

TINGKAT KECEMASAN DIRI SEORANG ATLET SAAT BERADA DALAM PERTANDINGAN TAEKWONDO

Fathin Fadil Abid Abiyyu
Pendidikan Olahraga
fathinfadila@gmail.com

Abstrak

Tujuan riset ini merupakan buat mengenali tingkatan Tingkatan kecemasan diri seseorang atlet dikala terletak dalam pertandingan Taekwondo riset ini menggunakan tipe riset diskripsi kualitatif. Dalam riset ini dikenal kalau sebesar 50% hadapi kecemasan, tedapat 50% tidak hadapi kecemasan. Tata cara riset diskripsi kualitatif dengan subjek merupakan atlet Taekwondo pada ukm satria taekwondo lampung. Yang dicoba secara random dalam penyebaran angket pada bertepatan pada 23 Januari 2022 hingga dengan 25 Januari 2022. Metode pengumpulan informasi menggunakan platform google form yang berisi persoalan serta angket yang disisi oleh responden yang disebarkan lewat media sosial sepanjang 2 hari, sehabis itu periset melakukan kajian riset serta menjadikannya hasil riset.

Kata Kunci: Kecemasan diri, atlet, pertandingan taekwondo.

PENDAHULUAN

Menjelang pertandingan kerap kali atlet berhadapan dengan rasa takut ataupun ketakutan yg menimbulkan turunya performa atlet dikala terletak pada pertandingan, padahal saat latihan atlet tadi mampu bermain menggunakan sangat baik serta mampu menghasilkan performa terbaiknya namun dtk- deting menjelang pertandinga mereka jadi tidak penekanan serta kurang yakin diri dampak rasa takut yang pada timbulkan ketika sebelum pertandingan (Aguss, 2021b). pada sesuatu kompetisi, ketika hendak bertanding atlet diharapkan pada keadaan jasmani yang sehat dan kokoh (Aguss, Fahrizqi, & Abiyyu, 2021b). harapan tersebut hendak tercapai apabila saat proses latihan atlet memperoleh latihan raga yg memadai baik serta terukur asal segi kuantitas ataupun kualitasnya (Melyza & Aguss, 2021). Latihan yg dilaksanakan tidak cuma raga saja tetapi aspek psikis pula wajib dilatih. Aspek psikis berasal berasal pada diri atlet itu sendiri, contohnya kecemasan yg akbar (Aguss, 2021c). Kecemasaan sangat pengaruhi pelatih ataupun prestasi atlet (Agus et al., 2013). Kecemasaan adalah keadaan yang universal pada hadapi sang siapa saja saat hendak mengalami suatu yg berarti, tercantum juga para atlet (Aguss & Yuliandra, 2020). Rasa takut ada sebab ada bayangan- bayangan yang salah ataupun juga anggapan berkaitan menggunakan pertandingan yang hendak dialami (Agus & Fahrizqi, 2020). Kecemasan ini hendak senantiasa membayang- bayangi baik para atlet ataupun instruktur (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). Kecemasaan ini dapat ada ketika sebelum bertanding ataupun sepanjang pertandingan, serta pada gilirannya kecemasan ini hendak bisa mengusik penampilan mereka dalam sesuatu pertandingan (Syaifulloh & Aguss, 2021).

Pelatihan prestasi berolahraga telah dicoba semenjak dulu sampai saat ini. training tersebut tidak cuma terpaku di satu cabang berolahraga saja hendak namun training yg dicoba

merupakan menggapai totalitas cabang berolahraga yg dipertandingkan bersamaan dengan kemajuan ilmu pengetahuan serta teknologi(IPTEK) yg sanggup bawa akibat besar dalam berolahraga (Rizki & Aguss, 2020). Berolahraga ikut berfungsi pula dalam mengharumkan nama daerah, bangsa, dan Negeri baik lewat kompetisi pada strata wilayah, nasional, ataupun internasional (Aguss, Amelia, et al., 2021). Negeri pada segala belahan dunia berlomba- lomba untuk menghasilkan prestasi pada aktivitas berolahraga sebab prestasi berolahraga yg baik hendak tingkatkan citra bangsa di dunia internasional (Aguss & Yuliandra, 2021).

Kuantitas ataupun kualitasnya, Latihan yg dilaksanakan tidak cuma raga saja namun aspek psikis jua wajib dilatih (Aguss, 2020). Aspek psikis terkadang tidak diperhitungkan oleh atlet ataupun pelatih (Fahrizqi et al., 2021). Aspek psikis berasal dari dalam diri atlet itu sendiri, contohnya perkara emosi, motivasi, intelegensi, kecemasan yang besar, tekanan pikiran yang kelewatan (Aguss, 2021a). Faktor- faktor tadi absolut hendak mempengaruhi terhadap prestasi atlet, namun pada ihwal ini cuma hendak dibahas menimpa perkara yang disebabkan adalah kecemasan (Aguss, Fahrizqi, & Abiyyu, 2021a). perkara kecemasan yang dirasakan oleh atlet beragam semacam kasus yang disebabkan dari aspek eksternal, merupakan perkara yg dari berasal luar diri atlet, contohnya terdapatnya versus, wasit, pemirsa, dan area (Saputra & Agus, 2021). Area pada tentang ini lapangan berolahraga permanen penuh dengan kecemasan serta perseteruan- pertarungan, penuh dengan ketakutan- ketakutan (Aguss, Fahrizqi, & Wicaksono, 2021). pada sesuatu pertandingan jelas nampak bila kecemasan sangat pengaruhi pelatih ataupun prestasi atlet (Fahrizqi et al., 2021). Walaupun seseorang atlet adalah mantan si juara , tidak acapkali pula atlet tersebut bisa mengendalikan dan membiasakan seluruh emosinya pada mengalami sesuatu pertandingan (Fahrizqi et al., 2021).

TINJAUAN PUSTAKA

Taekwondo berolahraga yang berasal berasal Korea, pada bahasa memiliki makna Tae berarti menghancurkan serta menendang menggunakan kaki, Kwon berarti tinju serta Do berarti seni. di Indonesia taekwondo tercantum kedalam cabang berolahraga yg dipertandingkan (Gumantan, Nugroho, & Yuliandra, 2021a). Taekwondo pula terkategori kedalam berolahraga *body contact*, yg diartikan menggunakan berolahraga body contact yakni berolahraga yang sepanjang pertandingan(kegiatan) terjalin sentuhan raga secara langsung (Nugroho et al., 2021). kecemasan bertanding lebih akbar terjalin pada berolahraga *body contact* (Nugroho & Yuliandra, 2021). tidak hanya itu pemicu kecemasan bertanding seorang atlet adalah tuntutan berprestasi (Dermawan & Nugroho, 2020). apabila perasaan tadi menetap pada saat yang usang hendak memunculkan perasaan tertekan, sebagai akibatnya apabila berkepanjangan hendak hadapi kesemasan (Gumantan, Nugroho, & Yuliandra, 2021b)

Kecemasan pada bertading adalah sesuatu wacana yg tidak bisa dihindari dalam keadaan pertandingan, wacana ini artinya salah satu pemicu kegagalan semacam prestasi yang menyusut ataupun penampilan yg tidak maksimal dari seseorang atlet (Nugroho, 2021b). tentang ini ditimbulkan tuntutan berprestasi yg membuat atlet kerapkali merasa risau, risi, dan tegang dalam mengalami pertandingan (Nugroho, 2021a). latihan mental bisa menolong melenyapkan letih atlet, menaikkan keahlian kerja sama mental atlet, meredakan kecemasan dan ketegangan atlet, dan juga menguatkan keahlian atlet buat mengalami seluruh banyak sekali kesulitan (Nugroho & Gumantan, 2020). latihan mental bisa

tingkatkan perolehan metode baru, dan tingkatkan kesiapan emosional buat tampak dengan suasana penuh tekanan (Sudibyo & Nugroho, 2020)

Timbulnya kecemasan dalam diri seseorang atlet pada suasana pertandingan ataupun saat sebelum menjelang pertandingan mempunyai banyak penanda. membagi pemicu timbulnya kecemasan ialah kecemasan kompetitif (*Competitif Anxiety*), kecemasan kognitif (*Kognitif Anxiety*) serta kecemasan somatic (Mahfud, Yuliandra, et al., 2020). Kecemasan kompetitif merupakan proses timbulnya kecemasan dalam diri atlet yang terjalin selaku hasil suasana kompetitif yang objektif (Gumantan et al., 2020). Kecemasan kompetitif merefleksikan perasaan atlet dimana hendak terjalin kesalahan ialah outcome yang tidak berhasil ataupun pengalaman khawatir kandas yang hendak dirasakan (Yuliandra & Fahrizqi, 2019). Kecemasan kognitif merupakan proses kognitif yang mengaitkan antara mengalami serta bereaksi dan faktor- faktor yang pengaruhi interaksi alamiah tersebut (Fahrizqi et al., n.d.). Kecemasan kognitif merupakan anggapan subjektif atlet yang berkaitan erat dengan evaluasi terhadap suasana kompetisi yang diiringi dengan reaksi somatic (Gumantan, Mahfud, & Yuliandra, 2021)

METODE PENELITIAN

istiadat riset kualitatif merupakan norma riset yg berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan buat menelaah pada keadaan objek alamiah (Fahrizqi, Gumantan, et al., 2021b) dimana periset artinya selaku instrumen kunci, metode pengumpulan isu menggunakan triangulasi, analisis info bertabiat induktif ataupun kualitatif, serta akibat riset kualitatif lebih menekankan arti daripada generalisasi (Mahfud, Gumantan, et al., 2020). Norma yang dipergunakan dalam riset ini merupakan tata cara riset naratif kualitatif karena periset mau menggambarkan ataupun melukiskan informasi-informasi ataupun kondisi maupun pertanda yg nampak dalam di atlet Taekwondo (Mahfud & Yuliandra, 2020) pada ukm satria taekwondo lampung. norma riset diskripsi kualitatif menggunakan subjek artinya atlet Taekwondo pada ukm satria taekwondo lampung (Fahrizqi, Gumantan, et al., 2021a). yang dicoba secara acak dalam penyebaran angket pada bertepatan di 23 Januari 2022 hingga dengan 25 Januari 2022 dicoba penyebaran lewat google form di atlet yang ada di Ukm Satria Taekwondo Lampung (Gumantan, Mahfud, Yuliandra, et al., 2021). Metode pengumpulan gosip menggunakan platform google form yang berisi duduk perkara serta angket yang disisi oleh responden yg disebarkan lewat media umum sepanjang 2 hari, sehabis itu periset melakukan kajian riset serta menjadikannya akibat riset (Yuliandra et al., 2020).

HASIL PENELITIAN

Timbulnya kecemasan dalam diri seseorang atlet pada suasana pertandingan ataupun saat sebelum menjelang pertandingan mempunyai banyak penanda. membagi pemicu timbulnya kecemasan ialah kecemasan kompetitif (*Competitif Anxiety*), kecemasan kognitif (*Kognitif Anxiety*) serta kecemasan somatik. Kecemasan kompetitif merupakan proses timbulnya kecemasan dalam diri atlet yang terjalin selaku hasil suasana kompetitif yang objektif. Kecemasan kompetitif merefleksikan perasaan atlet dimana hendak terjalin kesalahan ialah outcome yang tidak berhasil ataupun pengalaman khawatir kandas yang hendak dirasakan. Kecemasan kognitif merupakan proses kognitif yang mengaitkan antara mengalami serta bereaksi dan faktor- faktor yang pengaruhi interaksi alamiah tersebut. Kecemasan kognitif merupakan anggapan subjektif atlet yang berkaitan erat dengan evaluasi terhadap suasana kompetisi yang diiringi dengan reaksi somatik. Terdapat 3 prilaku penanda utama kecemasan kognitif ialah, ekspektasi negatif, serta khawatir

dievaluasi. Kecemasan somatik merupakan kondisi fisiologi dalam merespon suasana yang menegangkan yang disadarinya. Kondisi fisiologis ini bisa menolong ataupun jadi hambatan dalam pertandingan. Didalamnya terdapat respon otomatis semacam kejang perut, berkeringat serta detak jantung bertambah. Bersumber pada teori di atas, dalam riset ini kalau kecemasan yang timbul diindikasikan atas 3 aspek ialah kompetitif anxiety, kognitif anxiety serta somatic anxiety. Buat lebih jelasnya bisa dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel Indikator Anxiety

NO	INDIKATOR	SUB INDIKATOR	GRADASI	
			YA	TIDAK
1	Kompetitif anxiety	Tidak Sukses		
		Takut Gagal		
2	Kognitif Unxiety	Ekspektaksi Negatif		
		Takut di Evaluasi		
3	Somatic Anxiety	Kejang Perut		
		Berkeringat		
		Detak Jantung Berdebar		

Bersumber pada tabel di atas, bisa dipaparkan kalau pemicu timbulnya kecemasan saat sebelum bertanding pada atlet merupakan(1) kompetitif anxiety diisyrati dengan tanda-tanda khawatir tidak berhasil dilapangan serta khawatir kandas dilapangan,(2) kognitif anxiety gejalanya merupakan timbulnya ekspektasi negatif, serta khawatir dievaluasi serta(3) somatic anxiety gejalanya merupakan indikasi raga misalnya kejang perut, berkeringat serta detak jantung berdebar. Bersumber pada mutu angket/ kuisisioner yang sudah di isi oleh responden ataupun dalam perihal ini gimana tingkatan kecemasan(anxiety) atlet hendak di paparkan selaku berikut:

Deskripsi Persentase Tingkat Kecemasan Ditinjau Dari Aspek Kompetitif Anxiety salah satu penyebab yang ada dalam diri atlet waktu sebelum bertanding adalah disebabkan oleh aspek kompetitif anxiety. Berikut dipaparkan seberapa akbar persentase kecemasan peserta didik sebelum bertanding:

Tabel Deskripsi Persentase Aspek Kompetitif Anxiety

No	Keterangan	Fa	Fr
1	YA	6	60%
2	TIDAK	4	40%
Total Kolom		10	100%

berdasarkan table di atas, bisa dijelaskan bahwa kecemasan peserta didik sebesar 60% atau 6 jawaban menyatakan Ya kecemasan bersumber dari aspek kompetitif anxiety dan 40% atau sebanyak 4 jawaban menyatakan tak kecemasan bersumber asal aspek kompetitif anxiety. Deskripsi Persentase Tingkat Kecemasan Ditinjau Dari Aspek Kognitif Anxiety Salah satu penyebab yang muncul pada diri siswa saat sebelum bertanding artinya disebabkan oleh aspek kognitif anxiety. Berikut merupakan seberapa akbar persentase kecemasan peserta didik sebelum bertanding:

Tabel Deskripsi Persentase Aspek Kognitif Anxiety

No	Keterangan	Fa	Fr
1	YA	5	50%
2	TIDAK	5	50%
Total Kolom		10	100%

Berdasarkan table di atas, dapat dijelaskan bahwa kecemasan siswa sebesar 50% atau 5 jawaban menyatakan Ya kecemasan bersumber dari aspek kognitif anxiety dan 50% atau sebanyak 5 jawaban menyatakan tidak kecemasan bersumber dari aspek kognitif anxiety. Deskripsi Persentase Tingkat Kecemasan Ditinjau Dari Aspek Somatic Anxiety Salah satu penyebab yang muncul dalam diri atlet saat sebelum bertanding adalah disebabkan oleh aspek Somatic Anxiety. Berikut merupakan seberapa besar persentase kecemasan siswa sebelum bertanding:

Tabel Deskripsi Persentase Aspek Somatic Anxiety

No	Keterangan	Fa	Fr
1	YA	4	40%
2	TIDAK	6	60%
Total Kolom		10	100%

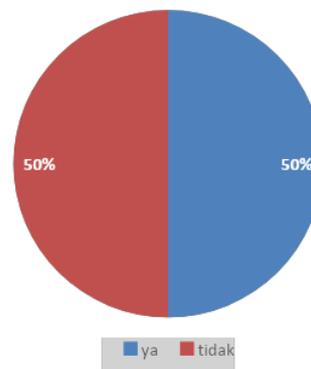
Berdasarkan table di atas, kecemasan siswa sebesar 40% atau 4 jawaban menyatakan Ya kecemasan berasal dari aspek somatic anxiety dan 60% atau sebanyak 6 jawaban menyatakan tidak cemas bersumber dari aspek somatic anxiety. Memperhatikan data yang ada pada sebaran kuisioner penelitian, maka selanjutnya adalah bagaimana kecemasan atlet Ukm Satria Taekwondo Lampung sebelum pertandingan.

Berdasarkan analisis data penelitian dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

No	Keterangan	Frekuensi	Presentase
1	YA	15	50%
2	TIDAK	15	50%

Agar lebih jelasnya tingkat kecemasan atlet dapat dilihat pada histogram di bawah ini

Tingkat kecemasan Atlet



Gambar diagram kecemasan atlet dari tiga aspek kompetitif anxiety, kognitif anxiety dan somatic anxiety.

Berdasarkan histogram di atas dapat dipaparkan bahwa 50% atlet atau sebanyak 5 orang mengalami kecemasan sebelum bertanding dan 50% atlet atau sebanyak 5 orang tidak mengalami kecemasan sebelum bertanding baik dari aspek kompetitif anxiety, kognitif anxiety dan somatic anxiety. Hasil riset melaporkan kalau 50% atlet ataupun sebanyak 5 orang hadapi kecemasan saat sebelum bertanding serta 50% atlet 5 orang tidak hadapi kecemasan saat sebelum bertanding baik dari aspek kompetitif anxiety, kognitif anxiety serta somatic anxiety. Memandang dari hasil yang di bisa dari riset di atas, hingga sangat normal bila 50% ataupun 50% siswa melaporkan takut saat sebelum bertanding, serta bisa dikatakan berimbang antara seseorang yang takut serta tidak. Perihal tersebut sebab kecemasan hendak senantiasa tiba pada kondisi ataupun suasana yang dikira baru.

Kecemasan merupakan emosi yang tidak mengasyikkan, semacam perasaan tidak lezat, perasaan kacau, was- was serta diisyrati dengan kekhawatiran serta rasa khawatir yang kadangkala dirasakan dalam tingkatan serta suasana yang berbeda- beda. Kecemasan merupakan kondisi atmosfer hati yang diisyrati oleh afek negatif serta tanda- tanda ketegangan jasmaniah dimana seorang mengestimasi mungkin datangnya bahaya ataupun kemalangan di masa yang hendak tiba dengan perasaan takut. Kecemasan bisa jadi mengaitkan perasaan, sikap serta respon- respon fisiologis. Kecemasan kerap kali membayang- bayangi perasaan seseorang atlet, apalagi tidak cuma atlet pendatang baru, melainkan lebih dari pada itu atlet- atlet handal juga pula hadapi kecemasan. Kecemasan ditafsirkan timbulnya respon psikologis yang bisa merubah reaksi fisiologis seorang terhadap suatu kondisi yang baru saja dialaminya. Atlet profesionalnya umumnya tidak hendak hadapi perasaan takut dalam waktu yang lama, kondisi suasana pertandingan yang lumayan lama hendak membuat atlet handal sedikit lebih baik beradaptasi. Perasaan takut bisa mengusik atlet pada dikala yang memastikan, misalnya pada suasana skor yang sangat tipis serta memastikan pada akhir- akhir pertandingan. Cratty dalam Adisasmito(2007: 92) menarangkan sebagian perihal yang bisa diklasifikasikan pada kecemasan antara lain merupakan khawatir kandas dalam pertandingan, khawatir hendak akibat sosial atas kualitas prestasi mereka, khawatir jika luka ataupun mencederai lawan, khawatir fisiknya tidak sanggup menuntaskan tugasnya ataupun pertandingan dengan baik, yakin tidak yakin, terdapat atlet yang khawatir buat menang.

Indikasi kecemasan yang timbul pada atlet sepatutnya disikapi dengan penuh kewaspadaan serta kecemerlangan dalam bertanding. Seseorang atlet yang baik tentu hendak menyangka suasana yang menegangkan merupakan perihal yang biasa- biasa saja, tidak butuh merasa gugup, serta khawatir kandas. Perasaan tenang malah hendak membuat atlet lebih aman merespon segala peristiwa dalam suasana pertandingan. Suasana pertandingan merupakan dimana seseorang pemain menggambarkan perasaannya dengan sangat positif. Tuntutan pemirsa, pelatih, orang- orang terdekat supaya bisa sanggup memenangkan game jadi energi dorong timbulnya kecemasan. Perihal tersebut sangatlah mengusik baik dalam diri seseorang atlet, fisiologi ataupun tanda- tanda semacam mental seseorang atlet.

SIMPULAN

Bersumber pada analisis informasi dalam riset ini, disimpulkan bahwa Kecemasan bersumber dari 3 aspek penanda ialah kompetitif anxiety, kognitif anxiety serta somatic anxiety, 50% atlet ataupun sebanyak 5 orang hadapi kecemasan saat sebelum bertanding serta 50% siswa tidak hadapi kecemasan saat sebelum bertanding baik dari aspek kompetitif anxiety, kognitif anxiety serta somatic anxiety.

REFERENSI

- 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), 186–197.
- 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 (ICLLE)*.
- Aguss, R. M. (2021c). *Kemampuan Mobilitas Gerak Anak Usia Dini 4 Sampai 5 Tahun Melalui Gerakan-Gerakan*. 1(1), 58–64.
- Aguss, R. M., Amelia, D., Abidin, Z., & Permata, P. (2021). Pelatihan Pembuatan Perangkat Ajar Silabus Dan Rpp Smk Pgr 1 Limau. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*, 2(2), 48. <https://doi.org/10.33365/jsstcs.v2i2.1315>
- Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Abiyyu, F. F. A. (2021a). ANALISIS 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., & Abiyyu, F. F. A. (2021b). 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., 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.
- Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2021). The effect of hypnotherapy and mental toughness on concentration when competing for futsal at. *MEDIKORA*, 20(1), 53–64.
- 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*, 6(1), 88–100. <https://doi.org/10.33222/juara.v6i1.1184>
- 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. <https://doi.org/10.33222/juara.v6i1.1184>
- 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. <https://doi.org/10.33222/juara.v6i1.1184>
- Fahrizqi, E. B., Agus, 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. (2021a). 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. (2021b). Pengaruh latihan sirkuit terhadap kekuatan tubuh bagian atas unit kegiatan mahasiswa olahraga panahan. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(1), 43. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v20i1.9207>
- Fahrizqi, E. B., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (n.d.). TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA OLAHRAGA SELAMA NEW NORMAL PANDEMI COVID-19. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(2), 53–62.
- 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., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Indonesia, U. T. (2021). *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education) Pengembangan Alat Ukur Tes Fisik dan Keterampilan Cabang Olahraga Futsal berbasis Desktop Program*. 6, 146–155.
- Gumantan, A., Nugroho, R. A., & Yuliandra, R. (2021a). Learning during the covid-19 pandemic: Analysis of e-learning on sports education. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 6(1), 88–100. <https://doi.org/10.33222/juara.v6i1.1184>
- Gumantan, A., Nugroho, R. A., & Yuliandra, R. (2021). Learning during the covid-19 pandemic: Analysis of e-learning on sports education. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 6(1), 88–100. <https://doi.org/10.33222/juara.v6i1.1184>

- on sports education students. *Journal Sport Area*, 6(1), 51–5. *Journal Sport Area*, 6(1), 51–58.
- Gumantan, A., Nugroho, R. A., & Yuliandra, R. (2021b). Learning During the Covid-19 Pandemic: Analysis of E-Learning on Sports Education Students. *Journal Sport Area*, 6(1), 66–75. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6\(1\).5397](https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6(1).5397)
- 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. (2021a). *SISWA EKTRAKURIKULER KARATE BKC*. 2(2), 13–22.
- Nugroho, R. A. (2021b). 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 (ICLLE)*.
- 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. (2021). Analisis Kemampuan Power Otot Tungkai Pada Atlet Bolabasket. *Sport Science and Education Journal*, 2(1), 34–42. <https://doi.org/10.33365/ssej.v2i1.988>
- 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. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i2.7391>
- 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., & Agus, 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 (JouPE)*, 2(1), 17–25. <http://jim.teknokrat.ac.id/index.php/pendidikanolahraga/index>
- 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.
- Syaifulloh, M. D., & Aguss, R. M. (2021). *Analisis peningkatan gerak dasar dalam*

permainan kasti. 1(1), 51–57.

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., & Mahfud, I. (2020). Peningkatan gerak dasar guling belakang bagi siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 204–213.