

Tingkat Kepercayaan Diri Sebagai Penunjang Hasil Tendangan Pinalti

Muhammad Rizaldi¹, Yanti Puspita Sari²

¹Pendidikan Olahraga

²Akuntansi

yantipuspitasari596@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri sebagai penunjang hasil tendangan pinalti. Teknik pengambilan sampel atau teknik sampling melibatkan sampel yang berjumlah 30. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik random sampling karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan kemampuan, agar memberikan kesempatan bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk menjadi sampel. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara tingkat kepercayaan diri dengan hasil tendangan penalti. Ini berarti peningkatan faktor kepercayaan diri atlet menyebabkan peningkatan juga pada hasil tendangan penalti.

Kata Kunci: Tingkat Kepercayaan Diri, Hasil Tendangan, Pinalti

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu kebutuhan dalam kehidupan manusia yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan sehari-hari, sebab dengan berolahraga manusia mendapatkan aspek fisik yang baik, baik jasmani maupun rohani (Gumantan, Mahfud, et al., 2021). Olahraga merupakan bentuk perilaku gerak manusia yang spesifik yang memiliki arah dan tujuan yang beragam sehingga olahraga merupakan fenomena yang relevan dengan kehidupan sosial dari tiap orang (Gumantan & Mahfud, 2020). Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang paling banyak digemari oleh sebagian besar manusia yang ada di bumi ini (Mahfud, Gumantan, & Nugroho, 2020). Di Indonesia sepakbola bahkan mendapat tempat dan simpati di hati masyarakat. Sepakbola merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola lapangan dan dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu disebut kesebelasan (Mahfud, Gumantan, & Fahrizqi, 2020). Permainan sepakbola bertujuan untuk memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukan bola (Ichsanudin & Gumantan, 2020). Permainan sepakbola memerlukan kerjasama yang baik dan harus didukung dengan kecakapan kemampuan teknik dan fisik agar dapat bermain dengan baik sesuai dengan yang diharapkan (Fahrizqi, Agus, et al., 2021).

Teknik dasar bermain sepak bola merupakan komponen yang sangat penting untuk mendukung kesuksesan seorang pemain sepakbola (Gumantan et al., 2020). Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki adalah menendang, menghentikan, menggiring, menyundul, merampas, lemparan kedalam dan menjaga gawang (Gumantan, Nugroho, et al., 2021). Penguasaan teknik bermain sepakbola tidak didapatkan dengan mudah, dibutuhkan proses latihan yang intens guna mengembangkan keterampilan teknik bermain sepakbola. Latihan harus terstruktur dengan baik, tujuannya agar apa yang ingin dicapai dengan maksimal (Handoko & Gumantan, 2021).

Teknik dasar bermain bola merupakan bagian penting dalam sepak bola yang harus dikuasai oleh setiap pemain. teknik sepakbola adalah Cara pengolahan bola atau pengolahan gerak tubuh dalam bermain sepak bola adalah semua cara pelaksanaan gerakan-gerakan yang diperlukan untuk bermain sepak bola, terlepas sama sekali permainannya (Pratomo & Gumantan, 2021). Untuk bermain sepakbola dengan baik pemain harus dibekali dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung pemain tersebut dapat memainkan sepakbola yang baik pula (Gumantan & Mahfud, 2018). Salah satu faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya prestasi permainan sepakbola adalah penguasaan teknik dasar permainan sepakbola oleh para pemain. Oleh karena itu, seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik dasar sepak bola, tidak mungkin menjadi pemain yang baik (Mahfud & Gumantan, 2020).

jika seorang atlet merasa kehilangan kepercayaan dirinya maka kalah sebelum bertanding mungkin akan menjadi hasil yang didapat. Atlet yang merasa tidak percaya diri atau sering disebut *diffident*, merupakan akibat dari ketidakyakinkan pada kemampuan yang dia miliki, pasti pernah melihat kasus seorang atlet atau pemain sepak bola dunia yang mempunyai skill olah bola yang hebat, yang ditunjang oleh tehnik, taktik, dan stamina yang baik tetapi gagal mengeksekusi tendangan pinalti, yang hanya berjarak 11 meter dari depan gawang, faktor psikologis sangat mempengaruhi hal tersebut. Kepercayaan diri sangat penting untuk seorang atlet sepakbola apalagi dalam menghadapi situasi tendangan pinalti. Dengan kepercayaan diri yang baik selain faktor teknik akan mempengaruhi peluang kesuksesan dalam melakukan tendangan (Gumantan & Fahrizqi, 2020).

KAJIAN PUSTAKA

Olahraga Sepak Bola

Sepak bola merupakan permainan beregu dilapangan, dengan menggunakan bola sepak dari regu yang bertanding (Fahrizqi, Gumantan, et al., 2021). Setiap regu terdiri dari 11 orang pemain, permainan sepak bola berlangsung selama 2x 45 menit. Kemenangan permainan ini, ditentukan oleh banyaknya gol yang masuk ke gawang lawan (Gumantan, 2020).

Sepak bola adalah permainan yang dimainkan oleh dua kelompok. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan oleh tungkai kaki, terkadang juga menggunakan kepala dada (Nugroho & Gumantan, 2020). Khusus untuk penjaga gawang diperbolehkan menggunakan tangan didaerah kotak pinalti. Untuk dapat bermain sepak bola dengan baik, pastinya dibutuhkan teknik dasar bermain sepak bola dengan benar (Fahrizqi et al., n.d.). Teknik tersebut harus sudah dimiliki oleh para pemain sepak bola. Beberapa teknik dasar permainan sepak bolah yaitu menendang, menggiring, menyundul, merampasa, lemparan kedalam, menghentikan bola dan menjaga gawang (Mahfud, Yuliandra, et al., 2020).

Sepak bola sendiri merupakan olahraga yang cukup sederhana dalam aturan, perlengkapan, dan teknik-teknik dasarnya (Nugroho et al., 2021). Selain itu olahraga juga bisa di mainkan dimana saja dan kapan saja tidak terhalang oleh tempat dan waktu dan sepak bola juga tidak ada batasan usia sebagai persyaratan permainan nya mulai dari usia dini, remaja, dewasa, dan lansia pun bisa memainkan olahraga ini oleh karena itu banyak sekali masyarakat yang menggemari olahraga ini mulai dari usia dini, remaja, dewasa, sampai lansia (Pratomo & Gumantan, 2020).

Percaya diri

Percaya diri (*Self Confidence*) adalah meyakinkan pada kemampuan dan penilaian (*judgement*) diri sendiri dalam melakukan tugas dan memilih pendekatan yang efektif. Hal ini termasuk kepercayaan atas kemampuannya menghadapi lingkungan yang semakin menantang dan kepercayaan atas keputusan atau pendapatnya (Aguss, Fahrizqi, & Abiyu, 2021). Sedangkan kepercayaan diri adalah sikap positif seseorang individu yang memungkinkan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Hal ini bukan berarti individu tersebut mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu seorang diri (Yuliandra et al., 2020).

Kepercayaan diri sangat penting untuk seorang atlet sepakbola apalagi dalam menghadapi situasi tendangan penalti. Dengan kepercayaan diri yang baik selain faktor teknik akan mempengaruhi peluang kesuksesan dalam melakukan tendangan (Aprilianto & Fahrizqi, 2020).

Tendangan Penalti

Tendangan penalti diberikan jika tim bertahan melakukan pelanggaran keras di area sendiri. Selain tendangan penalti diambil jika dalam pertandingan 2x45 menit gol pertandingan seri lalu lanjutkan ronde tambahan 2x15 menit hasilnya tetap tidak perubahan maka penalti harus diambil (Yuliandra & Fahrizqi, 2020). Tembakan penalti tidak semua atlet dapat mengontrol karena teknik membutuhkan konsentrasi level yang tinggi dalam momen yang ditentukan, penaltilah yang menentukan kemenangan sebuah tim, terutama ketika selisih gol adalah antara dua tim yang bersaing adalah sama atau seri (Agus & Fahrizqi, 2020). Juga tidak jarang. Penalti menjelang akhir pertandingan untuk kemenangan yang menentukan Pemain yang menerima penalti memiliki hal yang perlu dipertimbangkan, seperti skill, teknik, konsentrasi, dan mental stamina (FAHRIZQI, 2013). Selain itu, dalam permainan sering teknik penalti menjadi sangat tidak efektif karena kondisi mental yang menurun karena kondisi mental menurun dapat mempengaruhi atlet untuk berkonsentrasi pada adu penalti (Fahrizqi, Aguss, et al., 2021).

Tendangan penalti merupakan salah satu penerapan teknik dasar shooting (Fahrizqi et al., 2013). *Shooting* adalah menendang bola kearah gawang dengan tujuan untuk menciptakan gol. Pada Permainan sepakbola teknik dasar menendang bola terbagi menjadi dua, yaitu menendang untuk mengumpan dan menendang untuk mencetak gol (Fahrizqi, 2018). Menembak bola (*shooting*) adalah tendangan kearah gawang dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan. Dilihat dari sudut penyerangan, tujuan sepakbola adalah melakukan shooting ke gawang (Mahfud & Fahrizqi, 2020).

Tendangan penalti dilakukan melalui titik putih didalam kotak penalti yang jaraknya dari gawang adalah 11 meter (Yuliandra & Fahrizqi, 2019). Tendangan penalti dilakukan karena hukuman akibat pelanggaran yang dilakukan didalam kotak penalti dan menentukan pemenang pertandingan jika pertandingan berakhir imbang pada waktu normal dan tambahan waktu. Tendangan penalti dilakukan berhadapan langsung dengan penjaga gawang. Saat melakukan tendangan penalti mental dan kepercayaan diri sangat menentukan selain penguasaan teknik dasar yang baik (Aguss, Fahrizqi, & Wicaksono, 2021).

METODE

Rancangan Penelitian

Metode penelitian ini dibuat agar peneliti menjawab pertanyaan penelitian dengan objektif, dan setepat mungkin. Desain penelitian disusun dan dilaksanakan dengan penuh perhitungan agar dapat menghasilkan petunjuk yang empirik yang kuat dengan masalah penelitian (Sandika & Mahfud, 2021a). Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode deskriptif korelasi (Mahfud & Yuliandra, 2020). Dalam penelitian ini peneliti melibatkan sampel yang berjumlah 30. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik random sampling karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan kemampuan, agar memberikan kesempatan bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk menjadi sampel.

Populasi dan Sampel

Populasi adalah keseluruhan subjek/objek yang akan diteliti, meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek itu sendiri (Saputra & Aguss, 2021). Teknik pengambilan sampel atau teknik sampling melibatkan sampel yang berjumlah 30. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik random sampling karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan kemampuan, agar memberikan kesempatan bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk menjadi sampel.

Teknik Pengumpulan Data

Untuk mengumpulkan data dari sampel penelitian maka diperlukan sebuah alat yang disebut instrumen. Instrumen yang dipakai peneliti adalah sebagai berikut:

1. Tes Angket Kepercayaan Diri
Angket kepercayaan diri ini menggunakan alat ukur kepercayaan diri adalah keyakinan atau tingkat kepastian individu memiliki kemampuan untuk sukses dalam olahraga (Pangkey & Mahfud, 2020). Dengan skalanya yang terkenal *Trait Sport Confidence Inventory* (TSCI) dan *State Sport Confidence Inventory* (SSCI) yang masing-masing terdiri dari 10 item. Respon yang diharapkan diberikan oleh subyek adalah taraf kesetujuan atau ketidaksetujuan dalam tingkatan 1,2,3 kategori rendah (*Low*); 4,5,6 kategori sedang (*Medium*); dan 7,8,9 kategori tinggi (*High*) (Pamungkas & Mahfud, 2020).
2. Tes Tendangan Penalti
Tes ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kecakapan sampel dalam melakukan tendangan penalti (Sandika & Mahfud, 2021b). Petunjuk pelaksanaan sebagai berikut:
 1. Sampel berdiri dibelakang bola yang diletakkan pada sebuah titik didepan gawang/sasaran.
 2. Setiap sampel diberi kesempatan tiga kali untuk menendang.
 3. Instrumen penelitian ini menggunakan gawang dan penjaga gawang sebagai alat untuk mendapatkan data.

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 (Melyza & Aguss, 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 (Aguss, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada pembahasan ini peneliti akan menguraikan tentang temuan yang muncul selama melakukan penelitian kepercayaan diri dengan hasil tendangan penalti dalam permainan sepakbola.

Tabel 1. Hasil Kepercayaan Diri

Kepercayaan Diri	Hasil
Tinggi Sekali	15
Tinggi	5
Sedang	3
Rendah	5
Rendah Sekali	2

Tabel 2. Hasil Tendangan Pinalti

Tes Tendangan Pinalti	Hasil
Sangat Baik	6
Baik	12
Sedang	6
Kurang	4
Sangat Kurang	2

Hasil tendangan penalti dari tiga puluh pemain yang telah ditotalkan dalam tiga kali kesempatan menendang penalti adalah yang sangat menonjol disini adalah dengan 6 pemain dalam kategori sangat baik, diikuti 12 orang masuk dalam kategori baik, 6 orang kategori sedang dan didalam kategori kurang terdapat 4 pemain, sedangkan sisanya 2 pemain yang mendapatkan sangat kurang.

Analisis data yang digunakan adalah analisis statistik yang akan menggambarkan analisis kepercayaan diri dan tendangan pinalti. Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknis analisis data *correlations* di *SPSS*. Pada analisis *correlateios*, data dikatakan memiliki perbedaan jika nilai signifikansi yang ditunjukkan adalah $>0,05$. Hasil pengujian adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Sig
Kepercayaan Diri & Tendangan Pinalti	1. 35

Dari hasil pengujian didapatkan bahwa nilai korelasi antara kepercayaan diri dengan hasil tendangan pinalti didapat koefisien korelasi = 0.35 artinya ada hubungan yang tinggi antara tingkat kepercayaan diri dengan hasil tendangan penalti. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara tingkat kepercayaan diri dengan hasil tendangan penalti. Ini berarti peningkatan faktor kepercayaan diri atlet menyebabkan peningkatan juga pada hasil tendangan penalti.

SIMPULAN

Dari hasil tes angket kepercayaan diri dan tes tendangan pinalti dengan 30 sampel penelitian, hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara tingkat kepercayaan diri dengan hasil tendangan penalti. Ini berarti peningkatan faktor kepercayaan diri atlet menyebabkan peningkatan juga pada hasil tendangan penalti.

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).
- 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 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., & 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., 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., & Gumantan, A. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Kemampuan Vertical Jump Peserta. Nugroho, R. A., & Gumantan, A. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Kemampuan Vertical Jump Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket Sman 1 Pagelaran. *Sp. 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. 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.
- 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.