

SURVEI MINAT SISWA TERHADAP OLAHRAGA BOLA VOLI DI SMAN 6 BANDARLAMPUNG

Andini Dwi Pratiwi
Pendidikan Olahraga
andinidwipratiwi@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui seberapa besar masing masing faktor yang mempengaruhi minat siswa dalam mengikuti olahraga khususnya olahraga bola voli di Sman negri 6 Bandar Lampung SeKecamatan Panjang tahun ajaran 2022-2023 Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif menggunakan metode survei subjek yang digunakan yaitu siswa yang mengikuti olahraga bola voli di Sman 6 Bandar Lampung Instrumen yang digunakan berupa angket, dengan koefisien reliabilitas sebesar 100% dan untuk menganalisis data digunakan statistik deskriptif kualitatif dengan persentase histogram dan deskripsinya SeKecamatan Panjang tahun ajaran 2022/2023 sebanyak 104 siswa. Instrumen yang digunakan berupa angket, dengan koefisien reliabilitas sebesar 100% dan untuk menganalisis data digunakan statistik deskriptif kualitatif dengan persentase histogram dan deskripsinya. Hasil penelitian menunjukkan minat siswa dalam mengikuti olahraga bola voli di Sman negri 6 Bandar Lampung SeKecamatan Panjang tahun ajaran 2022/2023, sebagian besar berada pada kategori rendah sebesar 45 %, 30% dan 20%. sebagian besar berada pada kategori rendah sebesar 45 %, 30% dan 20%. Jadi dapat disimpulkan minat siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler bola voli di Sman Negri 6 Bandar Lampung SeKecamatan Panjang tahun ajaran 2022/2023 keseluruhan berada pada kategori rendah.

Kata Kunci:

PENDAHULUAN

Olahraga Bola Voli ini tentu saja mempunyai peran yang begitu penting dalam kehidupan manusia, modern sekarang pun ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga (Fahrizqi, Aguss, et al., 2021) voli ini baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat dan bugar (Nugroho et al., 2021). salah satu cabang olahraga yang digemari di kalangan masyarakat saat ini yaitu cabang olahraga bola voli (Aguss, Fahrizqi, & Wicaksono, 2021) karena olahraga ini dapat dilakukan oleh semua kalangan, baik laki-laki maupun perempuan (Fahrizqi, Agus, et al., 2021a). Di sekolah olahraga bola voli sudah dimainkan oleh siswa-siswi mulai dari sekolah dasar, sekolah lanjutan tingkat pertama, sekolah menengah umum sampai perguruan tinggi walaupun dalam bentuk yang sederhana (Aguss & Yuliandra, 2020). Perkembangan bola voli dewasa ini tentu sangatlah pesat, hal ini terlihat dari semakin banyaknya jumlah kejuaraan dari tingkat daerah sampai tingkat nasional (Agus et al., 2013). Di Indonesia olahraga bola voli sudah dikenal dan dimainkan oleh semua lapisan masyarakat (Aguss, Amelia, et al., 2021). Suatu perkembangan yang pesat dapat dilihat dari semakin banyaknya perkumpulan bola voli dan seringnya dilaksanakan pertandingan atau event kejuaraan bola voli terutama pada setiap hari besar nasional, atau sebuah acara instansi maupun lembaga tertentu, dari tingkat terendah, seperti antar desa, sampai tingkat yang lebih tinggi, seperti antar antar propinsi (Aguss & Yuliandra, 2021). Hal ini dikarenakan adanya beberapa faktor yang membuat olahraga bola voli berkembang pesat antara lain, olahraga bola voli mudah dilakukan, olahraga bola voli lapangannya tidak memerlukan tempat yang luas dan olahraga bola voli dapat mendatangkan kesenangan bagi yang

memainkan (Melyza & Aguss, 2021). Jadi, minat sangat diperlukan untuk mencapai keberhasilan dan kesuksesan (Aguss, 2021b). Selama ini olahraga bola voli di Sman Negeri 6, menurut pengamatan beberapa waktu lalu silam bahwa ditahun-tahun sebelumnya kegiatan olahraga bola voli di Sman Negeri 6 Kecamatan Panjang pernah terlaksana dan berjalan dengan baik akan tetapi tidak berjalan lama (Aguss, 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 (Saputra & Agus, 2021). 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 (Rizki & Aguss, 2020). Oleh karena itu, yang termasuk dalam kegiatan olahraga yaitu semua kegiatan jasmani yang dilandasi semangat untuk melatih diri sendiri maupun orang lain (Aguss, Fahrizqi, & Abiyyu, 2021a). Olahraga juga dapat dikatakan sebagai sarana menuju peningkatan kualitas dan ekspresi hidup (Aguss, Fahrizqi, & Abiyyu, 2021b). 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 (Aguss, 2021c). 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 (Yuliandra & Fahrizqi, 2020). Apabila tidak cukup waktu untuk berolahraga, maka dapat berjalan kaki selama minimal 10 menit, karena jalan kaki merupakan hal yang sepele namun sangat bermanfaat bagi tubuh seseorang (Aprilianto & Fahrizqi, 2020). 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 (Aguss, 2021a). Rutin berolahraga akan membantu tubuh untuk memperlancar denyut jantung dengan begitu sirkulasi oksigen keseluruhan tubuh akan semakin banyak dan efektif untuk mengurangi efek kelelahan (Sandika & Mahfud, 2021).

Permainan Bola voli

Permainan bola voli termasuk salah satu bagian dari cabang olahraga permainan bola besar (Fahrizqi, Agus, et al., 2021b). Bisa dikatakan permainan, karena bolavoli ini masuk ke dalam kategori pertandingan karena melibatkan dua tim yang saling berhadapan untuk mendapatkan hasil pertandingan (Agus & Fahrizqi, 2020). Cara memainkan bola voli adalah dengan memukul bola agar melewati bagian atas net yang ada di tengah lapangan (Gumantan et al., 2020). Agar mendapatkan skor, para pemain dalam satu tim harus mengarahkan bola ke area lawan, sehingga bola terjatuh di daerah pertahanan lawan (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 Nusantara, 2019). Permainan bola voli pertamakali diperkenalkan oleh William G. Morgan yang merupakan guru pendidikan jasmani di Amerika Serikat (Nugroho, 2021a). Ia sangat terinspirasi dari permainan bola basket. Inspirasi tersebut dia dapatkan setelah bertemu dengan James Naismith yang merupakan pencetus olahraga bola basket (Syaifulloh & Aguss, 2021).

Karakteristik permainan bola voli ini sangat membutuhkan kekuatan, kecepatan, kelincahan dan daya tahan tubuh, hal-hal tersebut harus dimiliki oleh para pemain karena dalam permainan bola voli lebih cenderung berlangsung dalam tempo yang cepat (Mahfud, Gumantan, et al., 2020). Selain daripada kekuatan, kelincahan dan daya tahan tubuh unsur lain yang harus dimiliki yaitu waktu reaksi dan juga keseimbangan (Gumantan, 2020). Pemain bola voli tidak hanya mengandalkan fisik yang kuat akan tetapi juga harus memiliki teknik bermain yang benar seperti teknik memukul bola, teknik menghadang pukulan, teknik passing dan teknik servis (Mahfud & Fahrizqi, 2020). Untuk menjadi pemain yang berkualitas tinggi dalam permainan bola voli diperlukan penguasaan teknik keterampilan bagus dan di dukung dengan program latihan yang berkelanjutan dan menyeluruh (Mahfud, Yuliandra, et al., 2020).

Permainan bola voli adalah permainan beregu diatas lapangan beregu 9m x 18m. Ukuran tinggi net putra 2.43 meter dan untuk putri 2.24 meter (Dermawan & Nugroho, 2020). Garis batas untuk penyerangan pemain belakang jarak 3 meter dari garis tengah (sejajar dengan net), ukuran garis tepi lapangan adalah 5 cm (Nugroho & Gumantan, 2020b). Permainan bola voli adalah salah satu cabang olahraga yang dimainkan oleh 2 regu, masing-masing regu berjumlah 6 orang yang bertujuan untuk menjatuhkan bola ke daerah lawan. Sistem pertandingan bola voli; Setiap regu berisi 10 pemain dengan rincian 6 pemain inti dan 4 pemain cadangan, Paling tidak minimal terdapat 4 pemain yang bermain di lapangan, jika jumlah pemain yang kurang dari 4 orang, maka otomatis tim dinyatakan gugur, Tidak ada batasan pergantian pemain, Pertandingan berlangsung selama 3 babak (2 kemenangan) atau 5 babak (3 kemenangan) (Gumantan et al., 2021).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan deskriptif kualitatif, dengan metode survei, adapun teknik pengambilan data nya menggunakan angket (Nugroho & Gumantan, 2020a). Survei adalah suatu proses untuk mengumpulkan. Skor yang diperoleh dari angket kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik statistic deskriptif kualitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase (Nugroho & Yuliandra, 2021). Survei bertujuan untuk mengumpulkan informasi tentang orang yang jumlahnya besar dengan cara questionnaire atau angket pada sejumlah kecil dari populasi. Deskriptif yang dimaksudkan adalah untuk memberikan gambaran tentang minat siswa Sman Negeri 6 Bandar Lampung SeKecamatan Panjang dalam mengikuti event olahraga Bola Voli tersebut (Nugroho, 2021b).

HASIL PENELITIAN

Metodologi penelitian merupakan bagian yang sangat penting dan syarat mutlak dari suatu penelitian, bahwa metodologi penelitian sebagaimana yang dikenal sekarang, memberikan garisgaris yang cermat dan mengajukan syarat-syarat yang benar, maksudnya adalah untuk menjaga agar pengetahuan yang dicapai dari suatu penelitian dapat mempunyai harga

ilmiah yang setinggi-tingginya. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa secara umum gambaran minat siswa terhadap olahraga bola voli di Sman Negri 6 Bandar Lampung Kecamatan Panjang tahun ajaran 2022/2023 dapat disimpulkan bahwa minat siswa terhadap olahraga bola voli di Sman Negri 6 Kecamatan Panjang khususnya di Sma yg ada didaerah panjang termasuk Sma 17, Man 2 termasuk rendah. Berdasarkan hasil penelitian di atas juga diketahui besarnya faktor-faktor yang mempengaruhi minat siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler bola voli di Sman Negri 6 Bandar Lampung. SMA 17 Bandar Lampung memiliki perbandingan dengan aspek kesenangan paling tinggi sebagai aspek Kesenangan yang di minati siswa sebesar 4,5% dan perhatian sebesar 2,3% dan kemauan sebesar 2%. Selanjutnya presentase aspek yang di peroleh dari siswa MAN 2 memiliki perbandingan dengan aspek kesenangan paling tinggi sebagai aspek kesenangan yang di minati siswa sebesar 2,4% dan perhatian sebesar 4,6% dan kemaua sebesar 2%.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas juga diketahui besarnya faktor-faktor yang mempengaruhi minat siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler bola voli di Sman Negri 6 Bandar Lampung. SMA 17 Bandar Lampung memiliki perbandingan dengan aspek kesenangan paling tinggi sebagai aspek Kesenangan yang di minati siswa sebesar 4,5% dan perhatian sebesar 2,3% dan kemauan sebesar 2%. Selanjutnya presentase aspek yang di peroleh dari siswa MAN 2 memiliki perbandingan dengan aspek kesenangan paling tinggi sebagai aspek kesenangan yang di minati siswa sebesar 2,4% dan perhatian sebesar 4,6% dan kemaua sebesar 2%.

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 (ICLLLE)*.

- Aguss, R. M. (2021c). *Kemampuan Mobilitas Gerak Anak Usia Dini 4 Sampai 5 Tahun Melalui Gerakan-Gerakan*. 1(1), 58–64.
- Aguss, R. M., Amelia, D., Abidin, Z., & Permata, P. (2021). Pelatihan Pembuatan Perangkat Ajar Silabus Dan Rpp Smk Pgri 1 Limau. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*, 2(2), 48. <https://doi.org/10.33365/jsstcs.v2i2.1315>
- Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Abiyyu, F. F. A. (2021a). ANALISIS Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Abiyyu, F. F. A. (2021). ANALISIS DAMPAK WABAH COVID-19 PADA PERKEMAguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Abiyyu, F. F. A. (2021). ANALISIS DAMPAK WABAH COVID-19 PADA PERKEMBANGAN MOTORIK HALUS ANAK USIA 3-4 TAHUN. *Jurn. Jurnal Penjaskesrek*, 8(1), 46–56.
- Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & 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.
- Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2021). The effect of hypnotherapy and mental toughneAguss, R. M., & Yuliandra, R. (2021). The effect of hypnotherapy and mental toughness on concentration when competing for futsal athletes. *MEDIKORA*, 20(1), 53–64.ss on concentration when competing for futsal at. *MEDIKORA*, 20(1), 53–64.
- 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. (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., Jubaedi, A., & Suranto, S. (2013). LATIHAN KELENTUKAN KONTRAKSI-RELAKSASI (PNF) DAN KELENTUKAN STATIS TERHADAP KETERAMPILAN GERAK KAYANG. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, 1(1).
- 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., 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., Nugroho, R. A., & Yuliandra, R. (2021). Learning during the covid-19 pandemic: Analysis of e-learning on sports educatiGumantan, 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), 51–5. *Journal Sport Area*, 6(1), 51–58.
- 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., & 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., & 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. (2021a). *SISWA EKTRAKURIKULER KARATE BKC*. 2(2), 13–22.
- Nugroho, R. A. (2021b). The Effect of 4-Way Ball Training on Motion Reactions in South Lampung SSB Porsewa Goalkeeper. *The 1st International Conference on Language Linguistic Literature and Education (ICLLLE)*.
- Nugroho, R. A., & Gumantan, A. (2020a). 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., & Gumantan, A. (2020b). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Kemampuan Vertical Jump PesertNugroho, 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. (2021). ANALISIS KEMAMPUAN POWER OTOT TUNGKAI PADA ATLET BOLABASKET. *SPORT SCIENCE AND EDUCATION JOURNAL*, 2(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. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i2.7391>
- 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). 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)*.
- Saputra, G. Y., & Agus, 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 (JouPE)*, 2(1), 17–25. <http://jim.teknokrat.ac.id/index.php/pendidikanolahraga/index>
- Syaifulloh, M. D., & Aguss, R. M. (2021). Analisis peningkatan gerak dasar dalam permainan kasti. 1(1), 51–57.
- 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.