

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

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi PENJASKESREK



OLEH :

DANAR PRIYAHADI PRAYETNO

NPM : 2015030233

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI

2025

Skripsi Oleh :

DANAR PRIYAHADI PRAYETNO

NPM : 2015030233

Judul :

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

Telah disetujui untuk diajukan kepada
Panitia Ujian/ Sidang Skripsi Prodi PENJASKESREK
FIKS UN PGRI KEDIRI

Tanggal : 15 Januari 2025

Mengetahui

Dosen Pembimbing 1



Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd.
NIDN. 0706078801

Dosen Pembimbing 2



Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd.
NIDN. 0727078804

Skripsi oleh:

DANAR PRIYAHADI PRAYETNO

NPM : 2015030233

Judul:

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

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri
Pada tanggal: 15 Januari 2025

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji

1. Ketua : Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd.

2. Penguji I : Weda, M.Pd.

3. Penguji II : Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd.



Mengetahui,
Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or
NIDN: 0703098802

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Danar Priyahadi Prayetno
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/Tgl. Lahir : Kediri/ 9 Juni 2000
NPM : 2015030233
Fakultas/Prodi : FIKS/S1 PENJASKESREK

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja menjadi acuan dalam karya tulis ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 15 Januari 2025

Yang Menyatakan,



Danar Priyahadi Prayetno

NPM: 2015030233

MOTTO

“Cukuplah Allah menjadi Penolong kami dan Allah adalah sebaik-baik Pelindung.”

(Surat Ali’Imran : 173)

Ya ﷻ aku sedang bertarung menuju masa depanku, bantu aku serta berikanlah kelancaran dan kemudahan untuk aku mencapainya.

Kupersembahkan karya ini untuk:

Ibu dan Ayah yang mencemaskanku setiap waktu, saudara dan teman-teman yang selalu menjadi menjadi support positif

Semoga kalian semua sehat selalu.

Abstrak

Danar Priyahadi Prayetno Kontribusi Power Otot Lengan dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Jauhnya Lemparan Kedalam (*Throw-in*) Sepakbola SSB Leo Patra Kota Kediri, Skripsi, PENJASKESREK, FIKS UN PGRI Kediri 2024

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

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 PENGANTAR

Puji Syukur Kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi dengan judul “Kontribusi Power Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Jauhnya Lemparan Kedalam (*Throw-in*) Sepakbola SSB Leo Patra Kota Kediri” ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan PENJAS FIKS UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terima kasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

- 1) Dr. Zainal Afandi, M.Pd. Selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- 2) Dr. Nur Ahmad M, M.Pd. Selaku dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri Yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
- 3) Weda, M.Pd. Selaku ketua jurusan pendidikan jasmani Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- 4) Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd. selaku dosen pembimbing 1 dalam pelaksanaan skripsi.
- 5) Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd. selaku dosen pembimbing 2 dalam pelaksanaan skripsi.
- 6) Ayah, Ibu, dan saudaraku yang telah memberikan semangat, dukungan, bantuan doa dan perhatiannya kepada saya.

Disadari bahwa penulisan ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran dari berbagai pihak sangat di harapkan. Semoga proposal skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun hanya ibarat setitik air di samudra luas.

Kediri, 15 Januari 2025

Danar Priyahadi Prayetno

NPM: 2015030233

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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 satu 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”.

B. Identifikasi Masalah

Mengacu pada penjelasan konsep dasar masalah dapat disampaikan di atas, beberapa isu yang ada dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Lemparan ke dalam (*throw-in*) merupakan salah satu aspek yang perlu digali dalam permainan sepakbola, namun lemparan bola ke lapangan (*throw-in*) justru sering diabaikan oleh pelatih..
2. Dengan kondisi fisik yang telah dijelaskan memunculkan sebuah permasalahan yakni belum diketahuinya faktor fisik apa saja yang dapat menunjang teknik lemparan kedalam sepakbola.
3. Dari hasil pengamatan yang dilakukan peneliti, masih terdapat banyak siswa yang melakukan kesalahan saat lemparan bola lapangan (*throw in*). Karena tergesa-gesa, rendahnya penguasaan lemparan kedalam seperti kesalahan tumpuan kaki yang diangkat, posisi tangan yang salah, dan pemain melampaui garis.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat kompleknya masalah yang dihadapi, maka penelitian ini memiliki batasan penelitian. Tujuan pembatasan masalah yaitu untuk mencegah terjadinya kesalahan pahaman antara peneliti dan kekeliruan dalam penafsiran, sehingga tidak bisa menyimpang dari persoalan atau tujuan yang sebenarnya. Maka penelitian ini hanya membahas tentang permasalahan yang berkaitan dengan jauhnya lemparan ke dalam pada sekolah sepakbola (SSB) Leo Patra Kota Kediri. Oleh sebab itu, agar

pembahasan ini menjadi lebih fokus dan dengan mempertimbangkan segala sesuatu keterbatasan penulis, maka masalah hanya dibatasi pada Kontribusi *Power* Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Jauhnya Lemparan Kedalam (*Throw-in*) Sekolah Sepakbola (SSB) Leo Patra Kota Kediri.

D. Rumusan Masalah

Dengan mengarah pada pemahaman permasalahan dan memperhatikan batasan-batasan yang sudah dijelaskan, permasalahan yang menjadi fokus penelitian ini meliputi:

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.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kontribusi *power* otot lengan terhadap jauhnya lemparan kedalam sepakbola siswa putra di sekolah sepakbola Leo Patra Kota Kediri.

2. Untuk mengetahui kontribusi kekuatan otot perut terhadap jauhnya lemparan kedalam sepakbola siswa putra di sekolah sepakbola Leo Patra Kota Kediri.
3. Untuk mengetahui kontribusi *power* otot lengan dan kekuatan otot perut terhadap jauhnya lemparan kedalam sepakbola siswa putra di sekolah sepakbola SSB Leo Patra Kota Kediri.

F. Kegunaan Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Penelitian ini dimaksudkan untuk menghasilkan hasil yang dapat menyumbangkan kontribusi pemikiran yang bermanfaat, khususnya bagi akademisi dan peneliti di bidang keolahragaan khususnya sepakbola, untuk membimbing peserta didik dalam memahami teknik sepakbola yang benar secara maksimal dan holistik, termasuk dalam hal lemparan ke dalam yang mendukung kelancaran permainan.

2. Secara Praktis

Memperluas dan menambah wawasan tentang penerapan ilmu yang diperoleh selama perkuliahan serta memperkaya pengetahuan yang ada.

- a. Pengetahuan mengenai kontribusi *power* otot lengan dan kekuatan otot perut terhadap jauhnya lemparan kedalam (*throw-in*) sepakbola.
- b. Penelitian dan penulisan skripsi ini sebagai salah satu bentuk pemenuhan salah satu syarat guna meraih gelar akademik tingkat sarjana S1 Penjaskesrek.
- c. Melalui penelitian ini dapat memberikan masukan, manfaat kepada pelatih dan pembina olahraga baik yang di klub-klub, sekolah sepakbola maupun dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah formal tentang teknik lemparan kedalam (*throw-in*).

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 DASAR DAN PERWASITAN SEPAK BOLA*, (Online), tersedia: <https://ejournal.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-sepakhbola-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. *Tjyybjb.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.
- Mudir. (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 EKSTRAKURIKULER 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=9dZWEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR2&dq=Priadana,+S.,+%26+Sunarsi,+D.+\(2021\).+METODE+PENELITIAN+KUANTITATIF.+Tangerang+Selatan:+Pascal+Books&ots=1fcLNd9rGj&sig=uORbYgv5Lp8URfBWjmabCAfTJdY&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=9dZWEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR2&dq=Priadana,+S.,+%26+Sunarsi,+D.+(2021).+METODE+PENELITIAN+KUANTITATIF.+Tangerang+Selatan:+Pascal+Books&ots=1fcLNd9rGj&sig=uORbYgv5Lp8URfBWjmabCAfTJdY&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 CLUB SEPAK BOLA PERSIS SUMENEP. (Online), tersedia: <https://repository.stkipgrisumenep.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/jscpe/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.