

ANALISIS KETERAMPILAN PUKULAN SERVIS FOREHAND SISWA MAN 1 LAMPUNG TIMUR DALAM PERMAINAN TENIS MEJA

Ade Apriyanto
Pendidikan Olahraga
adeapriyanto@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: sejauh mana analisis komponen keterampilan servis *forehand* ini ditinjau dari koordinasi mata dan tangan serta kelincahan terhadap keterampilan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja siswa MAN 1 Lampung Timur. Penelitian ini merupakan bentuk penelitian kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa dari MAN 1 Lampung Timur yang berjumlah sebanyak 25 orang, dengan teknik penentuan sampelnya yaitu *random sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan ini adalah analisis data dengan taraf hasil analisisnya yaitu: 4 siswa (Baik Sekali), 10 siswa (Baik), 7 siswa (Cukup Baik), 3 Siswa (Kurang Baik), dan untuk kategori Tidak Baik 0. Teknik analisis data yang digunakan yaitu dengan menggunakan tabel untuk menentukan hasil dari keterampilan pukulan servis *forehand* siswa MAN 1 Lampung Timur. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa hasil dari komponen keterampilan pukulan servis *forehand* siswa MAN 1 Lampung Timur dalam permainan tenis meja Cukup Baik. Maka komponen koordinasi mata dan tangan sangat mendukung keterampilan siswa saat melakukan pukulan *forehand*. Jika koordinasi mata tangan dan dari gerak yang di analisis dari pergerakan saat melakukan pukulan *servis forhand* pada tenis meja tentunya dapat memberikan beberapa keuntungan apabila dikaitkan dengan keterampilan melakukan gerakan mengantisipasi bola, mengambil bola, dan menyelamatkan bola serta memprediksi arah bola selanjutnya yang akan dipukul di kelemahan lawan. Dari pergerakan melakukan pukulan *forehand* tentunya dapat memberikan hasil yang sangat dibutuhkan dalam melakukan pukulan *forehand*, koordinasi mata dan tangan yang baik dapat memberikan keterampilan gerak dalam mengantisipasi gerak bola untuk melakukan pukulan dengan hasil yang lebih baik.

Kata Kunci: Koordinasi mata dan tangan, Pukulan Forehand, Permainan Tenis Meja

PENDAHULUAN

Permainan tenis meja adalah permainan yang ditandai dengan adanya bola yang dipukul bolak-balik secara bergantian, serta bola harus dipantulkan terlebih dahulu hingga melewati net kemudian di pukul kembali ke daerah lapangan lawan, begitu seterusnya dilakukan secara berulang-ulang (Syaifulloh & Aguss, 2021). Salah satu cara untuk mewujudkan kegiatan belajar mengajar adalah pemilihan metode pembelajaran dan media yang tepat serta efisien, sehingga pemain tenis meja dapat menerima dan memahami materi pembelajaran dengan baik (Aguss, 2021c). Kedudukan materi pembelajaran dalam kegiatan belajar mengajar sangatlah penting (Agus, Rachmi MarsheillaAgus, 2019).

Dengan metode pembelajaran melalui media pembelajaran atlet akan merasa tertarik, dan tugas pengajar dalam menyampaikan materi akan lebih mudah dipahami dan tujuan pembelajaran akan tercapai secara maksimal karena persiapan materi yang telah direncanakan secara seksama dengan tetap mengacu pada kurikulum pelajaran (Aguss, 2021a). Permainan tenis meja merupakan salah satu materi pokok pembahasan yang diajarkan kepada siswa MAN 1 Lampung Timur ditinjau dari segi cara bermain siswa tidak jauh ketinggalan dari pemain lain (Saputra & Agus, 2021). Disamping itu yang harus

ditekankan adalah komponen keterampilan pukulan servis *forehand* komponen keterampilan pukulan servis *forehand* sangat penting dalam permainan tenis meja seperti koordinasi mata dan tangan, dimana saat akan memukul bola agar tetap terkontrol dengan baik (Aguss & Yuliandra, 2021).

Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah koordinasi mata dan tangan dapat meningkatkan kemampuan pukulan servis *forehand* dalam permainan tenis meja (Aguss, Fahrizqi, & Abiyyu, 2021b). Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui sejauh mana koordinasi mata dan tangan dalam meningkatkan pukulan servis *forehand* (Fahrizqi et al., 2021a). Manfaat dari penelitian ini yaitu dapat berguna bagi usaha pemanduan bakat olahraga tenis meja agar faktor koordinasi mata dan tangan dapat dijadikan sebagai indikator untuk meningkatkan keterampilan pukulan servis *forehand* khususnya pada siswa MAN 1 Lampung Timur (Melyza & Aguss, 2021). Berguna bagi Pelatih dan Pembina olahraga khususnya pada cabang tenis meja agar dalam usaha meningkatkan keterampilan pukulan servis *forehand* siswa MAN 1 Lampung Timur perlu memperhatikan koordinasi mata dan tangan dalam proses latihan (Agus et al., 2013).

TINJAUAN PUSTAKA

Pengertian tenis meja adalah permainan olahraga yang menggunakan bola pingpong dan bet (kayu berlapis karet) sebagai pemukulnya dan meja yang dirancang khusus sebagai lapangannya (Mahfud, Gumantan, & Fahrizqi, 2020). Tenis meja termasuk dalam permainan bola kecil (Aguss, Amelia, et al., 2021). Permainan tenis meja atau yang dikenal dengan ping-pong yang berasal dari inggris, pada tahun 1880-an. Permainan tenis meja dikala itu hanya dapat dimainkan oleh orang-orang bangsawan inggris saja, baru pada awal abad ke-20, tenis meja atau ping-pong mulai berkembang pesat ke benua eropa (Fahrizqi et al., 2021b). Dan di Indonesia sendiri permainan tenis meja baru dikenal pada tahun 1930. Terakhir tenis meja ditemukan oleh EC. Goode (Agus & Fahrizqi, 2020). Tujuan utama dalam permainan tenis meja adalah untuk memenangkan sebuah permainan dengan mengumpulkan poin sebanyak-banyaknya mungkin (Aguss, Fahrizqi, & Abiyyu, 2021a). Tujuan lainnya bisa untuk mencari kesenangan sebagai hiburan diri. Dan tujuan terakhir dalam permainan tenis meja adalah untuk menjadikan tubuh lebih sehat dan bugar (Aguss, 2020). Adapun bola, bet, dan lapangan tenis meja memiliki kriteria dan ukuran tersendiri. Bola tenis meja terbuat dari celluloid dengan ukuran diameter adalah 40 mm dan berat 2,7 gram. Kemudian, ukuran panjang bet tenis meja yaitu panjang 25,5 cm dan lebar 15 cm. Sementara ukuran area permainan tenis meja adalah dengan lebar 152,5 cm dan panjang 274 cm. Bahan meja tenis meja terbuat dari kayu. Selain itu, tinggi meja dari lantai lapangan tenis meja adalah 76 cm. Kemudian, garis pembatas tenis meja diberi warna putih (Fahrizqi et al., 2021b). Permainan tenis meja ini dimainkan oleh dua orang dalam sektor tunggal (*single*) atau empat orang pada sektor ganda (*double*). Ya, istilah lain pemain ganda campuran pada tenis meja disebut *double*. Nama lain dari permainan tenis meja adalah pingpong (Rizki & Aguss, 2020). Olahraga ini dimainkan dengan cara memukul bola menggunakan bet atau raket hingga bola memantul di atas meja dan menuju ke arah sisi meja lawan (Fikri & Fahrizqi, 2021). Tenis meja mulai populer sejak abad ke 19 di Inggris dengan nama pingpong, gossima dan whiff whoff. Kemudian berselang tidak lama tenis meja berganti nama menjadi table tennis atau tenis meja (Aguss, 2021b).

Permainan table tennis atau tenis meja mulai dikenal pada tahun 1901 karena dikala itu berkat di adakannya turnamen, buku yang menceritakan tentang tenis meja, dan kejuaraan

tidak resmi pada tahun 1902 (Aguss & Yuliandra, 2020). Awalnya permainan ini dilarang di Rusia pada tahun 1900. Permainan ini di larang karena penguasa pada masa itu percaya bahwa memainkan tenis meja mempunyai dampak negatif pada penglihatan pemain (Ichsanudin & Gumantan, 2020). Pada tahun 1921, Asosiasi Tenis Meja dibuat di Inggris. Kemudian pada tahun 1926, Asosiasi Tenis Meja (TTA) diikuti oleh Federasi Tenis Meja Internasional (ITTF) (Nadapdap & Mahfud, 2021). Dan di waktu itu pertama kali kota yang menjadi tuan rumah dalam kejuaraan dunia pada tahun 1926 adalah kota London (Nugroho & Yuliandra, 2021). Selain itu, Asosiasi Tenis Meja Amerika dibentuk pada tahun 1933 (Nugroho et al., 2021). Kemudian pada tahun 1950-an, raket yang menggunakan lembaran karet digabung dengan lapisan spons mengubah permainan secara dramatis, meningkatkan kecepatan perputaran bola (Mahfud, Yuliandra, et al., 2020). Kemudian terakhir pada tahun 1988, tenis meja mulai diperkenalkan dalam sebuah cabang Olimpiade hingga saat ini tenis sering di perlombakan dalam ajang Olimpiade (Aguss, Fahrizqi, & Wicaksono, 2021).

Servis merupakan salah satu dari teknik dasar tenis meja yang biasa dipakai untuk awalan pertandingan (Sudiby & Nugroho, 2020). Servis ini terdapat dua jenis yaitu diantaranya: **Servis Forehand**, Merupakan servis yang dilakukan dengan posisi tubuh berada di arah kanan dengan pandangan tertuju pada bola (Nugroho et al., 2021). Tangan kanan terletak di samping kanan badan sambil memegang bet dengan siku ditekuk 90 derajat, dan juga telapak tangan kiri memegang bola (Nugroho, 2021a). Sesudah itu bola dilambungkan dengan ketinggian sedang kemudian dipukul (Sandika & Mahfud, 2021b). **Service Backhand**, Merupakan servis yang dilakukan dengan cara posisi tubuh berada di tengah dengan pandangan tertuju pada bola (Nugroho & Gumantan, 2020). Tangan kanan yang memegang bola bet dengan mendekati ke pinggang sebelah kiri (Yuliandra et al., 2020). Telapak tangan yang memegang bola lalu dilambungkan tidak terlalu tinggi kemudian dipukul (Dermawan & Nugroho, 2020). Teknik Memukul merupakan teknik yang terakhir dalam permainan tenis meja (Mahfud, Gumantan, & Nugroho, 2020). Teknik ini merupakan salah satu teknik inti dari permainan tenis meja, pukulan yang baik dan benar (Mahfud & Gumantan, 2020). Maka akan menghasilkan kemenangan (Yuliandra & Fahrizqi, 2019). Dibawah ini adalah beberapa teknik memukul yang sering dipakai dalam berbagai keadaan bermain (Pratama & Yuliandra, 2021). **Pukulan Forehand**: Teknik ini biasa digunakan ketika bola berada di sebelah kanan pemain (Fahrizqi et al., n.d.). **Pukulan Backhand**: Teknik ini biasa digunakan ketika bola berada di sebelah kiri pemain (Nugroho, 2021b).

METODE PENELITIAN

Dalam penyajian hasil analisis data dan pembahasan (Yuliandra & Fahrizqi, 2020). Penyajian hasil analisis data meliputi analisis statistik deskriptif (Fernando et al., 2021). Kemudian dilakukan pembahasan hasil analisis dan kaitannya dengan teori yang mendasari penelitian ini untuk memberi interpretasi dari hasil analisis data (Yolanda et al., 2021). Dari hasil penelitian dengan jumlah sampel sebanyak 25 orang dan yang memenuhi syarat hanya 20 orang.

Penyajian Analisis Data

Data dari hasil tes pengukuran dari siswa mengenai komponen keterampilan koordinasi mata dan tangan, kelincahan dan keterampilan pukulan servis *forehand* pada permainan tenis meja (Gumantan & Fahrizqi, 2020). Akan dianalisis dengan teknik statistik deskriptif (Pratomo & Gumantan, 2020). Statistik deskriptif bertujuan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian setiap variabel (Mahfud & Yuliandra, 2020).

Analisis Deskriptif

Analisis data deskriptif ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian (Pangkey & Mahfud, 2020). Analisis deskriptif dilakukan terhadap komponen keterampilan pukulan servis *forehand* pada permainan tenis meja (Kurniawan et al., 2021). Analisis deskriptif meliputi: total nilai, rata-rata, maksimum, dan minimum (Pamungkas & Mahfud, 2020). Dari nilai-nilai statistic ini diharapkan memberi gambaran umum tentang keadaan data komponen keterampilan pukulan *servis forehand* yaitu pada permainan tenis meja (Sandika & Mahfud, 2021a). Daftar analisis deskriptif setiap variabel penelitian ini dapat dilihat pada tabel pembahasan.

1. Dari koordinasi mata dan tangan di peroleh nilai rata-rata 16 kali, data minimum 14 kali cm, data maksimum 18 kali rentang 8 kali.
2. Dari data keterampilan pukulan *servis forehand* di peroleh nilai rata-rata 24,51 kali, data maksimum 27,00 kali rentang 6 kali.

Hasil analisis data deskriptif diatas tersebut merupakan gambaran umum data keterampilan pukulan servis *forehand* koordinasi mata dan tangan serta keterampilan pukulan servis *forehand* permainan tenis meja (Handoko & Gumantan, 2021). Untuk membuktikan apakah ada keterkaitan keterampilan pukulan servis *forhand* terhadap keterampilan terhadap permainan tenis meja, maka diperlukan pengujian lebih lanjut (Pratomo & Gumantan, 2021).

**Tabel.1. Kategori Penilaian
Keterampilan Pukulan Servis *Forehand* Tenis Meja**

Koordinasi Mata dan Tangan	Nilai Rata-Rata	Kategori
20->	90-100	Baik Sekali
17-19	80-90	Baik
12-16	70-80	Cukup Baik
6-11	55-70	Kurang Baik
<-5	50-55	Tidak Baik

HASIL PENELITIAN

**Tabel.2. Hasil Analisis
Keterampilan Pukulan Servis *Forehand* Tenis Meja**

No.	Nama Sswa	Koordinasi Tangan dan Mata	Nilai Rata-Rata	Kategori
1.	Leni	18	Baik	80
2.	Hani	18	Baik	80
3.	Agung	17	Baik	80
4.	Tere	19	Baik	80
5.	Betti	20	Baik Sekali	90
6.	Badrul	20	Baik Sekali	90
7.	Amrul	21	Baik Sekali	100
8.	Opi	6	Kurang Baik	55
9.	Soleh	8	Kurang Baik	55
10	Dani	10	Kurang Baik	55
11.	Cika	22	Baik Sekali	100
12.	Ekawasti	18	Baik	90
13.	Reni	19	Baik	90

14.	Kintan	19	Baik	90
15.	Melani	18	Baik	90
16.	Jaka	18	Baik	90
17.	Inkawa	18	Baik	90
18.	Heni	13	Cukup Baik	70
19.	Nani	15	Cukup Baik	70
20.	Veven	15	Cukup Baik	70
21.	Ratih	16	Cukup Baik	70
22.	Fara	15	Cukup Baik	70
23.	Galang	14	Cukup Baik	70
24.	Yeni	14	Cukup Baik	70
25.	Julian	20	Baik Sekali	90

Pada tabel 2 di atas dapat dilihat bahwa hasil analisis keterampilan pukulan servis *foehand* yang telah dilakukan Cukup Baik. Dengan hasil kategori yang didapat Baik Sekali berjumlah 4 orang, Baik 10 orang, Cukup Baik 3, dan Tidak Baik 0, dari hasil analisis ini dapat disimpulkan dengan adanya keterampilan komponen koordinasi mata dan tangan terhadap permainan tenis meja dengan keterampilan siswa MAN 1 Lampung Timur memiliki keterkaitan dan memberikan keterkaitan hasil belajar siswa

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasannya, maka hasil hasil penelitian ini dapat di simpulkan sebagai berikut: Dari hasil analisis deskriptif melalui tabel dapat dijelaskan bahwa koordinasi mata dan tangan memberikan keterkaitan dengan keterampilan pukulan servis *forehand* pada permainan tenis meja. Hal ini dapat menunjukkan bahwa koordinasi mata dan tangan memberikan pengaruh positif terutama dalam melakukan sebuahantisipasi bola dan penempatan arah bola sebelum akan melakukan pukulan.

REFERENSI

- Agus, Rachmi MarsheillaAgus, 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 PembelajaranSepak Bola Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SiswaSekolah 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 Pgri 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., & Abiyuu, F. F. A. (2021a). ANALISIS Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Abiyuu, F. F. A. (2021). ANALISIS DAMPAK WABAH COVID-19 PADA PERKEMAguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Abiyuu, 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., & Abiyuu, 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 kemaAguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Wicaksono, P. A. (2021). Efektivitas vertical jump terhadap kemampuan smash bola voli putra. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1).mpuan 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 toughneAguss, R. M., & Yuliandra, R. (2021). The effect of hypnotherapy and mental toughness on concentration when competing for futsal athletes. *MEDIKORA*, 20(1), 53–64.ss 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. (2021a). 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. (2021b). The Learning Motivation and Physical Fitness of University Students During the Implementation of the New Normal Covid-19 PandFahrizqi, E. B., Agus, R. M., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2021). The Learning Motivation and Physical Fitness of University Stu. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 6(1), 88–100.
- 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.
- Fernando, J., Mahfud, I., & Indonesia, U. T. (2021). *SURVEY MOTIVASI ATLET FUTSAL*

- SMKN 2 BANDAR LAMPUNG DIMASA PANDEMI COVID-19*-Fernando, J., Mahfud, I., & Indonesia, U. T. (2021). *SURVEY MOTIVASI ATLET FUTSAL SMKN 2 BANDAR LAMPUNG DIMASA PANDEMI COVID-19*. 2(2), 39–43.
- Fikri, Z., & Fahrizqi, E. B. (2021). *PENERAPAN MODEL LATIHAN VARIASI PASSING FUTSAL DI EKSTRAKULIKULER SMAN 1 LIWA*. 2(2), 23–28.
- 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.
- 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.
- 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., & 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 OLARAHAGA. *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.
- Nadapdap, R., & Mahfud, I. (2021). *Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar*. 2(2), 44–51.
- 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 (ICLLLE)*.
- Nugroho, R. A., & Gumantan, A. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Kemampuan Vertical Jump PesertNugroho, 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).
- 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.
- Pratama, W. U., & Yuliandra, R. (2021). *PERSEPSI ANGGOTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET TERHADAP PENGGUNAAN APLIKASI PAPAN STRATEGI*. 2(2), 1–7.
- Pratomo, C., & Gumantan, A. (2020). HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DAN POWER. *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.
- 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., & 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.
- 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.