

## ANALISA TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA PEJALAN KAKI DAN PESEPEDA

Fido Aspriyando  
Pendidikan Olahraga  
*fidoaspriyando@gmail.com*

### Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang berjalan kaki dan bersepeda pada siswa putra kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 tubaba. Metode penelitian ini adalah metode survey. Populasi seluruh siswa putra kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 tubaba yang berjumlah 91 siswa, pengambilan sampel menggunakan teknik cluster sampling dengan jumlah sampel 41 siswa. Alat pengumpul data yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Teknik analisis data menggunakan rumus persentase dan pemaparan secara naratif. Penelitian ini menyimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa yang berjalan kaki berada pada kategori sedang dan tingkat kebugaran jasmani siswa yang bersepeda berada pada kategori kurang. Terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang berjalan kaki dan bersepeda pada siswa putra kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 tubaba dengan perbedaan rata-rata 0,46. Ini berarti tingkat kebugaran jasmani siswa yang berjalan kaki lebih baik dibandingkan siswa yang bersepeda.

**Kata Kunci:** Kebugaran Jasmani, Pejalan kaki, Pesepeda

---

### PENDAHULUAN

Aktivitas gerak yang semakin banyak akan meningkatkan daya tahan tubuh sehingga tingkat kebugaran jasmani pun akan semakin baik (Fahrizqi, Agus, et al., 2021b), (Gumantan, Nugroho, et al., 2021). Kebugaran jasmani berhubungan dengan kemampuan organik dari seseorang untuk melakukan tugasnya sehari-hari tanpa merasa lelah dan mempunyai cadangan kekuatan serta tersedianya energi untuk menghadapi dengan baik setiap keadaan darurat yang tiba-tiba muncul (Fahrizqi, Gumantan, et al., 2021), (Aguss & Yuliandra, 2021a). Padahal satu-satunya pelajaran yang memberikan kontribusi terhadap kebugaran jasmani di sekolah adalah Penjasorkes (Yuliandra et al., 2020), (Fahrizqi, Agus, et al., 2021a). Ini mengindikasikan bahwa perlunya suatu program yang lebih terarah dan tepat agar pembelajaran Penjasorkes mampu memberikan kontribusi yang memadai bagi anak didik di sekolah. mengemukakan bahwa secara umum baik diusia anak-anak sampai usia dewasa tingkat kebugaran jasmani masyarakat Indonesia berada pada kategori sedang atau bias (Fahrizqi, Aguss, et al., 2021), (Nugroho & Yuliandra, 2021), (Gumantan, Mahfud, & Yuliandra, 2021).

Aktivitas siswa tidak hanya saat berada di sekolah tetapi juga lebih banyak di luar sekolah. Mulai dari aktivitas saat bangun tidur, berangkat ke sekolah, pulang dari sekolah, dan aktivitas lainnya (Yuliandra & Fahrizqi, 2019), (Nugroho et al., 2021). Artinya banyak aktivitas siswa yang akan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut. Aktivitas berangkat dan pulang sekolah para siswa dilakukan dengan berbagai cara, mulai dari berjalan kaki, naik sepeda sampai berkendara umum, baik roda dua maupun roda empat (Aguss & Yuliandra, 2021b), (Gumantan et al., 2020). Semua aktivitas ini juga akan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa. Siswa yang bugar akan mengikuti proses belajar mengajar dengan baik, akan lebih fokus, dan lebih aktif. Hal ini akan sangat membantu para guru dalam memberikan pembelajaran kepada siswa di sekolah mulai dari

Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP) sampai Sekolah Menengah Atas (SMA) (Gumantan, Mahfud, Yuliandra, et al., 2021), (Yolanda et al., 2021), (Mahfud & Yuliandra, 2020),.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

Melihat kedua aktivitas yang dilakukan para siswa yaitu berjalan kaki dan bersepeda merupakan aktivitas untuk meningkatkan kebugaran jasmani, maka timbul sebuah pertanyaan bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa yang berjalan kaki, dan bagaimana pula tingkat kebugaran jasmani siswa yang bersepeda, kemudian apakah terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani dari kedua aktivitas yang berbeda ini yaitu antara berjalan kaki dan bersepeda (Yuliandra & Fahrizqi, 2020), (Pratama & Yuliandra, 2021), (Aguss & Yuliandra, 2020)

### **Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Mahfud, Yuliandra, et al., 2020), (Fahrizqi et al., n.d.). Kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kesiagaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energi untuk beraktivitas pada waktu senggang dan menghadapi hal-hal yang bersifat darurat (Aguss, 2021b), (Saputra & Aguss, 2021),. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi yang tersisa ia masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya (Aguss, 2021a), (Agus, Rachmi MarsheillaAgus, 2019), (Aguss, Fahrizqi, & Wicaksono, 2021).

### **Berjalan Kaki**

Berjalan jalan kaki usianya sama dengan peradaban manusia. Pada dasarnya tidak ada definisi khusus mengenai jalan kaki (Melyza & Aguss, 2021), (Aguss, 2020). Karena setiap orang yang normal akan melakukan aktivitas ini untuk berpindah dari tempat yang satu ke tempat yang lain (Aguss, 2021c), (Aguss, Fahrizqi, & Abiyyu, 2021). Jalan kaki merupakan aktivitas alamiah manusia. Berjalan kaki adalah olahraga yang aman, tapi bagi orang yang meningkatkan aktivitas atau mencoba teknik yang berbeda atau dasar latihan yang baru secara tiba-tiba akan menimbulkan tekanan pada bagian tubuh atau otot dan jaringan tubuh yang tidak terbiasa (Syaifulloh & Aguss, 2021), (Agus & Fahrizqi, 2020), (Abidin et al., 2022).

### **Bersepeda**

Bersepeda adalah mengendarai kendaraan beroda dua atau tiga, yang mempunyai setang, tempat duduk, dan sepasang pengayuh yang digerakkan oleh kaki untuk menjalankannya. Bersepeda merupakan aktivitas untuk mendapatkan dan meningkatkan kondisi fisik, setiap kali satu ayunanpedal (Rizki & Aguss, 2020), (Aguss, Amelia, et al., 2021),. Bersepeda merupakan cara terbaik untuk berlatih selama 20 sampai 30 menit setiap hari, 3 sampai 5 hari setiap minggu agar memperoleh kesehatan dan kebugaran yang baik. Berenang, bersepeda, dan lintas alam merupakan latihan aerobik lebih baik dari jalan atau *jogging* untuk kelentukan secara keseluruhan, ketahanan otot, dan tenaga (Fernando et al., 2021), (Gumantan & Mahfud, 2018). Bersepeda dapat meningkatkan masing-masing komponen kebugaran: kebugaran jantung, komposisi tubuh, fleksibilitas, ketahanan, dan kekuatan otot (Pamungkas & Mahfud, 2020), (Mahfud, Gumantan, & Nugroho, 2020).

## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang diarahkan untuk memberikan gejala-gejala, fakta-fakta atau kejadian-kejadian secara sistematis dan akurat, mengenai sifat-sifat populasi atau daerah tertentu (Sandika & Mahfud, 2021a), (Sandika & Mahfud, 2021b). Apabila peneliti bermaksud mengetahui keadaan sesuatu mengenai apa dan bagaimana, berapa banyak, sejauh mana, dan sebagainya, maka penelitiannya bersifat deskriptif. Penelitian deskriptif adalah penelitian untuk menjawab pertanyaan bagaimana dan untuk mengetahui gejala-gejala atau kejadian-kejadian pada suatu populasi (Pangkey & Mahfud, 2020), (Mahfud & Fahrizqi, 2020). Dalam penelitian ini data-data tentang kebugaran jasmani siswa kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 tubaba merupakan hasil dari suatu proses pertumbuhan dan perkembangan yang disertai aktivitas fisik sehari-hari baik dalam bentuk berolahraga ataupun hasil dari aktivitas latihan (Nadapdap & Mahfud, 2021), (Gumantan & Mahfud, 2020). Oleh sebab itu, penelitian ini sifatnya deskriptif semata-mata, tidak perlu mencari atau menerangkan saling hubungan, menguji hipotesa, membuat ramalan atau mendapatkan makna, dan implikasi (Mahfud & Gumantan, 2020), (Kurniawan et al., 2021). Sampel dalam penelitian adalah 20 siswa putra yang berjalan kaki dan 21 siswa putra yang bersepeda dengan total sampel sebanyak 41 orang siswa dari 91 total siswa putra. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengukuran. Alat pengumpul data yang di gunakan dalam penelitian ini adalah tes dalam bentuk Tes Kesehatan Jasmani Indonesia (TKJI) (Mahfud, Gumantan, & Fahrizqi, 2020), (Ichsanudin & Gumantan, 2020), (Handoko & Gumantan, 2021).

## HASIL PENELITIAN

Setelah tahap pengumpulan data selesai dilakukan, maka langkah selanjutnya adalah mengolah dan menganalisis data. Proses pengolahan data dilakukan dengan cara: (1) Mengadakan pengecekan ulang terhadap hasil pencatatan nilai pada formulir tes untuk memastikan nilai yang dimasukkan sudah benar dan tidak ada kesalahan dalam pencatatan; (2) Memisahkan formulir tes antara siswa yang berjalan kaki dan siswa yang bersepeda agar perhitungan datanya tidak bercampur; (3) Menghitung hasil nilai keseluruhan tes kebugaran jasmani siswa yang disesuaikan dengan tabel nilai TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) untuk siswa putra sekolah menengah pertama usia 13-15 tahun; (4) Memasukkan hasil nilai akhir tes kebugaran jasmani setiap siswa kedalam norma TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) untuk menentukan kategori atau klasifikasi kebugaran jasmanis siswa yang diteliti; (5) Melakukan penghitungan rata-rata skor setiap item tes untuk menentukan kategori atau klasifikasi tiap tes yang dilakukan. Langkah-langkah tersebut yang dilakukan peneliti sebagai acuan untuk melakukan analisis data penelitian. Untuk dapat menganalisis dan memberikan penilaian dari data hasil tes kebugaran jasmani, maka dilakukan dengan menentukan standar nilai dan kriteria penilaian tingkat kebugaran jasmani yang disesuaikan dengan norma TKJI.

**Tabel 1. Norma Kebugaran Jasmani**

No	INTERVAL NILAI	Klasifikasi Kebugaran Jasmani
1.	22 – 25	Baiksekali ( BS)
2.	18 – 21	Baik ( B)

3.	14 – 17	Sedang ( S )
4.	10 – 13	Kurang ( K )
5.	5 – 9	Kurangsekali ( KS )

---

Tingkat kebugaran jasmani siswa yang berjalan kaki pada siswa putra kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 tubaba termasuk dalam kategori sedang dengan rata-rata nilai 14. Untuk lebih memperjelas gambaran persentase tingkat kebugaran jasmani siswa yang berjalan kaki pada siswa putra.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat disimpulkan; (1) Tingkat kebugaran jasmani siswa yang berjalan kaki pada siswa putra secara keseluruhan berada pada kategori sedang; (2) Tingkat kebugaran jasmani siswa yang bersepeda pada siswa putra secara keseluruhan berada pada kategori kurang; (3) Terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang berjalan kaki dan bersepeda pada siswa putra dengan perbedaan rata-rata hasil tes keseluruhan adalah 0,46. Dengan adanya perbedaan tingkat kebugaran ini menunjukkan bahwa berjalan kaki lebih nyata memberikan efek positif terhadap kebugaran tubuh. Dengan adanya perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang berjalan kaki dan bersepeda menunjukkan bahwa aktivitas berjalan kaki lebih nyata memberikan efek positif terhadap kebugaran jasmani seseorang, bahwa jalan kaki dapat menjaga kebugaran jasmani karena dapat menguatkan otot-otot tubuh, ligamen, tendon, dan tulang, serta mengencangkan otot-otot kaki. Oleh karena itu, berjalan kaki bisa menjadi latihan atau aktivitas terprogram untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Dengan berjalan kaki secara teratur akan meningkatkan dan mempertahankan kebugaran

## REFERENSI

- Abidin, Z., Amelia, D., & Aguss, R. M. (2022). *PELATIHAN GOOGLE APPS UNTUK MENAMBAH KEAHLIAN TEKNOLOGI INFORMASI BAGI GURU SMK PGRI 1 LIMAU*. 3(1), 43–48.
- 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.
- 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., & Abiyyu, F. F. A. (2021). 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., & 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>
- 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., Aguss, 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 kegiaFahrizqi, E. B., Gumantan, A., & Yuliandra, R. (2021). Pengaruh latihan sirkuit terhadap kekuatan tubuh bagian atas unit kegiatan mahasiswa olahraga panahan. *Multilateral: Jurnal Pendi. Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(1), 43–54.
- 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. 2(2), 39–43.
- 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 students. *Journal Sport Area*, 6(1), 51–58. Gumantan, 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), 51–58.
- 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*. 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., & 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. (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). *KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP BANTINGAN BANTINGAN BAHU TAHUN 2021*. 2(2), 44–51.
- 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.
- 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.
- 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.