

Pelatihan *Shadow* sebagai Solusi Melatih Teknik Dasar pada Olahraga *Cricket* untuk Menciptakan Atlet Berprestasi dari Jenjang Sekolah Dasar

I Putu Herry Widhi Andika

Universitas Mataram

herry_widhi@staff.unram.ac.id

Abstrak

Pelatih olahraga yang berkompeten harus menggunakan teori ilmiah keepelatihan olahraga dan harus bisa memberikan variasi dalam proses pelatihan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji solusi melatih teknik dasar pada olahraga cricket untuk menciptakan atlet yang berprestasi. Penelitian ini termasuk penelitian kajian pustaka. Data yang dibutuhkan adalah artikel ilmiah yang telah terbit di berbagai jurnal. Pencarian artikel dilakukan menggunakan mesin pencarian cepat Google Scholar diperoleh 11.400 artikel dengan kata kunci. Kata kunci yang dimasukkan adalah *shadow training* dan dimulai dari terbitan tahun 2020 hingga 2024. Artikel yang digunakan sebagai data primer adalah artikel yang terbit pada jurnal nasional, minimal terakreditasi nasional, dan jurnal internasional bereputasi. Terpilih 20 artikel sesuai dengan topik dimaksud di atas, kemudian artikel yang digunakan adalah artikel dari hasil penelitian eksperimen dan survey langsung. Berdasarkan hasil *screening* diperoleh 8 artikel yang eligible untuk dikaji. Hasil pengkajian menunjukkan bahwa pelatihan *shadow* sangat relevan dilakukan dalam melatih teknik dasar. Disarankan bagi pelatih untuk mencoba pelatihan *shadow* karena gerakan yang tidak sulit, mudah diingat dan berdampak pada teknik dasar bagi pemula dari jenjang sekolah dasar.

Kata Kunci: Pelatihan Shadow; Olahraga Cricket; Atlet Berprestasi

Received: 4 Des 2024; Revised: 19 Des 2024; Accepted: 24 Des 2024; Available Online: 30 Des 2024

1. PENDAHULUAN

Indonesia memiliki banyak pelatih yang berkompeten di setiap cabang olahraga. Pelatih yang baik adalah mampu mengkombinasikan berbagai unsur ilmu pengetahuan dalam olahraga, seperti; ilmu gerak (biomekanika dan kinesiology olahraga), ilmu fisiologi olahraga, dan fisiologi latihan (Jamaludin et al., 2019). Selain pendekatan ilmiah, didukung juga dengan penerapan teknologi dengan terstruktur dan terencana pada calon atlet. Dengan menyiapkan calon atlet yang bermutu harus dilakukan sejak dini dan dimulai sejak anak-anak (Indrayana, 2017). Tempat yang tepat untuk memperoleh calon atlet yaitu di sekolah. Sekolah salah satu tempat yang mawadahi minat dan bakat suatu pengetahuan dan keterampilan yaitu ekstrakurikuler (Anhar, 2024). Salah satu ekstrakurikuler yang ada di sekolah seperti olahraga *cricket*. *Cricket* merupakan olahraga bola kecil yang dimainkan oleh dua tim yang setiap timnya terdiri dari 11 pemain dengan sistem permainan menggunakan *inning* (Andika, 2022). Dalam olahraga *cricket* memiliki beberapa teknik dasar yaitu teknik dasar melambungkan bola (*bowling*), memukul bola (*battling*), menangkap bola (*catching*) dan melempar bola (*throwing*). Untuk pemula harus diberikan teknik dasar yang benar. Agar dalam pelaksanaan permainan sesuai dengan aturan yang sudah ditentukan.

Berdasarkan hasil wawancara para pelatih di kabupaten Buleleng. Dalam memberikan teknik dasar yaitu secara *step by step*. Dilihat juga berdasarkan hasil tes kondisi oleh KONI kabupaten Buleleng tahun 2023 yang dibantu oleh tim *Ganeshha Sport Center* (GSC), bahwa hasil data yang diperoleh atlet *cricket* putra yang di bawah kategori cukup sebesar 37,5% dan yang diatas kategori baik sebesar 62,5%. Sedangkan untuk atlet *cricket* putri yang dibawah kategori cukup sebesar 55,6% dan yang diatas kategori baik 44,4%. Dari hasil data tersebut memperlihatkan bahwa masih kurang meratanya kondisi fisik dari atlet *cricket* buleleng sehingga perlu juga proses pelatihan untuk memperbaiki kondisi fisik dari atlet sehingga bisa keseluruhan kategori baik. Namun pelatih juga perlu mengkombinasikan dengan metode pelatihan yang lain agar dalam proses dalam memberikan teknik dasar bisa lebih cepat diserap dan selalu diingat oleh pemula khususnya pada anak sekolah dasar. Beberapa prinsip pelatihan yang perlu diperhatikan adalah sebagai berikut; (1) Prinsip individualisasi: prinsip ini menjelaskan bahwa, tidak ada dua orang yang rupanya persis sama, dan tidak ada pula dua orang (apalagi lebih) yang secara fisiologis, maupun psikologis persis sama; (2) Intensitas latihan: atlet harus dilatih mengenai suatu program latihan yang intensitas yang dilandasi pada prinsip *over load* yang secara kadar intensitas dari

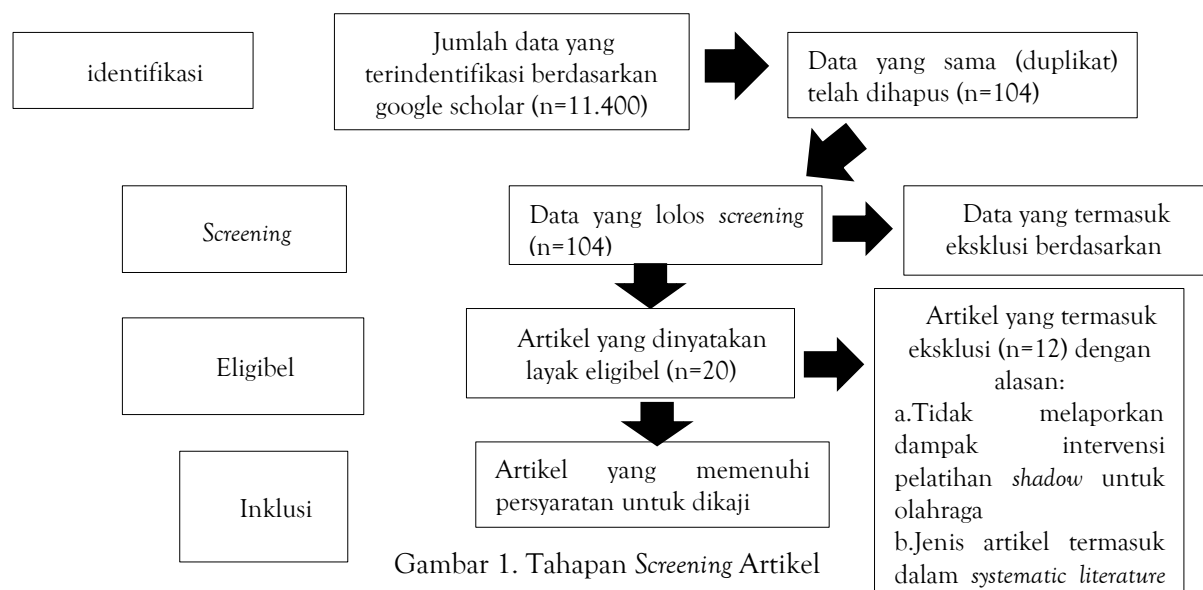
repetition tersebut; (3) Kualitas latihan: adalah mutu atau kualitas latihan yang diberikan oleh pelatih kepada atlet yang berisi drill-drill yang bermanfaat dan jelas arah serta tujuan latihannya; dan (4) Variasi latihan: untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan misalnya permainan dengan bola, perlombaan-perlombaan estafet, berenang, naik sepeda ke gunung, *cross country* dan sebagainya (Sukesih, 2015).

Solusi yang diberikan yaitu dengan mengkombinasikan dengan pelatihan *shadow*. Pelatihan *shadow* merupakan suatu bentuk latihan tanpa menggunakan bola serta membayangkan bola datang ke arahnya (Pratama, 2021). Pelatihan gerakan dengan cara melakukan teknik pukulan tetapi tidak kontak pada bola. Pelatihan gerakan ini dapat dilakukan layaknya seperti pada saat kita menjalani pertandingan sungguhan, namun yang berbeda ialah tidak menggunakan bola hanya dengan menggunakan raket/bet (Rumondor et al., n.d.). Metode pelatihan *shadow* dapat mempengaruhi tingkat gerakan yang mendukung teknik dan tujuan sasaran bola (Yüksel & Tunç, 2018). Pelatihan *shadow* merupakan bentuk latihan yang mengharuskan atlet untuk melakukan gerakan ke berbagai sudut lapang permainan, sehingga atlet akan terbiasa melakukan gerakan tersebut dalam permainannya (Sukesih, 2015). Dalam hal ini *shadow* maksudnya bayangan, jadi yang maksud dari pelatihan *shadow* adalah suatu bentuk pelatihan yang dilakukan dengan membayangkan berada dalam suatu permainan, dan ini membuktikan bahwa pelatihan seperti ini mampu meningkatkan *agility* (Rahman & Warni, 2017). Pelatihan *shadow* atau latihan bayangan adalah melakukan gerakan seperti sungguhan artinya si pelaku melakukan gerakan seperti dia sedang bermain bergerak ke kiri depan, kanan, belakang seperti mengejar bola dan melakukan pukulan baik dengan alat maupun tanpa alat dengan teknik yang di instruksikan oleh pelatih.

Selama melakukan pelatihan *shadow* atlet harus membayangkan arah bola datang dan membayangkan bola pengembalian, untuk itu tahap pemula pelatihan *shadow*, biasanya atlet bergerak ke berbagai arah dengan instruksi dari pelatih (Sukesih, 2015). Bentuk pelatihan *shadow* merupakan salah satu bentuk latihan yang diperlukan dalam permainan sebagai upaya meningkatkan kelincahan. Bentuk pelatihan *shadow* menuntut atlet untuk bergerak ke segala arah (Rifai et al., 2020). Tujuan dari penelitian ini untuk memberikan solusi bagi pelatih dalam pelatihan untuk berprestasi di jenjang sekolah dasar.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk kajian pustaka, karena tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan pelatihan *shadow*. *Preferred Reporting Item for Systematic Review and Meta-Analysis* (PRISMA) dipilih sebagai metode dalam penelitian ini. Pencarian artikel menggunakan Google Scholar dengan kata kunci "Pelatihan *Shadow*". Pencarian dibatasi berdasarkan tahun publikasinya yakni mulai tahun 2020 hingga tahun 2024 dari jurnal nasional terakreditasi dan juga jurnal internasional bereputasi. Jurnal nasional minimal terindeks Sinta 4, dan jurnal internasional terindeks Scopus. Tahapan pencarian dan *screening* data (artikel) dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Tahapan *Screening* Artikel

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pencarian artikel melalui Google Scholar menghasilkan 1.180 artikel yang menggunakan kata kunci "shadow training" dari berbagai jurnal nasional dan internasional. Artikel-artikel tersebut kemudian disaring berdasarkan topik tertentu, yaitu dampak *shadow training* dalam melatih teknik dasar dalam olahraga bola kecil. Dari proses penyaringan ini, terpilih 20 artikel yang sesuai dengan topik yang diinginkan. Artikel-artikel yang dipilih adalah hasil dari penelitian eksperimen dan survei langsung. Sehingga, hanya 8 artikel yang memenuhi syarat untuk dianalisis lebih lanjut.

Tabel 1. Daftar Artikel yang dikaji

No.	Nama Penulis dan Tahun Terbit	Penerbit	Sampel	Hasil Temuan
1.	(Pratama, 2021b)	INSPIREE: <i>Indonesian Sport Innovation Review</i>	pemain klub pandusiwi berjumlah orang yang 26	latihan bayangan digunakan sebelum bermain untuk mengingatkan Kembali Teknik pukulan yang sempurna
2.	(Fadilla et al., 2024)	Jurnal Pendidikan dan Olahraga	Atlet PB. Telkom sebanyak 15 atlet putra	untuk melatih kelincahan dan penguasaan teknik pukulan dan dapat meningkatkan kemampuan <i>footwork</i> atlet
3.	(Rifai et al., 2020)	Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga	Seluruh atlet bulutangkis PB. Setia Putra sebanyak 20 orang	bentuk latihan <i>shadow</i> merupakan salah satu bentuk latihan yang diperlukan dalam permainan sebagai upaya meningkatkan kelincahan. Bentuk latihan <i>shadow</i> menuntut atlet untuk bergerak ke segala arah.
4.	(Alwahidia et al., n.d.)	Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa	jumlah sample sebanyak 10 orang yakni berjenis kelamin laki-laki	latihan <i>shaddow</i> memberikan pengaruh yang positif terhadap peningkatan kelincahan
5.	(Yuzairi & Aguss, 2022)	Journal of Physical Education (JouPE)	20 pemain yang berjumlah 20 laki-laki berumur 13-15 tahun.	Dapat meningkatkan ketepatan pukulan
6.	(Tyan, 2021)	Journal of Physical Activity and Sports	Siswa yang berjumlah 8 orang	menciptakan variasi dan suasana latihan yang menyenangkan serta meningkatkan kemampuan ketepatan pukulan dengan bola yang datang dengan arah, kecepatan dan sudut yang hampir sama
7.	(Syamsuddin et al., 2020a)	Jurnal Dedikasi	dengan jumlah guru 28 orang, siswa 425 orang.	Sangat cocok untuk belajar tehnik dasar akan mampu membantu mudah dan cepat meningkatkan kemampuan bermain. Melakukan <i>Shadow play</i> dengan benar selalu akan memberikan keuntungan besar pada pemain tenis meja, baik yang sudah berpengalaman dan mahir maupun yang masih pemula. akan mendapatkan

No.	Nama Penulis dan Tahun Terbit	Penerbit	Sampel	Hasil Temuan
				peningkatan teknik dan mengadaptasikan otot anda dengan rasa gerakan yang benar. membantu otot anda untuk merasakan teknik dan feel yang benar,
8.	(Cahyaningrum et al., 2023a)	Jurnal Pendidikan dan Konseling	Subyek berjumlah 16 orang	salah satu bentuk latihan kecepatan dan kelincahan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan gerakan. meningkatkan kecepatan langkah kaki, kelincahan, reaksi dan koordinasi gerakan.

Dari review artikel table 1 yang sudah didapatkan dapat disimpulkan bahwa pelatihan *shadow* cocok untuk dilakukan untuk semua atlet baik untuk atlet senior maupun pemula. Dengan menerapkan pelatihan *shadow*, sebagai variasi dalam latihan agar lebih menyenangkan. Dari penelitian relevan menjelaskan bahwa pelatihan *shadow* dapat meningkatkan kecepatan pada gerak langkah kaki (*footwork*), kelincahan, reaksi dan koordinasi gerakan sehingga dalam mampu bergerak ke segala arah. Sangat berguna digunakan sebelum melaksanakan kegiatan untuk mengingat kembali gerakan dalam pukulan yang sempurna dan dapat meningkatkan ketepatan dalam memukul. Keunggulan selanjutnya akan mendapatkan peningkatan teknik dasar dan mengadaptasikan otot dengan merasakan gerakan yang benar serta membantu otot untuk merasakan teknik dan *feel* yang benar.

Indonesia sangat banyak memiliki cabang olahraga. Didalam cabang olahraga pasti ada peran penting dari pelatih. Pelatih yang berkompeten harus bisa mengkombinasikan teori-teori kepelatihan olahraga. Baik dari teori ilmiah maupun teori dengan menggunakan teknologi dalam bidang olahraga. Tujuannya yaitu untuk menciptakan atlet yang berprestasi (Sumantri et al., 2023). Atlet yang berprestasi tidak mungkin langsung ada instan. Pasti perlu usaha dan kerja keras dari pelatih untuk mendapatkan calon atlet yang bermutu. Calon atlet tersebut pasti akan dimulai dari dasar atau pemula. Yang dimana pemain pemula bisa diperoleh dari sekolah yaitu pada kegiatan ekstrakurikuler (Daryanto & Effendi, 2023). Salah satunya yaitu ekstrakurikuler cabang olahraga *cricket*. Yang dimana olahraga *cricket* merupakan olahraga kategori baru di Indonesia. Sehingga masih sedikit yang mengetahui. Dengan adanya peran pelatih dalam mengembangkan olahraga *cricket* dan untuk mencari bibit atlet. Pelatih harus benar memberikan pelatihan dasar yaitu pelatihan teknik dasar dalam olahraga *cricket*. Terutama anak dari jenjang sekolah dasar, yang kita harus ajarkan fundamentalnya agar kuat. Sehingga kedepannya mereka memiliki dasar yang bagus.

Pelatihan dalam dunia olahraga sangat penting dilaksanakan. Pelatihan merupakan suatu proses pembiasaan yang sistematis dari berlatih secara berulang-ulang, dengan setiap harinya menambahkan jumlah latihan (Syauki et al., 2021). Pengertian untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya (Anggraeni & Purnomo, 2021). Pelatihan yang berasal dari kata *exercises* adalah perangkat utama dalam suatu proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi *system* organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya (Ananzar & Mistar, 2022).

Dalam memberikan pelatihan, pelatih juga harus mengetahui apa saja prinsip-prinsip pelatihan. Beberapa prinsip pelatihan yang perlu diperhatikan adalah sebagai berikut; (1) Prinsip individualisasi: prinsip ini menjelaskan bahwa, tidak ada dua orang yang rupanya persis sama, dan tidak ada pula dua orang (apalagi lebih) yang secara fisiologis, maupun psikologis persis sama; (2) Intensitas latihan: atlet harus dilatih mengenai suatu program latihan yang intensitas yang dilandasi pada prinsip *over load* yang secara kadar intensitas dari *repetition* tersebut; (3) Kualitas latihan: adalah mutu atau kualitas latihan yang diberikan oleh pelatih kepada atlet yang berisi drill-drill yang bermanfaat dan jelas arah serta tujuan latihannya; dan (4) Variasi latihan: untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan

misalnya permainan dengan bola, perlombaan-perlombaan estafet, berenang, naik sepeda ke gunung, *cross country* dan sebagainya (Sukesih, 2015).

Salah satu prinsip pelatihan yaitu variasi latihan sangat perlu diperhatikan. Variasi untuk pelatihan yaitu dengan menggunakan pelatihan *shadow*. Latihan *shadow* merupakan salah satu bentuk latihan kecepatan dan kelincahan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan gerakan langkah kaki yang cepat dan efektif (Cahyaningrum et al., 2023). Selain itu pelatihan *shadow* juga untuk melatih ketepatan dalam bergerak langkah maupun dalam pergerakan memukul bola (Yuzairi & Aguss, 2022). Dengan melakukan gerakan dalam pelatihan *shadow*, otot akan merasakan gerakan yang benar sehingga gerakan yang dilakukan akan terbiasa (Syamsuddin et al., 2020). Gerakan menjadi sempurna akan mudah diingat dan bertahan lama dalam pikiran (Pratama, 2021). Pelatihan *shadow* juga cocok untuk diberikan pada semua kalangan seperti atlet senior maupun pemula karena gerakannya yang sederhana dan mudah diingat. Sehingga sangat cocok untuk diberikan pada cabang olahraga yang baru dan sedang pengembangan. Salah satunya yaitu cabang olahraga *cricket*. *Cricket* merupakan cabang olahraga baru terutama di Indonesia. Karena baru haru perlu proses pengembangan untuk memperoleh bibit atlet yang unggul. Sebelum menjadi atlet yang ungu pasti semua dari pemain pemula. Pemain pemula harus diberikan pelatihan khusus (Adam, 2021). Seperti memberikan pelatihan keterampilan teknik dasar agar meningkat dan gerakannya benar (Andika et al., 2021). Sehingga dengan memberikan pelatihan *shadow*, bisa menjadikan variasi untuk dikombinasikan dalam memberikan teknik dasar pada olahraga *cricket* untuk menciptakan atlet yang berprestasi.

4. KESIMPULAN

Pelatihan *shadow* sangat bagus digunakan untuk melatih pemula maupun senior. Yang dimana gerakan pelatihan tidak sulit dan mudah diingat. Sehingga pemain pemula, bisa merasakan otot yang bergerak dalam membetuk gerakan yang sempurna dan menjadi terbiasa dalam melaksanakan teknik dasar. Didukung juga dengan penelitian yang relevan, bahwa pelatihan *shadow* juga untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan, koordinasi dan ketepatan dalam bergerak maupun memukul bola. Jadi dapat disimpulkan untuk menciptakan atlet yang berprestasi bisa mengkombinasikan dengan pelatihan *shadow* sesuai dengan teori-teori ilmiah dalam kepelatihan olahraga dan teknologi olahraga.

Daftar Pustaka

- Adam, A. I. (2021). Pengaruh Pelatihan Mental Imagery terhadap Peningkatan Teknik Shooting dalam Permainan Futsal pada Ekstrakurkuler Futsal SDN Kebraon 1. Universitas PGRI ADI BUANA Surabaya.
- Alwahidia, A., Supriatna, E., & Perdana, R. P. (2022). Pengaruh Latihan Shadow Menggunakan Lampu Reaksi Terhadap Kelincahan Kaki Atlet Pb. Asjad. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 12(3), 886–893.
- Ananzar, D., & Mistar, J. (2022). Pengaruh Latihan Modifikasi Karet Ban Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Kota Langsa. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra*, 5(1), 9–19.
- Andika, I. P. H. W. (2022). Pengaruh Metode Pelatihan Beban Medicine Ball Throw dan Panjang Lengan terhadap Power Otot Lengan Atlet Cricket Buleleng. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(1), 1–15.
- Andika, I. P. H. W., Yoda, I. K., & Dharmadi, M. A. (2021). Pengaruh Model Pembelajaran Inquiry Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Passing Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 91–103.
- Anggraeni, Y. F., & Purnomo, M. (2021). Analisis Manajemen Latihan Pb Suryabaja Tulungagung Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(3), 107–112.
- Anhar, A. (2024). Basic Football Game Skills in Extra-Curricular Football Male Students. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 2(1), 9–13. <https://doi.org/10.59923/champions.v2i1.124>
- Cahyaningrum, G. K., Naheria, N., & Cahyono, D. (2023a). Pengaruh Latihan Bola Reaksi Dan Shadow Bulutangkis Terhadap Waktu Reaksi Visual. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 5(1), 3599–3605.

- Daryanto, Z. P., & Effendi, A. R. (2023). Futsal Playing Skill Level of Futsal Extracurricular Participants. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 1(3), 1-5. <https://doi.org/10.59923/champions.v1i3.55>
- Fadilla, M., Firdaus, K., Syamsuar, S., & Arnando, M. (2024). Pengaruh Latihan Kombinasi Ladder Drill Dan Shadow Terhadap Kemampuan Footwork Atlet PB. Telkom Padang. *Jurnal JPDO*, 7(2), 59-66.
- Indrayana, B. (2017). Peranan kepelatihan olahraga sebagai pendidik, pelatih dan pembina olahraga di sekolah. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 13(1), 34-42.
- Jamaludin, J., Subakti, S., & Kusuma, L. S. W. (2019). Meningkatkan Kompetensi Pelatih Beladiri Tarung Derajat Melalui Iptek Keolahragaan. *Abdi Masyarakat*, 1(1).
- Pratama, S. A. (2021). Impact of Shadow Training on the Ability of Push Forward Punch Techniques in Table Tennis. *Inspiree*, 2(1), 8-16.
- Rahman, T., & Warni, H. (2017). Pengaruh latihan shadow 8 terhadap agility pada pemain bulutangkis PB. Mustika Banjarbaru usia 12-15 tahun. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1).
- Rifai, A., Bustomi, D., & Hambali, S. (2020). Perbandingan Latihan Footwork Dan Shadow Terhadap Kelincahan Atlet Tim Bulutangkis Pb. Setia Putra. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(1), 25-31.
- Rumondor, W. I. A., Safari, I., & Akin, Y. (2022). Perbandingan Latihan Pantulan Ke Dinding Dengan Latihan Shadow Terhadap Peningkatan Pukulan Backhand Drive Tennis Meja. *SpoRTIVE*, 4(1), 421-430.
- Suksesih, S. (2015). Penerapan Latihan Shadow Dalam Upaya Meningkatkan Kelincahan Pada Materi Permainan Bulutangkis. *Dinamika Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 7(1).
- Sumantri, R. J., Afandi, R., Wati, Y. E. R., Mudayat, M., & Syarif, A. (2023). Improving Volleyball Bottom Passing Learning Results Through Playing Ball Throwing. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 1(3), 24-30. <https://doi.org/10.59923/champions.v1i3.34>
- Syamsuddin, N., Musfira, N., & Hammado, N. (2020). Penerapan Pembelajaran Model Latihan Shadwo dalam Permainan Tenismeja di SMA Negeri 6 Kabupaten Tana Toraja. *Dedikasi*, 22(2), 221-229.
- Syauki, A. Y., Yunanto, B., & Maesaroh, S. (2021). Analisis Penerapan Latihan Skipping untuk Meningkatkan Kecepatan Tendangan Atas pada Atlet Beladiri Karate. *SPORTIF: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*, 6(2), 61-75.
- Tyan, N. A. (2021). Perbandingan Latihan Shadow dengan Latihan Multiball Terhadap Frekuensi Pukulan Forehand dan Backhand Tennis Meja Pada Ekstrakurikuler di SD Supriyadi Semarang. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 2(1), 71-77.
- Yüksel, M. F., & Tunç, G. T. (2018). Examining the Reaction Times of International Level Badminton Players Under 15. *Sports*, 6(1), 20.
- Yuzairi, R., & Aguss, R. M. (2022). Pengaruh Latihan Shadow Drilling Menggunakan Shuttlecock Terhadap Ketepatan Pukulan Smash Pada Pemain di PB Kafifa Lampung Tengah. *Journal Of Physical Education*, 3(2), 6-12.