

# ANALISIS KEMAMPUAN TEKNIK DASAR PEMAIN SEPAKBOLA SSB SATRIA MUDA PESISIR BARAT

Diki Febri Rohman<sup>1</sup>, Yanti Puspita Sari<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Olahraga

<sup>2</sup>Akuntansi

yantipuspitasari596@gmail.com

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan teknik dasar pemain sepakbola di sekolah sepakbola satria muda kabupaten pesisir barat. Upaya untuk mencapai suatu prestasi dalam permainan sepakbola, ada beberapa komponen dan faktor-faktor yang menunjang diantaranya yaitu: kemampuan teknik dasar sepakbola. Kemampuan teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola. Adapun teknik dasar dalam olahraga sepakbola adalah *passing*, *shooting* dan *dribbling*. 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.

**Kata Kunci:** Teknik Dasar, Permainan Sepak Bola, Sekolah Sepak Bola

---

## PENDAHULUAN

Olahraga membutuhkan perhatian dan pembinaan khusus dalam usaha mencari bibit yang baru maupun usaha meningkatkan prestasi atlet (Agus & Fahrizqi, 2020). Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan (Aprilianto & Fahrizqi, 2020) Perlombaan /pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila (Melyza & Aguss, 2021). Olahraga telah menjadi fenomena global dengan diakui kedudukannya oleh Persatuan Bangsa-Bangsa (PBB) sebagai instrumen pembangunan dan perdamaian (Fahrizqi, Aguss, et al., 2021). Oleh karena itu, pemerintah Indonesia juga memandang penting pembangunan olahraga karena olahraga diyakini merupakan wahana yang strategis dan efektif dalam meningkatkan kualitas sumberdaya manusia untuk membentuk watak dan karakter bangsa (*nation and character building*) (Aguss & Yuliandra, 2021).

Sehubungan dengan hal tersebut pembinaan dan pengembangan olahraga perlu terus ditingkatkan secara terarah, sistematis, dan berkesinambungan (Mahfud, Gumantan, & Fahrizqi, 2020) Agar selaras dengan tujuan pembangunan nasional khususnya dalam meningkatkan kesejahteraan rakyat (Aguss, 2021a). Suatu cabang olahraga, harus mempunyai kemampuan penguasaan teknik, taktik sesuai dengan cabang olahraga yang diminatinya (Fahrizqi et al., n.d.). Suatu cabang olahraga harus mempunyai mental yang

baik, sarana dan prasarana yang diperlukan dalam latihan dan permainan, dan disamping itu yang tak kalah penting memiliki kondisi fisik yang baik (Rizki & Aguss, 2020). Faktor-faktor diatas tersebut merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu dengan yang lainnya dan tidak dapat dipisahkan (Saputra & Aguss, 2021). Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampumerealisasikan teknik dengan baik serta tanpa taktik dan mental yang baik, juga tidak akan dapat melahirkan prestasi yang maksimal (Aguss, Fahrizqi, & Abiyyu, 2021).

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 (Aguss, 2021b). Keberhasilan dalam suatu program pembinaan prestasi dalam cabang olahraga sepakbola, salah satunya ditentukan oleh baik buruknya program latihan yang diterapkan pelatih (Fahrizqi, Gumantan, et al., 2021). Suatu pembinaan yang dilaksanakan dengan sarana dan prasarana secara lengkap akan sangat memungkinkan pencapaian hasil latihan secara optimal (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). Secara rata-rata sarana dan prasarana. Sekolah Sepakbola dengan cukupnya sarana dan prasarana tersebut, seluruh program latihan yang direncanakandapat dilaksanakan secara optimal dan dapat memperoleh hasil seperti yang diharapkan (Agus et al., 2013).

## **KAJIAN PUSTAKA**

Sepak bola merupakan permainan beregu dilapangan, dengan menggunakan bola sepak dari regu yang bertanding (Aguss, 2020). Setiap regu terdiri dari 11 orang pemain, permainan sepak bola berlangsung selama 2x 45 menit (Aguss, Fahrizqi, & Wicaksono, 2021). Kemenangan permainan ini, ditentukan oleh banyaknya gol yang masuk ke gawang lawan (Fahrizqi, Agus, et al., 2021). Sepak bola adalah permainan yang dimainkan oleh dua kelompok (Aguss & Yuliandra, 2020). Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan oleh tungkai kaki, terkadang juga menggunakan kepala dada (Gumantan & Mahfud, 2018). Khusus untuk penjaga gawang diperbolehkan menggunakan tangan didaerah kotak pinalti (Gumantan et al., 2020). Untuk dapat bermain sepak bola dengan baik, pastinya dibutuhkan teknik dasar bermain sepak bola dengan benar (Fahrizqi et al., n.d.). Teknik tersebut harus sudah dimiliki oleh para pemain sepak bola. Beberapa teknik dasar permainan sepak bolah yaitu menendang, menggiring, menyundul, merampasa, lemparan kedalam, menghentikan bola dan menjaga gawang (Mahfud, Gumantan, & Nugroho, 2020). Sepak bola sendiri merupakan olahraga yang cukup sederhana dalam aturan, perlengkapan, dan teknik-teknik dasarnya (Mahfud, Yuliandra, et al., 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 permainan nya 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 (Gumantan & Mahfud, 2020)

Upaya untuk mencapai suatu prestasi dalam permainan sepakbola, ada beberapa komponen dan faktor-faktor yang menunjang diantaranya yaitu: kemampuan teknik dasar sepakbola (Nugroho et al., 2021). Kemampuan teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi

seseorang untuk dapat bermain sepakbola (Gumantan, 2020). Pengertian teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasar permainan sehingga dengan modal demikian seseorang sudah dapat bermain sepakbola (Gumantan et al., 2021). Adapun teknik dasar dalam olahraga sepakbola adalah *passing*, *shooting* dan *dribbling*. SSB satria muda kab pesisir barat adalah suatu wadah untuk menyalurkan hobi dan bakat dalam bermain sepakbola untuk pemain usia dini (Handoko & Gumantan, 2021). Sehingga mereka memiliki kemampuan teknik dasar dan menjadi pemain yang berprestasi ditingkat Kabupaten, Provinsi, Nasional, maupun Internasional yang akan mengharumkan nama bangsa dan Negara (Sandika & Mahfud, 2021). SSB satria muda kab pesisir barat didirikan pada tahun 2011 (Nugroho & Gumantan, 2020). Adapun pelatih SSB Satria muda kab pesisir barat dari tahun 2013 s/d 2017 sekarang ialah bambang yang lahir di Padang tanggal 28 Oktober 1975 (Mahfud & Gumantan, 2020). Dari uraian yang telah disampaikan sebelumnya, mengingat didalam prestasi sepakbola suatu kemampuan teknik dasar sangat berkaitan dengan prestasi, maka peneliti tertarik untuk mengukur unsur tersebut, yaitu: kemampuan teknik dasar pemain sepakbola SSB satria muda kab pesisir barat (Yuliandra & Fahrizqi, 2019). Berdasarkan masalah penelitian di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah: Untuk mengetahui kemampuan teknik dasar pemain sepak bola SSB satria muda kab pesisir barat (Fahrizqi, 2018). Sarana dan parasarana dalam pembinaan berbagai cabang olahraga termasuk di dalamnya adalah cabang olahraga sepakbola memegang peranan yang tidak kalah pentingnya dari unsur pembinaan yang lain(Pangkey & Mahfud, 2020).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini akan dilaksanakan di lapangan sepakbola SSB Satria muda kab pesisir barat (Pamungkas & Mahfud, 2020). Penelitian dilakukan mulai dari bulan Juli s/d September 2019 sesuai dari jadwal yang diberikan oleh pihak Fakultas Ilmu Keolahragaan (Mahfud & Fahrizqi, 2020). Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif (Mahfud & Yuliandra, 2020). Penelitian deskriptif kualitatif merupakan penelitian yang ingin mengetahui seberapa besar kemampuan yang dimiliki oleh setiap pemain yang dapat dinilai melalui angka atau numerik sehingga dapat dikualifikasikan kedalam kategori baik, sedang atau kurang (Fahrizqi et al., 2013). Penelitian ini dimaksudkan untuk mengangkat fakta, keadaan, variabel, dan fenomena-fenomena yang terjadi saat sekarang (ketika penelitian berlangsung) dan menyajikan apa adanya (Yuliandra et al., 2020). Penelitian deskriptif kualitatif menuturkan dan menafsirkan data yang berkenaan dengan situasi yang terjadi dan dialami sekarang, sikap dan pandangan yang menggejala saat sekarang, hubungan antara variable, pertentangan dua kondisi atau lebih, pengaruh terhadap suatu kondisi, perbedaan antar fakta, dan lain-lain(Yuliandra & Fahrizqi, 2020).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan data hasil tes kondisi fisik dan teknik dasar pada SSB Satria Muda Kabupaten Pesisir Barat. 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 Satria Muda Kabupaten Pesisir Barat, dapat diketahui bahwa hasil tes kondisi fisik pada peserta didik SSB Satria Muda Kab. Pesisir Barat 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. 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 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 sebesar 77%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pola pembinaan Sekolah Sepakbola Satria Muda Kab. Pesisir Barat berada pada kategori baik. Sekolah Sepakbola 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 diperoleh skor 79%. Dengan hasil tersebut menunjukkan bahwa organisasi Sekolah Sepakbola 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.

## **SIMPULAN**

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.

## **REFERENSI**

- 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*, 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. (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 (ICLLE)*.
- Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Abiyyu, F. F. A. (2021). ANALISIS DAMPAK WABAH COVID-19 PADA PERKEMBANGAN MOTORIK HALUS ANAK USIA 3-4 TAHUN. *Jurn. Jurnal Penjaskesrek, 8(1), 46–56*.
- Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Wicaksono, P. A. (2021). Efektivitas vertical jump terhadap kemampuan 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. (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*.
- 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., 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., Jubaedi, A., & Suranto, S. (2013). LATIHAN KELENTUKAN KONTRAKSI-RELAKSASI (PNF) DAN KELENTUKAN STATIS TERHADAP KETERAMPILAN GERAK KAYANG. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, 1(1).
- 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.
- Gumantan, A. (2020). Pengembangan Aplikasi Pengukuran Tes kebugaran Jasmani Berbasis Android. *JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN*, 19(2), 196–205.
- 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.
- Handoko, D., & Gumantan, A. (2021). Penerapan Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Olahraga di SMAN 1 Baradatu. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 1–7.
- 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 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).
- 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.
- 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.
- 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.