisis pertandingan yang dilakukan oleh Timnas Indonesia di ajang Sea Games 2023, kemudian peneliti melakukan pengumpulan data dengan cara mencatat apa saja yang dibutuhkan untuk mencapai hasil yang dicapai yaitu berupa mengamati lemparan ke dalam yang dilakukan Pratama Arhan, mencatat berapa banyak lemparan yang dilakukan Pratama Arhan dalam satu pertandingan, mencatat ada berapa kali lemparan dari sisi kanan dan kiri lapangan, kemudian juga mencatat apakah lemparan yang dilakukan mengancam atau tidak, dan yang terakhir dengan menentukan jumlah persentase total seluruh lemparan Pratama Arhan, dan menghitung jumlah persentase lemparan ke dalam yang mengancam dan tidak mengancam. Analisis yang dilakukan oleh peneliti dalam mengamati lemparan ke dalam Pratama Arhan selama Timnas bermain di Sea Games 2023 menghasilkan sebuah hasil yang akan dipaparkan melalui tabel hasil pengamatan yang ada pada tabel berikut:

Tabel 1. Tabel Hasil Pengamatan

Lemparan/menit youtube	Waktu Pertandingan	Indonesia Vs Filipina		Hasil
		Kanan	Kiri	
1/32:00	21.46		✓	Tidak Mengancam
2/1:39:25	87.45		✓	Tidak Mengancam
Indonesia Vs Myanmar				
1/28:41	21.52		✓	Tidak Mengancam
2/1:25:40	73.00		✓	
Indonesia Vs Timor Leste				
1/22:01	19.00		✓	Mengancam (Kemelum)
2/40:55	37.50	✓		Tidak Mengancam
3/50:42	45+2		✓	Tidak Mengancam

Indonesia Vs Kamboja (Pratama Arhan Tidak Dimainkan)

Lemparan/menit youtube	Waktu	Indonesia Vs Vietnam		Hasil
		Kanan	Kiri	
1/13:04	9.30	✓		Mengancam (Gol)
2/1:02:54	52.53		✓	Mengancam (Kemelum, Gol)
	59.20			
	Arhan Red Card			

Indonesia Vs Thailand (Pratama Arhan Tidak Bermain Karena Akumulasi Kartu)

Tabel 2. Tabel tingkat keberhasilan lempara ke dalam

No	Lawan yang dihadapi	Banyak Lemparan dari sisi lapangan sebelah kanan	Lemparan yang mengancam		Lemparan yang tidak mengancam		Banyak Lemparan dari sisi lapangan sebelah kiri	Lemparan yang mengancam		Lemparan yang tidak mengancam		Total					
										Mengancam	Tidak Mengancam						
1.	Myanmar			-	2		-	2		-	2						
2.	Filipina			-	2		-	2		-	2						
3.	Timor Leste	1	1	-	2		-	2		1	2						
4.	Kamboja			-			-			-							
5.	Vietnam	1	1	-	1		1	1		2							
6.	Thailand			-			-			-							
	Total	2	22,2 %	2	100%	0	%	7	78,8%	1	11,1%	6	66,6 %	3	33,3 %	6	66,6 %

Dari hasil tabel pengamatan dan tabel tingkat keberhasilan lemparan ke dalam Pratama Arhan dalam mengancam pertahanan lawan dijelaskan bahwa banyak lemparan yang terjadi yaitu 9 lemparan yang dimana 7 lemparan terjadi di sisi kiri lapangan dan 2 lemparan dari sisi kanan lapangan. Kemudian di dalam tabel di atas juga dijelaskan tentang hasil yaitu mengancam dan tidak mengancam, selain itu juga terdapat persentase lemparan yang mengancam dan tidak mengancam. Kemudian dari tabel di atas bisa mendapatkan hasil dengan rumus persentase yaitu dari 9 lemparan dan 3 lemparan yang mengancam bisa mendapat hasil berupa 33,3% dan 66,6% tidak mengancam.

Pada hasil tersebut lemparan ke dalam Pratama Arhan hanya menciptakan 3 ancaman dari 9 pertandingan dengan tingkat keberhasilan 33,3% yang bisa dikonversi menjadi sebuah lemparan yang berbahaya dan menciptakan sebuah gol untuk Timnas Indonesia di ajang SEA GAMES 2023. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan diolah dengan baik dan teliti dengan menganalisis Tingkat keberhasilan *Throw In* Pratama Arhan dalam mengancam pertahanan lawan pada laga Timnas di ajang Sea Games 2023 dapat disimpulkan hasil analisis yang ada seperti berikut:

Dari total 9 lemparan yang dilakukan Pratama Arhan menghasilkan 6 lemparan yang tidak mengancam dengan sebanyak 7 lemparan dilakukan dari sisi kiri lapangan, dan menunjukkan angka 66,6% yang menunjukkan tidak mengancamnya lemparan ke dalam Pratama Arhan di beberapa laga Timnas pada ajang Sea Games 2023. Kemudian dari total 9 lemparan yang dilakukan Pratama Arhan menghasilkan 3 lemparan yang mengancam dan bisa berbuah gol untuk Timnas Indonesia pada ajang Sea Games 2023, dengan menunjukkan angka 33,3% bahwa lemparan ke dalam Pratama Arhan cukup mengancam pertahanan lawan dengan tingkatan yang cukup mengancam karena lemparan yang dilakukan sampai menciptakan peluang dan berhasil menciptakan gol untuk kemenangan Timnas Indonesia di Ajang Sea Games 2023.

Pembahasan

Pada pembahasan di penelitian ini peneliti akan memberikan penjelasan apa yang menjadi pembahasan tentang apa yang sudah terjadi dan diamati yaitu tentang lemparan ke dalam Pratama Arhan dalam mengancam pertahanan lawan pada laga Timnas Indonesia di ajang Sea Games 2023 yang dimana lemparan ini adalah lemparan yang sampai ke daerah pertahanan lawan.

A. Lemparan ke dalam yang pertama

Lemparan ke dalam pertama Pratama Arhan diawali Ketika Pratama Arhan dan Timnas Indonesia melakoni laga perdana pada ajang Sea Games 2023 melawan Filipina yang terjadi pada tanggal 1 Mei 2023. Yang dimana Pratama Arhan menjadi pemain pilihan sebelas utama untuk memainkan pertandingan awal. Kemudian setelah laga berjalan cukup sengit beberapa kali Pratama Arhan yang ditempatkan pada posisi aslinya yaitu full bek kiri sering kali membantu serangan yang dilakukan oleh Timnas Indonesia khususnya melalui sisi kiri lapangan.

Kemudian setelah berjalannya waktu 26:32 detik ada suatu momen yang dimana bola dibuang oleh musuh lalu bola keluar lapangan dan menghasilkan sebuah lemparan

ke dalam yang dimana mempunyai jarak lumayan jauh dari kotak pinalti lawan yaitu Filipina. Lemparan ke dalam itu diambil oleh Pratama Arhan sendiri dengan ciri khasnya sebelum melakukan lemparan yaitu Pratama Arhan mengelap bolanya sampai kering dengan handuk yang sudah disediakan di sisi lapangan, lemparan ke dalam ini berada di sisi kiri lapangan, lalu Pratama Arhan mengambil ancang-ancang sebanyak 5 langkah untuk melakukan lemparan ke dalam yang cukup jauh sehingga sampai pada kotak pinalti lawan. Akan tetapi lemparan ke dalam Pratama Arhan sendiri belum bisa mengancam pertahanan lawan karena bola langsung dibuang oleh pemain bertahan Filipina melalui sundulan kepala.

B. Lemparan ke dalam yang kedua

Masih pada laga yang sama tetapi kali ini pada lemparan kedua sendiri berjarak cukup jauh dari pertama kai Pratama Arhan melakukan lemparan ke dalam yang terjadi di babak pertama. Seusai babak pertama berjalan dengan keunggulan Timnas Indonesia memimpin satu gol melalui Marselino Ferdinan, di babak kedua Timnas Indonesia tidak mengendurkan serangannya dari sisi kanan dan kiri sama-sama produktifnya karena Timnas Indonesia mengincar kemenangan pada laga perdananya. Lemparan kedua sendiri terjadi karena clearance pemain Filipina keluar dari lapangan, Kembali lagi seperti halnya lemparan pertama kali ini lemparan kedua juga terjadi di sisi kiri lapangan kali ini sebelum melakukan lemparan ke dalamnya Pratama Arhan mengambil ancang-ancang sebanyak 6 langkah untuk melakukan lemparan yang cukup jauh. Kemudian lemparan ke dalam Pratama Arhan sendiri masih bisa dibendung atau belum mengancam pertahanan Filipina karena bek berhasil membersihkan bola ke sisi lapangan sehingga terjadinya sepak pojok untuk Timnas Indonesia.

C. Lemparan Ketiga Pratama Arhan

Lemparan ketiga Pratama Arhan terjadi pada laga Timnas Indonesia di ajang Sea Games 2023 kontra Myanmar pada tanggal 4 Mei 2023. Masih menjadi pemain sebelas pertama yang dipilih oleh pelatih Indra Sjafri Pratama Arhan Kembali dipercaya untuk mengisi posisi full bek kiri. Pada babak pertama ini Timnas Indonesia berhasil unggul terlebih dahulu melalui gol Marselino Ferdinan yang terjadi pada menit 19:03, selanjutnya laga berjalan cukup menarik karena Timnas Indonesia bermain ngotot untuk menentukan satu tiket lolos ke babak selanjutnya.

Pada menit 21:22 terjadi kontak yang dilakukan oleh Pratama Arhan dan bek kiri Myanmar yang dimana bek tersebut terpaksa harus membuang bola di sisi lapangan yang menghasilkan lemparan ke dalam bagi Timnas Indonesia. Seperti pada umumnya lemparan ke dalam ini dilakukan oleh Pratama Arhan yang dilakukan dari sisi kiri lapangan, dengan ciri khasnya Arhan melakukan ancang-ancang sebanyak 6 langkah untuk melakukan lemparan ke dalamnya namun lemparan kali ini masih belum bisa mengancam pertahanan lawan karena bola yang datang langsung dibuang menjauh dari kotak pinalti oleh bek Myanmar.

D. Lemparan keempat Pratama Arhan

Lemparan selanjutnya masih pada laga yang sama yaitu melawan Myanmar ketika babak pertama sudah berjalan 29:56 menit Timnas Indonesia Kembali mendapatkan peluang mencetak gol melalui sebuah pinalti yang di eksekusi oleh Rammadan Sananta

sehingga juga menutup babak pertama dengan skor 2-0. Selanjutnya laga juga berjalan seru karena Myanmar juga memberikan perlawanan. Setelah berjalan beberapa menit tepatnya pada menit 73:00 Pratama Arhan melakukan lemparan ke dalam yang keempatnya, kali ini tidak terlalu banyak ancang-ancang yang digunakan yaitu hanya 4 langkah untuk melakukan lemparan ke dalamnya, saying sekali pada lemparan kali ini juga belum bisa mengancam pertahanan karena pemain yg menerima lemparan ke dalam Pratama Arhan dijaga ketat oleh lawan sehingga bola bisa dihentikan dan di buang dari pertahanan Myanmar.

E. Lemparan kelima Pratama Arhan

Lemparan yang kelima dilakukan Pratama Arhan yaitu pada laga Timnas Indonesia Ketika melawan Timor Leste yang dilakukan pada tanggal 9 Mei 2023. Kembali pada pemilihan sebelas pemain utama yang dipilih oleh pelatih Indra Sjafri seorang Pratama Arhan kembali mendapatkan tempat untuk di tempatkan pada posisinya yaitu sebagai full bek kiri. Pada laga kali ini mungkin Timnas Indonesia unggul secara asepek apapun dan terlihat akan menang mudah. Ternyata pada babak pertama Timor Leste sangat meberikan perlawanan yang cukup membuat Timnas merasakan kerepotan pada laga kali ini. Bahkan gol Timnas baru bisa dicetak pada penghujung babak pertama melalui Rammadan Sananta.

Lemparan Pratama Arhan terjadi pada menit 19:00 dimana lemparan ke dalam ini terjadi karena ada pemain Timor Leste yang melakukan konteks dengan bola sehingga terjadi lemparan ke dalam, selanjutnya lemparan ke dalam ini diambil sendiri oleh Pratama Arhan yang seperti biasa melakukan ancang-ancang dengan menggunakan 4 langkah untuk melakukan lemparan yang kali ini mengancam lini pertahanan Timor Leste yang dimana terjadi kemelut di kotak pinalti yang menghasilkan bola rebound atau bola muntah yang langsung disambut tendangan keras oleh Fajar Faturrahman.

F. Lemparan keenam Pratama Arhan

Lemparan ke dalam selanjutnya terjadi pada menit ke 37:50 pada lemparan kali ini terjadi karena dari skema sepak pojok yang dilakukan langsung menuju gawang dan berhasil ditepis oleh penjaga gawang sehingga menghasilkan lemparan ke dalam yang terjadi di sisi kanan lapangan. Pada lemparan ke dalam kali ini juga Pratama Arhan melakukan ancang-ancang sebanyak 5 langkah dan lemparan ini tidak mengancam karena bola lemparan ke dalam Pratama Arhan langsung dihalau dengan kepala menjauh kotak pinalti oleh pemain bertahan Timor Leste.

G. Lemparan ketujuh Pratama Arhan

Lemparan ke dalam Pratama Arhan kali ini mayoritas terjadi pada babak pertama setelah lemparan sebelumnya terjadi pada menit 37:50 kali ini tidak butuh waktu lama untuk Pratama Arhan Kembali mendapatkan lemparan ke dalam untuk ketiga kalinya pada laga melawan Timor Leste. Lemparan kali ini Kembali terjadi karena pemain Timor Leste membuang bola keluar lapangan setelah berduel dengan Fajar Faturrahman, selanjutnya Pratama Arhan kembali mengambil lemparan kali ini yang terjadi pada sisi kiri lapangan, yang diawali dengan mengambil ancang-ancang sebanyak 6 langkah untuk melakukan lemparan ke dalam agar sampai pad kotak pinalti lawan, bola yang dihasilkan dari lemparan ke dalam ini tidak mengancam pertahanan lawan karena bola

yang datang memasuki pertahanan lawan langsung dapat diselamatkan dan dijauhkan melalui kepala dari pemain bertahan dari Timor Leste.

H. Lemparan kedelapan Pratama Arhan

Lemparan kedelapan yang dilakukan Pratama Arhan kali ini terjadi pada laga Timnas Indonesia di ajang Sea Games 2023 melawan Vietnam pada tanggal 15 Mei 2023 yang sekaligus menjadi pertanda bahwa Timnas Indonesia lolos Semifinal Sea Games 2023. Lemparan ke dalam Pratama Arhan pada laga kali ini mengejutkan Vietnam yang dimana laga baru berjalan di menit 9:30 Timnas Indonesia sudah berhasil mendapatkan lemparan ke dalam. Dimana lemparan ke dalam ini sudah jelas langsung dilakukan oleh Pratama Arhan, lemparan ke dalam kali ini dilakukan oleh Pratama Arhan melalui sisi kanan lapangan yang diawali dengan ancang-ancang sebanyak 8 langkah, kemudian bola lemparan ini sampai pada kotak pinalti dan tanpa ada bek lawan yang bisa menghalaunya, kemudian bek Timnas yaitu Komang Teguh yang ada di dalam kotak pinalti langsung menyambut lemparan ke dalam yang dilakukan Arhan dan akhirnya membuah gol yang membuat Indonesia unggul sementara 1-0.

I. Lemparan kesembilan Pratama Arhan

Lemparan berikutnya masih terjadi saat melawan Vietnam yang dimana lemparan ini terjadi pada babak kedua tepatnya pada menit 52:53 yang dimana Timnas mendapatkan peluang melalui lemparan ke dalam melalui Pratama Arhan disaat skor masih seri 1-1, lemparan Pratama Arhan dilakukan dengan ciri khasnya yaitu melakukan ancang-ancang sebanyak 9 langkah yang dimana lemparan ke dalam ini bisa merepotkan dan mengancam pertahanan dan kiper Vietnam yang dimana terjadi kemelut yang disebabkan oleh penjaga gawang Vietnam tidak mampu menepis atau bahkan menangkap lemparan Pratama Arhan dengan baik, selanjutnya bola rebound yang tepat berada di depan Marselino langsung ditendang dan membuah gol untuk Timnas Indonesia.

Dari pembahasan yang sudah dijelaskan oleh peneliti tujuan dari penelitian ini sudah dicapai yaitu untuk mengetahui Tingkat keberhasilan Throw In Pratama Arhan Dalam Mengancam Pertahanan Lawan, dari hasil yang sudah diolah dan sudah melalui pengamatan dan memaparkan hasil yang sudah diperoleh dan dibuktikan melalui tabel hasil yang sudah dicantumkan.

J. Lemparan ke dalam mengancam Pratama Arhan Pada Laga-Laga Krusial Timnas Indonesia.

Tentunya selain lemparan ke dalam Pratama Arhan dalam Ajang Sea Games ada beberapa *match* atau pertandingan yang menjadi bukti bahwa memang lemparan ke dalam Pratama Arhan memang cukup mengancam bahkan negara-negara besar sudah merasakan lemparan ke dalam Pratama Arhan yang cukup merepotkan contohnya seperti juara piala dunia Argentina lalu langganan juara piala asia yaitu Jepang, dan masih ada negara-negara lain yang merasakan kemampuan lemparan ke dalam Pratama Arhan cukup membuat repot pertahanan lawan dan kiper lawan.

1. *Throw in* Pratama Arhan melawan Argentina

Throw in yang dilakukan pada laga ini terjadi pada tanggal 19 Juni 2023 yang bertempat di Stadion Utama Gelora Bung Karno. Dalam laga ini Argentina tetap

menurunkan skuad terbainya untuk melawan Indonesia, pemain yang metabene membela klub besar eropa juga diturunkan, hanya saja sang mega bintang Lionel Messi dan Angel Di Maria tidak dibawa oleh pelatih Argentina karena perlu beristirahat. Kemudian di dalam skuad Timnas juga diisi pemain- pemain terbaiknya untuk melakoni laga yang sangat bersejarah ini.

Kesebelasan pemain yang dipilih oleh pelatih yaitu seorang Pratama Arhan, dia dipercaya oleh pelatih untuk mengisi full bek kiri Timnas pada laga kali ini, karena diharapkan agar bisa menciptakan peluang untuk menerobos pertahanan Argentina. Jalannya laga sangat dikuasai oleh Argentina bahkan Timnas melakukan strategi bertahan yang cukup dalam guna membendung serangan yang dilakukan oleh Argentina. Kemudian gol pertama Argentina dicetak oleh Leo Paredes yang memamfaatkan celah pertahanan Timnas dengan menggunakan tendangan yang sangat keras dari luar kotak pinalti.

Tanpa peluang murni yang didapat oleh Timnas Indonesia pada menit 57 ada kontak yang membuat bola keluar dari lapangan, dan ini langsung dimanfaatkan oleh Pratama Arhan untuk melakukan lemparan ke dalamnya yang cukup jauh. Tanpa disadari oleh pemain Argentina ternyata lemparan ke dalam ini sangat mengancam yang dimana Pratama Arhan melakukan lemparan ke dalam dari sisi kiri lapangan dan mengambil ancang-ancang sebanyak 5 langkah lalu melempar bola itu dengan sangat jauh sehingga bola sampai pada pertahanan Argentina dan bola yang masuk ke daerah pertahanan itu langsung disambut oleh Elkan Baggot yang ternyata bisa meraih bola tersebut sehingga bola itu langsung menciptak peluang untuk Timnas sayangnya bola sundulan Elkan masih mampu ditepis oleh Emiliano Martinez.

Dari sekian banyak lemparan ke dalam yang berhasil dikoversi oleh pemain Timnas dan yang paling berbahaya terjadi pada menit 57 ini karena lemparan ke dalam yang cukup jauh dilakukan oleh Pratama Arhan dengan bola yang meluncur deras ke pertahanan lawan bisa disambut oleh Elkan Baggot untuk menciptakan dan sangat merepotkan penjaga gawang Argentina.

2. *Throw In* Melawan Jepang Piala Asia 2023

Jepang yang selalu menjadi langganan juara pada event ini Piala Asia 2023 juga sempat menjadi korban lemparn ke dalam seorang Pratama Arhan. Pada laga fase grup yang terakhir pada Piala Asia Timnas Indonesia harus melakoni laga yang cukup berat dengan menghadapi lawan peringkat 17 dunia yaitu Jepang yang secara materi pemain jelas unggul dari Timnas Indonesia. Laga pamungkas di Piala Asia ini bagi Timnas adalah laga penentu untuk menentuka lolos atau tidaknya untuk lanjut ke fase gugur.

Laga melawan Timnas Jepang ini dilaksanakan di Qatar pada tanggal 24 Januari 2024, dengan materi pemain yang jauh lebih baik Jepang pasti akan lebih menang mudah untuk mengalahkan Timnas Indonesia dan secara statistic jelas jepang di atas Indonesia dari segala aspek. Laga kali ini juga berjalan seperti apa yang dikira yaitu Jepang menguasai jalannya pertandingan dengan memanfaatkan segala lini yang cukup merata, bahkan Timnas Indonesia juga melakukan pertahanan dengan solid, bukan tanpa peluang Timnas juga mempunyai beberapa peluan yang berhasil

diciptakan tetapi tidak ada yang bisa dijadikan untuk menjadi sebuah gol, bahkan di awal jalannya babak pertama Indonesia sudah tertinggal dari Jepang hingga sampai selesainya babak yang pertama.

Pada babak kedua Indonesia kembali diserang terus-menerus hingga terciptanya gol kedua dan ketiga. Kemudian Timnas berusaha untuk mencetak gol dengan serangan serangan yang dilakukan, dan yang ditunggu itu hadir berawal dari adanya kontak bola dengan pemain Jepang, Indonesia mendapat lemparan ke dalam yang tanpa berfikir panjang lemparan tersebut langsung diambil oleh Pratama Arhan lemparan ini terjadi pada menit 90+6 yaitu pada masa *injury tim*, sebelum melakukan lemparan ini Pratama Arhan mengambil ancang-ancang sebanyak 4 langkah dan dilakukan dari sisi kiri lapangan, bola yang dilempar cukup merepotkan karena bola melaju dengan lambungan yang tinggi dan sampai dipertahanan Jepang lalu bola dihalau oleh pemain bertahan Jepang dan menimbulkan halauan yang kurang baik justru bola itu mengarah ke Sandy Walsh dan langsung berhasil dikonversi menjadi satu-satunya gol untuk Timnas Indonesia pada pertandingan ini.

Lemparan ke dalam Pratama Arhan lagi-lagi menjadi kunci untuk terciptanya peluang dan gol yang bagi Timnas Indonesia bahkan sekelas Jepang dengan bek berethanan yang berpengalaman pun menjadi korban lemparan ke dalam Pratama Arhan yang sangat mengancam dan berbahaya bagi pertahanan lawan. Lemparan ke dalam ini juga menjadi salah satu peluang yang cukup berbahaya dari peluang lain yang diciptakan oleh para pemain Indonesia.

3. *Throw In* Pratama Arhan Melawan Timor Leste

Lemparan ke dalam Pratama Arhan memang menjadi hal yang mengerikan kembali lagi Timor Leste menjadi korban lemparan yang dilakukan oleh Pratama Arhan sebelum menjadi korban lemparan di ajang Sea Games 2023. Timor Leste menjadi korban di ajang Friendly Match yang dilakukan pada 27 Januari 2022 di Stadion I Wayan Dipta Bali. Pada friendly match yang berlangsung Indonesia cukup menguasai pertandingan, lalu pada menit ke 75:35 ada terjadinya kontak bola dengan pemain lawan yang menghasilkan lemparan ke dalam untuk Timnas Indonesia, Pratama Arhan kembali dipercaya untuk melakukan lemparan ke dalam ini, dengan ciri khasnya dimana Arhan selalu mengelap bola terlebih dahulu, setelah itu Arhan mengambil ancang-ancang sebanyak 4 langkah, lalu melemparnya dengan cukup kuat dan bola sendiri pun melambung cukup tinggi hingga akhirnya menukik ke bawah dan langsung mengarah kepada kiper Timor Leste dan tidak mampu menghalau dengan baik dan akhirnya bola itu masuk ke gawang dan terciptanya satu gol untuk Pratama Arhan yang dilakukan dari lemparan ke dalam.

Keunikan pada laga ini adalah Pratama Arhan berhasil mempertontonkan bahwa lemparan ke dalam yang ia miliki memang mempunyai kualitas dan sangat mengancam karena sekelas kiper yang bisa menangkap bola dengan tangannya pun akhirnya tidak bisa menangkap dengan baik, sehingga membuat bola itu masuk ke gawang dan terciptanya gol untuk Timnas Indonesia, selain itu hal unik lain lemparan ke dalam Pratama Arhan bisa gol tanpa perantara pemain lain melainkan langsung dari lemparannya yang menuju ke kiper dan kiper Timor Leste tidak bisa menghalau

lemparan ke dalam Pratama Arhan. Dengan hal itu lemparan ke dalam Pratama Arhan pada laga kali ini menjadi salah satu gol unik yang terjadi pada laga persahabatan yang dilakukan oleh Timnas Indonesia.

4. Throw In Pratama Arhan Melawan Curacao

Lemparan ke dalam berikutnya yang menjadi bukti bahwa lemparan ke dalam ini menjadi senjata rahasia bagi Timnas Indonesia dan sebagai ciri khas Pratama Arhan yaitu terjadi kembali disaat *FIFA Matchday* pada hari sabtu, 9 september 2022 yang diselenggarakan di Stadion Gelora Bandung Lautan Api (GBLA). Pada laga ini Indonesia yang dinahkodai Shin Tae-yong menurunkan 11 pemain terbaik yang ada di lapangan termasuk slot bek kiri yang dipercayakan kepada Pratama Arhan.

Kemudian jalannya pertandingan cukup menarik yang dimana Curacao berhasil unggul terlebih dahulu pada menit 8 dan 10 menit kemudian berhasil disamakan oleh Marc Klok, tak berselang lama setelah laga berjalan menarik tepat pada menit ke 22 Timnas Inonesia mendapatkan peluang melalui lemparan ke dalam dan langsung diambil oleh Pratama Arhan sebagai pelembar ke dalam, sesuai prediksi bahwa lemparan ke dalam Pratama Arhan cukup mengancam, dengan ciri khas yang ia punya yaitu mengelap bola terlebih dahulu setelahnya mengambil ancang-ancang yang jauh. Lemparan ke dalam Pratama Arhan cukup merepotkan karena datangnya bola tidak bisa diprediksi yang dimana bola lemparannya melambung tinggi lalu bisa menikuk tajam pada target yang dituju yaitu kepada Fchrudin Aryanto, disaat bola dating menikuk langsung disambut sundulan yang baik dan kencang oleh sang kapten sehingga membuahkan gol dan membuat Indonesia kembali unggul.

Pada laga kali ini Pratama Arhan kembali bisa membuktikan bahwa lemparan ke dalam yang ia lakukan sangat berbahaya dan mengancam, berkat lemparan yang dia lakukan Timnas bisa unggul setelah ketertinggalan satu gol. Hal unik lainnya yaitu Arhan kembali bisa menunjukkan *assist* atau umpan yang dihasilkan bukan dari kaki melainkan dari tangannya melalui lemparan ke dalam. Sudah tak dipungkiri lagi bahwa lemparan ke dalam Pratama Arhan sangat mengancam dan bisa membuat pertahanan lawan menjadi gelabakan berkat lemparan ke dalamnya yang mempunyai ciri khas melambung tinggi dan kemudian menikuk tajam kepada target yang dituju.

K. *Throw In* Pratama Arhan Saat Membela Klub

1. *Throw In* Pratama Arhan Piala Kaisar Bersama Tokyo Verdy

Berkat Penampilan yang apik Bersama PSIS Semarang dan Timnas Indonesia Pratama Arhan direkrut oleh klub J2 Jepang yaitu Tokyo Verdy. Pratama Arhan di klub ini susah mendapatkan menit bermain tercatat sejak di rekrut oleh Tokyo Verdy Arhan hanya bermain sebanyak 4 kali. Pratama Arhan hanya jadi pengisi bangku hangat sebagai cadangan yang ada di bench lapangan.

Kemudian datang kesempatan bermain untuk Pratama Arhan yaitu disaat gelaran Piala Kaisar 2023, yang dimana salah gol dari Tokyo Verdy dicetak berkat umpan dari lemparan ke dalam Pratama Arhan. Pratama Arhan bermain full selama pertandingan ini, yang dimana Pratama Arhan menempati posisinya yaitu full bek kiri. Terjadinya lemparan ke dalam ini diawali karena bola keluar dari lapangan sehingga membuahkan lemparan ke dalam. Kemampuan Istimewa yang diupunyai Pratama

Arhan membuat dia mengambil lemparan ke dalam ini, lemparan ke dalam ini terjadi di menit krusial yaitu penghujung babak kedua berakhir.

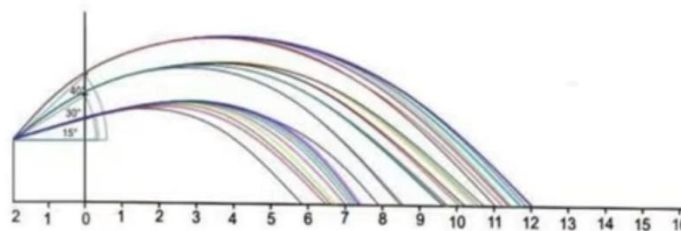
Pratama Arhan mengawali lemparan ke dalam ini dengan ciri khasnya mengambil ancang-ancang yang cukup jauh yaitu dengan 6 langkah lalu melempar bola dengan cukup kuat hingga bola yang dihasilkan dari lemparan itu melambung tinggi kemudian menikik tajam ke bawah dan tidak dapat dihalau bek lawan dan kemudian dapat diselesaikan dengan baik oleh pemain Tokyo Verdy yang ada dalam kotak pinalti tersebut. Lemparan ke dalam ini sekaligus menjadi umpan kunci untuk kemenangan Tokyo Verdy.

Lemparan Pratama Arhan memang sering kali bisa digunakan untuk memecah kebuntuan tidak sedikit lemparan ke dalamnya yang bisa membahayakan dan bahkan terciptanya gol tidak hanya di Timnas Indonesia melainkan juga di klub yang Pratama Arhan bela. Dengan beberapa penguat dari laga-laga Timnas dan klub yang sudah dijalankan oleh Pratama Arhan penelitian ini sudah membahas secara keseluruhan yang diangkat dalam reset penelitian ini, dari tingkat keberhasilan lemparan sampai pembahasan dan penguat tentang keberhasilan lemparan Arhan yang memberikan ancaman dan berbuah gol pada laga baik di Timnas dan klub yang dibelanya.

H. Analisa Biomekanika Lemparan Ke Dalam Pratama Arhan

Dalam melakukan lemparan ke dalam ini ada gerak yang bisa diamati yaitu gerak biomekanika olahraga yang berarti adalah salah satu cabang ilmu yang menjelaskan mengapa dan kenapa tubuh manusia bisa bergerak dengan cara tertentu.

Lemparan ke dalam Pratama Arhan tidak serta merta lurus langsung menuju pada target, melainkan bola yang dilempar Pratama Arhan melambung terlebih dahulu membentuk sudut tertentu dan menikik dengan sudut tertentu juga untuk mencapai pada target lemparannya, jika dalam ilmu fisika hal ini disebut dengan *projectil movement* yang bisa disebut juga dengan gerakan peluru atau lebih sederhananya lagi yaitu gerakan parabola, gerak parabola sendiri juga mempunyai arti definisi gerak lurus beraturan yang terdapat pada sumbu x (GLB) dan gerak lurus berubah beraturan (GLBB) pada sumbu y. Kecepatan pada sumbu x akan selalu sama atau tetap sedangkan kecepatan pada sumbu y akan mengalami perubahan secara beraturan yang dipengaruhi oleh percepatan gravitasi dan oleh sebab itu gravitasi inilah yang menyebabkan gerak bola melengkung sehingga membentuk istilah parabola.



Grafik 1. Parabola lemparan ke dalam

Pratama Arhan dengan lemparan yang sering ia lakukan sangat memungkinkan untuk bisa menciptakan peluang bahkan gol dalam laga yang dilakoni oleh Timnas

Indonesia, selain gerak parabola sudut lemparan yang optimum sangat dibutuhkan jika ingin mendapatkan lemparan yang cukup jauh, sedangkan sudut yang paling baik untuk melakukan lemparan ke dalam adalah sudut 45 derajat, karena sudut lemparan merupakan salah satu faktor utama untuk mendapatkan lemparan yang jauh.

Pratama Arhan bisa melakukan lemparan yang sangat jauh karena disaat melakukan lemparan ke dalam sudut yang dihasilkan mendekati 45 derajat hal itu adalah sudut terbaik untuk sebuah hasil lemparan terjauh karena sesuai dengan hukum *projectil movement* pada ilmu fisika. Sehingga lemparan Pratama Arhan selalu jauh dan tepat pada target yang akan diberikan umpan oleh dirinya.

Biomekanika Lemparan Pratama Arhan dapat diamati melalui pergerakan yang dilakukan sebelum melakukan lemparan ke dalam tercatat ada 4 gerakan yang dilakukan seperti berikut:

1. Berlari, Pratama Arhan selalu memulai dengan berlari beberapa langkah dan mendekati sisi garis lapangan. Lari yang digunakan oleh Pratama Arhan ini mempunyai fungsi untuk mendapatkan gaya tambahan agar bola bisa dilempar lebih keras.
2. Meletakkan kedua kakinya dengan kokoh dan menghadap arah target yang akan dituju, hal ini bertujuan untuk pusat keseimbangan tubuh.
3. Melengkungkan tubuhnya sambil mengayunkan tangan yang memegang bola jauh ke belakang, hal ini mempunyai tujuan agar mendapatkan gaya ayun yang maksimal untuk melakukan lemparan ke dalam.
4. Mengayunkan dengan keras bola ke depan agar bola bisa sampai pada target, pada gerakan ini bola harus dilepas secara bersamaan saat mengayunkan bola ke depan agar bisa mendapatkan dan membentuk sudut terbaik lemparan ke dalam yaitu 45 derajat.

Sehingga sudut yang tepat dan kekuatan yang sangat prima sangat membantu dan memungkinkan Pratama Arhan untuk melakukan lemparan yang sangat jauh dan mengancam gawang lawan bahkan terciptanya sebuah gol untuk Timnas ataupun klub yang dibelanya. Pengamatan tentang gerak biomekanika Pratama Arhan dilakukan dengan sebaik mungkin agar penelitian ini bisa menjadi referensi yang baik untuk membahas tentang lemparan ke dalam.

Simpulan

Dari hasil yang sudah diperoleh dan sudah diolah maka hasil yang didapat dari penelitian ini adakah tingkat keberhasilan *throw in* pratama arhan dalam mengancam pertahanan lawan pada laga timnas indonesia di ajang sea games 2023 diperoleh total 9 lemparan yang dilakukan oleh Pratama sebanyak 3 lemparan dengan dilakukan dari sisi kiri sebanyak 1 kali dan kanan 2 kali kemudian diperoleh tingkat keberhasilan Pratama Arhan dalam melakukan lemparan ke dalam yang mengancam pertahanan lawan menunjukkan angka 33,3% dan dari lemparan yang tidak mengancam menunjukkan 6 lemparan dengan menunjukkan angka yaitu 66,6%. Dengan hasil yang ada penelitian ini hanya digunakan untuk mengetahui tingkat keberhasilan lemparan ke dalam Pratama Arhan dalam mengancam pertahanan lawan tanpa melihat hasil dari lemparan yang tidak mengancam.

Pernyataan Penulis

Kami semua penulis menyatakan bahwa naskah penelitian ini tidak pernah dikirim ke jurnal manapun dan kami bertanggung jawab atas keaslian dari naskah ini. Seluruh penulis berkontribusi dalam menyelesaikan naskah penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Abrar, I. I., & Fitroni, H. (2021). Pembinaan Cabang Olahraga Bola Basket pada Usia Dibawah 20 Tahun di Jawa Timur. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(4), 145–154. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/42298>
- Amanati, F., Bakar, A., & Windarti, S. (2023). Pelaksanaan Supervisi Pembelajaran sebagai Potret Kinerja Guru dalam Mengajar. *Jurnal Mpp (Media Penelitian Pendidikan)*, 17(1), 186–194. <https://doi.org/10.26877/mpp.v17i1.14711>
- Astuti, D. P., Muslim, A., & Bramasta, D. (2020). Analisis Persiapan Guru dalam Pelaksanaan Pembelajaran Matematika di Kelas IV SD Negeri Jambu 01. *Jurnal Wahana Pendidikan*, 7(2), 185–192. <https://doi.org/10.25157/wa.v7i2.3676>
- Darmawan, D., Sudrajat, I., Maulana, M. K. Z., & Febriyanto, B. (2021). Perencanaan Pengumpulan Data sebagai Identifikasi Kebutuhan Pelatihan Lembaga Pelatihan. *Journal of Nonformal Education and Comunity Empowerment*, 5(1), 71–88. <https://journal.unnes.ac.id/sju/jnfc/article/view/30883>
- Febriani, E. S., Arobiah, D., Apriyani, A., Ramdhani, E., & Millah, A. S. (2023). Analisis Data dalam Penelitian Tindakan Kelas. *Jurnal Kreativitas Mahasiswa*, 1(2), 140–153. <https://riset-iaid.net/index.php/jpm/article/view/1447>
- Fitranto, N., & Budiawan, R. (2019). Analisis Menyerang Timnas Futsal Putri Indonesia pada Piala Aff Women Futsal Championship Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(1), 23–31. <https://doi.org/10.21009/jsce.03103>
- Hasibuan, A. T., Sianipar, M. R., Ramdhani, A. D., Putri, F. W., & Ritonga, N. Z. (2022). Konsep dan Karakteristik Penelitian Kualitatif serta Perbedaannya dengan Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 8686–8692. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/3730>
- Jihad, S., & Suaeb, M. (2018). Strategi Guru Dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa dalam Pelajaran Mufrodat Kelas VI MI NW Dasan Agung Mataram Tahun Pelajaran 2016 / 2017. *El - Tsaqafah Journal*, 17(1), 96–118. <https://journal.uinmataram.ac.id/index.php/eltsaqafah/article/view/480>
- Linarwati, M., Fathoni, A., & Minarsih, M. M. (2016). Studi Deskriptif Pelatihan dan Pengembangan Sumberdaya Manusia Serta Penggunaan Metode Behavioral Event Interview dalam Merekrut Karyawan Baru di Bank Mega Cabang Kudus. *Jurnal Manajemen*, 2(2), 1–10. <http://jurnal.unpand.ac.id/index.php/ms/article/view/604>
- Mahardika, I. W., Wahjoedi, H., & Suratmin, S. (2020). Pengaruh Metode Latihan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Throw In Sepak Bola. *Jurnal Pendas*, 4(2), 1–11. https://ejournal-pasca.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_pendas/article/view/3381
- Mulyadi, M. (2012). Riset Desain dalam Metodologi Penelitian. *Jurnal Studi Komunikasi dan Media*, 16(1), 71–80. <https://doi.org/10.31445/jskm.2012.160106>

- Munawwarah, T., Kholizah, N. A., Sani, D. A., Hanifah, F., Savitri, I., & Yani, M. (2023). Alternatif Pemecahan Masalah dengan Menggunakan Pendekatan Sistem di MIS Nurul Fadhilah. *Jurnal Madani*, *1*(11), 771–777. <https://jurnal.penerbitdaarulhuda.my.id/index.php/MAJIM/article/view/1298>
- Pradana, R. Z., & Faruk, M. (2020). Analisis Statistik Tim Vamos Mataram Tahun 2016/2017 (Studi Kasus Pertandingan Vamos Mataram vs Bintang Timur Surabaya dan Vamos Mataram vs Permata Indah Manokwari). *Jurnal Prestasi Olahraga*, *3*(3), 1–13. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/35353>
- Rahim, A., & Widodo, A. (2022). Analisis Keterampilan Teknik Menendang Bola Ke Gawang (Finishing) Sebagai Faktor Penentu Kemenangan Club Black Steel Vs Skn Kebumen Fc pada Liga Futsal Profesional Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, *10*(1), 159–168. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/43913>
- Ruslan, R., Adam, A., Hidayat, J. T., & Ikhsan, H. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan Otot Perut Dengan Lemparan Kedalam Permainan Sepakbola. *Jurnal Jambura*, *2*(1), 1–13. <https://ejournal.ung.ac.id/index.php/japes/article/view/21338>
- Sari, I. N., Lestari, L. P., Kusuma, D. W., Mafulah, S., Brata, D. P. N., Karwanto, K., Supriyono, S., Iffah, J. D. N., Maghfur, A. W. E. S. U. I., Sofiyana, M. S., & Sulistiana, D. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif* (H. Hayat (ed.); Ed. I). Unisma Press.
- Siang, J. L. (2023). Efektifitas Metode Bercerita dalam Pembelajaran PAK. *Jurnal Magenang*, *4*(1), 30–36. <https://ejournal-iakn-manado.ac.id/index.php/magenang/article/view/1305>
- Sulamono, R., & Rohman, F. (2016). Analisis Deskriptif Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Ssb Tunas Jaya Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, *4*(3), 62–72. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/17780>
- Syarifuddin, A. (2020). Kemampuan Pemecahan Masalah Ditinjau Dari Gaya Kognitif Dengan Model Problem Based Learning. *CENDEKIA: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, *8*(1), 1–9. <https://ejournal.stkip-pb.ac.id/index.php/jurnal/article/view/145>