

Profil Kondisi Fisik dan Kecerdasan Emosional Atlet Kriket Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Aditya Dwi Dharma^{1*}, Romi Mardela², Yendrizal³, Tjung Hauw Sin⁴
^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.
Email Korespondensi: adityadwidharma9@gmail.com

ABSTRAK

Masalah pada penelitian ini adalah belum ada data yang akurat mengenai profil kondisi fisik dan kecerdasan emosional atlet UK Kriket FIK UNP. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik dan kecerdasan emosional dari atlet UK Kriket FIK UNP. Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2026 di lapangan sepak bola Universitas Negeri Padang. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet yang terlibat aktif dalam latihan rutin yang berjumlah 44 orang. Teknik pengambilan sampel dengan cara *purposive sampling* (pengambilan sampel secara sengaja) maka jumlah sampel pada penelitian ini 30 orang atlet UK Kriket FIK UNP. Instrument penelitian ini melalui *bleep test*, tes lari 30 meter, tes *push up*, tes *shuttle run*, tes *vertical jump* dan tes kecerdasan emosional menggunakan angket penelitian. Berdasarkan hasil penelitian terhadap atlet UKM Kriket FIK UNP, dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik dan psikologis atlet menunjukkan karakteristik yang beragam. Komponen daya tahan atlet berada pada kategori sedang (40%), kecepatan pada kategori sangat tinggi (47%), kekuatan otot lengan pada kategori rendah (27%), kelincahan pada kategori sedang (23%), daya ledak otot tungkai pada kategori tinggi (43%), dan kecerdasan emosional pada kategori rendah (40%).

Kata Kunci: kriket, kondisi fisik, kecerdasan emosional

Physical Condition and Emotional Intelligence Profile of Cricket Athletes of the Student Activity Unit (UKM) of the Faculty of Sports Science, Padang State University

ABSTRACT

The problem in this study is that there is no accurate data regarding the physical condition and emotional intelligence profiles of UK Cricket FIK UNP athletes. This study aims to determine the physical condition and emotional intelligence profiles of UK Cricket FIK UNP athletes. This research method is quantitative with a descriptive approach. This research was conducted in January 2026 at the Padang State University football field. The population of this study was all athletes actively involved in routine training, totaling 44 people. The sampling technique was purposive sampling (sampling intentionally), so the number of samples in this study was 30 UK Cricket FIK UNP athletes. This research instrument was through a bleep test, a 30-meter run test, a push-up test, a shuttle run test, a vertical jump test and an emotional intelligence test using a research questionnaire. Based on the results of research on athletes from the FIK UNP Cricket UKM, it can be concluded that the physical and psychological condition profiles of athletes show diverse characteristics. The athlete's endurance component is in the medium category (40%), speed is in the very high category (47%), arm muscle strength is in the low category (27%), agility is in the medium category (23%), leg muscle explosiveness is in the high category (43%), and emotional intelligence is in the low category (40%).

Keywords: *cricket, physical condition, emotional intelligence*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah kegiatan yang dilakukan secara sadar dan bertujuan untuk meningkatkan mutu hidup, menyadari arti penting keberadaan, dan memanfaatkan potensi tubuh manusia secara maksimal (Yi-Min, 2011). Untuk bisa mencapai prestasi maksimal dalam olahraga dibutuhkan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental (Sin, 2016). Diantara banyak cabang olahraga yang dapat membentuk karakter salah satunya yaitu kriket.

Cabang olahraga (cabor) Kriket adalah salah satu cabang yang baru berkembang (Mardela, 2017). Kriket adalah olahraga yang melibatkan dua tim yang saling berkompetisi, dan olahraga ini dapat dimainkan oleh orang-orang dari segala usia, seperti anak-anak, remaja, dan orang dewasa. Olahraga Kriket mirip dengan olahraga *Softball* dan *Baseball*. Ini adalah olahraga beregu, bukan individu, di mana setiap tim terdiri dari 11 pemain, sehingga kerjasama antara pemain sangat penting untuk memenangkan pertandingan (Basri, 2021). Kriket adalah olahraga yang memerlukan keterampilan dan strategi khusus untuk dimainkan (Sutriawan, 2025). Adapun lama permainan kriket tidak dibatasi oleh waktu, tetapi menggunakan over (perpindahan) (Althof & Muzaffar, 2023). Kriket adalah salah satu olahraga yang sedang berkembang di Indonesia oleh sebab itu penyebarannya selalu digiatkan di berbagai kalangan masyarakat, salah satunya di perguruan tinggi (Mardela, 2019).

Olahraga kriket dapat dilakukan dengan menggunakan stump, lapangan, *bat* (alat pemukul) dan bola. Olahraga kriket bukan hanya sebuah permainan olahraga biasa, yang mana setiap individu maupun tim harus memiliki sportivitas, strategi, teknik dan kerja sama. Diperlukan kondisi fisik yang kuat saat bermain kriket seperti daya tahan, kecepatan, kekuatan otot lengan, kecepatan, daya ledak otot tungkai dan juga kecerdasan emosional.

Kemampuan daya tahan hampir dibutuhkan dalam semua cabang olahraga yang memerlukan gerakan fisik (Sin, 2020). Daya tahan digunakan dalam kriket saat atlet melakukan bowling dan batting yang mana atlet kriket menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara berulang-ulang sampai sehabis over dan saat batsman *out*.

Kecepatan adalah Kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dengan cepat (Bompa, T. O., & Harf, 2009). Dalam permainan kriket, kecepatan diperlukan dalam mengantisipasi bola yang dipukul oleh *batsman* (pemukul). Atlet yang memiliki

kecepatan yang baik maka hasil pergerakannya baik pula, terutama saat mengajar bola yang dipukul mendatar oleh lawan tanpa harus kehilangan keseimbangan, dan saat mengejar bola tinggi atlet bisa dengan cepat berlari ke arah jatuh bola sebelum bola menyentuh tanah.

Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menahan atau menerima beban (Kurniawan, 2020). Menurut Bompa (Bompa, 1994). Kekuatan ini ditampilkan dengan beban tertinggi yang dapat diangkat dalam satu kali. Kekuatan otot lengan menjadi penentu kecepatan melempar (Freeston, 2016). Setiap atlet kriket membutuhkan kekuatan otot lengan karena sangat penting untuk keterampilan seperti melempar. Kekuatan sangat besar perannya dalam menunjang prestasi olahraga, terutama olahraga-olahraga permainan dan olahraga yang diperlombakan lainnya karena kekuatan akan sangat membantu dan menentukan untuk kerja seseorang.

Kelincahan adalah Kemampuan tubuh untuk bergerak dan mengubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan (Irawadi, 2019). Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan efisien saat berlari hampir dengan kecepatan penuh (Sukadiyanto, 2011). Kelincahan digunakan saat *batting* memutar badan untuk lari diantara *stump* dengan memutar badan dan juga saat *fielding* mengejar bola dan ingin melemparkan juga membutuhkan kelincahan.

Unsur kondisi fisik daya ledak (*power*) otot tungkai menurut Rothig dalam Syafruddin (2012) yaitu kemampuan untuk meraih suatu kekuatan setinggi mungkin dalam waktu tersingkat. Dalam olahraga kriket daya ledak otot tungkai sangat dibutuhkan pada saat *run* untuk mengejar poin sebanyak-banyaknya karena daya ledak yang baik maka akan menghasilkan lari yang cepat dan akan bisa mendapatkan *point*. Saat mengejar bola juga harus mempunyai *power* yang kuat agar bisa mengejar laju bola yang di pukul oleh pemukul.

Kecerdasan dapat di tingkatkan melalui program-program yang diteliti melalui strategi seperti program pendidikan dan intervensi yang dapat meningkatkan kesehatan mental (Zhylin, 2024). Emosi adalah setiap peristiwa mental yang intens dengan konten hedonis kesenangan/ketidaksenangan (Cabanac, 2016). Kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenali makna emosi dan hubungannya, bernalar serta menyelesaikan masalah berdasarkan emosi tersebut (Stoute, 2003). Program kecerdasan emosional menunjukkan beberapa dukungan untuk kemandirian, tetapi keterbatasan

dalam sebagian besar penelitian membatasi generalisasinya (Kotsou, 2019). Memanfaatkan motivasi intrinsik yang kuat dan ketahanan mental untuk menciptakan suasana latihan yang kondusif dan meningkatkan hasil performa (Yendrizal, 2024).

Kecerdasan emosional berperan dalam permainan kriket saat menjadi pelempar (*bowler*) dan pemukul (*batsman*). Pada saat menjadi penjaga atlet kriket tentu melihat kearah batsman, sebelum melempar bowler harus mengetahui kondisi batsman apakah batsman tersebut siap saat diberikan bola *fast* maka berikan bola *in-swing*, *out-swing* ataupun lamban untuk mematikan *batsman*. Begitupun sebaliknya saat menjadi batsman juga harus membaca *bowler* akan memberikan bola kearah mana agar *batsman* bisa memukul dengan kuat dan tepat untuk menghasilkan *run*.

Peneliti melihat masih ada beberapa kendala pada saat latihan rutin atlet UK Kriket FIK UNP yaitu kondisi fisik dan kecerdasan emosional. Namun sampai sejauh ini belum ada data yang akurat mengenai profil kondisi fisik dan kecerdasan emosional atlet UK Kriket FIK UNP. Oleh sebab itu peneliti melakukan penelitian dengan judul, “Profil Kondisi Fisik Dan Kecerdasan Emosional Atlet Kriket Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang”. Sehingga diharapkan nantinya dapat bermanfaat dalam mengatasi permasalahan yang terjadi.

METODE

Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. kuantitatif yang berarti dengan menggunakan numerik atau angka sedangkan deskriptif itu bertujuan hanya untuk menggambarkan suatu apa adanya. Teknik deskriptif bertujuan untuk memberikan penjelasan menyeluruh tentang fenomena yang diteliti tanpa mengubah atau mengendalikan variabel, sehingga memudahkan pemahaman yang mendalam tentang subjek (Yendrizal, 2023). Penelitian ini dilakukan di lapangan sepak bola Universitas Negeri Padang pada bulan November 2025–Januari 2026.

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Pada penelitian ini yang dijadikan populasi adalah seluruh atlet yang terlibat aktif dalam latihan atlet Kriket Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Negeri Padang yaitu 44 orang atlet yang terdiri dari 33 atlet laki-laki dan 11 atlet perempuan (sumber Ketua UK Kriket). Sampel adalah Sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2017). Mengingat populasi terjangkaunya mahasiswa kriket UNP, maka pengambilan sampel dilakukan dengan

teknik *purposive sampling*. Teknik pengambilan sampel dengan cara *purposive sampling* (pengambilan sampel secara sengaja). Sampel yang diambil oleh peneliti berdasarkan pada jumlah atlet yang sering aktif dalam latihan yang berjumlah 30 atlet. Yang mana atlet tersebut dengan jenis kelamin laki-laki dan sampel yang diambil merupakan atlet yang aktif mengikuti latihan.

Untuk mendapatkan data penelitian digunakan instrumen tes kondisi fisik dan kecerdasan emosional, yang meliputi: 1. Daya tahan menggunakan *bleep test*, 2. Kecepatan menggunakan tes lari 30 meter, 3. Kekuatan otot lengan menggunakan tes *push up*, 4. Kelincahan menggunakan tes *shuttle run*, 5. Daya ledak otot tungkai menggunakan tes *vertical jump*, 6. Kecerdasan emosional menggunakan tes angket penelitian. Teknik analisis datanya menggunakan teknik distribusi frekuensi (*statistic deskriptif*) dengan perhitungan persentase dan hanya mendeskripsikan yang diperoleh dari berbagai pengukuran tes, rumus *statistik deskriptif* sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Presentase

F = Frekuensi responden (skor yang diperoleh)

N = Jumlah Data

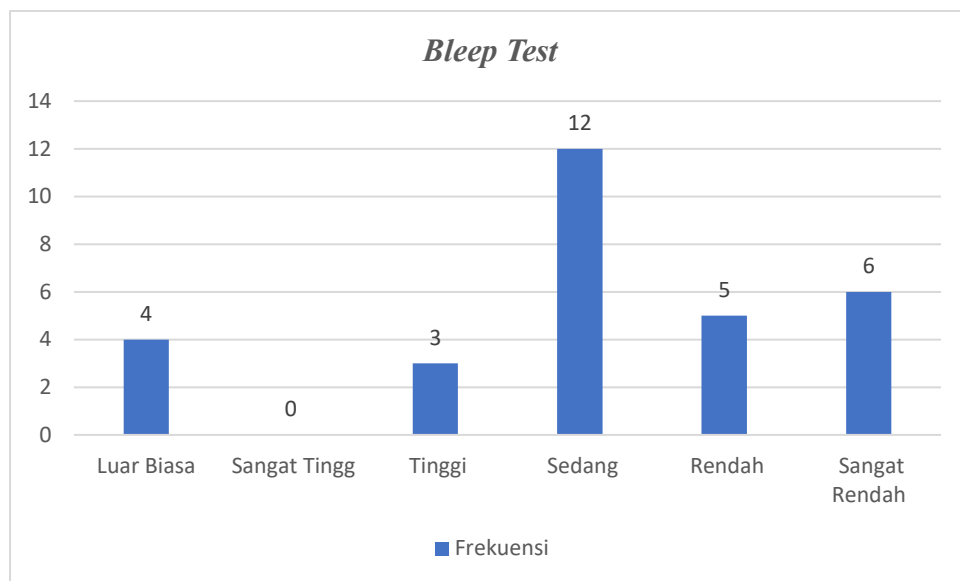
HASIL

1. Hasil Tes Daya Tahan Menggunakan *Bleep Test*

Berdasarkan hasil tes pengukuran daya tahan atlet UK Kriket FIK UNP dengan melakukan *bleep test* didapatkan *mean* 34,65 serta nilai maksimum 49 dan minimum 25,2 dan standar deviasi 6,38. Untuk tabel distribusi frekuensi lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

No	Kelas Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	45,2-49,2	4	13%	Luar Biasa
2	41,2-45,1	0	0%	Sangat Tinggi
3	37,2-41,1	3	10%	Tinggi
4	33,2-37,1	12	40%	Sedang
5	29,2-33,1	5	17%	Rendah
6	25,2-29,1	6	20%	Sangat Rendah
	Jumlah	30	100%	

Untuk lebih jelasnya hasil daya tahan dapat dilihat pada gambar diagram batang dibawah ini:



Gambar 1. Diagram Batang Hasil Penelitian Daya Tahan

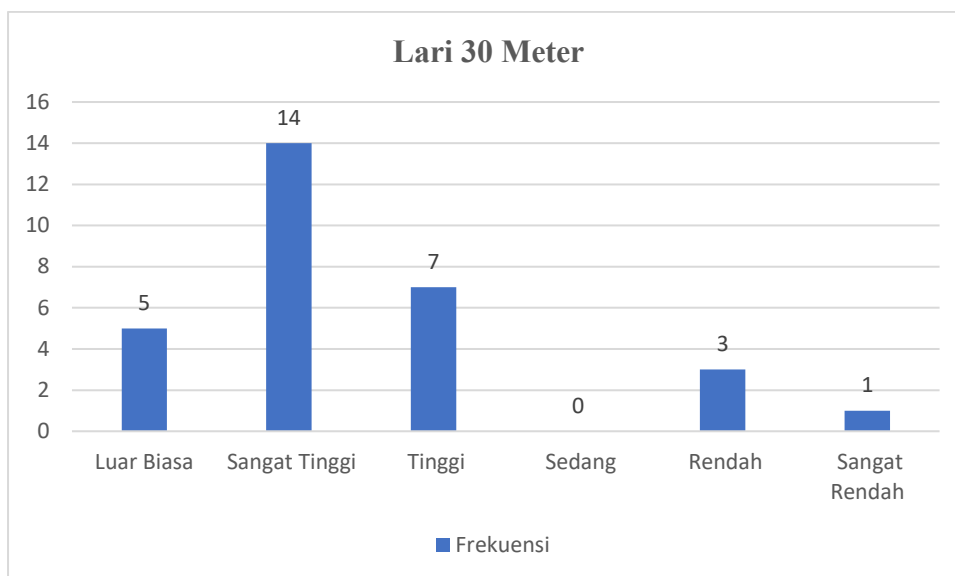
2. Hasil Tes Kecepatan Menggunakan Tes Lari 30 Meter

Untuk hasil tes pengukuran daya tahan atlet UK Kriket FIK UNP dengan melakukan tes lari 30 meter didapatkan *mean* 4,86 serta nilai maksimum 5,98 dan minimum 4,30 dan standar deviasi 0,40. Untuk tabel distribusi frekuensi lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kecepatan

No	Kelas Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1.	4,30-4,58	5	17%	Luar Biasa
2.	4,59-4,87	14	47%	Sangat Tinggi
3.	4,88-5,16	7	23%	Tinggi
4.	5,17-5,45	0	0%	Sedang
5.	5,46-5,74	3	10%	Rendah
6.	5,75-6,03	1	3%	Sangat Rendah
Jumlah		30	100%	

Untuk lebih jelasnya hasil kecepatan dapat dilihat pada gambar diagram batang dibawah ini:



Gambar 2. Diagram Batang Hasil Penelitian Kecepatan

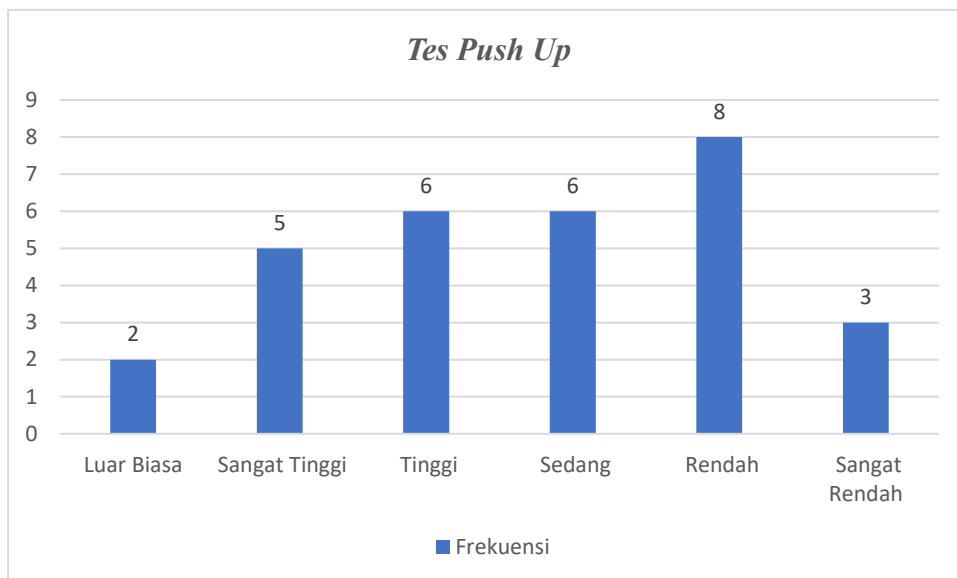
3. Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan Menggunakan Tes *Push Up*

Untuk hasil tes pengukuran kekuatan otot lengan atlet UK Kriket FIK UNP dengan melakukan tes *push up* didapatkan *mean* 29,9 serta nilai maksimum 51 dan minimum 11 dan standar deviasi 10,27. Untuk tabel distribusi frekuensi lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan

No	Kelas Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1.	46-52	2	7%	Luar Biasa
2.	39-45	5	17%	Sangat Tinggi
3.	32-38	6	20%	Tinggi
4.	25-31	6	20%	Sedang
5.	18-24	8	27%	Rendah
6.	11-17	3	10%	Sangat Rendah
	Jumlah	30	100%	

Untuk lebih jelasnya hasil kekuatan otot lengan dapat dilihat pada gambar diagram batang dibawah ini:



Gambar 3. Diagram Batang Hasil Penelitian Kekuatan Otot Lengan

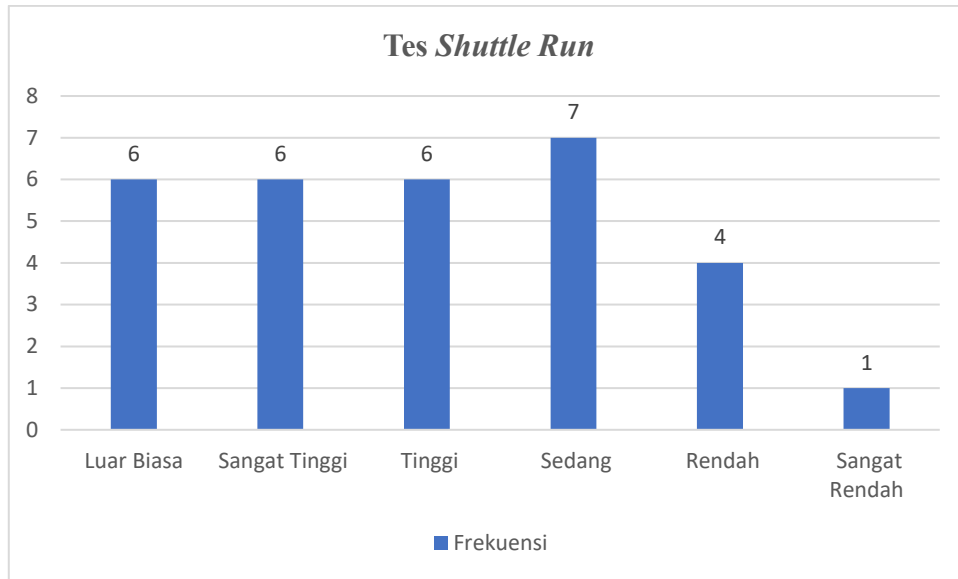
4. Hasil Tes Kelincahan Menggunakan Tes *Shuttle Run*

Untuk hasil tes pengukuran kelincahan atlet UK Kriket FIK UNP dengan melakukan tes *shuttle run* didapatkan *mean* 11,03 serta nilai maksimum 11,00 dan minimum 10,1 dan standar deviasi 0,604. Untuk tabel distribusi frekuensi lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 4 di bawah ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kelincahan

No	Kelas Interval	Frekuensi	Persentase	Norma
1.	10,10-10,48	6	20%	Luar Biasa
2.	10,49-10,87	6	20%	Sangat Tinggi
3.	10,88-11,26	6	20%	Tinggi
4.	11,27-11,65	7	23%	Sedang
5.	11,66-12,04	4	13%	Rendah
6.	12,05-12,43	1	3%	Sangat Rendah
	Jumlah	30	100%	

Untuk lebih jelasnya hasil kelincahan dapat dilihat pada gambar diagram batang dibawah ini:



Gambar 4. Diagram Batang Hasil Penelitian Kelincahan

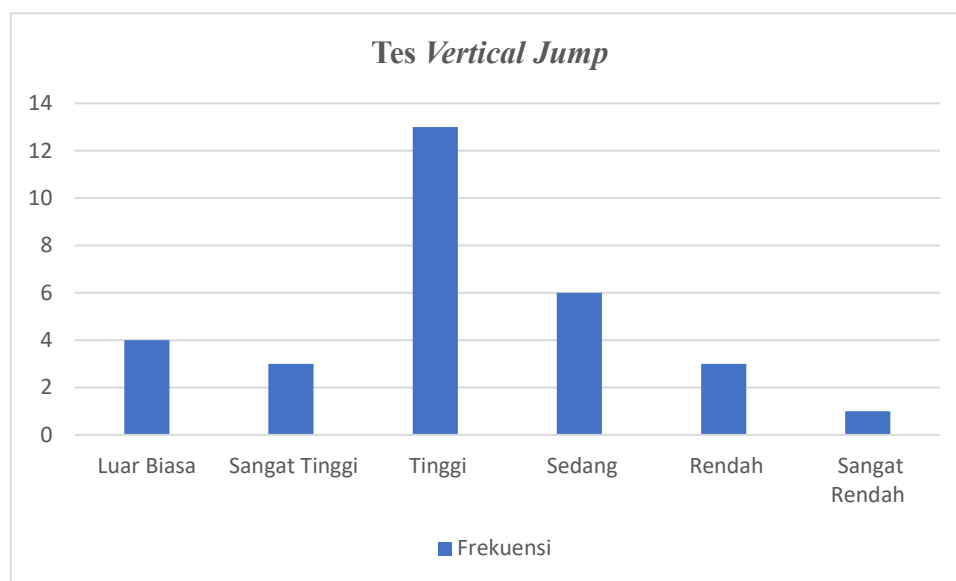
5. Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai Menggunakan Tes *Vertical Jump*

Untuk hasil tes pengukuran daya ledak otot tungkai atlet UK Kriket FIK UNP dengan melakukan tes *vertical jump* didapatkan *mean* 52,93 serta nilai maksimum 73 dan minimum 30 dan standar deviasi 9,15. Untuk tabel distribusi frekuensi lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 5 di bawah ini:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai

No	Kelas Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	65-71	4	13%	Luar Biasa
2	58-64	3	10%	Sangat Tinggi
3	51-57	13	43%	Tinggi
4	44-50	6	20%	Sedang
5	37-43	3	10%	Rendah
6	30-36	1	3%	Sangat Rendah
Jumlah		30	100%	

Untuk lebih jelasnya hasil daya ledak otot tungkai dapat dilihat pada gambar diagram batang di bawah ini:



Gambar 5. Diagram Batang Hasil Penelitian Daya Ledak Otot Tungkai

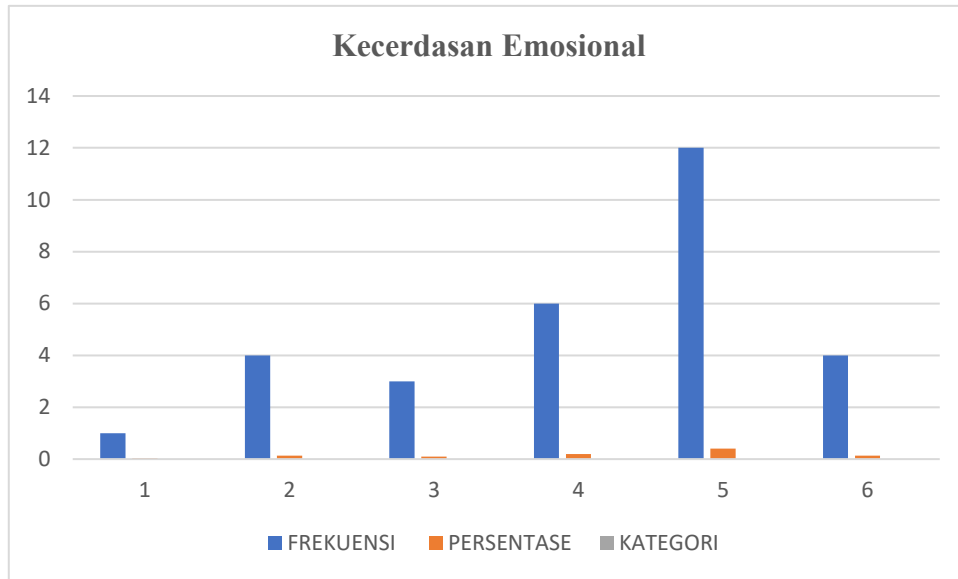
6. Hasil Tes Kecerdasan Emosional Menggunakan Tes Angket Penelitian

Untuk hasil tes pengukuran kecerdasan emosional atlet UK Kriket FIK UNP dengan melakukan tes angket penelitian didapatkan *mean* 125,9 serta nilai maksimum 157 dan minimum 101 dan standar deviasi 14,06. Untuk tabel distribusi frekuensi lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 6 di bawah ini:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kecerdasan Emosional

No	Kelas Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	156-166	1	3%	Luar Biasa
2	145-155	4	13%	Sangat Tinggi
3	134-144	3	10%	Tinggi
4	123-133	6	20%	Sedang
5	112-122	12	40%	Rendah
6.	101-111	4	13%	Sangat Rendah
	Jumlah	30	100%	

Untuk lebih jelasnya hasil kecerdasan emosional dapat dilihat pada gambar diagram batang dibawah ini:



Gambar 6. Diagram Batang Hasil Penelitian Tes Kecerdasan Emosional

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil tes daya tahan menggunakan instrumen bleep test terhadap 30 atlet yang menunjukkan bahwa mayoritas atlet memiliki tingkat daya tahan kategori sedang dengan frekuensi 12 orang (40%), diikuti kategori sangat rendah sebanyak 6 orang (20%), kategori rendah sebanyak 5 orang (17%), kategori luar biasa sebanyak 4 orang (13%), dan kategori tinggi sebanyak 3 orang (10%), sedangkan tidak terdapat atlet dalam kategori sangat tinggi (0%). Untuk menjaga konsistensi performa bowler sepanjang pertandingan, format kriket intensitas tinggi seperti Twenty20 dan One-Day International (ODI), yang masing-masing terdiri dari 20 over dan 50 over, membutuhkan fondasi daya tahan yang kuat (Feros, 2015).

Hasil tes kecepatan menggunakan instrumen lari 30 meter menunjukkan bahwa mayoritas atlet memiliki kecepatan kategori sangat tinggi dengan frekuensi 14 orang (47%), diikuti kategori tinggi sebanyak 7 orang (23%), kategori luar biasa sebanyak 5 orang (17%), kategori rendah sebanyak 3 orang (10%), dan kategori sangat rendah sebanyak 1 orang (3%), sedangkan tidak terdapat atlet dalam kategori sedang (0%).

Berdasarkan hasil tes kekuatan otot lengan menggunakan instrument *push up* diperoleh distribusi frekuensi yang menunjukkan bahwa atlet memiliki kekuatan otot lengan kategori rendah dengan frekuensi 8 orang (27%), diikuti kategori tinggi sebanyak 6 orang (20%), sedang sebanyak 6 orang (20%), kategori sangat tinggi sebanyak 5 orang (17%), kategori sangat rendah sebanyak 3 orang (10%), dan kategori luar biasa sebanyak 2 orang (7%). Atlet yang ingin meningkatkan kekuatan fisik mereka sering disarankan untuk melakukan latihan seperti push-up dan mengayunkan pemukul kriket (David, 1986).

Hasil tes kelincahan menunjukkan bahwa atlet memiliki kelincahan kategori sedang dengan frekuensi 7 orang (23%), diikuti kategori luar biasa, sangat tinggi, dan tinggi masing-masing sebanyak 6 orang (20%), kategori rendah sebanyak 4 orang (13%), dan kategori sangat rendah sebanyak 1 orang (3%).

Berdasarkan hasil tes daya ledak otot tungkai menunjukkan bahwa atlet memiliki daya ledak otot tungkai kategori tinggi dengan frekuensi 13 orang (43%), diikuti kategori sedang sebanyak 6 orang (20%), kategori luar biasa sebanyak 4 orang (13%), kategori sangat tinggi sebanyak 3 orang (10%), kategori rendah sebanyak 3 orang (10%), serta kategori sangat rendah sebanyak 1 orang (3%). Daya ledak dari otot kaki untuk menghasilkan momentum yang cukup saat lepas landas ketika melakukan *bowling* pada olahraga kriket (Ali, 2022).

Berdasarkan hasil tes kecerdasan emosional menggunakan angket penelitian Goleman (1995) yang sudah di uji validitas dan reliabelilitasnya, Penyusunan kuesioner yang valid dan reliabel adalah suatu keharusan yang dilakukan untuk mengurangi adanya kesalahan dalam penelitian (Bhattacharyya, 2017). Uji reliabilitas ini menunjukkan hasil pengukuran data tetap konsisten ketika bila dilakukan dua kali atau lebih terhadap data yang sama, dengan menggunakan alat ukur yang sama (Taherdoost, 2016). Berdasarkan hasil tes kecerdasan emosional menggunakan angket penelitian Goleman (1995) yang sudah valid dan reliabel maka data yang diperoleh menunjukkan bahwa kecerdasan emosional kategori rendah dengan frekuensi 12 orang (40%), diikuti kategori sedang sebanyak 6 orang (20%), kategori sangat rendah dan sangat tinggi masing-masing sebanyak 4 orang (13%), kategori tinggi sebanyak 3 orang (10%), dan kategori luar biasa sebanyak 1 orang (3%).

KESIMPULAN

Profil kondisi fisik dan kecerdasan emosional atlet kriket UKM FIK Universitas Negeri Padang berada pada kategori SEDANG. Nilai rata-rata ini diperoleh dari penggabungan mean kondisi fisik dan mean kecerdasan emosional. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik dan kecerdasan emosional atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang secara keseluruhan berada pada kategori SEDANG.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M., Yanto, A. H., Jambi, U., & Jambi, U. (2022). *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)* available online at <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok> ANALISIS TEKNIK DASAR BOWLING OLAHRAGA KRIKET. 2, 117–124.
- Althof, N., & Muzaffar, A. (2023). Available online at <https://www.online-journal.unja.ac.id/score>. 3(2), 87–96.
- Arikunto, S. (2017). *Prosedur Penelitian Suatu Penelitian Praktis*. Rineka Cipta.
- Bhattacharyya, S., Kaur, R., Kaur, S., & Ali, S. A. (2017). *REVIEW ARTICLE Validity and reliability of a questionnaire: a literature review*. 6(2), 17–24.
- Bompa, T. O., & Harf, G. G. (2009). *Periodization training for sports: theory and methodology of training*.
- Bompa, T. O. (1994). *Theory and Methodology of Training: The Key to Athletics Performance*. Kendal/ Hunt Publishing Company.
- Cabanac, M., & Cabanac, M. (2016). *What is emotion? What is emotion?* 6357(December), 69–83.
- David, C. &. (1986). *Kriket Lord's Taverners*.
- Dedi Kurniawan, J. A. (2020). *TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET RENANG CLUB TIRTA KALUANG PADANG*. 2, 111–119.
- Feros, S. A. (2015). *The Determinants and Development of Fast Bowling Performance in Cricket*. September.
- Freeston, J.L, Carter, T., Whitaker, G., Nicholls, O., & R. (2016). *S p c t v s m c p*. 1646–1651.
- Golemen, D. (1995). *EMOTIONAL INTELLIGENCE* (2009 (Elec). Bloomsbury Publishing Plc.
- H. Basri. A. Azhari. F. Agata, P. (2021). *SOSIALISASI PENGENALAN OLAHRAGA CRICKET DI KECAMATAN LEMAHABANG KARAWANG*. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33558/devosi.v2i1.2846>
- Irawadi, H. (2019). *KONDISI FISIK dan Pengukurannya* (Cetakan Pe). SUKABINA Press.
- Kotsou, I., Mikolajczak, M., Heeren, A., Grégoire, J., & Leys, C. (2019). Improving Emotional Intelligence: A Systematic Review of Existing Work and Future Challenges. *Emotion Review*, 11(2), 151–165. <https://doi.org/10.1177/1754073917735902>
- Mardela, R. (2017). Validitas dan Reliabilitas Tes Batting Cabang Olahraga Kriket” Drive Shot Cricket Batting Test”. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(02), 152–166.
- Mardela, R., Yendrizal, Y., & Yudi, A. A. (2019). Modifikasi Permainan Olahraga Kriket Untuk Pemula. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 206–213.
- Sin, T. H. (2016). Persiapan mental training atlet Dalam menghadapi pertandingan. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 61–73.
- Sin, T. H., Nopianto, N., & Fardi, A. (2020). *The effect of arm muscle power and confidence on the ability of the volley smash ball*. 3(1), 1–6.
- Stoute, S. (2003). Sun shines on direct writing of conducting oxides. *Materials World*, 11(7), 12–13.
- Sukadiyanto. (2011). “*Pengantar Teori dan Metodeologi Fisik Petenis*.” UNY.
- Sutriawan, A., Makassar, U. N., Studi, P., Kesehatan, A., & Makassar, U. N. (2025). *SOSIALISASI OLAHRAGA KRIKET KEPADA MAHASISWA FIKK UNM*. 6, 366–

- Syafruddin. (2012). *ILMU KEPELATIHAN OLAHRAGA* (Tresyalina (ed.); cetakan ke). UNP Press Padang.
- Taherdoost, H. (2016). Validity and Reliability of the Research Instrument; How to Test the Validation of a Questionnaire/Survey in a Research. *International Journal of Academic Research in Management*, 5, 28–36. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3205040>
- Yendrizar, Okilanda, A., Masrun, Ridwan, M., Ahmed, M., Crisari, S., & Tulyakul, S. (2024). *Unlocking the Science of Physical Endurance: Training Techniques and Biological Factors Descubriendo la ciencia de la resistencia física: Técnicas de Entrenamiento y Factores Biológicos* *. 2041, 504–512.
- Yendrizar, Yenes, R., Mukhtarsyaf, F., Pratama, A, O., Oklianda, A. (2023). *Sosialisasi pelatihan kondisi fisik atlet di koni kabupaten agam provinsi sumatera barat*. 6(1).
- Yi-Min, S. (2011). *Review and rectification of concepts of “sports.”* <https://consensus.app/papers/review-and-rectification-of-concepts-of-sports-yi-min/4dd7feaa3ea35f129dfb630cfaa04f58/>
- Zhylin, M., & Mendelo. (2024). Enhancing Mental Health through Strategies for the Development of Emotional Intelligence. *South Eastern European Journal of Public Health*, 23(1), 327–340. <https://doi.org/10.70135/seejph.vi.710>