

Pelatihan Fisik Atlet Tennis Lapangan Dalam Menghadapi Event POMNas XVIII Kalimantan Selatan Tahun 2023

Muhammad Iqbal¹ Rola Angga Lardika² Kristi Agust³

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau, Indonesia^{1,2,3}

Email: muhammad.iqbal1282@student.unri.ac.id¹ rolaanggalardika@lecturer.unri.ac.id²
kristiagust@lecturer.unri.ac.id³

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh permasalahan mengenai Latihan-latihan yang mampu meningkatkan fisik bagi para atlet tennis lapangan dalam mempersiapkan POMNas XVIII di Kalimantan Selatan tahun 2023. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apa saja latihan fisik yang dilakukan oleh para atlet dalam meningkatkan fisiknya untuk mengikuti *event* POMNas XVIII yang berlangsung pada tanggal 12 – 22 November 2023. Penelitian ini menggunakan metode observasi yang Dimana Teknik pengumpulan datanya menggunakan dokumentasi yang merupakan sumber informasi yang diperlukan oleh peneliti. Selanjutnya dokumentasi dapat diartikan sebagai teknik pengumpulan data melalui bahan-bahan yang tertulis. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan fisik yang dilakukan para atlet sebelum mengikuti *event* POMNas ke XVIII mampu meningkatkan fisik atlet saat bertanding. Sehingga pada *event* POMNas ke XVII Muhammad Iqbal dan Choififah Nanda Khairani yang merupakan mahasiswa/i dari Universitas Riau meraih juara 3 dan mendapatkan mendali perunggu.

Kata Kunci: Tennis Lapangan, Teknik Dasar Tennis Lapangan, Latihan Fisik



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bentuk aktivitas fisik yang mampu meningkatkan kualitas pada diri manusia. Didalam olahraga mempunyai tujuan yang berbeda yang dimana dapat mengintegrasikan rangkaian utama fisik, psikologis dan mental serta bersosialisasi. Sehingga dalam kehidupan modern ini manusia tidak dapat dipisahkan dengan olahraga, baik itu untuk meningkatkan prestasi maupun sebagai kebutuhan agar tetap memiliki kehidupan yang sehat. Salah satu olahraga yang saat ini banyak diminati oleh masyarakat yaitu tennis lapangan, yang mana tennis lapangan ini menjadi lebih terkenal di Indonesia terutama di kalangan *artist* semenjak Vincent Rompies dan Desta pada tahun 2022 yang membuat *event* Tiba Tiba Tennis Dengan banyaknya *public figure* yang menikmati olahraga tennis lapangan seperti Raffi Ahmad dan Nagita Slavina juga yang membuat pertandingan tennis lapangan antar *artist* sehingga banyak *public figure* lainnya yang ingin bermain tennis (Widyanira dkk., 2023). Tennis lapangan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kebugaran dan kesehatan. Olahraga tennis lapangan dimainkan menggunakan raket memukul bola tennis dengan dasar dalam bermain tennis yaitu memukul bola melewati net dan memasukan bola ke lapangan lawan. Ada beberapa teknik dasar yang dilakukan dalam bermain tennis, yaitu (1) *Groundstroke* yang terdiri dari *forehand* dan *backhand*, (2) *Volley*, (3) *Servis*, (4) *Lob* dan *Smash*. Namun demikian dalam bermain tennis masih ada beberapa teknik lain yang merupakan kombinasi atau pengembangan dari teknik-teknik dasar tersebut. Taktik dalam bermain tennis secara garis besar yaitu menyerang dan bertahan untuk dapat melakukan kombinasi tersebut dibutuhkan teknik dan fisik yang baik agar dapat dilakukan dengan sempurna. Lapangan tennis juga memiliki beberapa jenis diantaranya lapangan tanah, lapangan rumput dan lapangan semen. Olahraga tennis lapangan adalah olahraga disiplin yang mengandalkan keterampilan teknis serta taktis yang

tinggi, yang mana pukulan yang konsisten menjadi salah satu bagian kunci keberhasilan seorang atlet (Naiboru dkk., 2023). Sehingga latihan fisik dalam tenis lapangan adalah serangkaian aktivitas yang dimana dirancang untuk mampu meningkatkan kemampuan fisik para atlet. Terutama dalam aspek kecepatan serta ketahanan. Sehingga dalam olahraga tenis lapangan latihan fisik ini penting dilakukan oleh setiap atlet. Dikarenakan tenis lapangan ini kombinasi antara kekuatan, kecepatan serta daya tahan untuk mendapatkan hasil yang optimal.

Latihan fisik bertujuan untuk meningkatkan daya tahan seseorang untuk berolahraga dan menjaga kebugaran tubuh dalam menghadapi aktivitas sehari-hari. Apabila atlet memiliki fisik yang baik maka saat bertanding akan mampu melaksanakan tugasnya tanpa mengalami kelelahan ataupun cedera yang signifikan, proses yang latihan fisik yang dilakukan dengan baik dan benar akan terus meningkat kebugaran jasmani seorang atlet untuk menghadapi kompetisi. Kompetisi merupakan ajang bagi para atlet yang bertujuan untuk menggali potensi mereka agar dapat berkembang semaksimal mungkin baik dari fisik, teknik, mental dan taktik. Hal ini dikarenakan aspek yang penting untuk meraih kemenangan sehingga atlet dapat memperoleh prestasi puncak dalam pertandingan yang merupakan target setiap atlet (Sari dkk., 2022). Di Indonesia juga dapat ajang kompetisi yang bergengsi di antaranya, Detec Open, New Armada, Fiks Bandung dan pertandingan lainnya yang bisa diadakan sendiri oleh kota yang ada di Indonesia. Melalui Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNas) merupakan ajang olahraga tingkat mahasiswa nasional antar provinsi bagi mahasiswa yang sedang melakukan jenjang studi diploma dan sarjana di Indonesia, yang diselenggarakan setiap 2 tahun sekali dengan dengan ajang POMNas ini mahasiswa mampu mengembangkan minat dan bakat olahraga nya yang bertujuan untuk pencapaian prestasi yang maksimal. Pada ajang POMNas XVIII 2023 diselenggarakan di Kalimantan Selatan pada bulan November yang mempertandingkan 16 cabang olahraga dan Provinsi Riau berkesempatan untuk mengikuti POMNas XVIII di Kalimantan Selatan dengan mengirimkan sebanyak 47 atlet dari 10 cabang olahraga seperti sepak takraw, pencak silat, bridge, catur, karate, badminton, atletik, taekwondo, renang dan tenis lapangan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan metode observasi. Metode observasi merupakan teknik pengumpulan data melalui suatu pengamatan disertai dengan kegiatan-kegiatan serta perilaku objek. Metode observasi tentu tidak dibatasi kategorisasi -kategorisasi pengukuran. Teknik pengumpulan data dengan metode observasi, wawancara dan dokumentasi. Metode observasi merupakan suatu pengumpulan data dengan cara melakukan pengamatan yang baik secara langsung maupun secara tidak langsung (Nikmah, 2023). Penelitian ini menggunakan teknik dokumentasi yang merupakan sumber informasi yang diperlukan oleh peneliti. Selanjutnya dokumentasi dapat diartikan sebagai teknik pengumpulan data melalui bahan-bahan yang tertulis. Peneliti menggunakan teknik dokumentasi pada pengumpulan data dengan alasan bahwa dokumen yang diperlukan akan lebih mudah didapat dari tempat penelitian (Yusra dkk., 2021). Dalam penelitian ini , peneliti akan membahas pentingnya pelatihan fisik atlet tenis lapangan dalam menghadapi *event* POMNas XVIII Kalimantan Selatan tahun 2023. Pelaksanaan pekan olahraga mahasiswa nasional (POMNas) pada tahun 2023 dilaksanakan di Banjarmasin, Kalimantan Selatan. Berikut tabel waktu kegiatan pelaksanaan POMNas tahun 2023:

Tabel 1. Jadwal Pelaksanaan

Kegiatan	Waktu
Technical Meeting Selekdta melalui zoom	1 September 2023
Acara Pembukaan Selekdta Dilaksanakan di Universitas Islam Riau	2 September 2023

Selekda Mahasiswa/I se-Provinsi Riau	2-3 September 2023
Pertandingan Babak Pertama	2 September 2023
Pertandingan Babak Final	3 September 2023
Penyerahan Penghargaan Kepada Pemenang	3 September 2023
Pelepasan Atlet POMNas Direktorat Universitas Riau	10 November 2023
Jadwal Keberangkatan Tim Provinsi Riau	14 November 2023
Pertandingan Pertama Cabor Tennis Lapangan di POMnas	15 November 2023
Pertandingan Babak Semifinal Ganda Campuran	20 November 2023
Penyerahan Penghargaan Medali Kepada Pemenang	21 November 2023

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Teknik Dasar Tennis Lapangan

Pentingnya dalam melakukan penerapan teknik sebelum taktik dalam pelatihan olahraga tenis yang dapat membantu seorang pemain untuk memahami situasi permainan dengan baik (Dasar, 2024). Berikut beberapa teknis dasar dalam olahraga tenis lapangan:

1. Teknik Pukulan Servis. Servis merupakan pukulan yang dilakukan untuk mengawali permainan. Oleh karena itu pukulan servis ini sangat penting bagi seorang pemain untuk menguasainya. Teknik dasar servis ini dibagi menjadi 3 jenis yaitu (1) *kick serve*, (2) *Slice Serve*, (3) *Twist Serve*. Untuk pemula servis ini tidak mudah untuk dipahami karena memiliki kesulitan yang berbeda, oleh sebab itu harus dilakukan dengan seorang pemain *professional* yang memberikan arahan yang baik dan benar. Untuk di level *professional* servis ini sangat menguntungkan untuk pemain yang memiliki pukulan keras dan akurat untuk mendapatkan poin.
2. *Groundstroke Forehand*. *Groundstroke* terdiri dari 2 kata *ground* dan *stroke*. *Ground* yang dimaksud adalah tanah dan *stroke* adalah pukulan. *Groundstroke* adalah pukulan yang dilakukan terhadap bola dengan menyentuh tanah terlebih dahulu (lapangan). *groundstroke forehand* adalah pukulan yang dilakukan disebelah kanan, bagi pemain yang memegang tangan kanan dan Sebaliknya dari sebelah kiri bagi memegang raket dengan tangan kiri.
3. *Groundstroke Backhand*. *Groundstroke backhand* adalah pukulan yang dilakukan dengan bola menyentuh tanah (lapangan) terlebih dahulu dan bola jatuh di sebelah kiri. Pukulan ini dapat dijadikan pukulan *attacking* bagi pemain-pemain yang udah *professional*. Pukulan *backhand* ini sangat populer digunakan saat ini oleh atlet dikarenakan tidak terlalu susah untuk dipelajari karena menggunakan dengan 2 tangan.
4. Teknik Pukulan *Volley*. Pukulan *volley* adalah salah satu pukulan yang dilakukan memukul sebelum bola jatuh ke lapangan, umumnya ini terjadi diwilayah dekat net. Pukulan *volley* ini sangat sering digunakan dalam permainan ganda dan sebagian besar *point* yang didapat yaitu melalui pukulan *volley* karena pukulan ini sangat efektif untuk mendapatkan *point*.
5. Teknik Pukulan *Lob*. Pukulan ini dilakukan yaitu memukul dengan cara melambungi bola melewati lawan dan jatuh diarea belakang garis lawan

Latihan Fisik oleh Atlet dalam Persiapan POMNas

Latihan fisik yang terstruktur berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan dan ketahanan kondisi fisik pemain tenis lapangan. Beberapa jenis latihan yang secara khusus terbukti efektif dalam meningkatkan performa pemain adalah latihan fisik aerobik, anaerobik, latihan interval serta latihan kekuatan. Setiap jenis latihan dilakukan setiap pemain sangat berpengaruh dengan kemampuan fisik mereka, yang secara keseluruhan mendukung performa pemain dilapangan (Purba dkk., 2024). Berikut jenis-jenis latihan yang bisa diterapkan oleh pemain.

1. Latihan *Aerobic*. Latihan ini dapat dilakukan dengan melakukan lari jarak jauh dan latihan kardiovaskular, memberikan peningkatan yang signifikan terhadap pemain. Latihan aerobik

membantu pemain untuk mempertahankan tingkat energy yang tinggi sepanjang pertandingan yang berlangsung. Latihan aerobik juga membantu meningkatkan kapasitas paru-paru dan sirkulasi darah, sehingga pemain dapat melakukan dengan tempo tinggi tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Latihan aerobik yang konsisten dapat meningkatkan ketahanan kardiovaskular pemain tenis. Ketahanan kardiovaskular adalah kemampuan tubuh dengan melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga tinggi dalam jangka waktu yang lama, terutama melibatkan penggunaan sistem aerobik.

2. Latihan *anaerobic*. Latihan ini anaerobic ini seperti sprint dan latihan interval merupakan sangat efektif untuk meningkatkan kecepatan pemain. Latihan interval merupakan dari gabungan dari latihan dengan intensitas tinggi dengan istirahat yang singkat dapat membantu meningkatkan kemampuan tubuh seseorang. Latihan ini sangat penting bagi pemain tenis yang dikarenakan sering kali melakukan gerakan cepat secara tiba-tiba seperti mengejar bola, dan berpindah posisi lapangan.
3. Latihan Kekuatan. Latihan seperti angkat beban berkontribusi pada peningkatan ketahanan dan kekuatan pemain, juga dapat membantu memperkuat otot-otot yang terlibat dalam gerakan pukulan dan pergerakan cepat pemain tenis. Pemain yang secara rutin melakukan latihan kekuatan memiliki kemampuan yang sangat baik untuk menunjang performa maksima. Ini tidak hanya meningkatkan kekuatan pukulan pemain, tapi juga dapat membantu stabilitas daya tahan otot selama pertandingan dengan durasi waktu yang lama

Pembahasan

Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional adalah ajang olahraga nasional antarprovinsi untuk mahasiswa perguruan tinggi tingkat diploma dan tingkat sarjana di Indonesia. POMNas ini diadakan setiap 2 tahun sekali. POMNas ini dilaksanakan pertama kali di Yogyakarta pada tahun 1990. Penyelenggara ini merupakan tanggung jawab Pengurus Badan Pembina Olahraga Mahasiswa Indonesia (Bapomi). Keberadaan POMNas tidak terlepas dari perjalanan BAPOMI induk organisasi olahraga kemahasiswaan di Tanah Air. Pada awal 1950, perkumpulan dan telah membentuk suatu wadah olahraga mahasiswa yaitu UFIA (khusus untuk olahraga mahasiswa Jakarta UFI). Organisasi-organisasi itulah yang telah mendorong dan menciptakan serta mewujudkan suatu pertemuan olahragawan yaitu Pekan Olahraga Mahasiswa (POM). POM 1 berhasil dilaksanakan di Yogyakarta pada bulan Desember Tahun 1951. Tujuan dilaksanakannya POMNas selain untuk memperebutkan prestasi di bidang olahraga, juga untuk meningkatkan daya saing negara melalui kegiatan kemahasiswaan di bidang olahraga dan silaturahmi antar pelajar dari berbagai daerah di Indonesia. Memperkuat rasa persatuan bangsa dalam Persatuan Bangsa Indonesia (NKRI).

Peserta POMNas banyak diambil dari perguruan tinggi yang ada di Indonesia yang seharusnya untuk memfasilitasi mahasiswa yang dapat mengembangkan kemampuan mereka di bidang seni, teknologi, pengetahuan dan juga olahraga sehingga kecerdasan mahasiswa dapat dikembangkan lebih jauh. Oleh karena itu melalui olahraga mahasiswa bisa mendapatkan peluang untuk mengembangkan nilai-nilai sportivitas, damai, dapat lebih mengendalikan emosional dan persatuan kesatuan. disebabkan makin tinggi tingkat kesadaran akan pentingnya berolahraga dimasyarakat. Kementrian pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, melalui Balai Pengembangan Talenta, Pusat Prestasi Nasional. Berkomitmen untuk melaksanakan Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNas) di Kalimantan Selatan pada tanggal 12 hingga 22 november. Untuk POMNas tahun 2023 ini memiliki tema "Merdeka Berprestasi, Talenta Olahraga Menginspirasi" dan dilaksanakan di ULM Banjarbaru, Kalimantan Selatan.

Nomor Yang Diperlombakan Dalam Cabang Tenis Lapangan

- a) Single Putra
- b) Single Putri
- c) Double Putra
- d) Double Putri
- e) Ganda Campuran

Khusus untuk cabang olahraga Tenis Lapangan dilaksanakan di Lapangan Tenis Praja Kota Banjarbaru yang dilaksanakan pada tanggal 15-21 November 2023.

Tabel 2. Jadwal Pertandingan POMNas Tenis Lapangan

Hari/Tanggal	Kegiatan
Rabu, 15 november 2023	Pertemuan Teknik
Kamis, 16 November 2023	Pertandingan Babak Pertama
Jum'at , 17 November 2023	Pertandingan Babak Pertama
Sabtu, 18 November 2023	Pertandingan Babak Kedua
Minggu, 19 November 2023	Babak Quarter Final
Senin, 20 November 2023	Babak Semi Final
Selasa, 21 November 2023	Babak Final

(Sardjito dkk., 2023)

Kegiatan *Multievent* yang berjudul “Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNas) XVIII Kalimantan Selatan Tahun 2023”. Pertandingan pertama dimulai pada tanggal 16 November 2023 pada pukul 09.00 WITA hingga selesai dengan format pertandingan untuk kategori single menggunakan *best of three tiebriek set*, sedangkan kategori double menggunakan *best of two tie briek set*. Setiap provinsi dapat mengirimkan atlet mereka dengan ketentuan berikut:

- a. Tunggal Putra : 2 Orang
- b. Tunggal Putri : 2 Orang
- c. Ganda Putra : 1 Pasang
- d. Ganda Putri : 1 Pasang
- e. Ganda Campuran : 1 Pasang

Untuk Provinsi Riau mengirimkan atlet tenis lapangan sebanyak 4 atlet yang terdiri dari 3 laki-laki dan 1 perempuan dan 1 pelatih, Berikut Nomor yang di ikutsertakan oleh provinsi riau:

- a. Tunggal putra : 1 orang
- b. Ganda Putra : 1 Pasang
- c. Ganda Campuran : 1 Pasang

Pertandingan POMNas cabang olahraga tenis lapangan ini berlangsung ketat sejak babak pertama dikarenakan setiap provinsi masing-masing mengirimkan atlet terbaik mereka. Sejak babak pertama hingga babak final berlangsung tidak banyak atlet yang mengalami cedera yang sangat serius dikarenakan memiliki kondisi fisik yang baik dan prima. Hasil Pertandingan Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNas) XVIII 2023 provinsi riau berhasil mendapatkan medali perunggu dari kategori ganda campuran yang diraih oleh Muhammad Iqbal/Choififah Nanda Khairani setelah dikalahkan dibabak semi final oleh Provinsi Kalimantan Selatan dengan skor 1-6 1-6. Dengan hasil ini Provinsi Riau berhasil menyumbangkan medali perunggu melalui cabang olahraga tenis lapangan yang merupakan mahasiwa Univeritas Riau dari Jurusan Pendidikan Olahraga dengan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

KESIMPULAN

Dalam meningkatkan kondisi fisik yang dimana mempunyai manfaat membuat jasmani semakin baik, yang mana kegiatan pokok yang dapat dilakukan oleh atlet untuk mengikuti *event* olahraga. Kesehatan jasmani yang baik dalam diri atlet akan memberikan dampak yang bagus dan dapat mengurangi cedera. Dengan demikian dapat terlihat bahwa latihan fisik dapat menunjang kestabilan kondisi serta mampu mengurangi cedera yang bisa kapan saja terjadi. POMNas (Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional) adalah salah satu ajang yang diikuti oleh mahasiswa, untuk dapat menunjukkan prestasi yang dimiliki oleh mereka dalam keolahragaan. POMNas juga merupakan ajang kejuaraan olahraga di Indonesia yang memperlombakan berbagai cabang olahraga salah satunya yaitu tenis lapangan. Di tahun 2023 POMNas sudah dilaksanakan di Kalimantan Selatan dari tanggal 12 – 22 November 2023. Pada POMNas tahun 2023 mengangkat tema “ Merdeka Berprestasi, Talentas Olahraga Menginspirasi” yang dilakukan di auditorium ULM Banjarbaru, Kalimantan Selatan. Untuk pelaksanaan pertandingan cabang tenis lapangan dimulai dari tanggal 15 – 21 November 2023.

Para atlet tenis lapangan harus dapat menguasai berbagai macam teknik permainan dikarenakan para atlet tenis lapangan harus mampu memahami arah bola dari lawan sehingga dapat memberikan *point* dan dapat memenangkan permainan. Jika ada teknik yang tidak dapat dikuasai seorang atlet dengan baik maka akan kalah dari pertandingan. Dengan berbagai macam teknik yang harus dikuasai oleh atlet tentu saja memerlukan kondisi fisik yang prima dan maksimal. Maka dari itu para atlet perlu melakukan pelatihan fisik yang mendukung agar mencapai performa maksimal dalam pertandingan . Beberapa latihan fisik yang dapat dilakukan seperti: Latihan *aerobic* (lari jarak jauh), Latihan *anaerobic* (lari *sprint*), dan latihan kekuatan (angkat beban). Dari penjelasan diatas dapat diketahui kondisi fisik dan latihan yang dilakukan para atlet dapat memengaruhi keberhasilan untuk mendapatkan kemenangan dalam pertandingan. Dalam perlombaan kejuaraan POMNas XVIII yang dilaksanakan di Banjarbaru bisa dikatakan berhasil serta kondisi fisik para atlet Provinsi Riau dikarenakan dalam permainan tenis mampu mendapatkan 1 medali perunggu dari cabang olahraga tenis lapangan dengan nomor ganda campuran yang diraih oleh Muhammad Iqbal dan Choififah Nanda Khairani. Para atlet yang memperoleh kemenangan tersebut merupakan mahasiswa dari Universitas Riau.

DAFTAR PUSTAKA

- Dasar, T. (2024). *Mengenal Lebih Dekat Cabang Olahraga Tenis Lapangan : Sejarah* ., 1(2), 328–334.
- Naiboru, N., Franata Sormin, J. L., Maholi Boangmanalu, D. S., Zahra Wardani, F., & Suyanto Tampubolon, W. (2023). *Program Pelatihan Tenis Lapangan untuk Meningkatkan Konsistensi Pukulan*. 642–649.
- Nikmah, K. (2023). Penerapan Metode Pembelajaran Observasi Lapangan pada Mata Kuliah Studi Arsip untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis Mahasiswa. *ASANKA : Journal of Social Science and Education*, 4(1), 26–33. <https://doi.org/10.21154/asanka.v4i1.5912>
- Purba, C. P., Sihite, Y. S., Torang, A., Koto, J., Manullang, J. K., Dwi, K., Pakpahan, S., & Medan, U. N. (2024). *Pengaruh latihan fisik terhadap pemain tenis lapangan*. 8(11), 305–310.
- Sardjito, Suhartawan, B. E., Irawan, B., Nelson, Hartono, A. A. H., V., F., Subandrijo, R. A. K. A., Sihombing, M., Karokaro, A., Triaji, Y., Taslim, N. Q., Hayati, T., Djantang, D. E., Maulana, H., Supriyanto, A., & Nugroho, S. (2023). *Pedoman Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional XVIII Tahun 2023*. 1–219.
- Sari, Z. N., Kumbara, H., & Akhbar, M. T. (2022). *Motif Masyarakat Berolahraga. Gelanggang*



Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO), 5(2), 155–163.
<https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i2.2805>

Widyanira, S., Zpalanzani Mansoor, A., & Satria, F. (2023). Retorika Visual Iklan Sosial Media Kolaborasi Vindes Dan Rans Entertainment Dalam Acara Tiba-Tiba Tennis. *Kartala*, 2(2), 48–62. <https://doi.org/10.36080/kvs.v2i2.95>

Yusra, Z., Zulkarnain, R., & Sofino, S. (2021). Pengelolaan Lkp Pada Masa Pendmik Covid-19. *Journal Of Lifelong Learning*, 4(1), 15–22. <https://doi.org/10.33369/joll.4.1.15-22>