

Survey Keterampilan Teknik Dasar Bertahan Olahraga Bola Voli Pada Siswa Putra Yang Mengikuti Pelatihan Di SMA Negeri 01 Seputih Agung

Irvan Dwi Kurniawan
Pendidikan Olahraga
irvandwikurniawan@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui sejauh mana kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar bertahan dalam permainan bola voli pada siswa putra yang mengikuti pelatihan di SMA Negeri 01 Seputih Agung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan jenis penelitian yaitu Survey Deskriptif Kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini adalah mengambil seluruh siswa putra yang mengikuti Ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Atas Negeri 01 Seputih Agung yang berjumlah 20 orang dengan menggunakan Sampling jenuh. Berdasarkan perhitungan persentase dari teknik dasar bertahan dalam permainan Bola Voli SMA Negeri 01 Seputih Agung yaitu kemampuan Passing bawah yaitu 72,50% (Baik) dengan jumlah siswa dengan keterangan Baik 11 siswa dan keterangan baik sekali 9 siswa. Kemampuan passing atas 56,22% (Sedang) dengan keterangan Baik 6 siswa dan keterangan sedang 14 siswa. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tes keterampilan teknik dasar bola voli dapat meningkatkan kemampuan bermain bola voli di Sma Negeri 01 muara dua.

Kata Kunci: keterampilan, teknik dasar, bola voli

PENDAHULUAN

Banyak orang bingung bahwa pelatihan yang sebenarnya di sekolah setara dengan metode yang terlibat dengan membuat prestasi di bidang olahraga (Pratomo & Gumantan, 2021). Memang, antara pelatihan aktual dan pencapaian olahraga keduanya memiliki strategi dan target, namun teknik dan targetnya pada tingkat memiliki kesinambungan yang unik (Fahrizqi et al., n.d.). Dengan pertimbangan tersebut, sistem pembelajaran digunakan sebagai awal dari suatu strategi atau interaksi pencapaian prestasi di sekolah, yang dapat dilanjutkan sebagai suatu proses pencapaian prestasi secara luas (Nugroho & Gumantan, 2020a). esensi dan strategi bola voli, sejujurnya di lapangan metode yang terlibat dengan mempersiapkan prosedur dasar bola voli di mana mentor ada (Nugroho et al., 2021). Motivasi di balik pertandingan bola voli adalah untuk mengabaikan bola di net sehingga dapat jatuh ke lantai daerah lawan agar memperoleh poin dan untuk mencegah bola yang sama (melewati) menyentuh lantai di lapangannya sendiri agar musuh tidak mendapatkan point (Handoko & Gumantan, 2021). Bola dapat dimainkan tiga kali memantul atau sentuhan dilapangan sendiri agar bola kembali (dengan pengecualian dam) (Fahrizqi, 2018). Pukulan bola oleh server harus melewati net ke wilayah lawan (Ichsanudin & Gumantan, 2020). Permainan bola di udara (reli) terjadi secara konsisten sampai bola menyentuh lantai atau bola keluar atau suatu kelompok mengembalikan bola dengan sempurna (Aguss, Fahrizqi, & Wicaksono, 2021). Dalam bola voli, hanya grup yang mendominasi satu pertandingan konvensional yang mendapat satu poin, hingga satu grup menang dengan mengumpulkan terlebih dahulu setidaknya 25 nilai fokus dan untuk pengaturan lima belas tempat (Yuliandra & Fahrizqi, 2019).

Setiap eksekusi pelatih mencoba untuk mengabaikan siswa yang melakukan teknik dasar bola voli (Aprilianto & Fahrizqi, 2020). Setelah melihat siswa bermain bola voli tetapi mereka ingin juga mereka melakukan banyak metode penting yang tidak tepat dalam melakukannya, namun pada kenyataannya di lapangan, SMA Negeri 01 Seputih Agung menang 100%. SMA Negeri 01 Seputih Agung yang nantinya akan dilihat dari pengujian apakah pentingnya metode bola voli yang dia lakukan, dengan prestasinya sejauh ini dalam permainan ini adalah bahwa bola voli adalah kegiatan kelompok, dimainkan oleh dua kelompok di setiap lapangan diisolasi oleh sebuah jarring (FAHRIZQI, 2013). Sebagai sebuah permainan, latihan bola voli sangat penting untuk menjaga kesehatan serta selanjutnya berperan dalam pengembangan kolaborasi. Cara-cara dalam permainan bola voli antara lain: (1) servis, (2) operan, (3) lure, (4) crush, dan (5) dam. Selanjutnya selanjutnya dijelaskan secara mendalam tentang metode penting dalam pertandingan bola voli (Fahrizqi, Agus, et al., 2021a).

TINJAUAN PUSTAKA

Bola voli adalah suatu permainan yang dilakukan di udara ke sana kemari melewati net, bertekad untuk mencari point dan membendung serangan lawan agar gagal mencetak point dan mencari kemenangan dalam pertandingan bola voli (Fikri & Fahrizqi, 2021). SMA Negeri 01 SEPUTIH AGUNG merupakan gambaran dimana latihan bola voli secara konsisten membawa nama baik sekolah karena umumnya pertandingan yang dimainkan menang (Sandika & Mahfud, 2021b), hal ini terjadi mengingat perkembangan permainan bola voli di sekolah menengah ini berkembang pesat. bertambahnya jumlah cabang olahraga bola voli (Kurniawan et al., 2021), khususnya dalam setiap pertandingan antar siswa seperti O2SN, POPDA, dan Antar Sekolah lainnya (Fernando et al., 2021). Pertandingan bola voli adalah permainan yang memiliki perkembangan yang kompleks, khususnya perpaduan antara jalan, lari, lompat dan solidaritas suatu tim, serta membutuhkan kecepatan, kapasitas, kemampuan beradaptasi, dan lain-lain (Nadapdap & Mahfud, 2021). Untuk dapat melakukan pengembangan bola voli yang hebat, diperlukan kemampuan khusus yang cukup mendasar. Ada lima prosedur penting dalam pertandingan bola voli, yaitu: 1) Administrasi, 2) Passing, 3) Set up, 4) Crush, 5) Square (Gumantan, Mahfud, et al., 2021).

Tata cara bermain bola voli yang esensial adalah suatu proses menghasilkan kerja nyata dan memperagakan suatu latihan serta diharapkan dapat dilakukan dengan tanggung jawab yang positif dalam cabang bola voli (Pangkey & Mahfud, 2020). Alasan adalah untuk menjawab permasalahan yang ada dalam kajian yang ditentukan untuk mengetahui kemampuan siswa dalam melakukan prosedur esensial bola voli pada siswa putra peserta pelatihan di SMA Negeri 01 Seputih Agung, sebagai sarana Untuk mencapai tujuan instruktif (Mahfud et al., 2020), olahraga bola voli selain terkenal dan diminati penggemarnya juga mengandung nilai-nilai (1) Dapat membentuk karakter pemain secara lugas, (2) Memberikan ketangkasan dan kemampuan pemain, (3) Mendesak seseorang untuk menjadi terbiasa bekerja sama. Selanjutnya bantuan (,4) Melatih seseorang untuk tunduk pada aturan yang tepat, (5) Mengembangkan keberanian pemain (Pamungkas & Mahfud, 2020), sportivitas dan kepercayaan diri Untuk menghindari kesalahan istilah yang digunakan dalam ulasan ini (Sandika & Mahfud, 2021a), khususnya keterampilan khusus penting dari bola voli dan masalah yang diteliti tidak menyimpang dari alasan pertama (Agus et al., 2013). Sportivitas dan kepercayaan diri Sebagai olahraga yang sering dipertandingkan (Aguss & Yuliandra, 2021a), bolavoli dapat dimainkan di lapangan terbuka (*out door*) maupun di lapangan tertutup (*in door*) (Aguss & Yuliandra, 2021b).

Karena makin berkembangnya olahraga ini, bola voli dapat dimainkan di pantai yang kita kenal dengan voli pantai (Aguss, 2021c). Sebagai aturan dasar, bola boleh dipantulkan dengan seluruh anggota badan (Rizki & Aguss, 2020), keterampilan tehnik dasar bola voli terdiri dari enam servis, passin, umpan ,smash, blok atau bendungan serta penerimaan bola (*receive*) (Fahrizqi, Aguss, et al., 2021).

Sebagai sebuah permainan, latihan bola voli sangat penting untuk menjaga kesehatan serta selanjutnya berperan dalam pengembangan kolaborasi (Melyza & Aguss, 2021). Strategi esensial adalah pendekatan agar menyelesaikan sesuatu dan mencapai tujuan tertentu secara memadai dan efektif sesuai pedoman yang relevan untuk mencapai hasil yang ingin kita capai (Syaiyidulloh & Aguss, 2021). Metode ini adalah cara yang paling umum untuk mendapatkan keturunan dan mendemonstrasikan secara bertahap dan diharapkan dapat melakukan pekerjaan yang jelas dalam pertandingan bola voli (Aguss, Fahrizqi, & Abiyyu, 2021). Pertandingan bola voli adalah jenis permainan yang membutuhkan latihan yang teratur dan terkoordinasi, karena pertandingan bola voli mengandung komponen gerakan yang berbeda (Saputra & Aguss, 2021). dalam bermain bola voli dengan baik dan dengan prestasi sangat membutuhkan penguasaan strategi-strategi penting dengan sempurna dan memang (Aguss & Yuliandra, 2020), metode dasar pertandingan bola voli secara konsisten berkembang sesuai dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (Agus & Fahrizqi, 2020). Cara-cara dalam permainan bola voli antara lain: (1) servis, (2) operan, (3) lure, (4) crush, dan (5) dam. Selanjutnya selanjutnya dijelaskan secara mendalam tentang metode penting dalam pertandingan bola voli (Fahrizqi, Agus, et al., 2021b).

METODE PENELITIAN

Strategi eksplorasi adalah gerakan untuk menciptakan serta menguji realitas informasi dengan memanfaatkan teknik yang logis untuk mencapai tujuan melalui siklus yang tepat dan penyelidikan yang masuk akal (Aguss, Amelia, et al., 2021). Teknik pemeriksaan digunakan untuk menghasilkan dan mengusulkan yang benar, tujuannya adalah untuk mengikuti informasi yang diperoleh dari eksplorasi harus pada tingkat logis terbesar (Aguss, 2021b). Menyinggung tentang jenis atau teknik penelitian, dalam hal ini analisis memilih jenis penelitian penelitian dengan mengarahkan tes pada item yang akan direnungkan (Aguss, 2020). Ada beberapa jenis rencana eksplorasi ilustratif yang memberikan garis besar item yang harus dipertimbangkan (Aguss, 2021a), menggunakan strategi studi dan pengobatan atau memberikan tes kepada subjek tentang kemampuan khusus yang mendasar (Gumantan, Nugroho, et al., 2021). Sebagaimana penelitian studi adalah penelitian yang dipimpin pada populasi besar dan kecil. Namun, informasi yang diteliti adalah informasi dari tes yang diambil dari masyarakat tersebut, dengan tujuan agar ditemukan kejadian, sirkulasi, dan hubungan yang relatif antara faktor humanistik dan mental (Nugroho, 2021a).

Penduduk adalah seluruh penduduk yang direncanakan untuk diteliti (Nugroho, 2021b). Penduduk dicirikan sebagai subjek eksplorasi yang utuh. jumlah penduduk dalam suatu populasi yang akan diteliti (Nugroho & Yuliandra, 2021). Populasi dibatasi oleh penghuni atau orang yang berbagi sesuatu seperti satu atribut untuk semua maksud dan tujuan (Dermawan & Nugroho, 2020). Dari penilaian di atas, sangat baik dapat disimpulkan bahwa populasi ialah semua orang yang akan menjadi objek eksplorasi serta orang-orang ini pada dasarnya harus berbagi suatu merek dagang untuk semua maksud dan tujuan (Sudibyo & Nugroho, 2020), Gerakan eksplorasi ini memanfaatkan sekelompok siswa yang mengikuti pelatihan di SMA Negeri 01 Seputih Agung yang memiliki orientasi sama,

yaitu laki-laki. karena mereka berdua mengambil bagian dalam pelatihan yang dipakai. Contohnya adalah sebagian atau utusan dari penduduk yang diperiksa (Nugroho & Gumantan, 2020b). Kemudian, pada saat itu, mengenai ukuran dan keteladanan yang dapat dimanfaatkan untuk penelitian yang ingin dilaksanakan, keteladanan sangat penting untuk jumlah dan atribut yang ingin dipindahkan oleh masyarakat (Yuliandra et al., 2020).

Menyinggung penilaian tersebut, pemeriksaan penelitian ini dapat digunakan sebagai mata pelajaran atau yang akan diujikan (Mahfud & Yuliandra, 2020), khususnya siswa yang mengikuti persiapan di SMA Negeri 01 Seputih Agung pada sore hari, tepatnya Selasa, Kamis. Strategi pemeriksaan yang digunakan oleh para ahli yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan pemeriksaan basah, dan itu menyiratkan bahwa contoh dengan asumsi semua individu dari populasi digunakan sebagai contoh 20 individu (Pratama & Yuliandra, 2021). Perangkat dalam berbagai informasi adalah keterampilan khusus penting bola voli, tes akan diselesaikan dengan menggunakan instrumen tes standar yang dipakai (Yolanda et al., 2021).

Tabel 1
Penilaian Tehnik Dasar Kategori Pasing Bawah
Keterangan Skor

Sangat Baik	64 keatas
Baik	48-63
Sedang	32-47
Kurang	16-31
Kurang sekali	0-15

Tes ini merupakan tes Standar yang diakui dan karena sering dijadikan pedoman dalam berbagai penelitian, tes dan pengukuran olahraga untuk masuk keperguruan tinggi maupun tingkat sekolah.

Tabel 2
Penilaian Tehnik Dasar passing atas

Keterangan	Persentase
Baik sekali	81-100
Baik	61-80
Sedang	41-60
Kurang	21-40
Kurang sekali	0-20

Analisis data yang digunakan dalam penelitian Tes kemampuan melakukan tehnik dasar bola voli di SMA Negeri 01 Seputih Agung ini adalah dengan tes dan pengukuran menggunakan analisis deskriptif persentase,bl adapun rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$DP = n/N \times 100\%$$

Keterangan:

n = jumlah nilai faktor faktual.

N = jumlah seluruh nilai jawaban ideal.
% = tingkat persentase yang dicapai

HASIL DAN PEMBAHASAN

Ujian ini merupakan penelitian tinjauan umum dengan tingkat pencerahan kemampuan yang khusus esensial siswa putra pada pelatihan bola voli SMA Negeri 01 Seputih Agung. Setelah siswa mencoba keterampilan dasar khusus permainan bola voli, analisis ini mengambil dan menangani informasi yang diperoleh dan memperkenalkan konsekuensi dari tes yang telah dilaksanakan. Dalam ulasan ini, artikel utama dalam percakapan ini adalah kemampuan dasar khusus siswa bola voli putra yang mengikuti pelatihan di Sma Negeri 01 Seputih Agung. Pertandingan bola voli adalah jenis permainan yang membutuhkan latihan terbiasa dan terkoordinasi, karena pertandingan bola voli memiliki dan banyak mengandung komponen gerakan yang berbeda. Dalam bermain bola voli dengan baik dan penuh prestasi, sangat penting untuk menguasai strategi-strategi yang esensial dengan sempurna dan baik. Prosedur adalah cara yang digunakan untuk mendapatkan keturunan dan mendemonstrasikan berbicara secara praktis serta dapat diharapkan untuk menyelesaikan tugas yang jelas dalam pertandingan bola voli. Strategi esensial adalah pendekatan untuk secara efektif mencapai tujuan tertentu secara layak dan produktif sesuai pedoman yang tepat untuk mencapai hasil yang ideal. Dominasi metode esensial terkait erat dengan kapasitas untuk bergerak dalam keadaan fisik, strategis, dan psikologis. Dominasi metode esensial dalam permainan bola voli merupakan salah satu komponen penentu keberhasilan tidaknya suatu kelompok dalam suatu pertandingan terlepas dari komponen keadaan fisik, strategis dan psikologis. Metode penting dalam suatu pertandingan bola voli terus berkembang sesuai dengan kemajuan informasi dan inovasi dan serta berbagai ilmu pengetahuan. Metode dalam pertandingan bola voli meliputi: (1) servis, (2) fitting, (3) lure, (4) crush, dan (5).

Strategi penting yang terkonsentrasi dalam ujian ini adalah mengabaikan, melayani, dan menghancurkan. Servis adalah salah satu pukulan dalam pertandingan bola voli yang diharapkan untuk memulai permainan. Metode Bantuan saat ini bukan hanya awal dari pertandingan, Namun sejauh strategi bantuan itu off-base, otoritas prosedur menghancurkan dasar dalam bola voli sangat penting, pencapaian kelompok dalam memenangkan bola voli adalah untuk tidak diatur dalam batu oleh naksir. Kewenangan strategi fundamental crush dalam permainan bola voli sangat penting, keberhasilan suatu kelompok dalam memenangkan bola voli masih diunggulkan oleh crush. Berdasarkan pengujian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa kemampuan dasar khusus bola voli di SMA Negeri 01 Seputih Agung yang terdiri dari 20 contoh diperoleh kemampuan passing normal 72,50% (Hebat), Normal Top Help 56,22% (Sedang) dan naksir normal adalah 63,92% (hebat). Dalam melakukan pemeriksaan ada beberapa hal yang menjadi penghambat khususnya hujan yang turun pada saat melakukan investigasi, sehingga pada saat melakukan tes lapangan merupakan bagian yang sulit dan bola yang digunakan adalah bagian yang berbobot. Kemudian, pada saat itu, tinjauan ini diwajibkan oleh iklim, yang menyebabkan para analis menyelesaikan 2 pengujian pada hari yang berbeda dengan melanjutkan pengujian utama dan terus berlanjut hingga selesai.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan serta hasil yang diperoleh, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kemampuan siswa yang tadinya latihan ekstrakurikuler cuma sekedar dilihat oleh pelatih pada saat latihan ternyata tingkat keterampilan dalam

melakukan tehnik dasar bola voli pada siswa putra yang mengikuti pelatihan di SMA Negeri 01 MUARA DUA, terdapat rata – rata kemampuan Passing bawah yaitu 72,50% (Baik) dengan keterangan Baik 11 siswa dan keterangan baik sekali 9 siswa, sedangkan rata – rata passing Atas yaitu 56,22% (Sedang) dengan keterangan Baik 6 siswa dan keterangan sedang 14 siswa, serta Rata-rata Smash Yaitu 63,92% (Baik) dengan keterangan Baik sekali 1 siswa, keterangan Baik 9 siswa dan keterangan sedang 10 siswa. Hal ini dikarenakan siswa SMA Negeri 01 Seputih Agung ini kebanyakan latihan hari-harinya di club-club yang menampung anak Para Siswa ini di Seputih Agung.

REFERENSI

- 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., Suranto, S., & Nurseto, F. (2013). Pengaruh Power Otot Tungkai Terhadap Peningkatan Tendangan Depan Pencak Silat. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, 1(1).
- Aguss, R. M. (2020). Pengembangan Model Permainan Sepatu Batok untuk Pembelajaran Sepak Bola Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(01), 43–53.
- Aguss, R. M. (2021a). ANALISIS PERKEMBANGAN MOTORIK HALUS USIA 5-6 TAHUN PADA ERA NEW NORMAL. *SPORT SCIENCE AND EDUCATION JOURNAL*, 2(1).
- Aguss, R. M. (2021b). ANALYSIS OF PHYSICAL ACTIVITY CHILDREN AGED 7-8 YEARS IN THE TIME OF ADAPTATION TO NEW HABITS. *The 1st International Conference on Language Linguistic Literature and Education (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 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. (2021a). The effect of hypnotherapy and mental toughness
- 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.
- 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>
- Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ukm Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 1–9.
- 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. (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., 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.
- Fikri, Z., & Fahrizqi, E. B. (2021). *PENERAPAN MODEL LATIHAN VARIASI PASSING FUTSAL DI EKSTRAKULIKULER SMAN 1 LIWA.* 2(2), 23–28.
- 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.
- Kurniawan, D., Mahfud, I., & Indonesia, U. T. (2021). *PENGARUH RUBBER PUSH TRAINING TERHADAP HASIL AKHIR TOLAK*. 2(2), 29–34.
- 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. (2020). Pengembangan Model Gerak Dasar Keterampilan Motorik Untuk Kelompok Usia 6-8 Tahun. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(01), 54–66.
- 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. (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. (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. <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.
- 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. (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., & Mahfud, I. (2020). Peningkatan gerak dasar guling belakang bagi siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 204–213.