



Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Jauhnya Lemparan Kedalam Pada SSB Cinta Marga Ogan Ilir

The Effect of Push Up Training on the Throwing Distance into SSB Cinta Marga Ogan Ilir

Mashuri Arianto¹, Arizky Ramadhan², Soleh Solahuddin³

^{1,2,3} Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan/Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya, Jl. Raya Palembang-Prabumulih N0.KM 32 Kec. Indralaya, Kab. Ogan Ilir, Sumatera Selatan, 30862, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini yaitu bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan push up terhadap jauhnya lemparan ke dalam pada pemain SSB Cinta Marga Ogan Ilir. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu eksperimen. Rancangan penelitian yang digunakan *One Group Pretest-Posttest Design*. Pengambilan sampel ini menggunakan teknik sampel total population sampling dengan jumlah sampel 30 orang pemain. Instrumen penelitian ini yaitu tes melakukan teknik lemparan ke dalam. Dari hasil pengolahan dan analisis data dengan menggunakan uji normalitas data dan uji hipotesis dengan rumus uji T, bahwa latihan push up berpengaruh terhadap peningkatan jauhnya hasil lemparan ke dalam pada pemain sepak bola. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis data melalui perhitungan SPSS 26 uji t dengan kriteria t hitung lebih besar dari ttabel ($13,730 > 1,70$) dengan taraf kepercayaan 0,95 ($\alpha = 0,05$) dan jumlah sampel ($N = 30$). Latihan push up memberikan pengaruh terhadap peningkatan hasil lemparan ke dalam pada pemain SSB Cinta Marga Ogan Ilir.

Kata kunci: Push Up, Lemparan Ke dalam, Sepak Bola.

Abstract

This study aims to determine the effect of push-up exercises on the long throw-in results of SSB Cinta Marga players Ogan Ilir. The method used in this study is an experimental, which means that only the sample is given a treatment. The research design used was the One Group Pretest-Posttest Design. This sampling uses a total population sampling technique with a total sample of 30 players. The instrument of this research is the throw-in technique. From the results of processing and analyzing data using the data normality test and testing the hypothesis with the T test formula, that the push up exercise has an effect on increasing the distance in the results of the throw-in in soccer players. This can be seen from the results of data analysis through the calculation of the t test formula with the criteria t count is greater than t table ($13.730 > 1.70$) with a confidence level of 0.95 ($\alpha = 0.05$) and the number of samples ($N = 30$). The push-up exercise had an effect on increasing the results of the throw-in for SSB Cinta Marga Ogan Ilir players.

Keywords: Push Up, Throw In, Football.

PENDAHULUAN

Olahraga Merupakan aktifitas fisik yang perkembangannya pesat dan digemari oleh setiap orang di dunia, mulai dari anak-anak hingga orang tua. Olahraga didefinisikan sebagai segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, mengembangkan potensi jasmani, Rohani dan social (Ramadhan et al., 2024). Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur sebagai upaya untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan serta kebugaran jasmani agar dapat berprestasi (Ramadhan et al., 2022). Menurut Undang-undang nomor 3 tahun 2005 tentang system keolahraagaan nasional pada pasal 1 ayat 13 yang berbunyi pengertian olahraga prestasi adalah “ Olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan dukungan keolahraagaan” (Jihad & Annas, 2021).

Sepak bola adalah permainan tim paling populer di dunia dan bahkan telah menjadi permainan nasional di setiap negara di dunia dibandingkan dengan olahraga lainnya (Manca Putra et al., 2023). Tujuan permainan ini adalah untuk memperoleh kemenangan dengan cara memasukkan bola sebanyak-sebanyaknya ke gawang lawan yang di bangun dari tiang dan berjaring, satu tim terdiri dari sebelas pemain, dan satu diantara masing- masing tim bertugas sebagai penjaga gawang yang mengamankan/melindungi gawang agar tidak kemasukkan bola dari serangan lawan (Tegi Yondra et al., 2022). Permainan sepak bola adalah permainan tim yang menuntut adanya kerjasama yang baik dan rapi. Sepak bola adalah permainan beregu, oleh karena itu kerjasama regu merupakan tuntutan pemain sepak bola yang harus dipenuhi kesebelasan yang menginginkan kemenangan (Akbari et al., 2023).

Dalam permainan sepak bola sangat memerlukan teknik dalam penguasaan bermain dengan baik agar bola tidak mudah untuk direbut oleh tim lawan (Ramadhan, 2021). Teknik yang 1 harus dikuasai dalam permainan sepak bola yaitu mengumpan (*passing*), mengontrol (*controlling*), menembak (*shooting*), menyundul (*heading*), menggiring (*dribbling*) dan lemparan kedalam (*throw in*). Meskipun demikian, banyak pemain yang mengalami kesulitan dalam memahami teknik-teknik dasar sepak bola, seperti menggiring bola, menendang, mengoper dan

melakukan lemparan (Insan & Utomo, 2025). Menurut (Rachman et al., 2022) dalam mewujudkan sebuah prestasi cabang olahraga, hal yang paling utama selain kondisi fisik adalah penguasaan kemampuan teknik dasar. teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi seseorang pemain untuk dapat bermain sepakbola dengan baik dan benar. Salah satu teknik dasar yang sering diabaikan dalam permainan sepak bola adalah lemparan kedalam.

Lemparan ke dalam merupakan salah satu teknik dalam permainan sepak bola yang dilakukan dengan lengan dari luar lapangan untuk memulai kembali permainan setelah bola mati atau meninggalkan lapangan (Tegi Yondra et al., 2022). Lemparan ke dalam (*throw-in*) bermanfaat untuk melakukan umpan jarak dekat dan jarak jauh sesuai dengan sasaran yang diinginkan. Bahkan lemparan ke dalam (*throw-in*) bisa dimanfaatkan sebagai umpan lambung pada kotak pinalti tim lawan (Putra et al., 2024). Dengan lemparan (*throw in*) yang jarak jangkauannya jauh dan terarah kedaerah kotak pinalti, akan sangat menguntungkan bagi tim, karena dengan memanfaatkan lemparan seperti itu, besar kemungkinan akan lahir dan terciptanya gol melalui lemparan ke dalam (Adam et al., 2023). Untuk menghasilkan lemparan sejauh yang diinginkan pemain, tentu seorang pemain harus memiliki kekuatan otot lengan dengan bahu yang identik dengan melakukan lemparan kedalam. untuk itu maka perlu latihan untuk meningkatkan kekuatan otot seperti Latihan *push up*.

Latihan *Push up* adalah salah satu latihan untuk mengembangkan otot-otot dada, bahu, dan lengan dengan bertujuan untuk melatih kekuatan dan daya tahan otot lengan (Kurniawan et al., 2022). Latihan *Push Up* merupakan salah satu latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan. Cabang olahraga permainan sepak bola latihan push up sangat berdampak bagi pemain, salah satunya yaitu saat melakukan lemparan bola kedalam, karena untuk melakukan lemparan kedalam yang akurat dan jauh diperlukan kekuatan otot lengan (Zainuddin et al., 2022).

Penelitian ini dilakukan berdasarkan permasalahan dan pengamatan yang terjadi dilapangan pada saat Latihan maupun bertanding. Terdapat beberapa pemain Ssb Cinta Marga Ogan Ilir saat melakukan lemparan kedalam tidak sampai pada rekan tim atau kekuatan lemparan lemah. Hal ini disebabkan karena kurangnya

kekuatan otot lengan pemain ssb cinta marga ogan ilir pada saat melakukan lemparan kedalam. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Jauhnya Lemparan Kedalam Pada Ssb Cinta Marga Ogan Ilir ”.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian Kuantitatif, dengan metode yang digunakan adalah metode *eksperimen*. Metode eksperimen adalah metode yang digunakan untuk mencari perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Rustamana et al., 2024).

Penelitian ini dilaksanakan di Cinta Marga, Kecamatan Teluk Gelam, Kabupaten Ogan Ilir, Provinsi Sumatera Selatan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Ssb Cinta Marga Ogan Ilir yang berjumlah 30 orang.

Desain penelitian yang digunakan adalah “*One group Pre test dan Post Test Design*”. *pretest* bertujuan untuk membagi dua kelompok dan membandingkan dengan hasil *posttest*. Pemberian Latihan dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan kemudian seluruh sampel diberikan *posttest* dengan tes melakukan lemparan kedalam. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2020).

Teknik analisis data yang digunakan yaitu tes dan pengukuran. Dimana yang menjadi ukurannya adalah kemampuan pemain dalam melakukan lemparan kedalam sebelum diberi perlakuan (*Pretest*) dan setelah diberi perlakuan (*Posttest*). Instrumen penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur dan mengumpulkan data yang diperoleh oleh peneliti untuk mendapatkan data penelitian. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini yaitu uji normalitas data, uji homogenitas data, dan uji hipotesis.

HASIL

Berdasarkan hasil pretest yang telah dilakukan pada pemain Ssb Cinta Marga Ogan Ilir dengan sampel 30 orang, diperoleh mean 7,37, standar deviasi 0,22, terjauh 8,7, terdekat 6,1 dan rentangannya 2,7. Lebih jelasnya dijelaskan pada table berikut:

Tabel 1. Data Hasil Pretest

Variabel	N	Jarak Terjauh	Jarak Terdekat	Rentangan	Mean	Standar Deviasi
<i>Jauhnya lemparan</i>	30	8,7	6,1	2,7	7,37	0,22

Berdasarkan hasil posttest yang telah dilakukan dengan sampel 30 orang diperoleh mean 8,93, standar deviasi 0,51, terjauh 10,7, terdekat 8,1 dan rentangannya 2,6. Lebih jelasnya dijelaskan pada tabel berikut :

Tabel 2. Data Hasil Posttest

Variabel	N	Jarak Terjauh	Jarak Terdekat	Rentangan	Mean	Standar Deviasi
<i>Jauhnya Lemparan</i>	30	10,7	8,1	2,6	8,93	0,51

Berikut adalah perbandingan data antara pretest dan posttest kelompok eksperimen. Berdasarkan data yang didapatkan bahwasanya sebelum dan sesudah diberi perlakuan yaitu push up terdapat peningkatan dari sebelum perlakuan (pre-test) skor terjauh 8,7 dan skor terendah 6,1 meningkat setelah perlakuan (post-test) dengan skor terjauh 10,7 dan skor terendah 8,1 serta meningkatnya nilai rata-rata (mean) sebesar 1,56. Berikut adalah table perbandingannya:

Tabel 3. Hasil Perbedaan Pretest dan Posttest

Hasil	N	Jarak Terjauh	Jarak Terdekat	Mean	Perbedaan Mean Pretest Dan Posttest
Pre-test	30	8,7	6,1	7,37	1,56
Post-test	30	10,7	8,1	8,93	

Pada uji normalitas data terhadap kriteria yang dihasilkan diterima atau ditolak. Apabila $Asymp\ sig \geq 0.05$ data terdistribusi normal dan diterima, sedangkan apabila $Asymp\ sig \leq 0.05$ data tidak terdistribusi secara normal dan ditolak.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Data Jauhnya Lemparan

Tests of Normality							
	Kategori	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Hasil	Pretest	0,106	30	0,200	0,953	30	0,207
Jauhnya Lemparan	Posttest	0,102	30	0,200	0,974	30	0,654

Berdasarkan data pada tabel hasil uji normalitas data hasil jauhnya lemparan kedalam diperoleh hasil pretest kelas eksperimen terdapat nilai signikan sebesar $0,200 > 0,05$ yang berarti data pretest kelas eksperimen terdapat nilai signifikasi sebesar $0,200 > 0,05$ artinya data posttest kelas eksperimen terdistribusi normal.

Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas Data Jauhnya Lemparan

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	0,112	1	58	0,739
Jauhnya	Based on Median	0,056	1	58	0,813
Lemparan	Based on Median and with adjusted df	0,056	1	56,112	0,813
	Based on trimmed mean	0,044	1	58	0,836

Berdasarkan data hasil uji homogenitas data jauhnya lemparan kedalam diatas nilai signifikasi sebesar $0,836 > 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data bersifat homogen.

Uji hipotesis dilakukan setelah uji prasyarat analisis data dilakukan yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Dalam penelitian ini uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji T test melalui uji paired sample t-test. Uji paired sample t-test dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan push up terhadap jauhnya lemparan kedalam pada ssb cinta marga ogan ilir.

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis Jauhnya Lemparan

Paired Samples Test									
		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	Df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest – Posttest	1,55667	0,37017	0,06758	1,69489	1,41844	23,033	29	0,000

Berdasarkan hasil uji hipotesis diatas diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ maka H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dalam latihan push up terhadap jauhnya lemparan kedalam pada ssb cinta marga ogan ilir.

PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil penelitian ini diperoleh bahwa saja Latihan push up dapat digunakan untuk meningkatkan jauhnya lemparan kedalam pada ssb cinta marga ogan ilir. Hal ini karena, dapat dilihat adanya peningkatan dari pretest dan posttest setelah diberikan perlakuan berupa Latihan push up. Hasil yang didapatkan dari pretest rata-rata 7,37 dan hasil posttest rata-rata 8,93. Disimpulkan bahwa saja dengan Latihan push up dapat mempengaruhi jauhnya kemparan kedalam dibandingkan dengan sebelum melakukan Latihan push up. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dimulai dari data yang dikumpulkan selama satu setengah bulan dengan pengulangan yang dilakukan 3 kali di setiap minggunya. Berdasarkan ini sesuai dengan penilaian yang dikatakan (Ihsan et al., 2021) mengatakan bahwa saja persiapan merupakan interaksi yang tepat untuk mempersiapkan pesaing pada tingkat eksekusi yang paling baik dan diselesaikan lebih dari satu kali dengan beban yang semakin bertambah. Tujuan dari penelitian ini yakni untuk meningkatkan jauhnya lemparan ke dalam pada ssb cinta marga ogan ilir.

Latihan Push up merupakan salah satu latihan fisik yang mengutamakan untuk melatih kekuatan otot lengan, dengan cara berbaring dengan sikap telungkup, kedua tangan dilipat disamping badan, kedua tangan menekan lantai dan

diluruskan, sehingga badan terangkat, sedangkan badan diusahakan lurus dalam satu baris dari kepala sampai ke kaki (Wicaksono, 2021). Latihan push up ini bertujuan untuk melatih kekuatan otot lengan. Oleh karena itu latihan push up ini sangat baik untuk melatih kekuatan otot lengan agar dapat memberikan power yang lebih kuat (Sinaga & Setiawan, 2022), maka latihan ini dapat memberikan kontribusi terhadap jauhnya hasil lemparan ke dalam pada pemain sepak bola.

Kesalahan yang biasa terjadi dan sering dianggap mudah adalah lemparan kedalam. Saat melakukan lemparan kedalam, seringkali melakukan kesalahan, apalagi pertandingan yang diadakan di desa-desa atau kampung kampung, penyebab lemparan ke dalam tanpa awalan sering dilakukan dengan keterbatasan karena pinggir lapangan yang menjadi sempit akibat dari warga atau penonton yang duduk dan berdiri di pinggir lapangan. Dan pada saat melakukan Atlet masih melakukan beberapa kesalahan antara lain pada saat melakukan lemparan ke dalam atlet mengangkat kaki yang mengakibatkan lemparan ke dalam dibatalkan yang dapat merugikan tim, kesalahann lain yang sering dilakukan oleh Atlet yaitu menginjak garis pinggir lapangan dan beberapa kesalahan lainnya. Latihan yang terstruktur akan mendapatkan hasil yang maksimal tanpa mengurangi dan menambah karakter yang dimiliki oleh suatu cabang (Mahfud et al., 2020).

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan, maka dapat disimpulkan bahwa saja latihan push up adalah latihan fisik yang mengutamakan untuk melatih otot lengan yang sangat efektif untuk dilakukan dimana dan kapanpun, serta tanpa memerlukan alat bantuan. Menurut penelitian Feri Hari Susetya (2015) yang berjudul Pengaruh Latihan Sit Up dan Push Up Terhadap Kemampuan Lemparan Kedalam Dalam Permainan Sepak Bola Siswa Sekolah Sepak Bola Putra Gemilang Ponggok, Kecamatan Ponggok, Kabupaten Blitar Tahun 2015. Hasil yang didapatkan melihatkan bahwa saja latihan push up dapat diberikan kepada ssb cinta marga ogan ilir, karena memberikan dampak yang positif pada peningkatan jauhnya hasil lemparan ke dalam pada pemain sepak bola. Kemampuan pada lemparan ke dalam ini dasarnya memerlukan prosedur dan kemampuan kekuatan otot lengan dan secara khusus peningkatan lemparan ke dalam ini disesuaikan dengan kualitas dan dukungan yang dibutuhkan oleh pemain. Seperti yang dikatakan oleh Agustina

(2020) lemparan ke dalam adalah satu-satunya teknik pada permainan sepak bola yang dapat dilakukan dengan menggunakan tangan dan dilakukan dari luar lapangan. Teknik ini juga mudah untuk dimainkan, sehingga dapat memudahkan pemain dalam melakukan serangan dari daeran pertahanan lawan. Teknik lemparan ke dalam sangat harus dikuasai oleh setiap pemain bola (Persiraja et al., 2021). Teknik lemparan ke dalam ini sangat diperlukan power otot lengan agar dapat menghasilkan lemparan yang kuat dan tepat, agar dapat dijadikan peluang untuk mencetak gol ke gawang lawan. Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Zainuddin et al., 2022) didapatkan hasil bahwa saja latihan push up dapat berpengaruh pada jauhnya hasil lemparan ke dalam dalam permainan sepak bola. Jadi dari uraian di atas yang telah dijelaskan, bahwa saja latihan push up dapat meningkatkan jauhnya hasil lemparan ke dalam.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Jauhnya Lemparan Kedalam Pada Ssb Cinta Marga Ogan Ilir. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan push up merupakan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan jauhnya lemparan kedalam dalam permainan sepak bola.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih untuk Ssb Cinta Marga Ogan Ilir yang sudah membantu dan berpartisipasi pada penelitian ini, Terima Kasih kepada Dosen Pembimbing dan Penguji yang telah berkontribusi besar dalam membantu saya pada pembuatan skripsi ini dan Terima Kasih kepada semua teman yang sudah menemani saya selama ini.

REFERENSI

- Adam, A., Taufik Hidayat, J., & Ikhsan, H. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Dan Otot Perut Dengan Lemparan Kedalam Permainan Sepakbola. *Physical Education And Sports*, 2(1), 1–13.
- Akbari, P., Up, P., Kemampuan, P., Kedalam, L., Sepak, P., Pada, B., Keguruan, F., Ilmu, D. A. N., & Sriwijaya, U. (2023). *Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Peningkatan Kemampuan Lemparan Kedalam Permainan Sepak*

Bola Pada Ekstrakurikuler Sman 1 Indralaya Selatan.

- Ihsan, H. R., Syamsuramel, S., & Victorian, A. R. (2021). Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Kemampuan Dribble Dalam Permainan Sepakbola Pada Ssb Putera Sukma U-15 Palembang. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 1. <https://doi.org/10.31602/Rjpo.V4i2.5605>
- Insan, U., & Utomo, B. (2025). *Meningkatkan Hasil Pembelajaran Sepak Bola Menggunakan Metode*. 6(1), 106–116. <https://doi.org/10.33369/Gymnastics>
- Jihad, M., & Annas, M. (2021). Pembinaan Prestasi Olahraga Sepak Bola Pada Ssb 18 Di Kabupaten Jepara Tahun 2021. In *Indonesian Journal For Physical Education And Sport* (Vol. 2, Issue 2).
- Kurniawan, A., Sudirman, R., Aryadi, D., & Usmaedi, U. (2022). Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Teknik Dasar Passing Bawah Pada Permainan Bola Voli Di Ekstrakurikuler Smp Negeri 1 Cibadak. *Jurnal Pendidikan Dasar Setiabudhi*, 5(2), 41–52.
- Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Model Latihan Dribbling Sepakbola Untuk Pemula Usia Sma. *Sport Science And Education Journal*, 1(2).
- Manca Putra, R., Prabowo, A., & Rizky, O. B. (2023). Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Sepakbola Pada Club Tiram Danau Usia 16-19 Tahun Bengkulu Tengah. *Sport Gymnastics : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 131–140. <https://doi.org/10.33369/Gymnastics.V4i1.26526>
- Persiraja, C., Kecamatan, F. C., & Purba, B. (2021). *Jurnal Sport Rokania*. 1(1), 38–44.
- Putra, I. W. P. A., Subekti, M., Dewi, I. A. K. A., & Santika, I. G. P. N. A. (2024). Efektivitas Pelatihan Throwing Weights 1 Kg Terhadap Jauhnya Lemparan Bola Dalam Permainan Sepak Bola. *Bajra : Jurnal Keolahragaan*, 3(1), 8–16.
- Rachman, M. A., Raibowo, S., & Prabowo, A. (2022). Perbandingan Latihan Power Otot Tungkai Dan Latihan Ball Feeling Terhadap Tingkat Akurasi Passing Sepak Bola Di Ssb Kota Bengkulu. *Sport Gymnastics : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), 62–73. <https://doi.org/10.33369/Gymnastics.V3i1.18580>
- Ramadhan, A. (2021). Development Of Steam-Based Physical Education Learning Model To Improve Physical Fitness Of Elementary School Students. *2021 Universitas Riau International Conference On Education Technology (Uricet)*, 32–36.
- Ramadhan, A., Fikri, A., & Iykrus, I. (2022). Development Of Model To Improve Basic Technique In Playing Sepak Takraw. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 5(2), 627. <https://doi.org/10.31851/Hon.V5i2.8191>
- Ramadhan, A., Iykrus, I., & Nopiyanto, Y. E. (2024). Development Of Sepak Takraw Model Through Tgfu To Improve Basic Athlete Junior In Playing Sepak Takraw. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 8(1), 131–138.
- Rustamana, A., Wahyuningsih, P., Azka, M. F., Wahyu, P., Studi, P., Sejarah, P.,

- Tirtayasa, S. A., Data, P., Statistic, A., Sebab-Akibat, H., & Hipotesis, P. (2024). *Cendikia Pendidikan*. 5(6).
- Sinaga, R. S., & Setiawan, I. (2022). Pengaruh Latihan Push Up Dan Pegas Karet Terhadap Kecepatan Pukulan Gyaku. *Indonesian Journal For Physical Education And Sport*, 3(1), 8–12.
- Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*.
- Tegi Yondra Et Al., 2022. (2022). *Prosport : Proklamator Sport*. 1(1), 1–6.
- Wicaksono, P. (2021). Pengaruh Variasi Latihan Plank Dan Push Up Terhadap Kekuatan Otot Lengan Pada Atlet Bulutangkis Putra Klub Patunas Kuala Tungkal. *Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Jambi*, 1(1), 1–84.
- Zainuddin, M. S., Am, A. M. J., Usman, A., Sulaeman, S., Harliawan, M., & Sudirman, A. (2022). Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Jauhnya Lemparan Ke Dalam Tanpa Awalan Dalam Permainan Sepakbola. *Journal Of Sport Science And Fitness*, 8(2), 88–94. <https://doi.org/10.15294/jssf.v8i2.58305>