

HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KOORDINASI TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLE* BOLA BASKET

FACTORS RELATED TO CONTACT DERMATITIS PREVENTION EFFORTS

^{1*}Ayu Indah Wulandari, ²Anggit Wicaksono, ³Moch Senoadji Karjadi

^{1*,2,3} Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang

Kontak koresponden: ayuindahwulandari154@gmail.com

ABSTRAK

Teknik dasar *dribble* sering digunakan pada proses latihan dan kompetisi pada bola basket. kelincahan serta koordinasi merupakan bagian penting yang mempengaruhi teknik dasar *dribble*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kelincahan dan koordinasi terhadap kemampuan *dribble* siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 14 Semarang. Studi ini menggunakan analisis data deskriptif dan korelasi. Populasi pada penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola basket berjumlah 12 orang siswa. Instrumen tes yang digunakan pada penelitian ini adalah kelincahan diukur menggunakan tes *Shuttle Run* dan koordinasi diukur menggunakan tes lempar tangkap bola tenis. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara *Shuttle Run* terhadap kemampuan *dribble* dan tidak terdapat hubungan antara Lempar tangkap bola terhadap kemampuan *dribble*. Selain itu terdapat pengaruh *shuttle run* dan Lempar tangkap bola secara simultan terhadap *dribble*. Sehingga dapat dikatakan bahwa kelincahan berpengaruh signifikan terhadap kemampuan *dribble* siswa, sedangkan koordinasi tidak. Oleh karena itu, program latihan yang fokus pada peningkatan kelincahan direkomendasikan untuk meningkatkan kemampuan *dribble* siswa dalam bermain Bola basket.

Kata Kunci: kelincahan; koordinasi; *dribble*; Bola basket

ABSTRACT

Basic dribbling techniques are often used in the training process and competitions in basketball. Agility and coordination are important parts that affect basic dribbling techniques. The purpose of this study was to determine the relationship between agility and coordination with the dribbling ability of students at Senior High School (SMA) Negeri 14 Semarang. This study uses descriptive data analysis and correlation. The population in this study were 12 students of extracurricular basketball. The test instruments used in this study were agility measured using the shuttle run test and coordination measured using the tennis ball throw and catch test. The results showed that there was a relationship between Shuttle Run and dribbling ability and there was no relationship between Throw and Catch the ball and dribbling ability. In addition, there was an influence of Shuttle Run and Throw and Catch the tennis ball simultaneously on Dribbling. So it can be said that agility has a significant effect on students' dribbling ability, while coordination does not. Therefore, a training program that focuses on improving agility is recommended to improve students' dribbling ability in playing basketball.

Keywords: agility; coordination; *dribble*; Basketball

Pendahuluan

Cabang olahraga Bola basket telah diperkenalkan mulai dari jenjang sekolah dasar, hingga perguruan tinggi (Kurnianto & Yudhistira, 2023; Suardika et al., 2024). Olahraga bola basket dapat di temukan di kegiatan ekstrakurikuler siswa (Kurnianto & Yudhistira, 2023; Zulfiani, 2021). Bola basket adalah cara yang bagus untuk mengajarkan siswa olahraga dan menjaga kesehatan fisik (Safitri et al., 2021; Suardika et al., 2024). Kegiatan ekstrakurikuler menjadi program pembinaan dan pengayaan olahraga yang di kembangkan di sekolah dengan memperhatikan minat bakat siswa.

Ekstrakurikuler adalah jam tambahan siswa yang dilakukan di luar waktu pelajaran menghindari mengganggu pelajaran (Komarudin, 2020; Lamusu et al., 2023). Kegiatan ini memberi siswa kesempatan untuk melakukan kegiatan sesuai dengan kemampuan mereka dan memotivasi mereka untuk meningkatkan kemampuan mereka sendiri (Akhiruyanto et al., 2022; Kosasih, 2020; Safitri et al., 2021). Ekstrakurikuler Bola basket dikenalkan kepada siswa bertujuan untuk memperkenalkan olahraga Bola basket dengan aturan dan teknik dasar yang tepat (Hidayatullah, 2019; Kurnianto & Yudhistira, 2023). Teknik dasar Bola basket sangat penting karena pemain yang memiliki keterampilan yang cukup dapat bermain ditingkat yang lebih tinggi (Malik & Rubiana, 2019). Oleh karena itu pentingnya penguasai teknik dasar Bola basket pada siswa untuk meningkatkan kemampuan bermain siswa.

Keterampilan dasar yang sering digunakan pemain bola basket baik dalam latihan dan kompetisi adalah *dribble*. Ketika membahas teknik dasar Bola basket salah satunya *dribble*, ada banyak lagi teknik dasar yang harus dikuasai. Studi sebelumnya menyebutkan teknik dasar bola basket diantaranya *dribble*, *lay-up*, *shooting*, *passing*, *pivot*, dan *rebound* (Saichudin & Munawar, 2019). Banyaknya komponen kondisi fisik tersebut dalam bola basket kelincahan serta koordinasi merupakan bagian penting yang mempengaruhi kemampuan menggiring bola (*dribble*).

Studi sebelumnya menyebutkan bahwa Sepak bola, Bola basket, Futsal, dan lain-lain, *dribble* adalah keterampilan dasar yang sangat signifikan (Paryadi et al., 2023; Rusmana et al., 2020). Kemampuan keterampilan *dribble* pada Bola basket sangat diperlukan. Hal ini karena permainan Bola basket sangat mengutamakan kemampuan tangan. Selain itu kemampuan gerak kaki tidak kalah penting dalam Bola basket. Permainan bola basket, pemain harus melakukan berbagai tindakan *defensif* dan *ofensif* yang kuat, seperti berlari, mengacak, melompat, dan mereka juga harus mengevaluasi berbagai fitur fisik mereka, seperti tinggi, berat, ukuran, proporsi, kekuatan aerobik, kekuatan anaerobik, kelincahan, dan kecepatan (Gryko et al., 2022; Han et al., 2023). Salah satu aspek fisik yang paling banyak di gunakan dalam olahraga adalah kelincahan (Nurkadri & Kholil, 2021). Kelincahan merupakan karakteristik bola basket, hal tersebut sesuai dengan karakter *game play* bola basket yang membutuhkan perubahan gerak secara cepat pada lapangan kecil (Gryko et al., 2022; Han et al., 2023).

Kemampuan untuk cepat dan efisien mengubah arah saat berlari dalam keadaan penuh dikenal sebagai kelincahan (Husni et al., 2024; Sakti, 2017; Yudhistira & Tomoliyus, 2020).

Koordinasi merupakan fungsi biomotor yang saling berhubungan, terdiri dari banyak aspek fisik yang kompleks satu sama lain, sehingga menghasilkan gerakan yang efisien (Sakti, 2017; Duhe et al., 2021). Dari banyak komponen kondisi fisik tersebut dalam bola basket kelincahan serta koordinasi merupakan bagian penting yang mempengaruhi kemampuan menggiring bola (*dribble*).

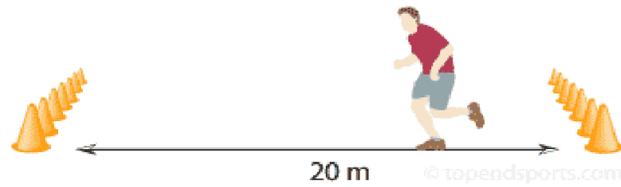
Teknik *dribble* hanya boleh dilakukan dengan satu tangan baik kanan maupun kiri. Tujuannya adalah mencegah bola direbut lawan. Terdapat beberapa teknik dalam melakukan *dribble* dimulai dari *crossover dribble*, *spin dribble*, *high or speed dribble*, *behind the back dribble*, *change of pace dribble*. Untuk dapat menguasai teknik *dribble* siswa harus berlatih dan mencoba, dalam Bola basket diperlukan koordinasi dan kelincahan (Ji et al., 2023).

Studi sebelumnya mengatakan bahwa terdapat hubungan yang positif kelincahan dan koordinasi terhadap keterampilan *dribble* dengan instrumen tes lari 20 meter, lempar bola, dan *Shuttle Run* (Bahar, 2019). Penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa adanya hubungan kuat-cukup kuat kelincahan dan koordinasi terhadap keterampilan *dribble* (Diputra et al., 2021). Berdasarkan penelitian sebelumnya terdapat hubungan yang signifikansi tes kelincahan dan koordinasi terhadap keterampilan *dribble* bola basket. Terdapat inkonsisten pada instrumen tes yang digunakan. Oleh karena pada penelitian ini penulis mengkombinasikan instrumen tes pada penelitian sebelumnya.

Berdasarkan hasil observasi penulis, terdapat inkonsisten terhadap instrumen tes yang digunakan. Oleh karena, untuk mengetahui instrumen tes yang paling tepat untuk menunjang teknik dasar *dribble*. Studi ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kelincahan dan koordinasi terhadap kemampuan *dribble* siswa SMA N 14. Dengan kombinasi instrumen tes penelitian sebelumnya. Dengan memahami bagaimana kelincahan dan koordinasi mempengaruhi kemampuan ini, kita dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan mereka secara maksimal. Selain itu, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk penelitian lebih lanjut.

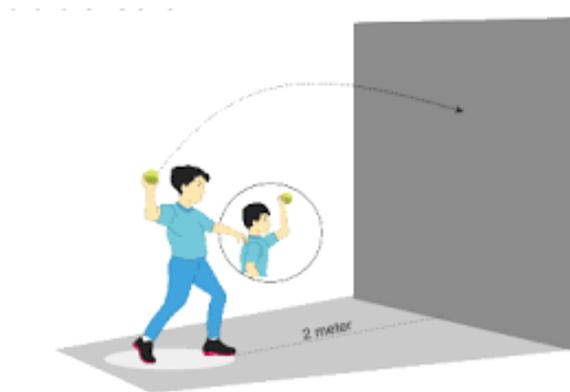
Metode

Studi ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif yang menggunakan pendekatan korelasional. Subjek penelitian adalah siswa ekstrakurikuler bola basket Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 14 Semarang berjumlah 12 orang siswa pada tahun ajaran 2023/2024. Penelitian ini pengumpulan data melalui observasi dan tes. Instrumen kelincahan yang digunakan pada penelitian ini adalah *shuttle run*, instrumen koordinasi mata-tangan adalah melempar dan menangkap Bola tenis, dan instrumen Keterampilan *dribble* adalah *zig-zag*. Tes sebelumnya telah digunakan dan distandarisasi untuk penelitian ini. Penelitian ini menggunakan analisis data deskriptif dan korelasi. Pemberian pemahaman yang lebih baik, instrumen penelitian dijelaskan sebagai berikut:



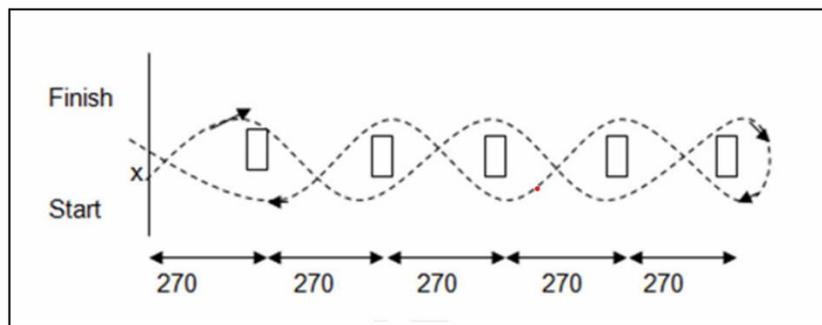
Gambar 1. Tes Kelincahan *Shuttle Run* (Ceylan et al., 2022)

Prosedur pelaksanaan tes kelincahan *shuttle run* sebagai berikut: Tandai area tes dengan kerucut, jarak antar kerucut 20 m; Susun kerucut memanjang; Atlet berlari dari awal hingga akhir sesuai dengan arah yang dijelaskan.



Gambar 2. Tes Koordinasi Melempar dan Menangkap Bola Tennis (Kemendikbud, 2023)

Prosedur pelaksanaan tes koordinasi melempar dan menangkap bola tennis sebagai berikut: Siswa berdiri pada titik yang sudah di tentukan (2 meter dari dinding pantul); Atlet memantulkan bola menunggu perintah penguji; Atlet melempar bola tennis ke tembok menggunakan tangan kanan dan menangkapnya menggunakan tangan kiri posisi telapak tangan ketika melempar dan menangkap menghadap kedepan, dan sebaliknya; Penguji memberikan waktu 30 detik kepada atlet.



Gambar 3. Tes keterampilan zig-zag *dribble* (Paryadi et al., 2023)

Prosedur pelaksanaan tes keterampilan *zig-zag* sebagai berikut: Peserta berdiri di garis

start; Ketika peluit dibunyikan pada saat yang sama, menyalakan stopwatch, peserta menggiring bola dalam pola *zig-zag*; catat hasil yang diperoleh.

Hasil

Berikut ini akan disajikan hasil deskripsi data yang meliputi nilai minimum, maksimum, rata-rata dan std.deviasi, analisis korelasi dan analisis regresi berganda sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil deskriptif data

	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
<i>Shuttle Run (X1)</i>	12	3,68	8,22	5,8683	1,27745
Lempar Tangkap Bola (X2)	12	5,00	8,00	7,0833	1,08362
<i>Dribble (Y)</i>	12	7,77	9,89	9,1267	,68757

Berdasarkan tabel, deskriptif data variabel *shuttle run* siswa SMA Negeri 14 Semarang yang dilambangkan dengan (X1). Nilai terendah 3,68 detik dengan nilai tertinggi 8,22 detik, kemudian diperoleh nilai rata-rata 5,86 atau dibulatkan 6 detik serta ditemukan standar deviasinya 1,27745. Variabel lempar tangkap bola (X2). Nilai terendah 5 dan nilai tertinggi 8 serta diperoleh rata-rata 7,08 atau dibulatkan 7 dan ditemukan standar deviasinya 1,08362. Variabel *dribble* (Y). Nilai terendah 7,77 detik dan nilai tertinggi 9,89 detik, kemudia diperoleh nilai rata-rata 9,12 atau dibulatkan 9 detik dan standar deviasinya sebesar 0,68757 atau dibulatkan menjadi 1.

Tabel 2. Deskripsi hasil uji H1 dan H2

Model	<i>Unstandardized</i>		<i>Standardized</i>	t	Sig.
	<i>Coefficients</i>		<i>Coefficients</i>		
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	12,730	1,133		11,236	<,001
<i>Shuttle Run</i>	-,456	,101	-,847	-4,495	,001
Lempar Tangkap Bola	-,131	,120	-,206	-1,094	,302

Diketahui nilai Sig. untuk pengaruh *shuttle run* (X1) terhadap *dribble* Y adalah sebesar $0,001 < 0,05$ Sehingga dapat disimpulkan *shuttle run* berpengaruh terhadap *dribble*. Diketahui nilai Sig. untuk pengaruh lempar tangkap bola tenis (X2) terhadap *dribble* Y adalah sebesar $0,302 > 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan lempar tangkap bola tenis tidak berpengaruh terhadap *dribble*.

Tabel 3. Deskripsi hasil uji Hipotesis H3

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	3,601	2	1,800	10,128	,005 ^b

Berdasarkan hasil data di atas diketahui nilai signifikansi untuk pengaruh X1 dan X2 secara simultan terhadap Y adalah sebesar $0,005 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H3

diterima yang berarti terdapat pengaruh *shuttle run* dan lempar tangkap bola tenis secara simultan terhadap *dribble*. Berdasarkan hasil analisis, ada korelasi antara variabel independen *shuttle run* dan variabel dependen *dribble*. Ada korelasi simultan variabel independen *shuttle run* dan lempar tangkap bola tenis dan variabel dependen *dribble*.

Tabel 4. Deskripsi koefisien determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,832 ^a	,692	,624	,42160

Berdasarkan hasil data, diketahui nilai *R Square* sebesar 0,692, hal ini dapat disimpulkan bahwa pengaruh variabel X1 dan X2 secara simultan terhadap variabel Y adalah sebesar 69,2%.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan regresi berganda. *Shuttle run* berpengaruh terhadap teknik dasar *dribble* dengan nilai Sig. $0,001 < 0,05$. Lempar tangkap bola tenis tidak berpengaruh terhadap teknik dasar *dribble*. Sisi lain berdasarkan hasil H3 *shuttle run* dan lempar tangkap bola tenis simultan terhadap teknik dasar *dribble* dengan *R Square* 69,2%.

Studi sebelumnya menunjukkan bahwa *agility (shuttle run)* dan koordinasi berkorelasi positif terhadap teknik dasar menggiring bola basket (Moselhy, 2020). Tes *shuttle run* dan koordinasi memiliki peran utama dalam keterampilan menggiring bola basket (Maggioni et al., 2019). Penelitian lainnya menunjukkan bahwa adanya pengaruh signifikansi *shuttle run* dan koordinasi terhadap *dribble* (Bahar, 2019; Diputra et al., 2021). Meskipun penelitian sebelumnya sudah menjelaskan bahwa adanya pengaruh positif tes *agility (shuttle run)* dan koordinasi terhadap teknik dasar *dribble* tes yang digunakan masih terjadi inkonsisten terhadap tes yang digunakan. Selain itu, penelitian penulis mungkin merupakan studi penguat yang menunjukkan *agility (shuttle run)* dan koordinasi simultan terhadap teknik dasar *dribble*. Tidak hanya *agility (shuttle run)* dan koordinasi yang dibutuhkan untuk menunjang teknik dasar *dribble*, tetapi membutuhkan juga aspek tes fisik secara umum untuk menunjang teknik dasar bola basket khususnya *dribble*.

Koordinasi mata dan tangan sangat berguna dalam meningkatkan komponen fisik (Ramadhan, 2023). Tidak hanya koordinasi tangan dan mata, tetapi juga kelincahan fisik (Nurkadri & Kholil, 2021a). Keterampilan menggiring bola basket sangat dipengaruhi oleh komponen fisik ini. unsur fisik yang diperlukan untuk berolahraga, seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya ledak, kelentukan, ketepatan, koordinasi, keseimbangan, dan reaksi (Arwih, 2019). Berdasarkan komponen tersebut pada kemampuan *dribbling* bola basket kemampuan kelincahan serta kordinasi mata-tangan sangat berpengaruh pada *dribbling*.

Kelincahan adalah unsur kinerja yang langsung mengarah pada kesuksesan dalam olahraga yang membutuhkan pemain untuk mengubah arah dan kecepatan (Hachana et al., 2014; Sekulic et al., 2017). Olahraga tim (seperti Sepak bola, Bola tangan, Bola basket), kecepatan yang direncanakan (seperti keterampilan tertutup dan kecepatan perubahan arah) memungkinkan

seorang atlet untuk mengungguli lawannya dalam situasi di mana ia dapat mengontrol pola gerakan (Sisic et al., 2015).

Kemampuan untuk melakukan gerakan secara tepat dan terukur dalam satu gerakan keseluruhan adalah komponen fisik dari koordinasi tangan-mata (Ambarwati et al., 2017; Ramadhan, 2023). Oleh karena itu sangat penting pelatih memerhatikan latihan dengan variasi latihan untuk meningkatkan koordinasi mata dengan tangan. Secara umum, diketahui bahwa variasi dalam pola gerakan yang mendasari koordinasi menunjukkan sistem motorik yang sehat. Ini dapat membantu orang beradaptasi dengan situasi atau gangguan yang tidak terduga, membuat pola gerakan yang lebih stabil, atau membantu mereka belajar keterampilan motorik baru (DiCesare et al., 2019; Hamill et al., 1999; Turvey, 1990).

Kesuksesan bola basket membutuhkan lebih banyak pekerjaan dari pada yang mungkin dipikirkan pada awalnya, tetapi mereka dapat dicapai dengan bantuan program dan tahapan terorganisir yang bertujuan untuk memaksimalkan kinerja. Kesuksesan bola basket harus didorong sejak usia muda, dan ide pengembangan atlet jangka panjang harus diimplementasikan (Maggioni et al., 2019). Persyaratan fisik bola basket bukan hanya fisik; pelatih juga harus mengajari pemain tentang keterampilan kognitif dan emosional, yang terus-menerus didorong, selama latihan fisik (Paryadi et al., 2023). Pemain Bola basket harus memiliki lebih dari sekadar kelincahan dan koordinasi. Selain itu, keterampilan teknis dalam permainan Bola basket melampaui menggiring bola. Persyaratan untuk menjadi atlet yang kuat dan tangguh dalam latihan dan kompetisi, semua aspek fisik dan teknis harus dikembangkan dan ditingkatkan melalui program dan tahapan yang tepat.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan. Terdapat hubungan antara *shuttle run* terhadap kemampuan *dribble* dan tidak terdapat hubungan antara Lempar tangkap bola terhadap kemampuan *dribble*. Selain itu terdapat pengaruh *shuttle run* dan lempar tangkap bola tenis secara simultan terhadap *dribble*. Oleh karena itu, penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi pembelajaran pada penelitian selanjutnya, dan sebagai bahan penguat untuk penelitian sebelumnya. Selain itu, penelitian lebih lanjut jika akan mereplikasi penelitian ini perlu memperhatikan sampel dengan jenis kelamin perempuan, dan metode penelitian yang lebih komprehensif.

Referensi

- Akhiruyanto, A., Hidayah, T., Amali, Z., Yudhistira, D., & Siwi, A. B. (2022). Evaluation on the Physical Condition of Football Extracurricular Participants before and during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(2), 303–308. <https://doi.org/10.13189/saj.2022.100221>
- Ambarwati, D. R., Widiastuti, W., & Pradityana, K. (2017). Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Kelentukan Panggul, dan Koordinasi Terhadap Keterampilan Tolak Peluru Gaya O'Brien. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 207. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.14918>
- Arwih, M. Z. (2019). Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring pada Permainan Bolabasket Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017 FKIP UHO. *Jurnal*

- Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNiversitas Negeri Medan, 18(1), 63–71.*
- Bahar, C. (2019). Kontribusi Kecepatan, Koordinasi Mata Tangan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Atlet Bola Basket Kabupaten Kerinci. *Ensiklopedia of Journal, 1(3)*.
- Ceylan, L., Küçük, H., Ceylan, T., & Eliöz, M. (2022). The 2nd:4th Digit Ratio and Shooting Skill Performance in Basketball Players. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 5(3), 537–549*. <https://doi.org/10.38021/asbid.1151853>
- DiCesare, C. A., Montalvo, A., Foss, K. D. B., Thomas, S. M., Hewett, T. E., Jayanthi, N. A., & Myer, G. D. (2019). Sport Specialization and Coordination Differences in Multisport Adolescent Female Basketball, Soccer, and Volleyball Athletes. *Journal of Athletic Training, 54(10), 1105–1114*. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-407-18>
- Diputra, I. N. Y., Hidayat, S., & Darmawan, G. E. B. (2021). Hubungan Kelincahan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Hasil Dribbling Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMK Negeri 1 Denpasar Tahun 2021. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Undiksha, 12(2), 54–65*
- Duhe, E. D. P., & Haryanto, A. I. (2021). Persepsi Kinestetik, Koordinasi Mata Tangan dan Motivasi terhadap Jump Smash. *Sporta Saintika, 6(1), 1-18*. <https://doi.org/10.24036/sporta.v6i1.156>
- Gryko, K., Adamczyk, J. G., Kopiczko, A., Calvo, J. L., Calvo, A. L., & Mikołajec, K. (2022). Does predicted age at peak height velocity explain physical performance in U13–15 basketball female players? *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation, 14(1), 21*. <https://doi.org/10.1186/s13102-022-00414-4>
- Hachana, Y., Chaabène, H., Ben Rajeb, G., Khelifa, R., Aouadi, R., Chamari, K., & Gabbett, T. J. (2014). Validity and Reliability of New Agility Test among Elite and Subelite under 14-Soccer Players. *PLoS ONE, 9(4), e95773*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0095773>
- Hamill, J., van Emmerik, R. E. A., Heiderscheit, B. C., & Li, L. (1999). A dynamical systems approach to lower extremity running injuries. *Clinical Biomechanics, 14(5), 297–308*. [https://doi.org/10.1016/S0268-0033\(98\)90092-4](https://doi.org/10.1016/S0268-0033(98)90092-4)
- Han, M., Gómez-Ruano, M.-A., Calvo, A. L., & Calvo, J. L. (2023). Basketball talent identification: a systematic review and meta-analysis of the anthropometric, physiological and physical performance factors. *Frontiers in Sports and Active Living, 5*. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1264872>
- Hidayatullah, F. (2019). Pemetaan Kompetensi Pengetahuan Pembina dan Pelatih Ekstrakurikuler Bola Basket ditingkat Sekolah Menengah Kabupaten Bangkalan. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 17(2)*. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i2.5703>
- Husni, A. U. B., Windriyani, S. M., Pradipta, A. W., & Pawitra, P. R. A. (2024). Kegiatan Ekstrakurikuler Hockey Ditinjau dari Analisis Indeks Massa Tubuh Terhadap Kelincahan. *Jambura Health and Sport Journal, 6(2), 60–66*. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i2.26308>
- Ji, X., Samsudin, S. Bin, Yuan, Y., Nasiruddin, N. J. M., Farizan, N. H., & Soon, C. C. (2023). Effect of Short-Term Coaching Program to Enhance Basketball Technical Skills of Passing, Shooting, and Dribbling. *Revista de Psicología Del Deporte (Journal of Sport Psychology), 32(1), 270–282*
- Komarudin, K. (2020). Kepercayaan Diri dan Kohesivitas Peserta Didik Ekstrakurikuler Sepak Bola Dan Hizbul Wathan. *Jambura Health and Sport Journal, 2(2), 33–43*.

- <https://doi.org/10.37311/jhsj.v2i2.6994>
- Kosasih, A. H. (2020). Motivasi Sosial Siswa Yang Mengikuti Esktrakulikuler Bola Voli Di Smpn 1 Cikancung Kabupaten Bandung. *Maenpo*, 10(1), 23–29. <https://doi.org/10.35194/jm.v10i1.945>
- Kurnianto, H., & Yudhistira, D. (2023). Imagery Training Model: The Effect on Lay Up Shoot Skills on Basketball Extracurricular Participants. *Proceedings of International Conference on Physical Education, Health, and Sports*, 3, 193–199
- Lamusu, A., Lamusu, Z., & Haryanto, A. I. (2023). Minat Siswa Madrasah Tsanawiyah Al-Falah Pulubala terhadap Bela Diri Shorinji Kempo. *Journal on Education*, 6(1), 4599-4605. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i1.3608>
- Maggioni, M. A., Bonato, M., Stahn, A., La Torre, A., Agnello, L., Vernillo, G., Castagna, C., & Merati, G. (2019). Effects of Ball Drills and Repeated-Sprint-Ability Training in Basketball Players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 14(6), 757–764. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2018-0433>
- Malik, A. A., & Rubiana, I. (2019). Kemampuan Teknik Dasar Bola Basket: Studi Deskriptif pada Mahasiswa. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 3(2), 79–84. <https://doi.org/10.37058/sport.v3i2.1238>
- Moselhy, S. (2020). Effect of Speed, Agility, and Quickness (SAQ) training with and without Ball on All Types of Dribble Skill for Junior Female Basketball players. *The International Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 0(0), 0–0. <https://doi.org/10.21608/isjpes.2020.21732.1001>
- Nurkadri, & Kholil, R. (2021a). Korelasi Kekuatan Otot Tungkai, Kelincahan Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kecepatan Dribbling Dalam Permainan Futsal Pada Pemain Futsal Inang Fc Tahun 2021. *Journal Coaching Education Sports*, 2(2), 137–150. <https://doi.org/10.31599/jces.v2i2.706>
- Nurkadri, N., & Kholil, R. (2021b). Korelasi Kekuatan Otot Tungkai, Kelincahan dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kecepatan Dribbling dalam Permainan Futsal pada Pemain Futsal Inang FC Tahun 2021. *Journal Coaching Education Sports*, 2(2), 137–150. <https://dx.doi.org/10.31599/jces.v2i2.706>
- Paryadi, P., Jupri, J., Huda, M. S., Yudhistira, D., Sulistiyono, S., & Virama, L. A. (2023). Football: do Flexibility, Agility, and Balance Correlate to Dribbling Ability? *MEDIKORA: Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, 22(2), 10–21. <http://dx.doi.org/10.21831/medikora.v22i2.64174>
- Ramadhan, K. (2023). The Influence of Coordination, Agility and Motivation Against Basketball Dribbling Skills in High School Extracurricular Participants. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 12(3), 287-293. <http://dx.doi.org/10.21831/medikora.v22i2.64174>
- Safitri, E., Hidayatullah, F., & Anwar, K. (2021). Survei Ekstrakurikuler Bola Basket Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Bangkalan pada Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Maenpo: Jurnal Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi*, 11(2), 132-142. <http://dx.doi.org/10.35194/jm.v11i2.1472>
- Saichudin, & Munawar, S. A. R. (2019). Buku Ajar Bola Basket. *Penerbit Wineka Media*, 1–88.
- Sakti, B. P. I. (2017). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Lubuklinggau. *Biomatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 3(2), 1–7.

- Sekulic, D., Pehar, M., Krolo, A., Spasic, M., Uljevic, O., Calleja-González, J., & Sattler, T. (2017). Evaluation of Basketball-Specific Agility: Applicability of Preplanned and Nonplanned Agility Performances for Differentiating Playing Positions and Playing Levels. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 31(8), 2278–2288. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001646>
- Sisic, N., Jelacic, M., Pehar, M., Spasic, M., & Sekulic, D. (2015). Agility performance in high-level junior basketball players: the predictive value of anthropometrics and power qualities. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 56(7–8), 884–893
- Suardika, I. K., Kadir, S., Haryanto, A. I., & Mile, R. (2024). Integrasi Life Skills pada Program Latihan Bola Basket dalam Rangka Positif Youth Development. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(2), 250-259. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i2.3736>
- Suardika, I. K., Nakoe, M., Haryanto, A., Dadu, M., & Datau, H. (2024). Integrating life skills through basketball training program. *Jurnal Patriot*, 6(2), 51-55. <https://doi.org/10.24036/patriot.v6i2.1077>
- Turvey, M. T. (1990). Coordination. *American Psychologist*, 45(8), 938.
- Yudhistira, D., & Tomoliyus. (2020). Content Validity of Agility Test In Karate Kumite Category. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(5), 211–216. <https://doi.org/10.13189/saj.2020.080508>
- Zulfiani, L. F. (2021). Pengaruh Ekstrakurikuler Bola Basket Terhadap Prestasi Belajar Mata Pelajaran Olahraga. *Jurnal Pendidikan (Teori Dan Praktik)*, 5(2), 36–39. <https://doi.org/10.26740/jp.v5n2.p36-39>