

PEMAHAMAN ATLETIK LOMPAT JAUH DI LINGKUNGAN SEKOLAH SMA NEGERI 1 BANJAR BARU UNTUK MENGGAPAI PRESTASI

Celvin Edo Ardo
Pendidikan Olahraga
celvinedoardo@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan dan pemahaman mengenai atletik lompat jauh di lingkungan sekolah SMA Negeri 1 Banjar Baru, dengan populasi dan sampel dengan murid yang berjumlah 15 orang siswa siswi 5 di antaranya yaitu perempuan, penelitian ini menggunakan metode dengan cara praktek pada ujian akhir semester dengan mencari bibit calon atlit yang bisa di kembangkan, hasil menunjukkan lompatan yang terjauh mendapatkan nilai 80 – 90 apabila siswa siswi mendapatkan lompatan 5,50 m sampai 6,00 m, rata rata siswa yang dapat menjangkau lompatan yang paling jauh didominasi oleh siswa laki laki dan siswa siswi lainnya mendapatkan lompatan yang cukup bagus.

Kata Kunci: Atletik, Lompat Jauh, Prestasi

PENDAHULUAN

Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, dan lompat (Agus & Fahrizqi, 2020; Aguss & Yuliandra, 2021b). Kata ini berasal dari bahasa Yunani "athlon" yang berarti "kontes". Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama pada 776 SM. Induk organisasi untuk olahraga atletik di Indonesia adalah PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia) (Nugroho et al., 2021a), (Nugroho et al., 2021b). Lompat jauh merupakan salah satu cabang olahraga atletik lompat yang bertujuan untuk melompat dan mencapai jarak sejauh mungkin (Nugroho & Yuliandra, 2021b). Saat melompat jauh, atlet akan terlebih dahulu melakukan awalan lari, lalu lepas landas, melayang, dan mendarat. Selain teknik dasarnya, ada beberapa peraturan olahraga lompat jauh (Gumantan & Fahrizqi, 2020). Sejarah adanya olahraga lompat jauh yaitu Olimpiade pada zaman dulu sudah mempertandingkan olahraga lompat jauh, tetapi dengan menggunakan beban bernama halters (Mahfud, Gumantan, & Fahrizqi, 2020). Beban berbobot sekitar 1 hingga 4,5 kg ini digenggam di masing-masing tangan atlet dan berfungsi untuk meningkatkan momentum saat berlari hingga melompat (Fernando et al., 2021). Olahraga ini sekarang menjadi salah satu cabang olahraga sejak Olimpiade tahun 1896 (Nugroho & Yuliandra, 2021a).

Di abad 19 organisasi formal dari event modern dimulai. Ini termasuk dengan olahraga reguler dan latihan di rezim sekolahan (Fahrizqi, Gumantan, et al., 2021). Royal Military College di Sandhurst mengklaim menggunakan ini pertamakali di tahun 1812 dan 1825 tetapi tanpa bukti nyata. Pertemuan yang paling tua diadakan di Shrewsbury, Shropshire di 1840 oleh Royal Shrewsbury School Hunt (Agus, Rachmi Marsheilla Agus, 2019). Ada detail dari seri pertemuan tersebut yang ditulis 60 tahun kemudian oleh C.T Robinson dimana dia seorang murid disana pada tahun 1838 sampai 1841. Royal Military Academy

dimana Woolwich menyelenggarakan sebuah kompetisi yang diorganisir pada tahun 1849, tetapi seri reguler pertama dari pertemuan digelar di Exeter College, Oxford dari 1850 (Aguss, 2021b). Atletik modern biasanya diorganisir sekitar lari 400m di trek di hampir semua even yang ada. Acara lapangan (melompat dan melempar) biasanya memakai tempat didalam trek (Aguss, Fahrizqi, & Abiyyu, 2021b). Atletik termasuk didalam (Fahrizqi, Agus, et al., 2021b). Olimpiade modern di tahun 1896 dan membentuk dasar-dasarnya kemudian Wanita pertamakali dibolehkan berpartisipasi di trek dan lapangan dalam event Olimpiade tahun 1928 (Aguss, Fahrizqi, & Abiyyu, 2021a). Sebuah badan pengelola internasional dibentuk, IAAF dibentuk tahun 1912. IAAF menyelenggarakan beberapa kejuaraan dunia outdoor di tahun 1983. Ada beberapa pertandingan regional seperti kejuaraan Eropa, Pan-American Games dan Commonwealth Games (Aguss, 2021a). Sebagai tambahan ada sirkuit Liga Emas professional, diakumulasi dalam IAAF World Athletics Final dan kejuaraan dalam ruangan seperti World Indoor Championship (Fahrizqi, Aguss, et al., 2021). Olahraga tersebut memiliki profil tinggi selama kejuaraan besar, khususnya Olimpiade, tetapi yang lain kurang populer (Rizki & Aguss, 2020). AAU (Amateur Athletic Union) adalah badan pengelola di Amerika Serikat sampai runtuh dibawah tekanan profesionalisme pada akhir tahun 1970 (Melyza & Aguss, 2021a). Sebuah badan baru bernama The Athletic Congress (TAC) dibentuk, dan akhirnya dinamai USA Track and Field (USATF atau USA T&F). Sebuah tambahan, organisasi dengan struktural yang lebih kecil, Road Runner Club of America (RRCA) juga ada di USA untuk mempromosikan balap jalanan (Aguss, Fahrizqi, & Wicaksono, 2021). Di masa modern, atlet sekarang bisa menerima uang dari balapan, mengakhiri sebutan amatirisme yang ada sebelumnya (Aguss & Yuliandra, 2021a), (Fahrizqi, Agus, et al., 2021a).

TINJAUAN PUSTAKA

ATLETIK

Atletik adalah event asli dari Olimpiade pertama ditahun 776 sebelum Masehi dimana satu-satunya event adalah perlombaan lari atau stade (Saputra & Aguss, 2021). Ada beberapa Games yang digelar selama era klasik Eropa : Panhellenik Games The Pythian Game(dimulai6 Sebelum Masehi) digelar di Argolid setiap dua tahun (Aguss, 2021c), (Saputra & Agus, 2021). The Isthmian Game (dimulai 523 Sebelum Masehi) digelar di Isthmus dari Corinth setiap dua tahThe Roman Games Berasal dari akar Yunani murni, Roman Games memakai perlombaan lari dan melempar (Melyza & Aguss, 2021b). Bukannya berlomba kereta kuda dan bergulat seperti di Yunani, olahraga Etruscan memakai pertempuran galiatorial, yang nuga sama-sama 527 Sebelum Masehi) digelar di Delphi tiap empat tahun (Aguss, 2020). The Nemean Games (dimulai 51 memakai panggung). Masyarakat lain menggemari kontes atletik, seperti bangsa Kelt, Teutonik, dan Goth yang juga digemari orang Roma (Mahfud, Gumantan, & Nugroho, 2020). Tetapi, olahraga ini sering dihubungkan dengan pelatihan (Sudiby & Nugroho, 2020), (Nugroho & Gumantan, 2020b). Di masa abad pertengahan anak seorang bangsawan akan dilatih dalam berlari, bertarung dan bergulat dan tambahan berkuda, memanah dan pelatihan senjata. Kontes antar rival dan sahabat sangat umum di arena resmi maupun tidak resmi (Gumantan, Nugroho, & Yuliandra, 2021a), (Nugroho, 2021a).

LOMPAT JAUH

Lompat jauh atau long jump awalnya hanya dipertandingkan untuk pria, namun kemudian dibuka cabang lompat jauh wanita pada Olimpiade London 1948 (Gumantan, Nugroho, & Yuliandra, 2021b). Gaya lompat jauh merujuk pada gerakan yang dilakukan seorang atlet selama fase melayang setelah lepas landas dari papan (Nugroho & Gumantan, 2020a), (Nugroho, 2021b). Sejumlah gaya tersebut, seperti gaya jongkok (*float style*), gaya menggantung (*hang style*), dan gaya berjalan di udara (*walking in the air style*). Gaya jongkok (*float style*) (Yuliandra & Fahrizqi, 2019), (Gumantan et al., 2020). Gaya lompat jauh paling mendasar yang umumnya dilakukan pemula (Gumantan, Mahfud, & Yuliandra, 2021). Gerakan ini melibatkan posisi pelompat yang segera mengangkat kaki ke posisi menyentuh tangan kaki setelah lepas landas, mirip seperti saat sedang berjongkok. Gaya menggantung (*hang style*) (Pratama & Yuliandra, 2021). Gaya lompat jauh ini melibatkan peregangan tubuh untuk membuat pelompat selama mungkin berada di udara (Wibisono et al., 2020). Rentangkan kedua lengan dan kaki seperti menggantung tubuh untuk mencapai jarak maksimal (Adiyanto & Febrianto, 2020). Pertahankan hingga ketinggian tertentu, lalu geser kaki ke depan untuk bersiap mendarat (Gulö et al., 2021). Gaya berjalan di udara (*walking in the air style*). Gaya lompat jauh paling kompleks dan membutuhkan banyak gerakan saat berada di udara (Mahfud, Yuliandra, et al., 2020). Pelompat akan memutar lengan dan kaki selama melayang untuk menjaga keseimbangan tubuh dan mendapatkan jarak lompatan terjauh (Yuliandra et al., 2020). Adapun peraturan lompat jauh yang ditetapkan oleh *International Association of Athletics Federations* (IAAF) atau yang saat ini dikenal sebagai *World Athletics* telah membuat sejumlah peraturan, mulai dari proses lompatan hingga perlengkapan atlet seperti berikut ini (Palendera & Rizkiono, 2019). Seluruh lompatan harus pelompat selesai dalam waktu satu menit setelah melangkah ke lintasan lari (Fahrizqi et al., n.d.). Bagian kaki pelompat tidak boleh melewati bagian tepi garis pelanggaran (*foul line*) yang terletak persis setelah balok lepas landas (Gumantan, Mahfud, Yuliandra, et al., 2021). Apabila bagian kaki ada yang melewati garis pelanggaran, maka lompatan tidak sah. Dalam sebuah perlombaan, pelompat umumnya akan memiliki tiga kali kesempatan melompat (Yolanda et al., 2021). Lompatan yang tidak sah akan mengurangi kesempatan tersebut. Hakim akan mengukur jarak lompatan mulai dari tepi garis pelanggaran ke titik pendaratan pertama yang pelompat lakukan. Teknik gerakan jungkir balik (*somersault*) tidak diperbolehkan saat melakukan lompatan. Tidak diperbolehkan menggunakan sepatu lari dengan ketebalan sol lebih dari 13 mm (Aguss & Yuliandra, 2020), (Riskiono et al., 2016).

METODE PENELITIAN

Populasi dan Sampel

Populasi dan sampel ini adalah siswa yang mengikuti mata pelajaran olahraga di sekolah. Dengan jumlah keseluruhan populasi dan sampel adalah 15 orang siswa siswi.5 dari 15 siswa tersebut yaitu siswi perempuan.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data di ambil dari praktek yang siswa siswi tersebut lakukan ketika saat mengikuti ujian akhir semester, serta melihat kemampuan siswa siswi tersebut apakah memahami apakah metode pembelajaran yang di terapkan di sekolah khususnya di SMA Negeri 1 Banjar Baru.

Metode Analisis

Untuk memperoleh hasil data, diambil dari jarak lompatan yang bisa dijangkau oleh siswa siswi tersebut dan menyimpulkan bahwa kemampuan dan pemahaman siswa dan siswi tersebut hanya sebatas teori bukan peraktek.

Variabel Operasional

Dalam penelitian ini yang menjadi variabelnya adalah kemampuan dan pemahan siswa siswi ti tingkat SMA Negeri 1 Banjar Baru.

HASIL PENELITIAN

NO	NAMA	HASIL LOMPATAN TERJAUH	KETERANGAN
1	AJ	4,14 M	L
2	AD	4,25 M	L
3	BB	4,07 M	L
4	CI	3,54 M	P
5	DS	3,24 M	P
6	FA	3,02 M	P
7	GJ	5,10 M	L
8	LS	3,09 M	P
9	ML	3,65 M	P
10	NA	4,51 M	L
11	PK	5,03 M	L
12	RF	4,68 M	L
13	T	4,98 M	L
15	WA	4,09 M	L
16	WW	5,20 M	L

NO	KETERANGAN NILAI	KETERANGAN LOMPATAN
1	BS = 80 - 90	5,50 M – 6,00 M
2	B+ = 70 - 80	4,50 M – 5,00 M
3	CB = 60 - 70	3,50 M – 4,00 M
4	KB = 50-60	2,00 M – 3,00 M
BS = BAIK SEKALI		
B+ = BAIK		
CB = CUKUP BAIK		
KB = BURUK		

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian tersebut dapat saya simpulkan bahwa lompatan yang paling jauh dominan yaitu siswa laki laki, dan apa bila siswa tersebut ingin lebih lagi menekuni bakat yang dia miliki kemungkinan akan menjadi atlit yang bisa membanggakan sekolah dan di lingkungannya.dari hasil prestasi yang dia miliki dia juga dapat mempromosikan di rinya agar mendapat biasiswa di sekolah dan di jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

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.
- 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.
- Agus, R. M. (2021a). ANALISIS PERKEMBANGAN MOTORIK HALUS USIA 5-6 TAHUN PADA ERA NEW NORMAL. *SPORT SCIENCE AND EDUCATION JOURNAL*, 2(1).
- Agus, 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)*.
- Agus, R. M. (2021c). *Kemampuan Mobilitas Gerak Anak Usia Dini 4 Sampai 5 Tahun Melalui Gerakan-Gerakan*. 1(1), 58–64.
- Agus, R. M., Fahrizqi, E. B., & Abiyyu, F. F. A. (2021a). ANALISIS DAMPAK WABAH COVID-19 PADA PERKEMBANGAN MOTORIK HALUS ANAK USIA 3-4 TAHUN. *Jurnal Penjaskesrek*, 8(1), 46–56.
- Agus, 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.
- Agus, R. M., Fahrizqi, E. B., & Wicaksono, P. A. (2021). Efektivitas vertical jump terhadap kemampuan smash bola voli putra. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1).
- Agus, R. M., Fahrizqi, E. B., & Wicaksono, P. A. (2021). Efektivitas vertical jump terhadap kemampuan smash bola voli putra. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1).
- Agus, 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.
- Agus, R. M., & Yuliandra, R. (2021a). The effect of hypnotherapy and mental toughness on concentration when competing for futsal athletes. *MEDIKORA*, 20(1), 53–64.
- Agus, 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., & 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. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v20i1.9207>
- 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*. Fernando, J., Mahfud, I., & Indonesia, U. T. (2021). *SURVEY MOTIVASI ATLET FUTSAL SMKN 2 BANDAR LAMPUNG DIMASA PANDEMI COVID-19*. 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.
- 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), 51–58.

- 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 OLAHRAGA. *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.

- Pratama, W. U., & Yuliandra, R. (2021). *PERSEPSI ANGGOTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET TERHADAP PENGGUNAAN APLIKASI PAPAN STRATEGI*. 2(2), 1–7.
- 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.
- 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.