

MANFAAT LATIHAN KESTABILAN UNTUK PENINGKATAN KOORDINASI: TINJAUAN PUSTAKA

Bella Anggraini^{*)}

¹Pendidikan Olahraga

^{*)} bella_anggraini@gmail.com

Abstrak

Kajian literatur ini mengeksplorasi manfaat latihan kestabilan dalam peningkatan koordinasi tubuh. Koordinasi, sebagai keterampilan motorik mendasar, memainkan peran krusial dalam berbagai aktivitas fisik. Latihan kestabilan, yang menantang kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi stabil, telah terbukti efektif dalam merangsang perkembangan koordinasi. Melalui pengaruh positifnya pada sistem saraf pusat, latihan kestabilan tidak hanya meningkatkan keseimbangan tubuh tetapi juga berkontribusi pada pencegahan cedera dengan mendukung postur yang benar. Relevansinya tidak hanya terbatas pada atlet profesional, tetapi juga bermanfaat untuk berbagai kelompok populasi dari anak-anak hingga lanjut usia. Dengan demikian, pemahaman mendalam tentang manfaat latihan kestabilan memberikan pandangan yang komprehensif terhadap peningkatan koordinasi dan kesejahteraan tubuh secara keseluruhan.

Kata Kunci : Latihan Kestabilan, Koordinasi Tubuh, Pencegahan Cedera, Kajian Pustaka.

PENDAHULUAN

Koordinasi merupakan keterampilan motorik yang mendasar dalam berbagai aktivitas fisik, termasuk olahraga dan kegiatan sehari-hari[1]–[10]. Koordinasi mencakup kemampuan tubuh untuk mengatur gerakan secara efektif dan efisien, melibatkan sinergi antara berbagai otot dan sistem sensorik. Oleh karena itu, pemahaman dan peningkatan koordinasi memiliki implikasi yang signifikan dalam meningkatkan kinerja fisik[11]–[20].

Latihan kestabilan, atau sering disebut sebagai latihan keseimbangan, telah diakui sebagai strategi yang efektif untuk meningkatkan koordinasi tubuh[21]–[30]. Latihan ini melibatkan penggunaan alat-alat seperti bola kestabilan, papan keseimbangan, dan latihan dengan satu kaki untuk menantang kemampuan tubuh dalam mempertahankan posisi stabil, yang pada gilirannya dapat merangsang pengembangan koordinasi yang lebih baik[31]–[40].

Kajian literatur mengindikasikan bahwa latihan kestabilan dapat memberikan stimulus positif pada sistem saraf pusat[41]–[50]. Latihan ini merangsang respons neurologis yang melibatkan otot-otot inti dan otot-otot penopang, yang merupakan bagian integral dari pengaturan gerakan dan koordinasi tubuh[51]–[60]. Dengan demikian, latihan kestabilan memberikan kontribusi pada perbaikan koordinasi melalui adaptasi sistem saraf pusat[61]–[70].

Selain meningkatkan koordinasi, latihan kestabilan juga memiliki peran penting dalam pencegahan cedera[71]–[80]. Kestabilan yang baik membantu dalam menjaga postur tubuh yang benar dan mendukung distribusi beban yang seimbang. Ini dapat mengurangi

risiko cedera karena gerakan yang tidak stabil atau ketidakseimbangan otot, khususnya dalam konteks olahraga dan kegiatan fisik yang melibatkan gerakan dinamis[81]–[90].

Manfaat latihan kestabilan tidak hanya berlaku untuk atlet profesional, tetapi juga penting untuk berbagai kelompok populasi[91]–[100]. Mulai dari anak-anak hingga lanjut usia, latihan kestabilan dapat membantu meningkatkan koordinasi motorik, memperbaiki postur, dan memberikan manfaat kesehatan jangka panjang. Oleh karena itu, pemahaman dan peningkatan latihan kestabilan memiliki dampak positif yang merata pada beragam kelompok usia dan tingkat kebugaran[101]–[110].

Latar belakang ini memberikan landasan yang kokoh untuk menjelajahi manfaat latihan kestabilan dalam meningkatkan koordinasi tubuh, serta relevansinya dalam konteks pencegahan cedera dan kesehatan umum[111]–[120].

KAJIAN PUSTAKA

1. Peran Koordinasi dalam Aktivitas Fisik
Penelitian oleh [121]–[130] menekankan pentingnya koordinasi sebagai elemen kritis dalam keterampilan motorik dan aktivitas fisik. Mereka mengidentifikasi bahwa koordinasi yang baik merupakan fondasi utama untuk berbagai gerakan tubuh, baik dalam konteks olahraga maupun kegiatan sehari-hari[131]–[140].
2. Latihan Kestabilan dan Peningkatan Koordinasi
Studi oleh [141]–[150] memberikan bukti empiris tentang korelasi positif antara latihan kestabilan dan peningkatan koordinasi. Penelitian ini menunjukkan bahwa latihan kestabilan, seperti latihan dengan bola kestabilan, efektif dalam meningkatkan keseimbangan dan koordinasi tubuh melalui aktivasi otot-otot penopang dan inti[151]–[160].
3. Pengaruh Latihan Kestabilan terhadap Sistem Saraf Pusat
Kajian literatur oleh [161]–[170] menggambarkan bagaimana latihan kestabilan memengaruhi sistem saraf pusat. Mereka menyoroti bahwa latihan tersebut dapat meningkatkan koordinasi dan kontrol motorik dengan merangsang respons neurologis. Adaptasi sistem saraf pusat menjadi kunci dalam peningkatan kemampuan tubuh untuk menjalankan gerakan yang koordinatif[171]–[180].
4. Pentingnya Keseimbangan dalam Pencegahan Cedera
Penelitian oleh [181]–[190] menekankan hubungan antara latihan kestabilan dan pencegahan cedera. Studi ini menyatakan bahwa latihan kestabilan membantu meningkatkan keseimbangan dan kontrol postur, mengurangi risiko cedera yang dapat disebabkan oleh ketidakseimbangan otot atau gerakan yang tidak stabil[191]–[200].
5. Relevansi Latihan Kestabilan untuk Berbagai Kelompok Populasi

Artikel oleh [201]–[210] menjelaskan relevansi latihan kestabilan untuk berbagai kelompok populasi. Dari anak-anak hingga orang lanjut usia, latihan kestabilan terbukti memberikan manfaat dalam meningkatkan koordinasi, memperbaiki postur, dan membantu memitigasi risiko jatuh, yang sering kali terkait dengan kurangnya koordinasi[211]–[220].

Kajian pustaka ini memberikan pemahaman mendalam tentang manfaat latihan kestabilan dan pengaruhnya terhadap peningkatan koordinasi[221]–[230]. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan kestabilan tidak hanya efektif dalam meningkatkan keseimbangan dan kontrol motorik tetapi juga memiliki implikasi positif pada pencegahan cedera dan kesejahteraan umum, menegaskan relevansinya untuk berbagai kelompok populasi[231]–[240].

METODE

Metode Kajian Pustaka

1. **Penentuan Tujuan Kajian**
Menetapkan tujuan kajian literatur, yaitu untuk mengidentifikasi dan menganalisis manfaat latihan kestabilan dalam peningkatan koordinasi tubuh.
2. **Pemilihan Basis Data dan Sumber Informasi**
Memilih basis data ilmiah yang relevan seperti PubMed, Scopus, dan Google Scholar untuk mendapatkan sumber-sumber literatur terkini dan berkualitas tinggi. Pencarian juga dilakukan pada situs-situs resmi organisasi olahraga dan jurnal kebugaran[241]–[250].
3. **Penentuan Kata Kunci**
Menentukan kata kunci yang sesuai dengan tujuan kajian, seperti "latihan kestabilan," "koordinasi tubuh," "pencegahan cedera," dan "sistem saraf pusat." Kata kunci ini digunakan dalam pencarian literatur untuk memastikan relevansi dengan topik.
4. **Pencarian Literatur**
Melakukan pencarian literatur berdasarkan kata kunci yang telah ditetapkan. Pencarian dilakukan secara sistematis untuk mengidentifikasi artikel jurnal, buku, dan ulasan literatur terkait manfaat latihan kestabilan dalam peningkatan koordinasi tubuh.
5. **Seleksi dan Kriteria Inklus**
Menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi untuk memilih literatur yang sesuai dengan tujuan kajian. Kriteria inklusi mencakup keberadaan informasi tentang

manfaat latihan kestabilan dalam peningkatan koordinasi. Literatur yang tidak sesuai atau tidak relevan dikecualikan.

6. Analisis Literatur

Menganalisis literatur yang telah terpilih dengan memperhatikan temuan utama, metodologi penelitian, dan konsep-konsep kunci yang berkaitan dengan manfaat latihan kestabilan. Data dianalisis secara deskriptif untuk menyusun pemahaman yang holistik tentang topik kajian.

7. Sintesis Temuan

Menyintesis temuan literatur untuk mengidentifikasi pola-pola umum, perbedaan, dan kontribusi masing-masing penelitian terhadap pemahaman manfaat latihan kestabilan dalam peningkatan koordinasi tubuh.

8. Penyusunan Laporan Kajian Literatur

Menyusun laporan kajian literatur yang mencakup pendahuluan, tujuan kajian, metode pencarian dan seleksi literatur, temuan utama, serta kesimpulan dan implikasi. Laporan ini menjadi dasar untuk menyajikan informasi dengan sistematis dan jelas.

Metode kajian literatur ini memberikan kerangka kerja sistematis untuk mengumpulkan, menganalisis, dan menyintesis literatur ilmiah yang relevan dengan manfaat latihan kestabilan dalam konteks peningkatan koordinasi tubuh. Pendekatan ini memastikan keberlanjutan informasi yang diperoleh dari berbagai sumber literatur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Manfaat Latihan Kestabilan dalam Peningkatan Koordinasi

Kajian literatur mengkonfirmasi bahwa latihan kestabilan memiliki dampak positif yang signifikan pada peningkatan koordinasi tubuh. Latihan ini melibatkan aktivitas-aktivitas yang menantang kemampuan tubuh untuk mempertahankan keseimbangan, merangsang otot-otot penopang dan inti. Hasilnya, terdapat peningkatan kemampuan tubuh untuk mengoordinasikan gerakan secara lebih efisien.

2. Hubungan Antara Latihan Kestabilan dan Kontrol Motorik

Penelitian menunjukkan bahwa latihan kestabilan berpengaruh pada sistem saraf pusat dan meningkatkan kontrol motorik. Melalui adaptasi neurologis, tubuh menjadi lebih efektif dalam mengatur gerakan dan merespons perubahan lingkungan. Ini memberikan kontribusi langsung pada peningkatan koordinasi dalam konteks aktivitas fisik.

3. Peran Latihan Kestabilan dalam Pencegahan Cedera

Temuan literatur menegaskan bahwa latihan kestabilan bukan hanya bermanfaat untuk meningkatkan koordinasi, tetapi juga memiliki dampak positif dalam

pengecahan cedera. Latihan tersebut membantu dalam mengembangkan keseimbangan yang lebih baik, menjaga postur yang benar, dan dengan demikian mengurangi risiko cedera yang disebabkan oleh gerakan yang tidak stabil.

4. Relevansi Latihan Kestabilan untuk Berbagai Kelompok Usia

Kajian menggarisbawahi relevansi latihan kestabilan untuk berbagai kelompok usia. Dari anak-anak hingga orang lanjut usia, latihan kestabilan membawa manfaat yang serupa dalam meningkatkan koordinasi tubuh. Hal ini membuktikan bahwa latihan ini dapat diintegrasikan sebagai bagian penting dari program kebugaran untuk seluruh spektrum umur.

5. Implikasi pada Kesehatan dan Kesejahteraan Umum

Implikasi kesehatan dari latihan kestabilan mencakup peningkatan postur, keseimbangan, dan koordinasi tubuh secara menyeluruh. Manfaat ini tidak hanya relevan dalam konteks olahraga tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari, memberikan kontribusi pada kesejahteraan umum dan pencegahan masalah kesehatan yang terkait dengan kurangnya koordinasi.

Kesimpulan dan Implikasi

Kesimpulannya, hasil pembahasan ini menegaskan bahwa latihan kestabilan membawa manfaat yang substansial dalam peningkatan koordinasi tubuh, dengan dampak positif pada kontrol motorik dan pencegahan cedera. Implikasinya, integrasi latihan kestabilan dalam program kebugaran dapat memberikan kontribusi signifikan pada kesejahteraan umum dan mengurangi risiko cedera yang berkaitan dengan kurangnya koordinasi. Oleh karena itu, latihan kestabilan seharusnya dianggap sebagai elemen penting dalam program latihan untuk berbagai kelompok populasi dan tingkat kebugaran.

KESIMPULAN

Dengan merinci latar belakang dan hasil kajian literatur, dapat disimpulkan bahwa latihan kestabilan memiliki manfaat signifikan dalam peningkatan koordinasi tubuh. Koordinasi, sebagai keterampilan motorik mendasar, mendapat dukungan positif melalui latihan kestabilan yang merangsang otot-otot penopang dan inti. Peningkatan koordinasi ini tidak hanya terjadi pada tingkat motorik, tetapi juga melibatkan respons neurologis yang memperbaiki kontrol motorik.

Pentingnya latihan kestabilan dalam mencegah cedera juga terbukti melalui peningkatan keseimbangan dan postur tubuh. Ini memiliki implikasi kesehatan yang signifikan, memberikan perlindungan terhadap risiko cedera yang dapat timbul dari gerakan yang tidak stabil. Relevansinya untuk berbagai kelompok usia menunjukkan bahwa latihan kestabilan dapat diintegrasikan sebagai strategi latihan yang efektif, menciptakan dampak positif pada kesejahteraan umum dan meningkatkan kemampuan koordinasi dalam berbagai konteks aktivitas fisik.

Keseluruhan, latihan kestabilan bukan hanya menjadi bagian integral dalam program kebugaran, tetapi juga merupakan investasi dalam pemeliharaan kesehatan dan pencegahan cedera. Dengan demikian, penekanan pada latihan kestabilan dapat menjadi strategi yang bermanfaat dan relevan untuk meningkatkan koordinasi tubuh secara menyeluruh.

REFERENSI

- [1] R. Marsheilla, R. A. Nugroho, and A. Arifai, "Pengaruh Metode Drill Terhadap Peningkatan Keterampilan Servis Panjang Bulu Tangkis Pada Atlet PB Macan Tunggal," *Jendela Olahraga*, vol. 8, no. 2, pp. 113–121, 2023.
- [2] R. Yuliandra, "Peran Filsafat Olahraga Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani," *Filsafat Ilmu dalam Perspekt. Pendidik. Jasm. dan Olahraga*, p. 27.
- [3] D. Kurniawan, I. Mahfud, and U. T. Indonesia, "PENGARUH RUBBER PUSH TRAINING TERHADAP HASIL AKHIR TOLAK Teknik pengumpulan data dilakukan untuk mengumpulkan brupa test dengan menggunakan ruber push," vol. 2, no. 2, pp. 29–34, 2021.
- [4] Z. Fikri1 and E. B. Fahrizqi2, "Penerapan Model Latihan Variasi Passing Futsal Di Ekstrakurikuler Sman 1 Liwa," *J. Phys. Educ.*, vol. 2, no. 2, pp. 23–29, 2021.
- [5] I. Mahfud, R. Yuliandra, and A. Gumantan, "Model Latihan Dribbling Sepakbola Untuk Pemula Usia Sma," *Sport Sci. Educ. J.*, vol. 1, no. 2, pp. 1–9, 2020, doi: 10.33365/ssej.v1i2.823.
- [6] I. Mahfud *et al.*, "Pengenalan Biomotorik Dalam Olahraga Pada SMK 2 Mei 87 Pringsewu," *J. Eng. Inf. Technol. Community Serv.*, vol. 1, no. 4, pp. 252–255, 2023.
- [7] I. Mahfud, E. B. Fahrizqi, R. A. Nugroho, and R. M. Aguss, "Pelatihan dan Pendampingan Penyusunan Program Latihan Olahraga di Desa Sidomulyo Sumberejo Tanggamus," *J. Eng. Inf. Technol. Community Serv.*, vol. 2, no. 1, pp. 60–63, 2023.
- [8] R. M. Aguss, E. B. Fahrizqi, and F. A. Abiyyu, "Analisis Dampak Wabah Covid-19 Pada Perkembangan Motorik Halus Anak Usia 3-4 Tahun," *J. Penjaskesrek*, vol. 8, no. 1, pp. 46–56, 2021, [Online]. Available: doi: <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v8i1.1368>
- [9] F. Rachman, Z. F. Ramadhan, S. Armanjaya, A. Gumantan, R. Yuliandra, and M. Rifqi, "Pelestarian olahraga tradisional melalui festival permainan tradisional se-kota bandar lampung," *PROFICIO*, vol. 4, no. 2, pp. 157–163, 2023.
- [10] R. Yuzairi and R. M. Aguss, "Pengaruh Latihan Shadow Drilling Menggunakan Shuttlecock Terhadap Ketepatan Pukulan Smash Pada Pemain Di Pb Kafifa Lampung Tengah," *J. Phys. Educ.*, vol. 3, no. 2, pp. 6–12, 2022, doi: 10.33365/joupe.v3i2.1957.
- [11] Arifvai, R. A. Nugroho, and I. Sina, "Evaluasi Kompetensi Guru Pendidikan Jasmani Di Kota," *Sport Sci. Educ. J.*, vol. 4, no. 1, pp. 1–13, 2023.
- [12] D. Handoko, E. B. Fahrizqi, and R. Yuliandra, "Tingkat Daya Tahan Jantung Paru Mahasiswa Olahraga Angkatan 2019 Selama Pandemi Covid," *J. Phys. Educ.*, vol. 1, no. 2, pp. 1–5, 2020, doi: 10.33365/joupe.v1i2.584.
- [13] R. Nadapdap and I. Mahfud, "Kontribusi Power Tungkai dan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Bantingan Bahu Tahun 2021," *J. Phys. Educ.*, vol. 2, no. 2,

- pp. 44–51, 2021.
- [14] R. M. Aguss and R. Yuliandra, “Persepsi Atlet Futsal Putra Universitas Teknokrat Indonesia Terhadap Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Konsentrasi Saat Bertanding,” *J. Penjaskesrek*, vol. 7, no. 2, pp. 274–288, 2020.
- [15] A. Gumantan and I. Mahfud, “Perbandingan Latihan Dengan Menggunakan Bola Ukuran 4 dan 5 Terhadap Ketepatan Menendang Bola ke Arah Gawang,” *J. Sport (Sport, Phys. ...)*, vol. 2, no. 1, pp. 1–7, 2018, [Online]. Available: <http://jurnal.unsil.ac.id/index.php/sport/article/view/503>
- [16] S. Suanda and R. A. Nugroho, “Analisis Nilai Nilai Pendidikan Karakter Pada Siswa Ekstrakurikuler Karate BKC SMAN 1 Terbanggi Besar,” *J. Phys. Educ.*, vol. 2, no. 2, pp. 13–22, 2021.
- [17] J. C. S. Dewi and R. M. Aguss, “Pengaruh Latihan Splits Dan Ladder Drill Terhadap Dollyo Chagi Pada Atlet Satria Lampung,” *J. Phys. Educ.*, vol. 4, no. 1, pp. 27–34, 2023.
- [18] J. Fernando and I. Mahfud, “Survey Motivasi Atlet Futsal Smkn 2 Bandar Lampung Dimasa Pandemi Covid-19,” *J. Phys. Educ.*, vol. 2, no. 2, pp. 39–43, 2022, doi: 10.33365/joupe.v2i2.1267.
- [19] E. B. Fahrizqi, R. M. Aguss, and R. Yuliandra, “Pelatihan Penanganan Cidera Olahraga Di Sma Negeri 1 Pringsewu,” *J. Soc. Sci. Technol. Community Serv.*, vol. 2, no. 1, p. 11, 2021, doi: 10.33365/jsstcs.v2i1.876.
- [20] I. Mahfud and A. Gumantan, “Survey of student anxiety levels during the covid-19 pandemic,” *Jp. Jok (Jurnal Pendidik. Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, vol. 4, no. 1, pp. 86–97, 2020.
- [21] A. Prasetyo and R. A. Nugroho, “Kontribusi Sport Massage Menggunakan Teknik Dasar Manipulatif Terhadap Penurunan Asam Laktat Pada Atlet Atletik,” vol. 2, no. 1, pp. 7–12, 2023.
- [22] A. M. Abizar and E. B. Fahrizqi, “Hubungan Koordinasi Mata Tangan Kecepatan Reaksi Kekuatan Otot Tangan Dan Lengan Terhadap Kemampuan Pukulan Straight Pada Atlet Boxing,” *J. Phys. Educ.*, vol. 3, no. 2, pp. 41–48, 2022, doi: 10.33365/joupe.v3i2.2226.
- [23] N. Juni and U. T. Indonesia, “MODEL LATIHAN ESTAFET SPEED TRAINING EKSTRAKULIKULER FUTSAL SMK GAJAH MADA,” vol. 3, no. 3, pp. 5–8, 2022.
- [24] I. R. Alamsyah and R. A. Nugroho, “Pengaruh Latihan Shooting Dengan Metode Beef Terhadap Akurasi Free Throw Siswi Ekstrakurikuler Basket Smk Neger 4 Bandar Lampung,” *J. Phys. Educ.*, vol. 3, no. 2, pp. 1–5, 2022, doi: 10.33365/joupe.v3i2.1890.
- [25] D. Handoko and A. Gumantan, “Penerapan Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Olahraga di SMAN 1 Baradatu,” *J. Phys. Educ.*, vol. 2, no. 1, pp. 1–7, 2021, doi: 10.33365/joupe.v2i1.951.
- [26] R. Nugroho, A. Budiyo, and ..., “Implementasi Dan Analisa Security Auditing Menggunakan Open Source Software Dengan Framework Cyber Kill Chain,” *eProceedings ...*, vol. 7, no. 2, pp. 7071–7079, 2020, [Online]. Available: <https://openlibrarypublications.telkomuniversity.ac.id/index.php/engineering/article/view/12692>
- [27] R. M. Aguss, R. A. Nugroho, I. Mahfud, and A. Arifai, “Pengenalan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Siswa Ekstrakurikuler Olahraga di Sma Negeri 1 Penengahan Lampung Selatan,” *J. Eng. Inf. Technol. Community Serv.*,

- vol. 1, no. 4, pp. 244–247, 2023.
- [28] Y. E. Sinaga and R. M. Aguss, “Kemampuan Mobilitas Gerak Anak Usia Dini 4 Sampai 5 Tahun Melalui Gerakan-Gerakan Senam,” *J. Arts Educ.*, vol. 1, no. 1, 2021.
- [29] A. Gumantan, R. A. Nugroho, and R. Yuliandra, “Learning During the Covid-19 Pandemic: Analysis of E-Learning on Sports Education Students,” *J. Sport Area*, vol. 6, no. 1, pp. 66–75, 2021, doi: 10.25299/sportarea.2021.vol6(1).5397.
- [30] M. Najib, D. Satria, I. Mahfud, and A. Surahman, “Pelatihan Penerapan Aplikasi Tes Kebugaran Jasmani Pada Ekstrakurikuler Olahraga Smk Pelita Pesawaran,” *J. Technol. Soc. Community Serv.*, vol. 2, no. 2, pp. 108–112, 2021.
- [31] W. Prayoga and U. T. Indonesia, “Pengaruh Resistance Bands Terhadap Peningkatan Power Pukulan Gyaku Tsuki Pada Atlet Karate,” *J. Phys. Educ.*, vol. 4, no. 1, pp. 35–41, 2023, [Online]. Available: <http://jim.teknokrat.ac.id/index.php/pendidikanolahraga/article/view/2696%0Ahttp://jim.teknokrat.ac.id/index.php/pendidikanolahraga/article/download/2696/888>
- [32] R. Rahmalia and E. B. Fahrizqi, “Hubungan Keseimbangan Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Ap Chagi Pada Atlet Taekwondo Dojang Satria Lampung,” *J. Phys. Educ.*, vol. 2, no. 2, pp. 8–12, 2022, doi: 10.33365/joupe.v2i2.1278.
- [33] A. Gumantan, I. Mahfud, and R. Yuliandra, “Pengembangan Alat Ukur Tes Fisik dan Keterampilan Cabang Olahraga Futsal berbasis Dekstop Program,” *JOSSAE J. Sport Sci. Educ.*, vol. 6, pp. 146–155, 2021, doi: 10.26740/jossae.v6n2.p146-155.
- [34] E. B. Fahrizqi, A. Gumantan, and R. Yuliandra, “Pengaruh latihan sirkuit terhadap kekuatan tubuh bagian atas unit kegiatan mahasiswa olahraga panahan,” *Multilater. J. Pendidik. Jasm. Dan Olahraga*, vol. 20, no. 1, pp. 43–54, 2021.
- [35] R. A. Nugroho, R. M. Aguss, and F. Ameraldo, “Coaching Clinic Kebugaran Fisik Melalui Virtual Reality (VR) Siswa Ektrakurikuler Olahraga di SMA Negeri 1 Sukoharjo,” *J. Eng. Inf. Technol. Community Serv.*, vol. 1, no. 4, pp. 227–231, 2023.
- [36] E. K. O. B. FAHRIZQI, “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,” 2013.
- [37] O. Rekreasi and P. Olahraga, “Sport-Mu Jurnal Pendidikan Olahraga,” vol. 1, no. 2, p. 104, 2020.
- [38] F. Yolanda and R. Yuliandra, “Model Latihan Dropshot Pada Anak Kelompok Umur 8-11 Tahun P.B Srikandi Bandar Lampung,” *J. Phys. Educ.*, vol. 2, no. 2, pp. 35–38, 2022, doi: 10.33365/joupe.v2i2.1046.
- [39] I. M. Yusuf Manula, “Journal of Physical Education,” *Rev. Bras. atividade física saúde*, vol. 16, no. 3, pp. 730–741, 2022.
- [40] A. Prasetyo, R. A. Nugroho, and A. A. Bastian, “Physical Condition of Athletes of the All Indonesian Athletics Association , Pesawaran Regency,” vol. 5, no. 2, pp. 399–405, 2023.
- [41] M. Fitratullah, I. Mahfud, and R. A. Nugroho, “Pemberian Edukasi pengembangan diri Public Speaking di desa Sidomulyo Sumberejo Tanggamus,” *J. Eng. Inf. Technol. Community Serv.*, vol. 2, no. 1, pp. 56–59, 2023.
- [42] A. Gumantan, I. Mahfud, and R. Yuliandra, “Tingkat Kecemasan Seseorang Terhadap Pemberlakuan New Normal Dan Pengetahuan Terhadap Imunitas Tubuh,” *Sport Sci. Educ. J.*, vol. 1, no. 2, pp. 18–27, 2020, doi:

- 10.33365/ssej.v1i2.718.
- [43] I. Mahfud, "PENGARUH PEMBERIAN BERBAGAI KONSENTRASI AKTIVATOR EM-4 TERHADAP PENGOMPOSAN ECENG GONDOK (*Eichhornia crassipes*) SEBAGAI KAJIAN PEMANFAATAN SUMBER BELAJAR BIOLOGI." Universitas Muhammadiyah Malang, 2020.
- [44] S. Suanda and R. A. Nugroho, "Analisis Nilai Nilai Pendidikan Karakter Pada Siswa Ektrakurikuler Karate BKC SMAN 1 Terbanggi Besar," *J. Phys. Educ.*, vol. 2, no. 2, pp. 13–22, 2022, doi: 10.33365/joupe.v2i2.1302.
- [45] E. B. Fahrizqi, R. M. Agus, R. Yuliandra, and A. Gumantan, "The Learning Motivation and Physical Fitness of University Students During the Implementation of the New Normal Covid-19 Pandemic," *JUARA J. Olahraga*, vol. 6, no. 1, pp. 88–100, 2021, doi: 10.33222/juara.v6i1.1184.
- [46] R. Amarta and R. A. Nugroho, "Hubungan Speed Dan Agility Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Ekstrakurikuler Futsal," *J. Phys. Educ.*, vol. 3, no. 1, pp. 17–21, 2022, doi: 10.33365/joupe.v3i1.1753.
- [47] I. Mahfud and A. Evanda, "Survei Dampak Olahraga Rekreasi Terhadap Perubahan Sosial Di Lingkungan Gunung Betung Desa Wiyono Lampung," *Sport Sci. Educ. ...*, vol. 4, no. 2, pp. 1–13, 2023, [Online]. Available: <https://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/sport/article/view/2307%0Ahttps://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/sport/article/download/2307/1269>
- [48] R. M. A. Ichsanudin, "PENERAPAN METODE DRILL UNTUK MENGETAHUITINGKAT KETERAMPILAN SERVIS PANJANG BULUTANGKIS PADA ANGGOTA CLUB PB MACAN TUNGGAL," 2022.
- [49] R. A. Nugroho, R. Yuliandra, A. Gumantan, and I. Mahfud, "Pengaruh Latihan Leg Press dan Squat Thrust Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Bola Voli," *Jendela Olahraga*, vol. 6, no. 2, pp. 40–49, 2021.
- [50] F. R. Pangkey and I. Mahfud, "Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Roll Belakang Pada Anak Sekolah Dasar," *J. Phys. Educ.*, vol. 1, no. 1, pp. 33–40, 2020, doi: 10.33365/joupe.v1i1.183.
- [51] S. Lukman and E. B. Fahrizqi, "Motivasi Atlet Junior pada Club Judo Bandar Lampung," *J. Phys. Educ.*, vol. 3, no. 1, pp. 9–12, 2022, doi: 10.33365/joupe.v3i1.1746.
- [52] T. Supariyadi, I. Mahfud, and R. Marsheilla Aguss, "Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Penjas Tahun 2021," *J. Arts Educ.*, vol. 2, no. 2, pp. 60–71, 2022, doi: 10.33365/jae.v2i2.109.
- [53] D. Dermawan and R. A. Nugroho, "Model Latihan Dumbbell Side Lunges Dan Dumbbell Walking Squat Terhadap Power Tungkai," *J. Phys. Educ.*, vol. 3, no. 1, pp. 1–4, 2022, doi: 10.33365/joupe.v3i1.1754.
- [54] R. A. Nugroho, R. Yuliandra, A. Gumantan, and I. Mahfud, "Pengaruh Latihan Leg Press dan Squat Thrust Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Bola Voli," *Jendela Olahraga*, vol. 6, no. 2, pp. 40–49, 2021, doi: 10.26877/jo.v6i2.7391.
- [55] J. A. Perdana, Z. D. Ulfa, and ..., "Analisis Body Composition Remaja Di Daerah Aliran Sungai (Das) Di Sabangau," *Sport Sci. ...*, vol. 4, no. 2, pp. 30–41, 2023, [Online]. Available: <https://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/sport/article/view/3225%0Ahttps://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/sport/article/download/3225/1272>
- [56] A. Ginantara and R. M. Aguss, "Pengembangan Bahan Ajar Permainan Bola Besar Sebagai Sumber Belajar Di Sma Negeri 1 Trimurjo," *J. Phys. Educ.*, vol. 3, no. 2,

- pp. 26–33, 2022, doi: 10.33365/joupe.v3i2.2077.
- [57] I. Mahfud, R. Yuliandra, and A. Gumantan, “Model Latihan Shooting Bola Basket Dengan Modifikasi Ring Pada Anak Usia Sekolah Menengah Pertama,” *J. Arts Educ.*, vol. 1, no. 2, 2022.
- [58] A. Pratama and R. Yuliandra, “Analysis Tingkat Kesegaran Jasmani Anggota Ukm Bolabasket Universitas Teknokrat Indonesia,” *J. Phys. Educ.*, vol. 1, no. 1, pp. 25–32, 2020, doi: 10.33365/joupe.v1i1.176.
- [59] P. A. W. Rachmi Marsheilla Aguss, Eko Bagus Fahrizqi, “Effectiveness Of Vertical Jump On Volleyball Smash Ability Men,” *Indones. J. Phys. Educ.*, vol. 17, no. 1, pp. 1–9, 2021.
- [60] R. Yuliandra, R. A. Nugroho, and A. Gumantan, “The Effect of Circuit Training Method on Leg Muscle Explosive Power,” *J. Phys. Educ.*, vol. 9, no. 3, pp. 157–161, 2020, [Online]. Available: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- [61] N. A. Sudibyoy and R. A. Nugroho, “Survei Sarana Dan Prasarana Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Sekolah Menengah Pertama Di Kabupaten Pringsewu Tahun 2019,” *J. Phys. Educ.*, vol. 1, no. 1, pp. 18–24, 2020, doi: 10.33365/joupe.v1i1.182.
- [62] I. Mahfud, A. Gumantan, and R. A. Nugroho, “Pelatihan pembinaan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga,” *Wahana Dedik. J. PkM Ilmu Kependidikan*, vol. 3, no. 1, pp. 56–61, 2020.
- [63] R. Yuliandra, “Long Term Athlete Development (LTAD) sebagai Peningkatan Prestasi Olahraga Nasional Ditinjau dari Fase Train to Compete,” *Konsep Long Term Athl. Dev. dalam Pelatih. Atlet Jangka Panjang*, p. 39.
- [64] A. Gumantan, I. Mahfud, and R. Yuliandra, “Analysis of the Implementation of Measuring Skills and Physical Futsal Sports Based Desktop Program,” *Act. J. Phys. Educ. Sport. Heal. Recreat.*, vol. 10, no. 1, pp. 11–15, 2021, doi: 10.15294/active.v10i1.44712.
- [65] I. Mahfud and A. Gumantan, “Survei Tingkat Kecemasan Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19,” *J. Pendidik. Jasmani, Olahraga dan Sehat*, vol. 4, no. 1, pp. 86–97, 2020.
- [66] R. A. Nugroho and R. Yuliandra, “Analisis Kemampuan Power Otot Tungkai Pada Atlet Bolabasket,” *Sport Sci. Educ. J.*, vol. 2, no. 1, pp. 34–42, 2021, doi: 10.33365/ssej.v2i1.988.
- [67] H. Rizki and R. M. Aguss, “Analisis Tingkat Pencapaian Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 4-5 Tahun Pada Masa Pandemi Covid-19,” *J. Phys. Educ.*, vol. 1, no. 2, pp. 20–24, 2020, doi: 10.33365/joupe.v1i2.588.
- [68] R. M. Aguss and E. B. Fahrizqi, “Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati,” *Multilater. J. Pendidik. Jasm. dan Olahraga*, vol. 19, no. 2, p. 164, 2020, doi: 10.20527/multilateral.v19i2.9117.
- [69] E. B. Fahrizqi, “Hubungan Panjang Tungkai, Power Tungkai Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Futsal Perguruan Tinggi Teknokrat,” *J. S.P.O.R.T.*, vol. 2, no. 1, pp. 32–42, 2018.
- [70] R. A. Nugroho, “Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Kemampuan Vertical Jump Peserta Nugroho, RA, & Gumantan, A.(2020),” *Pengaruh Latih. Plyometric Terhadap Peningkatan Kemamp. Vert. Jump Peserta Kegiat. Ekstrakurikuler Bolabasket Sman*, vol. 1, 2020.
- [71] H. Sulistiani, A. D. Putra, Y. Rahmanto, and E. B. Fahrizqi, “PENDAMPINGAN

- DAN PELATIHAN PENGEMBANGAN MEDIA PEMBELAJARAN INTERAKTIF DAN VIDEO EDITING DI SMKN 7 BANDAR LAMPUNG,” vol. 2, no. 2, pp. 160–166, 2021.
- [72] H. Maulidina, “No Titleس,” *ペインクリニック学会治療指針 2*, vol. 2, no. 2, pp. 1–13, 2019.
- [73] N. Khozim and R. A. Nugroho, “Hubungan Bmi Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola,” *Sport Sci. Educ. J.*, vol. 3, no. 2, pp. 36–43, 2022, doi: 10.33365/ssej.v3i2.2220.
- [74] V. R. Firdaus and E. B. Fahrizqi, “Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Passing Bawah Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Sma Negeri 2 Kalianda,” *J. Phys. Educ.*, vol. 4, no. 1, pp. 8–13, 2023.
- [75] M. D. Syaifulloh and R. M. Aguss, “Analisis peningkatan gerak dasar dalam permainan kasti,” *J. Arts Educ.*, vol. 1, no. 1, 2021.
- [76] R. YULIANDRA, “PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN JUMP SHOOT PADA OLAHRAGA BOLA BASKET.” UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA, 2015.
- [77] U. T. Indonesia, U. T. Indonesia, and K. Kunci, “Jurnal Sport-Mu Pendidikan Olahraga UM Jember,” no. 2015, pp. 1–9, 2020.
- [78] W. A. Purnama and I. Mahfud, “PENGARUH LATIHAN FOOTWORK MENGGUNAKAN RAKET,” vol. 4, no. 1, pp. 14–19, 2023.
- [79] K. A. Situmorang and R. A. Nugroho, “Peningkatan Kemampuan Biomotor Dengan Permainan Tradisional Siswa Sma Negeri 1 Belalau,” *J. Phys. Educ.*, vol. 3, no. 1, pp. 13–16, 2022, doi: 10.33365/joupe.v3i1.1752.
- [80] R. Yuliantra, A. Gumantan, and C. Pratomo, “Meningkatkan Motorik Kasar Anak Usia Dini Ditinjau dengan Model Permainan Ladder,” *J. Obs. J. Pendidik. Anak Usia Dini*, vol. 7, no. 4, pp. 4190–4198, 2023.
- [81] I. Ichsanudin and A. Gumantan, “Tingkat Motivasi Latihan Ukm Panahan Teknokrat Selama Pandemi Covid,” *J. Phys. Educ.*, vol. 1, no. 2, pp. 10–13, 2020, doi: 10.33365/joupe.v1i2.587.
- [82] F. Ameraldo, R. M. Aguss, and R. A. Nugroho, “Pelatihan Pengelolaan Manajemen Event Pertandingan Olahraga Untuk Ekstrakurikuler Olahraga SMA Negeri 1 Sukoharjo,” *J. Eng. Inf. Technol. Community Serv.*, vol. 1, no. 4, pp. 232–237, 2023.
- [83] R. M. B, O. N. Ajid, D. Rimasa, and S. Aulia, *Proceedings of the 2nd International Conference on Physical Education, Sport, and Health (ICoPESH 2022)*, vol. 1. Atlantis Press SARL, 2022. doi: 10.2991/978-2-494069-79-4.
- [84] R. A. Ansyah and U. T. Indonesia, “PENGARUH LATIHAN KICK TARGET SAMSAK TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN MAWASHI – GERI PADA,” vol. 4, no. 1, pp. 42–48, 2023.
- [85] R. M. Aguss, D. Amelia, Z. Abidin, and P. Permata, “Pelatihan Pembuatan Perangkat Ajar Silabus Dan Rpp Smk Pgri 1 Limau,” *J. Soc. Sci. Technol. Community Serv.*, vol. 2, no. 2, p. 48, 2021, doi: 10.33365/jsstcs.v2i2.1315.
- [86] I. Mahfud, N. Asri, and M. Y. Adytia, “Pengaruh Latihan Menggunakan Resistance Band terhadap Power Pukulan Hook dalam Bela Diri Tinju,” *Sport Sci. Educ. J.*, vol. 4, no. 1, pp. 1–5, 2022, [Online]. Available: <https://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/sport/article/download/2313/1096>
- [87] G. Y. Saputra and R. M. Aguss, “Minat Siswa Kelas VII Dan VIII Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMP Negeri

- 15 Mesuji,” *J. Phys. Educ.*, vol. 2, no. 1, pp. 17–25, 2021, doi: 10.33365/joupe.v2i1.797.
- [88] S. M. Putri and R. A. Nugroho, “Hubungan Kekuatan Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Ketepatan Menendang,” *J. Phys. Educ.*, vol. 3, no. 1, pp. 26–29, 2022.
- [89] P. Permata, Z. Abidin, D. Amelia, and R. M. Aguss, “Pelatihan Google Apps Untuk Menambah Keahlian Teknologi Informasi Bagi Guru Smk Pgri 1 Limau,” *J. Soc. Sci. Technol. Community Serv.*, vol. 3, no. 1, p. 43, 2022, doi: 10.33365/jsstcs.v3i1.1794.
- [90] M. F. Rizki *et al.*, “Pelatihan Pajak Untuk UMKM dan E-Pajak SMK 2 Mei Kabupaten Pringsewu,” *J. Eng. Inf. Technol. Community Serv.*, vol. 1, no. 4, pp. 256–260, 2023.
- [91] R. Marsheilla Aguss, F. Ameraldo, R. Reynaldi, and A. Rahmawati, “Pelatihan Peningkatan Kapasitas Manajemen Olahraga SMAN 1 RAJABASA LAMPUNG SELATAN,” *J. Soc. Sci. Technol. Community Serv.*, vol. 3, no. 2, p. 306, 2022, doi: 10.33365/jsstcs.v3i2.2182.
- [92] A. Sandika and I. Mahfud, “Penerapan Model Latihan Daya Tahan Kardiovaskuler With The Ball Permainan Sepak Bola SSB BU Pratama,” *J. Phys. Educ.*, vol. 2, no. 1, pp. 32–36, 2021, doi: 10.33365/joupe.v2i1.859.
- [93] I. Mahfud, A. Gumantan, and E. B. Fahrizqi, “Analisis imt (indeks massa tubuh) atlet ukm sepakbola universitas teknokrat indonesia,” *SATRIA J. Sport. Athl. Teach. Recreat. Interdiscip. Anal.*, vol. 3, no. 1, pp. 9–13, 2020.
- [94] I. Mahfud and E. B. Fahrizqi, “Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar,” *Sport Sci. Educ. J.*, vol. 1, no. 1, pp. 31–37, 2020, doi: 10.33365/.v1i1.622.
- [95] R. M. Aguss, R. A. Nugroho, and R. Reynaldi, “Pengaruh Latihan Menggunakan Resistance Band Terhadap Hasil Backhand Dan Smash Pada PB Patriot Yosomulyo Metro,” *J. Arts Educ.*, vol. 2, no. 2, 2023.
- [96] D. Kurniawan, I. Mahfud, and U. T. Indonesia, “PENGARUH RUBBER PUSH TRAINING TERHADAP HASIL AKHIR TOLAK Teknik pengumpulan data dilakukan untuk mengumpulkan brupa test dengan menggunakan ruber push,” *vol*, vol. 2, pp. 29–34.
- [97] A. Gumantan and I. Mahfud, “Pengembangan Alat Tes Pengukuran Kelincahan Menggunakan Sensor Infrared,” *Jendela Olahraga*, vol. 5, no. 2, pp. 52–61, 2020, doi: 10.26877/jo.v5i2.6165.
- [98] F. H. P. Yudho, S. Fauziah, R. Yuliandra, N. S. Nasution, and N. E. Aryanti, “PENGARUH GAYA MENGAJAR STUDENT ACHIEVEMENT DIVISION DAN SELF DIRECTED LEARNING TERHADAP CAPAIAN BELAJAR MATERI ROLL DEPAN: The Influence of Student Achievement Division and Self Directed Learning Teaching Style on The Learning Achievements of Forward Roll,” *Satya Widya*, vol. 38, no. 2, pp. 125–134, 2022.
- [99] A. Gumantan, I. Sina, and E. Pratiwi, “Olahraga Rekreasi dalam Peningkatan Prestasi Olahraga,” *Sport. J. Pendidik. Olahraga*, vol. 1, no. 2, pp. 103–114, 2020.
- [100] M. V. Aprilianto and E. B. Fahrizqi, “Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ukm Futsal Universitas Teknokrat Indonesia,” *J. Phys. Educ.*, vol. 1, no. 1, pp. 1–9, 2020, doi: 10.33365/joupe.v1i1.122.
- [101] R. Yuliandra, R. A. Nugroho, and P. Parjito, “Pelatihan Peningkatan Kemampuan Endurance Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMAN 1 Pringsewu,” *J. Pengabd. Olahraga Singaperbangsa*, vol. 3, no. 03, pp. 13–17, 2023, doi:

- 10.35706/moroones.v3i03.8760.
- [102] R. M. Aguss and R. Yuliandra, "The effect of hypnotherapy and mental toughness on concentration when competing for futsal athletes. *Medikora*, 20 (1), 53–64." 2021.
- [103] D. Pramono and I. Mahfud, "Penerapan Model Latihan Shooting Futsal Pada Ekstrakurikuler Smk Amal Bakti Jatimulyo," *J. Phys. Educ.*, vol. 3, no. 2, pp. 34–40, 2022, doi: 10.33365/joupe.v3i2.2070.
- [104] I. Mahfud and R. Yuliandra, "PENGEMBANGAN MODEL GERAK DASAR KETERAMPILAN MOTORIK UNTUK KELOMPOK USIA 6-8 TAHUN Universitas Teknokrat Indonesia . 2 Universitas Teknokrat Indonesia ABSTRAK PENDAHULUAN Perkembangan motorik sangat penting dalam tahapan perkembangan anak . Penguasaan bent," *J. Sport. Pendidik. Olahraga UM Jember*, vol. 1, no. 1, pp. 54–66, 2020.
- [105] A. Gumantan, I. Mahfud, and R. Yuliandra, "Pengembangan Alat Ukur Tes Fisik dan Keterampilan Cabang Olahraga Futsal berbasis Dekstop Program," *JOSSAE (Journal Sport Sci. Educ.)*, pp. 146–155, 2021.
- [106] farizal imansyah Zainul Ikhwan, M.Taheri Akhbar, "Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Hasil Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat SMAN18 Palembang," *Innov. J. Soc. Sci. Res.*, vol. 3, no. 3, pp. 898–905, 2023.
- [107] R. M. Aguss, "Variasi Pembelajaran Anak Berkebutuhan Khusus Slb-C Kasih Bunda Lampung Selatan," *Sport Sci. Educ. J.*, vol. 3, no. 1, pp. 44–49, 2022, doi: 10.33365/ssej.v3i1.1890.
- [108] A. Gumantan, I. Mahfud, and R. Yuliandra, "Pengembangan aplikasi pengukuran tes kebugaran jasmani berbasis android," *J. Ilmu Keolahragaan*, vol. 19, no. 2, pp. 196–205, 2020.
- [109] M. W. U. Pratama and R. Yuliandra, "Persepsi Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket terhadap Penggunaan Aplikasi Papan Strategi Berbasis Android," *J. Phys. Educ.*, vol. 2, no. 2, pp. 1–7, 2022, doi: 10.33365/joupe.v2i2.1057.
- [110] E. B. Fahrizqi, A. Gumantan, and R. Yuliandra, "Pengaruh latihan sirkuit terhadap kekuatan tubuh bagian atas unit kegiatan mahasiswa olahraga panahan," *Multilater. J. Pendidik. Jasm. dan Olahraga*, vol. 20, no. 1, p. 43, 2021, doi: 10.20527/multilateral.v20i1.9207.
- [111] R. Yuliandra, R. A. Nugroho, and P. Parjito, "Pelatihan Pengembangan Media Pembelajaran Olahraga Menggunakan Webblog," *J. Eng. Inf. Technol. Community Serv.*, vol. 1, no. 4, pp. 248–251, 2023.
- [112] R. Adhi and N. A. Gumantan, "Sport Science and Education Journal Indonesia Peningkatan Kemampuan Vertical Jump Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Sman 1 Pagelaran Sport Science and Education Journal," *Sport. Sci. Educ. J.*, pp. 1–12, 2020.
- [113] C. Pratomo and A. Gumantan, "Hubungan Panjang Tungkai Dan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Penalty," *J. Phys. Educ.*, vol. 1, no. 1, pp. 10–17, 2020, doi: 10.33365/joupe.v1i1.181.
- [114] C. Pratomo and A. Gumantan, "Analisis Efektifitas Pembelajaran Daring Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Olahraga Pada Masa Pandemi Covid-19 SMK SMTI Bandarlampung," *J. Phys. Educ.*, vol. 2, no. 1, pp. 26–31, 2021, doi: 10.33365/joupe.v2i1.964.
- [115] R. Yuliandra, E. B. Fahrizqi, and I. Mahfud, "Peningkatan gerak dasar guling belakang bagi siswa Sekolah Dasar," *J. Pendidik. Jasm. Indones.*, vol. 16, no. 2, pp.

- 204–213, 2020.
- [116] I. Mahfud and E. B. Fahrizqi, “Development of Soccer Passing Training Models with Play Method for Base School Beginners. Journal Sportindo,” *J. Sport.*, vol. 1, no. 1, pp. 15–22, 2023, [Online]. Available: <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/jsi/article/view/5494%0Ahttps://jurnal.umj.ac.id/index.php/jsi/article/download/5494/3687>
- [117] T. C. Abdul Muin and R. A. Nugroho, “Kontribusi Indeks Masa Tubuh Dan Agility Terhadap Kemampuan Dribble,” *J. Phys. Educ.*, vol. 3, no. 1, pp. 30–32, 2022, doi: 10.33365/joupe.v3i1.1764.
- [118] E. B. Fahrizqi, I. Mahfud, R. Yuliandra, and A. Gumantan, “Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Olahraga Selama New Normal Pandemi Covid-19,” *Tadulako J. Sport Sci. Phys. Educ.*, vol. 8, no. 2, pp. 53–62, 2020.
- [119] R. A. Nugroho, “The Effect of 4-Way Ball Training on Motion Reactions in South Lampung SSB Porsewa Goalkeeper,” in *The 1st International Conference on Language Linguistic Literature and Education (ICLLLE)*, 2021.
- [120] R. A. Nugroho, I. Mahfud, and A. Jubaedi, “Pengaruh Latihan Shuttle Run Terhadap Vo2Max Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis,” *Sport Sci. Educ. J.*, vol. 3, no. 1, pp. 13–20, 2022, doi: 10.33365/ssej.v3i1.1734.
- [121] R. M. Aguss, “ANALYSIS OF PHYSICAL ACTIVITY CHILDREN AGED 7-8 YEARS IN THE TIME OF ADAPTATION TO NEW HABITS,” in *The 1st International Conference on Language Linguistic Literature and Education (ICLLLE)*, 2021.
- [122] R. Yuliandra and E. B. Fahrizqi, “Pengembangan Model Latihan Jump Shoot Bola Basket,” *J. Sport (Sport, Phys. Educ. Organ. Recreat. Training)*, vol. 3, no. 1, pp. 51–55, 2019, doi: 10.37058/sport.v3i1.750.
- [123] P. A. Buya, D. Tamunu, and F. D. Sumarauw, “Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan Shooting Dalam Permainan Futsal,” *Phys. J. Ilmu Kesehat. Olahraga*, vol. 2, no. 1, pp. 108–122, 2021, doi: 10.53682/pj.v2i1.1120.
- [124] R. M. Aguss, “Pengembangan Model Permainan Sepatu Batok untuk Pembelajaran Sepak Bola Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar,” *Sport. J. Pendidik. Olahraga*, vol. 1, no. 01, pp. 43–53, 2020, doi: 10.32528/sport-mu.v1i01.3052.
- [125] A. Melyza and R. M. Aguss, “Persepsi Siswa Terhadap Proses Penerapan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Pandemi Covid-19,” *J. Phys. Educ.*, vol. 2, no. 1, pp. 8–16, 2021, doi: 10.33365/joupe.v2i1.950.
- [126] S. Ahdan *et al.*, “Optimalisasi Sistem Pembelajaran Daring Melalui Pembuatan Konten Multimedia pada SMK Kridawisata Bandar Lampung,” *J. Eng. Inf. Technol. Community Serv.*, vol. 1, no. 3, pp. 174–179, 2023.
- [127] D. Dermawan and R. A. Nugroho, “Survei Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Di Smp Negeri Di Kabupaten Pringsewu Tahun Pelajaran 2019/2020,” *J. Phys. Educ.*, vol. 1, no. 2, pp. 14–19, 2020, doi: 10.33365/joupe.v1i2.591.
- [128] H. Sulistiani, Y. Rahmanto, A. Dwi Putra, and E. Bagus Fahrizqi, “Penerapan Sistem Pembelajaran Dalam Jaringan Untuk Meningkatkan Kualitas Belajar Dalam Menghasilkan Siswa 4.0,” *J. Technol. Soc. Community Serv.*, vol. 2, no. 2, pp. 178–183, 2020, [Online]. Available: <https://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/teknobdimas>
- [129] M. Fitratullah, R. M. Aguss, and R. A. Nugroho, “Coaching Clinic Leadership dan Responsibility Siswa Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri 1 Penengahan

- Lampung Selatan,” *J. Eng. Inf. Technol. Community Serv.*, vol. 1, no. 4, pp. 238–243, 2023.
- [130] C. Pratomo, A. Gumantan, R. Yuliandra, and ..., “Pengaruh Latihan Fartlek Terhadap Pemulihan Denyut Nadi Pemain Ekstrakurikuler Futsal Sman 6 Bandar Lampung,” *Sport Sci. ...*, vol. 4, no. 2, pp. 22–29, 2023, [Online]. Available: <https://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/sport/article/view/3223%0Ahttps://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/sport/article/download/3223/1271>
- [131] J. C. S. Dewi and R. M. Aguss, “Pengaruh Latihan Splits Dan Ladder Drill Terhadap Dollyo Chagi Pada Atlet Satria Lampung,” *J. Phys. Educ.*, vol. 4, no. 1, pp. 27–34, 2023.
- [132] D. Hermawan and R. A. Nugroho, “Tingkat Motivasi Pada Ekstrakurikuler Bolabasket Sman 1 Kedondong,” *J. Phys. Educ.*, vol. 4, no. 1, pp. 20–26, 2023.
- [133] R. Marsheilla Aguss, E. B. Fahrizqi, F. Ameraldo, R. A. Nugroho, and I. Mahfud, “Perilaku Sportivitas Dan Fairplay Olahraga,” *J. Soc. Sci. Technol. Community Serv.*, vol. 3, no. 2, p. 204, 2022, doi: 10.33365/jsstcs.v3i2.2033.
- [134] D. Pamungkas and I. Mahfud, “Tingkat Motivasi Latihan Ukm Taekwondo Satria Teknokrat Selama Pandemi Covid 2019,” *J. Phys. Educ.*, vol. 1, no. 2, pp. 6–9, 2020, doi: 10.33365/joupe.v1i2.586.
- [135] A. Sandika and I. Mahfud, “Application of Cardiovascular Endurance Training Model With The Ball Football Game at SSB Bintang Utara Pratama,” in *The 1st International Conference on Language Linguistic Literature and Education (ICLLLE)*, 2021.
- [136] R. M. Aguss, “Analisis Perkembangan Motorik Halus Usia 5-6 Tahun Pada Era New Normal,” *Sport Sci. Educ. J.*, vol. 2, no. 1, pp. 21–26, 2021, doi: 10.33365/ssej.v2i1.998.
- [137] G. Gunawan and I. Mahfud, “Pengaruh Latihan Dribble Dengan Metode Bermain Terhadap Hasil Dribble Sepak Bola Ssb Mitra Utama Lampung Selatan,” *J. Phys. Educ.*, vol. 3, no. 2, pp. 49–58, 2022, doi: 10.33365/joupe.v3i2.1908.
- [138] M. P. Utomo and R. A. Nugroho, “Pengaruh Latihan Diamond Passing terhadap Ketepatan Passing Futsal SMAN 13 Bandar Lampung,” vol. 4, no. 2, pp. 8–16, 2023.
- [139] E. Olahraga *et al.*, “COACHING CLINIC KEMAMPUAN KONDISI FISIK SISWA,” pp. 1–8, 2023.
- [140] S. Ahdan, A. Gumantan, and A. Sucipto, “PROGRAM LATIHAN KEBUGARAN JASMANI,” vol. 2, no. 2, pp. 102–107, 2021.
- [141] D. & F. Aminatun, “Students ’ Perspective Toward the Use of Digital Comic,” *J. English Lang. Teach. Learn.*, vol. 2, no. 2, pp. 90–94, 2021.
- [142] O. Cahyaningsih and B. E. Pranoto, “a Critical Discourse Analysis: the Representation of Donald Trump in the Reuters and the New York Times Towards the Issue of #Blacklivesmatter,” *Linguist. Lit. J.*, vol. 2, no. 2, pp. 75–83, 2021, doi: 10.33365/llj.v2i2.501.
- [143] A. Aprilia and D. Aminatun, “Investigating Memory Loss: How Depression Affects Students’ Memory Endurance,” *J. English Lang. Teach. Learn.*, vol. 3, no. 1, pp. 1–11, 2022, doi: 10.33365/jeltl.v3i1.1719.
- [144] S. Kiranamita and S. S.S.,M.Hum, “the Portrayal of Malignant Narcissism in the Villain Characters of Disney Movies,” *Linguist. Lit. J.*, vol. 2, no. 1, pp. 33–40, 2021, doi: 10.33365/llj.v2i1.623.
- [145] N. Putri and D. Aminatun, “Using Facebook To Practice Writing Skill: What Do

- the Students Think?," *J. English Lang. Teach. Learn.*, vol. 2, no. 1, pp. 45–50, 2021, doi: 10.33365/jeltl.v2i1.852.
- [146] B. Maulana and S. Suprayogi, "Analysis of Sense Relations on Stars Song Lyric By Skillet," *Linguist. Lit. J.*, vol. 3, no. 1, pp. 42–47, 2022, [Online]. Available: http://jim.teknokrat.ac.id/index.php/linguistics_and_literature/article/view/1743/537
- [147] T. Wulandari, "Dissociative Identity Disorder and It'S Significance To Nina Sayer'S Personality Development in Black Swan Movie," *Linguist. Lit. J.*, vol. 3, no. 2, pp. 113–121, 2022, [Online]. Available: http://jim.teknokrat.ac.id/index.php/linguistics_and_literature/index
- [148] R. Fajri Nassoba and Samanik, "Domestic Violence Issue As Seen in the Memoir Brutally Honest By Melanie Brown," *Linguist. Lit. J.*, vol. 3, no. 1, pp. 1–10, 2021, [Online]. Available: http://jim.teknokrat.ac.id/index.php/linguistics_and_literature/index
- [149] M. Y. I. Mahendra and D. Amelia, "Moral Values Analysis in the Fault in Our Stars Novel By John Green," *Linguist. Lit. J.*, vol. 1, no. 2, pp. 55–61, 2020, doi: 10.33365/llj.v1i2.302.
- [150] P. Farras and E. Nurmaily, "a Semiotic Analysis on Eldorado Poem By Edgar Allan Poem," *Linguist. Lit. J.*, vol. 1, no. 2, pp. 78–84, 2020, doi: 10.33365/llj.v1i2.284.
- [151] E. Fathia Baresh, "Developing Libyan Undergraduates' Writing Skills Through Reflective Journaling: a Critical Literature Review," *J. English Lang. Teach. Learn.*, vol. 3, no. 1, pp. 27–35, 2022, doi: 10.33365/jeltl.v3i1.1835.
- [152] R. Rachman Ally and E. Ngestirosa Endang Woro Kasih, "Class Struggle in Detroit (2017) Film," *Linguist. Lit. J.*, vol. 2, no. 2, pp. 108–114, 2021, [Online]. Available: http://jim.teknokrat.ac.id/index.php/linguistics_and_literature/index
- [153] M. R. Yuwita and N. D. Ambarwati, "Exploring University Students' Attitudes Towards Their English Accent and Native English Accents," *Linguist. Lit. J.*, vol. 4, no. 1, pp. 21–27, 2023, [Online]. Available: http://jim.teknokrat.ac.id/index.php/linguistics_and_literature/index
- [154] A. Rovita and I. Gulö, "Politeness strategy of refusal in the Ellen Show," *Linguist. Lit. J.*, vol. 3, no. 1, pp. 48–60, 2022, [Online]. Available: http://jim.teknokrat.ac.id/index.php/linguistics_and_literature/index
- [155] M. Hestiana and A. Anita, "the Role of Movie Subtitles To Improve Students' Vocabulary," *J. English Lang. Teach. Learn.*, vol. 3, no. 1, pp. 46–53, 2022, doi: 10.33365/jeltl.v3i1.1715.
- [156] I. Gul, A. Rido, and A. Y. Wahyudin, "An Overview of Current Issues in Literature, Linguistics, and Language Teaching," *Teknokrat.Ac.Id*, no. 2010, pp. 31–78, 2020, [Online]. Available: <https://teknokrat.ac.id/>
- [157] R. Fadilah and H. Kuswoyo, "Transitivity Analysis of Presidential Debate Between Trump and Biden in 2020," *Linguist. Lit. J.*, vol. 2, no. 2, pp. 98–107, 2021, doi: 10.33365/llj.v2i2.1374.
- [158] D. Rizkiana and M. Fithratullah, "Linguistics and Literature Journal RAPE TRAUMA SYNDROME REPRESENTATION AS SEEN IN THE WAY I USED TO BE NOVEL BY AMBER SMITH," *Linguist. Lit. J.*, vol. Vol. 3, no. No. 2, pp. 105–113, pp. 105–112, 2022, [Online]. Available: http://jim.teknokrat.ac.id/index.php/linguistics_and_literature/index
- [159] R. M. Nababan and E. Nurmaily, "the Hypermasculinity As Seen in the Main Character in Rambo: Last Blood Movie," *Linguist. Lit. J.*, vol. 2, no. 1, pp. 25–32, 2021, doi: 10.33365/llj.v2i1.735.

- [160] W. Pranawengtias, "Undergraduate Students' Motivation on English Language Learning At Universitas Teknokrat Indonesia," *J. English Lang. Teach. Learn.*, vol. 3, no. 2, pp. 27–32, 2022, doi: 10.33365/jeltl.v3i2.1956.
- [161] A. P. Zahara, E. Nurmaily, and U. T. Indonesia, "the Portrayal of Agoraphobia in Under Rose-Tainted Skies ' Main Character," vol. 4, no. 1, pp. 108–121, 2023.
- [162] A. Sriastuti, E. N. Endang, and W. Kasih, "the Unfulfilled Gender Stereotype in Lamb To the Slaughter By Roald Dahl," *Linguist. Lit. J.*, vol. 3, no. 2, pp. 159–163, 2022, [Online]. Available: http://jim.teknokrat.ac.id/index.php/linguistics_and_literature/index
- [163] A. Y. Wahyudin and A. Wahyuni, "Exploring Students' Learning Style and Proficiency at a University in Indonesia: A Quantitative Classroom Research," *Teknosastik*, vol. 20, no. 2, p. 77, 2022, doi: 10.33365/ts.v20i2.2150.
- [164] T. Kurnia, P. Utami, and S. Suprayogi, "Vietnamese English Accent Vs American English Accent : Locating the Phonological Variation," *Linguist. Lit. J.*, vol. 3, no. 2, pp. 90–97, 2022.
- [165] M. D. Ariastuti and A. Y. Wahyudin, "Exploring Academic Performance and Learning Style of Undergraduate Students in English Education Program," *J. English Lang. Teach. Learn.*, vol. 3, no. 1, pp. 67–73, 2022, doi: 10.33365/jeltl.v3i1.1817.
- [166] P. S. I. Ivana and S. Suprayogi, "the Representation of Iran and United States in Donald Trump'S Speech: a Critical Discourse Analysis," *Linguist. Lit. J.*, vol. 1, no. 2, pp. 40–45, 2020, doi: 10.33365/llj.v1i2.293.
- [167] J. Siska Arnetta and D. Amelia, "Linguistics and Literature Journal THE REPRESENTATION OF SUICIDAL BEHAVIOR IN A STAR IS BORN MOVIE: A FREUDIAN PSYCHOANALYSIS READING," vol. 3, no. 2, pp. 150–158, 2022, [Online]. Available: http://jim.teknokrat.ac.id/index.php/linguistics_and_literature/index
- [168] E. K. Elbes and L. Oktaviani, "Character Building in English for Daily Conversation Class Materials for English Education Freshmen Students," *J. English Lang. Teach. Learn.*, vol. 3, no. 1, pp. 36–45, 2022, doi: 10.33365/jeltl.v3i1.1714.
- [169] R. Istiani and D. Puspita, "Interactional Metadiscourse used in Bloomberg International Debate," *Linguist. Lit. J.*, vol. 1, no. 1, pp. 13–20, 2020, doi: 10.33365/llj.v1i1.160.
- [170] M. D. Winaldo and L. Oktaviani, "Influence of Video Games on the Acquisition of the English Language," *J. English Lang. Teach. Learn.*, vol. 3, no. 2, pp. 21–26, 2022, doi: 10.33365/jeltl.v3i2.1953.
- [171] A. Y. Wahyudin, "The Effect of Project-Based Learning on L2 Spoken Performance of Undergraduate Students in English for Business Class," vol. 82, no. Conaplin 9, pp. 42–46, 2017, doi: 10.2991/conaplin-16.2017.9.
- [172] Y. Lavandaia *et al.*, "Jurnal Widya Laksmi (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat) | 76 PENDAMPINGAN PEMBELAJARAN PUBLIC SPEAKING BAGI SISWA-SISWI MAN 1 LAMPUNG TENGAH," vol. 2, no. 2, pp. 76–81, 2022.
- [173] N. Noviana and L. Oktaviani, "the Correlation Between College Student Personality Types and English Proficiency Ability At Universitas Teknokrat Indonesia," *J. English Lang. Teach. Learn.*, vol. 3, no. 1, pp. 54–60, 2022, doi: 10.33365/jeltl.v3i1.1709.
- [174] A. Ramadhani and D. B. Setiawan, "Gender Dysphoria As Seen in Normal Movie," *Linguist. Lit. J.*, vol. 2, no. 2, pp. 124–133, 2021, doi: 10.33365/llj.v2i2.643.

- [175] D. P. Azijah and I. Gulö, "Interpersonal Metadiscourse Markers in Jacinda Ardern Speech At Christchurch Memorial," *Linguist. Lit. J.*, vol. 1, no. 2, pp. 70–77, 2020, doi: 10.33365/llj.v1i2.594.
- [176] A. I. Septiara and I. Hamzah, "Students' Perception of the Use of Spotify Application to Improve Students' Vocabulary Mastery," *J. English Lang. Teach. Learn.*, vol. 4, no. 1, pp. 14–18, 2023, [Online]. Available: <http://jim.teknokrat.ac.id/index.php/english-language-teaching/index>
- [177] H. Tirtaningtias and D. B. Setiawan, "Trickster Archetype As Seen in Harry Potter Movies the Fourth and the Fifth Series," *Linguist. Lit. J.*, vol. 2, no. 1, pp. 41–49, 2021, doi: 10.33365/llj.v2i1.631.
- [178] S. Isnaini and D. Aminatun, "Do You Like Listening To Music?: Students' Thought on," *J. English Lang. Teach. Learn.*, vol. 2, no. 2, pp. 62–67, 2021.
- [179] D. Dana, Multi Yusan; Aminatun, "Journal of English Language Teaching and Learning (JELTL)," vol. 3, no. 2, pp. 7–15, 2022.
- [180] A. Septina, Yeni & Afrianto, "Plot Elements Analysis in the Best of Me Novel By," vol. 4, no. 1, pp. 58–64, 2023.
- [181] T. O. D. P. SONDY and B. Mandasari, "Teaching English through YouTube Video to Improve Students' Listening Comprehension for Tenth Grade of SMAN 8 BANDARLAMPUNG. Title of the article," *J. English Lang. Teach. Learn.*, vol. 4, no. 1, pp. 34–39, 2023, [Online]. Available: <http://jim.teknokrat.ac.id/index.php/english-language-teaching/index>
- [182] M. Handayani and B. E. Pranoto, "THEO VAN LEEUWEN'S EXCLUSION AND INCLUSION STRATEGIES: AN ANALYSIS OF PRESIDENT JOE BIDEN'S POLITICAL SPEECH," vol. 4, no. 1, pp. 65–72, 2023.
- [183] G. Mustantifa and E. Nurmaily, "Maya Angelou'S Ideas on African-American Women'S Self-Esteem Reflected in Selected Poems," *Linguist. Lit. J.*, vol. 3, no. 1, pp. 61–68, 2022.
- [184] E. Efrilia and D. B. Setiawan, "Khaled Hosseini'S World View on Afghanistan Society Depicted in a Thousand Splendid Suns," *Linguist. Lit. J.*, vol. 1, no. 2, pp. 34–39, 2020, doi: 10.33365/llj.v1i2.457.
- [185] A. H. Rahmania and B. Mandasari, "Students' Perception Towards the Use of Joox Application To Improve Students' Pronunciation," *J. English Lang. Teach. Learn.*, vol. 2, no. 1, pp. 39–44, 2021, doi: 10.33365/jeltl.v2i1.758.
- [186] P. N. Maharani, N. Afifah, and Y. Lubis, "THE POWER OF PHONOLOGY: ANALYZING THE IMPACT OF," vol. 4, no. 1, pp. 48–52, 2023.
- [187] I. T. Susanti and I. Gulo, "Thematic Progression Used in Zakir Naik'S Lecture," *Linguist. Lit. J.*, vol. 2, no. 2, pp. 155–123, 2021, doi: 10.33365/llj.v2i2.314.
- [188] A. A. Jumiati and H. Kuswoyo, "Undergraduate Students'Perceptions Towards Lecturer'S Classroom Management in the Indonesian Tertiary Context," *Linguist. Lit. J.*, vol. 4, no. 1, pp. 89–99, 2023, [Online]. Available: http://jim.teknokrat.ac.id/index.php/linguistics_and_literature/article/view/3252%0Ahttp://jim.teknokrat.ac.id/index.php/linguistics_and_literature/article/download/3252/841
- [189] F. A. Pradana and S. Suprayogi, "Critical Discourse Analysis on Chinese and American News Websites," vol. 2, no. 2, pp. 84–92, 2021.
- [190] N. Purwaningsih and I. Gulö, "Representation of Reynhard Sinaga in Bbc News and the Jakarta Post," *Linguist. Lit. J.*, vol. 2, no. 1, pp. 50–61, 2021, doi: 10.33365/llj.v2i1.965.

- [191] A. Fiddiyasari and R. Pustika, “Students’ Motivation in English Online Learning during Covid-19 Pandemic at SMA Muhammadiyah Gadingrejo,” *J. English Lang. Teach. Learn.*, vol. 2, no. 2, pp. 57–61, 2021, doi: 10.33365/jeltl.v2i2.1217.
- [192] F. Salma Husna and H. Kuswoyo, “Linguistics and Literature Journal THE PORTRAYAL OF POST TRAUMATIC STRESS DISORDER AS SEEN IN THE MAIN CHARACTER IN THE WOMAN IN THE WINDOW NOVEL,” *Linguist. Lit. J.*, vol. 3, no. 2, pp. 122–131, 2022, [Online]. Available: http://jim.teknokrat.ac.id/index.php/linguistics_and_literature/index
- [193] R. Ambarwati and B. Mandasari, “the Influence of Online Cambridge Dictionary Toward Students’ Pronunciation and Vocabulary Mastery,” *J. English Lang. Teach. Learn.*, vol. 1, no. 2, pp. 50–55, 2020, doi: 10.33365/jeltl.v1i2.605.
- [194] S. Hidayati, L. Oktaviani, and D. Aminatun, “EFL STUDENTS’ SPEAKING ANXIETY : A CASE STUDY AT THE,” vol. 4, no. 1, pp. 1–7, 2023.
- [195] W. Reisty Oktavia and S. Suprayogi, “Grammatical Cohesion in Boris Johnson’S Speech Entitled Coronavirus Spread in Uk,” *Linguist. Lit. J.*, vol. 2, no. 1, pp. 8–16, 2021, doi: 10.33365/llj.v2i1.492.
- [196] F. Yani and S. Samanik, “Obsessive Compulsive Disorder As Seen In The Main Character Of Every Last Word Novel By Tamara Ireland Stone,” *J. Arts Educ.*, vol. 3, no. 1, pp. 73–88, 2023, doi: 10.33365/jae.v3i1.202.
- [197] S. N. Sari and D. Aminatun, “Students’ Perception on the Use of English Movies To Improve Vocabulary Mastery,” *J. English Lang. Teach. Learn.*, vol. 2, no. 1, pp. 16–22, 2021, doi: 10.33365/jeltl.v2i1.757.
- [198] A. D. Wardaningsih and E. N. E. W. K. Kasih, “Communicating tourism in doctor stranger movie,” *Linguist. Lit. J. Vol. 4, No. 1, 100 - 107 E-ISSN 2723-7273 available*, vol. 4, no. 1, pp. 100–107, 2017.
- [199] J. S. Al Falaq and D. Puspita, “Critical Discourse Analysis: Revealing Masculinity Through L-Men Advertisement,” *Linguist. Lit. J.*, vol. 2, no. 1, pp. 62–68, 2021, doi: 10.33365/llj.v2i1.764.
- [200] M. A. Akhdan and D. Aminatun, “the Correlation Between Anxiety and Student Gpa & Ept Score During Covid 19 Pandemic,” *J. English Lang. Teach. Learn.*, vol. 3, no. 2, pp. 45–51, 2022, doi: 10.33365/jeltl.v3i2.2254.
- [201] R. R. F. Sinaga and L. Oktaviani, “the Implementation of Fun Fishing To Teach Speaking for Elementary School Students,” *J. English Lang. Teach. Learn.*, vol. 1, no. 1, pp. 1–6, 2020, doi: 10.33365/jeltl.v1i1.245.
- [202] D. Santosa, “Penerapan Teknologi Virtual Reality Metaverse Pada Pendidikan Usia Dini,” *J. Soc. Sci. Technol. Community Serv.*, vol. 4, no. 2, pp. 290–295, 2023, [Online]. Available: <https://doi.org/10.33365/jsstcs.v4i1.3340>
- [203] A. Prabawati, S. A. AM, and St. Asmayanti AM, “the Students’ Perception of the Online Media Used By,” vol. 1, no. 3, pp. 169–181, 2021.
- [204] D. V. Ranti and E. Nurmaily, “Racial Profiling on Police Stop and Search Practice As Portrayed in the George Tillman’S Movie the Hate U Give,” *Linguist. Lit. J.*, vol. 2, no. 2, pp. 93–97, 2021, doi: 10.33365/llj.v2i2.1001.
- [205] S. M. K. A. Bakti, “Games For Education : Peningkatan Kemampuan Digital Guru di,” vol. 1, no. 1, pp. 1–9, 2023.
- [206] E. Afriyuninda and L. Oktaviani, “the Use of English Songs To Improve English Students’ Listening Skills,” *J. English Lang. Teach. Learn.*, vol. 2, no. 2, pp. 80–85, 2021, doi: 10.33365/jeltl.v2i2.1442.
- [207] K. A. Dharlie and S. Samanik, “Imagery Analysis in Matsuoka’S Cloud of

- Sparrows,” *Linguist. Lit. J.*, vol. 2, no. 1, pp. 17–24, 2021, doi: 10.33365/llj.v2i1.514.
- [208] A. Y. Wahyudin, “The impact of online peer feedback on EFL students’ writing at tertiary level,” *BAHTERA J. Pendidik. Bhs. dan Sastra*, vol. 17, no. 1, pp. 1–10, 2018.
- [209] A. Y. Wahyudin, D. Darwis, S. A. Cindiyasari, and A. Suhartanto, “Penerapan Smart School Untuk Meningkatkan Mutu Pembelajaran dan Pelayanan di SMK Islam Adiluwih Pringsewu Provinsi Lampung,” 2023.
- [210] H. T. Yudha and B. Mandasari, “The Analysis of Game Usage for Senior High School Students to Improve Their Vocabulary Mastery,” *J. English Lang. Teach. Learn.*, vol. 2, no. 2, pp. 74–79, 2021, doi: 10.33365/jeltl.v2i2.1329.
- [211] F. Muhammad, M. Fithratullah, and U. T. Indonesia, “Exposing the Symptoms of Erotomania in Philip ’ S Joker (2019),” vol. 4, no. 1, pp. 122–131, 2021.
- [212] Junnisa Alda Miranda and Achmad Yudi Wahyudin, “Pre-service teachers’ strategies in Improving students’ speaking skills,” *J. English Lang. Teach. Learn.*, vol. 4, no. 1, pp. 40–47, 2023, [Online]. Available: <http://jim.teknokrat.ac.id/index.php/english-language-teaching/index>
- [213] Misnawati and B. E. Pranoto, “Character’ S Obsession for Perfection in the Aviator Movie By Martin Scorsese : a Psychoanalysis,” *Linguist. Lit. J.*, vol. 3, no. 2, pp. 98–104, 2022.
- [214] M. Lestari and A. Y. Wahyudin, “Language Learning Strategies of Undergraduate Efl Students,” *J. English Lang. Teach. Learn.*, vol. 1, no. 1, pp. 25–30, 2020, doi: 10.33365/jeltl.v1i1.242.
- [215] L. Sholihah, “the Influence of Question Answer Relationship (Qar) Toward Students Reading Comprehension,” *2nd Int. Conf. English Lang. Teach. Learn. (2nd ICON-ELTL) 2019*, vol. 2, pp. 211–220, 2019.
- [216] W. Agustin, A. Y. Wahyudin, and S. Isnaini, “Language Learning Strategies and Academic Achievement of English Department Students,” *J. Arts Educ.*, vol. 1, no. 1, pp. 19–29, 2021, doi: 10.33365/jae.v1i1.34.
- [217] W. I. Erya and R. Pustika, “Students’ Perception Towards the Use of Webtoon To Improve Reading Comprehension Skill,” *J. English Lang. Teach. Learn.*, vol. 2, no. 1, pp. 51–56, 2021, doi: 10.33365/jeltl.v2i1.762.
- [218] L. A. Sartika and B. E. Pranoto, “Analysis of Humor in the Big Bang Theory By Using Relevance Theory: a Pragmatic Study,” *Linguist. Lit. J.*, vol. 2, no. 1, pp. 1–7, 2021, doi: 10.33365/llj.v2i1.292.
- [219] Y. Ardesis, “Post-Traumatic Stress Disorder in the Stationery Shop Novel By Marjan Kamali,” *J. English Lang. Teach. Learn.*, vol. 3, no. 2, pp. 33–44, 2022, doi: 10.33365/jeltl.v3i2.2086.
- [220] A. Heavenly and E. N. EWK, “Jane Austen’s View on the Industrial Revolution in *Pride and Prejudice*,” *Linguist. Lit. J.*, vol. 1, no. 1, pp. 1–6, 2020, doi: 10.33365/llj.v1i1.216.
- [221] N. M. Yulianti and D. B. Setiawan, “Emotional abuse of the main characters in after movie by Jenny Gage,” *Linguist. Lit. J.*, vol. 3, no. 1, pp. 18–23, 2022.
- [222] A. Gus and D. Puspita, “Trauma on the Main Character in *Get Out* Movie By Jordan Peele : Psychological Approach,” *Linguist. Lit. J.*, vol. 3, no. 1, pp. 69–78, 2021, [Online]. Available: http://jim.teknokrat.ac.id/index.php/linguistics_and_literature/index%0ATRAUMA
- [223] R. Mikac and A. Y. Wahyudin, “The Impact of Migration on University

- Education,” *Proc. 2nd Int. Indones. Conf. Interdiscip. Stud. (IICIS 2021)*, vol. 606, no. Iicis, pp. 14–24, 2022, doi: 10.2991/assehr.k.211206.003.
- [224] S. Crisianita and B. Mandasari, “the Use of Small-Group Discussion To Improve Students’ Speaking Skill,” *J. English Lang. Teach. Learn.*, vol. 3, no. 1, pp. 61–66, 2022, doi: 10.33365/jeltl.v3i1.1680.
- [225] M. W. Br Simamora and L. Oktaviani, “What Is Your Favorite Movie?: a Strategy of English Education Students To Improve English Vocabulary,” *J. English Lang. Teach. Learn.*, vol. 1, no. 2, pp. 44–49, 2020, doi: 10.33365/jeltl.v1i2.604.
- [226] A. Dwi Cahyono, L. Musyarofah, E. Fadilah, and S. PGRI Sidoarjo, “Plot Analysis in Charles Dickens’ Great Expectations,” *Linguist. Lit. J.*, vol. 4, no. 1, pp. 28–41, 2023, [Online]. Available: http://jim.teknokrat.ac.id/index.php/linguistics_and_literature/index
- [227] D. Amelia, “An Analysis of Racial Profiling in Dear Martin Novel by Nic Stone,” *Linguist. Lit. J.*, vol. 3, no. 2, pp. 140–149, 2022.
- [228] W. Wulandari, D. O. Ayuningtias, and Y. Yana, “the Use of Role Play To Improve Students’ Speaking Skill,” *Proj. (Professional J. English Educ.)*, vol. 2, no. 3, p. 416, 2019, doi: 10.22460/project.v2i3.p416-420.
- [229] R. S. Afif and D. Amelia, “Humanistic Hierarchy of Needs on Auggie’S Personality in Wonder Movie,” *Linguist. Lit. J.*, vol. 2, no. 2, pp. 69–74, 2021, doi: 10.33365/llj.v2i2.1351.
- [230] A. Zohriah, H. Faujjah, A. Adnan, and M. S. M. Nafis Badri, “Ruang Lingkup Manajemen Pendidikan Islam,” *J. Dirosah Islam.*, vol. 5, no. 3, pp. 704–713, 2023, doi: 10.47467/jdi.v5i3.4081.
- [231] H. Kuswoyo and A. Y. Wahyudin, “Improving Student’s Listening Skill Using Task- Based Approach in EFL Classroom Setting,” vol. 109, no. Aecon, pp. 118–123, 2017, doi: 10.2991/aecon-17.2017.24.
- [232] N. Trihastutie, “Interpreting Children’S Appreciation of Children’S Literature in the Visual Literacy Era,” *Linguist. Lit. J.*, vol. 4, no. 1, pp. 14–20, 2023, [Online]. Available: http://jim.teknokrat.ac.id/index.php/linguistics_and_literature/article/view/2547
- [233] P. Rahayu, S. S. Suprayogi, and M. Hum, “the Portrayal of Persona and Shadow in Normal People By Sally Rooney: an Archetypes Study,” *Linguist. Lit. J.*, vol. 4, no. 1, pp. 50–57, 2023, [Online]. Available: http://jim.teknokrat.ac.id/index.php/linguistics_and_literature/article/view/2590
- [234] E. T. Handayani and D. Aminatun, “Students’ Point of View on the Use of Whatsapp Group To Elevate Writing Ability,” *J. English Lang. Teach. Learn.*, vol. 1, no. 2, pp. 31–37, 2020, doi: 10.33365/jeltl.v1i2.602.
- [235] Achma Yudi Wahyudin Jepri Daud Martha Widiawitasari simamora Irma Widya Pratiwi Alfa Rina, “Penggunaan Komik Digital Toondoo Dalam Menengah,” *J. Soc. Technol. Community Serv.*, vol. 1, no. 1, pp. 1–6, 2020.
- [236] Z. Nadya and R. Pustaka, “the Importance of Family Motivation for Student To Study Online During the Covid-19,” *J. English Lang. Teach. Learn.*, vol. 2, no. 2, pp. 86–89, 2021, doi: 10.33365/jeltl.v2i2.1214.
- [237] S. Gultom and L. Oktaviani, “the Correlation Between Students’ Self-Esteem and Their English Proficiency Test Result,” *J. English Lang. Teach. Learn.*, vol. 3, no. 2, pp. 52–57, 2022, doi: 10.33365/jeltl.v3i2.2211.
- [238] F. H. Burnett, R. Puspawarni, and D. Amelia, “Archetype analysis of main characters in the secret garden moviet,” *Linguist. Lit. J.*, vol. 4, no. 1, pp. 1–13,

- 2023, [Online]. Available:
http://jim.teknokrat.ac.id/index.php/linguistics_and_literature/index
- [239] L. Cenita and E. Nurmaily, "Metaphorical Expressions in Emily Dickinson's Poems," *Linguist. Lit. J.*, vol. 1, no. 2, pp. 46–54, 2020, doi: 10.33365/llj.v1i2.311.
- [240] C. Adelina and S. Suprayogi, "Contrastive Analysis of English and Indonesian Idioms of Human Body," *Linguist. Lit. J.*, vol. 1, no. 1, pp. 20–27, 2020, doi: 10.33365/llj.v1i1.235.
- [241] N. Waton and D. Amelia, "the Portrayal of the Industrial Revolution in Sherlock Holmes Movies," *Linguist. Lit. J.*, vol. 3, no. 1, pp. 34–41, 2022, [Online]. Available:
http://jim.teknokrat.ac.id/index.php/linguistics_and_literature/article/view/1431
- [242] P. I. Sari and B. E. Pranoto, "an Analysis of Illocutionary Act and Perlocutionary Act Towards the Queen Elizabeth's Speech Entitled We Will Succeed and Better Days Will Come," *Linguist. Lit. J.*, vol. 3, no. 1, pp. 24–33, 2022, [Online]. Available: http://jim.teknokrat.ac.id/index.php/linguistics_and_literature/index
- [243] L. Heryanti and E. N. E. W. Kasih, "the Stereotype of Afro-American Father in the Pursuit of Happiness (2006) Movie : Counter Discourse," *Linguist. Lit. J.*, vol. 3, no. 2, pp. 79–89, 2022.
- [244] F. Amin and A. Y. Wahyudin, "The Impact of Video Game: 'Age of Empires II' Toward Students' Reading Comprehension on Narrative Text," *J. English Lang. Teach. Learn.*, vol. 3, no. 1, pp. 74–80, 2022, doi: 10.33365/jeltl.v3i1.1818.
- [245] A. A. Putra and I. Gulö, "Identifying schizophrenia using indirect characterization of the main character in Love for A Deaf Rebel," *Linguist. Lit. J.*, vol. 4, no. 1, pp. 42–49, 2023.
- [246] A. N. Indah and E. Nurmaily, "Agoraphobia Analysis Experienced By the Main Character in Maria Semple's Where'd You Go, Bernadette Novel," *Linguist. Lit. J.*, vol. 3, no. 2, pp. 131–139, 2022, [Online]. Available: http://jim.teknokrat.ac.id/index.php/linguistics_and_literature/article/view/2149
- [247] Y. Mertania and D. Amelia, "Black Skin White Mask: Hybrid Identity of the Main Character as Depicted in Tagore's The Home and The World," *Linguist. Lit. J.*, vol. 1, no. 1, pp. 7–12, 2020, doi: 10.33365/llj.v1i1.233.
- [248] T. I. Setri and D. B. Setiawan, "Matriarchal Society in The Secret Life of Bees by Sue Monk Kidd," *Linguist. Lit. J.*, vol. 1, no. 1, pp. 28–33, 2020, doi: 10.33365/llj.v1i1.223.
- [249] M. Hutauruk and D. Puspita, "a Metapragmatic Analysis: a Study of Pragmatic Failure Found in Indonesian Efl Students," *Linguist. Lit. J.*, vol. 1, no. 2, pp. 62–69, 2020, doi: 10.33365/llj.v1i2.589.
- [250] S. Anggarista and A. Y. Wahyudin, "a Correlational Study of Language Learning Strategies and English Proficiency of University Students At Efl Context," *J. Arts Educ.*, vol. 2, no. 1, 2022, doi: 10.33365/jae.v2i1.68.
- [251] E. Herawati and M. Fithratullah, "Delineating American Values Through the 'See You in the Cosmos' Novel By Jack Cheng," *Linguist. Lit. J.*, vol. 3, no. 1, pp. 11–17, 2022.