

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN LEMPARAN KE DALAM PADA PERMAINAN SEPAK BOLA

¹⁾La Ode Isa

¹⁾Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sulawesi Tenggara
 e-mail: ¹laodeisa069@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kekuatan otot perut dengan kemampuan lemparan ke dalam pada permainan sepak bola Siswa SMA Negeri 1 Napabalamo. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa SMA Negeri 1 Napabalamo yang berjumlah 455 yang terdiri dari 216 orang putra dan 239 orang putri. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yakni dengan memilih siswa yang berjenis kelamin laki-laki dengan pertimbangan yang bisa bermain sepak bola serta yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sehingga diperoleh sampel berjumlah 32 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes *sit-up* untuk mengukur kekuatan otot perut, tes kemampuan lemparan ke dalam untuk mengukur kemampuan lemparan ke dalam. Berdasarkan analisis statistik dengan uji korelasi dengan menggunakan aplikasi SPSS 21 diperoleh hubungan koefisien variabel kekuatan otot perut dengan kemampuan lemparan ke dalam bernilai positif, dengan nilai r hitung 0,582 dan nilai taraf signifikan $0,000 < 0,05$ dengan koefisien determinasi 0,339 atau 33,9%, yang berarti ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan lemparan ke dalam. Hasil ini jika dimasukkan di peta korelasi maka hubungan kedua variabel berada pada kategori korelasi sedang, selain itu menandakan adanya hubungan yang sangat bermakna. Penelitian ini disimpulkan bahwa kekuatan otot perut memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan lemparan ke dalam pada permainan sepak bola Siswa SMA Negeri 1 Napabalamo. Kontribusi kekuatan otot perut dengan kemampuan lemparan ke dalam sebanyak 33,9% sedangkan 66,1% lainnya dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik lain seperti: kekuatan, kelenturan, keseimbangan, dan ketepatan.

Kata Kunci: Kekuatan; Otot Perut; Kemampuan Lemparan

Abstract

This study aims to determine the correlation between abdominal muscle strength and the ability to throw in the soccer game of State High School Students 1 Napabalamo. The population in this study was 455 students of SMA Negeri 1 Napabalamo consisting of 216 boys and 239 girls. The sampling purposive sampling, namely by selecting male students with consideration who can play football who participate in extracurricular activities so that a sample of 32 people. instruments used in this study were a sit-up test measure abdominal muscle strength, inward throw ability test measure the ability to throw in. Based on statistical analysis with a correlation test using the SPSS 21 application, a variable coefficient of abdominal muscle strength with ability to throw in is positive, with a calculated r value of 0.582 a significant level value of $0.000 < 0.05$ with a coefficient of determination of 0.339 or 33.9%, which means there is a significant correlation between abdominal muscle strength ability throw in. This result if included in correlation map correlation between two variables is in medium correlation category, besides that it indicates a very meaningful correlation. This concluded that abdominal muscle strength has a significant correlation with the ability to throw in the soccer game of State High School Students 1 Napabalamo. The contribution of abdominal muscle strength with the

ability to throw inside as much as 33.9% while the other 66.1% is influenced by other physical condition factors such as: strength, flexibility, balance, accuracy.

Keywords: *Abdominal; Muscle Strength; Throw-In*

PENDAHULUAN

Berolahraga merupakan salah satu kebutuhan dalam hidup manusia. Kegiatan berolahraga dapat membuat badan menjadi sehat dan kuat. Dengan kondisi fisik yang sehat dan kuat, seseorang akan mampu melakukan kegiatan kehidupan sehari-hari. Olahraga mempunyai peran penting dalam kehidupan manusia. Dalam kehidupan moderen sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat.

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat populer dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat Indonesia, baik di kota-kota maupun di desa-desa. Perkembangan sepak bola di Indonesia makin pesat sehingga tidak hanya laki-laki yang bermain sepak bola, bahkan sekarang sepak bola juga dimainkan oleh kaum wanita. Di Indonesia dalam rangka memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan untuk dibina (Jud, Sariul, Marsuna, 2022)..

Perkembangan olahraga sepak bola untuk saat ini sudah mengalami kemajuan khususnya di SMA Negeri 1 Napabalano yang berlokasi di Kabupaten Muna merupakan salah satu sekolah yang melatih siswanya untuk bermain sepak bola agar mencapai prestasi dicabang olahraga khususnya cabang olahraga sepak bola di tingkat SMA. Dari hasil pengamatan yang telah penulis melihat sebagian besar siswa memiliki semangat yang besar untuk mengikuti latihan yang dilakukan setiap kegiatan ekstrakurikuler. Mulai dari siswa yang memiliki tempat tinggal yang jauh, mereka bersama-sama melakukan kewajibannya untuk berlatih dengan baik.

Di dalam sebuah cabang olahraga untuk menciptakan tempat latihan yang kondusif dan nyaman bagi siswa diperlukan sarana dan prasarana yang mereka butuhkan. Melatih siswa dengan teknik-teknik yang benar terutama untuk teknik lemparan ke dalam dikarenakan lemparan ke dalam sangat penting untuk dikuasai oleh setiap pemain sepak bola sehingga dapat melancarkan proses latihan yang dapat meningkatkan potensi siswa yang baik dalam bermain sepak bola. Dari hasil pengamatan yang telah penulis lakukan sebelumnya penulis melihat sebagian besar sarana dan prasarana yang terdapat pada sekolah SMA Negeri 1 Napabalano sudah cukup layak mulai dari perlengkapan olahraga yang dapat menunjang proses latihan.

Dengan judul Hubungan Kekuatan Otot Perut dengan Kemampuan lemparan ke Dalam pada Permainan Sepak Bola SSB U-15. Menjelaskan terkait lokasi penelitiannya bahwa SSB U-15 merupakan salah satu sekolah sepak bola yang cukup berkembang. SSB U-15 selain merupakan sekolah sepak bola yang baru berkembang, juga merupakan sekolah yang peduli akan kegiatan olahraganya. Ini dibuktikan dengan adanya aktivitas gerak yang rutin dilaksanakan setiap hari guna dapat menciptakan pemain bola yang berprestasi di bidang tersebut. Selain itu, SSB U-15 kapur pernah menjuarai kelompok umur U-15 sebanyak 2 kali kemenangan (Tegi Yondra, 2022).

Seiring dengan hal tersebut pemain sepak bola harus memiliki kekuatan otot perut yang sangat besar sehingga dapat dipahami bahwa untuk menjadi pemain sepak bola yang handal harus memiliki komponen kemampuan fisik kekuatan yang memadai sehingga akan mudah dalam melakukan kemampuan lemparan ke dalam dan mencetak gol.

Kekuatan otot perut adalah kemampuan otot perut atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tekanan. Kekuatan secara umum

adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan menurut (Jud, Sariul, Marsuna, 2022).

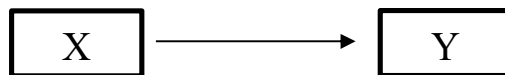
Kemampuan lemparan ke dalam merupakan salah satu teknik dalam permainan sepak bola yang dimainkan dengan lengan dari luar lapangan pemain, yang perlu diperhatikan dalam pelempar, yaitu pegangan bola dengan kuat menggunakan jari-jari dan ibu jari secara melebar dengan permukaan bola kedua telunjuk membentuk huruf W tarikan bola ke belakang melewati kepala, lengkungkan punggung, rentang tangan ke belakang tubuh dan yang terakhir ayunkan bola ke depan dan lepaskan tubuh (Idris Mundarim, 2020).

Berdasarkan uraian diatas menyatakan bahwa dalam melakukan lemparan ke dalam pada permainan sepak bola memerlukan kekuatan otot perut yang baik untuk menghasilkan lemparan ke dalam yang lebih optimal. Artinya semakin baik kekuatan otot perut yang dimiliki pemain maka semakin baik pula kemampuan lemparan ke dalam yang dihasilkan.

Dengan memperhatikan uraian di atas, kekuatan otot perut berperan penting dalam melakukan kemampuan lemparan ke dalam, tetapi sampai saat ini di SMA Negeri 1 Napabalano belum pernah diadakan penelitian tentang hubungan kekuatan otot perut dengan kemampuan lemparan ke dalam pada permainan sepak bola siswa SMA Negeri 1 Napabalano. Oleh sebab itu pada kesempatan ini, penulis memberanikan diri untuk mengadakan penelitian dengan judul hubungan kekuatan otot perut dengan kemampuan lemparan kedalam pada permainan sepak bola siswa SMA Negeri 1 Napabalano

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan kekuatan otot perut dengan kemampuan lemparan ke dalam pada permainan sepak bola siswa SMA Negeri 1 Napabalano. Penelitian korelasi atau korelasional adalah suatu penelitian untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua atau beberapa variabel menurut (Arikunto S. 2013). Adapun desain penelitian dapat dilihat gambar di bawah ini:



Gambar 1. Rancangan penelitian (Gunawan, 2015)

Variabel bebas di lambangkan dengan (X) yaitu kekuatan otot perut, kekuatan otot perut yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kekuatan otot perut yang mereka ukur dengan menggunakan *sit-up*.

Sedangkan (Y) merupakan variabel terikat, yaitu kemampuan lemparan ke dalam pada permainan sepak bola siswa SMA Negeri 1 Napabalano, kemampuan lemparan ke dalam yang dimaksud disini adalah kemampuan seseorang dalam melakukan lemparan ke dalam sejauh mungkin yang telah diukur dan diberikan kesempatan melempar sebanyak 3 kali kesempatan

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Jadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh jumlah siswa SMA Negeri 1 Napabalano yang berjumlah 455 orang, dimana laki-laki berjumlah 216 siswa dan perempuan berjumlah 239 siswi (Sugiyono 2013).

(Arikunto, 2013), menyatakan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Benai and Kuansing 2013). Sampel dari penelitian ini adalah seluruh Siswa Sampel dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Arikunto mengemukakan bahwa *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan didasarkan atas adanya pertimbangan tertentu (Kuswandi, 2018). Berdasarkan pendapat tersebut, maka dalam pengambilan sampel ini peneliti hanya mengambil sampel yang berjenis kelamin laki-laki dan yang mengikuti kegiatan ekstra kurikuler sepak bola. Jadi sampel dalam penelitian ini adalah 32 orang.

Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi. Sebelum dilakukan analisis korelasi, maka terlebih dahulu dilakukan uji prasyaratan analisis yang meliputi uji normalitas dan uji linieritas:

a. Uji normalitas

Uji normalitas ini digunakan untuk mengetahui apakah data yang akan di analisis tersebut berdistribusi normal atau tidak dengan menggunakan bantuan komputer program SPSS 21. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan komputer program SPSS 21 dengan bantuan table *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*. Pengujian normalitas menggunakan uji *one sampel kolmogorov smirnov test*. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari distribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga *Asymp sig* dengan 0,05. kriterianya menerima hipotesis apabila *Asymp sig* Lebih besar dari 0,05 apabila tidak memenuhi kriteria maka hipotesis ditolak.

b. Uji Linieritas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variable mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Uji ini biasanya digunakan sebagai prasyarat dalam analisis korelasi atau regresi linear. Pengujian pada SPSS 21 dengan menggunakan *Test For Linearitas* dengan taraf signifikansi 0,05. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linear bila signifikansi (*Linearity*) kurang dari 0,05.

c. Uji Hipotesis

Analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan adalah uji korelasi. Uji korelasi dilakukan menggunakan sistem komputerprogram SPSS 21 dengan bantuan *table Correlations*.

Untuk mengetahui tingkat korelasi antara kedua variabel maka digunakan peta korelasi menurut (Gunawan, 2015) sebagai berikut:

0,000 – 0,20 = Korelasi sangat lemah.

0,021 – 0,40 = Korelasi rendah.

0,41 – 0,60 = Korelasi sedang.

0,61 – 0,80 = Korelasi tinggi.

0,81 – 1,00 = Korelasi sempurna.

HASIL PENELITIAN

Deskriptif data hasil penelitian telah diolah dari data mentah dengan metode statistik deskriptif yaitu angka rata-rata (X), simpangan baku (standar deviasi), nilai terbesar (maksimum), nilai terkecil (minimum), distribusi frekuensi serta grafik dan histogram. Adapun hasil statistik deskriptif variabel penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Deskriptif Statistik kekuatan otot perut (X) Kemampuan lemparan kedalam (Y)

Variabel	nilai minimum	Nilai Maksimum	mean	standar Deviasi
X	20	37	25,75	4,243
Y	13,20	19,43	16,22	175,055

Sumber : SPSS 21, 2023

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada tabel 4.1 dapat diketahui, variabel bebas yaitu hasil penelitian mengenai kekuatan otot perut (X) diperoleh nilai minimum 20, nilai maksimum 37, rata-rata (*mean*) 25,75 dan standar deviasi 4,243 Sedangkan hasil penelitian mengenai kemampuan lemparan ke dalam (Y) diperoleh nilai minimum 13,20 meter nilai maksimum 19,43 meter rata-rata (*mean*) 16,22 dan standar deviasi 175,055.

Untuk melihat distribusi kelas interval, frekuensi dan presentasi data kekuatan otot perut dapat dilihat pada tabel dan grafik berikut ini:

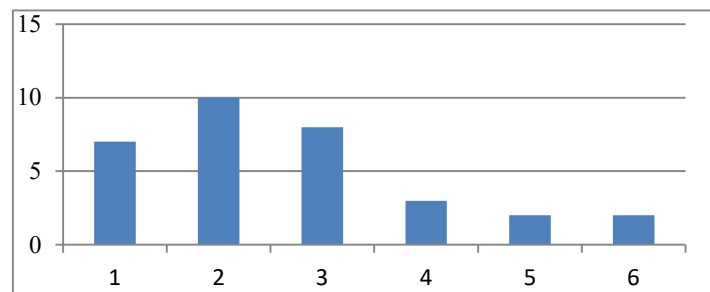
Tabel 2. Distribusi Kelas Interval, Frekuensi dan Presentasi Data *Power* Otot Tungkai

Kelas Interval	Frekuensi	presentase
20-22	7	22%
23-25	10	31%
26-28	8	25%
29-31	3	9%
32-34	2	6%
35-37	2	6%
Jumlah	32	100%

Sumber: SPSS 21, 2023

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa kelompok sampel yang memiliki kelas interval, frekuensi dan presentasi kekuatan otot perut sebagai berikut. Pada kelas interval 20-22 memiliki frekuensi sebanyak 7 dengan (Presentase) 22%, Pada kelas interval 23-25 memiliki frekuensi sebanyak 10 dengan (Presentase) 31%, Pada kelas interval 26-28 memiliki frekuensi sebanyak 8 dengan (Presentase) 25%, Pada kelas interval 29-31 memiliki frekuensi sebanyak 3 dengan (Presentase) 9%, Pada kelas interval 32-34 memiliki frekuensi sebanyak 2 dengan (Presentase) 6%, Pada kelas interval 35-37 memiliki frekuensi sebanyak 2 dengan (Presentase) 6%.

Untuk lebih jelas secara grafik, distribusi frekuensi sebaran data kekuatan otot perut dapat dilihat pada grafik berikut ini:



Gambar 2. Histogram Sebaran Distribusi Frekuensi Data kekuatan otot perut(X)

Untuk melihat distribusi kelas interval, frekuensi dan presentase data kemampuan *shooting* dapat dilihat pada tabel dan grafik berikut ini:

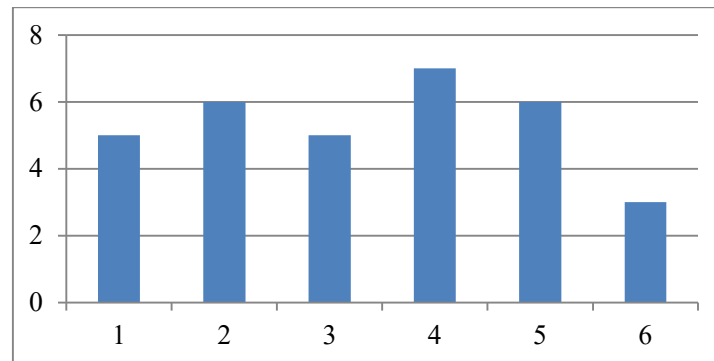
Tabel 3. Distribusi Kelas Interval, frekuensi dan Presentasi Data Kemampuan lemparan ke dalam

Kelas Interval	Frekuensi	Presentase
13,20-14,23	5	16%
14,24-15,27	6	19%
15,28-16,31	5	16%
16,32-17,35	7	22%
17,36-18,39	6	19%
18,40-19,43	3	9%
Jumlah	35	100%

Sumber : SPSS 21, 2023

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa kelompok sampel yang memiliki kelas interval, frekuensi dan presentase kemampuan lemparan ke dalam sebagai berikut: Pada kelas interval 13,20-14,23 memiliki frekuensi sebanyak 5 dengan (presentase) 16%. Pada kelas interval 14,24-15,27 memiliki frekuensi sebanyak 6 dengan (presentase) 19%. Pada kelas interval 15,28-16,31 memiliki frekuensi sebanyak 5 dengan (presentase) 16%. Pada kelas interval 16,32-17,35 memiliki frekuensi sebanyak 7 dengan (presentase) 22%. Pada kelas

interval 17,36-18,39 memiliki (frekuensi) sebanyak 6 dengan presentase 19%. Pada kelas interval 18,40-19,43 memiliki (frekuensi) sebanyak 3 dengan Presentase 9%, Untuk lebih jelas secara grafik, distribusi frekuensi sebaran data kemampuan lemparan ke dalam dapat dilihat pada grafik berikut ini:



Gambar 3. Histogram Sebaran Distribusi Frekuensi Data Kemampuan Lemparan ke Dalam(Y)

Hasil analisis data dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu data dengan bantuan tabel *one-sample kolmogorov-smirnov test*, adalah jika nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* lebih kecil dari taraf *alfa = 0,05* maka data tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Hasil Perhitungan Uji Normalitas

NO	variabel	Sig	Asymp. Sig	Kesimpulan
1	kekuatan otot perut	0,854	0,05	Normal
2	kemampuan lemparan ke dalam	0,854	0,05	Normal

Sumber : SPSS 21, 2023

Berdasarkan tabel di atas, diketahui data kekuatan otot perut diperoleh *Asymp. Sig (2-tailed)* $0,854 > 0,05$, maka dapat diartikan bahwa data berdistribusi normal. Data kemampuan lemparan ke dalam hasil *Asymp. Sig* $0,854 > 0,05$, maka dapat diartikan bahwa data berdistribusi normal. Maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi berdistribusi normal diterima.

b. Uji Linearitas

Uji Linearitas digunakan untuk mengetahui sifat hubungan linear atau tidak antara variabel bebas dan variabel terikat, regresi dikatakan linear apabila signifikansi lebih besar dari 0,05. Hasil uji linearitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. Hasil Perhitungan Uji Linearitas

Variabel	Signifikan	Kesimpulan
Power otot tungkai dengan kemampuan <i>Shooting</i>	0,630	Linear

Sumber : SPSS 21, 2023

Dari hasil di atas diperoleh bahwa kedua nilai signifikansinya lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear.

c. Uji Korelasi

Uji Korelasi dimaksudkan untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan lemparan ke dalam. Data diuji dengan menggunakan spss 21. Hasil uji korelasi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi kekuatan Otot perut (X) dengan Kemampuan lemparan ke dalam (Y)

Jenis Korelasi	r hitung	Sing 0,05	R Squared (Koefisien Determinasi)	Keterangan
X – Y	0,582	0,000	0,339	signifikan

Sumber : SPSS 21, 2023

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa koefisien korelasi antara kekuatan otot perut dengan kemampuan lemparan ke dalam (r_{xy}) adalah sebesar 0,582, maka nilai r_{xy} yang diperoleh dibandingkan dengan nilai tabel korelasi pada taraf signifikan $0,000 < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan yang signifikan kekuatan otot perut dengan kemampuan lemparan ke dalam determinasi (r^2) sebesar 0,339 dengan kata lain 0,339% kemampuan lemparan ke dalam ditentukan oleh kekuatan otot perut.

PEMBAHASAN

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kekuatan otot perut dengan kemampuan lemparan ke dalam pada permainan sepak bola siswa SMA Negeri 1 Napabalano. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan rancangan korelasional dimana peneliti ingin mengetahui hubungan kekuatan otot perut dengan kemampuan lemparan ke dalam pada permainan sepak bola siswa SMA Negeri 1 Napabalano. Dengan jumlah sampel 32 siswa.

Dalam hasil penelitian yang telah dilakukan, menunjang bahwa kekuatan otot perut memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan lemparan ke dalam, pada permainan sepak bola siswa SMA Negeri 1 Napabalano hal ini ditunjukkan dengan nilai sig $0,000 < 0,05$. Dimana di peroleh nilai koefisien (r_{xy}) = 0,582 maka dapat disimpulkan bahwa nilai korelasi sedang.

Hasil penelitian ini memperoleh hasil yang sama dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Tegi Yandra, 2022), dimana memperoleh kesimpulan bahwa hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan kekuatan otot perut dengan kemampuan lemparan ke dalam pada permainan sepak bola siswa SSB U-15 sialang putra hal ini ditunjukkan dari besarnya nilai yaitu (r_{xy})= 0,542 maka dapat disimpulkan bahwa nilai korelasi sedang.

Yang membedakan penelitian yang telah penulis lakukan dengan penelitian terdahulu yaitu tempat penelitian dimana peneliti melakukan penelitian di sekolah SSB U-15 sialang putra dan (Tegi Yandra, 2022), melakukan penelitian di sekolah dan SSB U-15 sialang putra hasil korelasi 33,9 %, penelitian terdahulu memperoleh nilai korelasi sebesar 30,4% kekuatan otot perut mempengaruhi kemampuan lemparan ke dalam permainan sepak bola. Sehingga dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dan berdasarkan pada penelitian terdahulu maka hipotesis diterima.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengumpulan data, pengelolaan data, dan hasil penelitian yang diperoleh, dan telah dikemukakan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot perut dengan kemampuan lemparan ke dalam pada permainan sepak bola siswa SMA Negeri 1 Napabalano memiliki korelasi yang signifikan dengan korelasi sedang.

SARAN

Untuk meningkatkan hasil kemampuan lemparan ke dalam pada permainan olahraga sepak bola, maka penulis menyarankan agar lebih memperhatikan khususnya kekuatan otot perut dalam proses latihan dengan memberikan tunjangan-tunjangan berupa latihan yang sesuai untuk meningkatkan kekuatan otot perut siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah Robbil'aalamiin. Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah subhanahu wa ta'ala yang telah memberikan segala kenikmatan, ilmu pengetahuan, kekuatan, kesabaran, ketabahan, kemudahan serta petunjuk-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tulisan yang berjudul hubungan kelentukan otot perut dengan kemampuan lemparan ke dalam pada permainan sepak bola siswa SMA Negeri 1 Napabalano.

Dalam penyelesaian tulisan ini, penulis ucapan terimakasih kepada kepala SMA N 1 Napabalano yang telah memberikan kesempatan dalam melakukan proses penelitian dan guru Penjaskes SMA N 1 Napabalano yang telah membimbing siswa dalam kelancaran proses penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2013), *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Gunawan, M. A. (2015), *Statistik Penelitian Bidang Pendidikan, Psikologi dan Sosial*. Parama Publishing, Yogyakarta.
- Guntur ramadan, (2019) *Hubungan Kekuatan Otot Perut dan Otot Lengan Bahu dengan Hasil Lemparan ke Dalam Pada Permainan Sepak Bola (SSB) Persisac Semarang*. UNNES
- Idris Mudarim, (2020) *Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Lemparan Ke Dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa SMA Negeri 4: yogyakarta* SKRIPSI
- Sugiyono. (2013). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta. Jakarta: CV.
- Tegi yondra. (2022) *Hubungan Kekuatan Otot Perut dengan Kemampuan Lemparan Ke Dalam Pada Permainan Sepak Bola*. SSB