

Metode-metode Latihan Passing untuk Meningkatkan Permainan Sepak Bola

Jesica Adenia Wisnalda
Pendidikan Olahraga
jesicaadeniawisnalda@gmail.com

Abstrak

Tujuan dalam riset ini merupakan untuk mengenali perbandingan pengaruh tata cara padat serta metode distribusi terhadap kenaikan Passing dalam cabang olahraga sepak bola. Untuk mengenali atau mempelajari tentang perbandingan perbandingan pengaruh dari kedua variabel tersebut, hingga digunakan tata cara riset eksperimen. Dalam tata cara ini penulis melaksanakan sesuatu percobaan berupa pemberian ataupun perlakuan terhadap 2 kelompok ilustrasi berbentuk tata cara latihan padat untuk kelompok A serta tata cara latihan distribusi buat kelompok B. Dalam pengambilan informasi uji awal buat mengenali informasi dini ilustrasi saat sebelum diberi perlakuan serta uji akhir buat mengetahui kenaikan hasil latihannya. Ada pula populasi dalam riset ini merupakan siswa sekolah sepak bola Bintang Timur, sebanyak 40 orang. Dengan ilustrasi penelitiannya sebanyak 40 orang. Setelah dicoba pengolahan informasi serta analisis secara statistik diperoleh kesimpulan kalau: Tidak ada perbandingan yang nyata antara pengaruh tata cara latihan distribusi dengan tata cara latihan padat terhadap kenaikan Passing dalam cabang berolahraga sepak bola. Ada interaksi yang signifikan antara kelompok tata cara latihan distribusi serta tata cara latihan padat terhadap kenaikan Passing dalam cabang berolahraga sepak bola. Dalam perihal ini, tata cara latihan distribusi membagikan pengaruh yang signifikan dibanding dengan tata cara latihan padat yang dilihat dari terhadap kenaikan Passing dalam cabang berolahraga sepak bola buat atlet pendatang baru umur 12– 13 tahun.

Kata Kunci: Tata cara, Latihan, Passing, Sepakbola.

PENDAHULUAN

Aspek yang dapat mempengaruhi proses maupun keberhasilan belajar gerak baik dalam ruang lingkup pembelajaran jasmani maupun pelatihan berolahraga, antara lain; factor internal serta eksternal, menimpa factor internal serta eksternal (Aguss, Amelia, et al., 2021). Faktor–factor internal merupakan faktor–faktor yang terdapat pada diri anak itu sendiri sebaliknya factor eksternal merupakan faktor–faktor yang terdapat di luar diri anak yang bisa dimanipulasi guna memperkembangkan anak tersebut dalam seluruh kemampuan internalnya (Aguss, Fahrizqi, & Abiyu, 2021). Kemampuan seorang secara alamiah hendak berkembang dengan sendirinya cocok dengan proses perkembangan, pertumbuhan, kematangan serta pengalaman dan aspek latihan (Melyza & Aguss, 2021). Keahlian gerak merupakan cerminan dari salah satu kecakapan dalam melakukan beragam keahlian dasar dan kegiatan fisik secara totalitas (Aguss & Yuliandra, 2021). Faktor pemicu perbandingan hasil belajar/ berlatih gerak merupakan tingkatan keahlian motor educability (Aguss & Yuliandra, 2020). Motor educability merupakan salah satu aspek dari sekian banyak factor yang bertabiat internal(terdapat pada diri anak) (Saputra & Aguss, 2021). Maksudnya kalau kemudahan seorang orang menekuni keahlian baru itu bergantung pada motor educability (Aguss, 2020). Bersumber pada observasi dan pengamatan di lapangan dari bertepatan pada 01 s. d. 10 januari 2022, tata cara yang digunakan dalam proses pendidikan ataupun pelatihan sangat berbeda- beda, tata cara padat dan tata cara distribusi, ialah beberapa tata cara yang bisa digunakan oleh guru ataupun pelatih (Aguss, Fahrizqi, & Wicaksono, 2021). Keberagaman tata cara latihan yang digunakan

menggambarkan proses pemberdayaan yang bermacam- macam (Fahrizqi, Agus, et al., 2021). Di samping itu, keberadaan keadaan siswa yang berasal dari bermacam susunan masyarakat akan menaikkan perbandingan hasil latihan, apalagi evaluasi terhadap keberhasilan suatu pembinaan kerap dilihat dari keberhasilannya memenangkan pertandingan, sebaliknya kualitas keahlian seorang secara teoritis tergantung pada bakat serta latihan (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, 2019).

TINJAUAN PUSTAKA

Sepak bola ialah olahraga game beregu yang menuntut kerja sama regu (Fahrizqi, Agus, et al., 2021a). Jadi, keberhasilan satu regu tidak cuma ditetapkan oleh satu pemain saja, akan tetapi bergantung dari kerja sama pemain dalam satu kesebelasan (Syiaifulloh & Agus, 2021). Pada permainan sepak bola metode dasar yang wajib dipahami, antara lain: teknik menyundul bola, menahan bola, menggiring bola, serta menendang bola (Agus, 2021). metode dasar bermain sepak bola menjadi 6 bagian ialah: Metode menendang, menghentikan bola, menggiring bola, gerak tipu, teknik menyundul bola serta metode melempar bola (Rizki & Agus, 2020). Salah satu metode dasar yang harus dipahami oleh pemain sepak bola antara lain menendang bola (Agus et al., 2013). Metode dasar menendang bola terdiri dari sebagian tipe tendangan. Terdapat 3 teknik dasar untuk menendang bola yaitu dengan bagian dalam kaki(*in side- of the foot*), dengan bagian samping luar kaki(*out side- of the foot*), serta dengan kura- kura kaki(*instep*) (Fahrizqi, Agus, et al., 2021b). Guna tendangan dalam cabang sepak bola, terdiri dari 3 berbagai ialah: tendangan bisa dipergunakan untuk mengoper bola (*passing*), menghalau bola, bahkan mencetak gol (Fahrizqi, Gumantan, et al., 2021). Perihal ini cocok yang jika: Tujuan menendang bola ialah untuk mengumpan (*Passing*), menembak ke gawang(*Shooting at the goal*) serta menyapu untuk mengagalkan serbuan lawan(*Sweeping*) (Nugroho et al., 2021). Tendangan untuk mengoper (*passing*) dibagi dalam 2 bagian ialah: tendangan jarak dekat(*short pass*) serta tendangan jauh (*long pass*) (Yolanda et al., 2021). Tendangan jarak dekat identic digunakan untuk mengoper pada kawan yang dekat, serta memiliki peranan yang sangat penting salah satunya ialah untuk mencapai kemenangan (Fahrizqi et al., n.d.). Menimpa peranan metode dasar menendang bola dalam permainan sepak bola, menarangkan sebagai berikut: Short passing ataupun operan jarak dekat adalah mengoperkan bola ke teman yang berdiri dekat melalui tendangan (Mahfud et al., 2020). Tata cara ataupun perlengkapan yang digunakan dalam proses belajar mengajar atau pelatihan diseleksi bersumber pada tujuan dan bahan yang sudah ditetapkan tadinya (Mahfud & Yuliandra, 2020). Tata cara ataupun perlengkapan berperan sebagai jembatan penghubung antara bahan pelajaran dengan tujuan yang hendak dicapai (Pratama & Yuliandra, 2021). Sebab dengan tata cara latihan yang hendak digunakan hendak pengaruhi hasil latihan pemain (Nugroho & Yuliandra, 2021). Banyak aspek yang mempengaruhi terhadap pemakaian tata cara latihan, yang dalam prosesnya pula hendak mengakibatkan terbentuknya perbandingan pergantian dalam sikap gerak manusia (Yuliandra & Fahrizqi, 2019). Berkaitan dengan pemakaian waktu dalam proses latihan, hingga tata cara yang digunakan dalam perihal ini merupakan tata cara padat (*massed practice*) dan tata cara berdistribusi (*distributed practice*) (Yuliandra et al., 2020). Penafsiran dari kedua tata cara tersebut diungkapkan antara lain ialah:“ Tata cara padat adalah metode latihan yang tidak berubah- ubah serta terus menerus tanpa banyak rehat,

sedangkan tata cara distribusi merupakan latihan yang memiliki waktu rehat relatif lebih lama” (Yuliandra & Fahrizqi, 2020). Secara teknis keuntungan dari tata cara latihan padat ialah sesuatu metode dalam latihan dengan melaksanakan teknik gerakannya berulang-ulang dalam waktu latihan yang relatif lebih pendek, mungkin yang hendak terjalin siswa melaksanakan tugas gerak dengan kilat sesuai waktu yang sudah ditetapkan oleh pelatih (Gumantan, Nugroho, et al., 2021). Kerugian dari tata cara padat merupakan jadwal rehat dari tiap tahap latihan hanya sedikit sehingga hendak kilat menimbulkan keletihan yang hendak berikan dampak terhadap kejenuhan dalam latihan (Gumantan & Mahfud, 2018). Secara teknis keuntungan dari tata cara distribusi adalah sesuatu metode dalam melaksanakan metode gerakan yang diberikan secara berulang-ulang dengan terdapatnya waktu rehat, sehingga keletihan hendak menurun serta siswa dapat mengukur ataupun memperhitungkan kembali tentang gerakan yang hendak dicoba pada tahap latihan selanjutnya (Handoko & Gumantan, 2021). Kerugian dari tata cara distribusi cuma menyita waktu yang relatif lebih lama dalam proses latihan (Gumantan, 2020). Sudah banyak para pakar khususnya para pakar di Negeri Amerika yang telah mempelajari tentang efektifitas dari kedua tata cara tersebut terhadap keterampilan gerak Latihan padat mempermudah kemampuan keahlian gerak (Pratomo & Gumantan, 2021). Riset lain juga yang dicoba dalam suatu laboratorium eksperimennya seperti latihan berdistribusi belajar gerak, dan penampilan gerak bahwa:“ Penampilan maksimal bersumber pada 2 penjadwalan latihan padat, serta latihan berdistribusi dan retensi keahlian gerak (Mahfud & Gumantan, 2020).

METODE PENELITIAN

Tata cara eksperimen yang digunakan dalam riset ini memakai wujud quasi eksperimental wujud eksperimen ini ialah pengembangan dari true eksperimental, yang susah dilaksanakan (Nugroho & Gumantan, 2020). Desain ini memiliki kelompok kontrol, namun tidak bisa berperan sepenuhnya untuk mengendalikan variabel- variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. Dalam desain ini, baik kelompok eksperimen ataupun kelompok control dibanding, kendati kelompok yang ada diberi pre- test setelah itu diberikan perlakuan yang berbeda, serta terakhir diberikan post- test (Gumantan, Mahfud, et al., 2021). Populasi dalam riset ini merupakan atlet pendatang baru Siswa Sekolah Sepak Bola Bintang Timur Ciawigebang 40 orang. Metode pengambilan ilustrasi dicoba lewat populasi seadanya. Pengambilan sebagian dari populasi bersumber pada seadanya informasi ataupun kemudahannya memperoleh informasi tanpa perhitungan kerepresentatifannya, bisa digolongkan ke dalam ilustrasi seadanya (Nadapdap & Mahfud, 2021). Bersumber pada komentar tersebut, hingga ilustrasi sebanyak 40 orang dari Siswa Sekolah Sepak Bola Bintang Timur Ciawigebang. Dalam riset ini metode pengambilan ilustrasi proporsi ataupun ilustrasi imbangan ini dicoba buat menyempurnakan pemakaian metode ilustrasi berstrata ataupun ilustrasi kelas, dengan kata lain pengambilan ilustrasi ini total sampling (FAHRIZQI, 2013). Oleh sebab itu, untuk mendapatkan ilustrasi yang representative, pengambilan subyek dari tiap strata ataupun kelas ditetapkan balance ataupun sebanding dengan banyaknya subyek dalam masing- masing strata ataupun kelas. Bagi Sugiyono(2010: 133)“ Dalam riset kuantitatif, periset hendak menggunakan instrument buat mengumpulkan informasi, sebaliknya dalam riset kualitatif- naturalistik periset hendak lebih banyak menjadi instrumen, sebab dalam riset kualitatif periset ialah key instruments (Fernando et al., 2021). Instrumen riset digunakan buat mengukur nilai variabel yang diteliti. Instrumen- instrumen riset telah terdapat yang dibakukan, namun masih terdapat yang wajib terbuat periset sendiri”. Instrument yang digunakan buat mengukur peningkatan passing memakai uji passing bola (Kurniawan et al., 2021). Supaya riset jadi konkrit, hingga butuh terdapat informasi. Informasi tersebut diperoleh dengan

metode melakukan pengetesan pada dini serta pada akhir eksperimen selaku informasi akhir dari masing- masing kelompok. Tujuannya supaya bisa mengenali pengaruh hasil perlakuan serta perbedaandari kedua kelompok yang ialah tujuan akhir eksperimen. Dalam pengumpulan informasi digunakan Uji passing Bola dari Nurhasan 1999: 97), dalam novel Uji serta Pengukuran, selaku perlengkapan tesnya dengan tingkatan validitas 0. 82 serta reliabilitas 0. 93 (Pamungkas & Mahfud, 2020).

HASIL PENELITIAN

Setelah nilai rata-rata dan simpangan baku diketahui, maka langkah selanjutnya adalah melakukan pengujian normalitas Lilliefors. Seperti yang dijelaskan sebelumnya yang akan digunakan di dalam menganalisis data, yaitu pendekatan parametrik atau pendekatan Berdasarkan Tabel 4.2 tersebut di atas dapat diketahui bahwa Nilai L dari daftar = 0.258. Sedangkan nilai L_0 tes awal kelompok latihan dengan metode padat sebesar = 0.1549, L_0 tes akhir = 0.2390. Kriteria pengujiannya adalah: tolak hipotesis nol jika L_0 yang diperoleh dari data pengamatan melebihi L dari daftar tabel. Dalam hal lainnya hipotesis nol diterima. Dengan demikian data tes awal dan tes akhir kelompok latihan dengan metode padat berdistribusi normal, karena nilai L_0 lebih kecil dari nilai L tabel. Selanjutnya Nilai L_0 tes awal kelompok latihan dengan metode distribusi sebesar = 0.2005, nilai L_0 tes akhir = 0.2241. Kriteria pengujiannya adalah: tolak hipotesis nol jika L_0 yang diperoleh dari data pengamatan melebihi L dari daftar tabel. Dalam hal lainnya hipotesis nol diterima. Dengan demikian data tes awal dan tes akhir kelompok latihan dengan metode distribusi berdistribusi normal, karena nilai L_0 lebih kecil dari nilai L tabel. Langkah selanjutnya adalah melakukan uji homogenitas dari data hasil tes tersebut dengan menggunakan uji kesamaan dua variansi. Hasil penghitungan analisis variansi dua arah (ANAVA), tentang perbedaan antara metode latihan padat dan metode distribusi terhadap peningkatan passing dalam cabang olahraga sepak bola diperoleh bahwa F hitung interaksi sebesar 4.21 yang lebih besar dari F tabel sebesar 4.11 pada tingkat kepercayaan atau taraf signifikansi $\alpha = 0.05$ ($dk = n - 4 = 36$). Dengan demikian H_0 ditolak, yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan hasil latihan antara metode latihan padat dan metode latihan distribusi terhadap peningkatan passing dalam cabang olahraga sepak bola. Oleh karena terdapat peningkatan hasil latihan yang signifikan, maka harus dibuktikan melalui pengujian lanjut dengan menggunakan uji Tukey's bahwa interaksi antara pengaruh kelompok metode latihan padat dan metode latihan distribusi dalam cabang olahraga sepak bola tidak menunjukkan perbedaan hasil latihan yang signifikan. Oleh karena dari hasil penghitungan selisih (gain) diperoleh $q_0.10 < HSD (1.07)$, maka tidak terdapat interaksi yang signifikan antara kelompok metode latihan padat dan metode latihan distribusi terhadap peningkatan passing dalam cabang olahraga sepak bola. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan passing dalam cabang olahraga sepak bola.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut: Terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan padat terhadap peningkatan *passing* dalam cabang olahraga sepak bola. Terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan distribusi terhadap peningkatan *passing* dalam cabang olahraga sepak bola. Dalam hal ini, metode latihan padat dan metode latihan distribusi dapat memberikan pengaruh yang sama terhadap *passing* dalam cabang olahraga sepak bola untuk atlet pemula usia 12 – 13 tahun. Sedangkan terdapat interaksi yang signifikan antara kelompok metode latihan distribusi dan metode latihan padat terhadap peningkatan

passing dalam cabang olahraga sepak bola. Dalam hal ini, metode latihan distribusi memberikan pengaruh yang signifikan dibandingkan dengan metode latihan padat terhadap peningkatan *passing* dalam cabang olahraga sepak bola untuk atlet pemula usia 12 – 13 tahun.

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.
- Agus, R. M., Suranto, S., & Nurseto, F. (2013). Pengaruh Power Otot Tungkai Terhadap Peningkatan Tendangan Depan Pencak Silat. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, 1(1).
- Agus, 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. (2021). 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., Amelia, D., Abidin, Z., & Permata, P. (2021). Pelatihan Pembuatan Perangkat Ajar Silabus Dan Rpp Smk Pgr 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. *Jurnal Penjaskesrek*, 8(1), 46–56.
- Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Wicaksono, P. A. (2021). Efektivitas vertical jump terhadap kemampuan 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. (2021). The effect of hypnotherapy and mental toughness on concentration when competing for futsal athletes. *MEDIKORA*, 20(1), 53–64.
- 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. Fahrizqi, E. B., Agus, R. M., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2021). The Learning Motivation and Physical Fitness of University Students. *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.
- FAHRIZQI, E. K. O. B. (2013). *PENGARUH LATIHAN KELENTUKAN KONTRAKSI-RELAKSASI (PNF) DAN KELENTUKAN STATIS TERHADAP KETERAMPILAN GERAK KAYANG PADA SISWA KELAS X. 3 SMA NEGERI 1 GADING REJO TAHUN AJARAN 2012/2013*.
- 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.
- Gumantan, A. (2020). Pengembangan Aplikasi Pengukuran Tes kebugaran Jasmani Berbasis Android. *JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN*, 19(2), 196–205.
- 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. (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.
- 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.

- Kurniawan, D., Mahfud, I., & Indonesia, U. T. (2021). *PENGARUH RUBBER PUSH TRAINING TERHADAP HASIL AKHIR TOLAK Teknik pengumpulan data dilakukan untuk mengumpulkan brupa test dengan menggunakan ruber push*. 2(2), 29–34.
- 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., & 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). *Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar*. 2(2), 44–51.
- 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. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i2.7391>
- Pamungkas, D., & Mahfud, I. (2020). Tingkat Motivasi Latihan Ukm Taekwondo Satria Teknokrat Selama Pandemi Covid 2019. *Journal Of Physical Education*, 1(2), 6–9.
- Pratama, W. U., & Yuliandra, R. (2021). *PERSEPSI ANGGOTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET TERHADAP PENGGUNAAN APLIKASI PAPAN STRATEGI*. 2(2), 1–7.
- 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.
- 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.
- 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.*