

SURVEI TENTANG KONDISI FISIK DAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR PADA SSB WAY HUI

Indra Wahidin¹, Yanti Puspita Sari²
¹Yanti Puspita Sari
²Akuntansi
yantipuspitasari596@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui terkait kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar siswa pada sekolah sepak bola way hui. Atlet muda berbakat sangat menentukan tercapainya mutu prestasi optimal dalam cabang olahraga sepakbola. Bibit atlet yang unggul perlu pengolahan dan proses kepelatihan secara ilmiah, barulah muncul prestasi atlet semaksimal mungkin pada umur-umur tertentu, yaitu pada umur 18-24 tahun. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei, dan pengumpulan informasi atau data. Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel adalah kondisi fisik dan teknik dasar bermain sepak bola. Populasi dalam penelitian ini adalah anak-anak peserta didik SSB Putra Kalingga Jepara yang berjumlah 67 orang, dan anak-anak peserta didik SSB 18 Jepara yang berjumlah 58 orang.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Teknik Dasar Permainan Sepak Bola, Sekolah Sepakbola

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain (Mahfud & Gumantan, 2020). Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan, maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat dan jiwa sportif (Gumantan & Mahfud, 2018). Pada olahraga kelompok mendorong manusia saling bertanding dalam suasana kegembiraan, kejujuran dan kekompakan (Mahfud, Gumantan, & Fahrizqi, 2020). Olahraga memberi kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri (Pratomo & Gumantan, 2021). Selain itu, olahraga juga dapat membuat tubuh seseorang menjadi sehat jasmani dan rohani yang akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas (Mahfud, Gumantan, & Nugroho, 2020).

Mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, juga dalam usaha ikut serta memajukan bangsa Indonesia yang berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga seperti mengadakan pertandingan-pertandingan olahraga yang biasanya diikuti oleh para olahragawan (Gumantan & Fahrizqi, 2020). Cabang olahraga sepakbola merupakan cabang olahragayang memasyarakat dan digemari banyak kalangan, dari kalangan anak kecil sampai kalangan orang tua dan dimainkan dari pelosok desa sampai kota (Nugroho et al., 2021). Pembinaan prestasi harus dimulai dari usia muda, sebagai upaya membina prestasi yang baik (Gumantan, Mahfud, et al., 2021).

Selain fisik dan teknik, taktik dan mental juga merupakan faktor yang mendukung prestasi dalam sepak bola, akan tetapi kondisi fisik dan teknik merupakan faktor yang lebih dominan dalam menentukan kemampuan seseorang bermain sepak bola (Gumantan, Nugroho, et al., 2021). Atas dasar uraian di atas, peneliti tertarik mengadakan penelitian dengan judul : “Survei Tentang Kondisi Fisik dan Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola

Pada SSB Se-Kecamatan Jepara Kabupaten Jepara (Mahfud, Yuliandra, et al., 2020). Adapun alasan peneliti mengadakan penelitian, adalah sebagai berikut :1.SSB Putra Kalingga Jepara dan SSB way hui dalam pertandingan terakhir, prestasi dan kualitas permainannya mulai menurun. 2.Untuk mengetahui seberapa jauh tingkat kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar para peserta didik SSB Putra Kalingga Jepara dan SSB way hui (Gumantan, 2020).

KAJIAN PUSTAKA

Sepak bola merupakan permainan beregu dilapangan, dengan menggunakan bola sepak dari regu yang bertanding (Gumantan et al., 2020). Setiap regu terdiri dari 11 orang pemain, permainan sepak bola berlangsung selama 2x 45 menit (Fahrizqi et al., n.d.). Kemenangan permainan ini, ditentukan oleh banyaknya gol yang masuk ke gawang lawan (Handoko & Gumantan, 2021).

Sepak bola adalah permainan yang dimainkan oleh dua kelompok. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan oleh tungkai kaki, terkadang juga menggunakan kepala dada. Khusus untuk penjaga gawang diperbolehkan menggunakan tangan didaerah kotak pinalti (Gumantan & Mahfud, 2020). Untuk dapat bermain sepak bola dengan baik, pastinya dibutuhkan teknik dasar bermain sepak bola dengan benar (Nugroho & Gumantan, 2020). Teknik tersebut harus sudah dimiliki oleh para pemain sepak bola. Beberapa teknik dasar permainan sepak bola yaitu menendang, menggiring, menyundul, merampasa, lemparan kedalam, menghentikan bola dan menjaga gawang (Pratomo & Gumantan, 2020).

Sepak bola sendiri merupakan olahraga yang cukup sederhana dalam aturan, perlengkapan, dan teknik-teknik dasarnya (Ichsanudin & Gumantan, 2020). Selain itu olahraga juga bisa di mainkan dimana saja dan kapan saja tidak terhalang oleh tempat dan waktu dan sepak bola juga tidak ada batasan usia sebagai persyaratan permainannya mulai dari usia dini, remaja, dewasa, dan lansia pun bisa memainkan olahraga ini oleh karena itu banyak sekali masyarakat yang menggemari olahraga ini mulai dari usia dini, remaja, dewasa, sampai lansia (Nugroho & Gumantan, 2020).

Atlet muda berbakat sangat menentukan tercapainya mutu prestasi optimal dalam cabang olahraga sepakbola (Fahrizqi, Agus, et al., 2021). Bibit atlet yang unggul perlu pengolahan dan proses kepelatihan secara ilmiah, barulah muncul prestasi atlet semaksimal mungkin pada umur-umur tertentu, yaitu pada umur 18-24 tahun (Fahrizqi, Gumantan, et al., 2021). Teknik dasar erat sekali hubungannya dengan kemampuan kordinasi gerak fisik, taktik dan mental,dalam peningkatan kecakapan bermain sepak bola (Fahrizqi, 2018). Teknik dasar harus betul-betul dikuasai dan dipelajari lebih awal untuk mengembangkan mutu permainan yang merupakan salah satu faktor yang menentukan menangatau kalahnya suatu tim dalam suatu pertandingan (Yuliandra & Fahrizqi, 2019). Banyak faktor yang harus diperhatikan untuk meningkatkan prestasi sepakbola seperti sarana prasarana,pelatih yang berkualitas, pemain berbakat dan kompetisi yang teratur serta harus didukung oleh ilmu dan teknologi yang memadahi (Agus & Fahrizqi, 2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi pemain sepakbola diantaranya adalah faktor fisik dan teknik dasar yang dimiliki oleh pemain itu sendiri (Yuliandra et al., 2020).

Oleh karena itu,seorang pemain yang tidak memiliki fisik dan teknik dasar bermain sepak bola yang baik tidak akan mungkin menjadi pemain yang baik dan sulit untuk mencapai prestasi yang maksimal (FAHRIZQI, 2013). Pemain akan lebih mudah untuk mencapai

prestasi yang maksimal dengan melakukan latihan fisik dan teknik dasar yang teratur, dan sebaiknya latihan tersebut dimulai sejak usia dini (Mahfud & Fahrizqi, 2020). Untuk meningkatkan kondisi fisik biasanya pelatih memberikan latihan yang didalamnya mengandung beberapa aspek yang berhubungan dengan kondisi fisik yang terdiri dari latihan kecepatan, latihan kekuatan, latihan daya tahan, latihan daya otot, latihan kelenturan, latihan kelincahan, latihan keseimbangan, latihan ketepatan, latihan kordinasi dan reaksi (Yuliandra & Fahrizqi, 2020). Latihan untuk meningkatkan teknik dasar biasanya akan dilakukan drill mengenai cara menendang (kicking), mengumpan (passing), mengontrol atau menghentikan bola (*controlling*), menggiring bola (*dribbling*), menyundul bola (*heading*) dan lainnya (Aprilianto & Fahrizqi, 2020).

Aspek latihan tersebut bertujuan untuk mengetahui dan meningkatkan kondisi setiap pemain, karena tanpa fisik dan teknik dasar bermain sepakbola yang baik maka seorang pemain tidak akan dapat mengembangkan permainannya (Aguss, Fahrizqi, & Abiyyu, 2021). Biasanya seorang pelatih akan memberikan latihan kepada pemainnya dan setelah itu pelatih tersebut akan memberikan evaluasi mengenai hasil latihan yang telah diberikan (Aguss, Fahrizqi, & Wicaksono, 2021). Disaat prestas sepakbola Indonesia suram seperti saat ini, upaya pembinaan pada usia dini sangat diperlukan (Mahfud & Yuliandra, 2020). Dahulu di Kecamatan Jepara Kabupaten Jepara banyak sekali SSB (Sekolah Sepak Bola) yang membuka pembinaan terhadap anak-anak usia dini yang berminat ingin mengembangkan bakatnya. Berdasarkan pengamatan dari kedua pelatih SSB tersebut dalam setiap pertandingan, para pemain SSB way hui dan SSB way lima bermain cukup bagus di menit-menit awal baik dari segi teknik dan taktik yang dimiliki para pemain. Tetapi itu semua tidak didukung oleh kondisi fisik para pemainnya sehingga di menit-menit akhir kondisi fisik para pemain banyak yang menurun dan keadaan seperti inilah yang biasanya dimanfaatkan oleh pemain lawan untuk mencetak gol (Sandika & Mahfud, 2021).

Berdasarkan keterangan dari kedua pelatih SSB tersebut, latihan kondisi fisik dan teknik dasar secara khusus sangat diperlukan bagi SSB Putra Kalingga Jepara dan SSB way hui (Pamungkas & Mahfud, 2020). Sebab latihan-latihan mengenai kondisi fisik dan teknik yang sudah dilakukan oleh SSB Putra Kalingga Jepara dan SSB 18 Jepara saat ini sangat kurang. Hal inilah yang kurang menjadi perhatian di SSB Putra Kalingga Jepara dan SSB 18 Jepara (Pangkey & Mahfud, 2020). Karena setiap kelompok umur hanya dipegang oleh satu pelatih, dimana pelatih itu selain melatih fisik juga melatih teknik dan taktik permainan sepak bola (Aguss, 2021). Dengan demikian secara tidak langsung terjadi kesenjangan antara harapan dan kenyataan. Harapan yang diinginkan adalah tercapainya kondisi fisik dan teknik yang baik. Tetapi kenyataan yang ada dilapangan, untuk mencapai kondisi fisik dan teknik yang baik tidak disertai dengan penanganan yang baik karena tidak adanya pelatih khusus (Agus et al., 2013). Hal inilah yang menyebabkan pencapaian terhadap prestasi didalam pertandingan sepak bola sulit tercapai sehingga mulai saat ini kondisi fisik dan teknik para pemain mulai dibenahi dan ditingkatkan melalui latihan fisik yang terprogram (Rizki & Aguss, 2020).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei, dan pengumpulan informasi atau data. Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel

adalah kondisi fisik dan teknik dasar bermain sepak bola (Saputra & Agus, 2021). Populasi dalam penelitian ini adalah anak-anak peserta didik SSB Putra Kalingga Jepara yang berjumlah 67 orang, dan anak-anak peserta didik SSB 18 Jepara yang berjumlah 58 orang. Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik sampel random atau sampel acak, yaitu sebagian dari populasi anak-anak peserta didik SSB Putra Kalingga Jepara yang berjumlah 50 orang, dan sebagian dari populasi anak-anak peserta didik SSB 18 Jepara yang berjumlah 50 (Agus, Rachmi Marsheilla 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 Nusanta, 2019). Teknik pengumpulan data juga merupakan faktor yang penting dalam sebuah penelitian, karena berhubungan langsung dengan data yang diperoleh. Untuk memperoleh data yang sesuai maka dalam penelitian ini menggunakan metode survei dan teknik tes. Teknik ini digunakan untuk mengumpulkan data-data mengenai kondisi fisik dan teknik dasar sepak bola dengan menggunakan teknik tes serta pengukuran kondisi fisik dan teknik dasar sepak bola. Tes dan pengukuran yang dilakukan oleh masing-masing cabang olahraga yang satu dengan olahraga yang lain berbeda, hal ini dikarenakan tes dan pengukuran disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Walaupun tes tersebut belum dapat menggambarkan kebutuhan yang sebenarnya atau secara keseluruhan, tetapi tes tersebut sudah dapat menggambarkan kemampuan fisik dan teknik dasar seorang pemain (Agus & Yuliandra, 2020). Tes yang digunakan untuk mengukur tingkat kondisi:

1. Tes Lari Cepat (*Sprint*) 50 Meter
2. Tes Angkat Tubuh (*Pull-Up*) 60 Detik
3. Tes Sit-Up Selama 60 Detik
4. Tes Loncat Tegak (*Vertikal Jumping*)
5. Tes Lari Jarak 1000 Meter.

Tes yang digunakan untuk mengukur teknik dasar bermain sepak bola adalah sebagai berikut :

- 1) Tes Sepak dan Tahan Bola (*Passing dan Stopping*)
- 2) Tes Memainkan Bola dengan Kepala (*Heading*),
- 3) Tes Menggiring Bola (*Dribbling*),
- 4) Tes Menembak/Menendang Bola ke Sasaran (*Shooting*).

Analisis data atau penggolongan data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Dalam pelaksanaannya terdapat dua jenis analisis data bahwa dalam suatu penelitian seorang peneliti dapat menggunakan dua jenis analisis yaitu analisis statistik dan non statistik. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan perhitungan statistik menggunakan analisis deskriptif prosentase. Adapun rumus yang digunakan : $DP = 100\%$ Keterangan : n = jumlah nilai faktor factual N = jumlah seluruh nilai jawaban ideal% = tingkat prosentase yang dicapai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data hasil tes kondisi fisik dan teknik dasar pada SSB se-Kecamatan Jepara Kabupaten Jepara (SSB Putra Kalingga dan SSB 18 Jepara) diperoleh melalui survey dengan teknik test. Dari data yang terkumpul selanjutnya dilakukan analisis data dengan perhitungan statistik. Dari hasil analisis deskriptif kondisi fisik secara keseluruhan pada peserta didik SSB se-Kecamatan Jepara Kabupaten Jepara (SSB Putra Kalingga dan SSB

18), dapat diketahui bahwa hasil tes kondisi fisik pada peserta didik SSB se-Kecamatan Jepara Kabupaten Jepara (SSB Putra Kalingga dan SSB 18 Jepara) secara keseluruhan terdapat 8 anak yang memperoleh nilai baik sekali, 17 anak memperoleh nilai baik, 50 anak memperoleh nilai sedang, 15 anak memperoleh nilai kurang, dan 10 anak memperoleh nilai kurang sekali. Dari hasil di atas terlihat bahwa sebagian besar 50% peserta didik memiliki kondisi fisik yang sedang. Untuk hasil analisis deskriptif pada tiap item tes kondisi fisik yang dilaksanakan pada SSB se-Kecamatan Jepara Kabupaten Jepara (SSB Putra Kalingga dan SSB18 Jepara) dapat dilihat pada hasil berikut ini : Dari hasil tes lari sprint 50 meter diketahui bahwa terdapat 10 peserta didik yang memperoleh nilai kurang, 19 peserta didik dengan nilai sedang, 32 peserta didik dengan nilai baik, dan 39 peserta didik dengan nilai baik sekali. Dari hasil tes Pull Up 60" diketahui bahwa terdapat 48 peserta didik yang memperoleh nilai kurang sekali, 33 peserta didik dengan nilai kurang, 4 peserta didik dengan baik atlet atau pelatih dalam tim maupun individu.

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa pola pembinaan Sekolah Sepakbola Krengseng Sejati di Kecamatan Gringsing Kabupaten Batang berkategori sangat baik sebanyak 4 responden (19%), berkategori baik sebanyak 21 responden (68%), berkategori cukup sebanyak 4 responden (13%), dan tidak ada yang berkategori kurang maupun sangat kurang. Secara rata-rata tingkat pola pembinaan Sekolah Sepakbola Krengseng Sejati di Kecamatan Gringsing Kabupaten Batang sebesar 77%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pola pembinaan Sekolah Sepakbola Krengseng Sejati di Kecamatan Gringsing Kabupaten Batang berada pada kategori baik. Sekolah Sepakbola Krengseng Sejati sebagai penyelenggara kegiatan pembinaan kegiatan pembinaan sepakbola, perlu mengatur kegiatan itu secara baik, berkaitan dengan pendanaan dan unsur-unsur yang lain. Dengan adanya manajemen yang baik pada tingkat kelembagaan diharapkan seluruh program kegiatan pembinaan dapat terlenggara secara baik pula. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh indikator organisasi Sekolah Sepakbola Krengseng Sejati diperoleh skor 79%. Dengan hasil tersebut menunjukkan bahwa organisasi Sekolah Sepakbola Krengseng Sejati di Kecamatan Gringsing Kabupaten Batang berada dalam kategori baik. Dengan demikian usaha sekolah dalam hal pembinaan olahraga sepakbola sudah dilakukan secara sungguh-sungguh atau optimal. Sebagai hasil akhir dari suatu kegiatan yang di manajemen secara baik oleh lembaga yang menyelenggarakan, maka hasil akhirnya pun juga akan menggembirakan. Manajemen pembinaan yang baik yang dimaksudkan disini adalah adanya pengaturan yang baik mengenai pendanaan, penentuan keputusan tentang perijinan (dispensasi) bagi tim untuk mengikuti kejuaraan /pertandingan di luar, dan penyelenggaraan pertandingan sebagai upaya peningkatan program pembinaan. Keberhasilan dalam suatu program pembinaan prestasi dalam cabang olahraga sepakbola, salah satunya ditentukan oleh baik buruknya program latihan yang diterapkan pelatih. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Secara rata-rata pembinaan Sekolah Sepakbola Krengseng Sejati diperoleh skor 81%. Dengan hasil tersebut menunjukkan bahwa pembinaan Sekolah Sepakbola Krengseng Sejati di Kecamatan Gringsing Kabupaten Batang berada dalam kategori baik.

Hal ini menunjukkan bahwa program pembinaan telah melibatkan aspek kepribadian atlet, kondisi fisik, keterampilan teknik, keterampilan taktik dan kemampuan mental dan dalam pelaksanaannya telah sesuai dengan rencana yang dirumuskan dan diakhiri dengan kegiatan evaluasi atas kegiatan yang telah dilakukan selama proses latihan berlangsung. Sarana dan prasarana dalam pembinaan berbagai cabang olahraga termasuk di dalamnya adalah cabang olahraga sepakbola memegang peranan yang tidak kalah pentingnya dari unsur pembinaan yang lain. Sarana dan prasarana yang baik dalam pembinaan olahraga

sepakbola yang dimaksudkan disini adalah mempunyai lapangan dilengkapi dengan gawang, lapangan yang ukurannya standar,yaitu sesuai dengan ukuran nasional /internasional, selain itu bola yang digunakan layak dan memenuhi untuk kebutuhan latihan.

Suatu pembinaan yang dilaksanakan dengan sarana dan prasarana secara lengkap akan sangat memungkinkan pencapaian hasil latihan secara optimal. Secara rata-rata sarana dan prasarana. Sekolah Sepakbola Krengseng Sejati diperoleh skor 67%. Dengan hasil tersebut menunjukkan bahwa sarana dan prasarana Sekolah Sepakbola Krengseng. Sejati di Kecamatan Gringsing Kabupaten Batang berada dalam kategori cukup. Diharapkan dengan cukupnya sarana dan prasarana tersebut, seluruh program latihan yang direncanakandapat dilaksanakan secara optimal dan dapat memperoleh hasil seperti yang diharapkan. Secara rata-rata prestasi Sekolah Sepakbola Krengseng Sejati diperoleh skor 84%. Dengan hasil tersebut menunjukkan bahwa prestasi Sekolah Sepakbola Krengseng Sejati di Kecamatan Gringsing Kabupaten Batang berada dalam kategori baik.

SIMPULAN

Dari hasil tes lari sprint 50 meter diketahui bahwa terdapat 10 peserta didik yang memperoleh nilai kurang, 19 peserta didik dengan nilai sedang, 32 peserta didik dengan nilai baik, dan 39 peserta didik dengan nilai baik sekali. Dari hasil tes Pull Up 60” diketahui bahwa terdapat 48peserta didik yang memperoleh nilai kurang sekali, 33 peserta didik dengan nilai kurang, 4 peserta didik dengan baik atlet atau pelatih dalam tim maupun individu. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa pola pembinaan Sekolah Sepakbola Krengseng Sejati di Kecamatan Gringsing Kabupaten Batang berkategori sangat baik sebanyak 4 responden (19%), berkategori baik sebanyak 21responden (68%), berkategori cukup sebanyak 4 responden (13%), dan tidak ada yang berkategori kurang maupun sangat kurang. Secara rata-rata tingkat pola pembinaan Sekolah Sepakbola Krengseng Sejati di Kecamatan Gringsing Kabupaten Batang sebesar 77%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pola pembinaan Sekolah Sepakbola Krengseng Sejati di Kecamatan Gringsing Kabupaten Batang berada pada kategori baikSecara rata-rata pembinaan Sekolah Sepakbola Krengseng Sejati diperoleh skor 81%. Dengan hasil tersebut menunjukkan bahwa pembinaan Sekolah Sepakbola Krengseng Sejati diKecamatan Gringsing Kabupaten Batang berada dalam kategori baik. Suatu pembinaan yang dilaksanakan dengan sarana dan prasarana secara lengkap akan sangat memungkinkan pencapaian hasil latihan secara optimal. Secara rata-rata sarana dan prasarana. Sekolah Sepakbola Krengseng Sejati diperoleh skor 67%. Dengan hasil tersebut menunjukkan bahwa sarana dan prasarana Sekolah Sepakbola Krengseng. Sejati di Kecamatan Gringsing Kabupaten Batang berada dalam kategori cukup. Secara rata-rata prestasi Sekolah Sepakbola Krengseng Sejati diperoleh skor 84%. Dengan hasil tersebut menunjukkan bahwa prestasi Sekolah Sepakbola Krengseng Sejati di Kecamatan Gringsing Kabupaten Batang berada dalam kategori baik.

REFERENSI

Agus, Rachmi MarsheillaAgus, 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 Nusanta, 186–197. (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. (2021). ANALISIS PERKEMBANGAN MOTORIK HALUS USIA 5-6 TAHUN PADA ERA NEW NORMAL. *SPORT SCIENCE AND EDUCATION JOURNAL*, 2(1).
- 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).
- Agus, 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.
- Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ukm Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 1–9.
- 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*, 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. 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., 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., & 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).
- Nugroho, R. A., & Gumantan, A. (2020). 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., 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. Pratomo, C., & Gumantan, A. (2020). HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DAN POWER OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN TENDANGAN PENALTY. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 10–17. 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.
- 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., & 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.
- 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.