

## Tinjauan Pembinaan Cabang Olahraga Tinju di Kota Bandarlampung dengan Semangat Atlet-Atlet Nya

Cindylia Salsabila  
Pendidikan Olahraga  
*cindyiasalsabila@gmail.com*

### Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tinjauan pembinaan cabang olahraga tinju di bandar lampung. Jenis penelitian ini adalah bersifat deskriptif, yang bertujuan untuk mengungkapkan bagaimana pembinaan cabang olahraga tinju di. dibandar lampung opulasi dan sampel dalam penelitian ini adalah atlet tinju bandar lampung berjumlah 24 orang. Teknik penarikan sampel adalah total sampling, yang berjumlah 24 orang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah teknik pengisian angket skala likert dan wawancara. Data yang di peroleh dan diperiksa secara teliti kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik presentase dengan formulasi/rumus  $P=f/n \times 100\%$ . Hasil penelitian adalah Pembinaan cabang olahraga tinju di dibandar lampung indikator kondisi atlet berada dalam kategori cukup. 2) Pembinaan cabang olahraga tinju di dibandar lampung indicator peranan pelatih berada dalam kategori cukup. 3) Pembinaan cabang olahraga tinju di dibandar lampung.

**Kata Kunci:** Pembinaan, Olahraga Tinju, Semangat Atlet

---

### PENDAHULUAN

Pencapaian prestasi yang belum optimal dari atlet-atlet tinju ini dipengaruhi penyusunan program latihan yang belum maksimal oleh para pelatih, hal ini yang menjadi kendala mendasar dalam pencapaian prestasi (Gumantan, Mahfud, & Yuliandra, 2021). Para pelatih sebetulnya telah mengaplikasikan teknik-teknik bertanding dalam program latihan yang diterapkan (Fahrizqi, Gumantan, et al., 2021b). Namun pada pelaksanaannya tidak sesuai dengan sasaran latihan yang diharapkan (Aguss & Yuliandra, 2021). Sehingga kualitas atlet tinju kurang begitu berkembang kualitas gerakanya(Gumantan & Mahfud, 2020) Hal ini sesuai dengan pernyataan Gerak dibutuhkan manusia untuk bekerja dan mempertahankan hidupnya dari ancaman yang datang dari lingkungan, serta melalui gerak manusia dapat mengalami sendiri suatu pengalaman atau melalui gerakanya manusia dapat menyakinkan dirinya terhadap sesuatu(Fahrizqi et al., 2021). Berkaitan dengan pembinaan atlet tinju untuk pembibitan atlet yang handal, selain dengan proses latihan yang terarah, terprogram, dan terencana dengan baik yang diterapkan oleh pelatih dalam mengembangkan potensi diri atlet dalam mendukung pencapaian prestasi puncak (Mahfud & Yuliandra, 2020).

Hal tersebut tentunya juga masih ada banyak tugas yang harus dilakukan pelatih untuk menunjang dalam proses latihan (Nugroho et al., 2021). Ada 5 tugas pelatih di antaranya adalah (1) merencanakan, menyusun, melaksanakan, mengevaluasi proses berlatih melatih, (2) mencari dan memilih bibit-bibit olahragawan berbakat, (3) memimpin dalam pertandingan, (4) mengorganisir dan mengelola proses latihan, (5) meningkatkan pengetahuan dan keterampilan (Pratama & Yuliandra, 2021). Untuk itu perlu adanya suatu pemrograman latihan yang baik untuk pencapaian hasil maksimal dengan diperlukan proses dan waktu yang lama untuk mencetak calon juara (Fahrizqi et al., 2021). Disamping itu, kepengurusan organisasi belum tersusun dengan baik, begitu juga dengan program-program latihannya (Aguss, 2021b). Pengurus organisasi yang diharapkan menjadi

tumpuan dalam pembinaan berperan kurang maksimal sehingga kegiatan seperti latihan, pertandingan, administrasi, pendanaan, perlengkapan dan konsumsi menjadi terkendala (Mahfud & Fahrizqi, 2020). Faktor lain yang dapat menghambat proses pembinaan adalah dana serta sarana dan prasarana (Aguss, Fahrizqi, & Abiyyu, 2021b). Tidak dapat dipungkiri bahwa tanpa dana yang cukup serta sarana dan prasarana yang memadai, akan sulit untuk mencapai pembinaan yang baik, lancar dan berkesinambungan sehingga dapat mencapai prestasi yang memuaskan (Melyza & Aguss, 2021). Indikator kondisi atlet yang telah dijabarkan sebelumnya melalui distribusi presentase didapat klasifikasi cukup sebanyak 17 dari 24 responden dengan rata tingkatan responden sebesar 71 %, klasifikasi kurang sebanyak 6 dari 24 responden dengan rata tingkatan responden sebesar 25%, klasifikasi kurang sekali sebanyak 1 dari 24 responden dengan rata tingkatan responden sebesar 4%, sedangkan klasifikasi sangat baik dan baik tidak ditemukan (Aguss, 2021c).

### **TINJAUAN PUSTAKA**

Tinju adalah olahraga dan seni beladiri yang menampilkan dua orang partisipan dengan berat yang tidak jauh berbeda sesuai dengan kelasnya bertanding satu sama lain dengan menggunakan tinju atau pukulan mereka dalam rangkaian pertandingan berinterval 1 x 3 menit yang disebut ronde (Gumantan, Nugroho, & Yuliandra, 2021a). Baik dalam olimpiade ataupun olahraga profesional, kedua petinju menghindari pukulan lawan mereka sambil berupaya mendaratkan pukulan mereka sendiri kepada lawannya (Agus et al., 2013). Pemenang dalam olahraga tinju dinilai berdasarkan ketepatan tinju yang diarahkan ke lawannya dan apabila lawan sudah dinilai KO atau TKO oleh wasit (Fahrizqi et al., 2021). Untuk mencapai prestasi optimal dalam olahraga diperlukan proses yang panjang dan tidak bisa dicapai secara instant (Fahrizqi, Gumantan, et al., 2021a). Untuk itu diperlukan perhatian khusus, salah satunya dengan pembinaan atlet-atlet berbakat yang diterapkan di daerah-daerah (Aguss & Yuliandra, 2020)

Dalam makna lain dapat diungkapkan bahwa untuk meningkatkan kualitas manusia, sadar akan pentingnya kesehatan fisik dan mental adalah dengan melakukan kegiatan olahraga (Gumantan, Nugroho, & Yuliandra, 2021b). Mengembangkan berkembang pesat olahraga hari ini (Nugroho & Yuliandra, 2021) Dengan penerapan sistem pembinaan atlet berbakat yang dilakukan secara berjenjang dan berkelanjutan, nantinya akan membentuk proses latihan berkualitas yang diharapkan bias mencetak bibit-bibit atlet handal yang mampu untuk meraih prestasi (Gumantan, Mahfud, Yuliandra, et al., 2021). Pembinaan atlet-atlet berbakat yang kurang diperhatikan khususnya di tingkat daerah akan berdampak negatif pada kemajuan perkembangan olahraga di daerah itu sendiri (Mahfud & Gumantan, 2020). bandar lampung, dengan penerapan pembinaan yang belum maksimal, berdampak pada kurangnya pencapaian prestasi yang dihasilkan, khususnya prestasi atlet tinju (Yuliandra et al., 2020). Keberhasilan dalam meraih prestasi dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya: fisik, teknik, taktik, dan mental (Yuliandra & Fahrizqi, 2020).

Kesehatan mental dalam olahraga penting dalam membantu tokoh tokoh olahraga dan para olahragawan sendiri dalam menjaga dan melindungi diri dari pengaruh-pengaruh buruk dengan cara-cara yang inteligen, cerdas, dan berakal (Mahfud et al., 2020). Oleh sebab itu, ketegaran mental sangat dibutuhkan oleh atlet yang bertanding, agar dapat mengaplikasikan teknik dan taktik sehingga dapat meraih prestasi (Agus & Fahrizqi, 2020). Atlet dapat berprestasi salah satunya dengan mempunyai pengalaman bertanding yang banyak (Gumantan et al., 2020). Semakin banyak kesempatan bagi atlet untuk mengikuti pertandingan akan dapat meningkatkan mental dan kematangan bertanding

(Yuliandra & Fahrizqi, 2019). Pertandingan atau kompetisi merupakan muara dari pembinaan prestasi, kompetisi dapat digunakan sebagai sarana mengevaluasi hasil latihan serta meningkatkan kematangan bertanding bagi olahragawan (Fahrizqi et al., n.d.).

Pertandingan sebagai upaya untuk meningkatkan kematangan bertanding bagi atlet, nampaknya di Bandar Lampung masih belum optimal dalam penyelenggaraannya. Berdasarkan observasi dilapangan dengan sedikitnya pertandingan dalam setahun (Rizki & Aguss, 2020), hal ini menyebabkan atlet-atlet tinju Bandar Lampung kurang mendapatkan kesempatan untuk bertanding (Aguss, 2020). Sehingga hal tersebut menjadikan atlet-atlet tinju masih kurang akan pengalaman dan kematangan bertanding (Sandika & Mahfud, 2021a). Kurangnya pengalaman bertanding bagi atlet tinju berdampak pada pertandingan-pertandingan yang diikuti oleh para atlet (Aguss, 2021a). Dimana atlet Mengalami penurunan prestasi di kejuaraan Proprov tahun 2016 bandarlampung mendapatakan juara umum di cabang olahraga tinju dan tahun 2018 Kabupaten Lampung mengalami penurunan. Disini terlihat bahwa atlet mengalami penurunan prestasi karena kurangnya pembinaan atlet (Aguss, Fahrizqi, & Abiyu, 2021a).

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah bersifat deskriptif, yang bertujuan untuk mengungkapkan bagaimana pembinaan cabang olahraga tinju di bandar Lampung (Saputra & Agus, 2021). Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah atlet tinju di Bandar Lampung yang berjumlah 24 orang (Aguss, Fahrizqi, & Wicaksono, 2021). Teknik penarikan sampel adalah total sampling, yang berjumlah 24 orang (Sandika & Mahfud, 2021b). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah teknik pengisian angket skala likert dan wawancara (Gumantan & Mahfud, 2018). Data yang di peroleh dan diperiksa secara teliti kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik presentase dengan formulasi/rumus  $P=f/n \times 100\%$  (Pangkey & Mahfud, 2020)

## **HASIL PENELITIAN**

Klasifikasi	Jumlah responden	Presentasi
Sangat Baik	0	0
Baik	0	0
Cukup	17	71
Kurang	6	25
Kurang sekali	1	4
Jumlah	24	100

Pada tabel 1 menunjukkan pembinaan cabang olahraga tinju di Kota Padang berdasarkan indikator kondisi atlet yang telah dijabarkan sebelumnya melalui distribusi presentase didapat klasifikasi cukup sebanyak 17 dari 24 responden dengan rata tingkatan responden sebesar 71 %, klasifikasi kurang sebanyak 6 dari 24 responden dengan rata

tingkatan responden sebesar 25%, klasifikasi kurang sekali sebanyak 1 dari 24 responden dengan rata tingkatan responden sebesar 4%, sedangkan klasifikasi sangat baik dan baik tidak ditemukan. Rincian rekap data hasil penelitian dapat dilihat pada lampiran. Untuk lebih jelasnya distribusi presentase, lihat.

### Peranan Pelatih

Klasifikasi	Jumlah responden	Presentasi
Sangat Baik	0	0
Baik	0	0
Cukup	18	75
Kurang	5	21
Kurang sekali	1	4
Jumlah	24	100

Pada tabel 3 menunjukkan pembinaan cabang olahraga tinju Kota Padang berdasarkan indikator peran organisasi yang telah dijabarkan sebelumnya melalui distribusi presentase didapat klasifikasi cukup sebanyak 4 dari 24 responden dengan rata tingkatan responden sebesar 17%, klasifikasi kurang sebanyak 20 dari 24 responden dengan rata tingkat responden sebesar 83%, sedangkan klasifikasi sangat baik, baik dan kurang sekali tidak ditemukan. Rincian rekap data hasil penelitian dapat dilihat pada lampiran. Untuk lebih jelasnya distribusi presentas.

1. Pengurus Berdasarkan hasil wawancara dijelaskan bahwa ketidak harmonisan yang terjadi di kepengurusan Pengkab kota Padang menjadi penghambat dalam proses pembinaan atlet tinju di kota Padang. Proses pembinaan terhambat dengan terbukt masih kurangnya komunikasi antara pengurus yang satu dengan pengurus yang lain juga menjadi penghambat dalam pencapaian prestasi atlet tinju di kota Bandar Lampung.
2. Pelatih Berdasarkan hasil wawancara dijelaskan bahwa menurun prestasi atlet tinju kota Padang disebabkan kurangnya jumlah pelatih. Bagi pelatih yang adadiharapkan untuk mengikuti pelatihan yang dapat mengembangkan kemampuan dalam melatih, sehingga metode dalam melatih menjadi bervariasi. Dan bagi Pengkab Kota Padang sebagai penanggung jawab hendaknya memperbanyak kegiatan pelatihan untuk para pelatih dalam rangka meningkatkan kualitas para pelatih yang akan terjun langsung dalam proses latihan agar dapat meningkatkan pembinaan atlet tinju kota Bandar Lampung.

### SIMPULAN

1. Pembinaan cabang olahraga tinju Bandar lampung dikator kondisi atlet berada dalam kategori cukup.
2. Pembinaan cabang olahraga tinju di Bandar lampung indikator peranan pelatih berada Dalam kategori cukup.

3. Pembinaan cabang olahraga tinju di Bandar Lampung indikator peran organisasi berada dalam kategori kurang

## 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. (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., Fahrizqi, E. B., & Abiyyu, F. F. A. (2021a). 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., & 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 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.
- 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., 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., 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., Agus, 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. (2021a). 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., Gumantan, A., & Yuliandra, R. (2021b). Pengaruh latihan sirkuit terhadap kekuatan tubuh bagian atas unit kegiatan mahasiswa olahraga panahan. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(1), 43. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v20i1.9207>
- Fahrizqi, E. B., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (n.d.). TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA OLAHRAGA SELAMA NEW NORMAL PANDEMI COVID-19. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(2), 53–62.
- 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., 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. (2021a). 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. (2021b). Learning During the Covid-19

- Pandemic: Analysis of E-Learning on Sports Education Students. *Journal Sport Area*, 6(1), 66–75. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6\(1\).5397](https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6(1).5397)
- 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., & 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. (2021). Analisis Kemampuan Power Otot Tungkai Pada Atlet Bolabasket. *Sport Science and Education Journal*, 2(1), 34–42. <https://doi.org/10.33365/ssej.v2i1.988>
- 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>
- Pangkey, F. R., & Mahfud, I. (2020). Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Roll Belakang Pada Anak Sekolah Dasar. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 33–40.
- Pratama, W. U., & Yuliandra, R. (2021). PERSEPSI ANGGOTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET TERHADAP PENGGUNAAN APLIKASI PAPAN STRATEGI. 2(2), 1–7.
- 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.