

TINGKAT KETERAMPILAN BOLA BASKET PADA SISWA EKSTRAKULIKULER BOLA BASKET

Ega Novriliani¹, Yanti Puspita Sari²

¹Pendidikan Olahraga

²Akuntansi

yantipuspitasari596@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket kelas X dan kelas XI baik siswa puteri maupun putera. tes kecakapan bermain bola basket dari Aapher Basketball Skill Test : 1) *Front Shoot*, 2) *Side Shoot* 3) *Foul Shoot*, 4) *Under Basket Shoot*, 5) *Speed Pass*, 6) *Jump and Reach*, 7) *Overarm Pass for Accuracy*, 8) *Push Pass for Accuracy*, dan 9) *Dribble*. Teknik pengumpulan data dengan observasi secara langsung, dan wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Berdasarkan penggabungan hasil kesembilan tes tersebut, diketahui pula bahwa penggabungan hasil kesembilan tes siswa putera maupun putri yang tidak mengikuti dan mengikuti ekstrakurikuler bolabasket keduanya masuk dalam kategori sedang. Hal tersebut, dimaksudkan ada upaya untuk meningkatkan keterampilan bolabasket peserta ekstrakurikuler dan siswa kelas XI di SMA Negeri 1 lampung barat.

Kata Kunci: Keterampilan, Siswa, Ekstrakurikuler, Bola Basket

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan kepada seluruh siswa sekolah, baik siswa putra maupun siswa putri mulai dari tingkat dasar sampai tingkat atas (Mahfud, Gumantan, & Nugroho, 2020). Materi pendidikan jasmani berbeda dengan materi pembelajaran yang lain, karena selain diajarkan pelajaran teori, siswa-siswi juga diajarkan praktik yang berupa aktivitas jasmani atau olahraga yang disesuaikan dengan kemampuan dan karakteristik anak (Fahrizqi, Agus, et al., 2021). Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berfikir, emosional, sosial, dan moral (Nugroho & Gumantan, 2020).

Permainan bolabasket merupakan permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari lima orang pemain yang bertujuan memasukan bola ke keranjang lawan dan menjaga keranjang sendiri agar tidak kemasukan bola (Gumantan, Mahfud, et al., 2021). Untuk dapat bermain bolabasket dengan baik harus menguasai teknik dasar secara terampil dan untuk mendapatkan keterampilan diperlukan latihan yang teratur, kontinyu, dan berkesinambungan (Fahrizqi et al., n.d.). Terampil diartikan sebagai suatu perbuatan atau tugas, dan sebagai indikator suatu tingkat kemahiran (Pratomo & Gumantan, 2020).

Peranan pembelajaran bolabasket selain dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa yang berkaitan dengan mata pelajaran pendidikan jasmani juga dapat meningkatkan bakat, minat dan keterampilan (Gumantan & Mahfud, 2018). Pembelajaran

bolabasket sudah diberikan mulai dari kelas X,XI dan XI. Selain itu SMA Negeri 1 lampung barat juga mengadakan kegiatan ekstrakurikuler untuk wadah pembinaan siswa diluar jam pelajaran. Akan tetapi waktu untuk kegiatan ekstrakurikuler di sekolah ini hanya satu kali dalam seminggu. Sehingga masih kurang untuk siswa ekstrakurikuler dalam mengembangkan bakat dan kemampuannya,karena keterbatasan waktu ekstrakurikuler (Gumantan, 2020).

Kegiatan ekstrakurikuler yaitu penambahan waktu di luar jam pelajaran, baik bimbingan langsung oleh guru pendidikan jasmani, pelatih, ataupun kreativitas dari siswa sendiri (Mahfud, Gumantan, & Fahrizqi, 2020). Melalui kegiatan ekstrakurikuler bola basket diharapkan siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan yang berkaitan dengan mata pelajaran olahraga serta dapat meningkatkan bakat, minat dan keterampilan (Mahfud & Gumantan, 2020). Kegiatan ekstrakurikuler diikuti oleh siswa kelas X dan XI,dari kegiatan ekstrakurikuler ini nantinya akan di jaring beberapa siswa untuk dibentuk satu tim bolabasket putra maupun putri yang bisa mewakili sekolah dalam mengikuti suatu kejuaraan (Mahfud, Yuliandra, et al., 2020).

Oleh karena itu, maka untuk mengetahui tingkat keterampilan bermain bola basket siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket dan siswa kelas XI diperlukan penelitian. Peneleitian ini diharapkan dapat memberikan solusi dan masukan terhadap guru olahraga di SMA Negeri 1 lampung barat agar lebih selektif dalam memilih peserta ekstrakurikuler. Sehingga pada saat pelaksanaannya nanti lebih baik dan dapat menghasilkan suatu prestasi dari cabang bolabasket apabila mengikuti sustau kejuaraan. Berdasarkan beberapa uraian di atas, maka peneliti ingin mengetahui tingkat keterampilan bermain bola basket siswa yang mengikuti ekstrakurikuler dan siswa kelas XI SMA Negeri 1 lampung barat. Maka untuk mengetahui tingkat keterampilan,maka akan di lakukan tes keterampilan bola basket pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket dan siswa kelas XI di SMA N 1 lampung barat.

KAJIAN PUSTAKA

Ekstrakurikuler

Ektrakurikuler diartikan sebagai suatu kegiatan yang berada di luar program tertulis dalam kurikulum seperti Pelatihan, Kepemimpinan, dan Pembinaan siswa (Ichsanudin & Gumantan, 2020). Kegiatan ekstrakurikuler berlangsung di luar jam pelajaran wajib. Kegiatan ini memberikan keleluasaan dan kebebasan kepada siswa, khususnya dalam menentukan jenis dari kegiatan yang sesuai dengan dengan bakat dan minat mereka (Gumantan, Nugroho, et al., 2021).

Kegiatan ekstrakurikuler yaitu penambahan waktu di luar jam pelajaran, baik bimbingan langsung oleh guru pendidikan jasmani, pelatih, ataupun kreativitas dari siswa sendiri (Gumantan et al., 2020). Melalui kegiatan ekstrakurikuler bola basket diharapkan siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan yang berkaitan dengan mata pelajaran olahraga serta dapat meningkatkan bakat, minat dan keterampilan (Nugroho et al., 2021). Ekstrakurikuler adalah wadah karakter membentuk siswa di lingkungan sekolah menunjuk jiwa, kepemimpinan, dan keterampilan sosial melalui berbagai kegiatan, yang langsung atau tidak langsung terkait dengan materi pengajaran (Pratomo & Gumantan, 2021).

Siswa

Siswa merupakan salah satu komponen manusia yang menempati posisi sentral dalam proses belajar mengajar, dimana siswa dalam proses belajar mengajar sebagai pihak yang ingin mencapai tujuan, memiliki tujuan dan kemudian ingin mencapainya secara optimal (Gumantan & Mahfud, 2020). Siswa akan menjadi faktor penentu bagi mereka untuk mempengaruhi apa yang diperlukan untuk mencapai tujuan belajar mereka.

Siswa adalah mereka yang secara tegas diundang oleh orang tua untuk mengikuti pembelajaran di sekolah dengan tujuan menjadi manusia yang berpengetahuan, keterampilan, pengalaman, berkepribadian, berkarakter, dan mandiri (Gumantan & Fahrizqi, 2020).

Siswa adalah orang yang datang ke sekolah untuk menerima pendidikan atau untuk menuntut ilmu (Handoko & Gumantan, 2021). Pada masa ini, siswa mengalami berbagai perubahan, baik fisik maupun mental. Dia juga berubah secara kognitif dan mulai berpikir abstrak sebagai orang dewasa. Selama masa ini, kaum muda mulai terpisah secara emosional dari orang tua mereka untuk memenuhi peran sosial baru mereka sebagai orang dewasa (Fahrizqi, Gumantan, et al., 2021).

Olahraga

Olahraga berarti suatu bentuk pendidikan jasmani dan rohani di masyarakat yang mengutamakan gerakan-gerakan jasmani yang dilakukan secara sadar dan sistematis menuju suatu kualitas yang lebih tinggi (Yuliandra & Fahrizqi, 2019). Olahraga dapat diartikan menjadi olah dan raga, olah berarti melatih diri menjadi seseorang yang terampil dan rogo yang berarti raga atau badan (Aprilianto & Fahrizqi, 2020).

Olahraga merupakan suatu aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, bukan hanya secara jasmani juga rohaninya (Aguss, Fahrizqi, & Wicaksono, 2021). Oleh karena itu, yang termasuk dalam kegiatan olahraga yaitu semua kegiatan jasmani yang dilandasi semangat untuk melatih diri sendiri maupun orang lain. Olahraga juga dapat dikatakan sebagai sarana menuju peningkatan kualitas dan ekspresi hidup. Fungsi utama olahraga yaitu untuk menyehatkan badan serta memastikan bahwa organ-organ tubuh masih sehat dan normal (Fahrizqi, 2018). Pentingnya olahraga sangat dibutuhkan untuk tubuh manusia. Adapun dampak karena kurangnya berolahraga yaitu melambatnya metabolisme tubuh, insomnia, mudah lelah, berat badan mudah naik atau susah untuk berkurang sampai dengan rentan terserang penyakit kronis (Agus & Fahrizqi, 2020).

Olahraga merupakan suatu hal yang dapat meningkatkan stamina seseorang serta menambah gairah seseorang untuk melakukan aktifitas sehari-hari (Aguss, Fahrizqi, & Abiyyu, 2021). Apabila tidak cukup waktu untuk berolah raga, maka dapat berjalan kaki selama minimal 10menit, karena jalan kaki merupakan hal yang sepele namun sangat bnermanfaat bagi tubuh seseorang. Rasa lelah dapat muncul kapan saja, lelah merupakan kondisi ketika tubuh kekurangan energi, baik secara fisik maupun emosional (FAHRIZQI, 2013). Penyebab munculnya rasa lelah sangatlah beragam, seperti aktivitas berlebihan, kurangnya waktu istirahat, stres, pola makan kurang baik, dan gaya hidup tidak sehat (Sandika & Mahfud, 2021b). Rutin berolah raga akan membantu tubuh untuk memperlancar denyut jantung dengan begitu sirkulasi oksigen keseluruh tubuh akan semakin banyak dan efektif untuk mengurangi efek (Mahfud & Yuliandra, 2020).

Bola Basket

Permainan bola basket adalah permainan yang menggunakan bola besar, yang dimainkan dengan tangan dan bertujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke (keranjang) lawan serta menahan lawan agar jarang memasukkan bola basket (keranjang) sendiri (Pamungkas & Mahfud, 2020). Permainan bola basket dimainkan di batas ruang tiga dimensi, sebab ring basket ditempatkan pada ketinggian tertentu di atas permukaan tanah (Sandika & Mahfud, 2021a). Permainan bola basket memiliki nilai-nilai tertentu yang sifatnya universal. Sebagai permainan yang sifatnya rekreatif, bola basket dimainkan dari usia anak-anak sampai usia dewasa. Permainan bola basket ini dimainkan oleh pria maupun wanita dengan aturan yang dimodifikasi sesuai dengan usia serta kemampuan fisik (Pangkey & Mahfud, 2020).

Permainan bola basket dimainkan di atas lapangan dengan permukaan yang keras. Hal ini berlaku untuk lapangan yang ada di dalam maupun di luar ruangan (Agus, 2019). Bola basket dimainkan di lapangan persegi panjang oleh dua tim dengan lima pemain per tim, tujuannya adalah mendapatkan nilai dengan memasukkan bola ke dalam keranjang sebanyak-banyaknya dan mencegah tim lain melakukan hal yang serupa (Aguss, 2021b). Untuk dapat memainkan bola basket dengan baik perlu menguasai teknik gerakan yang efektif dan efisien. Kemampuan dasar dari permainan bola basket adalah :

1. Menangkap Bola
2. Melempar atau Mengoper
3. Mengiring (Mendribel) Bola
4. Menembakkan Bola Ke Ring.

Peraturan dalam bola basket yaitu setiap tim dalam permainan bola basket terdiri dari lima orang pemain ditambah beberapa pemain cadangan. Kelima pemain inti tersebut terbagi menjadi beberapa posisi, yakni *center* (5-C), *Power forward* (4-PF), *Small forward* (3-SF), *Shooting guard* (2-SG) dan *point guard* (1-PG) (Aguss & Yuliandra, 2021). Kemudian peraturan membawa bola, yaitu tiga detik saat berada di area pertahanan lawan, delapan detik saat berada pada daerah pertahannya sendiri dan 24 detik waktu diperbolehkan untuk tim melakukan serangan serta tidak boleh lebih. Aturan lainnya yaitu terkait dengan cara melempar bola, membawa bola, batasan seorang pemain diijinkan melakukan pelanggaran adalah empat kali. *Double dribble* tidak diperkenankan (Agus et al., 2013).

METODE

Rancangan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterampilan bermain bola basket. Bila dilihat dari jenis penelitian, maka penelitian ini termasuk kedalam penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai status suatu gejala yang ada, yaitu keadaan gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan (Aguss, 2020). Dalam penelitian ini peneliti hanya menggambarkan situasi atau keadaan yang saat ini sedang berlangsung tanpa pengajuan hipotesis. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Variabel dalam penelitian ini merupakan variabel tunggal, yaitu keterampilan bermain bola basket. Keterampilan bermain bola basket adalah tingkat kemampuan siswa dalam melakukan permainan bola basket (Saputra & Aguss, 2021). Untuk mengungkap keterampilan bermain bola basket tersebut diukur dengan menggunakan tes kecakapan bermain bola basket dari AAPHER BASKETBALL SKILL TEST : 1) *Front Shoot*, 2)

Side Shoot 3) *Foul Shoot*, 4) *Under Basket Shoot*, 5) *Speed Pass*, 6) *Jump and Reach*, 7) *Overarm Pass for Accuracy*, 8) *Push Pass for Accuracy*, dan 9) *Dribble* (Aguss, 2021a).

Populasi dan Sampel

Populasi adalah keseluruhan subjek/objek yang akan diteliti, meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek itu sendiri (Dermawan & Nugroho, 2020). Populasi dalam penelitian ini adalah anggota ekstrakurikuler bolabasket sebanyak 22 dan siswa kelas XI SMA Negeri 1 lampung barat sebanyak 119. Sampel dalam penelitian ini diambil secara *random sampling*. Metode *random sampling* atau teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *random* atau acak.

Teknik Pengumpulan Data

1. Tahap Persiapan
Peneliti mencari referensi dari berbagai sumber yang ada pada jurnal, artikel, buku ataupun dokumen untuk memperkuat argument.
2. Wawancara
Proses penelitian dengan narasumber yang dimana narasumber tersebut adalah seorang sarjana olahraga dan ia merupakan pengamat olahraga, dengan mengajukan beberapa pertanyaan.
3. Pengumpul Data Observasi
setelah melakukan wawancara dari narasumber, peneliti dapat mengumpulkan data berupa beberapa jawaban yang terdapat dari beberapa pertanyaan tadi yang telah diberikan, dan dilengkapi dengan pengambilan foto atau video.
4. Dokumentasi
Dokumentasi dilakukan saat sedang melakukan observasi, dan saat sedang wawancara.

Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul kemudian dilakukan analisis data yang merupakan proses mencari dan menata data dari hasil observasi, wawancara dan dokumentasi secara sistematis untuk meningkatkan pemahaman peneliti tentang kasus yang diteliti dan menyajikannya sebagai temuan bagi yang lain. Berbagai data dan informasi yang didapat di lapangan kemudian dianalisis dengan menggunakan tehnik analisis diskriptif melalui beberapa tahapan yaitu reduksi data, display data, mengambil kesimpulan dan verifikasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data kemampuan dasar bermain bola basket siswa peserta ekstrakurikuler bola basket dan siswa kelas XI SMA Negeri 1 lampung barat. didapatkan melalui tes, tes yang diujikan kepada peserta ekstrakurikuler bola basket dan siswa kelas XI SMA Negeri 1 lampung barat adalah *AAPHERD BASKETBALL SKIL TEST* yang meliputi : 1) *Front Shoot*, 2) *Side Shoot* 3) *Foul Shoot*, 4) *Under Basket Shoot*, 5) *Speed Pass*, 6) *Jump and Reach*, 7) *Overarm Pass for Accuracy*, 8) *Push Pass for Accuracy*, dan 9) *Dribble*. Data kemampuan motorik siswa yang sudah didapatkan dalam bentuk skor-t kemudian dikonversikan ke dalam kategori kemampuan motorik.

Berdasarkan tentang norma dari hasil pengukuran *Front Shoot*, *Side Shoot*, *Foul Shoot*, *Under Basket Shoot*, *Speed Pass*, *Jump and Reach*, *Overarm Pass for Accuracy*, *Push Pass for Accuracy*, *Dribble*, pada siswa putera SMA Negeri 1 lampung barat yang tidak

mengikuti dan mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di atas, terlihat bahwa terdapat 1 siswa (4,55%) dan 0 siswa (0%) siswa berkategori baik sekali, 5 siswa (22,72%) dan 4 siswa (36,36%) berkategori baik, 6 siswa (27,27%) dan 4 siswa (36,36%) berkategori sedang, 9 siswa (40,91%) dan 1 siswa (9,09%) berkategori kurang, 1 siswa (4,55%) dan 2 siswa (18,19%) berkategori sangat kurang. Berdasarkan penggabungan hasil kesembilan tes tersebut, diketahui pula bahwa penggabungan hasil kesembilan tes siswa putera yang tidak mengikuti dan mengikuti ekstrakurikuler bolabasket memiliki *mean* 450,00 dan 449,99 maka keduanya masuk dalam kategori sedang, sehingga dapat disimpulkan bahwa keterampilan bolabasket siswa putera yang tidak mengikuti dan mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 lampung barat sedang.

Untuk memperjelas hasil pengukuran *Front Shoot, Side Shoot, Foul Shoot, Under Basket Shoot, Speed Pass, Jump and Reach, Overarm Pass for Accuracy, Push Pass for Accuracy, Dribble*, pada siswa putera SMA Negeri 1 lampung barat yang tidak mengikuti dan mengikuti ekstrakurikuler bolabasket.

Berdasarkan data Hasil Pengukuran *Front Shoot, Side Shoot, Foul Shoot, Under Basket Shoot, Speed Pass, Jump and Reach, Overarm Pass for Accuracy, Push Pass for Accuracy, Dribble*, pada siswa puteri SMA Negeri 1 lampung barat yang tidak mengikuti dan mengikuti ekstrakurikuler bolabasket, terlihat bahwa terdapat 2 siswa (8,33%) dan 0 siswa (0%) siswa berkategori baik sekali, 4 siswa (16,67%) dan 4 siswa (40,00%) berkategori baik, 12 siswa (50,00%) dan 4 siswa (40,00%) berkategori sedang, 4 siswa (16,67%) dan 1 siswa (10,00%) berkategori kurang, 2 siswa (8,33%) dan 1 siswa (10,00%) berkategori sangat kurang. Berdasarkan penggabungan hasil kesembilan tes tersebut, diketahui pula bahwa penggabungan hasil kesembilan tes siswa puteri yang tidak mengikuti dan mengikuti ekstrakurikuler bolabasket memiliki *mean* 450,00 dan 449,67 maka keduanya masuk dalam kategori sedang, sehingga dapat disimpulkan bahwa keterampilan bolabasket siswa puteri yang tidak mengikuti dan mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 lampung barat sedang. Maka dengan diketahuinya tingkat keterampilan dasar bermain bolabasket siswa ekstrakurikuler dan siswa kelas XI yang berkategori sedang, dimaksudkan ada upaya untuk meningkatkan keterampilan bolabasket peserta ekstrakurikuler dan siswa kelas XI di SMA Negeri 1 lampung barat.

SIMPULAN

Tes yang diujikan kepada peserta ekstrakurikuler bola basket dan siswa kelas XI SMA Negeri 1 lampung barat adalah *AAPHERD BASKETBALL SKIL TEST* yang meliputi : 1) *Front Shoot*, 2) *Side Shoot* 3) *Foul Shoot*, 4) *Under Basket Shoot*, 5) *Speed Pass*, 6) *Jump and Reach*, 7) *Overarm Pass for Accuracy*, 8) *Push Pass for Accuracy*, dan 9) *Dribble*. Data kemampuan motorik siswa yang sudah didapatkan dalam bentuk skor-t kemudian dikonversikan ke dalam kategori kemampuan motorik.

Berdasarkan penggabungan hasil kesembilan tes tersebut, diketahui pula bahwa penggabungan hasil kesembilan tes siswa putera yang tidak mengikuti dan mengikuti ekstrakurikuler bolabasket keduanya masuk dalam kategori sedang. Keterampilan bolabasket siswa puteri yang tidak mengikuti dan mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 lampung barat berkategori sedang, dimaksudkan ada upaya untuk meningkatkan keterampilan bolabasket peserta ekstrakurikuler dan siswa kelas XI di SMA Negeri 1 lampung barat.

REFERENSI

- Agus, R. M. (2019). Pengaruh Metode Pembelajaran Dan Kriteria Layanan Bantuan: Meningkatkan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Tunagrahita Ringan Pada Pembelajaran Penjasorkes Slb Pkk Bandar Lampung. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 2(2), 186–197.
- Agus, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis Tingkat Kepercayaan Diri saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 164–174.
- Agus, R. M., Suranto, S., & Nurseto, F. (2013). Pengaruh Power Otot Tungkai Terhadap Peningkatan Tendangan Depan Pencak Silat. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, 1(1).
- Aguss, R. M. (2020). Pengembangan Model Permainan Sepatu Batok untuk Pembelajaran Sepak Bola Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(01), 43–53.
- Aguss, R. M. (2021a). ANALISIS PERKEMBANGAN MOTORIK HALUS USIA 5-6 TAHUN PADA ERA NEW NORMAL. *SPORT SCIENCE AND EDUCATION JOURNAL*, 2(1).
- Aguss, R. M. (2021b). ANALYSIS OF PHYSICAL ACTIVITY CHILDREN AGED 7-8 YEARS IN THE TIME OF ADAPTATION TO NEW HABITS. *The 1st International Conference on Language Linguistic Literature and Education (ICLLLE)*.
- Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Abiyyu, F. F. A. (2021). 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 kemampuan smash bola voli putra. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1).
- Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2021). The effect of hypnotherapy and mental toughness on concentration when competing for futsal athletes. *MEDIKORA*, 20(1), 53–64.
- 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. (2021). The Learning Motivation and Physical Fitness of University Students During the Implementation of the New Normal Covid-19 Pandemic. JUARA: Jurnal Olahraga. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 6(1), 88–100.
- 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), 43–54.

- 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.
- FAHRIZQI, E. K. O. B. (2013). *PENGARUH LATIHAN KELENTUKAN KONTRAKSI-RELAKSASI (PNF) DAN KELENTUKAN STATIS TERHADAP KETERAMPILAN GERAK KAYANG PADA SISWA KELAS X. 3 SMA NEGERI 1 GADING REJO TAHUN AJARAN 2012/2013*.
- Gumantan, A. (2020). Pengembangan Aplikasi Pengukuran Tes kebugaran Jasmani Berbasis Android. *JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN*, 19(2), 196–205.
- 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.
- Gumantan, A., & Mahfud, I. (2020). Pengembangan Alat Tes Pengukuran Kelincahan Menggunakan Sensor Infrared. *Jendela Olahraga*, 5(2), 52–61.
- 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., 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.
- 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 OLAHRAHA. *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).
- Nugroho, R. A., & Gumantan, A. (2020). 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., 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.
- Pratomo, C., & Gumantan, A. (2020). HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DAN POWER. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 10–17.
- Pratomo, C., & Gumantan, A. (2020). HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DAN POWER OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN TENDANGAN PENALTY. *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.
- Sandika, A., & Mahfud, I. (2021a). Application of Cardiovascular Endurance Training Model With The Ball Football Game at SSB Bintang Utara Pratama. *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.
- 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.