

KONTRIBUSI *POWER* OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT PERUT TERHADAP JAUHNYA LEMPARAN KEDALAM (*THROW-IN*) SEPAKBOLA SSB LEO PATRA KOTA KEDIRI

Danar Priyahadi Prayetno¹, Budiman Agung Pratama², Reo Prasetyo Herpandika³
^{1,2,3} Universitas Nusantara PGRI Kediri

*Corresponding email: danarpriya9@gmail.com

Abstrak: Latar belakang penelitian ini berasal dari pengalaman dan pengamatan yang peneliti temui di lapangan, bahwa kurangnya program latihan lemparan kedalam (throw-in) sepakbola di SSB Leo Patra Kota Kediri. Akibatnya sering ditemui kesalahan saat melakukan lemparan kedalam baik saat latihan maupun saat mengikuti kejuaraan yang seharusnya bisa dimanfaatkan untuk menciptakan peluang dengan jauhnya lemparan kedalam (throw-in). Permasalahan penelitian ini adalah (1) Adakah kontribusi power otot lengan terhadap jauhnya lemparan kedalam siswa putra sekolah sepakbola SSB Leo Patra Kota Kediri? (2) Adakah kontribusi kekuatan otot perut terhadap jauhnya lemparan kedalam siswa putra sekolah sepakbola SSB Leo Patra Kota Kediri? (3) Adakah kontribusi power otot lengan dan kekuatan otot perut terhadap jauhnya lemparan kedalam siswa putra sekolah sepakbola SSB Leo Patra Kota Kediri? Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Kuantitatif dengan subyek penelitian 20 siswa SSB Leo Patra Kota Kediri. Penelitian dilaksanakan menggunakan Medicine Ball Test, Sit Up Test dan Tes Lemparan Kedalam (Throw-in). Dengan teknik pengambilan sampel Purposive Sampling. Sedangkan analisis data dalam penelitian ini menggunakan studi Korelasional yaitu bertujuan untuk mengidentifikasi sejauh mana variabel-variabel tersebut berkaitan satu sama lain. Hasil penelitian ini meliputi (1) Terdapat Kontribusi yang signifikan antara Power Otot Lengan terhadap jauhnya Lemparan Kedalam Sepakbola SSB Leo Patra Kota Kediri. (2) Terdapat Kontribusi yang signifikan antara Kekuatan Otot Perut terhadap jauhnya Lemparan Kedalam Sepakbola SSB Leo Patra Kota Kediri. (3) Terdapat Kontribusi yang signifikan antara Power Otot Lengan dan Kekuatan Otot Perut terhadap jauhnya Lemparan Kedalam Sepakbola SSB Leo Patra Kota Kediri. Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan untuk (1) pelatih, diharapkan lebih memperhatikan program latihannya dan menerapkan teknik lemparan kedalam menjadi program latihan yang terjadwal. (2) siswa diharapkan lebih menguasai teknik lemparan kedalam karena dalam permainan sepakbola modern lemparan kedalam (throw-in) dimanfaatkan untuk menciptakan peluang mencetak skor dalam permainan sepakbola.

Kata kunci: Power Otot Lengan, Kekuatan Otot Perut, Lemparan Kedalam Sepakbola

Abstract: The background of this research comes from the experience and observations that researchers found in the field, that the lack of a football throw-in training program at SSB Leo Patra Kediri City. As a result, errors are often found when doing throw-ins both during training and when participating in championships that should be used to create opportunities with long throw-ins. The problems of this research are (1) Is there a contribution of arm muscle power to the long throw-in of male students at SSB Leo Patra Kediri City football school? (2) Is there a contribution of abdominal muscle strength to the long throw-in of male students at SSB Leo Patra Kediri City football school? (3) Is there a contribution of arm muscle power and abdominal muscle strength to the long throw-in of male students at SSB Leo Patra Kediri City football school? This research uses a Quantitative Research approach with research subjects of 20 SSB Leo Patra Kediri City students. The research was conducted using the Medicine Ball Test, Sit Up Test and Throw-in Test. With Purposive Sampling sampling technique. Meanwhile, the data analysis in this study used a Correlational study, which aims to identify the extent to which the variables are related to each other. The results of this study include (1) There is a significant contribution between Arm Muscle Power to the distance of the Throw-In Football SSB Leo Patra Kediri City. (2) There is a significant contribution between Abdominal Muscle Strength to the distance of the Throw-In Football SSB Leo Patra Kediri City. (3) There is a significant contribution between Arm Muscle Power and Abdominal Muscle Strength to the distance of the Throw-In Football SSB Leo Patra Kediri City. Based on the conclusions of the results of this study, it is recommended for (1) coaches, are expected to pay more attention to their training programs and apply the throw-in technique to a scheduled training program. (2) students are expected to master the throw-in technique because in modern football games throw-ins are used to create opportunities to score in football games.

Keywords: Arm Muscle Power, Abdominal Muscle Strength, Football Throw-In

PENDAHULUAN

Penjelasan Nuryastuti Triana & Siolon Yusuf (2023: 696) Sepakbola merupakan olahraga yang sangat diminati oleh banyak orang di seluruh kalangan sosial di Indonesia, baik di perkotaan, pedesaan, maupun di daerah terpencil di seluruh penjuru tanah air. Olahraga ini digemari oleh beragam kelompok mulai dari usia anak, beranjak remaja, juga orang dewasa, dari laki-laki maupun perempuan. Sepakbola telah menjadi bagian dari gaya hidup global serta kehidupan penduduk Indonesia, mulai dari Sabang hingga Merauke. Terbukti dengan banyaknya lapangan sepakbola yang tersebar dari kota hingga desa, mengindikasikan bahwasannya olahraga sepakbola kini rata masyarakat bermain sepakbol. Menurut Suhdy (2019: 103) Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Pasal 21 ayat 3, proses penguatan olahraga dilakukan melalui beberapa langkah, yaitu penyuluhan terhadap olahraga, peninjauan, pembinaan, serta penyempurnaan bakat untuk meningkatkan prestasi.

Sepakbola adalah Tri Moment, yaitu *Attacking*, *Transisi*, dan *Defending*. Dimainkan oleh 11 orang pemain yang biasa kita sebut kesebelasan. Permainan dominan menggunakan kaki kecuali posisi kiper yang dapat memainkan bola dengan tangan saat bola memasuki kotak daerah penjaga gawang. Pada umumnya permainan sepakbola dimainkan selama 45 menit kali 2 babak, pemenang ditentukan dari hasil akhir skor yang lebih unggul. Setiap kesebelasan mempunyai tujuan mencetak skor ke gawang lawannya sembari menahan agar gawangnya sendiri agar tidak kemasukan bola, sesuai cara FIFA law of the game. Di sepakbola modern seperti sekarang ini, untuk mencapai prestasi puncak artinya harus ada pembinaan sejak awal. Berbicara prestasi, tentu tidak lepas dari perencanaan serta program latihan yang sistematis dan berkelanjutan. Menurut Sukirno (2014: 62) Permainan sepakbola melibatkan berbagai keterampilan yang perlu terus dikembangkan guna membuat pertandingan bisa dinikmati dan meraih hasil positif untuk tim. Untuk mendukung hal tersebut, penguasaan Kemampuan dasar dalam sepak bola memiliki peran yang sangat krusial. Dalam permainan ini, terdapat banyak Keterampilan dasar yang perlu dikuasai dengan baik.

Menurut Rahman Khinta & Padli (2020: 370) Di Indonesia, sepakbola yakni salah satu dari olahraga yang terus mendapatkan perhatian untuk pelatihan dan pengembangannya. Pertumbuhan dapat terlihat selalui munculnya berbagai asosiasi, dan sekolah sepakbola (SSB) di berbagai daerah, yang tidak hanya terdapat di perkotaan besar, namun juga di wilayah lainnya telah menyebar. Dengan pembinaan teknik dasar sejak di sekolah sepakbola diharapkan dapat menunjang prestasi dimasa depan. Sekolah sepakbola disini adalah salah satu wadah atau rumah bagi siswa didikan dan pembinaan tujuan tiada lain agar terciptanya generasi muda yang suka dengan olahraga dan mendorong peserta didik untuk mencapai prestasi. Karena olahraga sepakbola sangat populer dikalangan masyarakat maka semakin banyak sekolah-sekolah sepakbola yang ada di Indonesia di Jawa Timur.

Salah sastu contohnya adalah sekolah sepakbola (SSB) Leo Patra Kota Kediri yang berada di Kota Kediri Provinsi Jawa Timur, lokasi berada di tengah kota menjadikan sekolah sepakbola Leo Patra Kota Kediri menjadi salah satu pilihan untuk menyalurkan bakat dan mengembangkan kemampuan dalam sepakbola. Untuk para pelatih di sana juga sudah berlisensi resmi dari Asosiasi Kota (ASKOT) PSSI Kota Kediri. Menurut Adam Ayub dkk, (2023: 4) Berbagai macam keterampilan dasar yang perlu dikuasai oleh pemain sepakbola antara lain menendang bola (*passing*), mengontrol (*control*), kuasai bola penuh atau menggiring, sundulan kepala, merebut atau merampas dari lawan, melakukan lemparan kedalam. Disini akan membahas salah satu teknik dalam sepakbola yaitu lemparan kedalam (*throw-in*). Menurut Bahtra (2021: 97) Teknik dasar merujuk pada semua kegiatan fundamental dalam permainan yang memungkinkan seseorang untuk dapat bermain sepakbola. Perlu diketahui bahwa salah satu unsur yang perlu dilatih dalam permainan sepak

bola adalah melakukan lemparan ke dalam (throw-in), namun teknik lemparan ke dalam (throw-in) justru kurang mendapat perhatian oleh pelatih.

Menurut Rabwan (2016: 1233) Melemparbola seringkali tidak diperhatikan oleh coach, meskipun teknik ini sering menjadi faktor penentu dalam terciptanya gol, karena lemparan yang tepat dapat mengarah langsung ke sasaran yang diinginkan. Lemparan kedalam (throw-in) yang dilakukan dengan teknik yang baik akan menguntungkan tim, karena dapat membantu dalam penyerangan. Menurut Nuryasturi Triana & Siolon Yusuf (2023: 697) Lemparan kedalam menunjang gaya bermain sepakbola yang baik, teknik dasar tersebut harus dikuasai dengan baik, karena tujuan utama di sepakbola ialah membuat skor sebanyak mungkin. Lemparan ke dalam yang kuat dan akurat merupakan salah satu teknik yang berperan penting untuk membangun serangan untuk menciptakan peluang terjadinya gol. Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan pada saat latihan sekolah sepakbola Leo Patra Kota Kediri, masih banyak siswa yang melakukan kesalahan saat melakukan lemparan kedalam (throw-in). Kesalahan umum yang sering terjadi saat melakukan lemparan kedalam itu karena tergesa-gesa dan rendahnya teknik lemparan kedalam seperti kesalahan tumpuan kaki diangkat, posisi tangan yang salah, dan pemain melampaui garis saat melakukan lemparan.

Hal yang sama terjadi saat pertandingan persahabatan pada Sabtu, 19 Oktober 2024. Terjadi dua kali kesalahan saat lemparan kedalam yang disebabkan kaki tumpuan diangkat dan kaki melewati garis tepi lapangan. Peneliti melakukan wawancara secara persuasif dan pertanyaan yang digunakan secara spontan sesuai dengan apa yang ada dilapangan. Peneliti melakukan wawancara kepada pelatih dari SSB Leo Patra Kota Kediri, yang dimana hasil dari wawancara adalah tidak adanya lemparan kedalam (throw-in) dalam program latihan yang disusun oleh pelatih. Beliau beranggapan bahwa lemparan kedalam hanya teknik untuk memulai kembali pertandingan setelah bola meninggalkan lapangan, dan teknik itu mudah dilakukan sehingga dianggap sebelah mata. Kesalahan saat melakukan lemparan kedalam dapat dianulir oleh wasit dan menguntungkan tim lawan.

Sepakbola yakni salah satu olahraga yang banyak menggunakan kondisi fisik, dengan kata lain faktor dari kondisi fisiklah yang mendasari seorang atlet untuk menguasai semua teknik gerakan yang ada dalam sepakbola. Menurut Mahardika dkk, (2020: 3) Pelatihan untuk mencapai kondisi fisik yang maksimal dalam olahraga sebaiknya dimulai ketika remaja, yaitu ketika anak berusia 13-15 (tingkat SMP). Kesehatan tubuh yang prima dan kepiawaian praktik tepat menghadirkan kontribusi signifikan terhadap kemampuan bermain sepakbola. Pada penelitian ini peneliti ingin melakukan pengambilan data pada siswa SSB Leo Patra Kota Kediri dengan rentang usia 14-15 tahun dan peneliti ingin mengetahui tingkat lemparan kedalam SSB Leo Patra Kota Kediri, maka peneliti tertarik ingin mengajukan judul “Kontribusi power otot lengan dan kekuatan otot perut terhadap jauhnya lemparan kedalam (throw-in) sepakbola SSB Leo Patra Kota Kediri”.

METODE

Dalam penelitian ini pendekatan yang dipergunakan adalah pendekatan penelitian kuantitatif. Menurut Oktariana & Hardiyono (2020: 16) Metode penelitian kuantitatif mengacu kepada penelitian empirik sistematis dari sifat-sifat dan fenomena kuantitatif serta hubungannya dengan adanya sasaran dari penelitian kuantitatif pada umumnya untuk mengembangkan dan menggunakan model-model matematis, teori dan hipotesis mengenai suatu fenomena tertentu. Adapun menurut Mundir (2013: 38) Penelitian Kuantitatif, merupakan penelitian yang datanya berupa angka atau data non-angka yang diangkakan (data kualitatif yang dikuantitatifkan), lalu dianalisis dengan menggunakan rumus statistik tertentu, dan diinterpretasikan dalam rangka menguji hipotesis yang telah disiapkan lebih dahulu, serta lazim bertujuan mencari sebab akibat (kausalitas) sesuatu. Dengan mengambil data secara

langsung di lapangan dengan melakukan tes power otot lengan (medicine ball), kekuatan otot perut (sit up), dan tes jauhnya lemparan kedalam sepakbola.

Peneliti menggunakan teknik studi korelasional. Menurut Munte dkk., (2023: 27) Penelitian korelasional bertujuan untuk mengidentifikasi sejauh mana variabel-variabel tersebut berkaitan satu sama lain. Oleh karena itu, tujuan utama dari penelitian korelasional adalah menjawab pertanyaan seperti "Apakah ada hubungan antara variabel X dan variabel Y?", serta seberapa kuat hubungan tersebut. Data yang dikumpulkan dapat berupa data numerik yang dihasilkan dari survei, pengukuran, atau pengamatan. Penelitian ini akan dilaksanakan di Balowerti Sport Center Kota Kediri yang beralamat di Jl. Medang Kamulan, Balowerti, Kec. Kota, Kota Kediri, Jawa Timur 64129. Pelaksanaan penelitian akan dilakukan pada Sabtu, 2 November 2024 pukul 18:00 wib. Pengumpulan data merupakan faktor penting dalam melakukan sebuah penelitian, karena berhubungan langsung dengan data yang diperoleh. Langkah-langkah pengumpulan data merupakan proses pengadaan data untuk keperluan penelitian, pengumpulan data dalam penelitian ini dengan cara melakukan tes dan pengukuran terhadap siswa SSB Leo Patra Kota Kediri. Untuk mengetahui hubungan antar variabel yang ada di dalam penelitian ini, maka perlu diterapkan metode statistik yang sesuai dengan hipotesa yang akan diuji. Karena penelitian ini merupakan penelitian korelasi, maka menggunakan korelasi product-moment dan korelasi ganda, yaitu untuk mencari hubungan variabel bebas dengan variabel terikat dan hubungan antara semua variabel bebas secara bersamaan dengan variabel terikat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Power Otot Lengan (X1)

Hasil penelitian tes Power Otot Lengan yang diikuti oleh 20 siswa SSB Leo Patra Kota Kediri diperoleh hasil nilai dengan kategori Sempurna 3 dengan presentase 15%, kategori Baik 10 dengan presentase 50%, kategori Cukup 7 dengan presentase 35%, Kategori Kurang 0 dengan presentase 0%, Kategori Kurang Sekali 0 dengan presentase 0%.

2. Kekuatan Otot Lengan (X2)

Hasil penelitian tes Kekuatan Otot Lengan yang diikuti oleh 20 siswa SSB Leo Patra Kota Kediri diperoleh hasil nilai dengan kategori Sempurna 6 dengan presentase 30%, kategori Baik 6 dengan presentase 30%, kategori Cukup 7 dengan presentase 35%, Kategori Kurang 1 dengan presentase 5%, Kategori Kurang Sekali 0 dengan presentase 0%.

3. Lemparan Kedalam (Y)

Hasil penelitian tes Jauhnya Lemparan Kedalam yang diikuti oleh 20 siswa SSB Leo Patra Kota Kediri diperoleh hasil nilai dengan kategori Sempurna 4 dengan presentase 20%, kategori Baik 10 dengan presentase 50%, kategori Cukup 6 dengan presentase 30%, kategori Kurang 0 dengan presentase 0%, kategori Kurang Sekali 0 dengan presentase 0%.

4. Keseluruhan

Hasil penelitian Tes Keseluruhan yang diikuti oleh 20 siswa SSB Leo Patra Kota Kediri diperoleh hasil nilai dengan kategori Sempurna 13 dengan presentase 22%, kategori Baik 26 dengan presentase 43%, kategori Cukup 20 dengan presentase 33%, Kategori Kurang 1 dengan presentase 2%, Kategori Kurang Sekali 0 dengan presentase 0%.

Pembahasan

Kontribusi antara Power Otot Lengan (X1) terhadap jauhnya Lemparan Kedalam (Y) SSB Leo Patra Kota Kediri

Hasil penghitungan yang dilakukan oleh peneliti menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Power Otot Lengan (X1) terhadap jauhnya Lemparan Kedalam (Y). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Ayub, 2023:12) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot lengan terhadap lemparan ke dalam pada siswa putra SMA Negeri 1 Buntulia dengan nilai koefisien $r=0,984$ dimana keeratan hubungan sangat tinggi. Begitupun dengan penelitian oleh (Sukirno, 2014: 67) Terdapat hubungan positif antara power otot tangan dan kemampuan lemparan ke dalam pada siswa putra SMP Negeri 1 Kayuagung, dibuktikan melalui koefisien korelasi sampel (60 orang) sebesar 0,79. Artinya power otot tangan memberikan sumbangan sebesar 79% terhadap kemampuan lemparan kedalam pada permainan sepak bola. Jadi dapat diuraikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara Power Otot Lengan (X1) terhadap jauhnya Lemparan Kedalam (Y). Temuan dalam penelitian ini menjelaskan bahwa siswa yang memiliki Power Otot Lengan yang baik maka akan memudahkan siswa tersebut dalam melakukan teknik Lemparan Kedalam yang digunakan untuk memulai kembali permainan juga dapat menciptakan serangan dari pinggir lapangan.

Kontribusi antara Kekuatan otot Perut (X2) terhadap jauhnya Lemparan Kedalam (Y) SSB Leo Patra Kota Kediri.

Hasil penghitungan yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Kekuatan Otot Perut (X2) terhadap jauhnya Lemparan Kedalam (Y). Karena nilai signifikansi, maka dapat disimpulkan bahwa koefisien korelasi tersebut nyata berarti dan signifikan. Jadi dapat diuraikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara Kekuatan Otot Perut (X2) terhadap jauhnya Lemparan Kedalam (Y). Begitupun Berdasarkan penelitian yang dilakukan Wahyudi Agus, (2014: 76). Berdasarkan analisa data dari rumus Korelasi Product Moment diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,995 jadi r hitung $>$ r tabel dengan taraf signifikansi sebesar 5% sebesar 0,361. Kesimpulan penelitian ada hubungan yang positif, apabila hasil kekuatan otot perut kuat maka hasil lemparan bola (throw-in) akan jauh dan sebaliknya jika kekuatan otot perut lemah maka hasil lemparan bola (throw-in) tidak akan jauh.

Kontribusi antara Power Otot Lengan (X1) dan Kekuatan Otot Perut (X2) terhadap jauhnya Lemparan Kedalam (Y) SSB Leo Patra Kota Kediri.

Penghitungan secara bersamaan yang dilakukan oleh peneliti terhadap Kontribusi antara Power Otot Lengan (X1), Kekuatan Otot Perut (X2), terhadap jauhnya Lemparan Kedalam (Y). Mendapatkan sebuah temuan yang dilihat dari hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat korelasi kedua variabel bebas (Power Otot Lengan dan Kekuatan Otot Perut) terhadap variabel bebas (Lemparan Kedalam) yaitu tergolong kategori tinggi. Dimana berdasarkan hasil nilai yang signifikan, maka dapat disimpulkan bahwa koefisien korelasi tersebut nyata berarti dan signifikan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Ayub, 2023:12) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot lengan dan otot perut secara bersama-sama terhadap lemparan ke dalam pada siswa putra SMA Negeri 1 Buntulia dengan nilai koefisien korelasi ganda $R=0,968$ dimana keeratan hubungan tinggi. Artinya terdapat kontribusi sebesar 96.8%. Hal ini jelas menggambarkan bahwa dengan memiliki daya ledak otot lengan dan kekuatan otot perut yang maksimal akan meningkatkan lemparan kedalam (throw-in). Jadi dapat diuraikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara Power Otot Lengan (X1) dan Kekuatan Otot Perut (X2) terhadap jauhnya Lemparan Kedalam (Y). Berdasarkan beberapa pandangan yang telah diuraikan diatas, dapat disimpulkan bahwa secara umum Kontribusi Power Otot Lengan dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Lemparan Kedalam siswa SSB Leo Patra Kota Kediri memiliki Kontribusi yang baik sehingga dapat ditarik kesimpulan

bahwasanya dari kedua variabel bebas tersebut memiliki keterkaitan terhadap variabel terikat dan saling berpengaruh satu sama lain.

SIMPULAN

Dari hasil pemaparan perolehan data penelitian yang dilakukan oleh siswa SSB Leo Patra Kota Kediri yang dibagi menjadi 2 Variabel bebas dan 1 Variabel terikat yakni Power Otot Lengan sebagai Variabel Bebas dan jauhnya Lemparan Kedalam sebagai Variabel Terikat dapat ditarik sebuah kesimpulan dari hasil yang telah diperoleh sebagai berikut:

1. Terdapat Kontribusi antara Power Otot Lengan terhadap jauhnya Lemparan Kedalam siswa SSB Leo Patra Kota Kediri.
2. Terdapat Kontribusi antara Kekuatan Otot Perut terhadap jauhnya Lemparan Kedalam siswa SSB Leo Patra Kota Kediri.
3. Terdapat Kontribusi antara Power Otot Lengan dan Kekuatan Otot Perut terhadap jauhnya Lemparan Kedalam siswa SSB Leo Patra Kota Kediri.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo. (Online), tersedia: <https://idr.uin-antasari.ac.id/5014/>, diunduh 20 April 2024.
- Adam Ayub, Ruslan, Hidayat Joni T., Ikhsan, H., (2023). *Jambura Arena of Physical Education and Sports*. 2, 1–13. (Online), tersedia: <http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/japes>, diunduh 19 Maret 2024.
- Ad'dien, Jamaluddin. (2020). *Kontribusi Daya Ledak Tungkai Dan Kecepatan Reaksi Terhadap Kemampuan Lari 100 Meter* (Online), tersedia: <https://www.neliti.com/id/publications/366543/kontribusi-daya-ledak-tungkai-dan-kecepatan-reaksi-terhadap-kemampuan-lari-100-m> , diunduh 20 Maret 2024.
- Ambarwati, D, R., Widiastuti, W., Pradityana, K., (2017) *Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Kelentukan Panggul, dan Koordinasi terhadap Keterampilan Tolak Peluru Gaya O'Brien*, (Online), tersedia: <http://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga>, diunduh 15 April 2024.
- Ardha, M. A.AL., Yang, C. B., Adhe, K. R., Khory, F. D., Harianto, T., & Putra, K. P. (2018). *Physical Education Curriculum for Early Childhood : Developing Students ' Manipulative Skill s in Soccer*. 173(Icei 2017), 226–229. (Online), tersedia: <https://www.atlantis-press.com/proceedings/icei-17/25892934>, diunduh 19 April 2024.
- Aulia Dany, Wijaya Habibi, H., Setiawan M, A., Irawan, A, A. (2023). *Analisis Teknik Dasar Sepakbola Pada Anak Usia Dini Di Sekolah Sepakbola (Ssb) Kabupaten Karawang*. 8(1), 76–89. (Online), tersedia: <http://journals.itb.ac.id/index.php/jskk/index>, diunduh 18 April 2024.
- Wahyudi, Agus. (2014) *Hubungan Kekuatan Otot Perut Dengan Kemampuan Lemparan Bola (Throw In) Dalam Permainan Sepak Bola Pada Klub Sepak Bola Persis Sumenep*. Skripsi thesis, STKIP PGRI Sumenep. (online), tersedia: <https://repository.stkipgrisumenep.ac.id/182/>, diunduh 20 April 2024.
- Bahtra, R. (2022). *Buku Ajar Permainan Sepakbola Buku Ajar (Issue 156)*.(Online), tersedia: http://repository.unp.ac.id/38230/1/RIDHO_BAHTRA_BUKU_PERMAINAN_SEPAKBOLA.pdf, diunduh 10 April 2024.
- Dewantara, A. (2019) *Pelatihan Teknik Dasardan Perwasitan Sepak Bola*, (Online), tersedia: <https://e-jurnal.rokania.ac.id/index.php/josr>, diunduh 21 Maret 2024.

- Dzulqarnain, D. (2013). Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Peserta Ektrakurikuler Sepakbola Di Smp N 14 Yogyakarta Tahun Ajaran 2012/2013.
- Faizin, A. & Hariadi, I. (2019). Hubungan Antara Panjang Lengan dan Kekuatan Otot Lengan terhadap Lemparan Kedalam pada Siswa. *Indonesia Performance Journal*. (Online), tersedia: <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko>, diunduh 25 Maret 2024.
- Nosa Agung S, Faruk M.. (2012). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani. 1–8. (Online), tersedia: <https://www.neliti.com/publications/247053/survei-tingkat-kebugaran-jasmani-pada-pemain-persatuan-sepakbola-indonesia-lumaj>, diunduh 9 Juni 2024.
- Nuryastuti Triana., Siolon Y. (2023). Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Lemparan Ke Dalam (Throw-In) Dalam Permainan Sepak Bola Pada Tim Sepakbola SMA Negeri 5 Tidore Kepulauan. *Tjybjb.Ac.Cn*, 27(2), 58–66.(Online), tersedia:<https://www.jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/4083>, diunduh 17 Maret 2024.
- Jones. (2023). Muscles Of The Upper Arm, (Online), tersedia: <https://teachmeanatomy.info/upper-limb/muscles/upper-arm/>, diunduh 9 April 2024.
- Lenaini Ika. (2021) Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling, (Online), tersedia: <http://journal.ummat.ac.id/index.php/historis>, diunduh 12 April 2024.
- Mahardika, I,W., Wahjoedi, H., & Suratmin. (2020). Pengaruh Metode Latihan Dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Throw In Sepak Bola, (Online), tersedia: https://ejournal-pasca.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_pendas/article/view/3381, diunduh 9 Juni 2024.
- Millar Anne. (2016) Abdominal Muscles, (Online), tersedia: https://www.physio-pedia.com/Abdominal_Muscles, diunduh 12 Mei 2024.
- Mundir.(2013). Buku Metode Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif. STAIN Jember Press.
- Munte Rita, S., Jailani, M, S., & Siregar, I., (2023). Jenis Penelitian Eksperimen dan Noneksperimen (Design Klausal Komparatif dan Design Korelasional), (Online), tersedia: <https://1012.+Jurnal+Rita+Metopel+27602-27606.pdf>, diunduh 20 Mei 2024.
- Oktariana, D., & Hardiyono, B. (2020). Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Hasil Smash Bola Voli Pada Siswa SMK Negeri 3 Palembang, (Online), tersedia: <https://core.ac.uk/download/pdf/484066628.pdf>, diunduh 17 Mei 2024.
- Pasaribu Ahmad, M, N., (2020). Tes Dan Pengukuran Olahraga, (Online),tersedia: https://repository.ubharajaya.ac.id/3283/2/5_6093657345676542150.pdf, diunduh 25 Juli 2024.
- Prasetyo Adi. (2018). Hubungan Antara Daya Ledak Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Jaubnya Hasil Lemparan Kedalam (Throw-In) Sepakbola Ektrakurikuler Sma Negeri 6 Kediri Tahun 2017/2018.
- Priadana, S., & Sunarsi, D. (2021). Metode Penelitian Kuantitatif. Tangerang Selatan: Pascal Books. (Online), tersedia: [https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=9dZWEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR2&dq=Priadana,+S.,+%26+Sunarsi,+D.+\(2021\).+METODE+PENELITIAN+KUANTITATIF.+Tangerang+Selatan:+Pascal+Books&ots=1fcLNd9rGj&sig=uORbYgv5Lp8URfBWjmabCAtTJdY&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=9dZWEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR2&dq=Priadana,+S.,+%26+Sunarsi,+D.+(2021).+METODE+PENELITIAN+KUANTITATIF.+Tangerang+Selatan:+Pascal+Books&ots=1fcLNd9rGj&sig=uORbYgv5Lp8URfBWjmabCAtTJdY&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false), diunduh 20 April 2024.

- Putri, M. K. (2016). Faktor - Faktor Internal Yang Mempengaruhi Mahasiswa Pendidikan Teknologi Agroindustri dalam Pemilihan Karir.
- Rahman K, S., & Padli. (2020). Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola. *Jurnal Patriot*, 2(2), 1259–1273. (Online), tersedia: <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/562>, diunduh 15 April 2024, diunduh 21 Maret 2024.
- Rabwan Satriawan. (2016). *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan. Jurnal Pendidikan Olahraga*, 53(Vol. 6 No. 1, Januari – Juni 2016), 1689–1699.
- Saputra Redo, Indah Debby, Siska. (2021). *Jurnal Sport Rokania*. 1(1), 38–44. (Online), tersedia: <https://e-jurnal.rokania.ac.id/index.php/josr>, diunduh 23 Maret 2024.
- Sepdanius, E., Rifki, M, S., Komaini, A. (2019). TES DAN PENGUKURAN OLAHRAGA. Depok: PT RajaGrafindo Persada Perpustakaan Nasional: Katalog dalam terbitan (KDT), (Online), tersedia: <http://repository.unp.ac.id/22012/1/BUKU%20TES%20DAN%20PENGUKURAN%20ANTON.pdf>, diunduh 27 Agustus 2024.
- Suhdy, M. (2019). Studi Tentang Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola. 3, 102–107.(Online),tersedia:<https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JPJO/article/view/882>, diunduh 23 April 2024.
- Sukirno. (2014). Kemampuan Lemparan Ke Dalam Pada Sepak Bola. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 1(1), 60–67. (Online), tersedia: <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs/article/view/3013/3054>, diunduh 10 April 2024.
- Sahir, S, H. (2021). *Metodologi Penelitian*. Jogjakarta: Penerbit Kbm Indonesia.(Online),tersedia:[https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=PinKEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=Sahir,+S.+H.+\(2021\).+METODOLOGI+PENELITIAN&ots=ODN-5qnQbz&sig=zV52KkXB4a_bzVzDV0cn7a3D-kM&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=PinKEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=Sahir,+S.+H.+(2021).+METODOLOGI+PENELITIAN&ots=ODN-5qnQbz&sig=zV52KkXB4a_bzVzDV0cn7a3D-kM&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false), diunduh 9 April 2024.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Wahyudi Agus. (2014). Hubungan Kekuatan Otot Perut Dengan Kemampuan Lemparan Bola (Throw In) Dalam Permainan Sepak Bola Pada Klub Sepak Bola Persis Sumenep.(Online), tersedia: <https://repository.stkipppgrisumenep.ac.id/182/>, diunduh 15 Juli 2024
- Wijaya, B, R., Usra, M., Flora, R., & Bayu, W. I. (2021). *Journal of Sport Coaching and Physical Education Efektivitas Model Latihan Kombinasi untuk Meningkatkan Keterampilan Menggiring dan Mengumpan dalam Permainan Sepak Bola*. 6(53), 69–76. (Online), tersedia: <https://journal.unnes.ac.id/sju/jspe/article/view/48062>, diunduh 10 Maret 2024.
- Winarto, M. (2014). Analisis Teknik Lemparan Ke Dalam Dengan Awalan Untuk Menghasilkan Lemparan Tepat Sasaran Pada Pemain Sepakbola. (Online), tersedia: <http://journal.ummat.ac.id/index.php/historis>, diunduh 9 April 2024.
- Zainuddin, M, Said., Jaya, A, M., Usman A., Sulaeman., Harliawan, M., Sudirman, A. (2022). Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Jauhnya Lemparan Ke Dalam Tanpa Awalan Dalam Permainan Sepakbola. *Journal of Sport Sciences and Fitness Di Semarang*, 5(2), 104. (Online), tersedia: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>, diunduh 20 Maret 2024.