

KEMAMPUAN LONG PASSING dALAM METODE PERMAINAN SEPAK BOLA

Gustira Dwi Sutra
Pendidikan Olahraga
gustiradwi@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa akbar dampak metode bermain terhadap kemampuan long passing sepakbola atlet SSB budhi bhakti. Penelitian ini adalah eksperimental semu. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet SSB budhi bhakti yang berjumlah 74 orang. Pengambilan sampel memakai teknik purposive sampling berdasarkan ciri eksklusif dan pertimbangan peneliti sendiri dengan sampel berjumlah 12 orang. Penelitian ini dilakukan selama 6 minggu (18 kali rendezvous), dalam 1 minggu latihan dilaksanakan sebesar 3 kali pertemuan. Instrumen penelitian yang digunakan artinya tes tendangan lambung. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas dan uji T-Test. Hasil penelitian menemukan ada dampak yang signifikan dari metode bermain terhadap kemampuan long passing sepakbola atlet SSB budhi bhakti. Penerapan metode bermain dalam proses latihan bisa menaikkan kemampuan long passing sepakbola.

Kata Kunci: Metode bermain, kemampuan *long passing* sepakbola

PENDAHULUAN

Training dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memperdayakan serikat olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional serta wilayah, dan menyelenggarakan kompetisi sejaranya berjenjang dan berkelanjutan. (Agus & Fahrizqi, 2020; Agus & Yuliandra, 2021b), Selain itu juga olahraga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa pada melaksanakan sistem pembangunan yg berkelanjutan (Sandika & Mahfud, 2021), (Nugroho et al., 2021a), (Nugroho et al., 2021b). *Long Passing* artinya galat satu dari teknik dasar dalam sepak bola. *Long passing* dilakukan dengan cara menendang bola dengan melambung yang bertujuan untuk memberikan umpan pada sahabat, atau bisa juga dilakukan sang pemain bola untuk membuang bola sejauh- jauhnya serta bertujuan buat : Memindahkan permainan pada termin terakhir pada suatu serangan. (Nugroho & Yuliandra, 2021b), (Melyza & Agus, 2021a). Mematikan langkah pemain versus yg datang menyongsong. Terutama buat menendang ke gawang di waktu penjaga gawang versus ke luar dari sarangnya. mengumpan jauh (*long pass*) memiliki donasi besar yaitu, buat menyampaikan umpan jarak jauh yg menyusur tanah maupun bola lambung serta umpan ke wilayah gawang versus (Gumantan & Fahrizqi, 2020), (Agus, Fahrizqi, & Wicaksono, 2021).

Pentingnya peranan tendangan long pass, maka dari itu wajib dilatih serta dikembangkan secara sistematis serta ko-ntinyu. Adapun prinsip teknik menendang *long passing* yang harus diketahui yaitu: kaki tumpu, kaki buat menendang (kanan atau kiri), gerakan ayunan kaki, pandangan mata, bagian bola yang ditendang, sikap badan setelah menendang (Mahfud, Gumantan, & Fahrizqi, 2020), (Fernando et al., 2021). Rendahnya prestasi olahraga yang dicapai oleh para atlet Indonesia di umumnya, merupakan galat satu akibat kurangnya pembinaan terhadap para atlet di cabang-cabang

olahraga yang ada pada Indonesia. (Nugroho & Yuliandra, 2021a), (Fahrizqi, Gumantan, et al., 2021), Aktivitas olahraga poly faktor pendukung yg menghipnotis buat mendapatkan prestasi, mirip : kondisi fisik, teknik, strategi, serta mental (Sajoto, 1990: 15). Begitu juga pada olahraga sepakbola pada samping memiliki syarat fisik, teknik, strategi, dan mental yg baik jua dibutuhkan sekali dominasi teknik yang baik jua sang para atletnya, karena tanpa adanya penguasaan teknik yg baik seorang atlet tidak bisa mewujudkan prestasinya. (Agus, Rachmi MarsheillaAgus, 2019), (Aguss, 2020). Dari adanya program latihan yang telahdi susun oleh pelatih (Fahrizqi, Aguss, et al., 2021), (Rizki & Aguss, 2020) dan sarana prasarana yang memadai inilah yang nantinya dikemudian hari diharapkan akan muncul atlet-atlet yang unggul dan professional (Aguss, 2021b), (Aguss, Fahrizqi, & Abiyyu, 2021b), baik ditingkat nasional maupun internasional dan fondasi program untuk proses pembinaan ini meliputi lapangan yang memadai (Fahrizqi, Agus, et al., 2021b), (Aguss & Yuliandra, 2021a), (Fahrizqi, Agus, et al., 2021a), pengetahuan gizi, dan proses pembinaan agar atlet dapat berprestasi dengan baik(Aguss, Fahrizqi, & Abiyyu, 2021a), (Aguss, 2021a).

TINJAUAN PUSTAKA

METODE LATIHAN

Metode latihan adalah suatu cara atau seni manajemen yang membantu seseorang atau pemain buat mencapai suatu tujuan yang diperlukan. *“The level of specific adaptation will be low and will only become more specific AS the athlete develops and is introduced to more specialized training methods* (Saputra & Aguss, 2021), (Aguss, 2021c), (Saputra & Agus, 2021). Metode latihan dalam olahraga adalah suatu proses rangsangan dimana aktivitas atau kegiatan ini akan mengakibatkan kepada suatu penyesuaian organisme (Melyza & Aguss, 2021b), (Aguss, 2020). Pelatih membutuhkan sebuah metode latihan yang mampu mengaktifkan atletnya dalam penguasaan long passing, maka metode bermain yg dijadikan acara pada penelitian ini (Mahfud, Gumantan, & Nugroho, 2020), (Sudibyo & Nugroho, 2020), (Nugroho & Gumantan, 2020b). Dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi sangat pesat akhir-akhir ini dapat dijadikan sebagai upaya peningkatan prestasi dan mewujudkan proses pembinaan olah raga dengan baik dan benar. (Gumantan, Nugroho, & Yuliandra, 2021a), (Nugroho, 2021a).

TEKNIK

Dalam olahraga sepak bola sangat membutuhkan keterampilan pada gerakan kaki dan tungkai. Olahraga sepak bola dilakukan dalam dua babak, setiap babak terdiri dari 45 menit (Gumantan, Nugroho, & Yuliandra, 2021b). Dalam setiap tim sepak bola terdiri dari 11 orang, termasuk satu orang penjaga gawang. Adapun tujuan utama permainan sepak bola ialah memasukkan bola ke dalam gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha menjaga gawang sendiri agar tidak kebobolan. (Nugroho & Gumantan, 2020a), (Nugroho, 2021b). Bagi orang-orang yang ingin bermain sepak bola, tentu teknik dasar permainan perlu untuk dikuasai dengan baik. Secara garis besar teknik dasar sepak bola dibagi menjadi sembilan. (Yuliandra & Fahrizqi, 2019), (Gumantan et al., 2020). Dribbling juga biasa disebut sebagai teknik menggiring bola. Teknik ini termasuk dasar yang wajib diketahui setiap individu yang ingin bermain sepak bola. Dribbling dilakukan dengan cara membawa bola menggunakan kaki. Tetapi, pemain harus tetap mengontrol lajunya bola agar sesuai tempo langkah. (Gumantan, Mahfud, & Yuliandra, 2021). (Wibisono et al., 2020). Berikutnya, ada shooting atau teknik menendang bola. Teknik ini juga penting

dikuasai seorang pemain sepak bola karena tujuan dari permainan ini sendiri adalah menyangkan bola ke gawang (Adiyanto & Febrianto, 2020). Teknik passing berkaitan juga dengan shooting. Passing sendiri merupakan teknik mengoper bola (Aguss & Yuliandra, 2020), (Riskiono et al., 2016). Karena sepak bola mementingkan kerja sama tim, teknik ini akan berguna dalam menembus pertahanan lawan. (Gulö et al., 2021), (Mahfud, Yuliandra, et al., 2020). Bermain sepakbola tak melulu melajukan bola, tetapi juga menghentikan (Yuliandra et al., 2020), (Palendera & Rizkiono, 2019). Setiap individu juga perlu memahami teknik menghentikan bola sebagai bagian dari taktik (Fahrizqi et al., n.d.). Teknik ini bisa dilakukan dengan menggunakan kaki, dada, dan paha (Gumantan, Mahfud, Yuliandra, et al., 2021), (Yolanda et al., 2021).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini artinya eksperimental semu. Penelitian ini bertujuan buat mengetahui efek metode bermain terhadap kemampuan long passing sepakbola atlet SSB budhi bhakti. Pengambilan sampel dilakukan secara Purposive Sampling. “Teknik pengambilan sampel ini berdasarkan pertimbangan peneliti sendiri” Sugiyono(2011: 300). pada grup usia U10-U15 sudah bisa dilakukan penelitian, sebab perkembangan secara syarat fisik dan dominasi pada teknik bermain sepakbola mereka cukup rupawan serta mulai berkembang. sesuai pertimbangan peneliti bahwa jumlah atlet dengan grup U10-U15 menggunakan jumlah 24 orang yang mengikuti latihan di SSB budhi bhakti.

Instrument tes yg digunakan pada penelitian ini adalah “*Test Tendangan Lambung*”, M. Barrow (1971: 310). pelaksanaan tes tendangan lambung yaitu pemain melakukan tendangan lambung ke pada lapangan tes dari bola membisu yang berada di garis tepi. buat mengukur yang akan terjadi tendangan jauh dimulai asal batas bola ditendang hingga bola jatuh pertama kali pada tanah lalu diukur dalam satuan meter. pada tes ini bola yang keluar dari lapangan tes tidak dihitung atau gagal. Tes tendangan lambung ini pemain diberikan kesempatan 3 kali dan kemudian diambil nilai yg terbaik.

Pendeskripsian data serta pengujian hipotesis dalam penelitian ini dapat diolah dengan memakai statistik deskriptif serta inferensial menggunakan rumus uji t sampel terikat. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas data serta uji homogenitas data dilakukan sebelum data diolah. Uji normalitas bertujuan buat mengetahui apakah gerombolan sampel berasal asal yang berdistribusi normal atau tidak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Hasil penelitian digambarkan sesuai dengan tujuan dan hipotesis yang diajukan sebelumnya. Gambaran deskriptif data *pre test* dan *post test* metode bermain dalam penelitian ini dapat dilihat sebagai berikut :

Tabel 1 Hasil

No.	Kelompok	Statistik	Tes Awal	Tes Akhir
1	Metode Bermain	Mean	37,98	40,51
		Std. Dev	1,51	1,40
		Min	37,35	37,97
		Max	42,54	42,83

Berdasarkan asal tabel di atas, data tes awal kelompok metode bermain didapat nilai mean 37,98, standar deviasi 1,51, nilai minimum 37,35, dan maksimum 42,54. sedangkan data untuk tes akhir untuk gerombolan metode bermain mean 40,51, baku deviasi 1,40, nilai

minimum 37,97, dan maksimum 42,83. adalah terdapat peningkatan asal nilai akhir terhadap metode bermain setelah diberi perlakuan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat dikemukakan kesimpulan bahwa, terdapatnya peningkatan asal perlakuan yg diberikan menggunakan metode bermain, menggunakan demikian ada dampak metode bermain terhadap kemampuan *long passing* atlet secara signifikan terlihat dari yang akan terjadi yang diperoleh thitung = 6,40 > t tabel = 2,20 pada tingkat signifikan $\alpha = 0,05$. Metode latihan menggunakan memakai metode bermain dalam melatih kemampuan *long passing* sepakbola. berdasarkan kesimpulan penelitian yg telah dilakukan, ditemukan bahwa latihan dengan memakai metode ini membagikan peningkatan yang signifikan. Peneliti bisa menyampaikan saran yang bisa membantu mengatasi persoalan yg ditemui pada pelaksanaan kemampuan *long passing* sepakbola

KESIMPULAN

Tim perseia adiluwih cukup baik dalam ranah perfutsalan kabupaten pringsewu .dengan dibuktikan prestasinya yang cukup baik.salah satu nya juara dalam ajang futsal sekabupaten pringsewu yang diadakan di pekon kotawaringin.faktor pendukung pada tim perseia ini ialah program latihan yang cukup baik dan secara rutin dilakukan.tim perseia juga melakukan sparing atau tanding setiap 2 bulan sekali untuk melatih mental pemain.faktor penngambat dalam tim perseia ini ialah pemain yang masih sembarang mengikuti pertandingan diluar tim perseia atau tarkam karna terpengaruh nya teman yang membujuknya dengan iming iming bayaran yang lumayan.keadaan sarana dan prasarana dalam tim futsal pesea juga cukup baik kelngkapan untuk latihan yang baik dan lengkap untuk menunjang tim ini untuk berprestasi.program latihan yang rutin dan baik dengan ditambah peralatan yang cukup serta masukan masukan saran dari sebagian pengurus tim perseia adiluwih.pendanaan yang cukup dalam tim perseia adiluwih dengan pendanaan pling besar yang di danai oleh pemilik tim serta iyuran dan sewa lapangan tim futsal perseia adiluwih.

REFERENSI

- Adiyanto, A., & Febrianto, R. (2020). Authentication Of Transaction Process In E-marketplace Based On Blockchain technology. *Aptisi Transactions On Technopreneurship (ATT)*, 2(1), 68–74. <https://doi.org/10.34306/att.v2i1.71>
- Agus, Rachmi Marsheilla Agus, R. M. (2019). (2019). Pengaruh Metode Pembelajaran Dan Kriteria Layanan Bantuan: Meningkatkan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Tunagrahita Ringan Pada Pembelajaran Penjasorkes Slb Pkk Bandar Lampung. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 2(2), 186–197.
- Agus, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis Tingkat Kepercayaan Diri saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 164–174.
- Aguss, R. M. (2020). Pengembangan Model Permainan Sepatu Batok untuk Pembelajaran Sepak Bola Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(01), 43–53.
- Aguss, R. M. (2021a). ANALISIS PERKEMBANGAN MOTORIK HALUS USIA 5-6 TAHUN PADA ERA NEW NORMAL. *SPORT SCIENCE AND EDUCATION*

JOURNAL, 2(1).

- Aguss, R. M. (2021b). ANALYSIS OF PHYSICAL ACTIVITY CHILDREN AGED 7-8 YEARS IN THE TIME OF ADAPTATION TO NEW HABITS. *The 1st International Conference on Language Linguistic Literature and Education (ICLLE)*.
- Aguss, R. M. (2021c). *Kemampuan Mobilitas Gerak Anak Usia Dini 4 Sampai 5 Tahun Melalui Gerakan-Gerakan*. 1(1), 58–64.
- Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Abiyyu, F. F. A. (2021a). ANALISIS Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Abiyyu, F. F. A. (2021). ANALISIS DAMPAK WABAH COVID-19 PADA PERKEMAguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Abiyyu, F. F. A. (2021). ANALISIS DAMPAK WABAH COVID-19 PADA PERKEMBANGAN MOTORIK HALUS ANAK USIA 3-4 TAHUN. *Jurn. Jurnal Penjaskesrek*, 8(1), 46–56.
- Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Abiyyu, F. F. A. (2021b). Analisis Dampak Wabah Covid-19 Pada Perkembangan Motorik Halus Anak Usia 3-4 Tahun. *Jurnal Penjaskesrek*, 8(1), 46–56.
- Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Wicaksono, P. A. (2021). Efektivitas vertical jump terhadap kemaAguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Wicaksono, P. A. (2021). Efektivitas vertical jump terhadap kemampuan smash bola voli putra. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1).mpuan smash bola voli putra. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1).
- Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2020). Persepsi Atlet Futsal Putra Universitas Teknokrat Indonesia Terhadap Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Konsentrasi Saat Bertanding. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(2), 274–288.
- Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2021a). The effect of hypnotherapy and mental toughneAguss, R. M., & Yuliandra, R. (2021). The effect of hypnotherapy and mental toughness on concentration when competing for futsal athletes. *MEDIKORA*, 20(1), 53–64.ss on concentration when competing for futsal at. *MEDIKORA*, 20(1), 53–64.
- Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2021b). The effect of hypnotherapy and mental toughness on concentration when competing for futsal athletes. *Medikora*, 20(1), 53–64. <https://doi.org/10.21831/medikora.v20i1.36050>
- Fahrizqi, E. B., Agus, R. M., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2021a). The Learning Motivation and Physical Fitness of University Students During the Implementation of the New Normal Covid-19 Pandemic. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 6(1), 88–100. <https://doi.org/10.33222/juara.v6i1.1184>
- Fahrizqi, E. B., Agus, R. M., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2021b). The Learning Motivation and Physical Fitness of University Students During the Implementation of the New Normal Covid-19 PandFahrizqi, E. B., Agus, R. M., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2021). The Learning Motivation and Physical Fitness of University Stu. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 6(1), 88–100.
- Fahrizqi, E. B., Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2021). PELATIHAN PENANGANAN CIDERA OLAHRAGA DI SMA NEGERI 1 PRINGSEWU. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*, 2(1), 11–14.
- Fahrizqi, E. B., Gumantan, A., & Yuliandra, R. (2021). Pengaruh latihan sirkuit terhadap kekuatan tubuh bagian atas unit kegiatan mahasiswa olahraga panahan. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(1), 43.

<https://doi.org/10.20527/multilateral.v20i1.9207>

- Fahrizqi, E. B., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (n.d.). TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA OLAHARAGA SELAMA NEW NORMAL PANDEMI COVID-19. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(2), 53–62.
- Fernando, J., Mahfud, I., & Indonesia, U. T. (2021). *SURVEY MOTIVASI ATLET FUTSAL SMKN 2 BANDAR LAMPUNG DIMASA PANDEMI COVID-19*. Fernando, J., Mahfud, I., & Indonesia, U. T. (2021). *SURVEY MOTIVASI ATLET FUTSAL SMKN 2 BANDAR LAMPUNG DIMASA PANDEMI COVID-19*. 2(2), 39–43. 2(2), 39–43.
- Gulö, I., Setiawan, D. B., Prameswari, S. R., & Putri, S. R. (2021). MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI ANAK-ANAK PANTI ASUHAN DALAM BERBICARA BAHASA INGGRIS. *Adimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 23–28.
- Gumantan, A., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengaruh Latihan Fartlek dan Cross Country Terhadap Vo2Max Atlet Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(01), 1–9.
- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Tingkat kecemasan seseorang terhadap pemberlakuan new normal dan pengetahuan terhadap imunitas tubuh. *Sport Science and Education Journal*, 1(2).
- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2021). Analysis of the Implementation of Measuring Skills and Physical Futsal Sports Based Desktop Program. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 10(1), 11–15.
- Gumantan, A., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Indonesia, U. T. (2021). *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education) Pengembangan Alat Ukur Tes Fisik dan Keterampilan Cabang Olahraga Futsal berbasis Desktop Program*. 6, 146–155.
- Gumantan, A., Nugroho, R. A., & Yuliandra, R. (2021a). Learning during the covid-19 pandemic: Analysis of e-learning on sports education students. *Journal Sport Area*, 6(1), 51–58. *Journal Sport Area*, 6(1), 51–58.
- Gumantan, A., Nugroho, R. A., & Yuliandra, R. (2021b). Learning During the Covid-19 Pandemic: Analysis of E-Learning on Sports Education Students. *Journal Sport Area*, 6(1), 66–75. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6\(1\).5397](https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6(1).5397)
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis IMT (Indeks Massa Tubuh) Atlet UKM Sepakbola Universitas Teknokrat Indonesia. *SATRIA: Journal of Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis*, 3(1), 9–13.
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). PELATIHAN PEMBINAAN KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER OLAHARAGA. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(1), 56–61.
- Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). MODEL LATIHAN DRIBLING SEPAKBOLA UNTUK PEMULA USIA SMA. *SPORT SCIENCE AND EDUCATION JOURNAL*, 1(2).
- Melyza, A., & Aguss, R. M. (2021a). Persepsi Siswa Terhadap Proses Penerapan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Pandemi Covid-19. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 8–16.

- Melyza, A., & Aguss, R. M. (2021b). Persepsi Siswa Terhadap Proses Penerapan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Pandemi Covid-19. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 8–16.
- Nugroho, R. A. (2021a). *SISWA EKTRAKURIKULER KARATE BKC*. 2(2), 13–22.
- Nugroho, R. A. (2021b). The Effect of 4-Way Ball Training on Motion Reactions in South Lampung SSB Porsewa Goalkeeper. *The 1st International Conference on Language Linguistic Literature and Education (ICLLLE)*.
- Nugroho, R. A., & Gumantan, A. (2020a). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Kemampuan Vertical Jump Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket Sman 1 Pagelaran. *Sport Science And Education Journal*, 1(1).
- Nugroho, R. A., & Gumantan, A. (2020b). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Kemampuan Vertical Jump Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket Sman 1 Pagelaran. *Sp. Sport Science And Education Journal*, 1(1).
- Nugroho, R. A., & Yuliandra, R. (2021a). Analisis Kemampuan Power Otot Tungkai Pada Atlet Bolabasket. *Sport Science and Education Journal*, 2(1), 34–42. <https://doi.org/10.33365/ssej.v2i1.988>
- Nugroho, R. A., & Yuliandra, R. (2021b). ANALISIS KEMAMPUAN POWER OTOT TUNGKAI PADA ATLET BOLABASKET. *SPORT SCIENCE AND EDUCATION JOURNAL*, 2(1).
- Nugroho, R. A., Yuliandra, R., Gumantan, A., & Mahfud, I. (2021a). Pengaruh Latihan Leg Press dan Squat Thrust Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Bola Voli. *Jendela Olahraga*, 6(2), 40–49.
- Nugroho, R. A., Yuliandra, R., Gumantan, A., & Mahfud, I. (2021b). Pengaruh Latihan Leg Press dan Squat Thrust Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Bola Voli. *Jendela Olahraga*, 6(2), 40–49. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i2.7391>
- Palendera, Y., & Rizkiono, S. D. (2019). GAME DETEKTIF RESIMEN MAHASISWA BATALYON 209 TEKNOKRAT GAJAH LAMPUNG. *Jurnal Teknoinfo*, 13(1), 46–50.
- Riskiono, S. D., Sulisty, S., & Adji, T. B. (2016). Kinerja Metode Load Balancing dan Fault Tolerance Pada Server Aplikasi Chat. *ReTII*.
- Rizki, H., & Aguss, R. M. (2020). Analisis Tingkat Pencapaian Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 4-5 Tahun Pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal Of Physical Education*, 1(2), 20–24.
- Sandika, A., & Mahfud, I. (2021). Penerapan Model Latihan Daya Tahan Kardiovaskuler With The Ball Permainan Sepak Bola SSB BU Pratama. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 32–36.
- Saputra, G. Y., & Agus, R. M. (2021). Minat Siswa Kelas Vii Dan Viii Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Smp Negeri 15 Mesuji. *Journal of Physical Education (JouPE)*, 2(1), 17–25. <http://jim.teknokrat.ac.id/index.php/pendidikanolahraga/index>
- Saputra, G. Y., & Aguss, R. M. (2021). Minat Siswa Kelas VII Dan VIII Dalam Mengikuti

- Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMP Negeri 15 Mesuji. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 17–25.
- Sudibyo, N. A., & Nugroho, R. A. (2020). Survei sarana dan prasarana pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada sekolah menengah pertama di kabupaten pringsewu tahun 2019. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 18–24.
- Wibisono, A. D., Rizkiono, S. D., & Wantoro, A. (2020). Filtering Spam Email Menggunakan Metode Naive Bayes. *Telefortech: Journal Of Telematics And Information Technology*, 1(1), 9–17.
- Yolanda, F., Yuliandra, R., Indonesia, U. T., Model, P., & Drops, L. (2021). *MODEL LATIHAN DROPSHOT PADA ANAK UMUR 8-11 TAHUN P . B.* 2(2), 35–38.
- Yuliandra, R., & Fahrizqi, E. B. (2019). Pengembangan Model Latihan Jump Shoot Bola Basket. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 3(1), 51–55.
- Yuliandra, R., Fahrizqi, E. B., & Mahfud, I. (2020). Peningkatan gerak dasar guling belakang bagi siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 204–213.