

## Pengaruh Latihan Mental Training Terhadap Prestasi Atlet

Jelita Cahyaningrum S.D<sup>1</sup>, Yanti Puspita Sari<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Olahraga

<sup>2</sup>Akuntansi

yantipuspitasari596@gmail.com

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari latihan mental training terhadap prestasi atlet. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Pretest-Posttest Control Group Design Matching* dan randomisasi dilakukan untuk menyetarakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Serta dilakukan *pretest* dan *posttest* untuk mengetahui perbedaan hasil pengukuran sebelum dan sesudah diberikan treatment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Latihan pada kelompok eksperimen memberikan pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan latihan pada kelompok kontrol terhadap prestasi atlet. Efektivitas suatu keberhasilan bergantung pada kesesuaian tuntutan akan kebutuhan metode yang digunakan pada aktivitas tersebut. Dalam hal ini, latihan dikemas dengan baik sesuai dengan kebutuhan atlet saat latihan dan pertandingan. Sehingga latihan *mental training* memberikan dampak yang signifikan terhadap prestasi atlet.

**Kata Kunci:** Latihan, *Mental Training*, Prestasi Atlet

---

### PENDAHULUAN

Mental Training merupakan salah satu hal penting dalam proses latihan atlet selain fisik, teknik, dan mental (Fahrizqi, Agus, et al., 2021). Keempat aspek ini sangat bergantung satu sama lain dalam pencapaian prestasi olahraga. Tanpa latihan yang baik, terencana dan terprogram secara sistematis akan sangat sulit mencapai hasil yang maksimal. Mental training merupakan bentuk latihan yang dilakukan dengan jangka panjang dan dilakukan secara sistematis untuk proses perkembangan dan belajar mengendalikan tingkah laku, penampilan, emosi dan mood (suasana hati) (Fahrizqi, Agus, et al., 2021). Setiap orang selalu menghadapi situasi psikologis “harapan untuk sukses” dan “ketakutan akan gagal”. Melalui latihan mental akibat negatif tersebut relatif lebih mudah diatasi (Yuliandra & Fahrizqi, 2019). Mental training secara umum dilakukan dengan cara penguatan jati diri, latihan meningkatkan rasa percaya diri, pemberian ujian untuk menjadi orang yang bisa menyelesaikan masalah atau memberi solusi, dan untuk memancing atau memunculkan keahlian yang mungkin sebelumnya belum diketahui. Dengan mental training, setiap orang akan memiliki keyakinan yang lebih terhadap segala sesuatu yang dialami (Gumantan et al., 2021).

Terdapat beberapa hal mengenai manfaat mental training, antara lain; Untuk meningkatkan ketrampilan seseorang sesuai dengan perubahan kehidupan, Untuk membantu masalah operasional, Untuk menyiapkan seseorang dalam jenjang langkah yang baru, Untuk memberi orientasi seseorang untuk lebih mengenal lingkungannya, Untuk menyesuaikan diri terhadap tuntutan kehidupan dan tekanan sekitar (Yuliandra et al., 2020)., Meningkatkan kuantitas dan kualitas produktivitas dalam setiap bidang kehidupan, Membentuk sikap, loyalitas, dan kerjasama yang lebih menguntungkan antar individu, Mengurangi frekuensi stress dan depresi, dan masih banyak manfaat lainnya (Aguss & Yuliandra, 2020).

Mental seorang atlet perlu dilatih dalam proses latihan yang dilakukan, dapat dilakukan pada masa persiapan umum, khusus, pra kompetisi, dan saat kompetisi berlangsung (Fahrizqi et al., n.d.). Persentase latihan mental yang dilakukan berbeda untuk tiap tahapnya. Mental training yang dilakukan pada masa persiapan umum dan khusus tujuan mental training untuk meningkatkan kemauan, daya juang atlet dalam latihan (Yuliandra & Fahrizqi, 2020). Yang paling penting pendampingan mental atau psikologi pada tahap pra kompetisi dan kompetisi dengan persentase yang lebih besar. hal ini dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet dalam bertanding (Mahfud & Yuliandra, 2020). Psikologi olahraga adalah bidang yang luas yang mempelajari bagaimana fungsi keadaan mental dan emosional individu dalam olahraga. Belajar keterampilan motorik dan menguasai kendali mereka bagian dari penyelidikan psikologi bagaimana atlet bisa belajar keterampilan olahraga lebih cepat (Mahfud, Yuliandra, et al., 2020). Prinsip-prinsip utama dari psikologi olahraga dapat digunakan untuk mempercepat pembelajaran keterampilan serta persiapan mental untuk kinerja olahraga puncak (Aguss & Yuliandra, 2021).

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **Latihan Mental**

Latihan mental dilakukan pada saat atlet melakukan latihan olahraga, karena latihan mental adalah bagian dari yang tidak dapat dipisahkan dari program pelatihan atau periode pelatihan tahunan (Gumantan et al., 2020). Beberapa latihan ini membutuhkan waktu ekstra (terutama saat pertama kali mempelajari latihan relaksasi dan konsentrasi), tetapi umumnya tidak terikat dengan waktu, sehingga dapat dilakukan kapan saja (Mahfud, Gumantan, & Nugroho, 2020). Latihan mental adalah metode pelatihan di mana membayangkan atau memvisualisasikan melakukan tugas tanpa aktivitas fisik yang terlihat (Fahrizqi, Gumantan, et al., 2021). Pelatihan mental atau otak mengacu pada penggunaan terstruktur dari latihan atau teknik kognitif. Tujuannya adalah untuk meningkatkan fungsi otak tertentu (Nugroho, 2021).

Latihan mental dilakukan sepanjang atlet menjalani latihan olahraga, karena latihan mental merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari program latihan tahunan atau periodisasi latihan (Gumantan & Mahfud, 2018). Latihan-latihan tersebut ada yang memerlukan waktu khusus (terutama saat-saat pertama mempelajari latihan relaksasi dan konsentrasi), namun pada umumnya tidak terikat oleh waktu sehingga dapat dilakukan kapan saja. Pelatihan mental harus dianggap sebagai penting bagian dari mempersiapkan atlet untuk jadwal yang menuntut praktek dan kompetisi sebagai latihan fisik (Nugroho & Gumantan, 2020).

Manfaat *mental training*, antara lain;

1. Untuk meningkatkan ketrampilan seseorang sesuai dengan perubahan kehidupan,
2. Untuk membantu masalah operasional,
3. Untuk menyiapkan seseorang dalam jenjang langkah yang baru,
4. Untuk memberi orientasi seseorang untuk lebih mengenal lingkungannya,
5. Untuk menyesuaikan diri terhadap tuntutan kehidupan dan tekanan sekitar., Meningkatkan kuantitas dan kualitas produktivitas dalam setiap bidang kehidupan, Membentuk sikap, loyalitas, dan kerjasama yang lebih menguntungkan antar individu, Mengurangi frekuensi stress dan depresi, dan masih banyak manfaat lainnya.

## **Pelaksanaan Mental Training**

Pelatihan mental harus dilihat sebagai bagian penting dari untuk mempersiapkan atlet untuk rencana pelatihan yang menuntut dan kompetisi seperti latihan fisik (Dermawan & Nugroho, 2020). Atlet yang sukses adalah orang-orang yang bermotivasi tinggi, fokus, dan percaya diri. Pengaturan ini meningkatkan kemungkinan bahwa akan mencapai kinerja puncak ketika penting (Sudibyo & Nugroho, 2020). Pelatihan mental mencakup kemampuan untuk mengendalikan emosi kita dan fokus pada kekuatan positif untuk mencapai kinerja optimal dalam kondisi stres tinggi (Agus & Fahrizqi, 2020).

Pelaksanaan latihan mental secara bertahap dapat dibagi menjadi tahap awal dan tahap penguatan/pengembangan (Agus et al., 2013). Fase-fase perkembangan intelektual ini dapat dilakukan dengan sistem dan teknik yang berbeda. Adapun tujuan yang akan dicapai untuk pada setiap tahap, ini juga dapat bervariasi sesuai dengan keadaan dan perkembangan (Melyza & Aguss, 2021). Tahapan pelaksanaan mental training dijelaskan sebagai berikut:

### **1. Tahapan Awal**

Tahapan ini merupakan persiapan latihan mental dengan sasaran utama membentuk citra "*image building*" serta penyiapan kondisi fisik untuk menghadapi latihan mental berikutnya (Saputra & Aguss, 2021). Tahapan latihan mental pada tahapan ini sebagai berikut:

- 1) Latihan pernafasan
- 2) Latihan konsentrasi
- 3) *Imagery* atau *visualization*
- 4) Pembinaan citra *image building*

### **2. Tahapan Lanjutan**

Tahapan ini merupakan tahapan untuk menguatkan kemampuan komponen-komponen mental atlet. Karena mental merupakan keseluruhan struktur dan proses kejiwaan maka pada tahapan lanjutan ini semua teknik *mental training* harus terarah untuk menguatkan fungsi-fungsi psikologik yang berhubungan dengan aspek akal, kemauan dan emosional (Aguss, 2020).

## **Prestasi**

Prestasi didefinisikan sebagai keahlian tingkat tertentu dari keterampilan atau kemampuan khusus seseorang, seperti keterampilan berhitung, membaca, menulis dan lain sebagainya (Aguss, Fahrizqi, & Wicaksono, 2021). Prestasi tidak berdiri sendiri, akan tetapi pastinya berkaitan dengan lain hal seperti bidang akademik, motivasi berprestasi dan *achievement level*. Ketika seseorang melakukan suatu kegiatan, maka dia akan mendapatkan hasil atau capaian kegiatan berupa prestasi (Fahrizqi et al., 2013). Prestasi adalah perilaku berorientasi tugas yang memungkinkan evaluasi kinerja individu menurut kriteria internal dan eksternal dan termasuk individu dalam persaingan dengan orang lain. Prestasi adalah bukti dari capaian usaha tersebut (Aguss, Fahrizqi, & Abiyyu, 2021).

Prestasi dapat diartikan sebagai tingkat keberhasilan seseorang atas tercapainya tujuan yang telah ditetapkan (Mahfud & Fahrizqi, 2020). Prestasi ini menjadi bentuk nyata atas capaian seorang individu, atau team dari kegiatan atau usahanya (Aprilianto & Fahrizqi, 2020). Prestasi menjadi bentuk interaksi antara berbagai faktor yang berpengaruh dalam kegiatan belajar, baik faktor internal maupun eksternal (Rizki & Aguss, 2020).

Prestasi yang telah dicapai tersebut, setiap orang memiliki peredaan tergantung pada performa individu atau team yang ditugaskan (Aguss, 2021b). Prestasi juga berkaitan dengan motivasi prestasi atau apa yang membuat seseorang tersebut ingin berprestasi (Aguss, 2021a) Sehingga dapat diartikan bahwa prestasi merupakan bentuk capaian seorang baik secara individual atau team atas usaha yang telah di kerjakan dan diciptakan baik berupa pengetahuan maupun ketrampilan (FAHRIZQI, 2013).

Atlet yang sukses adalah orang yang sangat termotivasi, fokus, dan percaya diri (Agus, 2019). Sikap ini meningkatkan kemungkinan mereka akan mencapai kinerja puncak ketika ia menghitung. Termasuk dalam pelatihan mental adalah memperoleh kemampuan untuk mengendalikan dan fokus emosi kita menjadi kekuatan positif dalam mencapai kinerja yang optimal dalam kondisi stres yang tinggi (Mahfud, Gumantan, & Fahrizqi, 2020).

## **METODE**

### **Rancangan Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian quasi eksperimen. Eksperimen yang dilakukan adalah untuk melihat pengaruh yang ditimbulkan latihan mental terhadap prestasi atlet. penelitian eksperimen adalah observasi yang obyektif terhadap sesuatu gejala agar terjadi dalam suatu kondisi yang terkontrol ketat, dimana satu atau lebih faktor dimanipulasi serta divariasikan dan faktor lain dibuat konstan, dengan tujuan untuk mempelajari hubungan sebab akibat (Pamungkas & Mahfud, 2020). Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Pretest-Posttest Control Group Design. Matching* dan randomisasi dilakukan untuk menyetarakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Serta dilakukan *pretest* dan *posttest* untuk mengetahui perbedaan hasil pengukuran sebelum dan sesudah diberikan *treatment* (Gumantan & 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 (Pangkey & Mahfud, 2020). Teknik pengambilan sampel atau teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *random sampling*. Populasi dan sampel ini sebagai penunjang penelitian dalam melakukan proses pengembangan dan berupa bentuk wawancara.

### **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. Pengumpul 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 dilakukan 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 (Gumantan, 2020). 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 (Pratomo & Gumantan, 2020).

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Tabel 1. Hasil Penghitungan Nilai Rata-rata dan simpangan baku kedua kelompok**

Kelompok	Periode Tes	X	Sd
Kelompok <i>eksperimen</i>	Tes Awal	68	1.132
	Tes Akhir	96	1.135
Kelompok Kontrol	Tes Awal	66	1.230
	Tes Akhir	90	1.122

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa rata-rata tes awal kelompok eksperimen 68 dengan simpangan baku 1.132 dan rata-rata kelompok kontrol sebesar 66 dengan simpangan baku sebesar 1.230 Sedangkan rata-rata tes akhir kelompok eksperimen dengan sebesar 96 dengan simpangan baku sebesar 1.135 dan rata-rata kelompok kontrol sebesar 90 dengan simpangan baku sebesar 1.122.

**Tabel 2. Hasil Uji Normalitas**

Data	$L_{hitung}$	$L_{tabel}$	Kesimpulan
Tes Awal Kelompok Eksperimen	0.175	0.220	Normal
Tes Awal Kelompok Kontrol	0.141	0.220	Normal
Tes Akhir Kelompok Eksperimen	0.121	0.220	Normal
Tes Akhir Kelompok Kontrol	0.213	0.220	Normal

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa semua data berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji normalitas pada kedua kelompok sampel baik tes awal maupun tes akhir maka dilakukan uji pengaruh dan uji t untuk mengetahui pengaruh dan perbedaan perlakuan pada kedua kelompok.

**Tabel 3. Hasil Uji Efektifitas Kelompok Eksperimen**

Sampel	Tes Awal	Tes Akhir
<b>RATA-RATA</b>	<b>68</b>	<b>96</b>
<b>SD</b>	<b>1.132</b>	<b>1.135</b>
<b>T<sub>hitung</sub></b>	<b>6.42</b>	
<b>T<sub>tabel</sub></b>	<b>2.145</b>	

**Tabel 4. Hasil Uji Efektifitas Kelompok Kontrol**

Sampel	Tes Awal	Tes Akhir
<b>RATA-RATA</b>	<b>66</b>	<b>90</b>
<b>SD</b>	<b>1.230</b>	<b>1.122</b>
<b>T<sub>hitung</sub></b>	<b>7.25</b>	
<b>T<sub>tabel</sub></b>	<b>2.145</b>	

Latihan passing pada kelompok eksperimen memberikan pengaruh yang signifikan prestasi atlet. Selain itu juga latihan ini memiliki keunggulan yaitu memberikan dampak yang positif terhadap mental bertanding atlet. Mental atlet atau kepercayaan diri atlet meningkat dengan baik dan menekan atlet agar tidak *over confidence*. Dari bentuk latihan ini diharapkan memberikan pengalaman praktis yang dapat membentuk perasaan percaya diri dengan baik untuk meningkatkan prestasi.

Pada kelompok kontrol memberikan peningkatan pada mental bertanding Hal ini karena siswa tetap melakukan latihan mental pada jadwal dan waktu yang sama tetapi perlakuannya berbeda dengan kelompok eksperimen sehingga peningkatannya masih jauh dibawah kelompok eksperimen. Latihan pada kelompok eksperimen memberikan pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan latihan pada kelompok kontrol terhadap prestasi atlet. Merupakan suatu fakta bahwa efektivitas suatu keberhasilan bergantung pada kesesuaian tuntutan akan kebutuhan metode yang digunakan pada aktivitas tersebut. Dalam hal ini, latihan dikemas dengan baik sesuai dengan kebutuhan atlet saat latihan dan pertandingan. Berdasarkan pada hasil penelitian ini bahwa latihan *mental training* memberikan dampak yang signifikan terhadap prestasi atlet.

## **SIMPULAN**

Latihan passing pada kelompok eksperimen memberikan pengaruh yang signifikan prestasi atlet. Latihan pada kelompok eksperimen memberikan pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan latihan pada kelompok kontrol terhadap prestasi atlet. Merupakan suatu fakta bahwa efektivitas suatu keberhasilan bergantung pada kesesuaian tuntutan akan kebutuhan metode yang digunakan pada aktivitas tersebut. Dalam hal ini, latihan dikemas dengan baik sesuai dengan kebutuhan atlet saat latihan dan pertandingan. Berdasarkan pada hasil penelitian ini bahwa latihan *mental training* memberikan dampak yang signifikan terhadap prestasi atlet.

## 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., & 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.
- Dermawan, D., & Nugroho, R. A. (2020). Survei Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Di Smp Negeri Di Kabupaten Pringsewu Tahun Pelajaran 2019/2020. *Journal Of Physical Education*, 1(2), 14–19.
- 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 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. (2020). Pengembangan Aplikasi Pengukuran Tes kebugaran Jasmani Berbasis Android. *JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN*, 19(2), 196–205.
- 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.
- 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., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis IMT (Indeks Massa Tubuh) Atlet UKM Sepakbola Universitas Teknokrat Indonesia. *SATRIA: Journal of Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis*, 3(1), 9–13.
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). PELATIHAN PEMBINAAN KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(1), 56–61.
- Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Pengembangan Model Gerak Dasar Keterampilan Motorik Untuk Kelompok Usia 6-8 Tahun. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(01), 54–66.
- Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). MODEL LATIHAN DRIBLING SEPAKBOLA UNTUK PEMULA USIA SMA. *SPORT SCIENCE AND EDUCATION JOURNAL*, 1(2).



- Melyza, A., & Aguss, R. M. (2021). Persepsi Siswa Terhadap Proses Penerapan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Pandemi Covid-19. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 8–16.
- Nugroho, R. A. (2021). The Effect of 4-Way Ball Training on Motion Reactions in South Lampung SSB Porsewa Goalkeeper. *The 1st International Conference on Language Linguistic Literature and Education (ICLLLE)*.
- 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).
- 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. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 10–17.
- 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.
- Sudiby, N. A., & Nugroho, R. A. (2020). Survei sarana dan prasarana pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada sekolah menengah pertama di kabupaten pringsewu tahun 2019. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 18–24.
- 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.