

**PENGARUH LATIHAN *SHADOW BOXING* DAN *PAD WORK*
TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI PARTISIPAN MUAY THAI
REVOLT GYM**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Program
Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga*



Disusun oleh:

Luqman Ardiansyah

2009167

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2024

LEMBAR HAK CIPTA

**PENGARUH LATIHAN *SHADOW BOXING* DAN *PAD WORK*
TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI PARTISIPAN MUAY THAI
REVOLT GYM**

Oleh:

Luqman Ardiansyah

2009167

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga

© Luqman Ardiansyah 2024

Universitas Pendidikan Indonesia

Agustus 2024

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari peneliti.

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

LUQMAN ARDIANSYAH

**PENGARUH LATIHAN *SHADOW BOXING* DAN *PAD WORK* TERHADAP
KEPERCAYAAN DIRI PARTISIPAN MUAY THAI REVOLT GYM**

Disetujui dan disahkan oleh:

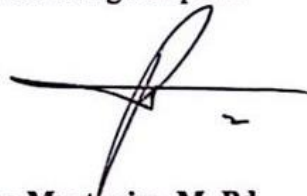
Pembimbing Skripsi I



Dr. Ira Purnamasari M. Pd.

NIP. 198107072008122002

Pembimbing Skripsi II



Ridha Mustaqim, M. Pd.

NIP. 920200119880809101

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga



Dr. H. Mulyana, M.Pd.

NIP. 197108041998021001

ABSTRAK

Luqman Ardiansyah (2009167). Pengaruh Latihan *Shadow Boxing* dan *Pad Work* Terhadap Kepercayaan Diri Partisipan Muay Thai Revolt Gym.

Kepercayaan diri dalam olahraga dapat berpengaruh terhadap performa atlet maupun praktisi olahraga, seseorang yang mempunyai kepercayaan diri dapat mengontrol emosinya termasuk kecemasan yang berpengaruh terhadap performanya. Oleh karena itu, kepercayaan diri merupakan salah satu faktor penting dalam olahraga beladiri. Dengan adanya kepercayaan diri seseorang dapat tampil lebih baik dalam olahraga beladiri, baik itu dalam latihan maupun dalam pertandingan. Muay Thai merupakan salah satu jenis olahraga beladiri yang berasal dari Thailand. Salah satu jenis latihan teknik dalam Muay Thai yaitu *shadow boxing* dan *pad work*. *Shadow boxing* adalah jenis latihan teknik dengan melakukan seluruh teknik dasar, menyerang, bertahan dengan membayangkan musuh berada didepan. *Pad work* adalah latihan teknik dengan melakukan teknik Muay Thai menggunakan *pad* sebagai target. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti *shadow boxing* dapat meningkatkan kapasitas mental. Kepercayaan diri tersebut juga termasuk kedalam kapasitas mental. Selain *shadow boxing* terdapat jenis latihan yang serupa dalam Muay Thai yaitu *pad work*. Oleh karena itu, peneliti melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *shadow boxing* dan *pad work* terhadap kepercayaan diri, lalu mencari perbedaan pengaruh antara keduanya. Pada penelitian ini metode yang digunakan adalah metode kuasi eksperimen dengan jenis penelitian *ex-post facto* dan pendekatan kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *shadow boxing* dan *pad work* terhadap kepercayaan diri, tetapi tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *shadow boxing* dan *pad work* terhadap kepercayaan diri.

Kata kunci: Kepercayaan Diri, *Shadow Boxing*, *Pad Work*, Muay Thai

ABSTRACT

Luqman Ardiansyah (2009167). The Effect of Shadow Boxing and Pad Work Training on the Self-Confidence of Muay Thai Revolt Gym Participants.

Self-confidence in sports can affect the performance of athletes and sports practitioners. Someone who has self-confidence can control their emotions, including anxiety, which affects their performance. Therefore, self-confidence is an important factor in combat sports. With self-confidence, a person can perform better in combat sports, both in training and in competitions. Muay Thai is a type of martial arts sport originating from Thailand. One type of technical training in Muay Thai is shadow boxing and pad work. Shadow boxing is a type of technical training that involves doing all the basic techniques, attacking and defending by imagining the enemy is in front of you. Pad work is technical training by performing Muay Thai techniques using the pad as a target. Based on the results of observations made by researchers, shadow boxing can increase mental capacity. This self-confidence also includes mental capacity. Apart from shadow boxing, there is a similar type of training in Muay Thai, namely pad work. Therefore, researchers conducted research aimed at finding out the effect of shadow boxing and pad work training on self-confidence, then looking for differences in influence between the two. In this research, the method used is a quasi-experimental method with an ex-post facto type of research and a quantitative approach. The results of the study showed that there was a significant influence between shadow boxing and pad work training on self-confidence, but there was no significant difference in the influence between shadow boxing and pad work training on self-confidence.

Keywords: *Confidence, Shadow Boxing, Pad Work, Muay Thai*

DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 LATAR BELAKANG.....	1
1.2 RUMUSAN MASALAH	2
1.3 TUJUAN PENELITIAN	3
1.4 MANFAAT PENELITIAN	3
BAB II KAJIAN PUSTAKA	4
2.1 KAJIAN TEORI.....	4
2.1.1 Kepercayaan Diri Dalam Olahraga.....	4
2.1.1.1 Definisi Kepercayaan Diri.....	4
2.1.1.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri Dalam Olahraga	4
2.1.1.3 Pentingnya Kepercayaan Diri Bagi Atlet.....	5
2.1.2 Stimulus	6
2.1.3 Respons.....	6
2.1.4 Konsep Latihan	7
2.1.5 Muay Thai.....	8
2.1.5.1 Sejarah Dan Perkembangan Muay Thai Di Indonesia	8
2.1.5.2 Teknik Dasar Dalam Muay Thai.....	9
2.1.5.3 Manfaat Latihan Muay Thai	18

2.1.6 Latihan Bayangan (<i>Shadow Boxing</i>).....	18
2.1.7 Pad Work	19
2.2. KERANGKA BERPIKIR	21
2.3 HIPOTESIS	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	23
3.1 METODE PENELITIAN	23
3.2 DESAIN PENELITIAN	23
3.3 POPULASI.....	24
3.4 SAMPEL	24
3.5 INSTRUMEN PENELITIAN	25
3.6 ANALISIS DATA.....	25
3.6.1 Statistik Deskriptif	25
3.6.2 Uji Normalitas	25
3.6.3 Uji Homogenitas	26
3.6.4 Uji T Satu Sampel	26
3.6.5 Uji T Independen.....	26
3.7 PERLAKUAN PENELITIAN	27
3.8 PROSEDUR PENELITIAN	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	29
4.1 HASIL PENELITIAN	29
4.1.1 Statistik Deskriptif	29
4.1.2 Uji Normalitas.....	29
4.1.3 Uji Homogenitas	30
4.1.4 Uji T Satu Sampel.....	31
4.1.5 Uji T Independen	32
4.2 PEMBAHASAN	33
4.2.1 Keunggulan Penelitian.....	34
4.2.2 Kelemahan Penelitian	35
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	36
5.1 KESIMPULAN	36
5.2 IMPLIKASI.....	36
5.3 SARAN	36

DAFTAR PUSTAKA	38
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	44

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1. Sampel Penelitian.....	24
Tabel 4. 1. Hasil Uji Normalitas	30
Tabel 4. 2. Hasil Uji Homogenitas.....	30
Tabel 4. 3. Hasil Uji T Satu Sampel	31
Tabel 4. 4. Grup Statistik	32
Tabel 4. 5. Hasil Uji T Independen	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. Jab.....	9
Gambar 2. 2. Straight	9
Gambar 2. 3. Hook.....	10
Gambar 2. 4. Overhad	10
Gambar 2. 5. Uppercut	10
Gambar 2. 6. Supermen Punch.....	11
Gambar 2. 7. Elbow Slash.....	11
Gambar 2. 8. Horizontal Elbow	11
Gambar 2. 9. Uppercut Elbow.....	12
Gambar 2. 10. Forward Elbow Thrust	12
Gambar 2. 11. Reverse Horizontal Elbow	12
Gambar 2. 12. Spinning Elbow	13
Gambar 2. 13. Double Elbow Chop.....	13
Gambar 2. 14. Mid-air Elbow Strike.....	13
Gambar 2. 15. Straight Kick	14
Gambar 2. 16. Roundhouse Kick	14
Gambar 2. 17. Diagonal Kick	14
Gambar 2. 18. Half Shin	15
Gambar 2. 19. Spinning Heel Kick	15
Gambar 2. 20. Jump Kick	15
Gambar 2. 21. Straight Knee Strike	16
Gambar 2. 22. Diagonal Knee Strike	16
Gambar 2. 23. Curving Knee Strike.....	16
Gambar 2. 24. Horizontal Knee Strike.....	17
Gambar 2. 25. Knee Slap	17
Gambar 2. 26. Jumping Knee.....	17
Gambar 2. 27. Step-up Knee Strike	18
Gambar 2. 28. Latihan Shadow Boxing.....	19
Gambar 2. 29. Latihan Pad Work.....	20
Gambar 2. 30. Kerangka Berpikir	22

Gambar 3. 1. Desain Penelitian.....	23
Gambar 3. 2. Prosedur Penelitian.....	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keputusan Pembimbing Skripsi.....	44
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	48
Lampiran 3. Partisipan	48
Lampiran 4. Angket Kepercayaan Diri	50
Lampiran 5. Program Latihan	52
Lampiran 6. Data Penelitian.....	58
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian.....	59

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, T. (2020). *PENGEMBANGAN ALAT A.D STANDING PUNCH BALL UNTUK MELATIH KECEPATAN DAN REAKSI CABANG OLAHRAGA BELADIRI (KARATE, KICK BOXING, MUAY THAI, TARUNG DERAJAT DAN TINJU)*.
- Amsari, D. (2018). *IMPLIKASI TEORI BELAJAR E.THORNDIKE (BEHAVIORISTIK) DALAM PEMBELAJARAN MATEMATIKA* (Vol. 2, Issue 2). <https://jbasic.org/index.php/basicedu>
- Andika. (2022). *Analisis Frekuensi Serangan Partai Penyisihan Cabang Olahraga Muay thai Kelas 48 Kg Putra pada PON XX Papua Tahun 2021 Andika*, Irmantara Subagio**.
- Arseneau, E. (2010). *Metabolic requirements of boxing exercises par Eric Arseneau*.
- Arseneau, Mekary, & Ger. (2011). *VO 2 REQUIREMENTS OF BOXING EXERCISES*. www.nsca-jscr.org
- Atika, N., & Agustina, D. (2021). Efektifitas Latihan Muay Thai terhadap Kebugaran di Medan Muay Thai Gm. *Health Science and Rehabilitation Journal, 1*, 22.
- Atiq, A., & Budiyanto, K. S. (2020). Analisis Latihan Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola untuk Atlet Pemula. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 4(1), 15–22. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v4i1.1482>
- Ayuni, N. A., & Wahyudi, H. (2022). Gambaran Pertandingan Cabang Olahraga Muaythai Kelas Wai Khru Putra dan Putri pada PON XX 2021 Papua. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 1(2), 88–94. <https://doi.org/10.26740/ijok.v1n2.p88-94>
- Caniago, I. S. (2023). *Pengaruh Variasi Latihan Menggunakan Target dari Berbagai Arah terhadap Ketepatan Shooting dalam Permainan Futsal* [Skripsi]. Universitas Siliwangi.

- Cepy Pradana Putra, & Nindy Resti Anggraini. (2023). *Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Kecepatan Pukulan Atlet Tinju Amatir Pemula Orang Kayo Hitam Kota Jambi*. <https://online-journal.unja.ac.id/pion/index>
- Cesaris, M. (2019). *Muay Boran IMBA*.
- Croom, A. M. (2022). Muay Thai, Psychological Well-Being, and Cultivation of Combat-Relevant Affordances. *Philosophies*, 7(3). <https://doi.org/10.3390/philosophies7030065>
- Djollong, A. F. (2014). Teknik Pelaksanaan Penelitian Kuantitatif (Technique of Quantitative Research). *Istiqra' : Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, 2(1), 86–100.
- Evolve University. (2020). *Muay Thai Pad Work: Tips For Effective Training*. <https://Evolve-University.Com/Blog/Muay-Thai-Pad-Work-Tips-for-Effective-Training/>.
- Fahrītsani, H., Riyoko, E., Kurnia, M., Kristina, P. C., Perabunita, P., Daryono, D., & Hidayad, F. (2019). PELATIHAN TEKNIK TAKTIK DAN MENTAL MENUJU ATLET BERPRESTASI PADA CABANG BOLA VOLI SMA NEGERI 4 PALEMBANG. *Wahana Dedikasi : Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 2(2), 14. <https://doi.org/10.31851/dedikasi.v2i2.5371>
- Firmansyah, H. (2017). *Hubungan Antara Aspek Fisik Dan Psikologis*. 14(1), 78–89.
- Firmansyah Iqbal, Rahayu Nur Indri, & Sultoni Kuston. (2019). KEPERCAYAAN DIRI DAN KEBERHASILAN TENDANGAN PENALTI PERMAINAN SEPAKBOLA. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(2), 1–5. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v3i2.10144>
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. (2010). *Teori-teori Psikologis*.
- Hastjarjo, T. D. (2019). Rancangan Eksperimen-Kuasi. *Buletin Psikologi*, 27(2), 187. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.38619>
- Hidayati, N., & Nur, H. (2013). RESPON GURU DAN SISWA TERHADAP PEMBELAJARAN PERMAINAN BOLAVOLI YANG DILAKUKAN DENGAN PENDEKATAN MODIFIKASI (Pada Siswa Kelas V SDN Wateswinangun I Sambeng-Lamongan). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*.

- Ibrahim, H. I., Jaafar, A. H., Kassim, M. A. M., & Isa, A. (2016). Motivational Climate, Self-Confidence and Perceived Success among Student Athletes. *Procedia Economics and Finance*, 35, 503–508. [https://doi.org/10.1016/s2212-5671\(16\)00062-9](https://doi.org/10.1016/s2212-5671(16)00062-9)
- Immanuel, O. (2014). *ANALISIS KUALITAS PELAYANAN PADA SABAI MUAY THAI BANDUNG MENGGUNAKAN METODE IMPORTANCE PERFORMANCE ANALYSIS JURNAL TUGAS AKHIR UNIVERSITAS TELKOM*.
- Khoirul Nisa Miftakhul Jannah. (2021). *PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP KETANGGUHAN MENTAL ATLET BELA DIRI Khoirul Nisa Miftakhul Jannah*.
- Kinasih, D. T., Buhari, M. R., & Jailani. (2021). Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Remaja pada Cabang Olahraga Beladiri Kalimantan Timur. *Borneo Physical Education Jurnal*, 2.
- Komara, I. B. (2016). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Prestasi Belajar dan Perencanaan Karir Siswa SMP. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 33. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v5i1.4474>
- Lahinda, J., Wasa, C., & Riyanto, P. (2020). Pengaruh Program Latihan Peningkatan Daya Tahan Jantung Paru Pada Ukm Tinju. *Kinestetik*, 4(1), 7–13. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10257>
- Lenaini, I. (2021). *TEKNIK PENGAMBILAN SAMPEL PURPOSIVE DAN SNOWBALL SAMPLING INFO ARTIKEL ABSTRAK*. 6(1), 33–39. <https://doi.org/10.31764/historis.vXiY.4075>
- Martias, L. D. (2021). STATISTIKA DESKRIPTIF SEBAGAI KUMPULAN INFORMASI. *Fihris: Jurnal Ilmu Perpustakaan Dan Informasi*, 16(1), 40. <https://doi.org/10.14421/fhrs.2021.161.40-59>
- Marwan, M. (2023). RESPON GURU DAN SISWA TERHADAP IMPLEMENTASI KURIKULUM MERDEKA DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DI SMKN 1 PULOAMPEL. *Rabbani: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 4(1), 40–50. <https://doi.org/10.19105/rjpai.v4i1.8030>

- Mirhan, O. :, Betty, J., & Jusuf, K. (n.d.). *HUBUNGAN ANTARA PERCAYA DIRI DAN KERJA KERAS DALAM OLAHRAGA DAN KETERAMPILAN HIDUP*.
- Mochamad Syafei, P., Herdi Hartadji, R., & Rohyana, A. (2023). PERBANDINGAN PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI PADA KELOMPOK PEMULA DAN AMATIR TERHADAP PERFORMA ATLET HOKI. In *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)* (Vol. 4, Issue 1). <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok>
- Mujab, S., & Kamal, M. (2021). STIMULUS GURU DAN RESPON SISWA DALAM PEMBELAJARAN BAHASA ARAB KELAS VII SMP DARU ULIL ALBAB TEGAL 2020/2021. *Jurnal Bashrah*.
- Mukhtarsyaf, F., Priambodo, A., Iqbal, R., & Ichsan Sabillah, M. (2022). Pentingnya kepercayaan diri atlet bola basket: Studi literature review. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 18(3), 70–76.
- Mustafidah, H., Imantoyo, A., & Suwarsito, S. (2020). *Pengembangan Aplikasi Uji-t Satu Sampel Berbasis Web (Development of Web-Based One-Sample t-Test Application)* (Vol. 8, Issue 2).
- Ngoalo, S., Liputo, N., Dharma, E., Duhe, P., Pendidikan, J., Olahraga, K., Olahraga, F., & Kesehatan, D. (2020). SHADOW BOXING TERHADAP PENINGKATAN VO 2Max TOWARD IMPROVEMENT OF VO 2Max BOXING SHADOW BOXING. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 2(1).
- Nofitarini, E., & Subagio, I. (2023). *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga ANALISIS PUKULAN DAN TENDANGAN MUAYTHAI KATEGORI FINAL PUTRI PON XX PAPUA TAHUN 2021*.
- Palupi, R., Yulianna, D. A., & Winarsih, S. S. (2021). Analisa Perbandingan Rumus Haversine Dan Rumus Euclidean Berbasis Sistem Informasi Geografis Menggunakan Metode Independent Sample t-Test. *JITU : Journal Informatic Technology And Communication*, 5(1), 40–47. <https://doi.org/10.36596/jitu.v5i1.494>
- Parwata, I. M. Y. (2021). PEMBELAJARAN GERAK DALAM PENDIDIKAN JASMANI DARI PERSPEKTIF MERDEKA BELAJAR. *Indonesian Journal of Educational Developmen*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5233331>

- Purnomo, E., Marheni, E., Jermaina, N., Kunci, K., & Kepercayaan Diri, dan. (2020). TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI ATLET REMAJA SELF-CONFIDENCE LEVEL OF YOUTH ATHLETES. In *JOSEPHA Journal of Sport Science and Physical Education* (Vol. 1, Issue 2). <https://journal.stkipmanetalino.ac.id/index.php/JOSEPHA/index>
- Qabil, C., Purba, C., Shamira, M., Prabowo, P., Ernawati, N., Hanafiah, R. W., Nugroho, A., & Hermawan, S. (2022). SINERGI TARIK ULUR KENAIKAN BBM, KEBIJAKAN STIMULUS PERPAJAKAN DAN DAMPAK EKONOMI. In *Journal Komunikasi Yustisia Universitas Pendidikan Ganesha Program Studi Ilmu Hukum* (Vol. 5).
- Raharjo, S. (2015). *Cara Uji Independent Sample T-Test dan Interpretasi dengan SPSS*.
- Retnawati, H. (2017). *Teknik Pengambilan Sampel*.
- Rojas, A. S. (2022). Shadowboxing, reflexive body techniques and the moving agent. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(2), 430–441. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.02054>
- Ruerngsa, Y., Kao Charuad, K., & Cartmell, J. (2016). *Muay Thai The Art of Fighting*.
- Rusli, R. K., Kholik, D. M., & Rusli, R. K. (2013). TEORI BELAJAR DALAM PSIKOLOGI PENDIDIKAN THEORY OF LEARNING ACCORDING TO EDUCATIONAL PSYCHOLOGY. In *Jurnal Sosial Humaniora* (Vol. 4).
- Sfidn. (2022). *6 Teknik Dasar Muay Thai untuk Menyerang dan Melawan*. Sfidn.Com.
- Susilawati Susilawati, Taufik Purnama Hidayat, Anisa Rahman, Rama Anugrah, & Tisa Yulisti Suherliatasyah. (2024). Studi Kelayakan Bisnis Pada Pengembangan Usaha King MuayThai Camp Bandung. *Jurnal Publikasi Ekonomi Dan Akuntansi*, 4(1), 166–176. <https://doi.org/10.51903/jupea.v4i1.2703>
- Tanjung, Z., & Amelia, H. (2017). *Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa*. 2(2), 1–4. <http://jurnal.iicet.org/index.php/jrti>
- Turner, A. N. (2009). Strength and conditioning for Muay Thai athletes. *Strength & Conditioning Journal*.

- Tyas, A., Rozaq, F., & Aroyan Noer Fahrezy, M. (2024). Analisa Nilai Uji Getaran Menggunakan Vibrograph Yoshida Seiki dan Ride Indexer PJM pada Sarana KRL. *Syntax Idea*, 6(1), 126–137. <https://doi.org/10.46799/syntax-idea.v6i1.2886>
- Usmadi. (2020). *PENGUJIAN PERSYARATAN ANALISIS (UJI HOMOGENITAS DAN UJI NORMALITAS)*.
- Widarto. (2013). *PENELITIAN EX POST FACTO*.
- Woodman, T., & Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 21(6), 443–457. <https://doi.org/10.1080/0264041031000101809>
- Worsey, M. T. , E. H. G. , S. J. B. , & T. D. V. (2020). An evaluation of wearable inertial sensor configuration and supervised machine learning models for automatic punch classification in boxing. *IoT*.
- Yokkao. (2022). *TOP SHADOWBOXING TIPS FOR MUAY THAI BEGINNERS*. <https://Asia.Yokkao.Com/Blogs/News/Top-Shadowboxing-Tips-for-Muay-Thai-Beginners>.
- Yusup, F. (2018). UJI VALIDITAS DAN REALIBILITAS INSTRUMEN PENELITIAN KUANTITATIF. *Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*.