



Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Passing Permainan Bola Tangan UKM Bola Tangan FORKIP Universitas Bengkulu

Development of a Basic Passing Technique Training Model for Handball UKM Handball FORKIP Bengkulu University

Karlina¹, Andika Prabowo², Bogy Restu Ilahi³, Septian Raibowo⁴, Arrendi Afrilliyah⁵

¹²³⁴⁵*Pendidikan Jasmani/Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Bengkulu, Jl. WR. Supratman, Kandang Limun, Kec. Muara Bangka Hulu, Sumatera, Bengkulu 38371, Indonesia*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan sebuah produk berupa model latihan teknik dasar *passing* permainan bola tangan dalam bentuk video latihan yang dilengkapi petunjuk pelaksanaannya. Jenis penelitian ini yaitu *Research and Development* (R&D). Penelitian ini menggunakan model pengembangan ADDIE, peneliti melakukan penelitian dengan 5 tahap. Teknik pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*, dengan populasi dan sampel sama - sama sebanyak 45 orang atlet. Instrumen penelitian yang digunakan berupa observasi, angket dan dokumentasi. Berdasarkan hasil validasi ahli materi mendapatkan layak, hasil yang layak dengan revisi sesuai saran, ahli media mendapatkan hasil yang layak dengan revisi sesuai saran, dan ahli bahasa memperoleh hasil layak. Hasil kuesioner dari uji coba kelompok kecil dari 16 siswa diperoleh skor rata – rata 82.00% dengan kategori sangat layak dan uji coba kelompok besar dari 29 siswa memperoleh skor rata – rata yaitu 96.00% dengan kategori sangat layak. Berdasarkan hasil penelitian, Maka dapat disimpulkan bahwa pengembangan model latihan teknik dasar *passing* permainan bola tangan ini layak untuk digunakan sebagai model latihan pada atlet UKM Bola Tangan FORKIP Universitas Bengkulu.

Kata kunci: *Passing*, Bola Tangan, Model Latihan

Abstract

This study aims to produce a product in the form of a basic passing technique training model for handball, presented as a training video complete with implementation guidelines. The type of research used is Research and Development (R&D), employing the ADDIE development model, which consists of five stages. The sampling technique used in this study was total sampling, with both the population and the sample comprising 45 athletes. The research instruments used included observation, questionnaires, and documentation. Based on the results of expert validation, the material expert rated the product as feasible with revisions according to suggestions, the media expert also rated it as feasible with revisions, and the language expert rated it as feasible. The results of the small group trial questionnaire involving 16 students showed an average score of 82.00%, categorized as highly feasible, while the large group trial involving 29 students obtained an average score of 96.00%, also categorized as highly feasible. Based on these findings, it can be concluded that the development of the basic passing technique training model for handball is feasible to be used as a training model for athletes of the Handball Student Activity (UKM) at FORKIP, University of Bengkulu..

Keywords: *Passing*, Hand Ball, Training Model.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Di Indonesia olahraga yang ada di masyarakat tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani akan tetapi juga sebagai ajang prestasi hal serupa juga dijelaskan dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pada BAB VII Pasal 27 ayat 4 dijelaskan sebagai berikut “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkan kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Berdasarkan uraian di atas dapat kita ketahui bahwa untuk mendapatkan atau mencapai prestasi yang diinginkan perlu dilakukan pembinaan dan pengembangan olahraga secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi. Untuk sampai kesana pola pembinaan yang baik sangat dibutuhkan, terutama teknik dasar *passing*. Dari sekian banyak cabang olahraga prestasi yang dikembangkan dan dilakukan pembinaan secara serius, berkesinambungan salah satunya adalah cabang olahraga Bola Tangan. Olahraga bola tangan merupakan permainan beregu dengan tujuan memasukan bola lebih banyak ke gawang lawan. Permainan bola tangan dimainkan dengan menggunakan bola yang dilempar dan ditangkap dengan kedua tangan yang dilakukan di atas lapangan indoor atau outdoor dengan ukuran tertentu. Bola tangan yaitu permainan regu yang dilakukan dengan cara melempar dan menangkap bola menggunakan tangan yang tujuan untuk memasukan bola ke gawang (Rahayu et al., 2020).

Bola tangan di Indonesia sedang mengalami fase perubahan baru setelah tidak mampu bersaing dengan olahraga yang sedang berkembang saat itu, pada saat ini masyarakat sudah mulai terbuka dengan cabang olahraga baru yang mampu memberikan ciri khas tersendiri terutama yang mampu membuat olahraga menjadi enak untuk ditonton. Dalam mengembangkan bola tangan di Indonesia tentunya harus mendapat dukungan dari semua pihak untuk dapat mengembangkan bola tangan, dukungan ini bukan hanya saja didukung oleh semua lapisan masyarakat

tetapi harus juga didukung oleh berbagai pengurus olahraga dalam pengembangan olahraga bola tangan di Indonesia. Permainan bola tangan mencakup beberapa teknik dasar seperti dribbling, passing, shooting, positioning, attack, defence, and quick clearance, namun dalam permainan hanya tiga teknik dasar yang umum digunakan. (1) teknik dribbling, yaitu usaha pemain untuk mendekatkan bola ke pertahanan lawan dengan cara memantulkan bola di tanah, (2) teknik passing, yaitu usaha mengoper bola atau melempar bola ke gawang, (3) teknik menembak atau melempar bola ke gawang (Lesmana et al., 2024).

Teknik dasar passing adalah salah satu teknik dasar yang wajib dikuasai bagi olahraga yang lebih mengandalkan kerja sama tim menurut (Ramadan, 2018). Passing adalah salah satu cara memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain guna membangun sebuah serangan. Hal seperti ini yang harus dikuasai dengan baik oleh setiap pemain agar dapat memberikan yang terbaik dalam permainan. Dalam permainan bola tangan teknik dasar passing selalu disatukan dengan menangkap bola atau cathing sehingga keterampilan dasar passing dan catching menjadi suatu keharusan yang wajib dipelajari dengan baik dalam permainan bola tangan. Salah satu masalah utama dalam latihan adalah kurangnya minat latihan dari atlet. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, karena atlet belum banyak mengenali teknik dasar bola tangan. Minat latihan sangat berpengaruh positif dan signifikan terhadap hasil latihan.

Dengan adanya peningkatan minat latihan maka akan diikuti oleh peningkatan hasil latihan. Artinya semakin baik minat latihan atlet, maka berdampak baik pula kepada hasil latihan atlet yang semakin baik. Permasalahan yang terjadi pada minat UKM Bola Tangan FORKIP Universitas Bengkulu itu didapat dari karena baru terbentuknya UKM Bola Tangan FORKIP yang ada pada Universitas Bengkulu, Dalam proses belajar mengajar bola tangan, pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain bola tangan dengan baik pula. Teknik dasar tersebut dapat dibagi sebagai berikut : teknik melempar dan menangkap, teknik mendribble bola, teknik menembak (Shooting), teknik irama tangan dan melangkah, teknik lempar jatuhan, teknik bendungan (Block) (Hermansah, 2016).

Atlet baru ingin mendalami permainan bola tangan. Upaya dalam meningkatkan minat latihan atlet sangatlah variatif seperti menciptakan latihan yang asik dan mengaitkan materi latihan dengan kehidupan sehari - hari.

Motivasi merupakan salah satu faktor yang mendorong atlet untuk latihan. Motivasi latihan dapat diklasifikasikan menjadi dua yaitu motivasi keadaan yang berasal dari dalam diri atlet sendiri yang dapat mendorong atlet melakukan kegiatan latihan dan motivasi keadaan yang datang dari luar individu atlet yang mendorongnya untuk melakukan kegiatan latihan. Motivasi latihan sangat mempengaruhi keberhasilan belajar atlet. Keberhasilan latihan akan tercapai apabila pada dirinya terdapat kemauan dan dorongan untuk belajar (Emda, 2018).

Permasalahan motivasi belajar UKM Bola Tangan FORKIP Universitas Bengkulu yaitu atlet kurang mempunyai ketekunan dalam mengerjakan tugas, hal ini dilihat dari atlet tidak bersemangat pada saat olahraga di luar atau praktek lapangan. Model latihan yang kurang variatif adalah satu pendekatan dalam proses latihan dimana pengajar hanya menggunakan satu jenis metode atau strategi pengajaran secara berulang-ulang tanpa variasi yang cukup. Salah satu pengaruh dalam mempermudah mencapai tujuan latihan adalah melalui media latihan. Media digunakan sebagai sarana penyalur pesan dari sumber kepada penerima pesan, sehingga latihan dapat mencapai tujuan yang optimal (Raibowo et al., 2020). Permasalahan model latihan pada UKM Bola Tangan FORKIP Universitas Bengkulu yaitu pelatih tidak menggunakan media lain sebagai bahan ajar dalam latihannya, pelatih tidak menciptakan sebuah model latihan yang menarik pada UKM Bola Tangan FORKIP Universitas Bengkulu sehingga latihan terlalu monoton. Hal ini dilihat dari atlet yang melakukan gerakan teknik dasar passing bola tangan dengan berulang kali, secara bergantian dan terus menerus tanpa dikembangkan ke dalam sebuah permainan.

Permasalahan yang terjadi pada UKM Bola Tangan FORKIP Universitas Bengkulu yaitu pelatih lebih sering menggunakan metode ceramah sehingga, latihan bola tangan terasa monoton dan atlet mudah jenuh selain itu tidak adanya pengembangan pada model latihan passing bola tangan. Hal ini dilihat dari kurangnya keaktifan atlet saat mengikuti latihan, atlet juga terlihat malas saat

melakukan gerakan passing bola tangan yang dilakukan terus menerus. (Raibowo et al., 2023).

Bola tangan adalah olahraga permainan beregu yang menggunakan bola sebagai alat, yang dimainkan dengan menggunakan satu atau kedua tangan (Bambang, 2018). Dalam permainan ini lebih tepat disebut sebagai permainan kombinasi antara permainan basket, permainan futsal, dan permainan bola tangan, karena keterampilan teknik dasar ketika memainkan bola dengan tangan lebih menyerupai teknik dasar basket dan futsal. Teknik passing pada permainan bola tangan sangat mempengaruhi hasil passing, oleh karena itu perlu dilakukan langkah – langkah untuk mendapatkan pemecahan masalah tersebut. Permasalahan yang terjadi pada UKM Bola Tangan FORKIP Universitas Bengkulu yaitu kurangnya kemampuan passing bola tangan atlet yang disebabkan kurang menguasainya teknik dasar passing pada permainan bola tangan. Latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas (Ningrum, 2021).

Latihan yang baik dan berhasil adalah yang dilakukan secara teratur, seksama, sistematis, serta berkesinambungan/kontinyu, sepanjang tahun, dengan pembebanan latihan (training) yang selalu meningkat dan bertahap setiap tahun, pengelolaan pelaksanaan latihan, respon peserta didik, dan aktivitas belajar. Permasalahan pada atlet UKM Bola Tangan FORKIP yang terjadi dalam proses latihan permainan bola tangan salah satunya adalah kurang menguasai materi materi latihan, hal ini dilihat dari kurangnya respon atlet saat ditanya mengenai materi passing bola tangan, atlet malah bersikap kebingungan. Maka dari itu sebaiknya mungkin dosen harus memberikan serta menerapkan materi latihan yang berkaitan dengan aktivitas sehari - hari yaitu dengan cara membuat model latihan teknik dasar passing permainan bola tangan.

Pengembangan latihan adalah alat yang dapat membantu proses belajar mengajar sehingga makna pesan yang disampaikan menjadi lebih jelas dan tujuan pendidikan atau latihan dapat tercapai dengan efektif dan efisien. Hasil belajar adalah hasil yang diberikan kepada atlet berupa penilaian setelah mengikuti proses

latihan dengan menilai pengetahuan, sikap, keterampilan pada diri atlet, dengan adanya perubahan tingkah laku. Media latihan adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dari pengirim ke penerima pesan sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan minat atlet sedemikian rupa sehingga proses belajar terjadi (Rofiq et al., 2019).

Media latihan harus mampu menarik perhatian atlet dalam mengikuti proses latihan dan dapat memotivasi atlet dalam mempelajari mata kuliah yang didapatkan. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan referensi untuk atlet pada teknik passing dalam bola tangan. Adapun kegunaan hasil penelitian ini nantinya sebagai referensi atlet dalam latihan passing bola tangan, dan memberikan sumbangan pemikiran pada dosen sehingga dapat menjadikan pedoman bagi para Atlet dalam permainan bola tangan. Penelitian ini dapat menjadikan referensi atau sebagai penelitian selanjutnya bagi atlet yang memiliki perhatian terhadap masalah ini.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian pengembangan. Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development* (R&D) dari, pada penelitian ini menggunakan model penelitian ADDIE yang melibatkan tahap – tahap model dengan 5 pengembangan dengan mengacu pada langkah – langkah penelitian yang meliputi *analysis, development or production, implementation, dan evaluations*. Tujuan dari penggunaan metode penelitian ini karena nantinya penelitian ini akan menghasilkan suatu produk yang dapat digunakan untuk mengembangkan suatu model latihan, serta bisa membantu permasalahan yang ada.

Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Kriteria yang dipilih yaitu atlet UKM Bola Tangan FORKIP Universitas Bengkulu, tetapi peneliti memilih kriteria dengan atlet berkemampuan lebih. Peneliti mengambil sampel sebanyak 29 atlet, pada uji coba kecil menggunakan 16 sampel selanjutnya uji coba kelompok besar sebanyak 29 sampel

HASIL

Tabel 1. Uji Coba Kelompok Kecil

Uji Coba	Hasil Analisis		
	Presentase	Frekuensi	Kriteria
Uji Coba Kelompok Kecil	0 - 40%	0	Sangat tidak layak
	41 - 60%	0	Cukup layak
	61 - 80%	8	Layak
	81 - 100%	8	Sangat layak

Berdasarkan hasil angket yang telah diberikan didapatkan bahwa respon atlet terhadap pengembangan model latihan ini memperoleh nilai rata – rata 82,00% dengan kategori “Sangat Layak.”.

Tabel 2. Uji Kelompok Besar

Uji Coba	Hasil Analisis		
	Presentase	Frekuensi	Kriteria
Uji Coba Kelompok Besar	0 - 40%	0	Sangat tidak layak
	41 - 60%	0	Cukup layak
	61 - 80%	2	Layak
	81 - 100%	27	Sangat layak

Berdasarkan hasil angket yang telah diberikan didapatkan bahwa respon atlet terhadap pengembangan model latihan ini memperoleh nilai rata – rata 96,00% dengan kategori “sangat layak”.

PEMBAHASAN

Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Passing Permainan Bola Tangan ini sangat membantu para atlet, dimana pada saat diterapkannya model pengembangan latihan teknik dasar passing permainan bola tangan yang dibuat oleh peneliti, para atlet lebih bersemangat dan bisa mengekspresikan kebahagiaan mereka saat berlatih, mereka juga sangat antusias ketika mempraktekkan setiap model latihan yang diberikan, sehingga model latihan terbaru yang sudah dikembangkan ini berhasil mengatasi atlet dari kejenuhan dalam proses latihan. Model pengembangan latihan teknik dasar passing permainan bola tangan ini dikembangkan sesuai dengan prosedur metode Research and Development. Peneliti memilih rancangan model pengembangan dari Sugiyono, (2017: 8) dengan alasan,

mampu mengatasi kebutuhan melalui pengembangan, mampu menghasilkan suatu produk mendorong proses inovasi, dan merupakan penghubung antara penelitian yang bersifat teoritis di lapangan.

Adapun yang menjadi pembeda antara model pengembangan latihan yang dikembangkan peneliti dengan model pengembangan latihan yang terdahulu yaitu, dari teknik analisis data, uji tingkat validitas, dan model latihan yang dibuat, pada model latihan yang telah ada hanya berfokus pada uji kelayakan nya saja tapi pada penelitian ini juga mencari tingkat kelayakan pada validitas, dan pada penelitian sebelumnya juga hanya menggunakan dua teknik dasar passing saja yaitu passing wrist pass dan overhead pass, tapi pada penelitian ini menggunakan banyak model latihan yang terdiri dari 12 model latihan, dan media yang digunakan juga dengan mudah didapat seperti, bola, bola tangan, dan cone.

Terdapat beberapa kesulitan ataupun kekurangan pada penelitian ini yaitu, keterbatasan sumber informasi mengenai pengembangan model latihan passing permainan bola tangan, sempat terkendala mengenai teknik analisis data. Selain itu pada saat pelaksanaan penelitian di kampus Pendidikan Jasmani terdapat hambatan dan juga kemudahan dalam proses penerapan model latihan.

Adapun hambatan yang dialami yaitu.

1. Daya ingat atlet terhadap model yang diberikan oleh peneliti, sehingga menyebabkan kesalahan gerakan yang sama Terdapat atlet yang kurang percaya diri sehingga mereka ragu - ragu dalam melakukan model latihan yang diterapkan, sehingga atlet kurang maksimal dalam melakukan gerakan tersebut. Adapun kemudahan yang dialami yaitu :
2. Atlet atau atlet sangat antusias melakukan setiap model latihan yang telah dikembangkan.

Atlet atau atlet juga mudah diatur pada saat peneliti menetapkan variasi model latihan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan juga pembahasan maka penelitian yang berjudul “Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Passing Permainan Bola Tangan UKM Bola Tangan FORKIP Universitas Bengkulu ” ini dikatakan layak untuk diterapkan di perguruan tinggi, hal tersebut dikarenakan atlet terlihat lebih bersemangat dan serius saat latihan teknik dasar passing bola tangan, atlet lebih bisa mengekspresikan kebahagiaan dan keseriusan mereka saat latihan, mereka juga sangat antusias ketika mempraktekkan setiap model pengembangan latihan yang diberikan, sehingga model latihan terbaru yang sudah dikembangkan ini berhasil mengatasi atlet dari kejenuhan dalam proses latihan.

Hal ini dibuktikan dengan hasil respon atlet terhadap pengisian angket kepuasan dengan memperoleh skor rata- rata 82% dengan kategori “Sangat layak” pada uji coba kelompok kecil dan 96% dengan kategori “sangat layak” pada uji coba kelompok besar. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Passing Permainan Bola Tangan ini sangat membantu dan layak untuk digunakan ataupun diterapkan sebagai model latihan yang mampu mengatasi permasalahan latihan pada atlet UKM Bola Tangan FORKIP Universitas Bengkulu.

REFERENSI

- Amansyah, A., & Sinaga, R. T. (2015). Upaya Meningkatkan Hasil Passing Melalui Variasi Latihan Berbalik Dan Mengoper Bola Pada Atlet Sepak Bola Usia 13-15 Tahun Di Ssb Sinar Pagi. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 24–34.
- Bambang, H. (2018). Modifikasi Permainan Bola Tangan Terhadap Hasil Belajar Passing Dalam Pembelajaran Bola Tangan Atlet. *Wahana Didaktika*, 16(1), 35–41.
- Henjilito, R., Safitri, R. E., Yani, A., Zikri, I., & Yolanda, Y. (2022). Peran Psikologi Dalam Konsep Teknik Dasar Bola Tangan. *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(3), 2061– 2065. <https://doi.org/10.31004/Cdj.V3i3.10037>
- Hidayah, N. (2020). Penguatan Karakter Atlet Melalui Mata Kuliah Bahasa Indonesia Uin Raden Intan Lampung Pendahuluan Permasalahan Budaya Dan Karakter Menjadi Soratan Tajam Dan Topik Hebat Dalam Pendidikan Kita Sekarang Ini . Soratan Itu Tertuang Dalam Berbagai Tulisan D. 199–212.

- Homaedi, R., Mafruhah, M., & Yuliana, A. T. (2022). Profil Atlet Dengan Tugas Ganda Kuliah Dan Bekerja. *Shine: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(2), 125–137. <https://doi.org/10.36379/Shine.V2i2.217>
- Inggris, E. B. (2024). Uji Validasi E-Modul Bahasa Inggris Berbasis Ethnolinguistic Bermuatan Profil Pelajar Pancasila. 4, 1694–1702.
- Lesmana, G., Subroto, T., & Rahmat, A. (2024). Efektivitas Model Pengembangan Research And Development Permainan Bola Tangan Pada Pembelajaran Penjas Sytematic Literature Review. *Jurnal Porkes*, 7(1), 277–287. <https://doi.org/10.29408/Porkes.V7i1.25155>
- Maydiantoro, A. (2020). Model Penelitian Pengembangan. *Chemistry Education Review (Cer)*, 3(2), 185.
- Muhamad Ramdan1, Samsudin2, M. H. H. (2024). Jurnal Lingkar Pembelajaran Inovatif Model Pembelajaran Gerak Dasar Passing Bolavoli Pada. *Jurnal Lingkar Pembelajaran Inovatif Volume*, 5, 1–9.
- Mulyatiningsih, E. (2015). Pengembangan Model Pembelajaran Endang. *Islamic Education Journal*, 35, 110, 114, 120, 121. Nafiah, A., Safitri, Y., Syarif, I. M., & Qodheriyah, N. (2024). Peran Pancasila Dalam Membentuk Karakter Atlet Program Studi Pendidikan Vokasional Kesejahteraan Keluarga Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
- Ningrum, O. D. P. (2021). Model Latihan Teknik Dasar Permainan Bola Tangan Under 12. *Jurnal Edukasimu*, 1(2), 1–8. <http://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/view/26%0ahttp://eduk.asimu.org/index.php/edukasimu/article/download/26/25>
- Rahayu, R., Subroto, T., & Budiman, D. (2020). Implementasi Model Pembelajaran Pada Olahraga Permainan Bolatangan. *Physical Activity Journal*, 1(2), 107. <https://doi.org/10.20884/1.Paju.2020.1.2.2172>
- Raibowo, S., Sugihartono, T., Permadi, A., Aldino, A., & Rahmi, M. F. (2023). Need Assesment Pengembangan Media Pembelajaran Tennis Lapangan Berbasis Aplikasi Thunkable. *Jurnal Muara Pendidikan*, 8(2), 274–278. <https://doi.org/10.52060/Mp.V8i2.1498>
- Ramadan, G. (2018). Pengembangan Model Latihan Passing Dalam Permainan Bola Tangan. *Jossae : Journal Of Sport Science And Education*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.26740/Jossae.V3n1.P1-6>
- Rofiq, A., Mahadewi, L. P. P., & Parmiti, D. P. (2019). Pengembangan Multimedia Pembelajaran Interaktif Pada Mata Pelajaran Ips Terpadu. *Journal Of Education Technology*, 3(3), 126. <https://doi.org/10.23887/Jet.V3i3.21732>
- Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*, Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan, Jakarta
- Sari, I. T. P., & Sylvia, E. (2020). Analisis Karakteristik Atlet Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Akademik Atlet Entrepreneur Kabupaten Garut. *Business Innovation And Entrepreneurship Journal*, 2(1), 28–

40. <https://doi.org/10.35899/Biej.V2i1.60>

Sridadi, S., & Utama, A. B. (2017). Pengembangan Instrumen Tes Keterampilan Dasar Bolatangan Bagi Atlet. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(2), 110–116. <https://doi.org/10.21831/Jpji.V12i2.17110>

Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi Dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal Ihsan : Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36. <https://doi.org/10.61104/Ihsan.V1i2.55>

Yani, A., Henjilito, R., & Makorohim, M. F. (2024). Sosialisasi Olahraga Bola Tangan (Abti) Pada Siswa Sdn. 5(4), 6078–6081