

PENGARUH METODE LATIHAN PERMAINAN 4 VS 4 TERHADAP HASIL PASSING SEPAKBOLA

Dicki Arlando¹, Yanti Puspita Sari²
¹Pendidikan Olahraga
²Akuntansi
yantipuspitasari596@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari metode latihan permainan 4 vs 4 terhadap hasil passing sepak bola. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan rancangan *true experimental design* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu variabel bebas (*treatment*) terhadap variabel terikat dengan cara memanipulasi variabel bebas untuk kemudian melihat efeknya pada variabel terikat. Rancangan dalam penelitian ini menggunakan: "Pretest dan Post test Disign". Latihan *passing* kelompok eksperimen yaitu latihan *passing* permainan 4 vs 4 memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil keterampilan passing. Dari bentuk latihan ini diharapkan memberikan pengalaman yang dapat membentuk perasaan dan kemampuan untuk mempermudah dan meningkatkan keterampilan *passing*.

Kata Kunci: Model Latihan, Sepak bola, Passing

PENDAHULUAN

Agar dapat menjadi pemain sepakbola yang handal pada saat ini, banyak hal yang perlu diperhatikan oleh Pembina atau pelatih dan pemain itu sendiri dalam meraih prestasi sepakbola yang baik (Aguss 2020). Disamping itu pembinaan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan pada komponen prestasi olahraga seperti kondisi fisik, teknik, taktik dan mental (Aguss 2021a). Salah satunya dapat dilakukan dan ditempuh melalui pendekatan secara ilmiah (Fahrizqi, Aguss, and Yuliandra 2021). mengemukakan bahwa "pada dasarnya prestasi olahraga ditentukan oleh empat faktor yaitu; (1) kondisi fisik, (2) teknik, (3) taktik, (4) mental atau psikis" (Aguss and Yuliandra 2021). Dan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental disebut sebagai unsurunsur atau komponen prestai olahraga karena prestasi yang ditampilkan /diperagakan oleh atlet, baik secara perorangan maupun berkelompok dalam suatu pertandingan merupakan perpaduan dari kemampuan fisik, teknik, taktik dan kemampuan mental yang dimiliki atlet (Fahrizqi, Agus, et al. 2021). Dalam permainan sepakbola disamping memiliki kondisi fisik, taktik dan mental yang baik, juga diperlukan sekali penguasaan teknik yang baik (Saputra and Aguss 2021). Karena tanpa adanya penguasaan teknik yang baik seorang pemain sepakbola tidak dapat meraih prestasi yang dicita citakan (Melyza and Aguss 2021). Teknik dasar dalam permainan sepakbola meliputi teknik membawa bola (*dribling*), teknik mengoper bola (*passing*), teknik menghentikan bola (*control*), teknik menyundul bola (*heading*), teknik menendang (*shooting*) (Agus, Suranto, and Nurseto 2013). Salah satu diantaranya yaitu *passing*, *passing* adalah seni dalam memudahkan menuntun bola dari satu pemain ke pemain lain (Aguss 2021b). *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi dengan menggunakan bagian tubuh yang lain juga bias melakukan *passing* (Agus, Rachmi MarsheillaAgus, 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 Nusanta 2019). Mengoper atau passing dalam permainan sepak bola jadi salah satu hal penting yang wajib dikuasai oleh orang-orang yang ingin menekuni cabang olahraga ini (Aguss and Yuliandra

2020). Passing atau mengoper adalah gerakan dasar dalam permainan sepak bola (Aguss, Fahrizqi, and Wicaksono 2021). Dalam bermain sepakbola selain aspek fisik penguasaan teknik dasar yang baik sangat penting untuk mendukung kesuksesan seorang pemain sepakbola (Agus and Fahrizqi 2020). Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki adalah menendang, menghentikan, menggiring, menyundul, merampas, lemparan kedalam dan menjaga gawang (Aguss, Fahrizqi, and Abiyyu 2021). Untuk dapat menguasai teknik-teknik dasar bermain sepakbola hendaknya dilakukan dengan prinsip gerakan teknik dasar yang benar, cermat, sistematis yang dilakukan berulang-ulang serta berkelanjutan (Rizki and Aguss 2020).

KAJIAN PUSTAKA

Sepakbola merupakan olahraga dalam bentuk permainan yang menggunakan dan dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang (Gumantan and Mahfud 2020). Tujuan dalam bermain sepakbola adalah untuk menciptakan gol atau memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukan bola (Mahfud, Gumantan, and Nugroho 2020). Dalam bermain sepakbola selain aspek fisik penguasaan teknik dasar yang baik sangat penting untuk mendukung kesuksesan seorang pemain sepakbola (Aditya 2020). Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki adalah menendang, menghentikan, menggiring, menyundul, merampas, lemparan kedalam dan menjaga gawang (Nugroho et al. 2021).

Untuk dapat menguasai teknik-teknik dasar bermain sepakbola hendaknya dilakukan dengan prinsip gerakan teknik dasar yang benar, cermat, sistematis yang dilakukan berulang-ulang serta berkelanjutan (Ichsanudin and Gumantan 2020). Hal ini dilakukan untuk dapat menghasilkan gerakan yang harmonis, dan otomatisasi gerakan akibat dari pengulangan gerakan yang dilakukan dan yang terpenting adalah latihan dengan kebenaran gerakan (Gumantan, Nugroho, and Yuliandra 2021). Passing merupakan teknik yang sangat mempengaruhi jalannya pertandingan (Mahfud, Yuliandra, and Gumantan 2020). Dengan passing yang baik permainan juga akan berjalan dengan baik, aliran bola semakin baik dalam mengoptimalkan strategi yang diterapkan (Gumantan and Mahfud 2018). Penguasaan teknik dasar passing sepakbola tidak didapatkan dengan mudah, dibutuhkan proses latihan yang intens guna mengembangkan keterampilan teknik bermain sepakbola (Gumantan and Fahrizqi 2020). Latihan harus terstruktur dengan baik, tujuannya agar apa yang ingin dicapai dengan maksimal (Pratomo and Gumantan 2020).

Mengoper atau passing dalam permainan sepak bola jadi salah satu hal penting yang wajib dikuasai oleh orang-orang yang ingin menekuni cabang olahraga ini (Nugroho and Gumantan 2020a). Passing atau mengoper adalah gerakan dasar dalam permainan sepak bola (Mahfud and Gumantan 2020). Teknik ini merupakan keterampilan untuk memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lainnya (Mahfud, Gumantan, and Fahrizqi 2020). Passing dapat dilakukan dengan menggunakan kaki atau bagian tubuh lainnya, kecuali tangan. Passing dalam sepak bola umumnya dilakukan dengan menggunakan kaki (Gumantan, Mahfud, and Yuliandra 2020). Kaki yang digunakan adalah kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki (Handoko and Gumantan 2021). Tetapi pada umumnya passing banyak menggunakan kaki bagian dalam (Pratomo and Gumantan 2021). Alasan mengapa passing menggunakan kaki bagian dalam karena pada kaki bagian dalam memiliki area permukaan yang lebih luas jika dibandingkan dengan bagian kaki lainnya (Fahrizqi et al. n.d.). Dengan permukaan yang lebih luas maka akurasi yang dihasilkan akan lebih baik dibandingkan dengan menggunakan bagian kaki lainnya (Fahrizqi,

Gumantan, and Yuliandra 2021). Passing sendiri terdiri dari dua jenis, yaitu operan pendek (*short passing*) dan operan lambung atau jauh (*long passing*) (Nugroho and Gumantan 2020b).

Cara melakukan passing:

1. posisi awal pemain menghadap ke arah bola.
2. kaki tumpuan berada disamping bola dengan menghadap kedepan
3. kaki yang akan menendang diputar ke luar agar kaki langsung menghadap ke arah bola.

Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan passing, kaki disamping bola dan kaki diayunkan dari belakang ke depan (Gumantan 2020). Tendang bola dengan menggunakan bagian dalam, luar atau punggung kaki, sesuai dengan teknik passing. Saat melakukan passing dengan kaki bagian dalam, perkenaan bola tepat pada bagian dalam mulai dari ibu jari hingga mata kaki dalam (Fahrizqi, Jubaedi, and Suranto 2013). Saat menggunakan kaki bagian luar perkenaan bola pada bagian luar kaki antara kelingking kaki hingga tumit, saat menggunakan punggung kaki perkenaan bola berada dipunggung kaki diatas semua jari kaki hingga pergelangan kaki (Mahfud and Fahrizqi 2020). Ketika kaki bersentuhan dengan bola, mata tertuju ke bola. Ketika bola ditendang, kaki yang dipakai tetap melanjutkan ayunannya/ gerak lanjutan.

METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan rancangan *true experimental design* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu variabel bebas (*treatment*) terhadap variabel terikat dengan cara memanipulasi variabel bebas untuk kemudian melihat efeknya pada variabel terikat (Yuliandra, Fahrizqi, and Mahfud 2020). Rancangan dalam penelitian ini menggunakan: "*Pretest dan Post test Disign*" (Yuliandra and Fahrizqi 2019). Populasi adalah keseluruhan subjek/objek yang akan diteliti, meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek itu sendiri. Seluruh populasi yang ada dalam penelitian ini berjumlah 30 anak. teknik pengambilan sampel atau teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling* (Yuliandra and Fahrizqi 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

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

| Kelompok | Periode Tes | X | Sd |
|--|-------------|-------|-------|
| Kelompok <i>Passing</i> permainan 4 vs 4 | Tes Awal | 70.45 | 1.247 |
| | Tes Akhir | 87.26 | 1.242 |
| Kelompok Kontrol | Tes Awal | 71.38 | 1.104 |
| | Tes Akhir | 85.75 | 1.152 |

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa rata-rata tes awal kelompok latihan *passing* permainan 4 vs 4 sebesar 70,45 dengan simpangan baku 1.247 dan rata-rata kelompok kontrol sebesar 71.38 dengan simpangan baku sebesar 1.104 Sedangkan rata-rata tes akhir kelompok latihan *passing* permainan 4 vs 4 sebesar 87,26 dengan simpangan baku sebesar 1.242 dan rata-rata kelompok kontrol sebesar 85.75 dengan simpangan baku sebesar 1.152.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

| Data | L_{hitung} | L_{tabel} | Kesimpulan |
|-------------------------------|---------------------------|--------------------------|-------------------|
| Tes Awal Kelompok Eksperimen | 0.210 | 0.220 | Normal |
| Tes Awal Kelompok Kontrol | 0.154 | 0.220 | Normal |
| Tes Akhir Kelompok Eksperimen | 0.110 | 0.220 | Normal |
| Tes Akhir Kelompok Kontrol | 0.204 | 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 untuk mengetahui pengaruh dan perbedaan perlakuan pada kedua kelompok sampel terhadap hasil passing.

Tabel 3. Hasil Uji Efektifitas Kelompok Eksperimen (Passing permainan 4 vs 4)

| Sampel | Tes Awal | Tes Akhir |
|---------------------------|-----------------|------------------|
| RATA-RATA | 70,45 | 87,26 |
| SD | 1.247 | 1.242 |
| T_{hitung} | 7.75 | |
| T_{tabel} | 2.145 | |

Tabel 4. Hasil Uji Efektifitas Kelompok Kontrol

| Sampel | Tes Awal | Tes Akhir |
|---------------------------|-----------------|------------------|
| RATA-RATA | 71.38 | 85.75 |
| SD | 1.104 | 1.152 |
| T_{hitung} | 6.15 | |
| T_{tabel} | 2.145 | |

Latihan *passing* kelompok eksperimen yaitu latihan *passing* permainan 4 vs 4 memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil keterampilan *passing*. Dari bentuk latihan ini diharapkan memberikan pengalaman yang dapat membentuk perasaan dan kemampuan untuk mempermudah dan meningkatkan keterampilan *passing*.

Pada kelompok kontrol yaitu latihan dengan kontrol peneliti memberikan peningkatan juga pada hasil *passing*. Hal ini karena tetap melakukan latihan *passing* 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 untuk meningkatkan keterampilan *passing*.

SIMPULAN

dari hasil penelitian dengan rancangan penelitian menggunakan: “*Pretest dan Post test Disign*” dan dengan populasi yang ada dalam penelitian ini berjumlah 30 anak. teknik pengambilan sampel atau teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling*, menghasilkan bahwa Latihan *passing* kelompok eksperimen yaitu latihan *passing* permainan 4 vs 4 memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil keterampilan *passing*. Dari bentuk latihan ini diharapkan memberikan pengalaman yang dapat membentuk perasaan dan kemampuan untuk mempermudah dan meningkatkan keterampilan *passing*. Pada kelompok kontrol yaitu latihan dengan kontrol peneliti memberikan peningkatan juga pada hasil *passing*. Hal ini karena tetap melakukan latihan *passing* 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 untuk meningkatkan keterampilan *passing*.

REFERENSI

- Aditya. 2020. “Mengetahui Perbedaan Sistem Panel Surya On Grid Dan Off Grid.” *Www.Xurya.Com*.
- Agus, Rachmi Marsheilla 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 Nusanta, 186–197. 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):186–97.
- Agus, Rachmi Marsheilla, and Eko Bagus Fahrizqi. 2020. “Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati.” *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 19(2):164–74.
- Agus, Rachmi Marsheilla, Suranto Suranto, and Frans Nurseto. 2013. “Pengaruh Power Otot Tungkai Terhadap Peningkatan Tendangan Depan Pencak Silat.” *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)* 1(1).
- Aguss, Rachmi Marsheilla. 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, Rachmi Marsheilla. 2021a. “ANALISIS PERKEMBANGAN MOTORIK HALUS USIA 5-6 TAHUN PADA ERA NEW NORMAL.” *SPORT SCIENCE AND EDUCATION JOURNAL* 2(1).
- Aguss, Rachmi Marsheilla. 2021b. “ANALYSIS OF PHYSICAL ACTIVITY CHILDREN AGED 7-8 YEARS IN THE TIME OF ADAPTATION TO NEW HABITS.” in *The 1st International Conference on Language Linguistic Literature and Education (ICLLLE)*.
- Aguss, Rachmi Marsheilla, Eko Bagus Fahrizqi, and Fathin Fadil Abid Abiyyu. 2021. “ANALISIS DAMPAK WABAH COVID-19 PADA PERKEMBANGAN MOTORIK HALUS ANAK USIA 3-4 TAHUN.” Agus, 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. BANGAN MOTORIK HALUS ANAK USIA 3-4 TAHUN.” *Jurnal Penjaskesrek* 8(1):46–56.
- Aguss, Rachmi Marsheilla, Eko Bagus Fahrizqi, and Prabowo Aji Wicaksono. 2021. “Efektivitas Vertical Jump Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli Putra.” *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* 17(1).
- 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, Rachmi Marsheilla, and Rizki Yuliandra. 2020. “Persepsi Atlet Futsal Putra Universitas Teknokrat Indonesia Terhadap Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Konsentrasi Saat Bertanding.” *Jurnal Penjaskesrek* 7(2):274–88.
- Aguss, Rachmi Marsheilla, and Rizki Yuliandra. 2021. “The Effect of Hypnotherapy and Mental Toughness on Concentration When Competing for Futsal Athletes.” *MEDIKORA*, 20(1), 53–64.
- 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.
- Fahrizqi, Eko Bagus, Rachmi Marsheilla Agus, Rizki Yuliandra, and Aditya Gumantan. 2021. “The Learning Motivation and Physical Fitness of University Students During the Implementation of the New Normal Covid-19 Pandemic.” *JUARA: Jurnal Olahraga* 6(1):88–100.
- 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* 6(1):88–100.
- Fahrizqi, Eko Bagus, Rachmi Marsheilla Agus, and Rizki Yuliandra. 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, Eko Bagus, Aditya Gumantan, and Rizki Yuliandra. 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., 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, Eko Bagus, Ade Jubaedi, and Suranto Suranto. 2013. “LATIHAN KELENTUKAN KONTRAKSI-RELAKSASI (PNF) DAN KELENTUKAN STATIS TERHADAP KETERAMPILAN GERAK KAYANG.” *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)* 1(1).
- Fahrizqi, Eko Bagus, Imam Mahfud, Rizki Yuliandra, and Aditya Gumantan. n.d. “TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA OLAHRAGA SELAMA NEW NORMAL PANDEMI COVID-19.” *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education* 8(2):53–62.
- Gumantan, Aditya. 2020. “Pengembangan Aplikasi Pengukuran Tes Kebugaran Jasmani Berbasis Android.” *JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN* 19(2):196–205.
- Gumantan, Aditya, and Eko Bagus Fahrizqi. 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 Fartlek Dan Cross Country Terhadap Vo2Max Atlet Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga* 1(01):1–9.
- Gumantan, Aditya, and Imam Mahfud. 2018. “Perbandingan Latihan Dengan Menggunakan Fartlek Dan Cross Country Terhadap Vo2Max Atlet Futsal Universitas Teknokrat Indonesia.” *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga* 1(01):1–9.

- Menggunakan Bola Ukuran 4 Dan 5 Terhadap Ketepatan Menendang Bola Ke Arah Gawang. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, And.) Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)* 2(1):1–7.
- Gumantan, Aditya, and Imam Mahfud. 2020. *Pengembangan Alat Tes Pengukuran Kelincahan Menggunakan Sensor Infrared*. Vol. 5. Universitas PGRI Semarang.
- Gumantan, Aditya, Imam Mahfud, and Rizki Yuliandra. 2020. “Tingkat Kecemasan Seseorang Terhadap Pemberlakuan New Normal Dan Pengetahuan Terhadap Imunitas Tubuh.” *Sport Science and Education Journal* 1(2).
- Gumantan, Aditya, Reza Adhi Nugroho, and Rizki Yuliandra. 2021. “Learning during the Covid-19 Pandemic: Analysis of e-Learning on Sports Education Students.” *Journal Sport Area* 6(1):51–58.
- Handoko, Dwi, and Aditya Gumantan. 2021. “Penerapan Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Olahraga Di SMAN 1 Baradatu.” *Journal Of Physical Education* 2(1):1–7.
- Ichsanudin, Ichsanudin, and Aditya Gumantan. 2020. “Tingkat Ichsanudin, I., & Gumantan, A. (2020). Tingkat Motivasi Latihan Ukm Panahan Teknokrat Selama Pandemi Covid. *Journal Of Physical Education*, 1(2), 10–13. Motivasi Latihan Ukm Panahan Teknokrat Selama Pandemi Covid.” *Journal Of Physical Education* 1(2):10–13.
- Mahfud, Imam, and Eko Bagus Fahrizqi. 2020. “Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar.” *Sport Science and Education Journal* 1(1).
- Mahfud, Imam, and Aditya Gumantan. 2020. “Survey Of Student Anxiety Levels During The Covid-19 Pandemic.” *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)* 4(1):86–97.
- Mahfud, Imam, Aditya Gumantan, and Eko Bagus Fahrizqi. 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, Imam, Aditya Gumantan, and Reza Adhi Nugroho. 2020. “PELATIHAN PEMBINAAN KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA.” *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan* 3(1):56–61.
- Mahfud, Imam, Rizki Yuliandra, and Aditya Gumantan. 2020. “MODEL LATIHAN DRIBLING SEPAKBOLA UNTUK PEMULA USIA SMA.” *SPORT SCIENCE AND EDUCATION JOURNAL* 1(2).
- Melyza, Apta, and Rachmi Marsheilla Aguss. 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, Reza Adhi, and Aditya Gumantan. 2020a. “Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Kemampuan Vertical Jump Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket Sman 1 Pagelaran.” *Sport Science And Education Journal* 1(1).
- Nugroho, Reza Adhi, and Aditya Gumantan. 2020b. “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, Reza Adhi, Rizki Yuliandra, Aditya Gumantan, and Imam Mahfud. 2021. “Pengaruh Latihan Leg Press Dan Squat Thrust Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Bola Voli.” *Jendela Olahraga* 6(2):40–49.
- Pratomo, Cahyo, and Aditya Gumantan. 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, Cahyo, and Aditya Gumantan. 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, Hakiki, and Rachmi Marsheilla Aguss. 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, Gede Yogi, and Rachmi Marsheilla Aguss. 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, Rizki, and Eko Bagus Fahrizqi. 2019. “Pengembangan Model Latihan Jump Shoot Bola Basket.” *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)* 3(1):51–55.
- Yuliandra, Rizki, and Eko Bagus Fahrizqi. 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, Rizki, Eko Bagus Fahrizqi, and Imam Mahfud. 2020. “Peningkatan Gerak Dasar Guling Belakang Bagi Siswa Sekolah Dasar.” *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* 16(2):204–13.