

# Pengaruh Latihan *Plyometrics* terhadap Kemampuan *Jumpshoot* Bolabasket

Dinda Angelia Putri<sup>1\*</sup>, Tjung Hauw Sin<sup>2</sup>, Ridwan<sup>3</sup>, Ronni Yenes<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Padang

Email: [dindaangeliaputri03@gmail.com](mailto:dindaangeliaputri03@gmail.com)

## ABSTRAK

Permasalahan dalam ujian ini adalah kemampuan menembak jumpshoot peserta Club And One Padang masih rendah sehingga perlu dilakukan persiapan plyometrics. Eksplorasi ini bertujuan untuk melihat pengaruh persiapan plyometrics terhadap kemampuan jumpshooting peserta Club And One Padang. Ujian semacam ini adalah ujian setengah percobaan. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain bola basket putra Club And One UNP Padang yang berjumlah 57 orang. Strategi pemeriksaannya adalah pemeriksaan relatif. Contoh dalam penelitian ini adalah kelas KU-16 yang berjumlah 15 orang remaja putra. Instrumen eksplorasi menggunakan tes kemampuan menumpahkan. Metode penyelidikan informasi terukur menggunakan uji keteraturan Liliefors dan uji t dengan tingkat kepentingan  $\alpha=0,05$ . Dampak dari pengujian ini adalah terdapat pengaruh persiapan plyometrics terhadap kapasitas jumpshoot bola peserta Club And One Padang dengan skor tipikal 19,53 pada pre-test, dan skor tipikal 23,80 pada post-test. Hal ini terbukti secara mendasar, dimana setelah dilakukan uji "t" diperoleh hasil thitung = 9,66 > ttabel = 1,761.

**Kata Kunci** : Latihan *Plyometrics*; Kemampuan *Jumpshoot*

## *The Effect of Plyometrics Training on Basketball Jump Shoot Ability*

### ABSTRACT

*The issue in this examination is that the jumpshoot shooting capacity of Club And One Padang competitors is still low, so it is important to do plyometrics preparing. This exploration intends to see the impact of plyometrics preparing on the abilities to jumpshooting of Club And One Padang competitors. This sort of examination is a semi try. The populace in this study were 57 men's b-ball players from Club And One UNP Padang. The inspecting strategy is relative examining. The example in this study was the KU-16 class, comprising of 15 young men. The exploration instrument utilizes a spilling abilities test. Measurable information investigation methods utilize the Liliefors ordinariness test and t-test with an importance level of  $\alpha=0.05$ . The aftereffects of this examination are that there is an impact of plyometrics preparing on the ball jumpshoot capacity of Club And One Padang competitors with a typical score of 19.53 on the pre-test, and a typical score of 23.80 on the post-test. This was demonstrated fundamentally, where in the wake of doing the "t" test the outcomes got were  $t_{count} = 9.66 > t_{table} = 1.761$ .*

**Keyword** : *Plyometrics Training; Jumpshoot Ability*

## PENDAHULUAN

Olahraga telah menjadi bagian dari rutinitas masyarakat yang bermanfaat untuk menjaga kesehatan tubuh dan meningkatkan daya tahan tubuh. Olahraga membuat tubuh bugar, namun olahraga juga membingkai tubuh dan otak yang sehat. Hingga saat ini, olahraga jelas mempengaruhi kesejahteraan individu (Ridwan M dan Irawan R,

2018). Permainan akan memberikan kekuatan dan membuat jiwa dan raga menjadi sehat, menyusun karakter yang sehat sehingga mampu menghadapi perubahan dan bersifat ekstrim serta imajinatif dalam menelusuri jawaban atas permasalahan yang kompleks (Sin, T.H, 2016).

Olahraga merupakan sarana yang baik untuk meningkatkan kualitas fisik dan mental, khususnya bagi generasi muda (Arsita et al., 2021). Olahraga merupakan salah satu bentuk pekerjaan nyata yang pada umumnya bersifat serius (Mulya, 2020). Olahraga adalah pekerjaan dinamis untuk meningkatkan dan juga menumbuhkan batas-batas penting, titik batas dan kapasitas (Jamudin dkk., 2021). Latihan merupakan kegiatan yang penting bagi setiap orang untuk menjaga kesejahteraan dan kesejahteraan mereka yang sebenarnya (Weda, 2021). Olahraga merupakan suatu kegiatan tunggal untuk mempersiapkan tubuh secara metodis dan terkoordinasi yang meliputi persiapan tumpul dengan tujuan agar tubuh menjadi bugar (Prima dan Kartiko, 2021).

Olahraga juga berperan dalam mengembangkan perspektif yang dapat menunjang perekonomian negara, khususnya melalui prestasi olahraga. Olahraga prestasi adalah olahraga yang mendorong dan membina peserta didik secara tertata, berlapis, dan ekonomis melalui kemampuan mencapai prestasi tinggi yang didukung penuh oleh ilmu pengetahuan dan inovasi olahraga. Prestasi olahraga dapat dicapai dengan pembinaan dan penciptaan prestasi melalui program persiapan (Ramos et al., 2019).

Salah satu permainan yang sangat berkembang di prestasi branding Indonesia adalah bola basket. Dalam menginstruksikan pelaksanaan kita harus fokus pada unsur-unsur penting dalam mempersiapkan, khususnya hipotesis fisik, khusus, strategis, mental dan mempersiapkan (Yenes, 2018). B-ball adalah olahraga bola berkumpul yang terdiri dari dua kelompok yang terdiri dari lima orang di setiap kelompok yang bersaing untuk mencetak poin sebanyak yang diharapkan dalam situasi tersebut dengan menempatkan bola ke dalam wadah lawan (Marić et al., 2013). Permainan bola terdiri dari dua kelompok, dan waktu permainan dibagi menjadi empat bagian, setiap bagian berlangsung selama sepuluh menit. tujuan masing-masing kelompok adalah memasukkan bola ke dalam tong sampah lawan dan menjaga agar kelompok lawan tidak mendapatkan bola (Arifin Gunawan Saputra, 2019). Oleh karena itu, dengan tekad untuk mencetak poin, seorang pemain bola basket diharapkan memiliki kondisi yang

baik, sehingga ia dapat mengembangkan strateginya dengan tujuan utama mencetak poin (Padli, 2020).

Mungkin salah satu permainan paling bergengsi, bola basket dimainkan baik secara lokal maupun luas. Dalam olahraga bola, perkembangan bergantung pada prosedur penting untuk mencapai tingkat kemahiran dan kelangsungan hidup yang lebih tinggi (Idris, 2019). Menurut Dianto (2019), b-ball adalah permainan yang dimainkan oleh dua kelompok dengan satu bola, dan tujuannya adalah untuk mencetak poin sebanyak yang diharapkan dalam situasi tersebut. Penggemar bola B tidak membedakan antara anak-anak, remaja, orang dewasa, atau pelajar, dan mereka juga tidak memahami orientasi.

Permainan bola basket bergantung pada serangkaian kerjasama termasuk ketegangan antara spesialisasi dan kemampuan beradaptasi dimana pemain harus bekerja sama untuk menempatkan bola ke dalam ring dan mengharapkan serta menjawab tim lawan (Fewell, et al., 2012). Faktor-faktor yang dapat menyebabkan menurunnya sifat permainan dalam bola basket adalah eksekusi pemain, dampak pemain yang sinkron, kemampuan pemain yang bermusuhan seperti menumpahkan dan mengoper (Vencurik, dkk., 2021). Olahraga bola memang menantang, terutama dalam hal kerjasama dan keahlian. Dalam olahraga, pemain bola harus menguasai kemampuan dasar seperti melempar, mengoper, menembak, melompat, dan bertahan (Mohaimin, dkk., 2014). Menurut Lima, dkk (2020) Pelatihan bola basket sejak awal memberikan manfaat bagi peningkatan fisiologis dan juga kebahagiaan, inspirasi untuk berlatih sehingga bisa sukses dan mampu bersaing dalam bola basket.

Sesuai DiFiori (2018) Bola memiliki tingkat investasi yang tinggi untuk remaja putri dan remaja putra di semua rentang usia, termasuk permainan olahraga dan kontes terkoordinasi". Sesuai Erculj (2015), fase paling penting dalam mengerjakan sifat b-persiapan bola adalah memahami teknik atau pukulan memukul bola basket dengan mencetak gol.

Dalam permainan bola basket, terdapat prosedur dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain. Menembak merupakan salah satu cara untuk menambah fokus untuk menang melawan lawan dengan cara melemparkan dan melewatkan bola ke dalam kandang lawan dengan prosedur yang benar.

Persiapan plyometrics merupakan salah satu jenis permainan yang mengharapkan pemainnya memantul atau bergerak secara efektif. Latihan plyometrics memberikan banyak manfaat bagi tubuh, terutama untuk kelincahan dan kekuatan otot sensitif. Dengan latihan plyometrics yang dimodifikasi dan pemilihan jenis latihan yang tepat, kelompok/klub dapat meningkatkan kekuatan berbahaya otot kaki pemain dan kekuatan otot lengan yang tidak stabil agar lebih mudah dalam menembak.

Untuk dapat menembak secara akurat, sangat bergantung pada keharmonisan gerakan mata dan gerakan tangan, yang disebut dengan koordinasi mata-tangan. Apabila kemampuan mata sudah baik dalam arti cukup tajam melihat perkembangan tertentu namun belum seluruhnya tersusun dengan tangan sebagai penggerak perkembangannya, maka perkembangan yang akan dilakukan tidak akan baik. . Selanjutnya para ilmuwan berpendapat bahwa persiapan pliometrik merupakan suatu rangkaian kegiatan yang saling berhubungan antara kekuatan sentuh otot-otot kaki dan tangan dalam menyelesaikan suatu tindakan, khususnya dalam melakukan perkembangan olahraga bola basket, khususnya jumpshooting.

Berdasarkan persepsi yang dibuat oleh para ilmuwan di lapangan saat terjadi permainan gila-gilaan pada hari Minggu, 16 Juli 2023, saat kompetitor Club And One sedang melakukan tembakan jumpshooter, para ahli melihat tidak adanya kapasitas tembakan jumpshoot pada kompetitor Club And One. Dalam permainan akrobat cenderung terlihat bahwa peserta kurang maksimal dalam melakukan tembakan jumpshoot, hal ini terlihat dari banyaknya usaha menembak jumpshoot yang dilakukan oleh peserta, pada saat melakukan tembakan jumpshoot banyak bola yang tidak masuk ring atau bola udara.

Tercatat, pada saat peserta melakukan jumpshoot pada permainan tolol, peserta mempunyai kesempatan menembak berkali-kali dan hanya 4 bola yang masuk ke dalam ring bola basket, bola lainnya tidak masuk ring atau di-airball. Kesalahan-kesalahan tersebut terjadi konon karena kurangnya kenyamanan atau tenaga berbahaya pada otot kaki dan lengan pada saat melakukan tembakan jumpshoot, sehingga menyebabkan peserta tidak maksimal dalam melakukan tembakan jumpshoot. Selain itu, mengingat dampak pertandingan Club And One Padang dalam beberapa tahun terakhir, para ahli melihat bahwa selama pertandingan, para pemain bola Club And One UNP sering lupa melakukan tembakan jumpshoot. Khusus pada laga terakhir gelaran Garuda Invitational

(Piala Garuda) tahun 2022, pemain bola basket Klub Dan Satu UNP KU-15 tidak bisa dibidang memiliki hasil jumpshooting yang ideal.

## METODE

Ujian semacam ini adalah ujian setengah percobaan. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain bola basket putra Club And One UNP Padang yang berjumlah 57 orang. Strategi pemeriksaannya adalah pemeriksaan relatif. Contoh dalam penelitian ini adalah kelas KU-16 yang berjumlah 15 orang remaja putra. Instrumen penelitian ini adalah tes kemampuan Teknik shooting. Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan Teknik shooting seseorang. Tes ini dilakukan sebanyak dua kali dalam penelitian. Penelitian ini dilakukan pada Club And One UNP yang dilaksanakan di lapangan Bola Basket SMA N 5 Padang. Waktu penelitian dilakukan pada tanggal 21 Agustus – 21 September. Strategi penyelidikan informasi terukur menggunakan uji keteraturan Liliefors dan uji t dengan tingkat kepentingan  $\alpha=0,05$ .

## HASIL

Pengaruh persiapan plyometrics terhadap kapasitas lompat, dari hasil pre test kapasitas lompat diperoleh nilai paling kecil sebesar 14, nilai paling tinggi sebesar 23, normal sebesar 19,53 dan standar deviasi sebesar 2,90, sedangkan hasil post test untuk kapasitas lompat Kapasitas jumpshoot diperoleh skor paling minimal yaitu 21. tertinggi 28, mean 23,80 dan standar deviasi 2,14. Agar lebih jelas lihat tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data *Pre-Test* dan *Post-Test*

Kelas Interval	Fa		Fr		Kategori
	<i>Pre- Test</i>	<i>Post-Test</i>	<i>Pre- Test</i>	<i>Post-Test</i>	
>29	0	0	0	0	Baik Sekali
25-28	0	6	0	40,00	Baik
21-24	6	9	40,00	60,00	Sedang
17-20	7	0	46,67	0	Kurang
<16	2	0	13,33	0	Kurang Sekali
Jumlah	15	15	100	100	

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa pengaruh hasil pemeriksaan informasi pre-test persiapan plyometrics terhadap kapasitas jumpshoot pada kelas rentang 21-24 sebanyak 6 orang (40,00%) dengan kelas peregangan 17-20 berjumlah 6 orang (40,00%). 7 orang (46,67%). ) dengan kelas jelek dan regangan <16 ke atas sebanyak 2 orang (13,33%) dengan klasifikasi sangat kurang sedangkan ditemukan klasifikasi

sangat baik dan bagus sedangkan konsekuensi pemeriksaan informasi post test plyometrics persiapan kapasitas jumpshoot dengan kelas rentang 25-28 adalah 6 individu (40,00%) pada klasifikasi besar, 9 individu (60,00%) pada kelas rentang 21-24 (60,00%) pada klasifikasi sedang.

Spekulasi pemeriksaan ini dicoba dengan menyelesaikan penyelidikan uji-t. Sebelum dilakukan uji t terlebih dahulu dilakukan uji keteraturan untuk melihat apakah informasi tersebut berasal dari peredaran biasa atau tidak menggunakan uji Lilliefors dengan tingkat kepentingan = 0,05.

Tabel 2. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kelompok	L <sub>hitung</sub>	L <sub>tabel</sub>	Keterangan
Latihan <i>plyometrics</i> terhadap kemampuan <i>jumpshoot</i>	<i>Pre test</i>	0,1151	0,220	Normal
	<i>Post test</i>	0,1308		

Pada tabel di atas terlihat bahwa hasil Lhitung lebih kecil dibandingkan Ltabel, sehingga cenderung beralasan bahwa informasi tersebut biasanya disebarluaskan.

Konsekuensi pengujian uji homogenitas untuk masing-masing variabel disajikan pada struktur tabel di bawah ini

Tabel 3. Uji Homogenitas

Variabel	Fh	Ft	Keterangan
Latihan <i>plyometrics</i> terhadap kemampuan <i>jumpshoot</i> (awal dan akhir)	1,83	2,48	Homogen

Pada tabel di atas cenderung terlihat bahwa hasil Fh lebih kecil dibandingkan Ft, sehingga dapat dikatakan bahwa informasinya homogen.

Setelah prasyarat penyelidikan dicoba dan kebetulan, semua informasi faktor memenuhi kebutuhan untuk pengujian spekulasi. Uji faktual yang digunakan adalah uji-t dengan tingkat kepentingan 0,05. Terdapat pengaruh persiapan plyometrics terhadap kemampuan jumpshoot dengan skor tipikal 19,53 dan standar deviasi 2,90 pada pre-test, dan setelah diberikan perlakuan berkali-kali skor tipikalnya adalah 23,80 dan standar deviasi 2,14 pada pasca-tes.

Tabel 4. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis

<i>Shooting</i>	Mean	SD	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub>	Hasil Uji	Ket
<i>Pre Test</i>	19,53	2,90	9,66	1,761	Signifikan	Ha Diterima
<i>Post Test</i>	23,80	2,14				

Berdasarkan tabel tersebut dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh persiapan plyometrics terhadap kapasitas jumpshoot ( $t_{hitung} = 9,66 > t_{tabel} = 1,761$ ), sehingga spekulasi yang diajukan diakui.

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil pengujian uji spekulasi diperoleh nilai  $t_{hitung} (9,66) > t_{tabel} (1,761)$  pada taraf kepentingan  $\alpha = 0,05$  untuk ukuran contoh 14. Jadi dapat diasumsikan bahwa  $H_0$  adalah diberhentikan dan  $H_a$  diakui. Dengan demikian persiapan plyometrics mempengaruhi kapasitas jumpshoot bola pemain Club And One Padang.

Persiapan plyometric telah terbukti berhasil pada sebagian besar pesaing, khususnya kapasitas lompatan vertikal, ketangkasan, kecepatan dan kekuatan (Clarke et al., 2018). Pemberian latihan plyometric dapat meningkatkan kapasitas penarikan otot paha sehingga dapat bekerja pada sifat hopping (Meszler dan Váczi, 2019). Latihan pliometrik dimulai dari energi rendah, sedang, hingga fokus. Perkembangan dalam pelatihan berdaya rendah dimaksudkan sebagai proses pemanasan dan transformasi yang mendasar (Boutrera et al., 2020; Jariono et al., 2020).

Hal ini menunjukkan bahwa persiapan akan lebih ideal jika program yang tepat sudah siap dan disesuaikan dengan kualitas individu (Subekti, Warthadi, dkk., 2021). Semakin banyak jenis kegiatan yang dilakukan maka akan semakin ideal pula hasilnya (Wang dan Zhang, 2016). Persiapan yang moderat juga dapat memperoleh hasil yang ideal melalui transformasi jaringan yang hebat (Fischetti et al., 2018).

Plyometrics adalah latihan yang dilakukan untuk meningkatkan kekuatan otot yang berbahaya yang diperlukan dalam beberapa permainan, istilah ini sering digunakan untuk merujuk pada gerakan melompat yang monoton atau aktivitas untuk menciptakan respons yang tidak stabil. Seperti yang diungkapkan oleh Jaya (2018) bahwa: "Plyometrics merupakan teknik persiapan luar biasa yang mempersiapkan otot-otot peserta untuk menghasilkan kekuatan maksimal dengan lebih cepat dan sangat baik untuk meningkatkan kekuatan berbahaya." Tujuan dari pelatihan plyometrics adalah untuk merangsang berbagai perubahan dalam sistem neuromuskular, meningkatkan ketergantungan kelompok otot untuk merespons perubahan panjang otot yang pendek dan cepat dengan lebih cepat dan efektif.

Dalam permainan bola, untuk menciptakan keterampilan jumpshooting yang hebat, sangat dibutuhkan tenaga yang berbahaya. Apabila pemain mempunyai kekuatan

berbahaya yang besar maka dapat membantu kecepatan gerakan tangan untuk mengarahkan dan berusaha memasukkan bola ke gawang serta membantu lawan dalam mendorong untuk melakukan lompatan tinggi sambil menembak. Oleh karena itu, pelatihan pliometrik dalam bola basket sangat penting untuk memperoleh kemampuan stabilisasi yang baik agar dapat melakukan teknik-teknik dalam bola basket, salah satunya adalah jumpshoot.

Namun, selain hasil yang diperoleh dalam penelitian ini, faktor-faktor yang terkait dengan siklus persiapan juga sangat mempengaruhi hasil yang dicapai, seperti kekuatan, jangka waktu, volume, frekuensi, dan durasi dalam persiapan sebenarnya. Karena masing-masing elemen ini berperan dalam koherensi persiapan yang dimodifikasi.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan pemeriksaan dan pembahasan diduga terdapat pengaruh persiapan plyometrics terhadap kemampuan *jumpshoot* bola pemain Club And One Padang. Sehubungan dengan tujuan di atas, pencipta dapat memberikan ide-ide yang dapat membantu mengatasi kendala-kendala yang dialami dalam meningkatkan kapasitas jumpshoot, antara lain, Bagi pemain yang sebenarnya memiliki kapasitas jumpshoot yang buruk, dapat meningkatkannya dengan persiapan plyometrics. Bagi mentor, cenderung digunakan sebagai program persiapan untuk meningkatkan kapasitas *jumpshoot*.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arifin Gunawan Saputra, A. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Chest Pass Pada Atlet Bolabasket. *Jurnal Patriot, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNiversitas Negeri Padang, 1(1)*, 1–8.
- Arsita, Putra, M. A., & Sinurat, R. (2021). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw. *JOSET, 2(1)*, 40–49.
- Bouterraa, I., Negra, Y., Shephard, R. J., & Chelly, M. S. (2020). *Effects of combined balance and plyometric training on atletic performance in female basketball players. The Journal of Strength & Conditioning Reseacrh, 34(7)*, 1967-1973.
- Clarke. R, Hughes . H, Raul Aspe. R, M.P. (2018) ‘*Plyometric Technical Models: Biomechanical Principles*’, *UK Strength and Conditioning Association, 1(49)*, pp. 13–20.



- Dianto, A. R. Pengaruh Latihan Ballhandling Terhadap Kemampuan Dribble Bolabasket Pada Ekstrakurikuler Siswa Smp Negeri 1 Pogalan Trenggalek Tahun 2019.
- DiFiori, 2018. The NBA and Youth Basketball: *Recommendations for Promoting a Healthy and Positive Experience*. Sports Medicine (2018) 48:2053–2065.
- Erluj, F., Strumbelj, E. 2015. *Basketball Shot Types and Shot Success in Different Levels of Competitive Basketball Frane*. Journal Plos One 10(6)
- Fewell, J., Armbruster, D., Ingraham, J. 2012. *Basketball Teams as Strategic Networks*. Journal Plus One 7(11)
- Fischetti, F. et al. (2018) ‘*Effects of plyometric training program on speed and explosive strength of lower limbs in young athletes*’, Journal of Physical Education and Sport, 18(4), pp. 2476–2482.
- Idris, A., & Madri. 2019. Pengaruh Latihan Ballhandling Height Frekuensi dan Barrier Training Terhadap Kemampuan Dribbling Bolabasket. Jurnal JPDO 2(2), 16-18
- Jamudin, J., Gani, R. A., & Ma'mun, S. (2021). Survei Tingkat Keterampilan Dasar Shooting Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Di Sman 1 Surade. Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga, 4(2), 82.
- Jariono, G. et al. (2020) ‘*Analisis kondisi fisik menggunakan software Kinovea pada atlet taekwondo Dojang Mahameru Surakarta*’, Transformasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 16(2), pp. 133–144.
- Jaya, P., Fardi, A., & Mariati, S. (2018). Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Peningkatan Kemampuan Shooting. *Jurnal Patriot*, 220-226.
- Lima, A., Nascimento, J., Leonardi, T. 2020. *Deliberate Practice, Functional Performance and Psychological Characteristics in Young Basketball Players: A Bayesian Multilevel Analysis*. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(11)
- Marić, K., Katić, R., & Jelčić, M. (2013). *Relations between basic and specific motor abilities and player quality of young basketball players*. *Collegium Antropologicum*, 37 Suppl 2, 55–60.
- Meszler, B. and Váczi, M. (2019) ‘*Effects of short-term in-season plyometric training in adolescent female basketball players*’, *Physiology International*, 106(2), pp. 168–179.
- Mohaimin, A., Kishore, Y. 2014. *Construction of dribbling control ability test for basketball*. *International Journal of Multidisciplinary Research and Development* 1(2).

- Mulya, G. (2020). Pengaruh Latihan Imagery dan Koordinasi terhadap Keterampilan Shooting pada Olahraga Pétanque. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 4(2), 101–106.
- Padli, gito yusuf. (2020). Perilaku Konsumtif Mahasiswi dalam Mengikuti Trend Fashion Masa Kini (Studi Kasus Mahasiswi Sosiologi FIS UNP). *Jurnal Patriot, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNiversitas Negeri Padang*, 2, 159–170.
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161–170.
- Ramos, M., Yenes, R., Donie, & Oktavianus, I. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Jump Shoot Bolabasket. *Jurnal Patriot, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNiversitas Negeri Padang*, 2(3), 837–847. repository.unp.ac.id/15621/1/JURNAL DA RON OK.pdf
- Ridwan, M., & Irawan, R. (2018). Validitas Dan Reliabilitas Tes Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepakbola ( Ssb ) Kota Padang “ Battery Test of Physical Conditioning .” *Jurnal Performa*, 3(2), 90–99.
- Sin, T. H. (2016). Persiapan Mental Training Atlet Dalam Menghadapi Pertandingan. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 61–73
- Subekti, N., Warthadi, A.N., et al. (2021) ‘Analisis Performa Speed dan Power Atlet Pencak Silat Level Elit’, *Jurnal Olahraga dan Prestasi*, 18(1), pp. 39–45.
- Vencurik, T., Nykodym, J., Rupcic, T. 2021. *Determinants of Dribbling and Passing Skills in Competitive Games of Women’s Basketball. International Journal of Environmental Research and Public Health* 18(3)
- Wang, Y.C. and Zhang, N. (2016) ‘Effects of plyometric training on soccer players’, *Experimental and Therapeutic Medicine*, 12(2), pp. 550– 554.
- Yenes, R. (2018). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Jump Shot Atlet Bolabasket FIK UNP. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 119.
- Weda. (2021). Peran Kondisi Fisik dalam Sepakbola. IKIP PGRI Bali, *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 186–192.