

PENGARUH LATIHAN *FOOTWORK* TERHADAP TENDANGAN LINGKAR DALAM ATLET TARUNG DERAJAT

Yohana Aprilia¹, Romi mardela², Argantos³, Desi Purnama Sari⁴
^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email: yohanaas864@gmail.com¹, romimardela@gmail.com²,
argantos27@gmail.com³, desipurnamasari@fik.unp.ac.id⁴

ABSTRAK

Masalah penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan tendangan lingkaran dalam atlet Tarung Derajat Kabupaten Padang Pariaman. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *footwork* terhadap peningkatan kemampuan tendangan lingkaran dalam atlet Tarung Derajat Kabupaten Padang Pariaman. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*Quasy experiment*). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet tarung derajat kabupaten padang pariaman yang berjumlah 70 orang atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 7 orang atlet putra. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes kemampuan tendangan lingkaran dalam selama 30 detik. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis statistik uji t. Hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan *footwork* terhadap peningkatan hasil tendangan lingkaran dalam atlet tarung derajat kabupaten padang pariaman dengan $t_{hitung} 4,08 > t_{tabel} 1,94$. Jadi untuk meningkatkan kemampuan tendangan lingkaran dalam atlet tarung derajat maka disarankan untuk latihan dengan metode latihan *footwork*.

Kata kunci:: *Footwork, Tendangan Lingkaran Dalam, Tarung Derajat*

PENDAHULUAN

Olahraga melambungkan rangka dari efek untuk menumbuhkan bobot manusia Indonesia dianjurkan pada pembangunan tabiat, kepribadian, disiplin, kesehatan jasmani, menjunjung tinggi sportivitas, dan peningkatan performa yang dapat membangkitkan rasa nasionalisme tanpa membedakan ras, suku, dan agama (Susanto, dkk, 2020). Menurut Prayogi & Barlian (2019) Olahraga merupakan satu kegiatan yang dikembangkan untuk mempersiapkan kondisi fisik dengan tujuan meningkatkan potensi kemampuan biomotor atlet ketingkat yang lebih tinggi.

Perkembangan olahraga di Indonesia dari tahun ke tahun semakin mengalami peningkatan. Olahraga telah terdapat pada semua aspek kehidupan, seperti perekonomian, pendidikan dan lain sebagainya (Juliandra & Yendrizar, 2018). selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan (Soniawan, V., & Irawan, R., 2018) Hal ini dapat dilihat semakin banyak masyarakat yang melakukan olahraga sebagai bentuk gaya hidup. Olahraga adalah sebuah aktivitas menggunakan fisik yang

apabila dilakukan secara rutin dapat menjaga kebugaran tubuh serta meningkatkan kinerja tubuh (Haryanto, 2019). Berbagai ragam cabang olahraga yang ada pada zaman sekarang ini, semua bertujuan untuk mempertahankan agar tubuh tetap dalam kondisi prima agar prestasi yang diinginkan dapat terwujud (Haryanto & Welis, 2019). Olahraga tidak hanya bisa menyehatkan tubuh melainkan sangat berpengaruh terhadap prestasi seseorang dalam olahraga pendidikan, seseorang boleh memilih cabang-cabang olahraga sesuai dengan bakat dan minat mereka yang berjenjang pendidikan yang mendorong mengembangkan dan membina potensi-potensi jasmani dan rohani seseorang. Untuk dapat meningkatkan prestasi maksimal dalam olahraga dibutuhkan latihan fisik, teknik, taktik dan mental (Sin, 2016). Untuk itu dalam mengembangkan gaya hidup aktif berolahraga diadakan kebijakan yang menginformasikan kepada mereka tentang manfaat aktivitas fisik dan membangun sarana olahraga terbuka (Honari, Habib. 2010)

Sebagian aspek kehidupan yang dibutuhkan manusia tertuang dalam tujuan keolahragaan nasional. Salah satunya yakni meraih prestasi maksimal, melalui prestasi maksimal terutama dibidang olahraga (Argantos, 2017). Tujuan pengembangan olahraga prestasi salah satu sasarannya adalah untuk meningkatkan prestasi olahraga di klub atau pada prestasi atlet yang berbakat, dilihat dari proses latihan secara kontiniu yang memiliki program terpadu (Wahyudi & Donie, 2019). Hal ini tertuang dalam UU No 3 Tahun 2005 Bab VII Pasal 25 ayat 3 tentang Sistem keolahragaan pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan yang berbunyi pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan pada semua jenjang pendidikan memberi kebebasan kepada peserta didik untuk melakukan kegiatan olahraga sesuai dengan bakat dan minat. Pembinaan olahraga bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat sehingga secara konsisten perlu menempatkan olahraga sebagai integral dari pembangunan (Mardela, dkk, 2019). Pendidikan adalah usaha sadar yang dilakukan oleh keluarga, masyarakat dan pemerintah, melalui kegiatan bimbingan, pengajaran dan latihan, yang gberlangsung di sekolah dan diluar sekolah sepanjang hayat untuk mempersiapkan peserta didik agar dapat memainkan peranan dalam berbagai lingkungan hidup secara tepat di masa yang akan datang (Afandi & Khamidi, 2018).

Berdasarkan pendapat di atas dapat dijelaskan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan pada semua anak-anak bangsa bebas memilih

cabang-cabang olahraga sesuai dengan kemampuan dan minat tentang cabang olahraga yang mereka sukai. Olahraga merupakan aktivitas yang wajib dilakukan setiap orang demi menjaga kebugaran dan kesehatan tubuhnya (Setiawan, dkk, 2018). Pada zaman sekarang olahraga telah menjadi kebutuhan yang sangat digandrungi semua kalangan. Bisa dikatakan sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang sangat positif dan nyata bagi peningkatan kinerja masyarakat dalam melakukan aktivitasnya. Salah satu cabang olahraga yang dimaksud adalah cabang olahraga tarung derajat.

Beladiri Tarung Derajat adalah bentuk latihan beladiri yang diprakarsai oleh Sang Guru H. Achmad Dradjat (dari Indonesia) yang juga disebut Beladiri Tarung Derajat Mortal Ghada (BTD-MG) dengan mensinergikan Otot, Otak, dan Nurani (O2N) yang diaktivasi oleh lima unsur daya gerak moral (Kekuatan, Kecepatan, Ketepatan, Keberanian, dan Keuletan) agar atlet memiliki kemampuan prestasi (Alnedral, 2016).

Tarung Drajat memiliki beberapa teknik yang diperbolehkan pada saat bertarung, yaitu :Pukulan *doubel* cepat, pukulan lingkaran luar, pukulan lingkaran dalam, pukulan lingkaran bawah, pukulan sentak atas, tendangan samping, tendangan kait depan, tendangan kait belakang, tendangan lingkaran belakang, tendangan lingkaran luar dan tendangan lingkaran dalam.

Tendangan lingkaran dalam merupakan gerakan andalan untuk mendapatkan banyak poin dan poin yang tinggi, dengan gerak cepat dan tepat. Tendangan lingkaran dalam tidak jauh berbeda dari tendangan yang lainnya. Tendangan lingkaran dalam berfungsi sebagai teknik bertahan atau *drop*, maka dari itu atlet harus mahir dalam melakukan tendangan lingkaran dalam.

Beberapa faktor yang mempengaruhi tendangan lingkaran dalam. Diantaranya adalah, kecepatan, ketepatan, koordinasi gerak, teknik, dan *footwork*. *Footwork* dibutuhkan ketika hendak melakukan tendangan, karena dengan *footwork* yang baik seorang atlet tarung drajat bisa melakukan tendangan lingkaran dalam yang cepat dan tepat. Tendangan lingkaran dalam yang baik akan tercipta apabila seseorang mampu menempatkan posisi tubuh dengan tepat serta memiliki gerakan tendangan yang benar. Sementara, posisi yang tepat akan terjadi apabila seseorang mampu mengatur gerakan kakinya sesuai kebutuhan. Saat bertanding seseorang akan dihadapkan dengan berbagai situasi untuk menghadapi situasi bermain yang tidak dapat ditebak maka sangat diperlukan *footwork* yang baik.

Footwork adalah teknik pergerakan kaki. Kemampuan bergerak, berpindah tempat, mengatur posisi tubuh, sangat tergantung pada kemampuan kaki (*footwork*). Artinya semakin baik atau semakin cepat pergerakan kaki seseorang, maka semakin mudahlah atlet berpindah posisi.

Kecepatan ialah kemampuan bergerak dalam waktu yang singkat. Kecepatan dibutuhkan untuk menambah kecepatan lentingan kaki ke lawan ketika atlet sedang melakukan tendangan lingkaran dalam, sedangkan kelincahan ialah kemampuan bergerak cepat dan mengubah arah dengan tangkas. Kelincahan digunakan untuk mengubah arah tubuh bersamaan dengan melakukan tendangan.

METODE

Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperiment*, dengan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *footwork* terhadap kemampuan tendangan lingkaran dalam atlet tarung derajat kabupaten Padang Pariaman. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet tarung derajat kota pariaman yang berjumlah 70 orang atlet. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dimana penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu sesuai tujuan yang telah ditetapkan oleh si peneliti. Sampel dalam penelitian ini adalah ditetapkan berjumlah 7 orang alasannya atlet yang dijadikan bahan penelitian hanya atlet putra yang masih aktif. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes tendangan lingkaran dalam. teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik uji t.

HASIL

1. Hasil Tes Awal (*Pre test*) Kemampuan Tendangan Lingkaran Dalam Atlet Tarung Derajat Kabupaten Padang Pariaman

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (*Pre test*) Kemampuan Tendangan Lingkaran Dalam Atlet Tarung Derajat Kabupaten Padang Pariaman

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif	Kriteria
1	>25	0	0	Baik sekali
2	20-24	0	0	Baik
3	15-19	3	42.86	Cukup
4	10-14	4	57.14	Kurang
5	<9	0	0	Kurang Sekali

Jumlah	7	100 %	
--------	---	-------	--

Kemampuan tendangan lingkaran dalam atlet Tarung Derajat Kabupaten Padang Pariaman, dari data *Pre test*, tidak ada atlet yang memiliki skor Kemampuan tendangan lingkaran dalam pada kelas interval ≥ 25 dan 20-24. 3 (tiga) orang (42,86%) memiliki skor Kemampuan tendangan lingkaran dalam pada kelas interval 15-19, berada pada kriteria cukup. 4 (empat) orang (57,14%) memiliki skor Kemampuan tendangan lingkaran dalam pada kelas interval 10-14, berada pada kategori kurang, Dari analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata 13,86. Dapat disimpulkan Kemampuan tendangan lingkaran dalam (*Pre test*) atlet Tarung Derajat Kabupaten Padang Pariaman berada pada kategori kurang.

2. Hasil Tes akhir (*Post test*) Kemampuan Tendangan Lingkaran Dalam Atlet Tarung Derajat Kabupaten Padang Pariaman

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes akhir (*Post test*) Kemampuan Tendangan Lingkaran Dalam Atlet Tarung Derajat Kabupaten Padang Pariaman

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif	Kriteria
1	>25	0	0	Baik sekali
2	20-24	1	14.29	Baik
3	15-19	3	42.86	Cukup
4	10-14	3	42.86	Kurang
5	<9	0	0	Kurang Sekali
Jumlah		7	100 %	

Kemampuan tendangan lingkaran dalam atlet Tarung Derajat Kabupaten Padang Pariaman, dari data *Post test*, tidak ada atlet yang memiliki skor Kemampuan tendangan lingkaran dalam pada kelas interval ≥ 25 . 1 (satu) orang (14,92%) memiliki skor kemampuan tendangan lingkaran dalam pada kelas interval 20-24, berada pada kategori baik, 3 (tiga) orang (42,86%) memiliki skor Kemampuan tendangan lingkaran dalam pada kelas interval 15-19, berada pada kriteria cukup. 3 (tiga) orang (42,86%) memiliki skor Kemampuan tendangan lingkaran dalam pada kelas interval 10-14, berada pada kategori kurang, Dari analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata 15,57. Dapat disimpulkan Kemampuan tendangan lingkaran dalam (*Post test*) atlet Tarung Derajat Kabupaten Padang Pariaman berada pada kategori cukup.

Pengujian Hipotesis

Hipotesis yang diajukan adalah “terdapat pengaruh latihan *footwork* terhadap kemampuan tendangan lingkaran dalam atlet Tarung Derajat Kabupaten Padang Pariaman”. Berdasarkan analisis komparasi dengan rumus uji beda mean (uji t) yang dilakukan maka diperoleh hasil analisis uji beda mean (uji t) sebagai berikut.

Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Beda *Mean* (Uji t)

Variabel		Rata-rata	N	t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
Kemampuan tendangan lingkaran dalam	<i>Pre test</i>	13,86	7	4,08	1,94	Signifikan
	<i>Post test</i>	15,57				

Pengaruh latihan *footwork* terhadap peningkatan kemampuan tendangan lingkaran dalam atlet tarung derajat kota pariaman dengan rata-rata *Pre test* sebesar 13,86 dan *Post test* nya meningkat menjadi 15,57 (meningkat 1,71 poin). Kemudian hasil analisis uji beda mean (uji t) sebesar t_{hitung} 4,08 sedangkan t_{tabel} sebesar 1,94 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n-1 = 6$. Berdasarkan pengambilan keputusan di atas maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($4,08 > 1,94$). Maka H_a diterima dan H_o ditolak, Dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *footwork* terhadap peningkatan kemampuan tendangan lingkaran dalam atlet Tarung Derajat Kabupaten Padang Pariaman

PEMBAHASAN

Terdapat Pengaruh Latihan *Footwork* Terhadap Kemampuan Tendangan Lingkaran Dalam Atlet Tarung Derajat Kabupaten Padang Pariaman

Sebelum diberikan perlakuan terhadap sampel, maka terlebih dahulu dilakukan tes awal kemampuan tendangan lingkaran dalam atlet Tarung Derajat Kabupaten Padang Pariaman. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan pengaruh latihan *footwork* terhadap peningkatan kemampuan tendangan lingkaran dalam atlet Tarung Derajat Kabupaten Padang Pariaman dengan rata-rata *pre test* sebesar 13,86 dan *post test* nya meningkat menjadi 15,57 (meningkat 1,71 poin). Kemudian hasil analisis uji beda mean (uji t) sebesar t_{hitung} 4,08 sedangkan t_{tabel} sebesar 1.94 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n-1 = 6$. Berdasarkan pengambilan keputusan di atas maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($4,08 >$

1,94). Maka H_a diterima dan H_0 ditolak, Dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *footwork* terhadap peningkatan kemampuan tendangan lingkaran dalam atlet Tarung Derajat Kabupaten Padang Pariaman.

Menurut Palmizal (2020) “Tendangan lingkaran dalam merupakan tendangan yang sangat efektif di dalam pertarungan karena berfungsi juga untuk drop atau menangkis serangan balasan dari lawan. Tendangan lingkaran dalam adalah tendangan yang membentuk gerakan kaki melingkar ke arah dalam dengan lecutan dan ditarik kembali”. Dalam cabang olahraga beladiri Tarung Derajat kemampuan tendangan lingkaran dalam sangatlah penting karena dengan tendangan lingkaran dalam yang cepat, tepat dan akurat maka dalam bertanding akan mudah mendapatkan nilai atau poin. Dengan kemampuan tendangan lingkaran yang kurang baik atau tendangan lingkaran dalam yang salah dapat membuat atlet kewalahan saat bertanding. Menurut Hasibuan (2019) “Tendangan lingkaran dalam adalah tendangan yang sangat dominan dilakukan saat bertanding dan menjadi tendangan pancingan saat bertarung diatas matras. Tetapi tendangan lingkaran dalam bukan hanya sebagai tendangan pancingan, tendangan lingkaran dalam juga bisa mendapatkan nilai atau poin yang mengenai sasaran dengan jelas”. Jadi jelas bahwa tendangan lingkaran dalam merupakan suatu gerakan yang bisa digunakan secara fleksibel baik untuk tendangan pancingan maupun untuk mendapatkan poin.

Merujuk dari hasil penelitian, adanya pengaruh latihan *footwork* terhadap peningkatan kemampuan tendangan lingkaran dalam atlet tarung derajat kabupaten padang pariaman karena *footwork* dapat memberikan efek atau pengaruh terhadap kecepatan kaki. Dimana kecepatan kaki tersebut membantu atlet dalam melakukan tendangan lingkaran dalam sehingga tendangan lingkaran dalam seorang atlet belangsung secepat mungkin dan lawan akan kesulitan dalam menangkis sebuah tendangan. Kecepatan tendangan lingkaran dalam yang dihasilkan dari proses latihan *footwork* membuat tendangan susah diantisipasi oleh lawan. Menanggapi hasil penelitian tersebut maka kepada pelatih tarung derajat Kabupaten Padang Pariaman untuk mempertimbangkan latihan *footwork* ini dimasukkan kedalam program latihan dalam upaya meningkatkan kemampuan tendangan lingkaran dalam atlet. Dengan memberikan latihan *footwork* yang terprogram dan continue maka kemampuan lingkaran dalam atlet akan meningkat dengan sendirinya. Olahraga yang baik adalah terprogram sesuai dengan kebutuhan seseorang

(Donie, D., Lesmana, H. S., & Hermanzoni, H. (2018). Latihan mental merupakan latihan yang melibatkan keseluruhan aspek kejiwaan dalam menghadapi berbagai macam tekanan saat pertandingan (Ali Pashabadi, 2011). Dengan program latihan yang tersusun dan terprogram dengan baik dapat mengembangkan kondisi fisik atlet sehingga prestasi yang diharapkan dapat dicapai dengan baik (Aulia, Y, 2018). Pembinaan kondisi fisik sangat mempengaruhi prestasi seorang atlet (Dedi & Arwandi, 2020). Untuk meraih prestasi terbaik seorang perlu melalui suatu proses latihan yang panjang secara terprogram, sistematis, terarah dan berkesinambungan sesuai dengan olahraganya. Proses latihan merupakan rangkaian kegiatan fisik dan psikis (mental) (Gusti & Yudi, 2019). Latihan fisik sebaiknya dilakukan sesuai dengan kemampuan tubuh dalam menanggapi stres yang diberikan, bila tubuh diberi beban latihan yang terlalu ringan maka tidak akan terjadi proses adaptasi (Dora & Syahara, 2019). Latihan yang teratur dengan program latihan yang disusun dengan baik agar latihan menjadi maksimal (Yenes, 2018). Latihan bervariasi akan menciptakan suasana latihan yang menyenangkan bagi atlet sehingga dalam mengikuti latihan atlet tidak jenuh atau bosan dengan materi latihannya sehingga dapat mengikuti kegiatan dengan antusias (Rahmad, 2019).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan maka dapat dikemukakan kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan *footwork* terhadap kemampuan tendangan lingkaran dalam atlet Tarung Derajat Kabupaten Padang Pariaman yang dibuktikan dari hasil analisis statistik dengan $t_{hitung} = 4,02 > t_{tabel} 1,94$) atau terdapat peningkatan rata-rata dari 13,86 menjadi 15,57.

DAFTAR PUSTAKA

- Alnedral, Alnedral. "Pembentukan Karakter-Cerdas Atlet Tarung Derajat." *Jurnal Performa Olahraga* 1.1 (2016): 44-55.
- Argantos, A., & Z, M. (2017). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan, Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantung. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 42-54

- Aulia, Y. (2018). Pengaruh Bentuk Bentuk Latihan Smash Terhadap Kemampuan Smash pada Atlet Bolavoli M3C Pesisir Selatan. *Performa*, 3(02), 139-139.
- Dedi, K., & Arwandi, J. (2020). TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET RENANG CLUB TIRTA KALUANG PADANG. *Jurnal Patriot*, 2(1), 111-119.
- Donie, Heru Syarli Lesmana, and Hermanzoni. "PERSONAL TRAINER SEBUAH PELUANG KARIR." *Performa* 3.01 (2018): 7-7.
- Dora, Ahmad, & Syahara, S. (2019). Perbandingan Kombinasi Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Diawali dengan Stretching Statis dan Dinamis Terhadap Skill Shooting. *Jurnal Patriot*, 1(1), 106-114
- Fahmi Afandi, A. F. R. I. Z. A. L., & Khamidi, A. (2018). MOTIVASI ATLET MENGIKUTI SSB PUTERA BUANA FC KU 16 LAMONGAN. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(3).
- Gusti, Y., & Yudi, A. (2019). Effect of Small Sided Game Exercises on Passing Skills of Students of SMAN 4 Sumbar. *Jurnal Patriot*, 1(1), 83-88.
- Hasibuan, Bangun Setia. "Pengembangan Variasi Latihan Teknik Tendangan Lingkar Cabang Olahraga Beladiri Tarung Derajat." *Journal Physical Education, Health and Recreation* 3.2: 64-75.
- Haryanto, Jeki, and Wilda Welis. "Minat Berolahraga pada Kelompok Usia Middle Age." *Jurnal Performa Olahraga* 4.02 (2019): 214-223.
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). Exercising Interest in the Middle Age Group. *Performa*, 4(02), 214-223.
- Hermanzoni, H. Hubungan Motivasi dan Koordinasi Mata Kaki dengan Kemampuan Sepakbola Atlet Sepaktakraw. *Jurnal Patriot*, 1(2), 565-577.
- Honari, Habib, dkk. (2010). An investigation of the ways Tehran university students follow a specific life style and pass their leisure time with an emphasis on sport. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 2 (2010) 5498–5501.
- Juliandra, R. T., & Yendrizar, Y. (2018). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Kuansing Soccer School di Teluk Kuantan. *Jurnal JPDO*, 1(1), 34-39.
- Mardela, R., Yendrizar, Y., & Yudi, A. A. (2019). MODIFIKASI PERMAINAN OLAHRAGA KRIKET UNTUK PEMULA. *Performa Olahraga*, 4(02), 206-213.
- Palmizal, Palmizal. "Pengaruh Variasi Tendangan Terhadap Peningkatan Akurasi Tendangan Lingkar Dalam Aatlet Tarung Derajat Kurata II Satuan Latihan Koni

Kota Jambi." *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)* 3.1 (2020): 40-50.

Pashabadi, Ali, dkk (2011). The Comparison of mental skills in elite and sub-elite male and female volleyball players. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 30 (2011) 1538 – 1540

Prayogi, yon, & Barlian, E. (2019). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Bolabasket Putra SMA N 1 Kabupaten Bungo. *Jurnal Patriot*, 1(1), 198-203.

Rahmad, Ali, & Syahara, S. (2019). Pengaruh Variasi Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Atlet Pencak Perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal Patriot*, 1(1), 123-130.

Setiawan, Y., Amra, F., & Lesmana, H. S. (2018). Analisis Tentang Cedera dalam Olahraga Beladiri Taekwondo di Dojang UNP. *Jurnal Stamina*, 1(1), 401-414.

Sin, T. H. (2016). PERSIAPAN MENTAL TRAINING ATLET DALAM MENGHADAPI PERTANDINGAN. *Performa*, 1(01), 61-73.

Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola. *Performa*, 3(01), 42-42.

Susanto, D., , maidarman, suwirman, & Lesmana, H. (2020). Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Patriot*, 2(3), 692-704

Wahyudi, W., & Donie, D. (2019). Motivasi Berprestasi Atlet Sepakbola Jordus FC Kota Batusangkar. *Jurnal JPDO*, 2(1), 126-130.

Yenes, R., Syahara, S., & Kiram, Y. (2018). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan terhadap Kemampuan Jump Shoot Atlet Bolabasket FIK UNP.