

PELATIHAN TAKTIK DALAM SEPAKBOLA UNTUK MENINGKATKAN KINERJA PERFORMA DIRI

Angga Leo Setyawan
Pendidikan Olahraga
anggaleosetyawan@gmail.com

Abstrak

Rencana latihan ini membahas latihan rutin yang penting dan normal bagi semua pesepakbola dan atlet lainnya. Ini juga menguraikan cara mendapatkan kebugaran pertandingan, dan percaya diri. Dalam rencana pelatihan dan taktik sepak bola ini, tidak hanya membantu meningkatkan kinerja diri, tetapi juga membantu menjaga semua pemain tetap bugar dan menghindari cedera mendadak.

Kata Kunci: Latihan, taktik, meningkatkan kinerja diri, teknik

PENDAHULUAN

Sepakbola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang (Agus & Fahrizqi, 2020; Aguss & Yuliandra, 2021b). Sepakbola adalah permainan yang sangat populer, karena permainan sepakbola sering dilakukan oleh anak-anak (Sandika & Mahfud, 2021), orang dewasa maupun orang tua (Nugroho et al., 2021a), (Nugroho et al., 2021b). Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang memerlukan dasar kerjasama antar sesama anggota regu, sebagai salah satu ciri khas dari permainan sepakbola (Nugroho & Yuliandra, 2021b), (Melyza & Aguss, 2021a). Untuk bisa bermain sepakbola dengan baik dan benar para pemain menguasai teknik-teknik dasar sepakbola (Gumantan & Fahrizqi, 2020), (Aguss, Fahrizqi, & Wicaksono, 2021).

Pelatihan serta taktik sepak bola merupakan rutinitas berarti serta wajar buat seluruh pesepakbola yang berencana bermain di tingkat besar (Mahfud, Gumantan, & Fahrizqi, 2020), (Fernando et al., 2021). Kenapa rencana pelatihan ini berarti, sebab keahlian raga, metode, serta energi tahan yang dibawanya ke pendekatan yang berbeda suasana game (Nugroho & Yuliandra, 2021a), (Fahrizqi, Gumantan, et al., 2021). Terlepas dari kesederhanaannya, sepak bola mempunyai beberapa fitur menarik yang membuat permainan ini unik dan menarik (Agus, Rachmi MarsheillaAgus, 2019), (Aguss, 2020). Awal, tiap pemain jauh lebih bisa jadi buat berjumpa dengan bola, ikut serta dalam game aksi bersama. Kedua, berhasil di mini- sepak bola tersumbat lebih (Aguss, 2021b), (Aguss, Fahrizqi, & Abiyyu, 2021b). Ketiga, tiap pemain wajib berperan dengan kekuatan penuh, sukses bertahan tujuan mereka serta melanda lawan (Fahrizqi, Agus, et al., 2021b), (Aguss & Yuliandra, 2021a), (Fahrizqi, Agus, et al., 2021a). Tidak hanya itu, dikala bermain di aula nyaris selama waktu bola dimainkan, yang membutuhkan tempat tanpa instalasi paksa serta membosankan (Aguss, Fahrizqi, & Abiyyu, 2021a), (Aguss, 2021a). Permainan ini menolong Kamu dengan kilat memahami metode bawah serta taktik sepak bola serta dengan demikian kurangi jalur mengarah sportivitas puncak (Fahrizqi, Aguss, et al., 2021), (Rizki & Aguss, 2020).

TINJAUAN PUSTAKA

SEPAK BOLA

Sepak bola adalah permainan beregu di lapangan, menggunakan bola sepak dari dua kelompok yang berlawanan, yang masing-masing terdiri atas sebelas pemain, berlangsung selama 2x45 menit, kemenangan ditentukan oleh selisih gol yang masuk ke gawang lawan (Saputra & Aguss, 2021). Salah satu permainan di Indonesia yang paling banyak peminatnya adalah sepak bola. Bahkan permainan yang satu ini boleh dibilang yang paling banyak diminati, mengingat di setiap pertandingan yang ada tidak pernah luput dari banyaknya penonton. (Aguss, 2021c), (Saputra & Agus, 2021). Pengerian sepak bola adalah merujuk pada permainan yang dilakukan oleh dua tim berbeda, dengan komposisi pemain yang berada lapangan sebanyak sebelas orang. Dimana masing-masing tim berupaya untuk menang dan mencetak gol ke gawang lawan. (Melyza & Aguss, 2021b). Adapun bola yang digunakan dalam permainan berbentuk oval, dimana setiap pergerakannya dilakukan setiap pemain menggunakan kaki dan hanya penjaga gawang (kiper) yang bisa menyentuh bola menggunakan tangan. (Aguss, 2020). Olahraga yang dimainkan oleh 250 juta orang di lebih dari 200 negara juga berkomitmen untuk menjadikan olahraga yang wajib dimiliki. Sehingga banyak suporter dan juga keluarga yang berkomitmen untuk tidak melewatkan pertandingan sepak bola, baik liga profesional maupun liga amatir. (Mahfud, Gumantan, & Nugroho, 2020). Permainan sepak bola terjadi di China sekitar abad ke-3 dan 2 SM dengan nama permainan Cuju. Dimana Cuju dimainkan dengan bentuk bola bundar di atas bidang tanah persegi. Banyak negara-negara yang mengklaim bahwa kehadiran sepak bola diawali dari mereka sendiri, seperti Yunani Kuno dan Roma. (Sudibyo & Nugroho, 2020), (Nugroho & Gumantan, 2020b). Permainan yang populer dan asik ini sifatnya kompetitif, bahkan ada sebagian orang yang melakukan olahraga sepak bola ini hanya untuk mendapatkan kesenangan. Meskipun alasannya hanya untuk kesenangan, ternyata kehadiran sepak bola memberikan manfaat positif bagi kesehatan (Gumantan, Nugroho, & Yuliandra, 2021a), (Nugroho, 2021a).

LATIHAN TEKNIK

Dalam olahraga sepak bola sangat membutuhkan keterampilan pada gerakan kaki dan tungkai. Olahraga sepak bola dilakukan dalam dua babak, setiap babak terdiri dari 45 menit (Gumantan, Nugroho, & Yuliandra, 2021b). Dalam setiap tim sepak bola terdiri dari 11 orang, termasuk satu orang penjaga gawang. Adapun tujuan utama permainan sepak bola ialah memasukkan bola ke dalam gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha menjaga gawang sendiri agar tidak kebobolan. (Nugroho & Gumantan, 2020a), (Nugroho, 2021b). Bagi orang-orang yang ingin bermain sepak bola, tentu teknik dasar permainan perlu untuk dikuasai dengan baik. Secara garis besar teknik dasar sepak bola dibagi menjadi sembilan. (Yuliandra & Fahrizqi, 2019), (Gumantan et al., 2020). Dribbling juga biasa disebut sebagai teknik menggiring bola. Teknik ini termasuk dasar yang wajib diketahui setiap individu yang ingin bermain sepak bola. Dribbling dilakukan dengan cara membawa bola menggunakan kaki. Tetapi, pemain harus tetap mengontrol lajunya bola agar sesuai tempo langkah. (Gumantan, Mahfud, & Yuliandra, 2021). (Wibisono et al., 2020). Berikutnya, ada shooting atau teknik menendang bola. Teknik ini juga penting dikuasai seorang pemain sepak bola karena tujuan dari permainan ini sendiri adalah menyangkan bola ke gawang (Adiyanto & Febrianto, 2020). Teknik passing berkaitan juga dengan shooting. Passing sendiri merupakan teknik mengoper bola (Aguss & Yuliandra, 2020), (Riskiono et al., 2016). Karena sepak bola mementingkan kerja sama tim, teknik ini akan berguna dalam menembus pertahanan lawan. (Gulö et al., 2021), (Mahfud, Yuliandra, et al., 2020). Bermain sepakbola tak melulu melajukan bola, tetapi

juga menghentikan (Yuliandra et al., 2020), (Palendera & Rizkiono, 2019). Setiap individu juga perlu memahami teknik menghentikan bola sebagai bagian dari taktik (Fahrizqi et al., n.d.). Teknik ini bisa dilakukan dengan menggunakan kaki, dada, dan paha (Gumantan, Mahfud, Yuliandra, et al., 2021), (Yolanda et al., 2021).

METODE PENELITIAN

Memperkenalkan semua modul atau latihan ini menambah lebih dinamis untuk kinerja diri, kelincahan dan peningkatan kecepatan. Setiap sepak bola latihan harus dimulai dengan pemanasan dan jogging ringan serta latihan yang berlangsung 15-20 menit. Tubuh dan kaki yang hangat. Ikuti ini, sepak bola berjalan dengan kecepatan rendah dan menghasilkan emisi kaki yang tajam. Kemudian harus berhenti dan berputar gerakan tubuh ke arah yang berbeda dengan kecenderungan yang berbeda.

Berbicara tentang latihan dan taktik, ada jadwal latihan tertentu dan latihan yang perlu dilakukan untuk meningkatkan kinerja diri:

1. Ketahanan
2. Fleksibilitas dinamis
3. Latihan lari cepat
4. Plyometrik
5. Pemanasan & fleksibilitas dinamis

1. Ketahanan

Daya tahan dalam dunia olahraga dikenal sebagai kemampuan peralatan organ tubuh olahragawan untuk melawan kelelahan selama berlangsungnya aktivitas atau kerja.

2. Fleksibilitas Dinamis

Fleksibilitas dinamis-aktif adalah kemampuan untuk melakukan berbagai gerakan dinamis secara optimal dalam ruang gerak suatu sendi.

3. Latihan Lari Cepat

Lari cepat (*sprint*) adalah cara lari dalam menempuh jarak tertentu yang relatif pendek, dalam waktu singkat, dan dengan kecepatan yang maksimal, dari garis start sampai ke finish. Salah satu nomor lari cepat adalah lari 100 meter sebagai nomor lari jarak pendek.

4. Plyometrik

Gerakan olahraga tersebut dikenal sebagai latihan pliometrik. ... Secara sederhana, latihan pliometrik adalah jenis olahraga yang mengharuskan seseorang untuk aktif melompat. Olahraga ini bisa dilakukan dengan alat bantu maupun tanpa alat bantu sama sekali

5. Pemanasan dan fleksibilitas dinamis

Pemanasan adalah serangkaian kegiatan fisik yang membantu tubuh untuk lebih siap menjalani olahraga. Dengan melakukan pemanasan yang tepat, otot akan menjadi lebih lentur dan kuat, sehingga dapat melakukan gerakan olahraga atau latihan fisik dengan lebih baik.

Fleksibilitas dinamis-aktif adalah kemampuan untuk melakukan berbagai gerakan dinamis secara optimal dalam ruang gerak suatu sendi

Bekerja dengan bola

Setelah seluruh pemanasan dan peregangan, bekerja dengan bola sangat penting untuk menyempurnakan penguasaan bola dalam situasi permainan yang berbeda. Latihan ini harus dilakukan berpasangan. Sementara 2 pasangan berdiri di depan satu sama lain untuk berlatih kejelasan operan dengan berdiri, dan kemudian dengan gerakan. Jarak antara

kedua pemain tidak boleh lebih dari 2 meter. Setelah berlatih dengan umpan pendek, itu harus diikuti dengan jarak jauh.

Untuk melakukan ini, para pemain berdiri saling berhadapan di ujung kutub aula dan mulai mengoper bola dengan cepat. Pertama pada tanah, dan kemudian melalui udara.

“**Catatan**” Latihan passing ini harus dilakukan dengan menggunakan kedua kaki, bahkan jika Anda adalah pemain berkaki satu. Ini penting untuk berlatih mengetahui cara menggunakan kedua kaki kiri & kanan, karena ini membantu untuk menyempurnakan atau beradaptasi dengan tempo tinggi permainan dan kinerja diri.

Ada banyak latihan sepak bola yang perlu dilakukan untuk meningkatkan kinerja diri. Mereka sebagai berikut:

1. Keterampilan Menembak

Tendangan keras dengan tujuan mencetak gol dalam permainan sepakbola disebut dengan shooting atau menembak. Keterampilan dasar yang harus dimiliki oleh pemain sepak bola untuk dikembangkan agar bisa melakukan tendangan mencetak gol adalah menendang secara keras dan akurat.

2. Kemampuan Menggiring Bola

Menggiring bola adalah kemampuan seseorang dalam menggerakkan bola secara efektif dengan menggunakan kaki bagian tertentu. Saat menggiring bola bisa menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar atau punggung kaki tergantung situasi dan kondisi saat bermain.

3. Kecepatan

Kecepatan dalam sepakbola sangat dipergunakan dalam permainan sepakbola karena Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkat atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya

4. Fleksibilitas & Teknik

Fleksibilitas sangat dibutuhkan dalam permainan karena setiap pemain membutuhkan kelincahan dan kelenturan dalam melakukan teknik. Sedangkan teknik adalah menendang (*kicking*): mengumpan dan menembak ke arah gawang. Menggiring (*dribbling*): mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, menghambat permainan. Mengontrol/Menghentikan bola (*stopping*): menghalau bola yang terlalu kuat ditendang. Menyundul (*heading*): menerima umpan bola yang melayang dari atas.

Setelah semua latihan latihan ini, itu harus diikuti dengan melakukan permainan tim dua sisi, yang bermain selama 15 menit dua babak waktu. Di antara waktu paruh permainan, harus ada 3-5 menit peregangan untuk mengendurkan otot kemudian melanjutkan babak kedua. Ini membantu untuk menerapkan semua keterampilan praktik pelatihan yang telah dipelajari dari awal bagian pelatihan.

Latihan Taktik

Latihan taktik mungkin dari jenis yang berbeda, tergantung pada pemahaman tim sepak bola mini dan keterampilan individu dan teknik pemain. Pengembangan taktik tergantung pada pengalaman pelatih. Juga, tergantung pada areanya pelatih berpikir tim kurang. Latihan taktik latihan meliputi:

1. Latihan tendangan pinalti
2. Bermain sudut masuk & keluar
3. Bekerja pada keseimbangan & kepercayaan diri pada penalti
4. Pergerakan & posisi pemain di lapangan
5. Serangan massal & bertahan

Inti dari latihan taktik adalah agar para pemain mengetahui posisinya di lapangan, dan saling memahami gerakan sebagai tim. Dalam sepak bola, tidak ada posisi khusus di lapangan. Jadi setiap pemain perlu tahu cara menyerang dan lawan dan bertahan melawannya. Bahkan dalam beberapa kasus, pemain outfield mengambil posisi penjaga gawang karena dikeluarkan atau cedera. Ini adalah bagian dari mengapa pelatihan taktis diperlukan bagi setiap pemain untuk mempersiapkan diri menghadapi situasi permainan apa pun. Setelah Pelatih mempersiapkan pemain dengan taktik yang berbeda, disarankan untuk setiap pelatih untuk memberikan istirahat minimal 5 menit kepada pemain untuk mendiskusikan gerakan taktis dalam diri mereka, dan menampilkannya saat pelatih memperbaiki kesalahan mereka.

Latihan dan taktik sepak bola tidak lengkap tanpa menyertakan latihan daya tahan, karena ini sangat bagian penting dari permainan penyebab tempo dan intensitas dalam permainan

Latihan Ketahanan

Latihan daya tahan sebagian besar didasarkan pada kekuatan dan kekuatan pemain. Pelatihan daya tahan, pemain perlu lakukan lebih banyak latihan perut, shuttle run, karena Anda tidak ingin melatih hanya kecepatan, tetapi juga kemampuan. Setelah pesawat ulang-alik berjalan, bawa ke panjang lain dengan menjalankan seluruh aula secepat mungkin selama satu menit. Kemudian dilanjutkan dengan jogging ringan selama 40 detik, lalu ulangi sprint lagi untuk waktu yang sama. Lakukan 4 hingga 5 set ini. Selain itu, push-up & pull-up di bar adalah dibutuhkan dalam latihan daya tahan. Latihan latihan ketahanan umum

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setiap sepak bola latihan harus dimulai dengan pemanasan dan jogging ringan serta latihan yang berlangsung 15-20 menit. Tubuh dan kaki yang hangat. 1. 2. 3. Latihan lari cepat. 4. 5. 2. Lari cepat (sprint) adalah cara lari dalam menempuh jarak tertentu yang relatif pendek, dalam waktu singkat, dan dengan kecepatan yang maksimal, dari garis start sampai ke finish. Secara sederhana, latihan pliometrik adalah jenis olahraga yang mengharuskan seseorang untuk aktif melompat. Pemanasan adalah serangkaian kegiatan fisik yang membantu tubuh untuk lebih siap menjalani olahraga. Setelah seluruh pemanasan dan peregangan, bekerja dengan bola sangat penting untuk menyempurnakan penguasaan bola dalam situasi permainan yang berbeda. Untuk melakukan ini, para pemain berdiri saling berhadapan di ujung kutub aula dan mulai mengoper bola dengan cepat. Ini penting untuk berlatih mengetahui cara menggunakan kedua kaki kiri & kanan, karena ini membantu untuk menyempurnakan atau beradaptasi dengan tempo tinggi permainan dan kinerja diri. Ada banyak latihan sepak bola yang perlu dilakukan untuk meningkatkan kinerja diri. 1. Keterampilan dasar yang harus dimiliki oleh pemain sepak bola untuk dikembangkan agar bisa melakukan tendangan mencetak gol adalah menendang secara keras dan akurat. 2. Menggiring bola adalah kemampuan seseorang dalam menggerakkan bola secara efektif dengan menggunakan kaki bagian tertentu. 3. 4. Fleksibilitas sangat dibutuhkan dalam permainan karena setiap pemain membutuhkan kelincahan dan kelenturan dalam melakukan teknik. Mengontrol/Menghentikan bola (stopping): menghalau bola yang terlalu kuat ditendang. Setelah semua latihan latihan ini, itu harus diikuti dengan melakukan permainan tim dua sisi, yang bermain selama 15 menit dua babak waktu. Ini membantu untuk menerapkan semua keterampilan praktik pelatihan yang telah dipelajari dari awal bagian pelatihan. Latihan taktik mungkin dari jenis yang berbeda, tergantung pada pemahaman tim sepak bola mini dan keterampilan individu dan teknik pemain. Latihan taktik latihan meliputi: 1. Latihan tendangan pinalti. 2. 3. 4. 5. Ini adalah bagian

dari mengapa pelatihan taktis diperlukan bagi setiap pemain untuk mempersiapkan diri menghadapi situasi permainan apa pun. Setelah Pelatih mempersiapkan pemain dengan taktik yang berbeda, disarankan untuk setiap pelatih untuk memberikan istirahat minimal 5 menit kepada pemain untuk mendiskusikan gerakan taktis dalam diri mereka, dan menampilkannya saat pelatih memperbaiki kesalahan mereka. Kemudian dilanjutkan dengan jogging ringan selama 40 detik, lalu ulangi sprint lagi untuk waktu yang sama. Latihan latihan ketahanan umum

SIMPULAN

Dalam rencana pelatihan dan taktik sepak bola ini, tidak hanya membantu meningkatkan kinerja diri, tetapi juga membantu menjaga semua pemain tetap bugar dan menghindari cedera mendadak.

REFERENSI

- Adiyanto, A., & Febrianto, R. (2020). Authentication Of Transaction Process In E-marketplace Based On Blockchain technology. *Aptisi Transactions On Technopreneurship (ATT)*, 2(1), 68–74. <https://doi.org/10.34306/att.v2i1.71>
- 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.
- 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., 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. *Jurn. 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 kema 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).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. (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>
- 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 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. (2021). 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 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. *Survei Motivasi Atlet Futsal Smkn 2 Bandar Lampung Dimasa Pandemi Covid-19*, 2(2), 39–43.
- Gulö, I., Setiawan, D. B., Prameswari, S. R., & Putri, S. R. (2021). MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI ANAK-ANAK PANTI ASUHAN DALAM BERBICARA BAHASA INGGRIS. *Adimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 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.
- 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 educatiGumantan, A., Nugroho, R. A., & Yuliandra, R. (2021). Learning during the covid-19 pandemic: Analysis of e-learning on sports education students. *Journal Sport Area*, 6(1), 51–5. *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., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis IMT (Indeks Massa Tubuh) Atlet UKM Sepakbola Universitas Teknokrat Indonesia. *SATRIA: Journal of Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis*, 3(1), 9–13.
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). PELATIHAN PEMBINAAN KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(1), 56–61.
- Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). MODEL LATIHAN DRIBLING SEPAKBOLA UNTUK PEMULA USIA SMA. *SPORT SCIENCE AND EDUCATION JOURNAL*, 1(2).
- Melyza, A., & Aguss, R. M. (2021a). Persepsi Siswa Terhadap Proses Penerapan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Pandemi Covid-19. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 8–16.
- Melyza, A., & Aguss, R. M. (2021b). 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 (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 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. (2021a). 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. (2021b). ANALISIS KEMAMPUAN POWER OTOT TUNGKAI PADA ATLET BOLABASKET. *SPORT SCIENCE AND EDUCATION JOURNAL*, 2(1).
- Nugroho, R. A., Yuliandra, R., Gumantan, A., & Mahfud, I. (2021a). Pengaruh Latihan Leg Press dan Squat Thrust Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Bola Voli. *Jendela Olahraga*, 6(2), 40–49.
- Nugroho, R. A., Yuliandra, R., Gumantan, A., & Mahfud, I. (2021b). 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>
- Palendera, Y., & Rizkiono, S. D. (2019). GAME DETEKTIF RESIMEN MAHASISWA BATALYON 209 TEKNOKRAT GAJAH LAMPUNG. *Jurnal Teknoinfo*, 13(1), 46–50.
- Riskiono, S. D., Sulisty, S., & Adji, T. B. (2016). Kinerja Metode Load Balancing dan Fault Tolerance Pada Server Aplikasi Chat. *ReTII*.
- 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. (2021). 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>
- 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*, 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.
- Wibisono, A. D., Rizkiono, S. D., & Wantoro, A. (2020). Filtering Spam Email Menggunakan Metode Naive Bayes. *Telefortech: Journal Of Telematics And Information Technology*, 1(1), 9–17.
- 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., & Mahfud, I. (2020). Peningkatan gerak dasar guling belakang bagi siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2),

204–213.