

MENINGKATKAN KETERAMPILAN MENENDANG BOLA LAMBUNG DENGAN METODE SKIPPING DAN SPRINT DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA

Ary Artanty¹⁾, Ahmad Rosadi²⁾

¹²IKIP Budi Utomo Malang

email : arymoo@gmail.com¹, ahmadrosadi97@gmail.com²

ABSTRAK

Teknik dalam permainan sepak bola yang paling dominan dan sering dilakukan oleh seseorang adalah teknik menendang bola. Ada banyak metode Latihan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai seperti latihan lari sprint, lari zig-zag, naik turun bangku, loncat tanpa rintangan dan banyak teknik lainnya yang sering digunakan. Dalam penelitian ini mengulas tentang meningkatkan keterampilan menendang bola bola lambung dengan metode skipping dan sprint 100 meter dalam permainan sepak bola, dengan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Berdasarkan hasil pembelajaran yang dilakukan dapat diambil kesimpulan, ada peningkatan kemampuan menendang bola lambung dengan metode latihan skipping dan sprint 100 meter. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan ketuntasan belajar siswa yakni yang awalnya 40% meningkat menjadi 68% setelah diadakan tindakan pada siklus I, karena masih belum mencapai hasil minimal ketuntasan belajar, peneliti melanjutkan tindakan ke siklus II dan hasilnya ketuntasan belajar siswa meningkat drastis sampai 90%.

Kata Kunci : *Keterampilan Menendang Bola, Tendangan Lambung, Skipping, Sprint, Permainan Sepak Bola.*

IMPROVING INSTEP KICK SKILLS WITH THE SKIPPING AND SPRINT METHODS IN FOOTBALL GAMES

ABSTRACT

The technique in the most dominant football game and is often done by someone is the technique of kicking the ball. There are many exercise methods to increase leg muscle strength such as sprinting, zigzag running, up and down bench, jump without obstacles and many other techniques that are often used. In this study, it is discussed about improving the skills of kicking a ball with the skipping and 100 meter sprint methods in soccer games, using quantitative descriptive research methods. Based on the results if the learning carried out, it can be concluded that there is an increase in the ability to kick the stomach ball with the skipping and 100 meter sprin training methods. This can be seen from the increase in the student learning mastery, which was initially 40% increased to 68% after the action was held in the first cycle, because it still had not rached the minimum learning mastery results, the researcher continued the action to the second cycle and the results of student learing mastery increased drastically to 90%.

KeyWords : *Kicking, Instep Kick, Skipping, Sprint, Football Games.*

PENDAHULUAN

Permainan Sepak bola selalu menjadi trend dikalangan masyarakat dan bisa dikatakan menjadi suatu olahraga pemersatu, sepak bola cabang olahraga yang paling dominan yang digemari oleh semua kalangan. Sepak bola yang dimainkan 11 pemain dengan lawan 11 pemain atau yang biasa disebut kesebelasan, yang dipimpin 1 orang wasit yang mempunyai asisten 1 dan asisten 2, yang memiliki 1 orang wasit cadangan. Permainan tim setiap pemain memiliki tugas masing-masing seperti bek, gelandang, penyerang dan penjaga gawang. (Irfan et al., 2020)

Bermain sepak bola dengan baik, seorang pemain harus dibekali dengan teknik dasar yang baik pula sesuai kebutuhan seorang pemain. Beberapa benar Teknik gerak dasar sepak bola terdiri dari berbagai macam keterampilan dasar seperti berlari, menggiring bola, mengoper dan menembak yang biasa diebut keterampilan teknis. Semua teknik-teknik tersebut harus dapat dikuasai dengan baik oleh seorang pemain agar pemain dapat bermain sepak bola dengan baik dan benar.(Irfan et al., 2020).

Pada permainan sepak bola untuk bisa menghasilkan tendangan melambung jarak jauh lebih tepat apabila menggunakan teknik tendangan kura-kura kaki bagian dalam (*inside of the instep*), dikarenakan saat menendang bola akan menghasilkan tendangan parabola sehingga jarak yang akan ditempuh semakin jauh. Agar tendangan menjadi lambung dan keras tentu dibutuhkan power otot tungkai dengan kemampuan maksimal, maka diperlukan melatih power otot tungkai dengan latihan skipping. (Sanggantara & Arjuna, 2019).

Tendangan lambung (*instep kick*) ditinjau dari fungsinya disini memiliki kontribusi yang sangat besar yaitu, untuk memberikan umpan jarak jauh secara parabola (melambung) dan umpan ke daerah gawang lawan. Umpan – umpan yang tepat dan akurat akan memudahkan teman seregu untuk menerima ataupun mencetak gol ke gawang lawan. Tendangan lambung memiliki efektivitas yang cukup baik, bila bola dalam keadaan melambung diatas sangat kecil kemungkinan untuk di gagalkan oleh lawan. Pentingnya peranan tendangan lambung, maka dari itu harus dilatih dan dikembangkan secara sistematis dan berkelanjutan. Prinsip teknik menendang bola lambung yaitu : kaki tumpu, kaki untuk menendang (kanan atau kiri), gerakan ayunan kaki, pandangan mata, bagian bola yang ditendang, sikap badan setelah menendang, serta otot tungkai yang kuat. (Al-Ghani, 2019)

Latihan skipping adalah latihan yang menggunakan berat badan sendiri sebagai beban dan yang dilakukan dengan lompat loncat. Latihan skipping dapat dikategorikan menjadi dua kategori yaitu : (1) *low impact exercise* adalah usaha tunggal yang sungguh-sungguh dengan intensitas rendah, (2) *high impact exercise* adalah latihan yang lebih menkeankan pada stamina dan kecepatan keseluruhan dengan melibatkan beberapa usaha secara berturut-turut dengan intensitas tinggi, contohnya *standing long, triple jump, higher and longer steps, hop and jump, heavy medicine ball*. (Sanggantara & Arjuna, 2019).

Latihan skipping dalam pelaksanaan hanya memerlukan ruangan dan alat yang sederhana. Sangat dianjurkan adanya permukaan yang datar dan rata, sepatu yang ringan dan lentur, serta banalan yang baik, sehingga akan mengurangi resiko terjadinya cedera. Skipping adalah gerakan meloncat ditempat dengan kedua kaki bersama-sama dan kedua tangan memegang ujung tali untuk diputar melewati atas kepala dan telapak kaki. Skipping adalah latihan yang sangat baik untuk aktivitas langkah lebar dan power otot tungkai dimana melibatkan *gluteals, gastrocnemius, quadriceps, hamstring, dan fleksor pinggul*. Gerakan melompat yang dilakukan secara berulang-ulang ini akan memberikan kontraksi pada otot tungkai. (Darusman et al., 2021).

Lari sprint merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang termasuk dalam materi pokok pendidikan jasmani. Lari yang merupakan lompatan yang berturut-turut dan di dalamnya terdapat suatu fase dimana kedua kaki tidak menginjak atau menumpu pada tanah. Lari sprint adalah lari cepat karena jaraknya yang dekat, maka seorang pelari (*sprinter*) dituntut untuk mengeluarkan seluruh kekuatan tubuhnya untuk berlari secepat mungkin sampai garis finish. Di dalam lari sprint terdiri dari 100 meter, 200 meter, dan 400 meter. (Agung et al., 2019).

Lari sprint adalah semua jenis lari yang saat start hingga finish dilakukan dengan kecepatan maksimal. Lari sprint yang membutuhkan waktu 10-15 detik dan termasuk olahraga yang tergolong anaerobic, karena semakin tinggi kecepatannya semakin besar juga sumber energy aerobiknya. (Alfonita, 2018).

Tujuan lari jarak pendek untuk memkasimalkan kecepatan yang dihasilkan dari dorongan badan kedepan untuk mencapai jarak tertentu dengan waktu secepatnya. Kecepatan lari yang dihasilkan oleh panjang langkah persatuan waktu. Dalam lari sprint teknik dan pengaturan unsur-unsur lari haruslah sempurna karena jika kesalahan sedikit saja akan mengurangi hasil waktu yang dicapai. Sesuai dengan tujuan lari sprint, kebutuhan yang paling mendasar pada lari sprint atau jarak pendek adalah kecepatan. Unsur kecepatan di dalam nomor lari jarak pendek memang sangat dibutuhkan, kecepatan dapat di definisikan sebagai kemampuan melakukan gerakan yang sangat cepat secara berturut-turut dalam waktu yang singkat. (Alfonita, 2018).

METODE

Analisis data pada penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, yaitu suatu model penelitian yang bersifat menggambarkan kenyataan dan fakta sesuai dengan data yang diperoleh dengan tujuan untuk mengetahui hasil belajar yang dicapai siswa juga untuk memperoleh respon terhadap

kegiatan penelitian. Dalam penelitian ini yang akan dijadikan populasi adalah siswa putra kelas VII di SMP BAITHANI TOSARI yang berjumlah 50 orang dan semuanya digunakan sebagai sampel. Data kualitatif di analisis dengan menggunakan presentase ketuntasan dan selanjutnya dimasukkan ke dalam tabel yang telah dijadikan acuan. Rumus yang digunakan untuk mengelola data yang berupa deskriptif presentase (Fahrunnisa et al., 2019) adalah sebagai berikut :

$$p = \frac{f}{N} \times 100$$

Keterangan :

P : Presentase

F : Frekuensi

N : Jumlah/banyak individu

Adapun cara untuk menghitung tingkat ketuntasan klasikal pada penilitan ini, maka digunakan rumus sebagai berikut :

$$KB = \frac{\text{Jumlah siswa tuntas}}{\text{Jumlah keseluruhan siswa}} \times 100\%$$

Keterangan :

KB : Ketuntasan Belajar

JST : Jumlah Siswa Tuntas

JKS : Jumlah Keseluruhan Siswa

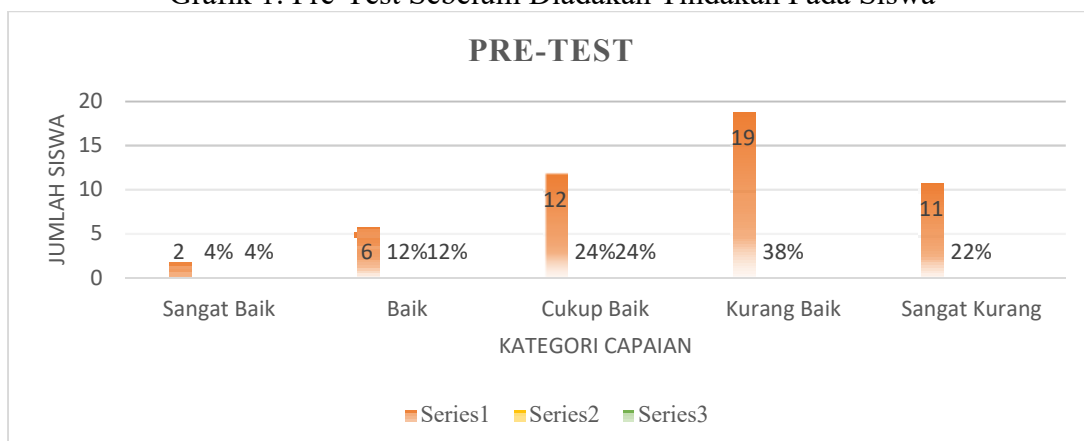
100% : Nilai ideal dalam skala 100

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Pre-Test Sebelum Diadakan Tindakan Pada Siswa

Kategori	Jumlah siswa	Presentase	Akumulasi ketuntasan	T / TT
Sangat baik	2	4%	4%	20 anak tuntas
Baik	6	12%	12%	
Cukup baik	12	24%	24%	30 anak tidak tuntas
Kurang baik	19	38%	-	
Sangat kurang	11	22%	-	
Jumlah	50	100%	40%	

Grafik 1. Pre-Test Sebelum Diadakan Tindakan Pada Siswa



Dari rekapitulasi data dan kesimpulan diatas, dapat dijelaskan bahwa model pembelajaran yang diterapkan dalam pembelajaran masih belum maksimal. Ini bisa dilihat dari perolehan nilai presentase kelulusan belajar siswa mencapai 40%. Dapat disimpulkan juga bahwa teknik menendang bola lambung dalam permainan sepak bola belum bisa dikatakan tuntas karena ketuntasan kelulusan belajar siswa yang harus dikehendaki minimal 75%.

1. Tahap perencanaan

Mempersiapkan perangkat pembelajaran yang terdiri dari rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) sebagai perangkat dalam model pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan menendang bola lambung dalam permainan sepak bola. Membuat alat bantu mengajar yang diperlukan dalam rangka optimalisasi pembelajaran dengan penerapan metode latihan skipping. Membuat lembar pengamatan untuk mengukur ketuntasan siswa pada saat praktik keterampilan menendang bola lambung dalam permainan sepak bola.

2. Pelaksanaan tindakan I

Pelaksanaan tindakan pada siklus I dilaksanakan 2 kali pertemuan, yaitu pada saat pembelajaran analisis gerakan pada saat menendang bola lambung dalam permainan sepak bola serta latihan metode skipping dan lari sprint. Pelajaran dimulai dengan guru menjelaskan apa itu menganalisis gerakan pada saat menendang bola dan cara penerapannya di dalam pelajaran. Setelah itu guru menyampaikan tujuan dari pembelajaran tersebut dan memotivasi siswa untuk praktik sekaligus melakukan keterampilan menendang bola lambung dalam permainan sepak bola. Setelah guru menyajikan materi kepada siswa, selanjutnya siswa diajarkan cara meningkatkan kemampuan melakukan keterampilan menendang bola lambung dalam permainan sepak bola dengan metode latihan skipping dan lari sprint. Setelah siswa mengetahui bagaimana cara melakukan metode latihan skipping dan lari sprint untuk meningkatkan kemampuan menendang bola lambung, siswa langsung diajak ke lapangan untuk segera melakukan pemanasan dan kemudian melakukan gerakan skipping dan lari sprint terlebih dahulu sebelum siswa menendang bola lambung dalam permainan sepak bola. Siswa diberikan kesempatan yang sama rata melakukan metode latihan skipping dan lari sprint untuk meningkatkan kemampuan menendang lambung dalam permainan sepak bola. Setelah melakukan praktek dan menjalankan metode latihan yang diberikan oleh peneliti, siswa diinstruksikan untuk melakukan peregangan otot supaya memperkecil resiko terjadinya cedera. Sebelum menutup kegiatan tindakan pada siklus I, siswa diberikan motivasi terlebih dahulu tentang pelaksanaan praktik pada siklus I.

3. Pengamatan siklus I

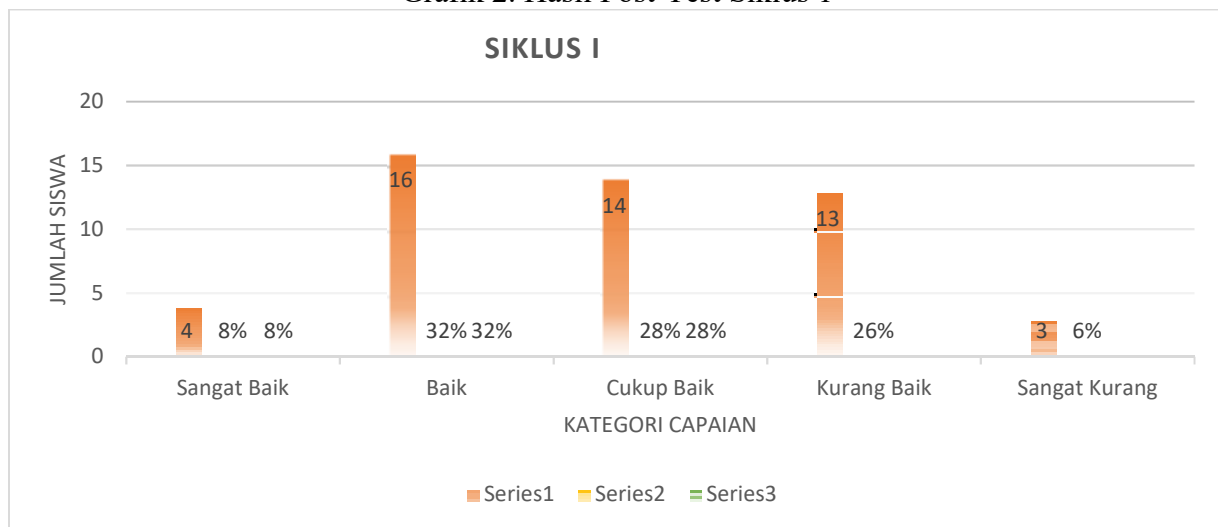
Berdasarkan hasil pengamatan saat pelaksanaan pembelajaran pada akhir siklus I dengan melakukan tes menendang bola lambung dalam permainan sepak bola, secara umum menunjukkan bahwa respon positif yang ditunjukkan oleh siswa sudah lumayan bagus dan rasa semangat yang tinggi untuk mengikuti kegiatan penelitian sudah terlihat. Tetapi masih terdapat beberapa siswa masih kurang mampu untuk melakukan keterampilan menendang bola lambung dalam permainan sepak bola dengan baik dan benar, sehingga masih belum mampu mencapai aspek yang ditargetkan oleh peneliti. Jadi pembelajaran masih belum optimal karena selama ini siswa masih terbiasa dengan model tradisional yang mana menuntut siswa bersikap pasif dalam pembelajaran dan tidak bersemangat dalam melakukan praktek.

Berdasarkan hasil pengamatan post test menendang bola lambung dalam permainan sepak bola pada siklus I (dapat dilihat di lampiran II) secara umum dapat disajikan data hasil post test siswa pada siklus I pada tabel berikut :

Tabel 2. Hasil Post-Test Siklus 1

Kategori	Jumlah siswa	Presentase	Akumulasi ketuntasan	T / TT
Sangat baik	4	8%	8%	34 anak tuntas
Baik	16	32%	32%	
Cukup baik	14	28%	28%	16 anak tidak tuntas
Kurang baik	13	26%	-	
Sangat kurang	3	6%	-	
Jumlah	50	100%	68%	

Grafik 2. Hasil Post-Test Siklus 1



Dari rekapitulasi data dan kesimpulan diatas, dapat dijelaskan bahwa model pembelajaran yang diterapkan dalam pembelajaran sudah mulai membaik. Ini bisa dilihat dari perolehan nilai presentase kelulusan belajar yang awalnya 40% sudah meningkat menjadi 68%. Meskipun pembelajaran yang diterapkan sudah mulai membaik, teknik menendang bola lambung dalam permainan sepak bola belum bisa dikatan tuntas karena ketuntasan kelulusan belajar siswa yang harus dikehendaki minimal 75% sedangkan perolehan presentase ketuntasan belajar siswa masih mencapai 68%.

4. Refleksi siklus I

Pada tahap ini akan dikaji apa yang telah terlaksana dengan baik maupun yang kurang baik dalam proses belajar mengajar untuk meningkatkan kemampuan menendang bola lambung dalam permainan sepak bola dengan metode latihan skipping dan lari sprint. Proses pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan menendang bola lambung dalam permainan sepak bola dengan metode latihan skipping dan lari sprint sudah terlaksana dengan baik hanya saja terdapat beberapa kendala seperti masih ada siswa yang malas untuk mengikuti pembelajaran sehingga tidak mengetahui bagaimana cara menendang bola lambung dalam permainan sepak bola dan sangat berpengaruh disaat siswa tersebut melakukan tes praktek. Kemampuan menendang bola lambung dalam permainan sepak bola siswa masih belum meningkat dikarenakan terbiasa dengan metode pembelajaran teori sehingga kemampuan siswa di saat melaksanakan praktek tidak maksimal. Untuk memperbaiki faktor-faktor penghambat meningkatkan kemampuan siswa menendang bola lambung dalam permainan sepak bola, guru dituntut untuk lebih terampil memberikan motivasi, mengelola kelas dengan baik, menanamkan rasa disiplin serta mengelakukan pembelajaran yang kreatif bagi siswa.

Kelebihan pada saat proses pembelajaran siklus I adalah sebagian siswa sudah mulai bersemangat dan berperan aktif dalam pembelajaran serta sudah mulai terbiasa dengan metode latihan yang diberikan.

Pembahasan Siklus II

1. Tahap perencanaan

Pada siklus II ini hanya melanjutkan atau memperbaiki kekurangan yang ada pada tahap pembelajaran di siklus I. Guru menyiapkan perangkat dalam pembelajaran upaya meningkatkan kemampuan menendang bola lambung dalam permainan sepak bola, mengarahkan siswa pada pembelajaran, membuat lembar pengamatan untuk menilai bagaimana siswa saat proses melakukan keterampilan menendang bola lambung dalam permainan sepak bola saat melakukan tes praktek di akhir pertemuan pada siklus II.

2. Pelaksanaan tindakan II

Pelaksanaan tindakan pada siklus II dilaksanakan sebanyak 2 kali pertemuan. Proses pembelajaran pada siklus II ini mengacu pada rencana pelaksanaan pembelajaran dengan memperhatikan hasil evaluasi pada siklus I sehingga kesalahan atau kekurangan pada siklus I tidak

terjadi lagi di siklus tang ke II. Pelaksanaan proses belajar pada siklus II ini sama seperti siklus I yaitu guru masuk kelas seperti biasa membuka proses pembelajaran dengan bacaan doa dan menyampaikan tujuan pembelajaran serta menjelaskan secara garis besar tujuan pembelajaran. Siswa seperti pada siklus I yaitu ikut berperan serta dalam pembelajaran, pada akhir pembelajarannya di siklus II selanjutnya akan dilakukan tes praktek menendang bola lambung dalam permainan sepak bola untuk perbandingan dengan hasil tes akhir pada siklus I.

3. Pengamatan II

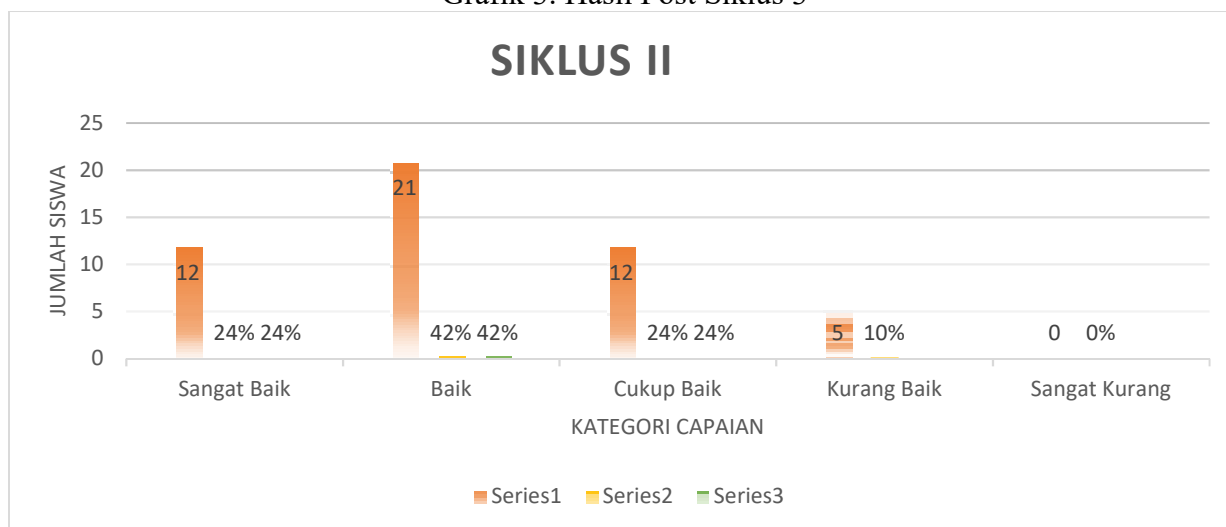
Pada siklus II ini sudah terjadi perubahan yang sangat signifikan dari pembelajaran meningkatkan kemampuan bola lambung dalam permainan sepak bola. Hal ini dikarenakan siswa sudah mulai lebih semangat lagi untuk mengikuti pembelajaran dan sudah mulai terbiasa dengan pembelajaran dengan metode latihan skipping. Selain itu proses pemberian materi dalam proses pembelajaran yang mulai efektif juga menjadi salah satu sebab terjadinya perubahan yang sangat signifikan.

Perubahan yang sangat signifikan pada kemampuan siswa menendang bola lambung dalam permainan sepak bola dapat dibuktikan dengan hasil tes praktek siswa pada akhir pembelajaran siklus II (dapat dilihat di lampiran 3) dengan kesimpulan data sebagai berikut :

Tabel 3. Hasil Post Siklus 3

No	Kategori	Jumlah siswa	Presentase	Akumulasi ketuntasan	T / TT
1	Sangat baik	12	24%	24%	45 anak tuntas
2	Baik	21	42%	42%	
3	Cukup baik	12	24%	24%	5 anak tidak tuntas
4	Kurang baik	5	10%	-	
5	Sangat kurang	-	-	-	
Jumlah		50	100%	90%	

Grafik 3. Hasil Post Siklus 3



Dari rekapitulasi data dan kesimpulan diatas, dapat dijelaskan bahwa model pembelajaran yang diterapkan dalam pembelajaran sudah mulai efektif dan sangat baik. Ini bisa dilihat dari perolehan nilai presentase kelulusan belajar yang awalnya 68% pada siklus I sudah meningkat menjadi 90% setelah proses pembelajaran yang dilakukan pada siklus II. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa pada siklus II siswa sudah dikatakan tuntas belajar karena sudah melebihi standar minimal ketuntasan belajar yaitu 75%.

4. Refleksi II

Pada tahap ini akan dikaji apakah ada peningkatan ketuntasan belajar siswa dari siklus I ke siklus II. Hal ini terbukti memang ada peningkatan hasil belajar siswa dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan menendang bola lambung dalam permainan sepak bola dengan metode latihan skipping.

Hal ini disebabkan perubahan motivasi, perhatian, keaktifan, bertanya jika belum mengerti, dan melakukan keterampilan menendang bola lambung dalam permainan sepak bola dengan baik.

Pada siklus II ini tidak terjadi lagi revisi lagi atau penambahan siklus lagi. Hal ini dikarenakan hasil tes praktek menendang bola lambung dalam permainan sepak bola yang dilakukan pada akhir siklus II sudah memenuhi kriteria atau sudah mencapai target yang ditentukan dan kemampuan hasil belajar siswa sudah melebihi ketuntasan minimal belajar (75%) yaitu mencapai 90%.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pembelajaran yang telah dilakukan selama dua siklus, dan berdasarkan seluruh pembahasan serta analisis yang dilakukan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Penerapan metode latihan skipping dan latihan sprint 100 meter berhasil untuk meningkatkan kemampuan menendang bola lambung dalam permainan sepak bola. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan ketuntasan belajar siswa yakni yang awalnya 40% meningkat menjadi 68% setelah diadakan tindakan pada siklus I. Karena masih belum mencapai minimal ketuntasan belajar, peneliti melanjutkan tindakan ke siklus II dan hasilnya ketuntasan belajar siswa meningkat drastis sampai 90%.
2. Ada pengaruh peningkatan kemampuan menendang bola lambung dalam permainan sepak bola dengan metode latihan skipping. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil menendang bola dalam permainan sepak bola pada siswa kelas VII di SMP Baithani Tosari semakin baik dan benar setelah siswa mengikuti metode latihan skipping yang dilakukan oleh peneliti

DAFTAR RUJUKAN

- Agung, T., Putra, H., Makorohim, M. F., & Gazali, N. (2019). *Upaya Peningkatan Pembelajaran Lari Sprint 100 Meter Menggunakan Metode Bagian Pada Siswa Sekolah Menengah Atas*. 15(2), 62–69.
- Al-Ghani, M. (2019). Pengaruh Resistance Band Exercise Dan Power Tungkai Terhadap Hasil Tendangan Lambung Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Ssb Sriwijaya Asah Soccer (Sas) U-15 Palembang. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(2), 1. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v1i2.1817>
- Alfonita, F. (2018). Analisis Gerak Nomor Lari Sprint 100 Meter Putra Cabang Olahraga Atletik. *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga*, 2(Juli), 6. <http://ieeauthorcenter.ieee.org/wp-content/uploads/IEEE-Reference-Guide.pdf%0Ahttp://wwwlib.murdoch.edu.au/find/citation/ieee.html%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.cie.2019.07.022%0Ahttps://github.com/ethereum/wiki/wiki/White-Paper%0Ahttps://tore.tuhh.de/hand>
- Darusman, M., Putra, M., & Manurizal, L. (2021). Pengaruh Latihan Metode Plyometric (Skipping) Terhadap Power Otot Tungkai Pada Club Bola Voli Ikatan Remaja Conga (Irc). *Joset*, 2(1), 72–81.
- Fahrnunisa, W., Bardi, S., & Thamrin. (2019). Penerapan Model Pembelajaran Card Sort Untuk Meningkatkan Hasil Belajar IPS Terpadu Siswa Kelas VII SMPN 7 Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Geografi FKIP Unsyiah*, 1(1), 193–202.
- Irfan, M., Yenes, R., Irawan, R., & Oktavianus, I. (2020). Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 720–731. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/664>
- Sanggantara, Y., & Arjuna, F. (2019). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Hasil Tendangan Bola Lambung Jauh Pada Pemain Sepak Bola. *Medikora*, 15(2), 74–84. <https://doi.org/10.21831/medikora.v15i2.23200>