

## **Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan *Long passing* Sepak Bola**

Gustira Dwi Sutra  
Pendidikan Olahraga

\*) Email : tira\_gustira4023@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:** Sepak Bola, Long Passing, Metode Bermain, Olahraga.

---

### **PENDAHULUAN**

Training dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memperdayakan serikat olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional serta wilayah, dan menyelenggarakan kompetisi sejara berjenjang dan berkelanjutan. Di ketika ini olahraga memberikan efek yg positif serta konkret bagi peningkatan kesehatan warga (Fahrizqi, Agus, et al., 2021b), (Gumantan, Nugroho, et al., 2021), (Fahrizqi, Gumantan, et al., 2021). Selain itu juga olahraga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa pada melaksanakan sistem pembangunan yg berkelanjutan. *Long passing* artinya galat satu dari teknik dasar dalam sepak bola (Aguss & Yuliandra, 2021a), (Yuliandra et al., 2020), (Fahrizqi, Agus, et al., 2021a). *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 untuk memindahkan permainan pada

termin terakhir pada suatu serangan dan memberikan operan ke depan gawang serta mematikan langkah pemain versus yg datang menyongsong (Fahrizqi, Aguss, et al., 2021), (Nugroho & Yuliandra, 2021), (Gumantan, Mahfud, & Yuliandra, 2021). Terutama buat menendang ke gawang di waktu penjaga gawang versus ke luar dari sarangnya. Mengumpan jauh (*long pass*) memiliki peran besar yaitu, buat menyampaikan umpan jarak jauh yg menyusur tanah maupun bola lambung serta umpan ke wilayah gawang lawan (Yuliandra & Fahrizqi, 2019), (Nugroho et al., 2021), (Aguss & Yuliandra, 2021b). Umpan-umpan yang sempurna dan seksama akan memudahkan sahabat seregu buat mendapatkan ataupun menyelesaikannya menggunakan mencetak gol ke gawang lawan. Selain itu, tendangan long pass mempunyai efektivitas yang cukup baik, Bila bola pada keadaan melambung pada atas sangat kecil kemungkinan buat digagalkan oleh lawan (Mahfud & Yuliandra, 2020), (Yuliandra & Fahrizqi, 2020), (Pratama & Yuliandra, 2021). Pentingnya peranan tendangan long pass, maka dari itu wajib dilatih serta dikembangkan secara sistematis serta berkelanjutan. 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. buat bisa melakukan tendangan *long passing* dalam sepakbola dengan yang akan terjadi yang aporisma disamping membutuhkan kondisi fisik yang baik juga memerlukan penguasaan teknik menendang yg benar (Aguss & Yuliandra, 2020), (Mahfud, Yuliandra, et al., 2020), (Fahrizqi et al., n.d.).

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. Perseteruan mendasar pada sepakbola nasional artinya kurangnya perhatian ihwal pelatihan pada usia dini (*grassroots*) serta usia remaja (*youth*) (Gumantan et al., 2020), (Gumantan, Mahfud, Yuliandra, et al., 2021), (Yolanda et al., 2021). Kunci keberhasilan sepakbola suatu negara apabila memperhatikan training di taraf usia dini dan remaja. Keberhasilan awal seseorang pelatih ditentukan sang skualitas pemain yang dipilihnya. Jika instruktur menerima pemain-pemain yang baik saat seleksi dan ditunjang pula menggunakan kepelatihan yang baik, maka prestasi yang diinginkan akan tercapai (Aguss, 2021b), (Saputra & Aguss, 2021). Apalagi didukung unsur-unsur lainnya seperti sarana dan prasarana yg memadai, keuangan yang cukup, manajemen yang

baik. Kualitas kepelatihan sangat menentukan keberhasilan pelatihan sepakbola apalagi di grassroots serta youths. aktivitas olahraga poly faktor pendukung yg menghipnotis buat mendapatkan prestasi, mirip : kondisi fisik, teknik, strategi, serta mental. 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 (Aguss, 2021a), (Agus, Rachmi MarsheillaAgus, 2019).

SSB Budhi Bhakti artinya bagian asal anggota Pengcab Lampung dalam Prestasinya SSB budhi bhakti belum dapat memperoleh prestasi di kota lampung asal sekian poly kompetisi yang sudah diikuti, seperti Piala Spacs , Piala Danone, dan terakhir seleksi Akademi Nusantara yang didalamnya belum terdapat pemain SSB Lampung yang terpilih. acara latihan yang sudah didesain oleh pelatih sudah dilaksanakan sesuai dengan apa yang diberikan tapi peningkatan permainan belum poly dirasakan. Hal ini terlihat terutama waktu pemain sedang melakukan serangan kembali, pemain terlihat lamban pada melakukan penyerangan serta kurang melakukan *long passing* sehingga tidak bisa merubah arah permainan dengan *long passing* sinkron arah yang diinginkan.

Sesuai pemikiran tersebut, peneliti beropini bahwa penggunaan bentuk latihan yg sempurna diharapkan bisa mengatasi tidak meningkatnya kemampuan *long passing* atlet SSB Budhi Bhakti. Bentuk latihan yang dapat dipergunakan dalam peningkatan kemampuan *long passing* ialah metode bermain (*fundamental*) yg mengarah serta mengacu buat mempertinggi kemampuan *long passing* sepakbola atlet. Pada mengatasi perseteruan pada atas, pelatih wajib membangun suasana latihan yg mengaktifkan atlet sehingga menguasai *long passing* dengan baik. Metode ialah suatu bentuk atau cara yg digunakan untuk memberikan tujuan yang akan dicapai (Aguss, Fahrizqi, & Wicaksono, 2021), (Melyza & Aguss, 2021). Bermain ialah dorongan pribadi asal dalam diri setiap individu dimana Jika dilakukan oleh anak-anak hal itu adalah pekerjaan bagi mereka, sedangkan bagi orang dewasa hal itu artinya suatu kegembiraan (Aguss, 2020), (Aguss, 2021c). Metode bermain artinya metode yg mengajarkan suatu keterampilan psikomotorik menggunakan cara peragaan teknik lalu mempraktikkannya dalam proses permainan.

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **Definisi Long Pass**

Teknik *long passing* artinya keliru satu teknik dasar yang wajib dimiliki seorang atlet dalam permainan sepakbola. Kegunaan berasal *long passing* ini yaitu buat melakukan umpan dengan jeda jauh yang bermanfaat pada penyusunan agresi dan membentuk peluang terciptanya gol pada suatu pertandingan (Aguss, Fahrizqi, & Abiyyu, 2021), (Syaifulloh & Aguss, 2021), (Agus & Fahrizqi, 2020). Bila kemampuan *long passing* yg cantik telah dimiliki maka kesempatan buat memenangkan pertandingan akan semakin besar .

Teknik *long passing* ini sangat bermanfaat sekali buat merubah permainan yang berasal suatu daerah ke daerah lain menggunakan cepat (Abidin et al., 2022), (Rizki & Aguss, 2020), (Aguss, Amelia, et al., 2021). Menyatakan bahwa jika bisa menggerakkan bola dengan lebih cepat lagi sehingga bisa membentuk ruang terbuka yg lebih akbar dan berpeluang melakukan tendangan yg lebih poly Jika dapat melakukan *long passing* dengan keterampilan dan ketepatan yang tinggi.

### **Sepak Bola**

Secara umum sepak bola adalah olahraga yang menggunakan bola kulit atau karet dan dimainkan oleh dua tim (Fernando et al., 2021), (Gumantan & Mahfud, 2018), (Pamungkas & Mahfud, 2020). Setiap tim terdiri dari 11 pemain, dengan beberapa pemain di tempatnya. Sepak bola sendiri disebut *football* dalam bahasa Inggris dan *soccer* di Amerika Serikat (Mahfud, Gumantan, & Nugroho, 2020), (Sandika & Mahfud, 2021a), (Sandika & Mahfud, 2021b). Seperti yang diketahui, sepak bola terdiri dari dua kata: sepak bola dan sepak bola. Bermain sepak bola dengan baik sangat diharapkan penguasaan teknik sepak bola, sebab kemampuan teknik bermain sangat mendukung seorang pemain dalam bermain sepak bola. pada menaikkan mutu permainan kearah prestasi maka persoalan teknik merupakan salah satu syarat menentukan (Pangkey & Mahfud, 2020), (Mahfud & Fahrizqi, 2020), (Nadapdap & Mahfud, 2021).

### **Definisi 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*”. Metode latihan merupakan yang paling tepat pada

peningkatan teknik seseorang pemain sepakbola (Gumantan & Mahfud, 2020), (Mahfud & Gumantan, 2020), (Kurniawan et al., 2021).

Metode latihan pada olahraga adalah suatu proses rangsangan dimana kegiatan atau kegiatan ini akan menyebabkan pada suatu penyesuaian organisme (Mahfud, Gumantan, & Fahrizqi, 2020), (Ichsanudin & Gumantan, 2020), (Handoko & Gumantan, 2021). Metode latihan ialah cara yang digunakan buat melatih teknik-teknik olahraga dan keterampilan suatu cabang olahraga tertentu. Setiap pelatih dan pembina olahraga pada memberikan latihan harus menggunakan metode latihan, karena dengan memakai metode latihan, maka latihan bisa direncanakan dan dilaksanakan sesuai dengan tujuan dan syarat yang ada (Pratomo & Gumantan, 2020), (Pratomo & Gumantan, 2021), (Sudibyo & Nugroho, 2020). Oleh sebab itu, pelatih membutuhkan sebuah metode latihan yang mampu mengaktifkan atletnya dalam penguasaan long passing, maka metode bermain yg dijadikan acara pada penelitian ini. Makna dari kata bermain oleh masyarakat luas telah ditafsirkan c 904 c 42 b 08 fa 972 dcab 6958 acf 2885 ca, dan kadang-kadang makna tadi fc 206 ad 04f4 e 2453 ce 9 aad 412667 80 bc.

## **METODE**

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*. 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*”. 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 deskripsif 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 Penelitian

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. Perkiraan data *pre test* dan *post test*

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.

#### A. Uji Normalitas

Pengujian normalitas distribusi frekuensi dilakukan menggunakan uji liliefors. akibat pengujian normalitas pre test serta post test dari metode bermain adalah :

1. yang akan terjadi pengujian buat pre test metode bermain, skor  $L_0 = 0,0778$  dengan  $n = 12$ , sedangkan  $L_{tab}$  pada tingkat pengujian signifikan  $\alpha = 0,05$  diperoleh 0,242 yang lebih besar dari  $L_0$  sehingga bisa disimpulkan bahwa skor yg diperoleh berdistribusi normal.
2. hasil dari pengujian buat post test metode bermain, skor  $L_0 = 0,0784$  dengan  $n = 12$ , sedangkan  $L_{tab}$  pada taraf pengujian signifikan  $\alpha = 0,05$  diperoleh 0,242 yg lebih besar berasal  $L_0$  sehingga bisa disimpulkan bahwa skor yg diperoleh berdistribusi normal.

## B. Uji Hipotesis

Setelah uji persyaratan analisis dilakukan, ada variabel penelitian buat pengujian hipotesis, yaitu terdapat efek yang signifikan metode bermain terhadap kemampuan long passing sepakbola atlet SSB budhi bhakti. Hipotesis ini diuji menggunakan uji t menggunakan rumus *t-test*. Hasil analisis hipotesis ini uraiannya terdapat dilampiran dan terangkum pada table dibawah ini :

Tabel 2. Hasil Analisis Hipotesis

Variabel		N	thitung	ttabel	Keterangan
Metode bermain	<i>Pre Test</i>	12	6,40	2,20	signifikan
	<i>Post Test</i>				

yang akan terjadi penghitungan pada tabel pada atas pertanda bahwa pengaruh metode bermain terhadap kemampuan *long passing* sepak bola sebesar thitung 6,40 sedangkan ttabel sebanyak dua,20 menggunakan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dan  $n = 12$ . berdasarkan hasil tersebut diatas maka thitung > ttabel ( $6,40 > 2,20$ ) disimpulkan bahwa ada impak yg signifikan dengan memakai metode bermain terhadap kemampuan *long passing* atlet SSB budhi bhakti memiliki

## SIMPULAN

Berdasarkan uraian dari hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. 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  $\alpha = 0,05$ .
2. 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, yaitu : Bagi instruktur serta pengajar penjas yg mempunyai atlet sepakbola ataupun pemula buat menggunakan metode bermain pada meningkatkan kemampuan *long passing* sepakbola.

3. Didalam proses latihan menggunakan menelaah teknik (satu persatu) dianjurkan memakai metode latihan buat menaikkan kemampuan teknik *long passing* sepakbola.

## REFERENSI

- Abidin, Z., Amelia, D., & Aguss, R. M. (2022). *PELATIHAN GOOGLE APPS UNTUK MENAMBAH KEAHLIAN TEKNOLOGI INFORMASI BAGI GURU SMK PGRI 1 LIMAU*. 3(1), 43–48.
- Agus, Rachmi MarsheillaAgus, 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 PembelajaranSepak Bola Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SiswaSekolah 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 (ICLLLE)*.
- Aguss, R. M. (2021c). *Kemampuan Mobilitas Gerak Anak Usia Dini 4 Sampai 5 Tahun Melalui Gerakan-Gerakan*. 1(1), 58–64.
- Aguss, R. M., Amelia, D., Abidin, Z., & Permata, P. (2021). Pelatihan Pembuatan Perangkat Ajar Silabus Dan Rpp Smk PGRI 1 Limau. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*, 2(2), 48. <https://doi.org/10.33365/jsstcs.v2i2.1315>
- Aguss, 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., & 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 toughness on concentration when competing for futsal athletes. *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 Pandemic. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 6(1), 88–100.
- Fahrizqi, E. B., Agus, 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), 43–54.
- Fahrizqi, E. B., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (n.d.). TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA OLAHRAGA 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. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 2(2), 39–43.
- Gumantan, A., & Mahfud, I. (2018). Perbandingan Latihan Dengan Menggunakan Bola Ukuran 4 dan 5 Terhadap Ketepatan Menendang Bola ke Arah Gawang. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 2(1), 1–7.
- Gumantan, A., & Mahfud, I. (2020). Pengembangan Alat Tes Pengukuran Kelincahan Menggunakan Sensor Infrared. In *Jendela Olahraga* (Vol. 5, Issue 2). Universitas PGRI Semarang.
- 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. (2021). Learning during the covid-19 pandemic: Analysis of e-learning on sports educatiGumantan, A., Nugroho, R. A., & Yuliandra, R. (2021). Learning during the covid-19 pandemic: Analysis of e-learning on sports education students. *Journal Sport Area*, 6(1), 51–5. *Journal Sport Area*, 6(1), 51–58.
- Handoko, D., & Gumantan, A. (2021). Penerapan Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Olahraga di SMAN 1 Baradatu. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 1–7.
- Ichsanudin, I., & Gumantan, A. (2020). Tingkat Motivasi Latihan Ukm Panahan Teknokrat Selama Pandemi Covid. *Journal Of Physical Education*, 1(2), 10–13.
- Kurniawan, D., Mahfud, I., & Indonesia, U. T. (2021). *PENGARUH RUBBER PUSH TRAINING TERHADAP HASIL AKHIR TOLAK*. 2(2), 29–34.
- Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science and Education Journal*, 1(1).
- Mahfud, I., & Gumantan, A. (2020). Survey Of Student Anxiety Levels During The Covid-19 Pandemic. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(1), 86–97.
- 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 OLARAHAGA. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(1), 56–61.
- Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Pengembangan Model Gerak Dasar Keterampilan Motorik Untuk Kelompok Usia 6-8 Tahun. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(01), 54–66.
- 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. (2021). Persepsi Siswa Terhadap Proses Penerapan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Pandemi Covid-19. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 8–16.
- Nadapdap, R., & Mahfud, I. (2021). *KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP BANTINGAN BANTINGAN BAHU TAHUN 2021*. 2(2), 44–51.
- Nugroho, R. A., & Yuliandra, R. (2021). 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., Gumantan, A., & Mahfud, I. (2021). Pengaruh Latihan Leg Press dan Squat Thrust Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Bola Voli. *Jendela Olahraga*, 6(2), 40–49.
- Pamungkas, D., & Mahfud, I. (2020). Tingkat Motivasi Latihan Ukm Taekwondo Satria Teknokrat Selama Pandemi Covid 2019. *Journal Of Physical Education*, 1(2), 6–9.
- Pangkey, F. R., & Mahfud, I. (2020). Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Roll Belakang Pada Anak Sekolah Dasar. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 33–40.
- Pratama, W. U., & Yuliandra, R. (2021). *PERSEPSI ANGGOTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET TERHADAP PENGGUNAAN APLIKASI PAPAN STRATEGI*. 2(2),

- 1–7.
- Pratomo, C., & Gumantan, A. (2020). HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DAN POWER. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 10–17.
- Pratomo, C., & Gumantan, A. (2021). Analisis Efektifitas Pembelajaran Daring Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Olahraga Pada Masa Pandemi Covid-19 SMK SMTI Bandarlampung. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 26–31.
- 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. (2021a). Application of Cardiovascular Endurance Training Model With The Ball Football Game at SSB Bintang Utara. *The 1st International Conference on Language Linguistic Literature and Education (ICLLLE)*.
- Sandika, A., & Mahfud, I. (2021b). 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., & 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.
- Sudiby, 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.
- Syaifulloh, M. D., & Aguss, R. M. (2021). Analisis peningkatan gerak dasar dalam permainan kasti. 1(1), 51–57.
- 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. (2020). Development Of Endurance With The Ball Exercise Model In Basketball Games. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(1), 61–72.
- 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.