

TUBUH SISWA MI GUPPI MENJADI LOYO DAN MUDAH LELAH AKIBAT KURANGNYA PRAKTEK OLAHRAGA SEBAGAI DAMPAK PANDEMI

Fani Fernando¹, Yanti Puspita Sari²
¹Pendidikan Olahraga
²Akuntansi
yantipuspitasari596@gmail.com

Abstrak

penelitian ini disusun bertujuan untuk mengetahui dampak dari kurangnya praktek olahraga dilapangan untuk siswa Mi Guppi pada masa pandemi Covid 19 yang mengakibatkan tubuh mereka menjadi loyo dan mudah lelah. Objek yang diamati yaitu siswa Mi Guppi 2 Branti. Data diperoleh dari hasil observasi yaitu pengamatan secara langsung. Dari hasil observasi tersebut diperoleh kesimpulan bahwa terdapat siswa yang kurang berolahraga menjadi mudah loyo dibandingkan dengan siswa yang rutin berolahraga. Hal ini menunjukkan bahwa olahraga sangat penting bagi kesehatan tubuh.

Kata Kunci : kurangnya olahraga, masa pandemi, tubuh loyo/lelah, siswa

PENDAHULUAN

Pandemi adalah penyakit yang menyebar secara global meliputi area geografis yang luas. Istilah pandemi terkesan menakutkan tapi sebenarnya itu tidak ada kaitannya dengan keganasan penyakit tapi lebih pada penyebarannya yang meluas (Gumantan et al., 2020). Pandemi umumnya diklasifikasikan sebagai epidemi terlebih dahulu yang penyebaran penyakitnya cepat dari suatu wilayah ke wilayah tertentu (Nugroho & Gumantan, 2020). Bermula dari kota Wuhan tepatnya di Tiongkok, virus jenis baru ini telah menyebar ke berbagai belahan negara di dunia yang menyebabkan timbulnya penyakit *coronavirus disease 2019* atau yang disebut juga dengan COVID-19 (Gumantan & Mahfud, 2018). Tentunya, kondisi ini tidak boleh dianggap remeh dan dibiarkan begitu saja. *World Health Organization* (WHO) pun juga sudah menetapkan pandemi COVID-19 sejak 11 Maret 2020 yang lalu (Gumantan & Mahfud, 2020)

Kisah wabah Pandemi COVID-19 ini dapat memiliki akhiran yang berbeda pada setiap negara yang bergantung pada kebijakan yang diterapkan dan ketanggapan pemerintah guna meminimalisir penyebarannya (Ichsanudin & Gumantan, 2020). Berbagai kebijakan telah dikeluarkan oleh pemerintah Indonesia untuk mengurangi tingkat penyebaran virus corona dengan memberlakukan *sosial distancing*, *physical distancing* hingga pemberlakuan PSBB (pembatasan social berskala besar) pada beberapa daerah (Gumantan & Fahrizqi, 2020). Kebijakan-kebijakan yang dikeluarkan untuk membatasi penyebaran COVID-19 berdampak pada berbagai bidang diseluruh dunia khususnya pendidikan di Indonesia (Gumantan, Nugroho, et al., 2021). Pembelajaran jarak jauh menjadi solusi untuk mengatasi kesulitan dalam melaksanakan pembelajaran secara tatap muka langsung. Ini memberikan tantangan kepada semua elemen dan jenjang pendidikan untuk mempertahankan kelas tetap aktif meskipun sekolah telah ditutup (Pratomo & Gumantan, 2021). Guru dan pendidik sebagai elemen penting dalam pengajaran diharuskan melakukan migrasi besar-besaran yang belum pernah terjadi sebelumnya dari pendidikan tatap muka

tradisional ke pendidikan online atau pendidikan jarak jauh (Gumantan, Mahfud, et al., 2021). Ini didukung dengan perkembangan teknologi yang tidak terbatas pada revolusi industri 4.0 saat ini. Pembelajaran online secara efektif untuk melaksanakan pembelajaran meskipun pendidik dan peserta didik berada di tempat yang berbeda (Gumantan, 2020). Ini mampu menyelesaikan permasalahan keterlambatan peserta didik untuk memperoleh ilmu pengetahuan. Pada dasarnya daring memang bukan kata biasa. Sebenarnya daring merupakan singkatan atau akronim. Kepanjangan daring adalah ‘dalam jaringan’. Jadi daring merupakan kata bahasa Indonesia untuk menggantikan kata online itu (Fahrizqi, Agus, et al., 2021). Sesuai dengan namanya, daring merujuk kepada istilah membuka dunia maya. Jadi ketika ada sesuatu yang terhubung dengan jaringan internet, maka objek tersebut bisa disebut sedang daring (Handoko & Gumantan, 2021). Ada berbagai aktivitas daring sebagai contoh. Dimulai dari komputer, laptop, tablet, hingga smartphone yang telah terhubung ke internet.

Berdasarkan uraian tersebut, maka dilakukan review artikel dengan tujuan penelitian untuk memberikan tinjauan umum terkait pembelajaran online pada masa pandemi COVID-19 di Indonesia khususnya dimata pelajaran olahraga. Ini penting guna mengetahui implementasi dan dampak pembelajaran online pada peserta didik di Indonesia dengan harapan dapat memberikan informasi dan perbaikan dari kebijakan yang dilakukan (Mahfud, Yuliandra, et al., 2020). Mudah merasa lelah, mudah sakit, tidak bertenaga, serta sering mengalami perasaan yang buruk dan mudah kesal adalah hal yang bisa terjadi akibat berhenti berolahraga (Mahfud, Gumantan, et al., 2020). Hal ini juga bisa berdampak pada menurunkan kemampuan untuk fokus, masalah pada otot, serta penurunan kekuatan tubuh. Berhenti berolahraga dalam jangka waktu yang lama juga bisa meningkatkan risiko naiknya berat badan (Nugroho et al., 2021).

KAJIAN PUSTAKA

Siswa

Siswa atau peserta didik adalah seorang yang sedang mengembangkan potensi diri melalui proses-proses pembelajaran yang tersedia pada jalur atau jenjang pendidikan tertentu (Fahrizqi, Gumantan, et al., 2021). Hal tersebut dapat dikatakan bahwa seorang siswa atau peserta didik seorang yang memiliki pilihan untuk menempuh ilmu sesuai dengan cita-cita atau harapan masa depannya.

Siswa menjadi suatu komponen masukan dalam sistem pendidikan, yang selanjutnya terjadi dalam suatu proses pendidikan, sehingga menjadi seseorang yang menjadi manusia yang berkualitas dengan tujuan pendidikan nasional (Pratomo & Gumantan, 2020). Peserta didik atau siswa sebagai individu/pribadi yang seutuhnya, individu disini diartikan sebagai seseorang yang tidak tergantung dengan orang lain atau benar-benar seseorang yang menentukan diri sendiri dan tidak dipaksa dari luar serta mempunyai sifat-sifat dan keinginan sendiri (Mahfud & Gumantan, 2020). Siswa sebagai peserta didik merupakan salah satu input yang menentukan keberhasilan proses pendidikan (Fahrizqi et al., n.d.).

Pegertian teori-teori diatas, dapat dikatakan siswa atau peserta didik merupakan seorang individu yang sedang menuntut ilmu untuk meningkatkan kemampuan, bakat, dan minat melalui sistem pendidikan dengan tujuan pendidikan nasional. Pada penelitian ini peserta

didik sedang pada tingkat sekolah dasar, yang masih dalam masa berkembang sehingga olahraga sangat dibutuhkan pada siswa.

Masa Pandemi

Pandemi umumnya diklasifikasikan sebagai epidemi terlebih dahulu yang penyebaran penyakitnya cepat dari suatu wilayah ke wilayah tertentu (Mahfud & Fahrizqi, 2020). Bermula dari kota Wuhan tepatnya di Tiongkok, virus jenis baru ini telah menyebar ke berbagai belahan negara di dunia yang menyebabkan timbulnya penyakit *coronavirus disease 2019* atau yang disebut juga dengan COVID-19 (Agus & Fahrizqi, 2020). Tentunya, kondisi ini tidak boleh dianggap remeh dan dibiarkan begitu saja. *World Health Organization* (WHO) pun juga sudah menetapkan pandemi COVID-19 sejak 11 Maret 2020 yang lalu.

Kisah wabah Pandemi COVID-19 ini dapat memiliki akhiran yang berbeda pada setiap negara yang bergantung pada kebijakan yang diterapkan dan ketanggapan pemerintah guna meminimalisir penyebarannya (Yuliandra & Fahrizqi, 2019). Berbagai kebijakan telah dikeluarkan oleh pemerintah Indonesia untuk mengurangi tingkat penyebaran virus corona dengan memberlakukan *sosial distancing*, *physical distancing* hingga pemberlakuan PSBB (pembatasan social berskala besar) pada beberapa daerah. Kebijakan-kebijakan yang dikeluarkan untuk membatasi penyebaran COVID-19 berdampak pada berbagai bidang diseluruh dunia khususnya pendidikan di Indonesia (Aguss, Fahrizqi, & Wicaksono, 2021).

Adanya pandemi ini maka banyak kegiatan yang dilakukan dirumah, hal tersebut dilakukan untuk menghindari meningkatnya kasus covid-19. Begitu juga dengan bidang pendidikan di Indonesia, sekolah dilakukan secara daring demi menghindari kontak langsung atau bertemu dengan banyak orang. Pembelajaran secara daring ini pastinya memiliki dampak positif dan negatifnya yang akan dijelaskan pada penelitian ini.

Olahraga

Olahraga berarti suatu bentuk pendidikan jasmani dan rohani di masyarakat yang mengutamakan gerakan-gerakan jasmani yang dilakukan secara sadar dan sistematis menuju suatu kualitas yang lebih tinggi (Fahrizqi, Aguss, et al., 2021). Olahraga dapat diartikan menjadi olah dan raga, olah berarti melatih diri menjadi seseorang yang terampil dan rogo yang berarti raga atau badan (Fahrizqi, 2018).

Olahraga merupakan suatu aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, bukan hanya secara jasmani juga rohaninya. Oleh karena itu, yang termasuk dalam kegiatan olahraga yaitu semua kegiatan jasmani yang dilandasi semangat untuk melatih diri sendiri maupun orang lain (Aguss, Fahrizqi, & Abiyu, 2021). Olahraga juga dapat dikatakan sebagai sarana menuju peningkatan kualitas dan ekspresi hidup. Fungsi utama olahraga yaitu untuk menyehatkan badan serta memastikan bahwa organ-organ tubuh masih sehat dan normal (Fahrizqi et al., 2013). Pentingnya olahraga sangat dibutuhkan untuk tubuh manusia. Adapun dampak karena kurangnya berolahraga yaitu melambatnya metabolisme tubuh, insomnia, mudah lelah, berat badan mudah naik atau susah untuk berkurang sampai dengan rentan terserang penyakit kronis (Yuliandra et al., 2020).

Olahraga merupakan suatu hal yang dapat meningkatkan stamina seseorang serta menambah gairah seseorang untuk melakukan aktifitas sehari-hari (Yuliandra & Fahrizqi, 2020). Apabila tidak cukup waktu untuk berolah raga, maka dapat berjalan kaki selama minimal 10menit, karena jalan kaki merupakan hal yang sepele namun sangat bnermanfaat bagi tubuh seseorang (Aprilianto & Fahrizqi, 2020). Rasa lelah dapat muncul kapan saja, lelah merupakan kondisi ketika tubuh kekurangan energi, baik secara fisik maupun emosional (FAHRIZQI, 2013). Penyebab munculnya rasa lelah sangatlah beragam, seperti aktivitas berlebihan, kurangnya waktu istirahat, stres, pola makan kurang baik, dan gaya hidup tidak sehat. Rutin berolah raga akan membantu tubuh untuk memperlancar denyut jantung dengan begitu sirkulasi oksigen keseluruh tubuh akan semakin banyak dan efektif untuk mengurangi efek kelelahan (Sandika & Mahfud, 2021a).

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian lapangan (*field research*), melalui pendekatan kualitatif. Pengolahan data dilakukan dengan melakukan interpretasi atau analisis tematik terhadap cerita-cerita yang mengandung dampak positif dan negatif. Analisis tematik dilakukan dengan mengidentifikasi tema deskriptif, merumuskan tema interpretif, dan menentukan tema diagnostik (Mahfud & Yuliandra, 2020). Cerita subjek yang mengandung dampak positif dan dampak negatif (awal, tengah, dan akhir cerita) diringkas dan dimasukkan ke dalam satu kolom tema deskriptif. Selanjutnya, cerita dalam tema deskriptif digeneralisasikan menjadi kalimat umum yang mengandung sebab akibat. Tahap terakhir peneliti menentukan jenis kecemasan berdasarkan tema deskriptif, tema interpretif, dan latar belakang subjek (Pamungkas & Mahfud, 2020).

Populasi Dan Sampel

Populasi merupakan sautu keseluruhan dari jumlah penelitian (Aguss & Yuliandra, 2021). Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah siswa MI Guppi 2 Branti. Sedangkan sampel merupakan bagian yang ada dalam populasi, dimana sampel yang digunakan harus mewakili dari keseluruhan populasi (Aguss, 2021).

Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini teknik pengumpulan data dilakukan sebagai berikut :

1. Wawancara

Wawancara merupakan suatu teknik pengumpulan data yang digunakan untuk mendapatkan keterangan-keterangan lisan melalui percakapan antara si peneliti dan narasumber (Pangkey & Mahfud, 2020). Wawancara ini membawa kerangka pertanyaan-pertanyaan yang diajukan dan diserahkan kepada kebijaksanaan wawancara.

Metode wawancara digunakan sebagai metode pengumpulan data yang diharapkan kefalistiasianya terjamin, maka dalam wawancara atau interview tak berstruktur dalam mencari informasi tanggapan dan opini individu atau informasi yang diwawancarai berkenaan dengan pembahasan siswa MI Guppi yang mudah loyo dan lemah akibat kurangnya olahraga dimasa pandemi.

2. Observasi

Pengamatan atau observasi merupakan suatu teknik yang dilakukan dengan cara pengamatan secara teliti serta pencatatan secara sistematis (Sandika & Mahfud, 2021b). Observasi dilakukan dengan mengamati situasi atau kondisi objek penelitian secara langsung. Kemudian mencatat fenomena yang terjadi pada objek penelitian dalam hal ini mengamati siswa MI Guppi 2 Branti hingga diperoleh data-data yang dibutuhkan dan konkrit dari sumbernya.

Teknik Analisis Data

Tahapan selanjutnya yaitu analisis data, penelitian ini menggunakan teknik analisis data kualitatif. Analisis data kualitatif dapat diartikan sebagai upaya yang dilakukan dengan mengorganisasikan data, memilah-milah data sehingga menjadi kesatuan yang dapat dikelola, mensintesiskannya, mencari dan mengelola serta menemukan pola, menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari serta memutuskan apa yang dapat diambil (Aguss & Yuliandra, 2020)

Pengolahan data dilakukan dengan melakukan interpretasi atau analisis tematik terhadap cerita-cerita yang mengandung dampak positif dan negatif. Mengidentifikasi tema deskriptif, merumuskan tema interpretif, dan menentukan tema diagnostik menjadi salah satu yang harus dilakukan pada tema tematik (Saputra & Aguss, 2021) .

Cerita subjek yang mengandung dampak positif dan dampak negatif (awal, tengah, dan akhir cerita) diringkas dan dimasukkan ke dalam satu kolom tema deskriptif. Selanjutnya, cerita dalam tema deskriptif digeneralisasikan menjadi kalimat umum yang mengandung sebab akibat. Tahap terakhir peneliti menentukan jenis kecemasan berdasarkan tema deskriptif, tema interpretif, dan latar belakang subjek.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian lapangan (*field research*) didapat bahwa ada berbagai dampak positif dan negatif dari pembelajaran online pada masa pandemi COVID-19. Siswa harus menjalani metode pembelajaran online tersebut sejak 16 Maret 2020 akibat wabah COVID-19.

Pada pembelajaran online, peserta didik dapat menjadi kurang aktif dalam menyampaikan aspirasi dan pemikirannya, sehingga dapat mengakibatkan pembelajaran yang menjenuhkan. Seorang siswa yang mengalami kejenuhan dalam belajarkan memperoleh ketidakhadiran dalam hasil belajar. Oleh karena itu, diperlukan pendorong untuk menggerakkan menggerakkan siswa agar semangat belajar sehingga dapat memiliki prestasi belajar. Adapun dampak positif dan dampak negatif Pembelajaran Jarak Jauh adalah:

Tabel 1. Dampak Pembelajaran Jarak Jauh

Dampak Positif	Dampak Negatif
Anak memiliki banyak waktu bersama keluarga	Anak terpaksa putus sekolah lantaran terpaksa bekerja demi membantu perekonomian keluarga,
Metode belajar yang variatif, daripada	Penurunan pencapaian belajar.

anak hanya berada dalam kelas	
Anak peka dan beradaptasi dengan perubahan.	Tanpa sekolah, anak berpotensi menjadi korban kekerasan dalam rumah tangga yang tidak terdeteksi guru.
Mau atau tidak, anak pasti harus mengeksplorasi teknologi.	Keterbatasan gawai dan kuota internet sebagai fasilitas penunjang belajar daring.
Sebagian anak merasa nyaman belajar dari rumah karena tak ada yang merisak.	Anak beresiko kehilangan pembelajaran atau learning loss, serta anak kurang bersosialisasi.

Dari hasil penelitian lapangan (*field research*) ada pula dampak negatif yang dirasakan oleh beberapa siswa MI Guppi 2 Branti dari kurangnya praktek olahraga selama masa pandemi COVID-19. Saat lama tidak berolahraga, siswa MI Guppi mendapati tubuh menjadi mudah lelah, bahkan saat beraktivitas ringan. Hal itu bisa terjadi karena VO2 max mengalami penurunan akibat tidak berolahraga. Kegiatan olahraga dapat memperlancar aliran darah ke seluruh tubuh. Dampaknya jadi lebih fokus dan berenergi. Sebaliknya, orang yang jarang berolahraga akan mudah merasa lelah walaupun kegiatan yang ia lakukan hanyalah berbaring dan nonton televisi. Begitu yang dialami siswa MI Guppi, selama masa pandemi COVID-19 pembelajaran dirumah atau online menjadi solusi melanjutkan sisa semester. Mereka merasakan loyo dan mudah lelah saat melakukan aktivitas yang lumayan berat, disebabkan karena kurangnya berolahraga. Manalagi mereka hanya melakukan pembelajaran olahraga dirumah tanpa melakukannya dilapangan. Khususnya dipembelajaran online mata pelajaran olahraga didefinisikan sebagai pengalaman transfer pengetahuan menggunakan video, audio, gambar, komunikasi teks, perangkat lunak dan didukung jaringan internet. Itu sebabnya tubuh mereka menjadi loyo dan mudah lelah saat melakukan aktivitas yang berat.

Olahraga merupakan suatu hal yang dapat meningkatkan stamina seseorang serta menambah gairah seseorang untuk melakukan aktifitas sehari-hari. Apabila tidak cukup waktu untuk berolahraga, maka dapat berjalan kaki selama minimal 10menit, karena jalan kaki merupakan hal yang sepele namun sangat bermanfaat bagi tubuh seseorang. Rasa lelah dapat muncul kapan saja. Lelah merupakan kondisi ketika tubuh kekurangan energi, baik secara fisik maupun emosional. Penyebab munculnya rasa lelah sangatlah beragam, seperti aktivitas berlebihan, kurangnya waktu istirahat, stres, pola makan kurang baik, dan gaya hidup tidak sehat. Rutin berolahraga akan membantu tubuh untuk memperlancar denyut jantung dengan begitu sirkulasi oksigen keseluruhan tubuh akan semakin banyak dan efektif untuk mengurangi efek kelelahan.

SIMPULAN

Olahraga merupakan suatu hal yang dapat meningkatkan stamina seseorang serta menambah gairah seseorang untuk melakukan aktifitas sehari-hari. Wabah Pandemi COVID-19 ini menuntut siswa MI Guppi 2 Branti untuk menjalankan pembelajaran online dirumah. Khususnya dimata pelajaran olahraga mereka hanya menerima materi didukung berbagai platform mulai dari diskusi hingga tatap muka secara virtual tanpa melakukan praktek dilapangan. Itu sebabnya tubuh siswa MI Guppi 2 Branti menjadi mudah lelah dan loyo. Namun, hal ini perlu dievaluasi dan disesuaikan dengan kondisi setempat, mengingat kemampuan orang tua memberikan fasilitas pembelajaran online berbeda. Kuncinya adalah memaksimalkan kemampuan peserta didik belajar dalam kondisi pandemi seperti ini.

REFERENSI

- Agus, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis Tingkat Kepercayaan Diri saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 164–174.
- Aguss, R. M. (2021). ANALISIS PERKEMBANGAN MOTORIK HALUS USIA 5-6 TAHUN PADA ERA NEW NORMAL. *SPORT SCIENCE AND EDUCATION JOURNAL*, 2(1).
- Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Abiyyu, F. F. A. (2021). ANALISIS DAMPAK WABAH COVID-19 PADA PERKEMBANGAN MOTORIK HALUS ANAK USIA 3-4 TAHUN. *Jurnal Penjaskesrek*, 8(1), 46–56.
- Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Wicaksono, P. A. (2021). Efektivitas vertical jump terhadap kemampuan smash bola voli putra. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1).
- Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2020). Persepsi Atlet Futsal Putra Universitas Teknokrat Indonesia Terhadap Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Konsentrasi Saat Bertanding. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(2), 274–288.
- Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2021). The effect of hypnotherapy and mental toughness on concentration when competing for futsal athletes. *MEDIKORA*, 20(1), 53–64.
- Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ukm Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 1–9.
- Fahrizqi, E. B. (2018). Hubungan Panjang Tungkai, Power Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Passing Pada Pemain Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Futsal Perguruan Tinggi Teknokrat. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 2(1), 32–42.
- Fahrizqi, E. B., Agus, R. M., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2021). The Learning Motivation and Physical Fitness of University Students During the Implementation of the New Normal Covid-19 Pandemic. *JUARA: Jurnal Olahraga. JUARA: Jurnal Olahraga*, 6(1), 88–100.
- Fahrizqi, E. B., Aguss, 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., Jubaedi, A., & Suranto, S. (2013). LATIHAN KELENTUKAN KONTRAKSI-RELAKSASI (PNF) DAN KELENTUKAN STATIS TERHADAP KETERAMPILAN GERAK KAYANG. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, 1(1).
- Fahrizqi, E. B., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (n.d.). TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA OLAHRAGA SELAMA NEW NORMAL PANDEMI COVID-19. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(2), 53–62.
- FAHRIZQI, E. K. O. B. (2013). *PENGARUH LATIHAN KELENTUKAN KONTRAKSI-RELAKSASI (PNF) DAN KELENTUKAN STATIS TERHADAP KETERAMPILAN*

GERAK KAYANG PADA SISWA KELAS X. 3 SMA NEGERI 1 GADING REJO TAHUN AJARAN 2012/2013.

- Gumantan, A. (2020). Pengembangan Aplikasi Pengukuran Tes kebugaran Jasmani Berbasis Android. *JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN*, 19(2), 196–205.
- Gumantan, A., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengaruh Latihan Fartlek dan Cross Country Terhadap Vo2Max Atlet Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(01), 1–9.
- 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. *Jendela Olahraga*, 5(2), 52–61.
- 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., Nugroho, R. A., & Yuliandra, R. (2021). Learning during the covid-19 pandemic: Analysis of e-learning on sports education students. *Journal Sport Area*, 6(1), 51–58.
- Handoko, D., & Gumantan, A. (2021). Penerapan Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Olahraga di SMAN 1 Baradatu. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 1–7.
- Ichsanudin, I., & Gumantan, A. (2020). Tingkat Motivasi Latihan Ukm Panahan Teknokrat Selama Pandemi Covid. *Journal Of Physical Education*, 1(2), 10–13.
- 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., & 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).
- Nugroho, R. A., & Gumantan, A. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap

- Peningkatan Kemampuan Vertical Jump Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket Sman 1 Pagelaran. *Sport Science And Education Journal*, 1(1).
- Nugroho, R. A., 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.
- Pratomo, C., & Gumantan, A. (2020). HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DAN POWER OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN TENDANGAN PENALTY. *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.
- Sandika, A., & Mahfud, I. (2021a). Application of Cardiovascular Endurance Training Model With The Ball Football Game at SSB Bintang Utara Pratama. *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.
- 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.