

Pengaruh Metode Latihan *Fun Game* Terhadap Kemampuan Teknik *Dribbling* Atlet Bolabasket Padang *Warriors*

Riski Kurnia^{1*}, Masrun², Umar³, Sari Mariati⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: riskisaja10032000@gmail.com

ABSTRAK

Masalah yang ada dalam penelitian ini adalah pengaruh latihan *fun game* terhadap kemampuan teknik *dribbling* atlet bolabasket padang *warriors*. Penelitian ini bertujuan untuk pengaruh latihan *fun game* terhadap kemampuan teknik *dribbling* pada atlet putra Klub padang *warriors*. Jenis penelitian ini adalah semu *eksperimen*. Desain penelitian ini menggunakan “*One group pretest-posttest*”. Subjek penelitian ini adalah atlet klub padang *warriors*, yang berjumlah 59 orang dengan 39 orang putra dan 20 orang putri. Dengan metode *purposive* sampling, maka jumlah sampel pada penelitian 10 orang atlet putri padang *warriors*. Instrument penelitian ini adalah melaksanakan *pretest* dan *posttest*. Teknik analisis data menggunakan Uji-t. Berdasarkan hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pengaruh latihan *fun game* terhadap kemampuan teknik *dribbling*. Hal tersebut ditandai pada hasil rata-rata tes awal (*pre-test*) sebesar 17 sedangkan hasil rata-rata tes akhir (*post-test*) terjadi peningkatan menjadi 16 (meningkat sebesar 1) diperoleh uji T yaitu ($t_{hitung} 10,258 > t_{tabel} 1,833$). Sehingga dapat diartikan bahwa perlakuan pemberian latihan melalui bentuk-bentuk latihan *fun game* yang diberikan berdasarkan program latihan yang telah disetujui dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap kemampuan teknik *dribbling*.

Kata kunci: Latihan *fun game*, Kemampuan teknik *dribbling*, Bolabasket, Klub Padang *Warriors*

The Effect of the Fun Game Training Method on the Dribbling Skills of Padang Warriors Basketball Athletes

ABSTRACT

The problem in this study is the effect of fun game training on the dribbling technique ability of Padang Warriors basketball athletes. This study aims to examine the effect of fun game training on the dribbling technique ability of male athletes of the Padang Warriors Club. This type of research is quasi-experimental. The design of this study uses "One group pretest-posttest". The subjects of this study were Padang Warriors club athletes, totaling 59 people with 39 men and 20 women. With the purposive sampling method, the number of samples in the study was 10 female Padang Warriors athletes. The instrument of this study was to carry out a pretest and posttest. The data analysis technique used the t-test. Based on the results of the study, there was a significant influence between the influence of fun game training on dribbling technique ability. This was indicated by the average result of the initial test (pre-test) of 17 while the average result of the final test (post-test) increased to 16 (decreased by 1) obtained by the T test, namely ($t_{count} 10,258 > t_{table} 1.833$). Therefore, it can be interpreted that providing training through fun game training based on an approved training program can have a positive impact on dribbling skills.

Keywords: *Fun game training, Dribbling skills, Basketball, Padang Warriors Club*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kebutuhan pokok manusia dan olahraga sudah banyak dikenal sejak dahulu kala (Fuadi & Masrun, 2024). Bagi masyarakat primitif, olahraga tidak hanya untuk memenuhi kebutuhan latihan fisik, tetapi juga digunakan sebagai aktivitas bertahan hidup seperti berburu, berenang, dan menunggang kuda. Berbeda dengan keadaan saat ini, ilmu pengetahuan dan teknologi berkembang pesat. Banyak teori yang dikemukakan dalam bidang olahraga (Wissel, H. 2000).

Dalam proses prosesnya tentunya banyak faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga itu sendiri beberapa di antaranya adalah; faktor minat dan bakat atlet itu sendiri, kondisi fisik, keterampilan tehnik yang dimiliki oleh atlet, taktik yang digunakan pada saat pertandingan/perlombaan, serta dukungan dari pihak keluarga (Yendrizal & Yenes, 2020)

Pembangunan dibidang olahraga terus ditingkatkan secara berkesinambungan. Ini disebabkan karena olahraga merupakan kegiatan jasmani yang dapat mendorong pembinaan fisik dan mental yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan manusia sehari-hari. Dari segi fisik, pembangunan di bidang olahraga akan menjadikan manusia Indonesia menjadi kuat, sedangkan dari segi mental akan menciptakan manusia yang mempunyai watak dan kepribadian yang baik, jujur dan sportif (Masrun, 2016)

Olahraga adalah bagian penting dalam kehidupan masyarakat Indonesia. Selain menjadi kebutuhan rutin untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan, olahraga juga berfungsi sebagai pendorong pertumbuhan serta perkembangan fisik, mental, dan sosial (Romi Mardela, 2021). Olahraga tidak hanya sekadar aktivitas fisik, melainkan juga sebuah fenomena sosial yang mencerminkan perubahan dan dinamika budaya di berbagai wilayah dunia (Alnedral, 2016). Setiap cabang olahraga mengandung nilai-nilai, tradisi, dan identitas yang memberikan karakter unik bagi para penggemar dan pelakunya. Olahraga merupakan sarana pengembangan diri, karena manusia dapat mencapai dan meningkatkan prestasinya melalui olahraga (Maidarman et al., 2025)

Upaya mewujudkan dan meningkatkan sumber daya manusia Indonesia khususnya di bidang olahraga, strategi yang mendasar yang dapat dilakukan adalah dengan memusatkan perhatian dan orientasi pembangunan dan pengembangan bagi generasi muda melalui pendidikan olahraga (Umar, 2019)

Adanya inspirasi disebabkan oleh keinginan untuk mendorong dan memotivasi seseorang sehingga muncul kerinduan dan kemampuan untuk melanjutkan sesuatu untuk

mencapai tujuan dan prestasi tertentu. Di mana orang yang terbuju memiliki karakteristik berikut: 1) tekad untuk menyelesaikan tugas yang diberikan kepadanya; 2) tetap teguh dalam menghadapi tantangan dan tidak mudah menyerah; 3) menunjukkan minat pada sesuatu; 4) selalu ingin sukses; dan 5) memiliki harapan dan tujuan di masa depan (Maidarman, 2020).

Keberhasilan dalam olahraga memerlukan pengembangan yang efektif, yang mencakup aspek fisik, keterampilan, strategi dan mentalitas (Oktavianus, 2019). Sedangkan menurut Umar (2020) kualitas fisik yang sangat baik adalah salah satu kriteria penting yang harus dipenuhi oleh seorang atlet untuk meraih pencapaian yang optimal.

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Pasal 1 Ayat 1 yang berisi “Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegritas dan sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial dan budaya (UU No 11 Tahun 2022, 2022). Berdasarkan Undang-Undang Sistem Keolahragaan No. 3 Tahun 2005, olahraga dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu olahraga pendidikan, olahraga prestasi dan olahraga rekreasi. Olahraga pendidikan diselenggarakan sebagai bagian proses pendidikan, yang dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun informal. Olahraga rekreasi dilakukan sebagai bagian proses pemulihan kembali kesehatan dan kebugaran (Pratama et al., 2023). Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan, dan potensi untuk mencapai prestasi, dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (Malik & Rubiana 2019).

Olahraga bolabasket adalah salah satu olahraga paling populer di dunia dan merupakan olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan (Wulandari & Umar, 2020). Permainan bolabasket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu putra atau putri yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain dengan menggunakan lapangan permainan berbentuk persegi panjang dengan ukuran 28 cm x 15 cm dan bola yang terbuat dari karet yang berlapis sejenis kulit dengan keliling 75-78 cm, dengan berat 600 – 650 gram (Mariati & Rasyid, 2018).

Perkembangan bolabasket di Indonesia saat ini sangat baik. Banyak manfaat yang dapat diperoleh dari permainan ini, baik fisik, mental, maupun sosial. Selain itu juga dengan banyaknya pertandingan-pertandingan yang bersifat kompetisi, maupun turnamen (Harahap et al., 2025) Dalam permainan bolabasket terdapat banyak teknik,

diantaranya yang paling utama adalah teknik passing, *dribble* dan *shooting* (Siahaan et al., 2020). Ada tiga manfaat dari permainan bolabasket yaitu fisik, mental dan juga sosial karna banyaknya pertandingan yang bersifat kompetisi baik lokal maupun internasional (Sopacua & Novanto, 2023)

Menggiring merupakan salah satu *dribbling* bolabasket yang pertama diperkenalkan kepada pemain yang masih pemula, dalam menggiring bola sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam pertandingan bolabasket. Tetapi tidak hanya mempelajari cara *dribbling* yang bagus namun juga untuk mengetahui kapan harus *dribbling* bola dan tidak (Sutri, 2020). Manfaat *dribbling* dalam permainan bolabasket yaitu lebih cepat menuju ke keranjang lawan, untuk menerobos pertahanan lawan dan untuk mengendalikan permainan. *Dribbling* dapat dilakukan dengan baik jika menguasai teknik yang baik dan benar (Rasulovna, S. N. 2022).

Klub Padang *Warriors* merupakan salah satu klub yang masih aktif di Kota Padang yang ikut memiliki peran dalam pengembangan minat dan bakat bibit-bibit muda. Berdasarkan data yang diperoleh dari pelatih klub Padang *Warriors*, diketahui prestasi atlet belum maksimal hanya mendapatkan juara 3 Starone Cup Tahun 2023. Berdasarkan hasil observasi tentang pelaksanaan teknik *dribbling* atlet Padang *Warriors*, fakta yang ditemui dilapangan adalah hasil *dribbling* atlet belum begitu baik, bahwa *dribbling* tersebut masih dalam ketegori belum begitu baik.

Dribbling yang selalu lepas dan *dribbling* tersebut banyak yang tidak efektif dan konsisten, dilihat dari saat *game* sore banyaknya atlet tersebut belum bisa mengontrol bola saat menggiring dimana bola tersebut banyak yang lepas dari pada yang terkontrol. Oleh sebab itu, penulis menduga banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan teknik *dribbling* yang dimiliki sekarang seperti: Efektifitas dan efisiensi/teknik *dribbling* juga terkait dengan masalah kemampuan gerak (*motor ability*) atlet Padang *Warriors*. Berdasarkan faktor yang mempengaruhi kemampuan teknik *dribbling* di atas perlu dicarikan solusi yang tepat dalam menyelesaikan persoalan *dribbling* bolabasket yang dimiliki atlet Padang *Warriors* yaitu memberikan satu bentuk latihan seperti latihan *fun game*.

METODE

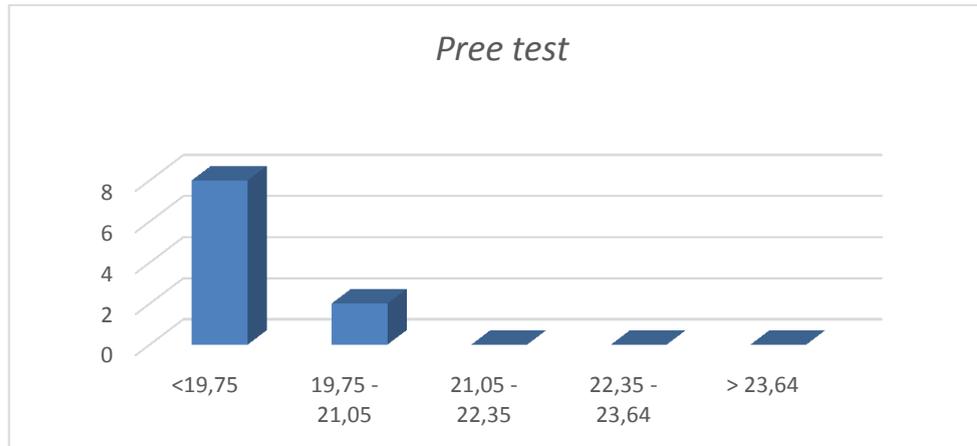
Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, di mana alat yang digunakan oleh peneliti berfungsi untuk mengumpulkan data secara terstruktur. Waktu penelitian dilakukan dari tanggal dilaksanakan dilapangan basket Kampus Metamedia Khatib. Subjek penelitian ini adalah atlet bolabasket Padang *Warriors*, yang berjumlah 59 orang dengan 39 orang putra dan 20 orang putri. Dengan metode *purposive* sampling, maka jumlah sampel pada penelitian ini 10 orang atlet putri Padang *Warriors*. Penelitian ini memberikan perlakuan pada satu kelompok, kelompok model latihan *fun game* dan kemampuan teknik *dribbling*. Sebelum perlakuan diberikan, dilakukan tes awal (*pre-test*) selanjutnya dilakukan tes akhir (*post-test*), perlakuan dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan teknik *dribbling*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-t dengan signifikan $\alpha = 0,05$.

HASIL

Pengukuran pretest terkait kemampuan teknik dilakukan sebelum memberikan perlakuan kepada sampel. Berdasarkan *Pre test* tes kemampuan *drbbling* atlet putri bolabasket Padang *Warriors* yang berjumlah 10 orang sebagai sampel, didapatkan kecepatan tertinggi = 12,62 detik dan kecepatan terendah = 20,60 detik. Selanjutnya, diperoleh standar deviasi = 2,66 dan rata-rata skor = 17,29. Untuk penjelasan lebih lanjut, silakan lihat tabel distribusi frekuensi berikut ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (*Pre-test*)

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
<19,75	Baik Sekali	8	80
19,75 - 21,05	Baik	2	20
21,05 - 22,35	Sedang	0	0
22,35 - 23,64	Kurang	0	0
> 23,64	Kurang Sekali	0	0



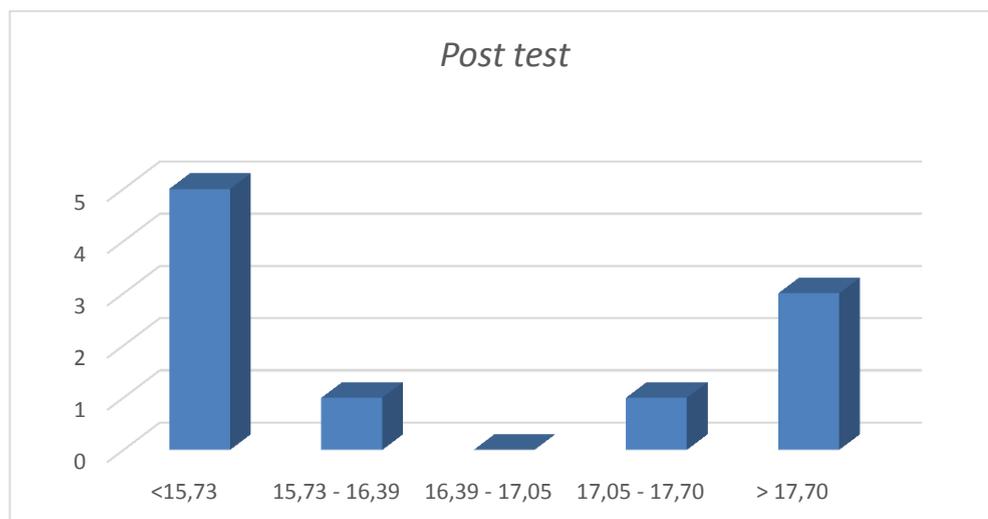
Gambar 1. Diagram Frekuensi *Pre-test* Hasil kemampuan *Dribbling*

Berdasarkan tabel diatas, hasil data *Pretest* kemampuan *drbbling* atlet bolabasket Klub Padang *Warriors*, dari 10 orang yang memiliki kemampuan dengan baik sekali berjumlah 8 orang dengan persentase (80%). Atlet dengan kategorisasi baik berjumlah 2 orang dengan persentase (20%), atlet dengan kategorisasi baik berjumlah 0 orang dengan persentase (0%), atlet dengan kategorisasi kurang sebanyak 0 orang dengan persentase (0%), dan peserta dengan kategorisasi kurang sekali sebanyak 0 orang dengan persentase (0%).

Berdasarkan analisis *Post-test* latihan *fun game* pada atlet bolabasket Klub *Warriors*, sampel yang digunakan berjumlah 10 orang. Ditemukan kecepatan tertinggi = 13,22 detik dan kecepatan terendah = 18,75 detik. Selanjutnya, diperoleh standar deviasi = 2,38 dan skor rata- rata = 16. Untuk penjelasan lebih lanjut, dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir (*Post-test*)

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
<15,73	Baik Sekali	5	50
15,73 - 16,39	Baik	1	10
16,39 - 17,05	Sedang	0	0
17,05 - 17,70	Kurang	1	10
> 17,70	Kurang Sekali	3	30



Gambar 2. Diagram Frekuensi *Post-test* Hasil kemampuan *Dribbling*

Berdasarkan tabel 2 diatas, hasil data *Pretest* kemampuan *drbbling* atlet bolabasket Klub Padang *Warriors*, dari 10 orang yang memiliki kemampuan dengan baik sekali berjumlah 5 orang dengan persentase (50%). atlet dengan kategorisasi baik berjumlah 1 orang dengan persentase (10%), atlet dengan kategorisasi sedang berjumlah orang dengan persentase (0%), atlet dengan kategorisasi kurang sebanyak 1 orang dengan persentase (10%), dan peserta dengan kategorisasi kurang sekali sebanyak 3 orang dengan persentase (30 %).

Sebelum uji t dilakukan untuk menguji hipotesis, analisis prasyarat uji normalitas masing-masing variabel dilakukan. Normalitas masing-masing variabel uji normalitas sebaran data. Data *pretest* dan *posttest* latihan *jump shoot* terhadap kemampuan *shooting* dilakukan uji normalitas dengan tingkat signifikansi (α) = 0,05. Hasil dari uji tersebut diperoleh dan dianalisis menggunakan excel.

Tabel 3. Data Uji Normalitas

Atlet bolabasket Padang <i>Warriors</i>	N	L _{hitung}	L _{tabel}	Distribusi
<i>Pre-test</i>	10	0,153	0,258	Normal
Pengaruh metode latihan <i>fun game</i>				
<i>Post-test</i>	10	0,254	0,258	

Berdasarkan tabel 3 di atas, data *pretest* pada kolom uji normalitas menunjukkan hasil perhitungan peneliti pada uji normalitas kelompok penelitian diatas didapatkan bahwa tes awal L_{hitung} sebesar 0,153 yang diperoleh lebih kecil dari pada L_{tabel} 0,258, kemudian terdapat tes akhir yaitu L_{hitung} sebesar 0,254 dan L_{tabel} sebesar 0,285 dalam taraf nyata 0,05. Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa semua kelompok data peneliti ini di ambil dari populasi yang berdistribusi normal sehingga dapat di gunakan untuk pengujian hipotesis penelitian.

Hipotesis yang diajukan adalah “terdapat pengaruh latihan *fun game* terhadap kemampuan teknik *dribbling* atlet bolabasket Klub Padang *Warriors*”. Berdasarkan analisis uji-t yang dilakukan maka diperoleh hasil analisis uji-t dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. Hasil Uji t Test Kemampuan *Shooting*

Variabel	Rata-Rata	N	T_{hitung}	T_{tabel}	Keterangan
Pengaruh latihan <i>circuit training</i>	<i>Pre-test</i> 17	10			
	<i>Post-test</i> 16	10	10,258	1.833	Signifikan

Tabel 4 tentang uji t di atas, Berdasarkan pada tabel menunjukkan pengaruh latihan *fun game* terhadap kemampuan teknik *drbbling* atlet bolabasket Padang *Warriors* dengan rata-rata pada *pre-test* sebesar 17 dan *post-test* meningkat menjadi 16. Selanjutnya hasil dari analisis uji beda mean (uji-t) sebesar t_{hitung} 10,258 sedangkan pada t_{tabel} sebesar 1,833 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n = 10$. Sesuai dengan konsep pengambilan keputusan di atas maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($10,258 > 1,833$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *fun game* terhadap kemampuan teknik *drbbling* atlet bolabasket Padang *Warriors*.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada saat dilapangan dapat dibuktikan bahwa terdapat pengaruh latihan *fun game* terhadap kemampuan teknik *drbbling* atlet bolabasket Padang *Warriors*. Sebelumnya diberikannya perlakuan terhadap sampel penelitian di awali dengan tes awal. Berdasarkan hasil tes awal tersebut

didapatkan kemampuan teknik *drbbling* yang diperoleh dengan rata-rata sebesar 17. Namun setelah diberikannya sebuah perlakuan maka terjadi peningkatan dengan rata-rata sebesar 16.

Hal tersebut juga diperkuat setelah peneliti melakukan uji-t, dimana diperoleh hasil thitung sebesar 10,258 yang lebih besar dari pada ttabel dalam taraf $\alpha = 0,05$ dengan $N = 10$ sebesar 1,833. Dengan demikian hasil penelitian tersebut mengartikan bahwa hipotesis yang di ajukan dapat di terima kebenarannya dengan demikian kata lain dapat di simpulkan bahwa latihan *fun game* terhadap kemampuan teknik *drbbling* atlet bolabasket klub Padang Warriors.

Latihan untuk meningkatkan kemampuan teknik *drbbling* adalah menggunakan latihan *fun game*. Dalam penelitian ini komponen tersebut ditentukan mulai dari perencanaan, fasilitas, kondisi fisik pemain, usia, program latihan, hingga proses latihan dapat terlaksanan dengan baik dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Hal ini juga diterangkan oleh Sadewa (2022) yang menerangkan bahwa program latihan dibuat untuk memaksimalkan kemampuan, meningkatkan kesehatan fisik, dan mematangkan atlet untuk berkompetisi. Sedangkan Siahaan (2020) mengatakan bahwa “latihan suatu proses sistematis secara berulang dengan beban yang meningkat. Latihan yang dilakukan secara berulang dan sesuai prinsip latihan dibutuhkan pada semua cabang olahraga.”

Berdasarkan analisa peneliti terhadap penelitian ini adalah latihan *fun game* berpengaruh terhadap kemampuan teknik *drbbling* atlet bolabasket klub Padang Warriors. Dengan hal ini, bentuk latihan *fun game* dapat menjadi masukan bagi pelatih dalam melaksanakan latihan guna memperbaiki dan meningkatkan kemampuan teknik *drbbling* atlet bolabasket klub Padang Warriors.

KESIMPULAN

Dari hasil hipotesis dan pembahasan hasil penelitian dapat di tarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan *fun game* terhadap kemampuan teknik *drbbling* atlet bolabasket klub Padang Warriors. Hal tersebut di tandai pada hasil rata-rata tes awal sebesar 17 sedangkan hasil tes akhir terjadi peningkatan menjadi 16 (meningkat sebesar 1). Sehingga dapat diartikan bahwa perlakuan pemberian latihan melalui latihan *fun game* yang diberikan berdasarkan program-program latihan yang telah disetujui dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap kemampuan teknik *drbbling*.

.DAFTAR PUSTAKA

- Alnedral, A. (2016). Pembentukan Karakter-Cerdas Atlet Tarung Derajat. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(1), 44-55.
- Fuadi, H., & Masrun, M. (2024). ARTICLE Pengaruh Latihan Fun Games terhadap teknik dasar passing bawah bolavoli MAN 1 Pasaman barat. *Jurnal Gladiator*, 4(2), 123–128.
- Malik, A. A., & Rubiana, I. (2019). Kemampuan Teknik Dasar Bola Basket: Studi Deskriptif Pada Mahasiswa. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education*,
- Rasulovna, S. N. (2022). Basics and Advantages of Individual Training to Increase Technical and Tactical Training of Basketball Players Sabirova. 9626(c), 282-285.
- Maidarman, M., Irawadi, H., & Yenes, R. (2020). Motivasi Atlet Angkat Berat. *Jurnal Patriot*, 2(3), 669-679
- Mariati, Sari, and Willady Rasyid. 2018. “Pengaruh Metode Latihan Sistem Sirkuit Terhadap Pada Atlet Bolabasket Fik Unp.” *Jurnal Menssana* 3: 28–36. <http://menssana.pj.unp.ac.id/index.php/jm/article/view/76>.
- Umar, Umar and Alnedral, Alnedral and Bakhtiar, Syahrial and Lesmana, Heru Syarli (2020) The Effects of Physical Exercise Intensity Towards Heart Rate Deflection Point. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(5). pp. 734-740. ISSN 1475-7192
- Sadewa, A. B., & Nurrochmah, S. (2022). Survei Kondisi Fisik Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket Sekolah Menengah Pertama. *Sport Science and Health*, 2(6), 323-330
- Siahaan, D., Purba, P. H., & Nasution, M. F. A. (2020). Regular and Reverse Lay Up Shoot in Basketball: Movement Analysis for Beginners 23(UniCoSS 2019), 31-36.
- Wissel, H. (2000). *Bolabasket Step to Succes*. Jakarta: Raja Grafindo Persada. James G Hay (1993). *The Biomechanics of Sport Techniques*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc. Fuadi, H., & Masrun, M. (2024).
- Harahap, U. H., Ridwan, M., Yenes, R., & Rozi, M. F. (2025). Pengaruh Model latihan Jumpshoot Terhadap Kemampuan Shooting Atlet Bolabasket Klub Nightmare Kecamatan Guguk. *Jurnal Gladiator*, 5(4), 458–470.
- Maidarman, M., Barlian, E., & Arifan, I. (2025). ANALISIS KEMAMPUAN TEKNIK DASAR FUTSAL SISWA SMK N 8 PADANG. *Jurnal Gladiator*, 5(4), 549–561.
- Masrun, M. (2016). Pengaruh mental toughness dan motivasi berprestasi terhadap prestasi olahraga atlet PPLP Sumbar. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 1–11.
- Pratama, R. Y., Sulastio, A., & Agust, K. (2023). Hubungan Sarana Prasarana dan Proses Pembelajaran dengan Hasil Belajar Olahraga di SMA Negeri 16 Pekanbaru. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1), 88–95.
- Sopacua, T. A., & Novanto, Y. (2023). Ketangguhan Mental Student-Athlete Bola Basket: Menganalisis Sumber dan Peranan Dukungan Sosial. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 21(2).
- Sutri, W. (2020). *Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan Lari Terhadap Keterampilan*

Menggiring Bolabasket Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru.
Universitas Islam Riau.

Umar, U. (2019). Kontribusi Dayatahan Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada. *Jurnal Patriot*, 173–179.

UU No 11 Tahun 2022. (2022). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022

Tentang Keolahragaan. *UU No 11 Pasal 6*, 1–89.

Wulandari, M., & Umar. (2020). Pengaruh latihan air alert terhadap kemampuan jump shoot pemain bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(2), 389–398.

Yendrizar, Y., & Yenes, R. (2020). Socialization Training Programs Physical Condition Of The Athletes In The Face Of The Situation Of The Pandemic And Post Pandemic In KONI Kota Payakumbuh Sumatera Barat. *Jurnal Humanities Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 103–113.