

Pengaruh Metode Bermain Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Menggantong

Ega Nofriliani

Pendidikan Olahraga

*) Email : 394nofriliani@gmail.com

Abstrak

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang sering diperlombakan dan wajib dipelajari di sekolah-sekolah baik itu sekolah dasar, sekolah menengah pertama, dan sekolah menengah atas. Masalah dalam penelitian ini adalah Apakah ada pengaruh metode bermain terhadap hasil belajar lompat jauh gaya menggantung. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah metode bermain berpengaruh terhadap hasil belajar lompat jauh gaya menggantung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Hasil belajar suatu kemampuan yang dimiliki setiap siswa yang dapat dijadikan acuan atau motivasi kedepan bagi siswa, sehingga untuk pembelajaran selanjutnya siswa akan semakin semangat untuk mengikuti pembelajaran.

Kata Kunci: metode bermain, lompat jauh, olahraga, deskriptif kuantitatif.

PENDAHULUAN

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang sering diperlombakan dan wajib dipelajari di sekolah-sekolah baik itu sekolah dasar, sekolah menengah pertama, dan sekolah menengah atas (Fahrizqi, Agus, et al., 2021b), (Gumantan, Nugroho, et al., 2021), (Fahrizqi, Gumantan, et al., 2021). Didalam atletik juga dibagi lagi kedalam nomor-nomor seperti nomor lompat dan lempar. Metode merupakan cara-cara yang dipergunakan dalam proses pembelajaran, agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik (Aguss & Yuliandra, 2021a), (Yuliandra et al., 2020), (Fahrizqi, Agus, et al., 2021a). Dalam pembelajaran diperlukan metode-metode yang bervariasi, sehingga dapat menarik peserta didik untuk mengikuti pembelajaran yang diberikan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Metode dalam pembelajaran atletik nomor lompat jauh sangatlah penting untuk siswa SMA (Fahrizqi, Agus, et al., 2021), (Nugroho & Yuliandra, 2021), (Gumantan, Mahfud, & Yuliandra, 2021).

Mengingat siswa di SMA St. Fransiskus Asisi pada saat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga, dan kesehatan khususnya cabang olahraga lompat jauh, banyak siswa yang tidak dapat melakukan teknik dasar lompat jauh dengan baik dan benar

sehingga dapat membuat siswa tersebut menjadi jenuh. Apalagi pada saat pembelajaran berlangsung di siang hari banyak siswa yang tidak mau mengikuti proses pembelajaran olahraga tersebut. Dalam kegiatan pembelajaran di SMA St. Fransiskus Asisi, metode diperlukan oleh guru selaku pendidik, dan penggunaannya bervariasi sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai setelah pengajaran berakhir. Oleh karena itu seorang guru tidak dapat melaksanakan tugasnya bila tidak menguasai metode pembelajaran. Dalam proses belajar mengajar, guru selaku pendidik tidak harus terpaku dengan menggunakan satu metode, tetapi sebaiknya menggunakan metode yang bervariasi agar jalannya pengajaran tidak membosankan dan menarik bagi anak didik.

Hasil belajar suatu kemampuan yang dimiliki setiap siswa yang dapat dijadikan acuan atau motivasi kedepan bagi siswa, sehingga untuk pembelajaran selanjutnya siswa akan semakin semangat untuk mengikuti pembelajaran (Yuliandra & Fahrizqi, 2019), (Nugroho et al., 2021), (Aguss & Yuliandra, 2021b). Hasil belajar juga mempunyai tujuan untuk membantu guru dalam mengetahui kemampuan siswa dalam menanggapi proses pembelajaran (Gumantan et al., 2020), (Gumantan, Mahfud, Yuliandra, et al., 2021), (Yolanda et al., 2021). Dimana hasil belajar dapat berupa nilai yang diukur berdasarkan kemampuan siswa dengan melalui pengukuran untuk lompat jauh (Mahfud & Yuliandra, 2020), (Yuliandra & Fahrizqi, 2020), (Pratama & Yuliandra, 2021). Dengan harapan setelah diberi permainan-permainan siswa dengan senang hati untuk mengikuti pembelajaran lompat jauh tanpa ada rasa paksaan atau bukan karena pembelajaran tersebut sudah kewajiban melainkan kesenangan siswa yang tumbuh dari diri siswa itu sendiri, sehingga dengan senang hati siswa tersebut mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya menggantung.

KAJIAN PUSTAKA

Gerak Motorik

Gerakan motorik adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan perilaku yang dilakukan oleh tubuh (Aguss & Yuliandra, 2020), (Mahfud, Yuliandra, et al., 2020), (Fahrizqi et al., n.d.). Gerakan motorik ini tentunya terjadi karena proses motorik. Dimana proses motorik adalah sebuah sistem gerakan yang telah terkoordinasi dengan baik. Sistem ini tentunya dikoordinasikan oleh otak, rangka, otot dan saraf (Aguss, 2021b), (Saputra & Aguss, 2021), (Aguss, 2021a). Secara umum motorik anak dibagi ke dalam dua jenis, yaitu motorik refleks dan motorik terprogram. Motorik refleks adalah gerakan motorik yang

terjadi secara tak sadar (Agus, Rachmi Marsheilla Agus, 2019), (Aguss, Fahrizqi, & Wicaksono, 2021), (Melyza & Aguss, 2021). Sedangkan motorik terprogram adalah gerakan motorik yang bisa terjadi secara sadar. Perbedaan motorik refleks dan terprogram sebenarnya dapat dilihat dengan mudah (Aguss, 2020), (Aguss, 2021c). Terlebih bila kamu melihat contoh dari gerakan motorik refleks serta motorik terprogram. Contoh dari gerakan motorik refleks adalah menangkis bola yang terlempar ke arah kamu, melindungi kepala ketika jatuh dan lain sebagainya. Contoh motor terprogram termasuk berjalan, duduk, menulis, dan menggambar.

Definisi Lompat Jauh

Lompat jauh merupakan jenis olahraga atletik yg membutuhkan kecepatan, ketangkasan & kekuatan seseorang atlet buat melompat sejauh mungkin berdasarkan titik tanggal landas atau garis lompat lalu melayang pada udara & mendarat sejauh-jauhnya pada bak pasir (Aguss, Fahrizqi, & Abiyyu, 2021), (Syaifulloh & Aguss, 2021), (Agus & Fahrizqi, 2020). Lompat jauh adalah keliru satu angka lompat berdasarkan cabang olahraga atletik. Lompat jauh didefinisikan menjadi suatu bentuk gerakan melompat, mengangkat kaki keatas kedepan pada upaya membawa titik berat badan selama mungkin diudara (melayang diudara) yg dilakukan menggunakan cepat & menggunakan jalan melakukan tolakan dalam satu kaki buat mencapai jeda yg sejauh-jauhnya (Abidin et al., 2022), (Rizki & Aguss, 2020), (Aguss, Amelia, et al., 2021). Dalam lompat jauh masih ada beberapa macam gaya yg generik digunakan para pelompat, yaitu : gaya jongkok, gaya menggantung atau dianggap pula gaya lenting & gaya jalan pada udara (Mahfud, Gumantan, & Nugroho, 2020), (Sandika & Mahfud, 2021a), (Sandika & Mahfud, 2021b). Perbedaan antara gaya lompatan yg satu menggunakan yg lainnya, ditandai sang keadaan perilaku badan si pelompat dalam ketika melayang pada udara. Jadi tentang awalan tumpuan / tolakan & cara melakukan pendaratan berdasarkan ketiga gaya tadi dalam prinsipnya sama. Salah satu gaya yg dipakai pada penelitian ini merupakan gaya jongkok. Disebut gaya jongkok lantaran mobilitas & perilaku sewaktu badan berada diudara misalnya orang jongkok (Fernando et al., 2021), (Gumantan & Mahfud, 2018), (Pamungkas & Mahfud, 2020). Untuk memperoleh output yg optimal pada lompat jauh selain pelompat wajib mempunyai syarat fisik yg baik, pula wajib tahu & menguasai tehnik buat melakukan gerakan lompat jauh tadi. Unsur-unsur pada mencapai prestasi lompat jauh yg aporisma merupakan:

1. Faktor syarat fisik terutama kecepatan energi lompatan & tujuan yg diarahkan dalam ketrampilan.
2. Faktor teknik ancang-ancang, persiapan & perpindahan fase melayang & pendaratan. Dari pendapat pada atas bisa dikatakan bahwa pada lompat jauh terkandung unsur-unsur syarat fisik yg meliputi : kecepatan, energi ledak otot tungkai yg menunjuk dalam ketrampilan.

Definisi Atletik

Ada banyak cabang olahraga dalam dunia olahraga, antara lain: atletik, permainan, senam, seni bela diri. Dari keempat cabang olahraga tersebut, atletik ini memainkan peran penting karena merupakan gerakan dasar olahraga lainnya (Pangkey & Mahfud, 2020), (Mahfud & Fahrizqi, 2020), (Nadapdap & Mahfud, 2021). Atletik berasal dari bahasa kata Yunani, *athlon*, berarti kompetisi, ras, pertempuran, atau pertempuran, orang yang melakukannya disebut atlet (Gumantan & Mahfud, 2020), (Mahfud & Gumantan, 2020), (Kurniawan et al., 2021). Bisa melakukannya atletik ternyata menjadi salah satu industri yang paling kontroversial itu diperebutkan, termasuk jumlah lurus, lari, lompat dan lempar. Atletik adalah dasar untuk melaksanakan bentuk-bentuk latihan yang terkandung di dalamnya olahraga lainnya (Mahfud, Gumantan, & Fahrizqi, 2020), (Ichsanudin & Gumantan, 2020), (Handoko & Gumantan, 2021). Dengan berpartisipasi dalam kegiatan pelatihan olahraga, serta akan dapat berbagai pengalaman yang sangat berguna dan bermanfaat. Dalam kegiatan olahraga, kekuatan, kecepatan, kelenturan, kelincahan, akurasi, tekanan, penyesuaian gerakan, daya tahan, disiplin, kepercayaan diri penanggung jawab (Pratomo & Gumantan, 2020), (Pratomo & Gumantan, 2021), (Sudibyo & Nugroho, 2020). Ada empat nomor lompat dalam atletik: lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi, dan lompat galah. Lompat jauh adalah salah satu nomor atletik yang wajib diajarkan di SD, SMP, dan SMA.

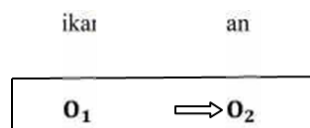
METODE

Metode Eksperimen

merupakan metode penelitian yang menguji hipotesis berbentuk hubungan sebab-akibat melalui manipulasi variabel independen dan menguji perubahan yang diakibatkan oleh manipulasi tadi. Berdasarkan pendapat di atas bahwa eksperimen dalam penelitian ini yaitu eksperimennya yang dilakukan pada siswa dengan metode bermain dengan tujuan supaya siswa dapat mengikuti pembelajaran lompat jauh dengan semangat tanpa merasa

jenuh sehingga untuk pemahaman siswa akan materi lompat jauh akan lebih baik dan dalam penggunaan metode penulis sangat yakin akan keaktifan siswa untuk mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga akan lebih senang khususnya lompat jauh. Dalam penelitian eksperimen bertujuan untuk mengetahui betapa besarnya pengaruh antar dua variabel dengan masalah yang angkat oleh penulis yaitu; apakah metode bermain sangat berpengaruh terhadap hasil belajar lompat jauh setelah diberikan *treatment*.

Bentuk penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre Eksperimen Design* (Eksperimen Semu). Didalam penelitian *pre eksperimen design* peneliti menggunakan *One-Group Pretest-Posttest Design* dan dalam metode ini semua yang dijadikan sampel diberi *treatment* (perlakuan) setelah melakukan tes awal.



Keterangan :

O_1 = nilai *pretest*

X = *treatment*

O_2 = nilai *posttest*

Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA St. Fransiskus Asisi Bengkayang yang mengikuti proses pendidikan pada tahun ajaran 2012/2013. Dalam penelitian ini yang dijadikan populasi berjumlah 160 siswa.

teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik Probability sampling atau simple random sampling atau dengan menggunakan undian yang dilakukan berdasarkan dengan nomor urut 1-15 sampel. Teknik pengambilan data yang digunakan peneliti, dengan menggunakan Tes. Tes yang dimaksud adalah tes yang dilakukan sebelum dan sesudah diberikan *treatment* (perlakuan).

Instrument penelitian merupakan alat bantu pengumpulan dan pengolahan data tentang variabel-variabel yang diteliti. Adapun instrument penelitian yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini menggunakan instrument tes. Dalam penelitian ini instrument yang digunakan adalah berupa tes yang menggunakan kisi-kisi penilaian perilaku berupa teknik dasar yang terdiri dari awalan, tolakan, melayang, dan mendarat dengan 5 kriteria untuk

setiap teknik dasar, penilaian adalah cara untuk mengambil data hasil belajar lompat jauh gaya mengantung.

Test Awal Lompat Jauh (*Pre-Test*) Gaya Mengantung, Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *Pre-Test* merupakan tes yang dilakukan sebelum diberikan treatment (perlakuan) pada obyek yang diambil peneliti dalam penelitian. *Treatment* (perlakuan), *Treatment* adalah perlakuan yang diberikan kepada obyek yang diambil peneliti dalam penelitian. *Treatment* bertujuan untuk mendapatkan perlakuan dengan metode bermain sesuai dengan tujuan dari penelitian. Dalam penelitian ini *treatment* yang diberikan adalah pembelajaran lompat jauh yang menggunakan metode bermain, melompat lingkaran, melompat balok, melompat tali, bermain kucing-kucingan, mengendong dan mengisi air dalam ember, dalam 3 kali pertemuan dalam seminggu selama 4 minggu. Tes Akhir Lompat Jauh (*Pos-Test*) Gaya Mengantung, Tes akhir (*pos-test*) merupakan tes terakhir dalam pengumpulan data, dimana tujuan dari *pos-test* adalah untuk mengetahui hasil dari obyek setelah diberikan perlakuan.

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data kedalam kategori, menjabarkan kedalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun kedalam pola, memilih mana yang penting dan mana yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini menggunakan eksperimen dengan metode bermain dalam proses pembelajaran pada siswa kelas x SMA St. Fransiskus Asisi Bengkayang. Dalam pelaksanaan penelitian ini ada tiga tahap yaitu; tahap pertama adalah *pre-test* untuk mengetahui nilai lompat jauh sebagai hasil awal. Pada tahap kedua pemberian *treatment* (perlakuan) dengan menggunakan metode bermain dalam pembelajaran lompat jauh sebanyak 12 kali pertemuan, dan tahap ketiga atau akhir adalah *post-test* untuk mengetahui nilai lompat jauh sebagai hasil akhir setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan metode bermain dalam pembelajaran lompat jauh. Adapun deskripsi hasil data *pre-test* dan *post-test* dalam pengujian hipotesis dapat digunakan rumus t test dan disajikan sebagai berikut:

Deskripsi Data Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan melakukan tes lompat jauh gaya menggantung pada siswa kelas X Sekolah Menengah Atas yang menjadi sampel dalam penelitian ini. Dengan tujuan untuk membuat gambaran data yang akurat mengenai fakta-fakta dilapangan yang diteliti. Dari hasil pengumpulan data dilapangan, diperoleh hasil tes yang dilakukan pada siswa yaitu didapat hasil pre-test dan post-test yang dapat dilihat pada lampiran. Adapun deskripsi hasil data pre-test dan post-test dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Data Pre-Test Dan Post-Test

Tes	N	Hasil	Mean	Me	Mo	SD	Min	Max
Pre-Test	15	965	64,33	65	65	7,61	55	80
Post-Test	15	1215	81	80	85	4,71	75	90

Dari hasil *pre-tes* diketahui hasil belajar lompat jauh sebelum diberikan metode bermain didapat hasil tertinggi adalah *pre-tes* 80, *post-tes* 90 dan hasil terendah adalah *pre-tes* 55 dan *Post-tes* 75. Rata-rata hasil *pre-tes* sebesar 64,33 dan *post-tes* 81, dengan garis tengah 65 dan *post-tes* 80, dan nilai yang sering muncul adalah *pre-tes* 65 dan *post-tes* 85, dari hasil ini didapat simpangan standar *pre-tes* 7,61 dan *post-tes* 4,71.

Adapun presentase hasil *pre-tes* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Presentase *Pre-tes* Lompat Jauh

Nilai Belajar Lompat Jauh	Fresentase	Presentase
55	4	26,67 %
60	4	26,67 %
65	3	20 %
70	1	6,67 %
75	2	13,33
80	1	6,67
Total	15	100 %

Berdasarkan hasil persentase pada tabel diatas menunjukkan bahwa dari 15 siswa yang mendapatkan nilai yang baik hanya 1 atau 6,67% siswa dengan nilai 80, selanjutnya hanya 2 atau 13,33% siswa yang mendapatkan nilai 5, 1 siswa atau 6,6% yang mendapatkan nilai 0, 3 siswa atau 20% yang mendapatkan nilai 65, 4 siswa atau 26,6% yang mendapatkan nilai 60, dan siswa atau 26,6% yang mendapatkan nilai yang kurang baik dengan nilai 55. Adapun presentase hasil post-test dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 3. Presentase *Pos-test* Lompat Jauh

Nilai Belajar Lompat Jauh	Presentase	Presentase
75	4	26,67 %
80	5	33,33%
85	5	33,33 %
90	1	6,67 %
Total	15	100 %

mendapatkan nilai 90, 5 siswa atau 33,33% yang mendapatkan nilai 85, 5 siswa atau 33,33% siswa yang mendapatkan nilai 80, dan 4 siswa atau 26,67% yang mendapatkan nilai 75 atau terendah. Serta dapat dilihat pada diagram berikut ini :

Uji Prasyarat Analisis

Sebelum hipotesis diuji, maka terlebih dahulu dilakukan pengujian prasyarat.

Uji Normalitas

Pengujian normalitas data digunakan untuk menguji apakah sampel data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini dengan perhitungan statistik menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*. Untuk mengetahui data yang dapat dinyatakan berdistribusi normal jika tahap signifikannya lebih besar dari 0,05, apabila nilai signifikannya kurang dari 0,05 maka distribusinya dapat dikatakan tidak normal. Adapun data yang diperoleh setelah menggunakan perhitungan statistik sebagai berikut :

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Menggunakan Statistik

No	Test	Variabel	Signifikansi	Keterangan
1	Pree-test	Hasil lompat jauh	0,113	Normal
2	Post-test	Hasil lompat jauh	0,100	Normal

Berdasarkan hasil analisis data terhadap ketepatan dalam melakukan teknik dasar lompat jauh gaya menggantung pada siswa kelas x SMA St. Fransiskus Asisi Bengkayang, terdapat kemajuan terhadap ketepatan dalam melakukan teknik dasar lompat jauh gaya menggantung yang signifikan setelah menggunakan metode bermain, dengan rata-rata peningkatan dalam melakukan teknik dasar lompat jauh gaya menggantung pada setiap sampel yaitu 16,67.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan, dimana data hasil penelitian dianalisis dengan uji t, maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh metode bermain terhadap hasil

belajar lompat jauh pada siswa putra kelas X SMA St. Fransiskus Asisi Bengkayang dengan hasil t hitung adalah 10,98.

REFERENSI

- Abidin, Z., Amelia, D., & Aguss, R. M. (2022). *PELATIHAN GOOGLE APPS UNTUK MENAMBAH KEAHLIAN TEKNOLOGI INFORMASI BAGI GURU SMK PGRI 1 LIMAU*. 3(1), 43–48.
- Agus, Rachmi MarsheillaAgus, 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.
- Aguss, R. M. (2020). Pengembangan Model Permainan Sepatu Batok untuk PembelajaranSepak Bola Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SiswaSekolah 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 Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Abiyyu, F. F. A. (2021). ANALISIS DAMPAK WABAH COVID-19 PADA PERKEMAguss, 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 kemaAguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Wicaksono, P. A. (2021). Efektivitas vertical jump terhadap kemampuan smash bola voli putra. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1).mpuan 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 toughneAguss, R. M., & Yuliandra, R. (2021). The effect of hypnotherapy and mental toughness on concentration when competing for futsal athletes. *MEDIKORA*, 20(1), 53–64.ss on concentration when competing for futsal at. *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>
- 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.
- 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., & 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. (2020). Pengembangan Alat Tes Pengukuran Kelincahan Menggunakan Sensor Infrared. In *Jendela Olahraga* (Vol. 5, Issue 2). Universitas PGRI Semarang.
- 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. (2021). Learning during the covid-19 pandemic: Analysis of e-learning on sports education students. *Journal Sport Area*, 6(1), 51–58. *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., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science and Education Journal*, 1(1).
- 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., 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. (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). *KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP BANTINGAN BANTINGAN BAHU TAHUN 2021*. 2(2), 44–51.
- 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.
- 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. (2020). HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DAN POWER. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 10–17.
- 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.
- 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.
- 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.