

PENYIMPANGAN DALAM OLAHRAGA

Muhammad Lukmanul Hakim¹, Yanti Puspita Sari²

¹Pendidikan Olahraga

²Akuntansi

yantipuspitasari596@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seseorang yang memiliki perilaku yang menyimpang dari norma dan nilai-nilai olahraga yang telah ditetapkan, penyimpangan dan kekerasan dalam olahraga sangat mempengaruhi kehidupan kita karena kekerasan dalam olahraga dapat mempengaruhi gagasan dan ide kita tentang ketidakadilan antara kelas, ras dan etnisitas kerja dan prestasi dalam berolahraga, olahraga sangat berkaitan dengan hubungan sosial dan masyarakat olahraga berkaitan dengan ruang-ruang kehidupan sosial didalam masyarakat (seperti pendidikan, politik, ekonomi, media, dan agama).

Kata Kunci: Perilaku Penyimpangan, Obat-obatan, Olahraga

PENDAHULUAN

Menggunakan obat-obatan terlarang secara ilegal untuk meningkatkan prestasi atlet. Karena penggunaan doping tersebut dapat menghancurkan kepercayaan masyarakat dalam olahraga, karena penggunaan doping dapat menurunkan nilai olahraga (Aguss, Fahrizqi, & Abiyu, 2021). Kredibilitas olahraga, kompetisi, serta atlet jatuh dimata masyarakat sebab terjadinya penipuan atas atlet berprestasi karena adanya penggunaan doping tersebut, bukan berkat usaha diri sendiri dengan dominasi kekuatan asli tetapi bantuan dari luar (Agus & Fahrizqi, 2020)

Meski seorang atlet yang menggunakan doping telah membohongi banyak orang didunia. Jika ia menggunakan doping berarti ia tidak percaya dengan kemampuan dan bakat yang ia punya (Fahrizqi et al., n.d.). Tetapi atlet yang menggunakan doping terus menerus ia akan merasakan tidak nyaman dan ia merasa jika kemampuan yang ia miliki terus menurun (Fahrizqi, Agus, et al., 2021). Bila atlet dengan jelas telah menggunakan doping berarti ia telah merusak citra olahraga tersebut dan tidak menjunjung nilai sportivitas (Mahfud, Gumantan, & Fahrizqi, 2020).

Dengan kemenangan akibat penggunaan doping tersebut akankah merasakan puas dan bangga jika dibandingkan dengan kemenangan yang jujur tanpa menggunakan doping (Yuliandra et al., 2020). Untuk atlet yang menggunakan doping ia kurang menyadarinya akan nilai sportivitas dan tidak menjunjung tinggi nilai-nilai dan moral dalam olahraga. Meski belum menjadi masalah serius di Indonesia tentang penggunaan doping tetapi kita wajib untuk mewaspadai masalah ini karena bukan hanya menyangkut pengalaman dan prinsip nilai fair play, tetapi ini juga dapat mempengaruhi masa depan keolahragaan kita di Indonesia, maupun dikasta Dunia (Aguss, Fahrizqi, & Wicaksono, 2021).

KAJIAN PUSTAKA

Olaharaga

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 (Ichsanudin & Gumantan, 2020). Olahraga dapat diartikan menjadi olah dan raga, olah berarti melatih diri menjadi seseorang yang terampil dan rogo yang berarti raga atau badan (Mahfud, Yuliandra, et al., 2020).

Olahraga merupakan suatu aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, bukan hanya secara jasmani juga rohaninya (Fahrizqi, Agus, et al., 2021). Oleh karena itu, yang termasuk dalam kegiatan olahraga yaitu semua kegiatan jasmani yang dilandasi semangat untuk melatih diri sendiri maupun orang lain (Pratomo & Gumantan, 2021). Olahraga juga dapat dikatakan sebagai sarana menuju peningkatan kualitas dan ekspresi hidup (Gumantan, Nugroho, et al., 2021). Fungsi utama olahraga yaitu untuk menyehatkan badan serta memastikan bahwa organ-organ tubuh masih sehat dan normal (Mahfud, Gumantan, & Nugroho, 2020). Pentingnya olahraga sangat dibutuhkan untuk tubuh manusia (Gumantan et al., 2020). 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 (Mahfud & Gumantan, 2020).

Olahraga merupakan suatu hal yang dapat meningkatkan stamina seseorang serta menambah gairah seseorang untuk melakukan aktifitas sehari-hari (Yuliandra & Fahrizqi, 2019). 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. Rasa lelah dapat muncul kapan saja, lelah merupakan kondisi ketika tubuh kekurangan energi, baik secara fisik maupun emosional (Nugroho et al., 2021). 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 (Gumantan, Mahfud, et al., 2021).

Jenis Obat Doping

Stimulan

Stimulan adalah obat yang digunakan untuk meningkatkan aktivitas fisik dan kewaspadaan dengan meningkatkan gerakan jantung dan pernapasan serta meningkatkan fungsi otak (Mahfud & Fahrizqi, 2020). Dengan bekerja pada sistem saraf pusat, stimulan dapat merangsang tubuh baik secara mental maupun fisik. Beberapa contohnya adalah Adrafinil, Kokain, Modafinil, Pemolin, Selegiline. Dilarang karena dapat merangsang pikiran atau tubuh, sehingga meningkatkan kinerja dan memberikan keuntungan yang tidak adil bagi atlet. Atlet menggunakannya untuk meningkatkan kapasitas latihan mereka ke tingkat optimal untuk memerangi kelelahan dan nafsu makan (Yuliandra & Fahrizqi, 2020).

Nalctic Analgesics

Obat pereda nyeri narkotik biasanya berupa pereda nyeri yang bekerja pada otak dan sumsum tulang belakang untuk mengobati nyeri yang terkait dengan stimulus nyeri (Fahrizqi, Gumantan, et al., 2021). Misalnya, obat pereda nyeri narkotik buprenorfin, dekstromoramid, heroin, morfin, dan petidin dilarang karena dapat digunakan untuk menghilangkan rasa sakit akibat cedera atau penyakit atau untuk membantu atlet berlatih lebih keras dan lebih lama (Gumantan & Fahrizqi, 2020). Bahayanya adalah obat hanya menyembunyikan rasa sakit dan tidak mengobati rasa sakit itu sendiri. Akibatnya, atlet mungkin memiliki rasa aman yang salah, dan pelatihan dan kompetisi tambahan meningkatkan risiko kesehatan. Karena itu, dilarang menggunakan obat ini dalam kompetisi (Aprilianto & Fahrizqi, 2020).

Cannabinoid

Cannabinoids adalah bahan kimia psikoaktif yang diekstrak dari tanaman ganja yang menimbulkan perasaan relaksasi. Beberapa contohnya adalah hashish, minyak hashish, mariyuana (Fahrizqi, 2018). Ganja umumnya tidak dianggap sebagai penambah performa, tetapi dilarang karena penggunaannya merusak citra olahraga. Ada juga faktor keamanan, karena penggunaan ganja dapat melemahkan kemampuan atlet, sehingga membahayakan keselamatan atlet dan pesaing lainnya (FAHRIZQI, 2013). Atlet menggunakannya untuk memperpanjang waktu pemulihan pasca latihan mereka, meningkatkan detak jantung mereka, dan mengurangi kelemahan mereka. Obat ini dilarang dalam kompetisi (Aguss & Yuliandra, 2021).

Anabolic Agents

Steroid androgenik anabolik (AAS) adalah versi sintetis dari hormon testosteron. Testosteron adalah hormon seks pria yang ditemukan dalam jumlah tinggi pada kebanyakan pria dan beberapa wanita (Saputra & Aguss, 2021). Steroid androgenik anabolik termasuk dalam salah satu dari dua kategori: 1) steroid eksogen adalah zat yang tidak dapat diproduksi tubuh secara alami, dan 2) steroid endogen adalah zat yang dapat diproduksi tubuh secara alami. Contoh steroid eksogen adalah drostanolone, methenolone, dan oxandrolone, sedangkan contoh steroid endogen adalah androstenediol (Andro), dehydroepiandrosterone (DHEA), dan testosteron. Steroid anabolik hanya boleh diresepkan untuk tujuan medis (Aguss & Yuliandra, 2020). Dilarang karena penggunaan steroid anabolik dapat meningkatkan kinerja seorang atlet dan memberinya keuntungan yang tidak adil. Kemungkinan lain adalah efek samping medis yang serius bagi pengguna. Atlet menggunakannya untuk meningkatkan ukuran dan kekuatan otot, mengurangi waktu pemulihan pasca latihan, dan berlatih lebih keras dan untuk jangka waktu yang lebih lama (Aguss, 2021a). Obat ini dilarang di dalam dan di luar kompetisi.

Peptides Hormones

Hormon peptida adalah zat yang diproduksi oleh kelenjar tubuh, dan begitu mereka beredar melalui darah, mereka dapat mempengaruhi organ dan jaringan lain untuk mengubah fungsi tubuh (Agus et al., 2013). Beberapa contohnya adalah eritropoietin, hormon pertumbuhan manusia, insulin, hormon peptida kortikotropin, yang merupakan zat pembawa pesan antar organ yang berbeda, dilarang karena merangsang fungsi tubuh yang berbeda seperti pertumbuhan, perilaku, dan kepekaan terhadap rasa sakit. Atlet menggunakannya untuk merangsang produksi hormon alami, meningkatkan pertumbuhan dan kekuatan otot, dan meningkatkan produksi sel darah merah, yang meningkatkan

kemampuan darah untuk membawa oksigen (Rizki & Aguss, 2020). Obat ini ilegal di dalam dan di luar kompetisi.

Beta-2 Agonist

Agonis beta2 adalah obat yang biasa digunakan untuk mengobati asma dengan cara merelaksasi otot-otot di sekitar saluran udara dan membuka saluran udara. contohnya adalah bambusterol hidroklorida, reproterol hidroklorida, tulabuterol hidroklorida (Agus, 2019). Dilarang karena memiliki manfaat yang sama dengan stimulan atau, ketika diberikan ke dalam aliran darah, memiliki efek anabolic. Atlet menggunakannya untuk meningkatkan massa otot dan mengurangi lemak tubuh. Ketika diminum atau disuntikkan, Beta2 dapat memiliki efek stimulasi yang kuat (Aguss, 2020). Obat ini dilarang di dalam dan di luar kompetisi.

Masking Agents

Masking agent adalah produk yang berpotensi menyembunyikan keberadaan zat terlarang dalam urin atau sampel lainnya. Misalnya, Epitestosteron, Dextran, Diuretik, Probenecid Prohibited Masking Agents dapat menyamarkan keberadaan Zat Terlarang dalam urin atlet atau sampel lainnya, penggunaan masking dan menciptakan keunggulan kompetitif yang tidak adil (Melyza & Aguss, 2021). Atlet menggunakannya untuk menyembunyikan penggunaan zat ilegal dalam proses pengujian. Obat ini dilarang di dalam dan di luar kompetisi.

Glucocorticosteroids

Dalam pengobatan konvensional, glukokortikosteroid digunakan terutama sebagai obat anti-inflamasi dan untuk menghilangkan rasa sakit (Aguss, 2021b). Mereka banyak digunakan untuk mengobati asma, demam, peradangan jaringan, dan rheumatoid arthritis. Sebagai contoh, dexamethasone, fluticasone, prednison, triamcinolone acetonide, dan rofleponide Dilarang sebagai glukokortikosteroid, bila diberikan secara sistemik (dalam darah), dapat menyebabkan euforia, yang berpotensi memberikan keuntungan yang tidak adil bagi atlet. Atlet umumnya menggunakannya untuk menutupi rasa sakit yang mereka rasakan dari cedera dan penyakit. Obat ini hanya dilarang dalam kompetisi.

Dampak Penggunaan Doping

1. Penggunaan zat doping pada atlet dapat meningkatkan performa di atas level normal. Keadaan ini tidak wajar dan berbahaya karena kelelahan merupakan peringatan dari tubuh bahwa seseorang telah mencapai batas kemampuannya. Kekerasan dapat menyebabkan “burnout” yang mengancam kesehatan. Overdosis bisa berbahaya dan menyebabkan kebingungan, delirium, halusinasi, perilaku kekerasan, dan bahkan detak jantung tidak teratur yang dapat menyebabkan masalah serius. Untuk mengatasi gejala tersebut digunakan obat penenang seperti diazepam.
2. Doping dengan suntikan darah menyebabkan reaksi alergi, meningkatkan sirkulasi darah di atas normal, dan mungkin dapat menyebabkan masalah ginjal. Obat golongan hormon peptida dan analognya dapat menyebabkan sakit kepala, kelelahan terus-menerus, depresi, pembesaran payudara pada atlet pria, dan lekas marah pada atlet.
3. Efek negatif dari penyuntikan eritropoietin adalah membuat darah lebih pekat, yang memudahkan pembekuan dan memungkinkan stroke (pecahnya pembuluh darah di otak)

4. Penggunaan diuretik yang berlebihan dapat menyebabkan ekskresi garam mineral yang berlebihan. Hal ini menyebabkan kram otot, mual, sakit kepala, dan pingsan. Penggunaan berlebihan dapat menyebabkan masalah ginjal dan jantung.
5. Atlet wanita menggunakan obat pereda nyeri (analgesic) untuk meredakan nyeri saat menstruasi. Namun dampak negatifnya adalah jika salah memilih obat dapat menyebabkan sesak napas, mual, kehilangan konsentrasi, dan kecanduan atau adiksi.
6. Salah satu jenis obat doping yang paling sering digunakan oleh para atlet adalah obat-obatan anabolik, seperti hormon steroid androgenik. Jenis hormon ini memiliki efek berbahaya pada atlet pria dan wanita karena mengganggu keseimbangan hormon tubuh dan juga dapat meningkatkan risiko penyakit hati dan jantung. Saat atlet wanita mengonsumsi obat ini, karakteristik pria seperti kumis, suara berat, dan suara serak bisa tumbuh. Selain itu, menyebabkan gangguan menstruasi, mengubah pola distribusi pertumbuhan rambut, mengurangi ukuran payudara dan meningkatkan agresivitas. Pada atlet remaja, penggunaan obat ini dapat menyebabkan jerawat. Dan yang paling mengkhawatirkan adalah pertumbuhannya akan berhenti.
7. Beta-blocker memblokir pengiriman rangsangan ke jantung, paru-paru, dan aliran darah dan memperlambat detak jantung rata-rata. Dilarang dalam olahraga seperti memanah dan menyelam karena mencegah getaran. Efek samping yang terjadi antara lain mimpi buruk, insomnia, kelelahan, depresi, gula darah rendah, dan gagal jantung.
8. HGH atau Hormon Pertumbuhan Manusia (Human Growth Hormone), Somatotropin. sesuai dengan hormon pertumbuhan dalam darah, yang dikendalikan oleh mekanisme kompleks yang merangsang pertumbuhan, mendukung sintesis protein, dan menghancurkan lemak. Pesaing menyalahgunakan HGH untuk merangsang pertumbuhan otot dan jaringan. Efek samping termasuk peningkatan kadar glukosa, retensi cairan, penyakit jantung, masalah sendi dan jaringan ikat, kadar lemak tinggi, kelemahan otot, aktivitas tiroid rendah, dan kecacatan.

METODE

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Deskriptif kualitatif ialah metode yang digunakan oleh seseorang peneliti untuk dapat menemukan teori terhadap peneliti (Pratomo & Gumantan, 2020), penelitian tersebut dapat digunakan untuk menerjemahkan data-data yang terkait dengan keadaan sosial, keterkaitan antara variable yang telah terjadi serta fakta yang ada beserta akibat yang ditimbulkan (Pamungkas & Mahfud, 2020).

Populasi dan Sampel

Populasi adalah keseluruhan subjek/objek yang akan diteliti, meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek itu sendiri (Gumantan & Mahfud, 2018). Teknik pengambilan sampel atau teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling*. Populasi dan sampel ini sebagai penunjang penelitian dalam melakukan proses pengembangan dan berupa bentuk wawancara kepada setiap atlet-atlet yang membutuhkan tenaga lebih untuk bertanding.

Teknik Pengumpulan Data

1. Tahap Persiapan

Peneliti mencari referensi dari berbagai sumber yang ada pada jurnal, artikel, buku ataupun dokumen untuk memperkuat argument.

2. Wawancara
Proses penelitian dengan narasumber yang dimana narasumber tersebut adalah seorang sarjana olahraga dan ia merupakan pengamat olahraga, dengan mengajukan beberapa pertanyaan.
3. Pengumpula Data Observasi
setelah melakukan wawancara dari narasumber, peneliti dapat mengumpulkan data berupa beberapa jawaban yang terdapat dari beberapa pertanyaan tadi yang telah diberikan, dan dilengkapi dengan pengambilan foto atau video.
4. Dokumentasi
Dokumentasi dilakukah saat sedang melakukan observasi, dan saat sedang wawancara.

Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul kemudian dilakukan analisis data yang merupakan proses mencari dan menata data dari hasil observasi, wawancara dan dokumentasi secara sistematis untuk meningkatkan pemahaman peneliti tentang kasus yang diteliti dan menyajikannya sebagai temuan bagi yang lain (Handoko & Gumantan, 2021). Berbagai data dan informasi yang didapat di lapangan kemudian dianalisis dengan menggunakan tehnik analisis diskriptif melalui beberapa tahapan yaitu yaitu reduksi data, display data, mengambil kesimpulan dan verifikasi(Pangkey & Mahfud, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Doping dan penyimpangan olahraga adalah hal yang saling berkaitan satu sama lain, karena doping termasuk dalam perilaku penyimpangan dalam olahraga selain dari perilaku kekerasan, kecurangan dan lain-lain. Pada dasarnya manusia memiliki kedudukan yang sama dan sangat potensial untuk dipengaruhi lingkungan dan masyarakatnya. Untuk dapat ketercapaian pemenuh rasa kebutuhan dasar manusia yang terdiri atas kebutuhan fisik, kebutuhan akan rasa aman, dan usaha untuk lebih menikmati kebahagiaan dan kesejahteraan.

Sedangkan olahraga telah memberi manfaat yang besar dalam pencapaian manusia yang sehat dan mencakup fisik, mental, dan sosial. Sesuai dengan pengertian doping dan penyimpangan dalam olahraga dapat merusak kebutuhan dasar manusia seperti kebutuhan fisik, rasa aman, dan kebahagiaan, penyimpangan olahraga pun dapat merusak manfaat yang diberikan oleh olahraga itu sendiri karena didalam olahraga telah memberikan manfaat lain diantaranya; manusia hidup dengan sehat, pengembangan mental yang sangat baik, memberikan pembinaan dan sikap sosial yang baik.

Jelas disampaikan diatas tentang manfaat yang telah diberikan oleh olahraga untuk kehidupan manusia, dengan adanya perilaku penyimpangan olahraga maka otomatis perilaku penyimpangan dapat merusak manfaat yang diberikan oleh olahraga yaitu; merusak kesehatan, merusak pengembangan mental, merusak sikap sosial, tidak menghargai dan tidak bersedia untuk kerjasama dengan orang lain, tidak mau menghargai orang lain, sulit dengan adanya orang baru disekitar, acuh terhadap peraturan yang ada.

SIMPULAN

Doping dan penyimpangan olahraga merupakan perilaku yang tidak senono dengan adanya etika dalam berolahraga dapat merusak manfaat yang dihasilkan oleh olahraga itu

sendiri. Maka dari itu perilaku doping dan penyimpangan olahraga itu sendiri harus dihilangkan dalam olahraga kita supaya dapat memperoleh manfaat dari olahraga itu sendiri secara utuh. Dengan adanya artikel ini diharapkan dapat memberikan gambaran kepada perilaku olahraga dengan tidak memikirkan prestasi semata tetapi harus memegang teguh aspek-aspek lainnya seperti kesehatan dan sikap sosial.

REFERENSI

- Agus, R. M. (2019). Pengaruh Metode Pembelajaran Dan Kriteria Layanan Bantuan: Meningkatkan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Tunagrahita Ringan Pada Pembelajaran Penjasorkes Slb Pkk Bandar Lampung. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 2(2), 186–197.
- Agus, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis Tingkat Kepercayaan Diri saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 164–174.
- Agus, R. M., Suranto, S., & Nurseto, F. (2013). Pengaruh Power Otot Tungkai Terhadap Peningkatan Tendangan Depan Pencak Silat. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, 1(1).
- Aguss, R. M. (2020). Pengembangan Model Permainan Sepatu Batok untuk Pembelajaran Sepak Bola Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(01), 43–53.
- Aguss, R. M. (2021a). ANALISIS PERKEMBANGAN MOTORIK HALUS USIA 5-6 TAHUN PADA ERA NEW NORMAL. *SPORT SCIENCE AND EDUCATION JOURNAL*, 2(1).
- Aguss, R. M. (2021b). ANALYSIS OF PHYSICAL ACTIVITY CHILDREN AGED 7-8 YEARS IN THE TIME OF ADAPTATION TO NEW HABITS. *The 1st International Conference on Language Linguistic Literature and Education (ICLLLE)*.
- Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Abiyu, 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., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (n.d.). TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA OLAHARAGA 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., & 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 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., & 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., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). PELATIHAN PEMBINAAN KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(1), 56–61.
- Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). MODEL LATIHAN DRIBLING SEPAKBOLA UNTUK PEMULA USIA SMA. *SPORT SCIENCE AND EDUCATION JOURNAL*, 1(2).
- Melyza, A., & Aguss, R. M. (2021). Persepsi Siswa Terhadap Proses Penerapan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Pandemi Covid-19. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 8–16.
- 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. Pratomo, C., & Gumantan, A. (2020). HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DAN POWER OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN TENDANGAN PENALTY. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 10–17. 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.
- Rizki, H., & Aguss, R. M. (2020). Analisis Tingkat Pencapaian Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 4-5 Tahun Pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal Of Physical Education*, 1(2), 20–24.
- 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.