

MENINGKATKAN KECEPATAN GERAK SENAM AEROBIK

Anjely Vebrillian
Pendidikan Olahraga
anjelyvebrillian@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi keefektifan durasi yang dapat meningkatkan kecepatan senam aerobik dengan penelitian pada staf kariawan universitas teknokrat indonesia pada latihan untuk meningkatkan kecepatan yang harus diperhatikan yaitu koordinasi dan keadaan fisik yang bagus. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan menilai mengevaluasi gerakan staf kariawan universitas teknokrat indonesia dengan jumlah 15 orang saat melakukan senam aerobik dan penelitian yang dilakukan selama 1 minggu 3 kali. Hasil penelitian yang dilakukan 1 minggu 3 kali dalam senam aerobik ini terdapat 8 orang yang sudah mencapai target kecepatan, 7 orang yang belum mencapai target kecepatan. Maka dapat disimpulkan dalam penelitian ini yaitu menambah waktu latihan menjadi setiap hari.

Kata Kunci: Evaluasi kecepatan, senam, gerak aerobik

PENDAHULUAN

Perkembangan olahraga senam dewasa ini sudah sedemikian maju, khususnya senam aerobik yang sangat diminati ibu-ibu dan remaja putri baik di kota besar maupun di kota-kota kecil (Fahrizqi et al., 2021). Senam merupakan salah satu jenis latihan fisik yang digunakan sebagai sarana mencegah dan menurunkan berat badan serta sebagai sarana rehabilitasi atau terapi yang efektif (Nugroho et al., 2021). Memang banyak manfaat yang dapat diperoleh dari aktivitas ini, mulai dari meningkatkan kerja jantung, meningkatkan kekuatan otot, membakar lemak, serta manfaat-manfaat lainnya bagi (Gumantan, Nugroho, et al., 2021). Gerakan-gerakan yang dilakukan dalam senam aerobik tidak sulit dilakukan ibu-ibu mau pun anak remaja yang pemula, karena diciptakan secara sistematis dan terencana sehingga mudah untuk diikuti, dan dapat membawa manfaat bagi kesegaran jasmani bagi pelakunya (Fahrizqi, Gumantan, et al., 2021a). Senam aerobik secara teratur dan terukur dapat membentuk tubuh menjadi lebih proporsional, indah dipandang dan menimbulkan daya tarik, dimana komposisi tubuh menunjukkan perbandingan kumpulan otot, tulang, lemak, dan cairan (Dermawan & Nugroho, 2020). Senam aerobik yang dilakukan secara teratur dapat mencegah kegemukan, membentuk otot dan memperbaiki tonus otot (Syaifulloh & Aguss, 2021). Senam aerobik juga telah terbukti dapat memelihara elastisitas dan kesehatan kulit sehingga tidak cepat keriput dan tampak awet muda (Nugroho & Gumantan, 2020a). Akademi Kedokteran Olahraga Amerika (*The American College of Sport Medicine*) merekomendasikan agar seseorang ikut serta dalam kegiatan olahraga aerobik minimum 3 kali seminggu selama 20 sampai 60 menit (Melyza & Aguss, 2021). Intensitas olahraga harus didasarkan pada suatu persentase dari kapasitas maksimum individu yang bersangkutan untuk bekerja (Nugroho, 2021).

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam aerobik terhadap kecepatan yang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik (Aguss & Yuliandra, 2021a). melalui senam aerobik yang teratur diharapkan dapat meningkatkan

kecepatan (Agus & Fahrizqi, 2020). komponen kondisi fisik utama pada cabang olahraga senam aerobik diantaranya, Ketahanan jantung, daya tahan otot lengan, daya tahan otot perut dan Kelentukan (Nugroho & Yuliandra, 2021).

TINJAUAN PUSTAKA

Kecepatan

Kecepatan ialah kemampuan dari seseorang untuk merubah arah dan posisi secepat mungkin sesuai dengan situasi yang diinginkan merupakan bagian penting untuk melakukan aktivitas fisik (Saputra & Aguss, 2021). Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari suatu titik ke titik lainnya (Fernando et al., 2021). Dalam waktu yang sesingkat singkatnya. Kecepatan yang besar dalam kontraksi otot adalah tidak selalu menghasilkan efisiensi otot adalah tidak selalu menghasilkan efisiensi yang paling besar dari gerakan (Mahfud, Gumantan, et al., 2020). Sukses dalam suatu kegiatan yang lebih tinggi tergantung pada bagaimana cepatnya seseorang dapat mengerjakan bagian tubuh atau semua tubuh dari suatu tempat ke tempat yang lain. kecepatan adalah “kemampuan seseorang untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat (Aguss & Yuliandra, 2020).

Kecepatan mengacu pada kecepatan gerakan di dalam melakukan suatu keterampilan, tetapi tidak hanya dengan sekedar kecepatan berlari (Nugroho & Gumantan, 2020b). Selain itu, kecepatan adalah suatu komponen fisik, maksudnya kemampuan seseorang dalam menggerakkan kesinambungan dalam kurun waktu yang singkat (Aguss & Yuliandra, 2021b). Kecepatan dihasilkan dari anggota tubuh yang dapat berguna dalam memberikan akselerasi kepada objek eksternal, seperti dalam olahraga basket, voli, dan sepak bola (Aguss, Fahrizqi, & Wicaksono, 2021). Kecepatan juga tergantung dari faktor yang memengaruhinya, seperti kekuatan, fleksibilitas, dan waktu reaksi (Fahrizqi, Gumantan, et al., 2021b). Kecepatan bukan hanya menitikberatkan pada keseluruhan tubuh, tetapi melibatkan waktu yang bisa dilakukan oleh seorang pemain terhadap suatu stimulus (Agus, Rachmi MarsheillaAgus, 2019). Kemampuan tersebut bisa membuat jarak yang lebih pendek dalam memindahkan tubuh (Gumantan & Mahfud, 2018). Latihan kecepatan ini sangat efektif untuk meningkatkan pergerakan sendi bagian pinggul, lutut, dan pergelangan kaki (Aguss, Fahrizqi, & Abiyyu, 2021). Selain itu, latihan ini juga dapat membantu mengencangkan otot tubuh bagian bawah, seperti bokong, paha, dan betis (Gumantan, Mahfud, & Yuliandra, 2021).

Senam Aerobik

Senam aerobik yaitu serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang juga dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritme, kontinuitas dan durasi tertentu (Gumantan, Mahfud, Yuliandra, et al., 2021). Latihan olahraga aerobik merupakan aktivitas yang bergantung terhadap ketersediaan oksigen untuk membantu proses pembakaran sumber energi, sehingga bergantung pula terhadap kerja optimal dari organ-organ tubuh, seperti: jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk mengangkut oksigen agar proses pembakaran sumber energi dapat berjalan dengan sempurna (Mahfud & Gumantan, 2020). Senam aerobik dikenal pula dengan istilah kardio, Olahraga ini dapat dilakukan dalam intensitas ringan hingga sedang (Aguss, Amelia, et al., 2021). Masih banyak lagi keuntungan yang akan kamu dapatkan dari rutin melakukan senam aerobic (Mahfud & Yuliandra, 2020).

Senam Aerobik adalah jenis olahraga yang bisa memberi banyak manfaat kesehatan, terutama untuk kamu yang ingin menurunkan berat badan (Aguss, 2021b). Walaupun gerakannya mungkin terlihat sederhana, nyatanya senam aerobik efektif untuk menghilangkan lemak dalam tubuh, karena olahraga ini membakar lemak daripada karbohidrat sebagai sumber energi selama kamu latihan (Fahrizqi et al., 2021). Tidak hanya baik untuk menurunkan berat badan, senam aerobik juga bisa memperkuat kesehatan kardiovaskular kamu, meningkatkan stamina, serta mengurangi kecemasan dan meningkatkan energy (Mahfud, Yuliandra, et al., 2020). Beberapa contoh senam aerobic yang dapat dilakukan dirumah yaitu seperti lompat tali, lari atau jogging, jalan kaki, *mountain climber*, dan *squat jack* (Yuliandra & Fahrizqi, 2019).

Manfaat Senam Aerobik

Serangkaian gerakan yang dilakukan dengan iringan musik dan durasi tertentu, membuat manfaat senam aerobik bagi tubuh pun mampu menguatkan sistem kekebalan tubuh (Yuliandra & Fahrizqi, 2020). Dari gerakan-gerakan senam aerobik, aliran darah menjadi lancar dan oksigen menjadi lebih mudah didapat karena gerakannya (Aguss, 2020). Manfaat senam aerobik bagi tubuh dapat menjaga kesehatan otot (Aguss, 2021c). Gerakan aerobik dilakukan dengan cara melatih otot-otot tubuh (Sandika & Mahfud, 2021a). Tentunya olahraga ini bermanfaat dalam menjaga kesehatan ototmu. Aliran darah yang lebih lancar dan suplai oksigen ke otot yang lebih lancar juga membantu otot terhindar dari asam laktat (Mahfud & Fahrizqi, 2020).

Selain itu, senam aerobic juga bermanfaat untuk mengurangi diabetes (Gumantan et al., 2020). Hal ini karena Manfaat senam aerobik bagi tubuh ini dipengaruhi oleh adanya peningkatan penggunaan gula oleh otot saat berolahraga, jadi gula darah akan turun (Yolanda et al., 2021). Selain diabetes, olahraga teratur dapat menurunkan risiko terjadinya penyakit jantung, stroke dan tekanan darah tinggi (Agus et al., 2013). Senam Aerobik juga bermanfaat untuk meningkatkan metabolisme dalam tubuh. Manfaat senam aerobik secara teratur tidak hanya berdampak pada peningkatan metabolisme (Gumantan & Mahfud, 2020). Melainkan manfaat senam aerobik bagi tubuh bisa membantu membakar kalori yang pada akhirnya membantu memperkuat fungsi metabolisme tubuh dengan lebih baik (Fahrizqi et al., 2021).

Olahraga senam aerobik menjadi salah satu olahraga yang cukup mudah dilakukan oleh banyak orang di segala usia (Aguss, 2021a). ciri-ciri senam yang harus ada pada satu gerakannya, yaitu: Gerakan selalu dibuat atau diciptakan dengan sengaja (Pratama & Yuliandra, 2021). Gerakan-gerakannya harus selalu berguna untuk mencapai tujuan tertentu, misalnya sikap tubuh, memperbaiki gerak, dan lain sebagainya (Yuliandra et al., 2020). Gerakan-gerakannya harus tersusun dan sistematis, dilakukan secara teratur dan berulang-ulang. Tips untuk olahraga aerobik yang baik yaitu berlatih 3 – 5 kali seminggu, Durasi disarankan antara 20 sampai 30 menit dan tingkat intensitas 50-80% dari maksimum kemampuan masing-masing,apapun jenis aerobik yang dipilih pertama-tama harus menyediakan waktu untuk pemanasan 5 sampai 10 menit, kemudian setelah berlatih sediakan waktu juga 5 sampai 10 menit untuk peregangan, untuk mencegah kemungkinan cedera dan jika memulai program latihan, mulailah secara perlahan dan secara bertahap meningkatkan intensitas dan durasi (Sudiby & Nugroho, 2020). Hal ini dapat mengambil waktu beberapa minggu hingga anda dapat berlatih secara konstan 20 sampai 30 menit.kebugaran (Rizki & Aguss, 2020). Senam aerobik dapat berdampak pada daya tahan tubuh terhadap penyakit (Fahrizqi et al., n.d.).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian secara langsung, berdasarkan tempat dan waktu (Pangkey & Mahfud, 2020). Penelitian ini menggunakan metode penelitian lapangan, melalui pendekatan kualitatif (Sandika & Mahfud, 2021b). Kami menggambarkan pergerakan meningkatkan kecepatan gerak senam aerobik Penelitian dilakukan pada tanggal 12 juni 2021 hingga saat ini. Untuk memperoleh data dilapangan sebagai data primer teknik yang saya gunakan adalah observasi, yaitu pengamatan di lingkungan sekitar (Kurniawan et al., 2021). Saya telah mewawancarai informan, prihal meningkatkan kecepatan gerak senam aerobik. Mengenali informasi tentang apa-apa yang dilakukan. Informan dipilih secara sengaja yaitu orang-orang yang terlibat dalam mengembangkan kecepatan gerak. Senam aerobik pada staf karyawan. Penelitian ini untuk menilai kembali bagaimana meningkatkan kecepatan gerak senam aerobic (Pamungkas & Mahfud, 2020). Hasil penelitian yang telah ditemukan dan disajikan dalam kuantitatif deskriptif yaitu berbentuk table.

HASIL PENELITIAN

No	Indikator		
		Ya	Tidak
1.	staf kariawan dapat melakukan gerak senam aerobik dengan cepat?		✓
2.	staf kariawan dapat melakukan gerak dengan kompak?		✓
3.	Apakah staf kariawan melakukan gerakan dengan baik	✓	
4.	staf kariawan melakukan gerakan dengan semangat?	✓	
5.	staf kariawan dapat kesulitan melakukan gerak senam aerobik?		✓

SIMPULAN

Meningkatkan kecepatan senam aerobik ini dapat dilakukan apabila dengan cara latihan yang rutin dan semangat. pada latihan untuk meningkatkan kecepatan yang harus diperhatikan yaitu koordinasi dan keadaan fisik yang bagus. senam aerobik dapat melatih kecepatan gerak agar tercapai performa yang baik.

REFERENSI

- Agus, Rachmi Marsheilla Agus, R. M. (2019). (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. (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 Pgrri 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. (2021). ANALISIS DAMPAK WABAH COVID-19 PADA PERKEMBANGAN MOTORIK HALUS ANAK USIA 3-4 TAHUN. *Jurn. 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. (2021a). The effect of hypnotherapy and mental toughness on concentration when competing for futsal athletes. *MEDIKORA*, 20(1), 53–64.
- Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2021b). The effect of hypnotherapy and mental toughness on concentration when competing for futsal athletes. *Medikora*, 20(1), 53–64. <https://doi.org/10.21831/medikora.v20i1.36050>
- 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.
- 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.
- Fernando, J., Mahfud, I., & Indonesia, U. T. (2021). SURVEY MOTIVASI ATLET FUTSAL SMKN 2 BANDAR LAMPUNG DIMASA PANDEMI COVID-19. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(2), 53–62.
- 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. In *Jendela Olahraga* (Vol. 5, Issue 2). Universitas PGRI Semarang.
- 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. (2021). Learning during the covid-19 pandemic: Analysis of e-learning on sports education. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(1), 43–54.

- Yuliandra, R. (2021). Learning during the covid-19 pandemic: Analysis of e-learning on sports education students. *Journal Sport Area*, 6(1), 51–5. *Journal Sport Area*, 6(1), 51–58.
- Kurniawan, D., Mahfud, I., & Indonesia, U. T. (2021). *PENGARUH RUBBER PUSH TRAINING TERHADAP HASIL AKHIR TOLAK Teknik pengumpulan data dilakukan untuk mengumpulkan brupa test dengan menggunakan ruber push*. 2(2), 29–34.
- 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., & 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. (2020a). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Kemampuan Vertical Jump Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket Sman 1 Pagelaran. *Sport Science And Education Journal*, 1(1).
- Nugroho, R. A., & Gumantan, A. (2020b). 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>
- 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.
- Pratama, W. U., & Yuliandra, R. (2021). *PERSEPSI ANGGOTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET TERHADAP PENGGUNAAN APLIKASI PAPAN STRATEGI*. 2(2), 1–7.
- 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.
- Sandika, A., & Mahfud, I. (2021a). Application of Cardiovascular Endurance Training Model With The Ball Football Game at SSB Bintang Utara. *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.
- 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.
- Yolanda, F., Yuliandra, R., Indonesia, U. T., Model, P., & Drops, L. (2021). *MODEL LATIHAN DROPSHOT PADA ANAK UMUR 8-11 TAHUN P. B.* 2(2), 35–38.
- 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.