



Kontribusi *Sit Up* Dan *Back Up* Terhadap Keterampilan *Throw In* pada Siswa Ssb Harapan Bangsa Usia 17-21 Tahun
The Contribution of Sit Ups and Back Ups to Throw In Skills for Harapan Bangsa SSB Students Aged 17-21 Years

Adnan Dermawan¹, Andes Permadi², Oddie Barnanda Rizky³

*1,2,3 Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Bengkulu
Jalan W.R. Supratman, Bengkulu, 38371, Indonesia*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi *Sit up* dan *Back up* terhadap keterampilan *throw in* pada siswa SSB Harapan Bangsa Usia 17-21 Tahun. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Sampel penelitian ini adalah 35 siswa SSB Harapan Bangsa Usia 17-21 Tahun. Data yang diperoleh hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi *Sit up* terhadap keterampilan *throw in* pada siswa SSB Harapan Bangsa Usia 17-21 tahun, dengan diperoleh nilai $r_{xy} = 0,735$. Kemudian terdapat kontribusi *Back up* terhadap keterampilan *throw in* pada siswa SSB Harapan Bangsa Usia 17-21 tahun, dengan diperoleh nilai $r_{xy} = 0,718$. Hal ini menunjukkan terdapat kontribusi kontribusi *Sit up* dan *Back up* terhadap keterampilan *throw in* pada siswa SSB Harapan Bangsa Usia 17-21 tahun. Kontribusi *Sit up* terhadap keterampilan *throw in* pada siswa SSB Harapan Bangsa Usia 17-21 tahun adalah sebesar 54,02%, dan Kontribusi *Back up* terhadap keterampilan *throw in* pada siswa SSB Harapan Bangsa Usia 17-21 tahun adalah sebesar 51,55%.

Kata Kunci: *Back up, Kontribusi, Sit up, Throw In.*

ABSTRACT

This study aims to determine the contribution of Sit ups and Back ups to throwing skills in SSB Harapan Bangsa students aged 17-21 years. The method used in this research is quantitative. The sample of this research is 35 students of SSB Harapan Bangsa aged 17-21 years. The data obtained from the research carried out can be obtained that there is a contribution of Sit ups to the throwing skills of SSB Harapan Bangsa students aged 17-21 years, with the value of $r_{xy} = 0.735$. Then there is the back-up contribution to the throw-in skill for SSB Harapan Bangsa students aged 17-21 years, with a value of $r_{xy}=0.718$. This shows the contribution of Sit ups and Back ups to the throwing skills of SSB Harapan Bangsa students aged 17-21 years. The contribution of Sit ups to the throw-in skills of SSB Harapan Bangsa students aged 17-21 years is 54,02%, and the contribution of back-ups to the throw-in skills of SSB Harapan Bangsa students aged 17-21 years is 51,55%.

Keywords: *Back up, Contribution, Sit up, Throw In*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah salah satu dari banyak aktivitas fisik dan mental yang dapat membantu seseorang mempertahankan atau meningkatkan kesehatan. Latihan olahraga juga merupakan sarana untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik seseorang (Chania, 2021). Selain itu Yukarda & Pujiyanto (2019) berpendapat bahwa olahraga adalah bagian yang menyenangkan dan bermanfaat dari aktivitas manusia sehari-hari yang membantu menjaga kesehatan tubuh dan pikiran. Kemudian ada juga yang disebut dengan olahraga prestasi yaitu olahraga ditujukan untuk siapa saja yang ingin mengembangkan minat dan bakat yang ada pada dalam dirinya untuk mencapai prestasi yang gemilang, demikian pula untuk sepak bola.

Sepakbola merupakan olahraga yang di gemari berbagai kalangan masyarakat di seluruh dunia. Demikian di Indonesia, olahraga ini dapat dimainkan semua orang dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan dapat memainkan olahraga sepakbola. Sepakbola merupakan permainan beregu yang masing-masing tim berisi 11 pemain. Permainan sepakbola setiap tim berusaha memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya, tim yang memasukkan bola paling banyak ke gawang lawan maka itu pemenangnya.

Menurut (Syukur & Soniawan, 2015) sepakbola merupakan permainan yang membutuhkan banyak energi, kepintaran di dalam lapangan memacu semangat, sekaligus memberikan kegembiraan melalui kebersamaan dalam sebuah tim. Kegiatan olahraga banyak faktor pendukung yang mempengaruhi untuk mendapatkan prestasi, seperti : kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Dalam latihan sepak bola dasar yang harus dikuasai adalah teknik baik itu teknik dasar dan teknik skil tinggi, salah satunya adalah teknik untuk melakukan *throw in*. Banyak pembinaan yang kurang memperhatikan *throw in* akibatnya banyak pemain yang masih asal-asalan melakukannya seperti salah dalam pelemparan, tidak tepat sasaran, dan yang sering terjadi adalah tidak kuat atau tidak sampai pada sasaran.

Menurut (Arwandi & Ardianda, 2018) dalam upaya peningkatan prestasi para pemain sepakbola. Latihan adalah salah satu faktor yang sangat menentukan dalam pencapaian prestasi. Bentuk latihan yang dipilih juga akan sangat

Adnan Dermawan¹, Andes Permadi², Oddie Barnanda Rizky³

Kontribusi *Sit Up* Dan *Back Up* Terhadap Keterampilan *Throw In* pada Siswa Ssb Harapan Bangsa Usia 17-21 Tahun

menentukan dalam mencapai target latihan yang diinginkan. Banyak teknik yang dianggap kurang penting sehingga sedikitnya latihan yang dilakukan untuk meningkatkan keterampilan teknik yang bukan menjadi teknik dasar dalam permainan sepak bola padahal itu sangat perlu untuk dilatih. Salah satu unsur yang perlu dilatih dalam permainan sepak bola adalah *throw in*, jika seseorang memiliki tingkat *throw in* dengan baik maka dapat membantu menjalankan pola penyerangan atau mengumpan bola atas dengan *throw in*. Namun hal ini kurang perhatian dari pelatih dikarenakan pelatih belum menemukan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan *throw in*, dan pemain kurang berminat mempelajari atau mendalami teknik *throw in*.

Penerapan latihan *throw in* ini harus dilakukan dari usia dini, beberapa latihan yang mungkin bisa mempengaruhi dan memiliki hubungan dengan kekuatan *throw in* yaitu *Sit up* dan *Back up* yang sering dilakukan dalam latihan fisik. Di Indonesia sudah banyak sekolah sepakbola (SSB) salah satunya yaitu sekolah sepakbola (SSB) Harapan Bangsa yang berada di daerah Kabupaten Bengkulu Tengah Provinsi Bengkulu. Kemampuan *throw in* pemain sekolah sepakbola (SSB) Harapan Bangsa belum diketahui kualitasnya karena memang tidak ada pengukuran dan evaluasi yang dilakukan terkait dengan *throw in*.

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan melakukan latihan di lapangan sekolah sepakbola (SSB) Harapan Bangsa, masih banyak siswa yang melakukan kesalahan dalam melakukan *throw in*, ini berdampak besar dalam proses latihan. Sehingga dalam melakukan penyerangan atau saat mendapat keuntungan dengan peluang yang bisa dihasilkan melalui *throw in*.

Untuk meningkatkan jauhnya *throw in* tersebut pemain harus di beri latihan yang baik dan benar. Dalam pelaksanaan latihan harus dilakukan dengan baik dan benar agar mendapatkan hasil yang optimal. Ada beberapa metode latihan untuk meningkatkan jauhnya *throw in*, antara lain latihan *Sit up* dan *Back up*. Metode latihan *Sit up* ini adalah latihan untuk melatih otot perut, semakin kuat otot perut maka akan semakin kuat tenaga lecutan badan kedepan dalam melakukan *throw in* pada bola. Metode latihan *Back up* yaitu latihan yang dilakukan dengan cara tegkurap dengan kedua kaki dirapatkan lurus kebelakang dan badan harus lurus, kemudian tangan diletakkan disamping pelipis kanan dan kiri lalu lakukan

gerakan mengangkat kepala dan dada ke arah atas dan turunkan lagi keposisi awal, lakukan berulang – ulang untuk hasil yang baik.

Berdasarkan uraian diatas bahwa unsur latihan *Sit up* dan *Back up* seseorang mempunyai hubungan yang erat dengan kemampuan dalam melakukan *throw in* pada permainan sepakbola. Pada kenyatannya pada siswa sekolah sepakbola (SSB) Harapan Bangsa kemampuan dalam melakukan *throw in* kurang baik sehingga dapat mempengaruhi penampilan siswa dalam permainan sepak bola. Berdasarkan latar belakang peneliti diatas, peneliti merasa ini sangat penting untuk dilakukan penelitian yang berjudul “ Kontribusi *Sit up* dan *Back up* terhadap Keterampilan *throw in* pada siswa SSB Harapan Bangsa Usia 17-21 tahun”.

METODE

Sesuai dengan judul yang saya akan teliti maka jenis penelitian ini adalah korelasional. Penelitian korelasional adalah penelitian yang berusaha untuk melihat apakah antara dua variabel atau lebih ada hubungan atau tidak (Nopiyanto & Pujiyanto, 2021). Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa SSB Harapan Bangsa Bengkulu Tengah yang berjumlah 35 siswa. Adapun teknik penegmpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan tes *Sit up* dan *Back up* sesudah melakukan tes harus melakukan *Sit up* dan *Back up* maka dilakukan tes keterampilan *throw in* dengan mengukur jauhnya lemparan. Tes ini hanya dilakukan satu kali dan *tester* tidak diperbolehkan berlatih hal yang sama diluar untuk menghadapi tes. Sedagkan teknik analisis pada penelitian ini adalah menggunakan Uji Prasyarat dan Uji Hipotesis.

RUMUS

Uji Prasyarat

Uji Normalitas

Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Beberapa diantaranya adalah Uji *Lilliefors* (Usmadi, 2020).

$$Z_i = \frac{x_i - \bar{x}}{s}$$

Keterangan :

Adnan Dermawan¹, Andes Permadi², Oddie Barnanda Rizky³

Kontribusi *Sit Up* Dan *Back Up* Terhadap Keterampilan *Throw In* pada Siswa Ssb Harapan Bangsa Usia 17-21 Tahun

Z_i = Angka Baku X_i = Angka Pada Data

\bar{X} = Nilai Rata-Rata S = Simpangan Baku

Dengan kriteria pengujian sebagai berikut:

Jika $L_{hitung} < L_{tabel}$ artinya data berdistribusi normal dan jika sebaliknya data tersebut tidak berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas menggunakan uji F dari data *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok dengan menggunakan aplikasi excel.

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}}$$

Keterangan:

F : Nilai f yang dicari

Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji korelasi dengan menggunakan program manual. Apabila nilai r hitung lebih kecil dari r tabel, maka H_a ditolak, jika r hitung lebih besar dibanding r tabel maka H_a diterima. Untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi.

$$\text{Rumus : } r = \frac{n(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[(\sum X^2) - (\sum X)^2/n](\sum Y^2) - (\sum Y)^2}}$$

Keterangan :

N = Jumlahsampel **X** = Hasil pengukuran Variabelbebas X

Y = Hasil Tesmatatangan **$\sum X$** =JumlahpengamatanVariabel X

$\sum Y$ = Jumlah pengamatan Variabel Y

HASIL

Berdasarkan tes *Sit up* yang telah dilakukan 35 orang sampel, setiap orang melakukan *Sit up* selama 60 detik maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1 Tabel Distribusi Tes *Sit up*

No	Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase
1.	41 keatas	0	Baik Sekali	0%
2.	30-40 kali	5	Baik	14,29%
3.	21-29 kali	30	Sedang	85,71%
4.	10-20 kali	0	Kurang	0%

5.	0-9 kali	0	Sangat Kurang	0%
----	----------	---	---------------	----

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa dari 30 atlet, sebanyak 2 atlet memiliki kategori “baik”, sebanyak 12 atlet memiliki kategori “sedang”, sebanyak 8 atlet memiliki kategori “cukup”, sebanyak 6 atlet memiliki kategori “kurang”, sebanyak 2 atlet memiliki kategori “sangat kurang”.

Tabel 2 Tabel Distribusi Tes *Back up*

No	Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase
1.	66 Ke atas	Baik Sekali	0	0%
2.	30-40 kali	Baik	9	25,71%
3.	53 – 65	Sedang	26	74,29%
4.	25 – 33	Kurang	0	0%
5.	00 – 24	Sangat Kurang	0	0%

Berdasarkan tabel 2 di atas maka diperoleh data hasil tes *Back up* yaitu terdapat 9 siswa berada pada kategori “Baik”, dan 26 siswa berada pada kategori “Sedang”.

Tabel 3 : Distribusi frekuensi *posttest* tendangan *mawashi geri*

No	Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase
1.	>25	11	Baik	36%
2.	20-24	16	Sedang	53%
3.	17-19	2	Cukup	6%
4.	15-16	1	Kurang	3%
5.	<14	0	Sangat Kurang	0%

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa dari 30 atlet, sebanyak 11 atlet memiliki kategori “baik”, sebanyak 16 atlet memiliki kategori “sedang”, sebanyak 2 atlet memiliki kategori “cukup”, sebanyak 1 atlet memiliki kategori “kurang”, sebanyak 0 atlet memiliki kategori “sangat kurang”.

Tabel 4 Tabel Distribusi Tes *Throw In*

No	Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase
1.	≥ 20 m	18	Baik	51,43%
2.	16-19 m	14	Sedang	40,00%

3.	11-15 m	3	Cukup	8,57%
4.	6 – 10	0	Kurang	0%
5.	≤ 5 m	0	Sangat Kurang	0%

Berdasarkan tabel 4 di atas maka diperoleh data hasil tes *throw in* yaitu terdapat 18 siswa berada pada kategori “Baik Sekali”, 14 siswa berada pada kategori “Baik”, dan 3 siswa berada pada kategori “Sedang”.

Tabel 5 Deskripsi tes *Sit up*, tes *Back up* dan tes *throw in*

No	Deskripsi	<i>Sit up</i>	<i>Back up</i>	<i>Throw In</i>
1.	Nilai Minimum	23	47	14
2.	Nilai Maksimum	33	56	24
3.	Rata- Rata	26,74	51,06	19,94
4.	Simpangan Baku	2,45	2,74	3,01
5.	Varian	6,02	7,48	9,08

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa pada tes *Sit up* didapat nilai minimum 23, nilai maksimum 33, mean (rata-rata) 26,74, simpangan baku 2,45, dan varian 6,02. Pada tes *Back up* didapat nilai minimum 47, nilai maksimum 56, mean (rata-rata) 51,06, simpangan baku 2,74, dan varian 7,48. Sedangkan Pada tes *throw in* didapat nilai minimum 14, nilai maksimum 24, mean (rata-rata) 19,94, simpangan baku 3,01, dan varian 9,08.

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan *kolmogorov sirnov* dapat diketahui bahwa hasilnya berdistribusi normal. Hal ini dapat diketahui pada tabel berikut:

Tabel 6 Hasil uji normalitas tes

Tes	D_{hitung}	Dk	D_{tabel}	Kriteria
<i>Sit up</i>	0,170	35	0,224	Normal
<i>Back up</i>	0,195	35	0,224	Normal
<i>Throw In</i>	0,136	35	0,224	Normal

Table 6, menunjukkan hasil dari pengujian normalitas pada data tes *Sit up*, *Back Up*, *Throw in* berdistribusi **normal**.

Tabel 7 : Hasil Analisis Homogenitas

Tes	Dk (n-1)	F _{hitung}	F _{tabel}	Kriteria
tes <i>Sit up</i> dan <i>throw in</i>	0,170	34	1,77	Homogen
tes <i>Back up</i> dan <i>throw in</i>	0,136	34	1,77	Homogen

Hasil perhitungan diperoleh $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka dapat disimpulkan bahwa data mempunyai varians yang homogen.

Uji Hipotesis dengan menguji koefisien determinasi digunakan untuk mencari besaran koefisien determinasi didasarkan pada kuadrat dari nilai koefisien korelasi dikali 100%. Rumus koefisien determinasi yaitu: $D = r^2 \times 100\%$.

Korelasi $r^2 \times 100\%$

Sit up

$$\begin{aligned} D &= r^2 \times 100\% \\ &= (0,735)^2 \times 100\% = 0,54022 \times 100\% \\ &= 54,02\% \text{ pada } \textit{sit up} \end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan di atas, maka diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar 54,02% pada *sit up*.

Back up

$$\begin{aligned} D &= r^2 \times 100\% \\ &= (0,718)^2 \times 100\% = 0,515524 \times 100\% \\ &= 51,55\% \text{ pada } \textit{back up} \end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan di atas, maka diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar 51,55% pada *Back up*. Juga dapat diketahui nilai koefisien determinasi *Sit up* adalah 54,02 % dan *Back up* sebesar 51,55 %. Dengan hasil tersebut bahwa variabel X yaitu kontribusi *Sit up* dan *Back up* mempengaruhi variabel Y yaitu keterampilan *throw in*.

PEMBAHASAN

Keterampilan (Throw In)

Melempar (*trow-in*) diperlukan aspek *power* otot lengan yang dikoordinasikan dengan kelentukan togok sebagai upaya persiapan pelaksanaan melempar (*trow-in*), dimana kelentukan akan memberikan sudut gerakan badan dalam ayunan. Kedua aspek tersebut merupakan satu kesatuan gerak yang penting dalam menunjang pelaksanaan lemparan (*trow-in*) sehingga mampu menghasilkan

Adnan Dermawan¹, Andes Permadi², Oddie Barnanda Rizky³

Kontribusi *Sit Up* Dan *Back Up* Terhadap Keterampilan *Throw In* pada Siswa Ssb Harapan Bangsa Usia 17-21 Tahun

unjuk kerja yang optimal, (Hamdika, 2015:23).

Lemparan ke dalam digunakan untuk memulai kembali permainan sepakbola setelah bola keluar dari lapangan. Pelempar dan penerima bola harus mengetahui apa yang akan dilakukan masing-masing sebelum lemparan tersebut dilakukan. Hasil lemparan ke dalam yang jauh menguntungkan bagi tim. Usaha untuk meningkatkan teknik lemparan ke dalam haruslah memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Gerak lemparan ke dalam yang sah di sepakbola adalah jika bola dilempar dari atas kepala dengan kedua tangan. Kedua kaki harus tetap menyentuh tanah sampai bola dilepaskan. Teknik menjejakkan kaki saat melempar memberikan kontribusi khusus pada hasil lemparan. Hal ini berkaitan dengan gaya reaksi tanah yang dipijak sebagai faktor yang berpengaruh terhadap kekuatan lemparan. (Mellius, 2014: 40).

Korelasi Sit up dan Back up Terhadap Keterampilan Throw In

Sit up adalah salah satu bentuk latihan kekuatan otot perut yang dalam pelaksanaannya mengacu pada prinsip kontraksi otot secara isometris. Menurut Harsono (2018: 177) dalam kontraksi isometris otot-otot tidak memanjang atau memendek sehingga tidak ada nampak suatu gerakan yang nyata, atau tidak ada jarak yang ditempuh. Akan tetapi meskipun demikian didalam otot ada tegangan (*tension*) dan semua tenaga yang dikeluarkan didalam otot diubah menjadi panas. Latihan baring duduk atau yang lebih dikenal dengan istilah *Sit up*, merupakan salah satu bentuk latihan kesegaran jasmani, dimana latihan ini bertujuan untuk mengukur, melatih dan meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot perut seorang atlet. (Harsono, 2018: 177)

Back up adalah latihan untuk meningkatkan kekuatan otot punggung. Dalam pelaksanaan *Back up* dapat dilakukan dengan dua cara yaitu secara statis dan secara dinamis. Pada bentuk latihan peningkatan kekuatan otot punggung menggunakan latihan *Back up* statis mengacu pada peningkatan kekuatan dengan kontraksi otot secara isometris. Sedangkan pada bentuk latihan peningkatan kekuatan otot punggung menggunakan latihan *Back up* dinamis mengacu pada peningkatan kekuatan dengan kontraksi otot secara isotonis. (Endang S. dkk: 2019, 75).

Setelah memperoleh hasil tes *Sit up*, *Back up*, dan *throw in* kemudian hasil

tersebut dianalisis untuk mengetahui korelasi *Sit up* dan *Back up* terhadap *throw in* terdapat kontribusi *Sit up* terhadap keterampilan *throw in* pada siswa SSB Harapan Bangsa Usia 17-21 tahun, dengan diperoleh nilai $r_{xy} = 0,735 > r_{tabel} = 0,334$. Kemudian terdapat kontribusi *Back up* terhadap keterampilan *throw in* pada siswa SSB Harapan Bangsa Usia 17-21 tahun, dengan diperoleh nilai $r_{xy} = 0,718 > r_{tabel} = 0,334$ dimana hal ini menunjukkan terdapat kontribusi kontribusi *Sit up* dan *Back up* terhadap keterampilan *throw in* pada siswa SSB Harapan Bangsa Usia 17-21 tahun.

Kontribusi Sit up dan Back up Terhadap Keterampilan Throw In

Setelah mengetahui terdapat korelasi *Sit up* dan *Back up* terhadap *throw in*, peneliti melakukan analisis untuk mengetahui berapa besar kontribusi yang diberikan *Sit up* dan *Back up* terhadap keterampilan *throw in*. Kontribusi *Sit up* terhadap keterampilan *throw in* pada siswa SSB Harapan Bangsa Usia 17-21 tahun adalah sebesar 54,02%, dan Kontribusi *Back up* terhadap keterampilan *throw in* pada siswa SSB Harapan Bangsa Usia 17-21 tahun adalah sebesar 51,55%.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian terdapat kontribusi antara *Sit Up* Dan *Back Up* Terhadap Keterampilan *Throw In* pada Siswa Ssb Harapan Bangsa Usia 17-21 Tahun.

REFERENSI

- Arwandi, J., & Ardianda, E. (2018). Latihan Zig-Zag Run Dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(1), 32.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- Chania, O. P., Sugihartono, T., & Nopiyanto, Y. E. (2021). Pengaruh Latihan Single Leg Bound dan Split Jump Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Pada Siswa Putra Perguruan Pencak Silat PSHT Kota Bengkulu. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 114-125.
- Emral. (2018). *Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik*. Yogyakarta: Kencana
- Fenanlampir A. & M. Muhyi Faruq. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: Andi

Adnan Dermawan¹, Andes Permadi², Oddie Barnanda Rizky³

Kontribusi *Sit Up* Dan *Back Up* Terhadap Keterampilan *Throw In* pada Siswa Ssb Harapan Bangsa Usia 17-21 Tahun

Hamdika. (2015). Kontribusi Antara *Power* Otot Lengan dan Kelentukan Togok Terhadap Kemampuan Melempar Bola (*throw-in*) Pada Kesebelasan PERSAS Sabang Tahun 2011. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unsyiah*, 1(1), 21 – 27.

Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik Untuk Siswa Sehat Aktif*. PT. Remaja Rosdakarya.

Harsono. (2016). *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Choaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma

Hasyim dan Saharullah. (2019). *Dasar-dasar Ilmu Kepelatihan*. Makasar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar

Makadada, Fredrik, & Alfrets. (2012). *Program Pelatihan Peningkatan Keterampilan Lemparan Ke Dalam Pada Permainan Sepak Bola*.

Mellius, M. (2014). *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Cakrawala.

Nopiyanto, Y. E., & Pujiyanto, D. (2021). *Buku Ajar Penelitian Penjas dan Olahraga*. UNIB Press.

Prasetyo, A. (2018). *Hubungan Antara Daya Ledak Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Jauhnya Hasil Lemparan Kedalam (Throw-in) Sepakbola Ekstrakurikuler Sma Negeri 6 Kediri Tahun 2017/2018*. Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Rahayu, E.T. (2013). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta.

Syukur, A., & Soniawan, V. (2015). The Effects Of Training Methods And Achievement Motivation Toward Of Football Passing Skills. *Jipes-Journal Of Indonesian Physical Education And Sport*, 1(2), 73–84.

Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT. Raja Grafindo Persada.

Winarno, M. E. (2020). *Disrubsi Strategi Pembelajaran Olahraga*. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 1, Issue 9).

Yukarda, A., Pujiyanto, D., & Arwin, A. (2019). Pengaruh Latihan Pliometrik Standing Long Jump (Broad Jump) dan Standing Jump Terhadap Lompat Jauh Gaya Gantung Atlet Atletik Lompat Jauh Provinsi Bengkulu di Pplp Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2), 216-222.