

## Hubungan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan (*Shooting*) Dalam Sepakbola Pada Klub Farmers FC

Lidia Prima Tri Amilia  
Pendidikan Olahraga  
*lidiaprimatriamilia@gmail.com*

### Abstrak

Penelitian yang berjudul “Hubungan *Power* Otot Tungkai dengan Kemampuan Tendangan (*shooting*) dalam Sepakbola pada Klub FARMERS FC Penelitian ini mengangkat masalah apakah terdapat hubungan *power* otot tungkai dengan kemampuan tendangan (*shooting*) dalam sepakbola pada klub FARMERS FC. Penelitian ini yaitu penelitian deskriptif jenis korelasional. Sampel dalam penelitian adalah pemain dari Klub FARMERS FC yang berjumlah 19 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah: (1) Tes *power* otot tungkai, diukur dengan tes *standing broad jump* dan (2) Tes kemampuan tendangan (*shooting*) diukur dengan tes menendang bola kearah gawang. Data diolah dengan menggunakan teknik statistik dalam bentuk perhitungan rata-rata (*mean*), perhitungan standar deviasi, perhitungan *T-score*, perhitungan korelasi, dan uji hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Power* Otot Tungkai dengan Kemampuan Tendangan (*shooting*) sepakbola pada Klub FARMERS FC adalah sebesar ( $r = 0,63$ ).

**Kata Kunci:** Hubungan, *Power*, Otot Tungkai, Tendangan (*shooting*).

---

### PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktifitas jasmani yang dilakukan dengan serangkaian gerakan untuk mencapai suatu tujuan tertentu (Aguss, 2021b). Tujuan tersebut untuk mendapatkan kesegaran, kebugaran, kesehatan, dan prestasi. Perkembangan kegiatan olahraga di Indonesia telah menyebabkan kesadaran akan pentingnya hidup sehat secara jasmani dan rohani. Kesadaran tersebut membuat masyarakat Indonesia gemar untuk berolahraga (Aprilianto & Fahrizqi, 2020). Kegemaran masyarakat Indonesia untuk berolahraga ditandai dengan munculnya tempat-tempat melakukan aktifitas jasmani, munculnya klub-klub olahraga di dalam masyarakat. munculn tersebut dipengaruhi oleh minat dan kemauan masyarakat Indonesia yang tinggi untuk berolahraga (Pratomo & Gumantan, 2021). Untuk mengetahui minat dan kemauan masyarakat Indonesia yang tinggi berolahraga tentunya sarana dan prasarana harus dimiliki oleh setiap masyarakat dan daerah agar dapat menciptakan atlet-atlet yang berprestasi untuk membela bangsa Indonesia (Fahrizqi et al., n.d.). Pemerintah baik dari pusat maupun daerah harus mempunyai tanggung jawab dalam mengembangkan olahraga dengan cara membina dan memberi sarana dan prasarana kepada masyarakat (Nugroho & Gumantan, 2020a). Dalam mengembangkan olahraga tersebut pemerintah juga harus dapat memantau langsung dan dapat juga menyediakan pemandu bakat dalam pembinaan cabang olahraga tersebut agar tercapainya keinginan pemerintah dalam mengembangkan olahraga yang ada di daerah tersebut (Nugroho et al., 2021). Salah satu permainan olahraga adalah sepakbola (Handoko & Gumantan, 2021). Sepakbola merupakan suatu cabang olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat di seluruh dunia dan termasuk Indonesia (Fahrizqi, 2018). Kegemaran masyarakat terhadap olahraga sepakbola sangat jelas terlihat mulai dari kaum laki-laki dewasa, remaja, orang tua, anak-anak, dan sampai para kaum wanita juga sangat menggemari olahraga sepakbola (Ichsanudin & Gumantan, 2020). Buktinya banyak orang

yang mengikuti latihan sepakbola dan begitu pula pada saat ada pertandingan, banyak yang ikut menyaksikan pertandingan olahraga ini di lapangan (Yuliandra & Fahrizqi, 2019).

Ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi tercapainya prestasi dalam olahraga. Untuk mencapai hasil yang maksimal harus ada beberapa aspek yang harus diperhatikan dan dilatih secara seksama mengatakan bahwa: Untuk mencapai suatu keberhasilan dan berprestasi dalam bermain sepakbola harus memiliki karakter hebat secara fisik, teknik, mental dan kematangan juara (Gumantan & Fahrizqi, 2020). Berdasarkan batasan tersebut di atas, salah satu faktor penunjang keberhasilan dalam permainan sepakbola adalah penguasaan terhadap keterampilan teknik dasar (Yuliandra et al., 2020). Keterampilan teknik dasar itu sendiri adalah suatu gerakan yang sangat sederhana, mudah dilakukan, serta menjadi dasar untuk gerakan selanjutnya (Yuliandra & Fahrizqi, 2020).

Untuk mendapatkan kualitas yang optimal disaat melakukan keterampilan teknik sepakbola diperlukan kemampuan fisik yang baik, salah satunya adalah power otot tungkai. power lebih diperlukan dalam boleh dikatakan semua cabang olahraga (Agus, Fahrizqi, & Abiyyu, 2021a). Oleh karena di dalam power, selain ada Strength terdapat pula kecepatan (Fikri & Fahrizqi, 2021). Jadi boleh dikatakan bahwa: power adalah hasil dari  $force \times velocity$ , dimana *force* adalah sepadan (*equivalent*) dengan strength, dan *velocity* dengan speed (Fernando et al., 2021). Ada banyak aspek yang terkandung dalam power diantaranya *equivalent* (keseimbangan), Strength (kekuatan) dan speed (kecepatan) (Sandika & Mahfud, 2021b). Hal ini sangat berguna untuk olahraga sepakbola dalam menyepak bola dan sebagainya, dikarenakan dalam olahraga sepakbola ketiga aspek-aspek ini sangat berperan penting (Kurniawan et al., 2021). Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa power otot tungkai mempunyai peranan penting dalam keberhasilan melakukan keterampilan bermain sepakbola (Nadapdap & Mahfud, 2021). Untuk itu, peneliti menetapkan judul penelitian sebagai berikut : "Hubungan Power Otot Tungkai dengan Kemampuan Tendangan (Shooting) dalam Sepakbola pada klub FARMERS FC

## TINJAUAN PUSTAKA

### Permainan Sepak Bola

Pengertian sepak bola adalah merujuk pada permainan yang dilakukan oleh dua tim berbeda, dengan komposisi pemain yang berada lapangan sebanyak sebelas orang (Pangkey & Mahfud, 2020). Dimana masing-masing tim berupaya untuk menang dan mencetak gol ke gawang lawan (Agus, Rachmi MarsheillaAgus, 2019). Dalam pengertian sepak bola kemudian permainan ini melibatkan pergerakan unsur fisik, mental, motorik kasar dan motorik halus, serta di bangun dengan kekuatan tim yang solid (Fahrizqi, Agus, et al., 2021a). Pergerakan semua unsur tersebut dilakukan untuk menjaga pergerakan bola tetap dinamis dan melewati garis gawang (Mahfud, Yuliandra, et al., 2020). 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 (Pamungkas & Mahfud, 2020). FIFA (*Federation Internationale de Football Association*) mengungkapkan bahwa sepak bola adalah suatu permainan yang menggunakan bola sepak dan dimainkan oleh sebelas pemain dalam satu tim serta dimainkan di atas lapangan rumput atau turf dengan ukuran panjang lapangan 90-120 meter dan lebar 45-90 meter (Mahfud, Gumantan, & Fahrizqi, 2020). sepak bola adalah sebuah permainan dan olahraga yang bisa dilakukan dengan cara menyepak bola untuk dimasukkan ke gawan lawan dan harus tetap menjaga gawang agar tidak kebobolan

tim lawan. sepak bola adalah sebuah pertandingan yang dimainkan oleh dua tim yang di mana setiap tim berjumlah 11 pemain (Sandika & Mahfud, 2021a). Setiap yang bertandinga harus bisa mempertahankan gawang agar tidak kemasukkan oleh lawan dan tetap harus menjebol gawang lawan. sepak bola adalah suatu kegiatan fisik yang didalamnya memiliki banyak sekali pergerakan serta bisa dilihat dari taksonomi gerak umum (Saputra & Aguss, 2021). Selain itu, ia juga mengungkapkan bahwa gerakan dalam permainan sepak bola memiliki gerakan-gerakan dasar yang dapat menciptakan pola gerak secara lengkap, mulai dari pola gerak manipulasi, lokomotif, dan nonlokomotor (Rizki & Aguss, 2020).

Manfaat permainan sepak bola yaitu Permainan yang populer dan asik ini sifatnya kompetitif, bahkan ada sebagian orang yang melakukan olahraga sepak bola ini hanya untuk mendapatkan kesenangan (Syaiyidulloh & Aguss, 2021). Meskipun alasannya hanya untuk kesenangan, ternyata kehadiran sepak bola memberikan manfaat positif bagi kesehatan (Aguss, Fahrizqi, & Abiyyu, 2021b). Berikut manfaat dari sepak bola: Menambah Stamina dimana kombinasi lari, jalan kaki, lari cepat dan menendang dapat memberikan peningkatan stamina, peningkatan kesehatan jantung, penurunan lemak tubuh, peningkatan kekuatan dan tonus otot, peningkatan kekuatan tulang, dan peningkatan koordinasi (Melyza & Aguss, 2021). Manfaat sepak bola berikutnya adalah manfaat sosial (Agus et al., 2013). Manfaat sosial sepak bola adalah meningkatkan kerja tim, bermain sepak bola juga akan dikaitkan dengan sifat kepemimpinan, dan berteman baik dengan bermain sepak bola (Aguss, 2021c). Meningkatkan aktivitas kerja tim adalah keterampilan penting. Dengan berolahraga termasuk melakukan sepak bola dapat memberikan manfaat terhadap kesehatan mental (Aguss & Yuliandra, 2021a). Dimana Olahraga teratur juga dianggap dapat membantu memperbaiki masalah-masalah kesehatan mental seperti depresi dan stres, dapat meningkatkan kepercayaan diri dan harga diri, serta dapat membantu mengurangi kecemasan (Aguss, 2021a). Sudah lama terbukti bahwa para atlet memiliki harga diri dan kepercayaan diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan rekan-rekannya (Aguss & Yuliandra, 2020). Ini sangat penting, terutama bagi remaja yang sering mengalami perubahan suasana hati yang drastis dan mungkin mengalami stress (Aguss & Yuliandra, 2021b). Dengan membangun kepercayaan diri, melalui olahraga sepak bola membantu meredakan stres dan kecemasan (Fahrizqi, Aguss, et al., 2021). Tidak banyak yang mengetahui hal ini, tetapi bermain sepak bola memiliki pengaruh yang signifikan terhadap fungsi kognitif otak seseorang (Yolanda et al., 2021). Karena ini adalah permainan strategis yang membutuhkan pengambilan keputusan cepat, sepak bola meningkatkan ketekunan, disiplin diri, dan konsentrasi (Aguss, Fahrizqi, & Wicaksono, 2021). Siswa yang mengikuti olahraga umumnya menunjukkan prestasi yang lebih baik di sekolah (Gumantan & Mahfud, 2018). Bermain sepak bola untuk anak-anak usia sekolah dapat membantu membangun keterampilan pemecahan masalah yang kuat. Pemain harus bisa menyelesaikan masalah dengan rekan satu tim dan lawan mereka untuk menjadi yang teratas.

### **Kekuatan Otot Tungkai**

Kekuatan otot tungkai mempunyai peranan yang besar untuk menunjang seluruh aktivitas yang dilakukan (Agus & Fahrizqi, 2020). Selain itu, kekuatan otot tungkai juga sangat diperlukan dalam berbagai cabang olahraga. kekuatan tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik, dimana kekuatan dan kecepatan otot dikombinasikan dalam satu pola gerak (Fahrizqi, Agus, et al., 2021b). Untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai, ada berbagai latihan yang bisa dilakukan. Untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai, ada

berbagai latihan yang bisa dilakukan. *quat jump* adalah sebuah latihan kekuatan dengan gerakan yang diawali dengan sikap berdiri, lalu menurunkan pinggul seperti jongkok, kemudian berdiri kembali (Nugroho, 2021a). Gerakan tersebut dilakukan secara berulang sesuai hitungan yang sudah ditentukan. Latihan *squat jump* atau disebut juga dengan *skot jump* dapat digunakan untuk menguatkan otot kaki, termasuk otot paha dan betis (Nugroho, 2021b).

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya (Dermawan & Nugroho, 2020). Salah satu tugas penting dalam penelitian ilmiah adalah menetapkan ada tidaknya hubungan sebab akibat antara fenomena-fenomena dan menarik hukum-hukum tentang hubungan sebab akibat itu (Mahfud, Gumantan, & Nugroho, 2020). Syarat mutlak dalam penelitian itu adalah metode penelitian (Nugroho & Gumantan, 2020b). Berbobot tidaknya penelitian tergantung pada pertanggung jawaban metode penelitian tersebut. Jenis penelitian ini dilakukan dengan metode deskriptif dengan pendekatan korelasional (Nugroho & Yuliandra, 2021). Jenis penelitian deskriptif bertujuan untuk mendeskripsikan (memaparkan) peristiwa pada masa kini. Deskriptif peristiwa tersebut dilakukan secara sistematis yang menekankan pada pengungkapan data berdasarkan fakta yang diperoleh dari lapangan, yang diperoleh dengan cara mengukur dan mencatat hasil dari pengukuran power otot tungkai dan kemampuan tendangan (*shooting*) dalam sepakbola (Sudiby & Nugroho, 2020). Penelitian ini melihat kaitan ataupun hubungan antara power otot tungkai dengan kemampuan tendangan (*Shooting*) dalam sepakbola pada Klub FARMERS FC.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Rekapitulasi Data Mentah Hasil Penelitian pada Klub FARMERS FC**

No	Nama Peserta	Hasil Pengukuran	
		Power Otot Tungkai (X)	Tendangan ( <i>Shooting</i> ) (Y)
1	Abul Fairul	2,31	5
2	Aldisar	2,30	5
3	Anugrah Dermawan	2,15	4
4	Fajar Munandar	2,21	4
5	Firdaus	2,09	5
6	Hasbi Arwin	2,23	4
7	Ikkal	2,27	5
8	Jecki Fuadi	2,12	3
9	Julianda	2,11	4

10	Juliandi	2,17	5
11	M. Riandi Askari	2,07	4
12	Muhammad Riandi	2,10	4
13	Randy Askari	2,24	5
14	Reza Junianda	2,15	4
15	Rozi Mulia	2,21	4
16	Saifullah	2,02	3
17	Tulus Arisman	2,28	5
18	Wanda	2,25	4
19	Ziaul Fahmi	2,22	5
<b>Jumlah (<math>\Sigma</math>)</b>		<b>41,50</b>	<b>82</b>

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data tes *power* otot tungkai dengan tendangan (*shooting*) (X) pada Klub FARMERS FC yang terdiri dari dua item tes telah diperoleh hasil sebagaimana terlihat dalam pengujian hipotesis. Dalam permainan sepakbola sangat diperlukan keterampilan dasar dalam bermain, salah satunya adalah keterampilan dasar menendang bola. Menendang bola dalam permainan sepakbola sangat dipengaruhi oleh *power* otot tungkai. Ternyata setelah dilakukan penelitian membuktikan bahwa hasil pengujian hipotesis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara ( $r = 0,39$ ), *power* otot tungkai memberikan sumbangan sebesar 39% ( $0,63^2 \times 100\%$ ) dengan tendangan (*shooting*) (X) pada Klub FARMERS FC dan sisanya 61% dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya.

## KESIMPULAN

Setelah diadakan uraian pada bab-bab sebelumnya, maka untuk selanjutnya penulis akan menarik beberapa kesimpulan dan membuat beberapa saran sebatas dengan hubungan *power* otot tungkai dengan kemampuan tendangan (*shooting*) pada Klub FARMERS FC . Adapun kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Power* Otot Tungkai dengan Kemampuan Tendangan (*Shooting*) sepakbola pada Klub FARMERS FC adalah sebesar ( $r = 4,10$ ).

## 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. (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 PERKEMAguss, 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 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. (2021a). 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.
- 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>
- Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ukm Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 1–9.
- 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. (2018). Hubungan Panjang Tungkai, Power Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Passing Pada Pemain Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Futsal Perguruan Tinggi Teknokrat. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 2(1), 32–42.

- 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., 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. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*, 2(2), 39–43.
- Fikri, Z., & Fahrizqi, E. B. (2021). PENERAPAN MODEL LATIHAN VARIASI PASSING FUTSAL DI EKSTRAKURIKULER SMAN 1 LIWA. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*, 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.
- 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.
- 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. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*, 2(2), 29–34.
- 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. (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. (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 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>
- 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.
- 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., & 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.