

**PENGARUH LATIHAN *LIFE KINETIK* TERHADAP HASIL
KETERAMPILAN NOMOR *SLALOM* DALAM CABANG OLAHRAGA
ARUNG JERAM ATLET PUTRI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Disusun oleh :

Sandi Fajri Ramdani

1702137

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2023**

Sandi Fajri Ramdani, 2023

*PENGARUH LATIHAN LIFE KINETIK TERHADAP HASIL KETERAMPILAN
NOMOR SLALOM CABANG OLAHRAGA ARUNG JERAM ATLET PUTRI*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

**PENGARUH LATIHAN *LIFE KINETIK* TERHADAP HASIL
KETERAMPILAN NOMOR *SLALOM CABANG OLAHRAGA ARUNG
JERAM ATLET PUTRI***

Oleh

Sandi Fajri Ramdani

(1702137)

Sebuah Skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

© **Sandi Fajri Ramdani**

Universitas Pendidikan Indonesia

Maret 2023

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan

i

Sandi Fajri Ramdani, 2023

*PENGARUH LATIHAN LIFE KINETIK TERHADAP HASIL KETERAMPILAN
NOMOR SLALOM CABANG OLAHRAGA ARUNG JERAM ATLET PUTRI*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

dicetak ulang, di fotocopy, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

SANDI FAJRI RAMDANI

**PENGARUH LATIHAN *LIFE KINETIK* TERHADAP HASIL
KETERAMPILAN NOMOR *SLALOM* CABANG OLAHRAGA ARUNG
JERAM ATLET PUTRI**

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Prof. Dr. Berliana, M.Pd.

NIP. 196205131986022001

Pembimbing II

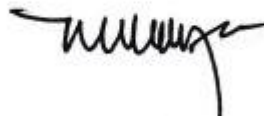


Drs. H. Hadi Sartono, M. Pd.

NIP. 196001131987031002

Mengetahui

Ketua Program Studi Kepeleatihan Olahraga



Dr. H. Mulyana, M.Pd

NIP. 197108041998021001

LEMBAR PERNYATAAN

Penulis menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Model Latihan *Life Kinetik* terhadap hasil keterampilan nomor *slalom* cabang olahraga arung jeram atlet putri” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan dan saya mengikuti aturan penulisan yang telah disahkan (KTI UPI). Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, 27 Maret 2023

Yang Membuat Pernyataan,

Sandi Fajri Ramdani

NIM. 1702137

ABSTRAK
PENGARUH LATIHAN *LIFE KINETIK* TERHADAP HASIL
KETERAMPILAN NOMOR SLALOM CABANG OLAHRAGA ARUNG
JERAM ATLET PUTRI

Pembimbing 1 : Prof. Dr. Berliana, M.Pd

Pembimbing 2 : Drs. H. Hadi Sartono, M.Pd

Sandi Fajri Ramdani

1702137

Penelitian ini berangkat dari persoalan turunnya prestasi pada nomor *slalom* cabang olahraga arung jeram. Penelitian ini untuk mengetahui “pengaruh latihan *life kinetik* terhadap hasil keterampilan nomor slalom cabang olahraga arung jeram atlet putri”. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen dengan menggunakan *Pre-test Post-test control group design*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan memberikan tes awal/pre-test. Kemudian diberikan treatment dengan model latihan *Life Kinetik*. Teknik pengolahan data yang digunakan adalah Uji Non-parametris. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet putri nomor slalom arung jeram Kota Bandung. Sampel yang penulis gunakan yaitu melalui total sampling. Sampel pada penelitian ini sebanyak 16 atlet, yang dibagi kedalam 4 tim. Penelitian dilakukan selama 4 minggu sebanyak 12 pertemuan. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *life kinetik* terhadap hasil keterampilan nomor slalom cabang olahraga arung jeram atlet putri.

***Kata kunci* : *Life Kinetik*, Keterampilan, Slalom, Arung jeram**

ABSTRACT

THE EFFECT OF LIFE KINETIC TRAINING ON THE RESULT OF WOMEN ATHLETES OF SLALOM CATEGORY SKILL IN RAFTING SPORT

Advisor 1 : Prof. Dr. Berliana, M.Pd

Advisor 2 : Drs. H. Hadi Sartono, M.Pd

Sandi Fajri Ramdani

1702137

This research departs from the problem of the decline in achievement in the slalom number of rafting sports.. This study is conducted to determine "the effect of *life kinetic* training on the results of slalom number skills in women's rafting sports". The research method used is an experimental research method using the Pre-test Post-test control group Design. The data collection technique is carried out by giving an initial test/pre-test. Then treatment with the Life Kinetic training model is given. The data processing technique used is the Non-parametric Test. The population used in this study were women athletes of slalom rafting category in Bandung City. The sample that the writer uses is total sampling. The sample in this study are 16 athletes, which divided into 4 teams. The research is conducted for 4 weeks in 12 meetings. The results of this study indicate that there is a significant effect of *life kinetic* training on the results of slalom category skills to the women athletes in the rafting sport.

Keywords: Life Kinetik, Skill, Slalom, Rafting.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan Karunia-Nya, shalawat serta salam selalu tercurah kepada junjungan Nabi Muhammad Shallallahu Alaihi wasallam, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: “Pengaruh Model Latihan *Life Kinetik* Terhadap Peningkatan Percaya Diri Atlet Pada Cabang Olahraga Akurasi”.

Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan yang penulis tempuh selama mengikuti studi pada Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna. Oleh karena itu kritik dan saran yang akan membangun sangat penulis harapkan. Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya, dan bagi para pembaca pada umumnya.

Bandung, 27 Maret 2023

Penulis,

Sandi Fajri Ramdani

NIM. 1702137

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyadari dalam penyelesaian skripsi ini melibatkan bantuan dan dorongan berupa kritik, saran, bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya dan penghargaan setinggi-tingginya kepada semua pihak yang terkait. Ucapan terima kasih dipersembahkan kepada:

1. Prof. Dr. H. Raden Boyke Mulyana, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Prof. Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd. selaku ketua Departemen Pendidikan Kepelatihan Universitas Pendidikan Indonesia.
3. Dr. H. Mulyana, M.Pd. Selaku ketua Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas pendidikan Indonesia, pembimbing II, dan pembimbing akademik yang selalu membimbing, memberi arahan serta motivasi sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.
4. Prof. Dr. Berliana, M.Pd, selaku Pembimbing I yang senantiasa memberikan arahan, teguran, serta motivasi kepada penulis sehingga terselesaikannya skripsi ini.
5. Drs. H. Hadi Sartono, M.Pd, selaku Pembimbing II yang senantiasa memberikan arahan, teguran, serta motivasi kepada penulis sehingga terselesaikannya skripsi ini.
6. Para staf dosen pengajar dan karyawan FPOK UPI yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat dan pengalaman serta kerjasamanya selama penulis menempuh perkuliahan
7. Ayahanda dan Ibunda tercinta, Pepen Suparlan, S.Pd dan Yeye Rini Rohaeni yang selalu memberikan doa tulus serta motivasi tiada tara, dan memberikan kasih sayang tak terhingga kepada penulis. Penyemangat nomor satu bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Kakak tercinta Handi Slamet Nugraha, S.Pd yang memberi semangat dan senantiasa mendo'akan penulis dalam setiap kesempatan.

9. Untuk keluarga besar penulis yang selalu mendoakan setiap langkah penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
10. Untuk calon istriku Nurul Ajjah, S.Sn yang telah menyemangati dan menemani dari awal hingga akhir proses pengerjaan skripsi.
11. Teman-teman yang berpartisipasi dalam penelitian ini, atlet Kota Bandung Ayuning Maharesti, S.Pd , Risna Anggraeni, S.Pd , Rian Aripin, Dani Hardiansyah, S.Or , Imam Al-Ghifari, Pian Hidayatuloh, Asep Winanjar, atlet Yayasan Kapinis Ramdan, Akmal, Septi Tri, Sri Ningrat, Deira, Intan, Irma, Yuli, Piah, Nisa, Siti, Ika, Yulia K, Risma, Yulia Safitri, Putri Febriani Syafira, Nadin Azani, dan Shara yang selalu hadir dalam treatment penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
12. Untuk Faisal Helmi, Ari Herdianto, S.Pd , Rizki Ramadhan, S.Pd , Agil Gusti Zaidan, S.Pd , dan Elza Fauzan. Saya sangat berterima kasih atas bantuannya dalam penyusunan maupun penghitungan data dalam penelitian ini
13. Sahabat-sahabat saya Ego Oktariansyah, Rega Arya, S.Pd, Raihan Lazuardi, S.Pd, Adrian Pangestu, S.Pd, Trio Olandi, Karim Acim, Ilham Abi Gunawan, S.Pd, Billy Nusyahrian, S.Pd , Januar Try Putra, S.Pd , Hasya Hanifan, S.Pd, Faisal muhammad Rashif, S.Pd, Dicky Dewangga, S.Pd, Andray dan teman-teman UBARCO lainnya.
14. Teman-teman tercinta angkatan 2017 Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia, yang telah memberikan semangat dan dorongan serta kebersamaan dalam masa-masa perkuliahan yang penuh hikmah dan canda tawa yang tidak akan pernah akan terlupakan.
15. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu pada ruang terbatas ini, atas partisipasi dan kontribusi yang diberikan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan tepat waktu.

Serta kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam segala hal, Semoga Allah SWT. Senantiasa membalas atas segala kebaikannya dan melimpahkan rahmat-Nya kepada kita semua. Aamiin.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
UCAPAN TERIMAKASIH	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	13
BAB I	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat penelitian	Error! Bookmark not defined.
1. Manfaat Teoretis	Error! Bookmark not defined.
2. Manfaat Praktis	Error! Bookmark not defined.
1.5 Batasan penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.6 Batasan Istilah	Error! Bookmark not defined.
1.7 Struktur Organisasi Skripsi	Error! Bookmark not defined.
BAB II	Error! Bookmark not defined.
TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
2.1 <i>Life Kinetik</i>	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Pengertian <i>Life Kinetik</i>	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Manfaat latihan <i>Life kinetik</i>	Error! Bookmark not defined.
2.2 Keterampilan	Error! Bookmark not defined.
2.3 <i>Slalom</i>	Error! Bookmark not defined.
2.4 Arung Jeram	Error! Bookmark not defined.
2.5 kesetaraan Gender	Error! Bookmark not defined.
2.5 Kerangka Berpikir	Error! Bookmark not defined.
2.6 Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB III	Error! Bookmark not defined.

METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
3.1 Metode penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2 Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.3 Prosedur penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.4 Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
3.4.1 Populasi	Error! Bookmark not defined.
3.4.2 Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
3.5 Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.6 Tempat dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.7 Program Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.7 Pengolahan Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.8 Pengujian Hipotesis Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.9 Penentuan Penerimaan dan Penolakan Hipotesis ..	Error! Bookmark not defined.
defined.	
BAB IV	Error! Bookmark not defined.
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
4.1 Analisis Deskriptif	Error! Bookmark not defined.
4.2 Uji Normalitas Data.....	Error! Bookmark not defined.
4.3 Uji Homogenitas.....	Error! Bookmark not defined.
4.4 Uji Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
4.5 Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
4.4.1 Keterampilan	Error! Bookmark not defined.
4.4.2 Konsentrasi.....	Error! Bookmark not defined.
4.4.3 Pengambilan keputusan (<i>decision making</i>).....	Error! Bookmark not defined.
defined.	
4.4.4 Percaya diri	Error! Bookmark not defined.
BAB V.....	Error! Bookmark not defined.
SIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
5.1 Simpulan	Error! Bookmark not defined.
5.2 Implikasi.....	Error! Bookmark not defined.
5.3 Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	66

DAFTAR TABEL

- Tabel 2. 1 Kerangka Berpikir.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 1 program latihan Life Kinetik untuk atlet arung jeram**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 2 Intensitas latihan kecepatan dan kekuatan **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 1 Analisis Deskriptif Penalties**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 2 Analisis Deskriptif Finish Time**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 3 Analisis Deskriptif Total Time**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 4 Persentase Perubahan Pretest Posttest Finish Time ...**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 5 Persentase Perubahan Pretest Posttest Total Time.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 6 Uji Normalitas Data Penalties**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 7 Uji Normalitas Data Finish Time**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 8 Uji Normalitas Data Total Time**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 9 Uji Homogenitas**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 10 Uji Hipotesis**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Latihan Ladder A1 (Single) (Sumber: Dokumentasi Pribadi) ..	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 2 Latihan Ladder A2 (Doubles) (Sumber: Dokumentasi Pribadi)	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 3 Latihan Ladder A3 (Single-Doubles)	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 4 4 Latihan Ladder A4 (Doubles-Doubles Out) (Sumber: Dokumentasi Pribadi)	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 5 Latihan Ladder B3.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 6 Latihan Ladder B4.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 7 Latihan Ladder C2.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 8 Latihan Ladder C3.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 9 Latihan Jumping Line A (J1A).....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 10 Latihan Jumping Line A (J2A).....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 11 Latihan Jumping Line A (J3A).....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 12 Latihan Jumping Cross 1 (JC1).....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 13 Latihan Jumping Cross 2 (JC2).....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 14 Latihan Jumping Cross 3 (JC3).....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 15 Latihan Juggling 1 (JUG 1).....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 16 16 Latihan Rainbow Run (RR1)	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 1 Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 2 Alur Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 3 Intensitas latihan.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 1 Perubahan Hasil Kecepatan Pretest dan Posttest Kelompok Life Kinetik (Eksperimen) dan Control	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR PUSTAKA

- Allard, Fran, and Neil Burnett. "Skill in sport." *Canadian Journal of Psychology/Revue canadienne de psychologie* 39, no. 2 (1985): 294.
- Alwi, Idrus. "Kriteria empiris dalam menentukan ukuran sampel pada pengujian hipotesis statistika dan analisis butir." *Format: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA 2.2* (2015).
- Arham Sarifuddin. (2019). KONTRIBUSI KEKUATAN, KECEPATAN, KELINCAHAN DAN PERCAYA DIRI TERHADAP KETERAMPILAN TEKNIK PADA PERMAINAN FUTSAL. In *Exercise: Journal of Physical Education and Sport* (Vol. 1, Issue 1). <http://ojs.universitasmegarezky.ac.id/index.php/Exercise>
- Aristiyanto, Aristiyanto, et al. "Profil kondisi fisik atlet arung jeram." *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)* 1.1 (2020): 8-15.
- Berliana, Berliana. "Analisis Peran Pola Asuhan dan Proses Sosialisasi Olahraga Beladiri Ditinjau dari Perspektif Kesetaraan Gender." *Cakrawala Pendidikan* 3 (2014): 84080.
- Berliana. (2011). Wanita dan Olahraga Prestasi. Bandung: Penerbit PT.Karyamanunggal Lithomas.
- Bonk, D., & Tamminen, K. A. (2022). Athletes' perspectives of preparation strategies in open-skill sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 34(4), 825-845.
- Browen, M. Panduna Safety Arung Jeram Untuk Pemula, Operator Dan Profesional. Denpasar : Panakom Puplicing
- Chotim, EE (2020). Kesetaraan Gender Dan Pemberdayaan Perempuan Di Indonesia: Keinginan Dan Keniscayaan Pendekatan Pragmatis (Studi Terhadap Ukm Cirebon Home Made). *AKSELERASI: Jurnal Ilmiah Nasional* , 2 (1), 70-82.
- Darsono, N., & Setria. (2008). *Olahraga Alam* (1st ed.; Nurhasanah, Ed.). Jakarta: PT Perca.
- Demirakca, T., Cardinale, V., Dehn, S., Ruf, M., & Ende, G. (2016). The exercising brain: Changes in functional connectivity induced by an integrated multimodal cognitive and whole-body coordination training. *Neural Plasticity*, 2016. <https://doi.org/10.1155/2016/8240894>
- Dermawan, Dikdik Fauzi, Firmansyah Dlis, and Dhika Bayu Mahardhika. "Analisis Perkembangan Wanita dalam Olahraga." *Jurnal Kecepatan (Olahraga, Pendidikan Jasmani, Pemberdayaan)* 2.1 (2019): 24-29.
- Dwianto, R. (2018). *Analisis Pembinaan Olahraga Rafting Di Kabupaten Pemalang*. Universitas Negeri Semarang.
- Federasi Arung Jeram Indonesia. (2019). *Peraturan Kompetisi Arung Jeram Federasi Arung Jeram Indonesia*.
- Fontani, Giuliano, et al. "Attention in athletes of high and low experience engaged in different open skill sports." *Perceptual and motor skills* 102.3 (2006): 791-805.
- Fraenkel, J. & Wallen, N. (1993). How to Design and evaluate research in education. (2nd ed). New York: McGraw-Hill Inc.

- Gabbett, T.J., Sheppard, J.M., Pritchard-Peschek, K.R., Leveritt, M.D. and Aldred, M.J., 2008. Influence of closed skill and open skill warm-ups on the performance of speed, change of direction speed, vertical jump, and reactive agility in team sport athletes. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 22(5), pp.1413-1415.
- Ghahramani, Mohamad Hosein, et al. "The effect of different levels of impulsivity on learning of sport skills in open and closed environments." *Journal of sports and Motor development and learning* 9.4 (2018): 531-546.
- Gustian, U. (2016). PENTINGNYA PERHATIAN DAN KONSENTRASI DALAM MENUNJANG PENAMPILAN ATLET. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 89-102.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hidayat, S., & Nur, L. (2018). Nilai Karakter, Berpikir Kritis dan Psikomotorik Anak Usia Dini. *Jurnal Ilmiah Visi*, 13 (1), 29-35.
- Ikhsan, Ilham Nur. "PENGARUH LATIHAN LIFE KINETIK TERHADAP KOORDINASI GERAK DAN KELINCAHAN PEMAIN SEPAK BOLA." PhD diss., Universitas Pendidikan Indonesia, 2019.
- Iqbal, D. N., & Tafaqur, M. (2020). Peningkatan Keterampilan Atlet Bola Voli Melalui Latihan Life Kinetik. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 12(1), 1-5.
- Isnarizanah, Gedis. *PENGARUH MODEL LATIHAN LIFE KINETIK TERHADAP DECISION MAKING ATLET PADA CABANG OLAHRAGA OPEN SKILL DAN CLOSED SKILL*. Dis. Universitas Pendidikan Indonesia, 2022.
- Koch, P., & Krenn, B. (2021). Executive functions in elite athletes—Comparing open-skill and closed-skill sports and considering the role of athletes' past involvement in both sport categories. *Psychology of Sport and Exercise*, 55, 101925.
- Komaini, Anton, Andri Gemaini, and Andi Syaputra. "Pelaksanaan Olahraga Arung Jeram di Sungai Batang Sangir Kabupaten Solok Selatan." *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 2.1 (2018): 167-175.
- Komarudin(2018). *Life kinetik dan Performa Psiologis*. Bandung: Penerbit PT. Remaja Rosdakarya
- Komarudin, Komarudin, and Patriana Nurmansyah Awwaludin. "Life kinetik training in improving the physical condition of football athletes." *3rd International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education (ICSSHPE 2018)*. Atlantis Press, 2019.
- Komarudin. (2017). *PSIKOLOGI OLAHRAGA* (Yusuf Hidayat & Nita Nur Muliawati, Eds.). PT Remaja Rosdakarya.
- Komarudin. (2018a). *Life kinetik dan Performa Psikologis*. PT Remaja Rosdakarya.
- Komarudin. (2018b). *Life kinetik dan Performa Psikologis* (Pipih Latifah, Ed.; Vol. 1). PT REMAJA ROSDAKARYA.

- KONI Jawa Barat. (2021). *Peraturan (PORPROV - XIV) Pekan Olahraga Provinsi Jawa Barat 2022*. Bandung: KONI Jawa Barat
- Kusumawati, I., & Cahyati, S. (2019). Peran Wanita Dalam Pembentukan Karakter Di Bidang Olahraga.
- Lesmana, H. S. (2018). Peran Motor Educability Di Dalam Meningkatkan Keterampilan Olahraga Pada Pembelajaran Penjas. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 115-125.
- Linda Aprilia, Sri Mulyaningsih (2014) Penerapan Perangkat Pembelajaran Materi Kalor melalui Pendekatan Sainifik dengan Model Pembelajaran Guided Discovery Kelas X SMA
- Liu, W., 2003. Field dependence-independence and sports with a preponderance of closed or open skill. *Journal of Sport Behaviour*, 26(3), pp.285-297.
- Lubis, A., & Pratama, M. (2020). PENGARUH *LIFE KINETIK* TERHADAP PENINGKATAN ATENSI ANAK USIA SEKOLAH DASAR DI PANTI ASUHAN ANAK BINA REMAJA BUDI UTAMA LUBUK ALUNG. *Jurnal Riset Psikologi*, 2020(3).
- Lutz, H. (2017). *Life kinetik®* Bewegung macht Hirn. meyer And Meyer Verlag.
- Mulyadi, A., Komarudin, K., Sartono, H., & Novian, G. (2021). Meningkatkan Konsentrasi Atlet Sepak Bola melalui Metode Latihan *Life kinetik*. *Jurnal Patriot*, 3(4), 387-396.
- Mulyadi, Agung, dkk. "Meningkatkan Konsentrasi Atlet Sepak Bola melalui Metode Latihan Life Kinetik." *Jurnal Patriot* 3.4 (2021): 387-396.
- Mustika, Yanti, and Lia Nurwidaningsih. "Pengaruh Percobaan Sains Anak Usia Dini terhadap Perkembangan Kognitif Anak di TK Kartika Siwi Puskidpal Kota Cimahi." *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 2.1 (2018): 94-101.
- Nana Sunarya Nasution (2015) Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Percaya Diri Dengan Keterampilan Open Spike Pada Pembelajaran Permainan Bola Voli Atlet Pelatkab Bola Voli Kabupaten K arawang.
- Nando, Muhammad Arnando. "Pengaruh Latihan Ledder Drill (Agility) terhadap Kemampuan Footwork Bulutangkis Unit Mahasiswa Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang." *Jurnal Performa Olahraga* 3.02 (2018): 109-109.

- Nuraeni, Y., & Suryono, IL (2021). Analisis Kesetaraan Gender Dalam Bidang Ketenagakerjaan Di Indonesia. *Nakhoda: Jurnal Ilmu Pemerintahan* , 20 (1), 68-79.
- Nusufi, M. (2016). Melatih Konsentrasi Dalam Olahraga. *Ilmu Keolahragaan*, 15, 54–61. Retrieved from <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/view/6139/5439>
- Oktaviani, Z., & Yusri. (2021). Tinjauan Konseling dan Humaniora Hubungan Percaya Diri Dengan Prestasi Belajar Siswa. *Hubungan Percaya Diri Dengan Prestasi Belajar Siswa*. <https://doi.org/10.24036/000411chr2021>
- Pedoman Karya Tulis Ilmiah Upi (2019)
- Peker, AT, and Taşkın, H. (2016). The effect of LK trainings on coordinative abilities. 27th Proceedings of International Academic Conferences 5306946, 20 Oct., 2016. International Institute of Social and Economic Sciences. ISBN 978-80-87927-29-8.
- Ramdani, A., & Artayasa, IP (2020). Keterampilan berpikir kreatif siswa dalam pembelajaran ipa menggunakan model inkuiri terbuka. *Jurnal Pendidikan Sains Indonesia* , 8 (1), 1-9.
- Rhama Nurwansyah Sumarsono (2017) HUBUNGAN ANTARA POWER LENGAN, FLEKSIBILITAS PINGGANG, DAN RASA PERCAYA DIRI TERHADAP HASIL PRESTASI DAYUNG NOMOR KAYAK SLALOM ARUS DERAS.
- Rialdi, M., Sutisna, N., & Abdul Ropi, U. (2022). PENGARUH KOMUNIKASI TERHADAP KERJASAMA TIM ATLET ARUNG JERAM KABUPATEN CIAMIS.
- Rusliani, Desti. "KEJENUHAN (BURNOUT) PADA ATLET REMAJA DI FEDERASI ARUNG JERAM INDONESIA KOTA BANDUNG." PhD diss., FISIP UNPAS, 2021.
- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media.
- SK Penetapan Cabor Porprov XIV 2022. (2021). *SK Penetapan Cabor Porprov XIV Tahun 2022*. Bandung: KONI Jawa Barat.
- Sobarna, A., Rizal, R., & Kurniasih, E. (2019). *Tingkat Konsentrasi Pada Atlet Futsal Belions*. 4. <https://doi.org/10.5614/jskk.2019.4.2.3>
- Sugiyono, 2012. Statistika Untuk Penelitian. Alfabeta. Bandung
- Sugiyono. (2012). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung : CV Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2006). Konsentrasi Dalam Olahraga. In *Olahraga* (pp. 161–178).
- Sukmadinata, N. S.2015. metode Penelitian Pendidikan. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Sumar, WWT (2015). Implementasi kesetaraan gender dalam bidang pendidikan. *Jurnal Musawa IAIN Palu* , 7 (1), 158-182.
- Supriyanto, Agus. "Pembentukan Karakter Olahragawan Ditinjau Dari Perbedaan Jenis Kelamin, Peran Serta Orangtua, Guru, Pelatih Olahraga Dan Keikutsertaan Dalam Aktivitas Olahraga Serta Jenis Olahraganya." *Yogyakarta: Pendidikan Kepelatihan*

FIK UNY. Makalah ini disampaikan dalam rangka seminar olahraga Nasional ke II . Vol. 8. 2008.

Vanagosi, K. D. (2015). Analisis kinesiologi teknik cabang olahraga panahan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1(1), 70-75.

WAKTRA, TOPAN EKO. *PENGARUH SOMATOTIPE TERHADAP PRESTASI ATLET ARUNG JERAM INDONESIA*. Diss. UNIVERSITAS AIRLANGGA, 2010.

Wang CH, Chang CC, Liang YM, Shih CM, Chiu WS, Tseng P, Hung DL, Tzeng OJ, Muggleton NG, Juan CH. Open vs. closed skill sports and the modulation of inhibitory control. *PloS one*. 2013 Feb 13;8(2):e55773.

Yarım, İ., Çetin, E., ve Orhan, Ö. (2019). Life kinetiğin performans sporcuları üzerine etkileri. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 181-186