

**QONSEQUENCES OF PUSH UP ON INSIDE THROWS OF  
FOOTBALL ATHLETES**

**ARTIKEL**

Oleh:

Ahmad Mico Andreansyah

NIM 2110281001



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PRODI PENDIDIKAN OLAHRAGA**

**2025**

**QONSEQUENCES OF PUSH UP ON INSIDE THROWS OF  
FOOTBALL ATHLETES**

**ARTIKEL**

Diajukan kepada Universitas Muhammadiyah Jember  
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam  
menyelesaikan Program Sarjana Pendidikan Olahraga

Oleh:

Ahmad Mico Andreansyah

NIM 2110281001

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PRODI JASMANI DAN OLAAHRAGA**

**2025**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN (ORIGINALITAS)

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Ahmad Mico Andreansyah  
Tempat, tanggal lahir : Jember, 11 Maret 2003  
NIM : 2110281001  
Program Studi : Pendidikan Olahraga

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa artikel yang saya tulis berjudul *Qonsequences of push up on inside throws of football athletes* adalah benar-benar hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan pengambil-alihan, plagiat, tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari ternyata terbukti atau dpat dibuktikan pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang berlaku.



Ketua Program Studi  
Ahmad Sulaiman, M.Pd  
NIDN. 0711019004

Jember, 14 Maret 2025



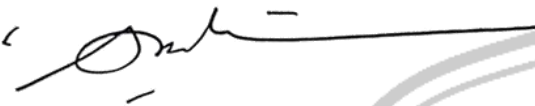
Y  
F6856AMX189876232  
atahan  
Ahmad Mico Andreansyah  
NIM. 2110281001

## HALAMAN PENGESAHAN


Artikel Oleh Ahmad Mico Andreansyah dengan Judul: Qonsequences Of Push Up On Inside Throws Of Football Athletes, telah dipertahakan di depan Dewan Penguji pada 14 Maret 2025 dan dinyatakan lulus.

Dewan Penguji,

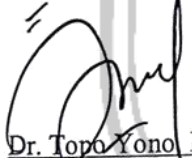
Ketua

  
Ahmad Sulaiman, M.Pd  
NIDN. 0711019004

Anggota


  
Bahtiar Hari Hardovi, M.Pd  
NIDN/0718038901

Anggota

  
Dr. Topo Yono, M.Pd  
NIDN. 0702038203

Mengetahui  
Dekan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



  
Dr. Fitri Amalia, M.Pd  
NPK. 1985062510709477

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur kepada Allah. Atas berkat rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan artikel ini. Segala hal yang telah diupayakan semoga bermanfaat baik bagi penulis maupun bagi pembaca.

Artikel ini berjudul “Qonsequences Of Push Up On Inside Throws Of Football Athletes”. Artikel ini memuat bagian abstrak, pendahuluan, metode, hasil dan pembahasan, diskusi dan kesimpulan.

Atas kekurangan yang terjadi pada penulisan artikel ini, penulis menerima kritik dan saran dalam rangka penyempurnaan artikel ini. Harapannya, semoga bisa menjadi bahan koreksi bersama untuk pengembangan penulis selanjutnya.

Jember, 14 Maret 2025

  
Penulis

## Daftar isi

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN (ORIGINALITAS).....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TAUTAN .....</b>	<b>391</b>
<b>INTRODUCTION.....</b>	<b>394</b>
<b>METHOD .....</b>	<b>398</b>
<b>RESULTS AND DISCUSSION RESULTS .....</b>	<b>399</b>
<b>1. Descriptive Test .....</b>	<b>399</b>
<b>2. Homogeneity Test.....</b>	<b>400</b>
<b>3. Normality Test .....</b>	<b>400</b>
<b>4. Paired Sample T Test.....</b>	<b>401</b>
<b>DISCUSSION .....</b>	<b>401</b>
<b>CONCLUSION.....</b>	<b>402</b>
<b>ACKNOWLEDGMENTS.....</b>	<b>402</b>
<b>REFERENCES .....</b>	<b>404</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>vi</b>

## DAFTAR TAUTAN

1. Tautan Jurnal

<https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/gjik/index>

2. Tautan Artikel

<https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/gjik/article/view/53735>

