

Pengaruh Pembelajaran Permainan Bola Besar Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 4 Bumi Waras

Wisnu Prayoga
Pendidikan Olahraga
wisnuprayoga@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pembelajaran permainan bola besar terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa setelah mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Metode penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah “eksperimen lapangan” yaitu uji coba yang dilakukan secara sistematis di lapangan. Rancangan penelitian yang digunakan yaitu pretest – posttest one group design atau yang paling baru dengan sebutan treatments by subjects designs (Suharsimi Arikunto, 2006). Populasi keseluruhan dalam penelitian ini yaitu siswa kelas V dan VI SD Negeri 4 Bumi Waras Bandar Lampung. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa kelas V dan VI ada peningkatan kebugaran jasmani setelah mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Kesimpulan yang di dapat adalah adanya pengaruh pembelajaran pendidikan jasmani yaitu permainan bola besar terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V dan VI SD Negeri 4 Bumi Waras Bandar Lampung.

Kata Kunci: Pembelajaran, Permainan Bola Besar, Tingkat Kebugaran Jasmani

PENDAHULUAN

Olahraga, akan tetapi masing-masing cabang olahraga memiliki karakteristik yang berbeda-beda. SD Negeri 4 Bumi Waras merupakan lembaga pendidikan formal yang sudah berdiri sejak lama dan letak sekolah berada di pesisir selatan kota Bandar Lampung (Fahrizqi, Gumantan, et al., 2021). Sebelum melakukan penelitian ini penulis melakukan observasi awal dengan melihat proses pembelajaran penjas di SD Negeri 4 dan kemudian melakukan wawancara kepada guru pendidikan jasmani dan kesehatan untuk memperoleh masalah yang akan diteliti (Yuliandra & Fahrizqi, 2020). Maka penulis ingin melakukan penelitian tentang pengaruh pembelajaran bola besar terhadap tingkat kebugaran jasmani di SD Negeri 4 Bumi Waras Bandar Lampung (FAHRIZQI, 2013). Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dalam pembelajaran bola besar dapat dilakukan dengan melaksanakan pengukuran. Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan tes kebugaran jasmani (Aprilianto & Fahrizqi, 2020).

Berdasarkan latar belakang uraian yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diperoleh suatu permasalahan yang dapat dijadikan bahan penelitian dengan alasan sebagai berikut : permainan bola besar adalah permainan yang mempunyai aturan baku dan mempunyai induk organisasi, yang termasuk permainan bola besar adalah sepak bola, bola voli, bola basket (Agus et al., 2013). Karena sesuai karakteristik anak-anak usia 6 sampai 12 tahun, dan di dalamnya banyak unsur-unsur tubuh yang dilatih, maka permainan bola besar itu harus dimodifikasi sesuai dengan kemampuan anak tersebut serta tingkat kebugaran jasmani dapat dicapai melalui aktivitas permainan bola besar (Aguss, Amelia, et al., 2021). Setelah diketahui dan dipahami latar belakang masalahnya maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana pengaruh pembelajaran permainan bola besar terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V, VI di SD Negeri 4 Bumi Waras (Aguss & Yuliandra, 2021). Sedangkan tujuan dari penelitian ini adalah ingin

mengethui pengaruh pembelajaran permainan bola besar terhadap tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas V, VI putera dan puteri di SD Negeri 4 Bumi Waras Bandar Lampung (Aguss, 2021).

TINJAUAN PUSTAKA

Pendidikan adalah suatu aspek yang penting dalam kehidupan. Pendidikan jasmani di sekolah merupakan salahsatu dari bagian pendidikan nasional (Gumantan & Mahfud, 2018a). Pendidikan jasmani merupakan pendidikan sebagai media utama untuk mencapai tujuan pendidikan nasional yang dilakukan dengan melalui aktivitas fisik dan olahraga (Sandika & Mahfud, 2021b). pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan mata pelajaran yang penting diajarkan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir, keterampilan bersosial, penalaran, stabilitas emosional tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalaui aktivitas jasmani (Gumantan & Mahfud, 2018b). pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motoric, pengetahuan, perilaku hidup sehat dan aktif, serta sikap positif dan kecerdasan emosi (Gumantan et al., 2020). Seluruh kegiatan atau aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani yang dimilikinya (Gumantan & Mahfud, 2020). Dengan bugarnya seseorang maka pola pikirnya dapat berkembang dengan baik, dan merangsang otak dengan baik pula, karna syaraf motoriknya berfungsi secara maksimal (Mahfud & Fahrizqi, 2020).

Permainan bola besar merupakan cabang olahraga yang banyak digemari masyarakat, dari orang dewasa sampai anak-anak menyukai permainan bola besar ini (Aguss, 2020). permainan bola besar di gemari banyak orang karna manfaatnya yang dapat menumbuhkan jiwa sportivitas dan kedisiplinan (Mahfud, Gumantan, & Nugroho, 2020). Permainan bola besar dibagi menjadi berbagai cabang olahraga yaitu, sepak bola, bola basket, dan bola volley (Gumantan, Mahfud, Yuliandra, et al., 2021). Sehubungan dengan ini maka penulis melakukan penelitian pada siswa sekolah menengah pertama dengan sedikit memodifikasi permainan bola besar menjadi sepak bola mini, basket mini, dan volley mini kemudian dihubungkan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa (Pamungkas & Mahfud, 2020)

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Pangkey & Mahfud, 2020). Untuk dapat mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu latihan yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode yang benar (Mahfud & Yuliandra, 2020). batasan yang diberikan, kesegaran jasmani akan memperoleh keadaan yang tidak menjadi sakit, atau hanya menjadi baik (Melyza & Aguss, 2021). Kesegaran jasmani mempunyai tiga komponen dasar sebagai berikut : Kekuatan otot, ditandai dengan kekuatan kontraksi otot (Fahrizqi et al., n.d.). Ini akan terwujudkan dengan kuat “force” yang dilakukan oleh otot (Mahfud, Gumantan, & Fahrizqi, 2020). Daya tahan otot, ditandai dengan kemampuan melakukan kerja dalam waktu lama (Saputra & Agus, 2021). Akan terjadi penampilan gerak yang sempurna. Daya tahan yang berkaitan dengan pernafasan (Nugroho et al., 2021). Ditandai dengan melakukan kontraksi otot dalam intensitas yang sedang, dan dilakukan oleh kelompok otot yang banyak, dalam waktu yang lama (Kurniawan et al., 2021).

Kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan & bergerak, kesegaran jasmani yang dibutuhkan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak bagi setiap individu tidak sama (Gumantan, Mahfud, & Yuliandra, 2021). Kesegaran jasmani pada anak berbeda dengan kesegaran jasmani yang dimiliki orang dewasa bahkan tingkat kebutuhannya sangat individual (Mahfud & Gumantan, 2020). Anak-anak bermain secara terus menerus, dalam jangka waktu lama, merupakan suatu keadaan yang dapat diharapkan berkembangnya : dasar gerak, kemampuan gerak, kesegaran jasmani, dan kesegaran motorik anak (Sandika & Mahfud, 2021a).

kesegaran jasmani adalah keadaan atau kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas atau tugas-tugasnya sehari-hari dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan-keperluan lainnya (Yuliandra et al., 2020). Permainan Besar adalah Permainan yang mempunyai peraturan baku dan mempunyai induk organisasi dan diakui sebagai anggota KONI (Mahfud, Yuliandra, et al., 2020). Yang termasuk kelompok ini adalah permainan sepak bola, bola basket, bola voli. mengatakan bahwa bagi anak bermain (Rizki & Aguss, 2020). Boleh saja mereka memainkan permainan bola voli, bola basket, sepak bola, tetapi mereka akan bermain dengan caranya sendiri (Aguss, Fahrizqi, & Wicaksono, 2021). Komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan permainan bola besar, diperlukan untuk komponen dasar bagi pengembangan keterampilan sesuai dengan karakteristik cabang olahraga yang ditekuni, komponen ini meliputi : koordinasi, keseimbangan, kecepatan, kecepatan reaksi, kelincahan, ketepatan, kekuatan, daya tahan, kelentukan. Semua komponen kesegaran jasmani di depan penting untuk seluruh cabang (Aguss, Fahrizqi, & Abiyyu, 2021a).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah “eksperimen lapangan” yaitu uji coba yang dilakukan secara sistematis di lapangan. Rancangan penelitian yang digunakan ialah pretest – posttest one group design atau yang paling baru dengan sebutan treatments by subjects designs (Fahrizqi, Aguss, et al., 2021). Untuk penelitian ini populasinya adalah semua siswa kelas V, VI SD Negeri 4 Bumi Waras Bandar Lampung yang berjumlah 47 siswa. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa putera, puteri kelas V, VI SD Negeri 4 Bumi Waras Bandar Lampung sejumlah 47 siswa (Gumantan & Fahrizqi, 2020). Teknik pengambilan sampel nya adalah teknik total sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) (Fahrizqi, Agus, et al., 2021). Alat ukur yang dipakai adalah tes kesegaran jasmani indonesia untuk siswa sekolah dasar usia 10-12 tahun. Adapun rangkaian tes kesegaran jasmani anak usia 10-12 tahun sebagai berikut : untuk siswa putera dan puteri (lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, lari 600 meter) (Yuliandra & Fahrizqi, 2019). Penelitian ini diawali dengan pengambilan data awal atau pretes dan apabila eksperimen sudah selesai dilakukan pengambilan data akhir atau postes, yang kemudian dilanjutkan dengan tabulasi data untuk menghitung statistik deskriptifnya (Fikri & Fahrizqi, 2021). Untuk menguji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji prasarat yaitu uji normalitas data menggunakan Kalmograf Smirnov dan uji Homogenitas dengan menggunakan Chi-Square dan dilanjutkan dengan uji t , yang diolah menggunakan perangkat lunak komputer dan diperhitungkan uji t dapat dihitung dengan cara manual (Aguss, Fahrizqi, & Abiyyu, 2021b).

Untuk menghitung data selanjutnya digunakan rumus t test dengan menggunakan taraf signifikansi 5% dan derajat kebebasan (db)= N – 1 sebagai berikut :

$$\text{Hasil dan Pembahasan } t = \frac{MD}{d\sqrt{N-1}}$$

Keterangan : MD = Mean Difference

d = diviasi individual

N = jumlah subyek

HASIL PENELITIAN

Terlihat dari hasil analisis deskripsi per asil analisis deskripsi persentase hasil pretest tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V dan VI di SD Negeri 4 Bumi Waras Bandar Lampung.

Tabel 1. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putera

Nilai	Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
5	S.d-6,3"	51" ke atas	23 ke atas	46 ke atas	S.d-2'09"	5
4	6,4"-6,9"	31"-50"	18-22	38-45	2'20"-2'30"	4
3	7,0"-7,7"	15"- 30"	12-17	31-37	2'31"-2'45"	3
2	7,8"-8,8"	5"-14"	4-11	24-30	2'46"-3'44"	2
1	8,9"-dst	4" dst	0-3	23 dst	3'45" dst	1

Tabel 2. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun Puteri

Nilai	Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
5	S.d-6,7"	40" ke atas	20 ke atas	42 ke atas	s.d-2,32"	5
4	6,8"-7,5"	20"-39"	14-19	34-41	2,33"-254"	4
3	7,6"-8,3"	8"-19"	7-13	28-33	2,55"-3,28"	3
2	8,4"-9,6"	2"-7"	2-6	21-27	3,29"-4,22"	2
1	9,7" dst	0"-1"	0-1	20 dst	4,23" dst	1

Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun

Jumlah Nilai	Klasifikasi
22-25	Baik Sekali (BS)
18-21	Baik (B)
14-17	Sedang (S)
10-13) Kurang (K)
5-9	Kurang Sekali (KS)

hasil pada siswa putera, sebanyak 13 siswa (72,2%) termasuk dalam kategori sedang dan sebanyak 5 siswa (27,8%) termasuk dalam kategori kurang. Pada siswa puteri sebanyak 17 siswa (58,6%) termasuk dalam kategori kurang dan sebanyak 12 siswa (41,4%) termasuk dalam kategori sedang. Pada hasil posttest terjadi peningkatan pada siswa putera, sebanyak 9 siswa (50,0%) termasuk dalam kategori baik dan sedang. Pada siswa puteri sebanyak 19 siswa (65,5%) termasuk dalam kategori baik dan sebanyak 10 siswa (34,5%) termasuk dalam kategori sedang. Hal ini memberikan gambaran bahwa dengan menggunakan permainan bola besar terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa dapat ditingkatkan. Karena dengan latihan modifikasi permainan bola besar seperti sepak bola mini, bola voli mini dan basket mini, olahraga yang sulit dilakukan oleh siswa akan semakin mudah dan menyenangkan. Dengan siswa senang terhadap kegiatan olahraga permainan bola besar, maka siswa akan secara rutin dalam melakukannya sehingga akan dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa. Tingkat kebugaran jasmani yang baik, sangat bermanfaat bagi siswa. Siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik tentunya akan memiliki aktivitas fisik yang baik pula sehingga akan selalu kreatif dalam bertindak dan beraktivitas di rumah maupun di sekolah. Karena kebugaran jasmani juga bermanfaat untuk meningkatkan prestasi siswa di sekolah. Kebugaran jasmani akan mendorong siswa untuk lebih bersemangat dan menjadi lebih berkonsentrasi dalam mengerjakan segala sesuatu. Siswa dengan tingkat kebugaran yang baik akan memiliki semangat yang tinggi untuk belajar dan tidak malas. Berbeda dengan siswa yang memiliki tingkat kebugaran rendah, siswa tersebut menjadi malas dan kurang bersemangat dalam belajar sehingga prestasi di sekolah pun akan rendah.

SIMPULAN

Simpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh pembelajaran permainan bola besar terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V dan VI SD Negeri 4 Bumi Waras Bandar Lampung.

REFERENSI

- 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. (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 (ICLLLE)*.
- 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 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., & Abiyu, 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. (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.
- 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. <https://doi.org/10.33222/juara.v6i1.1184>
- 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., 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., & 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 MenggunaGumantan, 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. 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. (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., 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.
- 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., 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).
- 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., 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.
- 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.
- 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>
- 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.