

## PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *LAY-UP* PADA PERMAINAN BOLABASKET

Denny Pratama<sup>1</sup>, Yanti Puspita Sari<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Olahraga

<sup>2</sup>Akuntansi

yantipuspitasari596@gmail.com

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan layup pada permainan bola basket. Dengan adanya model latihan teknik dasar ini membantu siswa untuk berlatih dan terampil menggunakan tangan kiri dalam bermain bolabasket. *Layup shoot* merupakan teknik yang banyak digunakan dan mudah diterapkan oleh pemain, karena jarak dengan ring lebih dekat dan mudah dilakukan karena dipantulkan ke papan pantul diatas ring yang tepat berada di dalam kotak (*mirror ring*). Penelitian pengembangan model latihan *layup shoot* ini menggunakan model penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) dari Borg dan Gall (1983:775) yang terdiri dari sepuluh langkah dalam penelitian, antara lain: (1) *Research and information collecting* (2) *Planning* (3) *Development of the preliminary from of product* (4) *Preliminary field testing* (5) *Main product revision* (6) *Main field test*. (7) *Operational product revision* (8) *Operational field testing* (9) *Final produk* (10) *Dissemination and implementation*. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa dari ahli bolabasket sebesar 87% sehingga model latihan layup *shoot* ini dinyatakan valid dan layak untuk digunakan.

**Kata Kunci:** Pengembangan, Model latihan Lay-Up, Permainan Bola Basket

---

### PENDAHULUAN

Dalam kegiatan ekstrakurikuler siswa bebas memilih bidang ekstrakurikuler yang mereka inginkan beberapa dari pilihan siswa yaitu olahraga (Nugroho & Gumantan, 2020). Bolabasket olahraga bola besar yang mudah dimainkan permainan bolabasket yang bersifat dinamis untuk dapat mencetak point (angka) tidaklah mudah harus menguasai teknik dasar permainan (Fahrizqi, Gumantan, et al., 2021). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengembangkan model latihan teknik dasar *dribble* dan shooting bolabasket menggunakan tangan kiri di ekstrakurikuler (Pratomo & Gumantan, 2020). Olahraga mempunyai peran yang sangat penting dan strategis dalam pembangunan bangsa (Fahrizqi, Agus, et al., 2021). Olahraga juga sebagai refleksi kehidupan masyarakat suatu bangsa. hal ini karena, didalam olahraga tergambar bentuk aspirasi serta nilai leluhur suatu masyarakat yang tercermin lewat hasrat mewujudkan diri melalui prestasi olahraga dan juga nilai sportifitas (Mahfud & Gumantan, 2020).

Teknik *shooting* pada permainan bolabasket ini perlu dikuasai oleh seluruh pemain basket. Teknik dasar *shooting* yang satu ini juga sangat ideal dilakukan pada hampir semua kondisi (Gumantan, Nugroho, et al., 2021). Jenis jenis shooting dalam permainan bola basket antara lain, *one hand shoot*, *Free Throw Shoot*, *hook Shoot*, *Jump Shoot*, *Slam Dunk*, dan *Layup Shoot* (Ichsanudin & Gumantan, 2020). Teknik dasar ini penerapannya sesuai dengan kebutuhan dan kondisi dalam permainan. *Layup shoot* merupakan teknik yang banyak digunakan dan mudah diterapkan oleh pemain, karena jarak dengan ring lebih dekat dan mudah dilakukan karena dipantulkan ke papan pantul diatas ring yang tepat berada di dalam kotak (*mirror ring*) (Nugroho et al., 2021). Latihan yang terstruktur dan

terukur sangat menentukan hasil yang dicapai dalam menguasai teknik dasar layup (Gumantan, Mahfud, et al., 2021).

Dengan adanya model latihan teknik dasar ini membantu siswa untuk berlatih dan terampil menggunakan tangan kiri dalam bermain bolabasket (Gumantan & Mahfud, 2018) Peneliti menggunakan prosedur pengembangan Borg dan Gall yang dimodifikasi menjadi model yang lebih sederhana yaitu (1) Melakukan penelitian dan pengumpulan data informasi dengan memberikan instrumen analisis kebutuhan kepada siswa ekstrakurikuler bolabasket (2) Pembuatan rancangan produk awal Video Model latihan Teknik Dasar *Dribble* dan Shooting Menggunakan Tangan Kiri (3) Evaluasi para ahli dengan kualifikasi yaitu 1 orang ahli media dan 1 orang ahli bolabasket (4) Revisi produk pertama (5) Uji coba kelompok kecil (6) Revisi produk kedua (7) Uji coba lapangan (kelompok besar) (8) Revisi produk akhir (apabila ada masukan atau saran dari dan uji coba lapangan) (9) Hasil akhir produk pengembangan (Gumantan & Fahrizqi, 2020).

## KAJIAN PUSTAKA

Olahraga mempunyai peran yang sangat penting dan strategis dalam pembangunan bangsa. Olahraga juga sebagai refleksi kehidupan masyarakat suatu bangsa. hal ini karena, didalam olahraga tergambar bentuk aspirasi serta nilai leluhur suatu masyarakat yang tercermin lewat hasrat mewujudkan diri melalui prestasi olahraga dan juga nilai sportifitas (Handoko & Gumantan, 2021). Olahraga merupakan suatu kegiatan yang dilandasi semangat perjuangan melawan diri sendiri, orang lain atau unsur alam yang di pertandingkan harus dilaksanakan secara kesatria sehingga merupakan sarana untuk membentuk kepribadian dalam rangka meningkatkan olahraga (Mahfud, Gumantan, & Fahrizqi, 2020).

Permainan bola basket adalah permainan yang dimainkan menggunakan bola besar (Fahrizqi et al., n.d.), olahraga ini dimainkan dengan tangan dan bertujuan memasukkan bola sebanyak mungkin kedalam (keranjang) lawan serta menahan lawan agar jarang memasukkan bola basket (keranjang) sendiri (Gumantan et al., 2020). Permainan bola basket dimainkan di batas ruang tiga dimensi, sebab ring basket ditempatkan pada ketinggian tertentu di atas permukaan tanah (Gumantan, 2020). Sebagai salah satu permainan yang sifatnya rekreatif, bola basket dimainkan dari usia anak-anak sampai usia dewasa (Pratomo & Gumantan, 2021). Permainan bola basket ini dimainkan oleh pria maupun wanita dengan aturan yang dimodifikasi sesuai dengan usia serta kemampuan fisik (Mahfud, Gumantan, & Nugroho, 2020).

Permainan bola basket dimainkan di atas lapangan baik lapangan yang ada di dalam maupun di luar ruangan (Mahfud, Yuliandra, et al., 2020). Bola basket dimainkan di lapangan persegi panjang dengan ukuran panjang 28-30 m dan lebar 15-18m. Permainan ini dimainkan oleh dua tim dengan lima pemain per tim, tujuannya adalah mendapatkan nilai dengan memasukkan bola ke dalam keranjang sebanyak-banyaknya dan mencegah tim lain melakukan hal yang serupa (Aguss et al., 2021). Untuk dapat memainkan bola basket dengan baik perlu menguasai teknik gerakan bola basket (Yuliandra & Fahrizqi, 2019). Kemampuan dasar dari permainan bolabasket adalah “(1) menangkap bola (2) melempar atau mengoper (3) mengiring (mendribble) bola, dan (4) menembakkan bola ke ring” (Fahrizqi, Aguss, et al., 2021). *Teknik shooting* sangat penting dipelajari dan dikuasai oleh para pemain basket, karena bisa mencetak angka sebanyak-banyaknya ke ring lawan. Melakukan *shooting* dalam olahraga basket memang terlihat mudah (Yuliandra

et al., 2020). Nyatanya, hal itu tak semudah yang dibayangkan. Sebab, nantinya akan ada pemain lawan yang siap mengganggu dan memblok bola (Fahrizqi et al., 2013).

Teknik *shooting* pada permainan bolabasket ini perlu dikuasai oleh seluruh pemain basket (Fahrizqi, 2018). Teknik dasar *shooting* yang satu ini juga sangat ideal dilakukan pada hampir semua kondisi (Nugroho, 2021). Jenis jenis shooting dalam permainan bola basket antara lain, *one hand shoot, Free Throw Shoot, hook Shoot, Jump Shoot, Slam Dunk, dan Layup Shoot* (Dermawan & Nugroho, 2020). Teknik dasar ini penerapannya sesuai dengan kebutuhan dan kondisi dalam permainan. Jika shoot dilakukan dari jarak jauh diluar lingkaran (tembakan 3 angka) makan yang biasa digunakan adalah *jump shoot* (Yuliandra & Fahrizqi, 2020). Jika kondisi berada dibawah ring dapat menggunakan layup shoot atau hook shoot. Penggunaan ini disesuaikan sengan kondisi jarak dan posisi pemain defender lawan (Mahfud & Fahrizqi, 2020).

*Layup shoot* merupakan teknik yang banyak digunakan dan mudah diterapkan oleh pemain, karena jarak dengan ring lebih dekat dan mudah dilakukan karena dipantulkan ke papan pantul diatas ring yang tepat berada di dalam kotak (*mirror ring*) (Pangkey & Mahfud, 2020). *Mirror ring* akan memudahkan pemain dalam memantulkan bola (Pamungkas & Mahfud, 2020). layup shoot dilakukan dengan menaruh bola dalam kotak mirror ring bukan melempar bola (Nugroho & Yuliandra, 2021). kontrol power sangat penting dalam melakukan teknik ini (Mahfud & Yuliandra, 2020). Jika power yang dikeluarkan terlalu besar, maka bola akan memantul jauh dari ring, idealnya bola hanya ditaruh atau dihantar pada kotak mirror ring (Sandika & Mahfud, 2021a). Latihan yang terstruktur dan terukur sangat menentukan hasil yang dicapai dalam menguasai teknik dasar layup (Sandika & Mahfud, 2021b).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian dan pengembangan merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mengembangkan atau memvalidasi produk-produk yang akan digunakan dalam pendidikan dan pembelajaran (Aguss & Yuliandra, 2020). Penelitian dan pengembangan dapat juga digunakan untuk menilai suatu produk dalam kegiatan belajar mengajar (Rizki & Aguss, 2020). Apakah produk tersebut dapat digunakan dalam dunia pendidikan atau harus mendapat revisi untuk dapat digunakan (Agus, Rachmi MarsheillaAgus, R. M. (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 Nusanta, 2019).

Penelitian pengembangan model latihan *layup shoot* ini menggunakan model penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) dari Borg dan Gall (1983:775) yang terdiri dari sepuluh langkah dalam penelitian, antara lain: (1) *Research and information collecting* (2) *Planning* (3) *Development of the preliminary from of product* (4) *Preliminary field testing* (5) *Main product revision* (6) *Main field test*. (7) *Operational product revision* (8) *Operational field testing* (9) *Final produk* (10) *Dissemination and implementation* (Aguss, 2021b).

Penelitian dan pengembangan ini tentunya diharapkan akan dapat menghasilkan sebuah produk yang dapat digunakan sebagai model latihan guna meningkatkan hasil layup *shoot* pada permainan bolabasket dengan desain model baru atau menyempurnakan yang telah

ada secara lengkap sehingga bisa dijadikan salah satu sumber belajar lain dalam proses latihan (Aguss, 2021a).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengembangan model latihan layup shoot pada permainan bolabasket ditujukan agar menghasilkan model-model latihan yang efektif dan lebih bervariasi untuk digunakan. Data hasil analisis kebutuhan disajikan melalui beberapa cara yaitu wawancara pelatih bolabasket dan penyebaran kuisioner untuk siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket. Data hasil validasi akan disajikan oleh ahli bidang bolabasket.

Penelitian ini menggunakan instrument yang berdasarkan dari validasi ahli dalam bidang bolabasket, dan latihan, hal ini dilakukan dengan tujuan untuk mendapatkan kelayakan model yang dikembangkan berdasarkan dari hasil konsultasi, penilaian dan masukan dengan beberapa ahli tersebut. Dimulai dari perencanaan model yang dikembangkan dan hasil dari ujicoba kelompok kecil sampai dengan ujicoba kelompok besar hingga produk hasil pengembangan dinyatakan layak untuk dipublikasikan dan disebarluaskan.

Penilaian yang dilakukan oleh ahli bola basket didasarkan oleh produk yang dikembangkan dan diujicobakan. Produk awal yang disusun akan dinilai oleh ahli yang dikaji berdasarkan keilmuan olahraga, karakteristik subjek dan tujuan yang ingin dicapai. Setelah dilakukan beberapa ujicoba dan konsultasi dengan ahli bidang bolabasket dan latihan didapatkan hasil akhir penilaian kelayakan model oleh ahli. Berikut ini adalah rekapitulasi nilai dari *expert judgement*.

**Tabel 1. Hasil Penilaian Expert Judgement**

No	Expert Judgement	Nilai (persentase)
1	Ahli bolabasket 1	86 %
2	Ahli bolabasket 2	84 %
3	Ahli bolabasket 3	88 %
<b>Rata-rata</b>		<b>86 %</b>

Berdasarkan data diatas yaitu nilai rata-rata yang dihasilkan dari ahli bolabasket sebesar 87% sehingga model latihan layup *shoot* ini dinyatakan **valid** dan **layak** untuk digunakan.

## SIMPULAN

Penelitian pengembangan model latihan *layup shoot* ini menggunakan model penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) dari Borg dan Gall (1983:775) yang terdiri dari sepuluh langkah dalam penelitian, antara lain: (1) *Research and information collecting* (2) *Planning* (3) *Development of the preliminary from of product* (4) *Preliminary field testing* (5) *Main product revision* (6) *Main field test*. (7) *Operational product revision* (8) *Operational field testing* (9) *Final produk* (10) *Dissemination and implementation*. Pengembangan model latihan layup shoot pada permainan bolabasket ditujukan agar menghasilkan model-model latihan yang efektif dan lebih bervariasi untuk digunakan. Penelitian ini menghasilkan yaitu nilai rata-rata yang dihasilkan dari ahli

bolabasket sebesar 87% sehingga model latihan layup *shoot* ini dinyatakan **valid** dan **layak** untuk digunakan.

## REFERENSI

- Agus, Rachmi Marsheilla Agus, R. M. (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 Nusanta*, 186–197. (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.
- 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., 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.
- Dermawan, D., & Nugroho, R. A. (2020). Survei Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Di Smp Negeri Di Kabupaten Pringsewu Tahun Pelajaran 2019/2020. *Journal Of Physical Education*, 1(2), 14–19.
- Fahrizqi, E. B. (2018). Hubungan Panjang Tungkai, Power Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Passing Pada Pemain Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Futsal Perguruan Tinggi Teknokrat. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 2(1), 32–42.
- Fahrizqi, E. B., Agus, R. M., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2021). 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 kegiaFahrizqi, E. B., Gumantan, A., & Yuliandra, R. (2021). Pengaruh latihan sirkuit terhadap kekuatan tubuh bagian atas unit kegiatan mahasiswa olahraga panahan. *Multilateral: Jurnal Pendi. Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(1), 43–54.

- Fahrizqi, E. B., Jubaedi, A., & Suranto, S. (2013). LATIHAN KELENTUKAN KONTRAKSI-RELAKSASI (PNF) DAN KELENTUKAN STATIS TERHADAP KETERAMPILAN GERAK KAYANG. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, 1(1).
- 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.
- Gumantan, A. (2020). Pengembangan Aplikasi Pengukuran Tes kebugaran Jasmani Berbasis Android. *JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN*, 19(2), 196–205.
- 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. (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., & 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., 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), 51–58.
- 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.
- 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 OLAHRAHA.

- 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).
- Nugroho, R. A. (2021). 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. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Kemampuan Vertical Jump Peserta. Nugroho, R. A., & Gumantan, A. (2020). 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. (2021). ANALISIS KEMAMPUAN POWER OTOT TUNGKAI PADA ATLET BOLABASKET. *SPORT SCIENCE AND EDUCATION JOURNAL*, 2(1).
- 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.
- Pratomo, C., & Gumantan, A. (2020). HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DAN POWER. Pratomo, C., & Gumantan, A. (2020). HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DAN POWER OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN TENDANGAN PENALTY. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 10–17. OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN TENDANGAN PENALTY. *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 Pratama. *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.

- 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.