

Analisis Kombinasi Drible Dalam Bola Basket Pada Anggota Ekstrakurikuler Basket SMA N 1 Kota Gajah

Dyah Septy Anggraeni
Pendidikan Olahraga
dyahseptyanggraeni@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar kombinasi drible pada siswa sekolah menengah atas. Metode yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Subyek penelitian ini adalah siswa SMA N 1 KOTAGAJAH. Teknik pengumpulan data menggunakan pengukuran dengan alat pengumpulan data berupa tes langsung pada siswa. Penulisan abstrak ini memberikan gambaran dan informasi tentang bagaimana sistem dalam prakteknya saat di lapangan berupa peningkatan drible pada anggota ekstrakurikuler basket di SMA N 1 KOTAGAJAH.

Kata Kunci: Analisis Drible, Permainan Bola Basket, Ekstrakurikuler

PENDAHULUAN

Peserta didik adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran pada jalur pendidikan baik pendidikan informal, pendidikan formal maupun pendidikan non formal, pada jenjang pendidikan dan jenis pendidikan tertentu (Aguss, Fahrizqi, & Wicaksono, 2021). Sekolah Menengah Atas (disingkat SMA) adalah jenjang pendidikan menengah pada pendidikan formal di Indonesia setelah lulus Sekolah Menengah Pertama (SMP) (Aguss, Fahrizqi, & Abiyyu, 2021a). Sekolah menengah atas ditempuh dalam waktu 3 tahun, mulai dari kelas 10 sampai kelas 12 (Fahrizqi, Gumantan, et al., 2021). Pada saat pendaftaran masuk SMA yang menggunakan sistem online, siswa dapat memilih sekolah yang diinginkan dan memilih jurusan yang diminati (Fahrizqi, Aguss, et al., 2021). Pada akhir tahun ketiga (kelas 12), siswa diwajibkan mengikuti Ujian Nasional yang memengaruhi kelulusan siswa. Lulusan SMA dapat melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi atau langsung bekerja (Gumantan & Fahrizqi, 2020). Pelajar SMA umumnya berusia 16-18 tahun. SMA tidak termasuk program wajib belajar pemerintah - yakni SD (atau sederajat) 6 tahun dan SMP (atau sederajat) 3 tahun - meskipun sejak tahun 2005 telah mulai diberlakukan program wajib belajar 12 tahun yang mengikut sertakan SMA di beberapa daerah (Fahrizqi, Agus, et al., 2021a). SMA diselenggarakan oleh pemerintah maupun swasta. Sejak diberlakukannya otonomi daerah pada tahun 2001, pengelolaan SMA negeri di Indonesia yang sebelumnya berada di bawah Departemen Pendidikan Nasional, kini menjadi tanggung jawab pemerintah provinsi (Mahfud & Fahrizqi, 2020). Sedangkan Departemen Pendidikan Nasional hanya berperan sebagai regulator dalam bidang standar nasional pendidikan (Yuliandra & Fahrizqi, 2019). Secara struktural, SMA negeri merupakan unit pelaksana teknis dinas pendidikan provinsi. Juga masa SMA sering di sebut dengan masa yang paling indah, dikarenakan kegiatan yang ada di SMA pun sangat banyak dan juga ada suatu organisasi yang dapat dipilih sesuai keinginan contohnya Ekstrakurikuler (Fikri & Fahrizqi, 2021).

Ekstrakurikuler adalah kegiatan non-pelajaran formal yang dilakukan peserta didik sekolah atau universitas, umumnya di luar jam belajar kurikulum standar (Sulistiani et al., 2020). Kegiatan-kegiatan ini ada pada setiap jenjang pendidikan dari sekolah

dasar sampai universitas (Aguss, Fahrizqi, & Abiyyu, 2021b). Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya di berbagai bidang di luar bidang akademik. Kegiatan ini diadakan secara swadaya dari pihak sekolah maupun siswa-siswi itu sendiri untuk merintis kegiatan di luar jam pelajaran sekolah (Yuliandra & Fahrizqi, 2020). Kegiatan dari ekstrakurikuler ini sendiri dapat berbentuk kegiatan pada seni, olahraga, pengembangan kepribadian, dan kegiatan lain yang bertujuan positif untuk kemajuan dari siswa-siswi itu sendiri (FAHRIZQI, 2013) Jenis dari ekstrakurikuler juga beragam, mulai dari olahraga, bela diri, seni, keilmuan dan baris-berbaris (Fahrizqi et al., n.d.). Dari berbagai macam ekstrakurikuler olahraga adalah eskul yang banyak diminati oleh siswa, salah satunya olahraga basket. Olahraga basket sangat di gemari siswa menengah atas, walaupun olahraga ini tergolong olahraga yang sulit namun masih banyak remaja yang menggemari olahraga ini. Teknik dasar permainan basket adalah *Passing* (melempar), *Dribble* (menggiring), *pivot dan shooting* (Mahfud et al., 2020).

TINJAUAN PUSTAKA

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 (Aprilianto & Fahrizqi, 2020). Olahraga dapat diartikan menjadi olah dan raga, olah berarti melatih diri menjadi seseorang yang terampil dan rogo yang berarti raga atau badan (Fahrizqi, 2018).

Olahraga merupakan suatu aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, bukan hanya secara jasmani juga rohaninya. Oleh karena itu, yang termasuk dalam kegiatan olahraga yaitu semua kegiatan jasmani yang dilandasi semangat untuk melatih diri sendiri maupun orang lain (Fahrizqi, Agus, et al., 2021b). 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 et al., 2013). 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 (Yuliandra et al., 2020).

Olahraga merupakan suatu hal yang dapat meningkatkan stamina seseorang serta menambah gairah seseorang untuk melakukan aktifitas sehari-hari (Agus & Fahrizqi, 2020) 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 (Gumantan & Mahfud, 2018a). Rasa lelah dapat muncul kapan saja, lelah merupakan kondisi ketika tubuh kekurangan energi, baik secara fisik maupun emosional (Sandika & Mahfud, 2021b). Penyebab munculnya rasa lelah sangatlah beragam, seperti aktivitas berlebihan, kurangnya waktu istirahat, stres, pola makan kurang baik, dan gaya hidup tidak sehat. Rutin berolah raga akan membantu tubuh untuk memperlancar denyut jantung dengan begitu sirkulasi oksigen keseluruh tubuh akan semakin banyak dan efektif untuk mengurangi efek kelelahan (Sandika & Mahfud, 2021a).

Permainan 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 (Gumantan & Mahfud, 2020). Permainan bola basket dimainkan di batas ruang tiga dimensi, sebab ring basket ditempatkan pada ketinggian tertentu di atas permukaan tanah (Mahfud & Gumantan, 2020). 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 (Gumantan, Nugroho, et al., 2021).

Permainan bola basket dimainkan di atas lapangan dengan permukaan yang keras. Hal ini berlaku untuk lapangan yang ada di dalam maupun di luar ruangan. 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 (Gumantan & Mahfud, 2018b). 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) (Gumantan, 2020). 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 (Pratomo & Gumantan, 2021).

Dribbling

Menggiring bola basket adalah salah satu cara untuk membawa bola. *Dribbling* digunakan untuk pemain berjalan dengan bola dan untuk memastikan amannya bola dari usaha lawan yang ingin merebutnya (Aguss, 2021). Jadi, seorang pemain dalam menerobos pertahanan lawan dibutuhkan kemampuan *dribbling* bola yang baik. Agar tetap menguasai bola sambil bergerak, bola harus memantulkannya kepada lantai. *Dribbling* bola basket merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari permainan bola basket (Gumantan et al., 2020). *Dribble* atau menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar dalam olahraga bola basket. Gerakan berjalan atau berlari sambil memantul-mantulkan bola ke lantai dengan satu tangan dinamakan *dribbling* (Gumantan, Mahfud, et al., 2021). *dribble* merupakan skill yang harus dimiliki oleh atlet basket. Tujuan melakukan *dribbling* atau menggiring bola adalah untuk melewati penjagaan lawan dan melakukan serangan (Pamungkas & Mahfud, 2020). Menggiring bola dalam permainan bola basket tidak bisa dilakukan secara sembarangan karena membawa bola lebih dari tiga langkah tanpa memantulkannya ke

lapangan bisa dinyatakan sebagai pelanggaran (Pangkey & Mahfud, 2020). Semakin baik gerakan dribble akan membuat peluang melakukan serangan juga semakin besar. Variasi dribel juga sangat di butuhkan dalam permainan bola basket, maka dari itu kombinasi dalam dribble sangatlah penting untuk melancarkan pertandingan hal terpenting dalam meningkatkan kombinasi dribel pada anggota ekstrakurikuler basket adalah, *dribble Crossover, Dribble belakang (behind the back), dan V dribble*. Manfaat Dribble adalah sebagai berikut:

1. Memindahkan bola keluar dari daerah padat penjagaan ketika operan tidak memungkinkan,
2. memindahkan bola ketika penerima tidak bebas penjagaan,
3. memindahkan bola pada saat *fastbreak*
4. menembus penjagaan ke arah ring basket lawan,
5. menarik perhatian penjaga untuk membebaskan rekan timnya,
6. menyiapkan permainan untuk menyerang,
7. memperbaiki posisi sudut (*angle*) sebelum mengoper ke arah rekan
8. membuat peluang untuk menembak.

Maka menggiring bola basket memiliki peranan yang penting dan merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai baik individu ataupun tim dalam keberhasilan proses penyerangan dalam permainan bola basket (Agus et al., 2013). Menggiring adalah gerakan memantul-mantulkan bola ke lantai dengan satu tangan, baik pada saat pemain sedang berdiri ditempat maupun pada saat pemain bergerak (Aguss & Yuliandra, 2020).

Untuk dapat menggiring bola dengan baik seorang pemain basket harus melalui tahapan latihan dengan baik, terprogram, terstruktur, dan harus terukur (Mahfud & Yuliandra, 2020). Proses latihan yang diselenggarakan oleh pelatih memiliki tujuan dengan memperhatikan situasi dan kondisi tersebut. hal ini bertujuan agar latihan yang maksimal sehingga seorang pelatih seharusnya dapat menghubungkan antara strategi latihan, kebutuhan atlet serta materi latihan beserta sumbernya yang saling berkaitan agar tujuan latihan yang dicapai dapat maksimal (Rizki & Aguss, 2020).

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif eksperimen. Penelitian ini mendeskripsikan pembelajaran kombinasi dribel kepada anggota ekstrakurikuler basket (Kurniawan et al., 2021). Pada penelitian ini sample yang diambil pada anggota ekstrakurikuler basket SMA N 1 Kota Gajah. Observasi menggunakan 2 indikator yaitu, 1 kekuatan saat mendribble bola basket, 2 koordinasi tangan yang baik (Nugroho et al., 2021).

HASIL PENELITIAN

Perkembangan fisik merupakan hal yang menjadi dasar bagi kemajuan kemampuan fisik anak. Jika fisik anak berkembang dengan baik maka anak dapat mengembangkan kemampuan fisiknya dengan tanpa bantuan orang lain. Perkembangan fisik ini di tandai dengan kemampuan perkembangan motorik baik halus maupu kasar. Dalam penelitian ini penulis akan mendeskripsikan bagaimana kombinasi dribble pada bola basket.

Table dampak dari sebelum berlatih kombinasi dribble dan sesudah berlatih kombinasi dribble

No	Nama	Sebelum Berlatih	Sesudah Berlatih
1	Arda	Sebelum berlatih kombinasi dribble, hanya bias dribble monoton dan hanya bisa menggunakan tangan kanan	Sesudah berlatih kombinasi dribble sudah lumayan meningkat, dan akan terus berlatih agar lebih lancer. Dikarenakan posisi nya playmaker sangat dianjurkan untuk menguasai dribble.
2	Hosea	Sebelum berlatih berlatih, sangat kesulitan dalam dribble. Sering kali bola terlepas dari tangan.	Setelah berlatih beberapa bulan dribble sangat meningkat dan sudah tidak gampang lepas.
3	Dodo	Sebelum berlatih sama sekali tidak bisa dribble. Karena jarang dating latihan.	Sesudah berlatih kemampuan dribble meningkat sedikit demi sedikit, tidak seperti dahulu.
4	Farel	Jarang dribble bola dikarenakan posisi center.	Setelah berlatih sudah mulai ada peningkatan untuk dribble.
5	Agil	Jarang dribble bola dikarenakan posisi center. Namun ada keinginan untuk bisa dribble	Setelah berlatih dribble sudah mulai lancar, walaupun posisi nya center, tidak mudah menyerah.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah melakukan latihan kombinasi terdapat kemajuan dari beberapa anggota ekstrakurikuler basket SMA N 1 KOTAGAJAH. Dimana yang dari sama sekali tidak bisa dribble sudah ada kemajuan, juga dapat dilihat mereka dapat mengatasi kesulitan tersebut dengan hasil yang baik. Dalam melakukan latihan kombinasi dribble ini dibutuhkan kekuatan saat mendribble bola dan koordinasi tangan yang baik.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa pentingnya perkembangan dribble seorang anggota eskul basket agar mereka mudah saat bertanding. Serta dapat meningkatkan kemampuan dribble pada pemain center. Penerapan latihan kombinasi ini sangat efektif untuk meningkatkan skill tiap individu.

REFERENSI

- 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). 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. (2021a). ANALISIS Agus, R. M., Fahrizqi, E. B., & Abiyyu, F. F. A. (2021). ANALISIS DAMPAK WABAH COVID-

- 19 PADA PERKEMAguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Abiyyu, F. F. A. (2021). ANALISIS DAMPAK WABAH COVID-19 PADA PERKEMBANGAN MOTORIK HALUS ANAK USIA 3-4 TAHUN. *Jurn. Jurnal Penjaskesrek*, 8(1), 46–56.
- Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Abiyyu, F. F. A. (2021b). Analisis Dampak Wabah Covid-19 Pada Perkembangan Motorik Halus Anak Usia 3-4 Tahun. *Jurnal Penjaskesrek*, 8(1), 46–56.
- Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Wicaksono, P. A. (2021). Efektivitas vertical jump terhadap kemaAguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Wicaksono, P. A. (2021). Efektivitas vertical jump terhadap kemampuan smash bola voli putra. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1).mpuan smash bola voli putra. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1).
- Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2020). Persepsi Atlet Futsal Putra Universitas Teknokrat Indonesia Terhadap Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Konsentrasi Saat Bertanding. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(2), 274–288.
- 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. (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., 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.

- 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.*
- Fikri, Z., & Fahrizqi, E. B. (2021). *Journal of Physical Education (JouPE) PENERAPAN MODEL LATIHAN VARIASI PASSING FUTSAL DI EKSTRAKULIKULER SMAN 1 LIWA.* 2(2), 23–28.
- 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. (2018a). Perbandingan Latihan Dengan Menggunakan 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. (2018b). 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., & 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.
- Kurniawan, D., Mahfud, I., & Indonesia, U. T. (2021). *PENGARUH RUBBER PUSH TRAINING TERHADAP HASIL AKHIR TOLAK Teknik pengumpulan data dilakukan untuk mengumpulkan brupa test dengan menggunakan ruber push.* 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., & Yuliandra, R. (2020). Pengembangan Model Gerak Dasar Keterampilan Motorik Untuk Kelompok Usia 6-8 Tahun. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(01), 54–66.
- Nugroho, R. A., Yuliandra, R., Gumantan, A., & Mahfud, I. (2021). Pengaruh Latihan Leg Press dan Squat Thrust Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Bola Voli. *Jendela Olahraga*, 6(2), 40–49. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i2.7391>
- Pamungkas, D., & Mahfud, I. (2020). Tingkat Motivasi Latihan Ukm Taekwondo Satria Teknokrat Selama Pandemi Covid 2019. *Journal Of Physical Education*, 1(2), 6–9.
- Pangkey, F. R., & Mahfud, I. (2020). Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Roll Belakang Pada Anak Sekolah Dasar. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 33–40.
- Pratomo, C., & Gumantan, A. (2021). Analisis Efektifitas Pembelajaran Daring Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Olahraga Pada Masa Pandemi Covid-19 SMK SMTI Bandarlampung. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 26–31.
- Rizki, H., & Aguss, R. M. (2020). Analisis Tingkat Pencapaian Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 4-5 Tahun Pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal Of Physical Education*, 1(2), 20–24.
- Sandika, A., & Mahfud, I. (2021a). Application of Cardiovascular Endurance Training Model With The Ball Football Game at SSB Bintang Utara 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.
- Sulistiani, H., Rahmanto, Y., Dwi Putra, A., & Bagus Fahrizqi, E. (2020). Penerapan Sistem Pembelajaran Dalam Jaringan Untuk Meningkatkan Kualitas Belajar Dalam Menghasilkan Siswa 4.0. *Journal of Technology and Social for Community Service (JTSCS)*, 2(2), 178–183. <https://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/teknoabdimas>
- 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.