

HUBUNGAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET DI SMP 1 BANGKINANG SEBERANG

Islami Fauzi¹, Surya Adiputra², Rezki³

¹Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

²Universitas Negeri Malang

³Universitas Islam Riau

E-mail: islamifauzi@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui ada tidaknya hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling pada peserta ekstrakurikuler Bolabasket di SMP 1 Bangkinang seberang Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis korelasional. Sampel penelitian ini berjumlah 25 orang yang terdiri dari 16 orang laki-laki dan 9 orang perempuan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa besar koefisien korelasi kecepatan terhadap kemampuan dribbling adalah sebesar 0,751 dengan nilai thitung = 5,454 > ttabel = 2,069. Koefisien korelasi kelincahan terhadap kemampuan dribbling adalah sebesar 0,739 dengan nilai thitung = 5,286 > ttabel = 2,069. Sedangkan besar koefisien korelasi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling adalah sebesar 0,786 dengan nilai thitung = 18,17 ≥ ftabel = 3,44. Berdasarkan perhitungan tersebut maka dapat disimpulkan Ho ditolak dan Ha diterima maka terdapat hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling pada peserta ekstrakurikuler Bolabasket di SMP Kartika 1-7 Padang.

Kata Kunci: Kecepatan, Kelincahan, Dribbling Bolabasket.

ABSTRACT

The purpose of this study to determine whether there is a relationship of speed and agility of dribbling ability in participants extracurricular Bolabasket in Junior Kartika 1-7 Padang. The method used in this research is descriptive quantitative research method by using correlational analysis technique. The sample of this study amounted to 25 people consisting of 16 men and 9 women. The results of this study indicate that the coefficient of velocity correlation to dribbling ability is 0.751 with tcount = 5.454 ttabel = 2.069. Correlation coefficient of agility to dribbling ability is equal to 0.739 with tcount = 5.286 ttabel = 2.069. While the coefficient of correlation speed and agility of dribbling ability is equal to 0.786 with the value fhitung = 18.17 ≥ ftabel = 3.44. Based on these calculations then it can be concluded Ho rejected and Ha accepted then there is a relation of speed and agility to the ability of dribbling in extracurricular participants Bolabasket in SMP Bangkinang seberang.

Keywords: Speed, Agility, Dribbling Bolabasket

Koresponding Author : Islami Fauzi

Email Address : islamifauzi@gmail.com

PENDAHULUAN

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi para pakar olahraga banyak menemukan penemuan-penemuan baru, baik dari segi teori-teori olahraga, teknik- teknik latihan maupun dalam penemuan peralatan yang

canggih dapat menunjang peningkatan prestasi olahraga. Salah satu cabang olahraga yang mendapat perhatian serius dalam pembinaan, yaitu permainan bolabasket. Permainan bolabasket merupakan permainan bola besar beregu yang digemari di kalangan masyarakat mulai dari tingkat anak-anak, remaja maupun orang dewasa baik putramaupun putri.

Salah satu wadah pembinaan bolabasket siswa di sekolah adalah kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler didasari atas tujuan kurikulum sekolah. Dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler pada setiap sekolah diharapkan dapat menjadi wadah untuk penyaluran bakat para siswa dalam bolabasket di SMP 1 Bangkinang seberang.

Berdasarkan hasil observasi pada peserta ekstrakurikuler di SMP 1 Bangkinang Seberang didapatkan prestasi dalam bidang olahraga masih sangat minim dan masih belum sesuai seperti yang diharapkan. Diantara peserta ekstrakurikuler Bolabasket di SMP 1 Bangkinang seberang sebagian sudah baik dalam melakukan dribbling. Namun, masih ada peserta yang pelaksanaan dribbling masih lambat dan juga bola yang di dribbling masih mudah untuk direbut oleh lawannya sehingga serangan sering gagal dan tidak menghasilkan point. Dalam permainan Bolabasket seharusnya menguasai teknik dasar diantaranya dribbling. Dikarenakan teknik dribbling merupakan teknik dasar pada permainan bola basket. Permainan Bolabasket sudah diajarkan sejak dini. Namun pada kenyataannya di tingkat menengah atas, masih terdapat siswa yang belum mampu untuk melakukan dribbling dengan baik dan tepat.

Kemampuan dribbling merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan dan membutuhkan skill, kecepatan, kelincahan dan akurasi. Oleh karena itu perlunya peneliti untuk meneliti apakah kecepatan dan kelincahan berhubungan dengan kemampuan dribbling pada permainan Bolabasket peserta ekstrakurikuler di SMP 1 Bangkinang seberang. Salah satu aspek penting dalam dribbling adalah kecepatan dan kelincahan. Menurut (Ismaryati, 2011) Ditinjau dari sistem gerak, kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan – gerakan pada kecepatan tertentu.

Menurut (Ismaryati, 2011) kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Oleh karena itu kelincahan sangat dibutuhkan untuk mendapatkan hasil dribbling yang baik. Dengan demikian kelincahan yang baik akan membantu pemain. Teknik yang bagus, fisik yang prima tetapi kalau tidak didukung oleh mental yang bagus juga tidak ada artinya. Teknik, fisik, dan mental bagus tetapi hanya sebahagian pemain saja yang dikondisikan untuk melakukan dribbling, shooting dan passing juga tidak ada artinya, karena seluruh pemain mempunyai kesempatan untuk melakukan berbagai teknik itu sendiri.

Banyak masalah yang dapat dijadikan fokus penelitian sehubungan dengan kemampuan dasar bolabasket atlet atau siswa. Permasalahan tersebut antara lain adalah, kondisi fisik, sarana dan prasarana serta Metode latihan. Kondisi fisik merupakan syarat untuk pencapaian prestasi bahkan menjadi kebutuhan yang harus dipenuhi. Oleh karena itu setiap program latihan peningkatan kemampuan atlet yang dilakukan adalah mengembangkan komponen kondisi yang terkait baik secara umum maupun spesifik dari komponen yang sangat penting dalam bolabasket untuk melakukan passing, shooting, dribbling. Kondisi fisik yang baik seorang atlet sangat menunjang dalam pencapaian kemampuan dasar teknik dasarbolabasket.

Metode latihan yang digunakan pelatih juga dapat mempengaruhi kemampuan dasar atlet. Metode yang tepat dapat membantu pelatih dalam melaksanakan latihan, sehingga program latihan dapat berjalan dengan baik dan pelatih harus dituntut terus untuk meningkatkan kemampuannya dengan mengikuti beberapa pelatihan, sehingga melatih tidak hanya berdasarkan pengalaman semata yang digunakan pelatih untuk mencapai kemampuan yang maksimal. .

METODE

Permainan Bolabasket dimainkan oleh dua tim dengan lima pemain pada masing- masing tim. Tujuannya adalah mendapatkan nilai (skor) dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dan mencegah tim lain melakukan hal serupa (Wissel, 2000). Bolabasket adalah suatu permainan yang dimainkan secara tim yang setiap tim terdiri dari 5 orang pemain. Tujuan dari permainan bolabasket yaitu mencetak point sebanyak- banyaknya dan berusaha mencegah timlawan mencetak angka (PERBASI, 2010).

Beragam keterampilan kontrol dan olah bola dibutuhkan karena bolabasket adalah olahraga yang bersifat sangat dinamis, dan selalu berubah. Setelah penguasaan dan kontrol bola, maka teknik dasar harus dikuasai oleh pemainbasket. (Susilo, 2009) menyatakan bahwa “Secara garis besar bahwa teknik dasar permainan bolabasket terdiri dari: (a) mengoper (passing), (b) menggiring (dribbling), (c) menembak (shooting).

Menurut beberapa kutipan di atas dapat dikatakan bahwa Bolabasket merupakan cabang olahraga yang memiliki unsur-unsur gerakan yang beragam untuk dapat bermain, oleh karena itu seorang pemain bolabasket

memahami seluruh gerakan yang ada didalam permainan Bolabasket. Proses latihan menyebabkan terjadinya perubahan perilaku orang yang belajar melalui hubungan timbal balik atau interaksi edukatif antara pelatih dan siswa. bentuk hubungan yang terjadi ini merupakan hasil dari persiapan dan penyajian latihan dalam kondisi lingkungan yang diciptakan oleh pelatih secara sengaja. Pelatih salah satu faktor eksternal yang sangat penting dalam mempengaruhi proses latihan dalam menentukan bentuk suatu latihan yang dipilih untuk mencapai tujuan proses tertentu. Seiring itu, pelatih merupakan suatu aktifitas yang bertujuan untuk membawa atlet suatu perubahan tingkah laku yang diinginkan tujuan pembelajaran. Bentuk suatu latihan sangat ditentukan oleh strategi dan metode latihan yang dipilih untuk mencapai tujuan proses belajar tertentu.

Dribbling merupakan bagian yang tak terpisahkan dari Bolabasket dan penting bagi permainan individual dan tim. Dribbling adalah salah satu cara membawa bola. Agar tetap menguasai bola sambil bergerak, harus memantulkannya pada lantai (Wissel, 2000). Menurut (Oliver, 2007) Menggiring adalah salah satu dasar Bolabasket yang pertama diperkenalkan kepada para pemula, karena keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlihat dalam pertandingan bola basket. Seorang pemain boleh membawa bola lebih dari satu langkah asalkan bola sambil dipantulkan baik dengan berjalan atau dengan berlari. Menggiring bola adalah suatu usaha membawa bola menuju kedepan daerah lawan. Cara menggiring bola yang dibenarkan adalah dengan satu tangan, yaitu tangan kiri atau kanan.

Menurut (Widiastuti, 2001) kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut (Ismaryati, 2011) kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tertentu. Ditinjau dari sistem gerak, kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu. Menurut (Fenanlampir, 2014) kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat.

Kelincahan adalah komponen penting yang dibutuhkan oleh hampir seluruh cabang olahraga. Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Bagi anak, kelincahan merupakan kesegaran jasmani yang harus dimiliki. Tanpa kelincahan, anak bisa dikatakan kurang aktif dalam aktivitas fisik. Kelincahan bagi mereka adalah sesuatu yang mendasar sesuai dengan pertumbuhannya. Jadi kelincahan harus menempati prioritas utama dalam melatih kesegaran jasmani anak. Menurut (Ismaryati, 2011) kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya.

HIPOTESIS

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual di atas maka dapat diajukan hipotesisnya sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang signifikan kecepatan terhadap kemampuan dribbling pada peserta ekstrakurikuler Bolabasket di SMP 1 Bangkinang seberang.
2. Ada hubungan yang signifikan kelincahan terhadap kemampuan dribbling pada peserta ekstrakurikuler Bolabasket di SMP 1 Bangkinang seberang
3. Ada hubungan yang signifikan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling pada peserta ekstrakurikuler Bolabasket di SMP 1 1 Bangkinang seberang

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis korelasional. Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui peningkatan latihan. Penelitian ini menggunakan rumus uji r dan uji F dan diambil dalam taraf signifikansi 95%.

Adapun dalam penelitian ini cara pengambilan sampel adalah dengan cara sampling jenuh yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang (Sugiyono, 2013). Sehingga sampel dalam penelitian ini diambil dari keseluruhan populasi yakni seluruh peserta ekstrakurikuler Bolabasket SMP Kartika 1-7 Padang yang berjumlah 25 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

1. Uji hipotesis 1 (Korelasi Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMP 1 Bangkinang seberang.

Untuk menguji hipotesis 1 (satu) yaitu mengetahui ada tidaknya hubungan kecepatan dengan kemampuan dribbling pada peserta ekstrakurikuler Bolabasket di SMP 1 Bangkinang seberang. Peneliti melakukan perhitungan koefisien korelasi, adapun rumus yang dipakai adalah korelasi product moment. Jadi besar koefisien korelasi kecepatan dengan kemampuan

dribbling adalah 0,751, sedangkan berdasarkan tabel distribusi r dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$ dengan jumlah sampel 25 orang diperoleh $r_{tabel}=0,396$. Karena $r=0,75$ lebih besar dari $r_{tabel}=0,396$ maka dapat dikatakan bahwa ada hubungan kecepatan dengan kemampuan dribbling pada peserta ekstrakurikuler Bolabasket di SMP 1 Bangkinang seberang, dan berdasarkan tabel pedoman pemberian interpretasi koefisien korelasi maka hubungan tersebut termasuk dalam kategori hubungan yang kuat yaitu berada dalam interval 0,600 – 0,799, yaitu sebesar 0,751 atau 75,1%

2. Uji Hipotesis 2 (Korelasi Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMP 1 Bangkinang seberang)

Untuk menguji hipotesis 2 (dua) yaitu mengetahui ada tidaknya hubungan kelincahan terhadap kemampuan dribbling pada peserta ekstrakurikuler Bolabasket di SMP 1 Bangkinang seberang. Peneliti melakukan perhitungan koefisien korelasi, adapun rumus yang dipakai adalah korelasi product moment. Jadi besar koefisien korelasi kelincahan dengan kemampuan dribbling adalah 0,739, sedangkan berdasarkan tabel distribusi r dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$ dengan jumlah sampel 25 orang diperoleh $r_{tabel}=0,396$. Karena $r=0,739$ lebih besar dari nilai $r_{tabel}=0,396$ maka dapat dikatakan bahwa ada hubungan kelincahan dengan kemampuan dribbling pada peserta ekstrakurikuler Bolabasket di SMP 1 Bangkinang seberang, dan berdasarkan tabel pedoman pemberian interpretasi koefisien korelasi maka hubungan tersebut termasuk dalam kategori hubungan yang kuat yaitu berada dalam interval 0,600 – 0,799, yaitu sebesar 0,739 atau 73,9%.

3. Uji Hipotesis 3 (Korelasi Kecepatan dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMP 1 Bangkinang seberang)

Untuk menguji hipotesis 3 (tiga) yaitu mengetahui ada tidaknya hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling pada peserta ekstrakurikuler Bolabasket di SMP 1 Bangkinang seberang, maka penelitian menggunakan koefisien korelasi ganda adapun rumus yang dipakai adalah korelasi product moment. Jadi besar koefisien korelasi kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan dribbling adalah 0,786, sedangkan berdasarkan tabel distribusi r dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$ dengan jumlah sampel 25 orang diperoleh $r_{tabel}=0,396$. Karena $r=0,786$ lebih besar dari nilai $r_{tabel}=0,396$ maka dapat dikatakan bahwa ada hubungan kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan dribbling pada peserta ekstrakurikuler Bolabasket di SMP 1 Bangkinang seberang.

PEMBAHASAN

1. Korelasi Kecepatan terhadap Kemampuan Dribbling pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMP 1 Bangkinang seberang

Koefisien korelasi kecepatan (X1) dengan kemampuan dribbling (Y) adalah sebesar 0,751 atau 75,1%. Karena $r=0,751$ lebih besar dari nilai $r_{tabel}=0,396$ nilai ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan kecepatan dengan kemampuan dribbling pada peserta ekstrakurikuler Bolabasket di SMP 1 Bangkinang seberang, artinya semakin baik kecepatan seseorang maka semakin baik pula kemampuan orang tersebut dalam melakukan dribbling. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh (Widiastuti, 2001) kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Khususnya pada cabang olahraga bola basket, dimana setiap pemain dituntut untuk menguasai beberapa gerakan dasar terutama dribbling bola yang tentunya membutuhkan kemampuan yang baik yang disertai dengan kecepatan yang baik pula sehingga pemain dapat menguasai bola sepenuhnya tanpa mendapat gangguan yang berarti dari pihak lawan.

1. Korelasi Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMP 1 Bangkinang seberang

Koefisien korelasi kelincahan (X2) dengan kemampuan dribbling (Y) adalah sebesar 0,739 atau 73,9%. Karena $r=0,739$ lebih besar dari nilai $r_{tabel}=0,396$ artinya ada hubungan yang signifikan kelincahan dengan kemampuan dribbling, artinya semakin baik kelincahan yang dimiliki oleh seseorang maka semakin baik pula kemampuan dribbling yang dilakukan. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh (Ismaryati, 2011) bahwa kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan perubahan posisi tubuh, kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan. Terutama pada permainan Bolabasket dimana seseorang pasti melakukan berbagai gerakan yang tentunya membutuhkan adaptasi tinggi dalam mendribbling kelincahan yang baik agar bola yang di-dribble mudah untuk diubah posisi dan dapat dikuasai secara mutlak.

2. Korelasi Kecepatan dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMP 1 Bangkinang seberang

Koefisien korelasi kecepatan (X1) dan kelincahan (X2) dengan kemampuan dribbling (Y) adalah sebesar 0,786 atau 78,9%. Karena $r=0,786$ lebih besar dari nilai $r_{tabel}=0,396$ artinya ada hubungan yang signifikan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling pada peserta ekstrakurikuler Bolabasket di SMP 1 Bangkinang seberang Untuk selanjutnya peneliti menguji signifikansi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling pada peserta ekstrakurikuler Bolabasket di SMP 1 Bangkinang seberang dengan menggunakan rumus uji F serta membandingkan nilai F_{hitung} F_{tabel} $F_{tabel}=18,17$ dengan nilai pada $\alpha=0,05$ dengan $dk_{penyebut}=k=2$ (banyak variable bebas) dan $dk_{penyebut}=n-k-1=22$, sehingga diperoleh $F_{hitung}=3,44$. Dari hasil tersebut maka terdapat hubungan yang kuat atau positif kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling pada peserta ekstrakurikuler Bolabasket di SMP 1 Bangkinang seberang

PENUTUP

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan Sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang signifikan kecepatan terhadap kemampuan dribbling pada peserta ekstrakurikuler Bolabasket di SMP 1 Bangkinang seberang, yaitu dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,751 yang lebih besar dari nilai $r_{tabel} = 0,396$ serta nilai $t_{hitung} = 5,454$ lebih besar dari nilai $t_{tabel} = 2,069$.
2. Ada hubungan yang signifikan kelincahan terhadap kemampuan dribbling pada peserta ekstrakurikuler Bolabasket di SMP 1 Bangkinang seberang, yaitu dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,739 yang lebih besar dari nilai $r_{tabel} = 0,396$ serta nilai $t_{hitung} = 5,286$ lebih besar dari nilai $t_{tabel} = 2,069$.
3. Ada hubungan yang signifikan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling pada peserta ekstrakurikuler Bolabasket di SMP 1 Bangkinang yaitu dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,786 yang lebih besar dari nilai $r_{tabel} = 0,396$ serta nilai $F_{hitung} = 18,17$ lebih besar dari nilai $F_{tabel} = 3,44$.

Dengan demikian maka H_0 ditolak dan H_a diterima yaitu terdapat hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling pada peserta ekstrakurikuler Bolabasket di SMP 1 Bangkinang seberang

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka diajukan beberapa saran kepada :

1. Untuk siswa, diharapkan memperbanyak latihan, seperti untuk meningkatkan kecepatan yang salah satunya lari sprint 40 meter, untuk meningkatkan kelincahan yang salah satunya lari zig zag, dan berbagai latihan dribbling untuk meningkatkan kemampuan dribbling.
2. Untuk guru Penjasorkes, membuat program latihan agar latihannya lebih teratur dan sering mengadakan sparing dengan ekstrakurikuler Bolabasket sekolah lain.
3. Untuk sekolah, membuat kebijakan untuk melaksanakan latihan ekstrakurikuler Bolabasket lebih dari satu kali dalam satu minggu agar lebih terlatih.
4. Untuk peneliti lain, hasil penelitian ini dapat dipergunakan sebagai literatur untuk penelitian selanjutnya agar lebih baik dari penelitian sebelumnya, karena masih banyak unsur-unsur yang mempengaruhi kemampuan dribbling selain kecepatan dan kelincahan yang dimiliki seseorang.

REFERENSI

- Becker, J. C. (2012). The System-Stabilizing Role of Identity Management Strategies: Social. *Journal of Personality & Social Psychology*, 103(4), 647–662.
- CHEN, H. L., WU, C. J., & CHEN, T. C. (2008). Physiological and Notational Comparison of New and Old Scoring Systems of Singles Matches in Men's Badminton. *Asian Journal of Physical Education & Recreation*, 17(1), 6–17. <https://doi.org/10.24112/ajper.171882>
- Giyanto, T., Sutjana, I. D. P., & Boleng, L. M. (2013). Pelatihan Peregangan Statis Lebih Meningkatkan Kelentukan Dari Pada Pelatihan Peregangan Dinamis Pada Sma Negeri Kupang Timur. *Sport and Fitness Journal*, 1(2), 3–9.
- Grice, T. (2002). *Bulutangkis: petunjuk praktis untuk pemula dan lanjut*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada. (- (ed.)). PT RajaGrafindo Persada, 1996. <https://doi.org/>
- Harsono. (1988). *Choaching Aspek-aspek Psikologi dalam coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma (- (ed.)). Tambak Kusuma : Jakarta., 1988. <https://doi.org/>
- Hussain, S., & Ahmad, B. (2011). Some properties of soft topological spaces. *Computers and Mathematics with Applications*, 62(11), 4058–4067. <https://doi.org/10.1016/j.camwa.2011.09.051>
- I Nyoman Sudarmada. (2015). *Biomekanika Olahraga* (- (ed.); cet. 1). Yogyakarta: Graha Ilmu, 2015. <https://doi.org/>
- Imam Hidayat. (1996). *Biomekanika*. Bandung: FPOK-IKIP (- (ed.)). Bandung Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP, 1996. <https://doi.org/>
- Khusharyati, Y. (2010). Perbedaan Pengaruh Latihan Berbeban dan Panjang Tungkai cabang Solo. *Pendidikan Olahraga*. <https://doi.org/>
- Khorul Umam, A., & Widodo, A. (2017). Analisis Keterampilan Teknik Bermain Pada Permainan Tunggal Dan Ganda Putra Dalam Cabang Olahraga Bulutangkis. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(3), 1–8.
- Maksum, A. (2012). *Toaz.Info-Ali-Maksum-2009-Methodologi-Penelitian-Dalam-Olahragapdf-Pr_442a8F18Cf942Ce676E91D98E7E97007.Pdf*.
- M. Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (- (ed.)). Jakarta Depdikbu. <https://doi.org/>
- Rian Ahmad Jani, Drs. Slamet, M. Kes, AIFO, D. Y. S. P. (n.d.). *the Effect of Front Split Exercise for Leg Extension*

Self Defence. X, 1–8.

- Suharyana. (2013). *Kebugaran Jasmani. Jogja Global Media.* (- (ed.)). Jogja Global Media , 2013. <https://doi.org/->
- Fenanlampir, A. (2014). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga.* (- (ed.)). Yogyakarta: CV Andi Offset. <https://doi.org/->
- Ismaryati. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga.* (- (ed.)). Surakarta: Universitas Sebelas Maret. <https://doi.org/->
- Oliver, J. (2007). *Dasar-Dasar Bola Basket.* (- (ed.)). Bandung: PT. Intan Sari. Perbasi, 2010. Peraturan Resmi Bolabasket. Jakarta : PB. Perbasi. <https://doi.org/->
- PERBASI. (2010). *peraturan resmi bola basket. Gambar 1.*
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan.*
- Susilo, I. (2009). *Pembelajaran Permainan Bolabasket.* (- (ed.)). Depdiknas. Jakarta: Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan Penjas dan BK. <https://doi.org/->
- Widiastuti. (2001). *Tes dan Pengukuran Olahraga* (- (ed.)). Jakarta: PT Bumi Timur Jaya. <https://doi.org/->
- Wissel, H. (2000). *Bola Basket : dilengkapi dengan program pemahiran teknik dan takti* (raja grafindo (ed.)). raja grafindo. <https://doi.org/->
- Yudho, F. H. P. and Nugroho, A. A. (2021). Exercise motivation levels on student activity unit (ukm basketball) at universitas djuanda. *INSPIREE: Indonesian Sport Innovation Review*, 2(2), 114-125. <https://doi.org/10.53905/inspiree.v2i2.41>