

**HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN
PENAMPILAN BERMAIN BOLA BASKET PADA SISWA SMAN 4 KOTA
BANDUNG**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana
Pendidikan pada program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Disusun Oleh:

AGI FIRMANSYAH

2107383

PROGRAM STUDI

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2025

LEMBAR PENGESAHAN

AGI FIRMANSYAH

**HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN
PENAMPILAN BERMAIN BOLA BASKET PADA SISWA SMAN 4 KOTA
BANDUNG**

disetujui dan disahkan oleh pembimbing :

Dosen Pembimbing I



Prof. Dr. H. Sucipto, M.Kes., AIFO

NIP. 196106121987031002

Dosen Pembimbing II



Dr. Reshandi Nugraha, M.Pd.

NIP. 198908292019031012

Mengetahui

Ketua Program Studi PJKR



Dr. Carsiwan, M.Pd

NIP. 197101052002121001

LEMBAR HAK CIPTA

**HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN
PENAMPILAN BERMAIN BOLA BASKET PADA SISWA SMAN 4 KOTA
BANDUNG**

Oleh:

Agi Firmansyah

(2107383)

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

@Agi firmansyah

Universitas Pendidikan Indonesia

2025

Hak cipta dilindungi undang-undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian

Dengan dicetak ulang, fotocopy, atau cara lainnya tanpa seizin penulis.

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Penampilan Bermain Bola Basket Pada Siswa SMAN 4 Kota Bandung” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko apabila dikemudian hari ditemukan adanya etika pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, 15 Juni 2025

Agi Firmansyah

2107383

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan karunia-nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Penampilan Bermain Basket Pada Siswa SMAN 4 Kota Bandung”.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan dalam Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi di Universitas Pendidikan Indonesia. Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Selesaiannya skripsi ini, Penulis berharap dapat memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang Pendidikan jasmani, dan menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya. Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat kekurangan, oleh karena itu saran dan kritik yang konstruktif sangat penulis harapkan. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan semua pihak yang berkepentingan.

Bandung, 15 Juni 2025

Agi Firmansyah

2107383

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan karunia-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Penampilan Bermain Basket Pada Siswa SMAN 4 Kota Bandung”. Dalam Kesempatan ini, saya ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Didi Sukyadi, M.A. selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memimpin Universitas Pendidikan Indonesia menuju arah yang lebih baik.
2. Bapak Prof. Agus Rusdiana, M.A., Ph.D. selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga & Kesehatan yang telah memberikan dukungan.
3. Bapak Dr. Carsiwan, M.Pd. selaku Ketua Program Studi PJKR, yang telah memberikan dukungan.
4. Bapak dr.Ikbal Gentar Alam, Sp.Gk., M.Kes., AIFO. selaku wali dosen akademik dan Prof. Dr. H. Sucipto, M.Kes., AIFO. selaku pembimbing I dan juga Dr. Reshandi Nugraha, M.Pd. selaku pembimbing II yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan juga ilmu yang sangat berarti kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
5. Kedua orang tua, ayahanda Sobari S.Pd., M.Pd. dan ibunda Iyah Samsiah S.Pd. yang selalu memberikan dukungan dan doa. Terima kasih atas pengorbanan, kasih sayang dan segala hal yang telah diberikan kepada penulis, semoga hal baik yang telah diberikan menjadi keberkahan.
6. Kedua kakak saya yang selalu memberikan dukungan dan juga doa
7. Keluarga besar Alm. Syamsudin dan Alm. Umar yang telah memberikan banyak dukungan moril, moral, materil dan doa yang selalu terpanjatkan. Semoga menjadi amal jariyah atas segala hal yang telah diberikan.

8. Bapak Alvian Agung selaku Guru olahraga di SMAN 4 Kota Bandung yang telah mendukung dan menerima penulis untuk melaksanakan penelitian di SMAN 4 Kota Bandung.
9. Para siswa ekstrakurikuler basket SMAN 4 Kota Bandung yang telah membantu dalam memperoleh data pada penyusunan skripsi.
10. Rekan-rekan PJKR Angkatan 2021 yang selalu memberikan dukungan dalam setiap kegiatan bersama.
11. Sahabat seperjuangan Kamka, Wili, Hekza, Fadri, Bara, Nanda, Paong, Dafes, Omen, Ncum, Bintang, Dano yang telah menjadi bagian dari perjalanan panjang saat masa perkuliahan.
12. Terakhir, wanita yang selalu menemani penulis disaat suka maupun duka, Aini Nur Islamiati. Terima kasih atas kesabaran, pengertian, serta cinta yang tidak pernah putus. Di tengah lelah dan tekanan, hadirmu menjadi tempat berpulang yang menenangkan. Terima kasih telah percaya dan terus mendukungku hingga titik ini

HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN PENAMPILAN BERMAIN BOLA BASKET PADA SISWA SMAN 4 KOTA BANDUNG

Agi Firmansyah

Email: firmansyahagi2@gmail.com

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Universitas Pendidikan Indonesia

Pembimbing: Prof. Dr. H. Sucipto, M.Kes., AIFO.

Dr. Reshandi Nugraha, M.Pd.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dan penampilan bermain bola basket pada siswa yang terlibat dalam ekstrakurikuler di SMAN 4 Kota Bandung. Kebugaran jasmani memainkan peran penting dalam meningkatkan performa atletik, dan penelitian ini berfokus pada bagaimana tingkat kebugaran mempengaruhi keterampilan bermain bola basket. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian one-shot case study. Sampel penelitian terdiri dari 60 siswa yang aktif berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket. Data kebugaran jasmani diukur menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), yang mencakup beberapa komponen fisik seperti lari, angkat tubuh, dan daya tahan, sedangkan penampilan bermain diukur dengan Game Performance Assessment Instrument (GPAI), yang mengevaluasi keterampilan teknis dan strategi permainan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada dalam kategori kebugaran jasmani "cukup," sementara penampilan bermain mereka berada dalam kategori "kurang." Analisis korelasi menggunakan koefisien Pearson menunjukkan hubungan positif yang signifikan ($r = 0.366$, $p < 0.047$) antara tingkat kebugaran jasmani dan penampilan bermain bola basket pada siswa putri. Kemudian Analisis korelasi menggunakan koefisien Pearson menunjukkan hubungan positif yang signifikan ($r = 0.401$, $p < 0.028$) antara tingkat kebugaran jasmani dan penampilan bermain bola basket pada siswa putra. Hal ini mengindikasikan bahwa siswa dengan tingkat kebugaran yang lebih baik cenderung menunjukkan keterampilan bermain yang lebih baik, yang dapat berdampak langsung pada keberhasilan di lapangan.

Keywords: Physical Fitness, Basketball, Performance, Students, Sports.

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL FITNESS LEVELS AND BASKETBALL PERFORMANCE AMONG STUDENTS AT SMAN 4 BANDUNG

Agi Firmansyah

Email: firmansyahagi2@gmail.com

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Universitas Pendidikan Indonesia

Pembimbing: Prof. Dr. H. Sucipto, M.Kes., AIFO.

Dr. Reshandi Nugraha, M.Pd.

ABSTRAK

This study aims to analyze the relationship between physical fitness levels and basketball performance among students participating in extracurricular activities at SMAN 4 Kota Bandung. Physical fitness plays a crucial role in enhancing athletic performance, and this study focuses on how fitness levels influence basketball skills. The research method employed is a quantitative approach using a one-shot case study design. The research sample consisted of 60 students who actively participated in basketball extracurricular activities. Physical fitness data was measured using the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI), which includes several physical components such as running, body lifting, and endurance, while performance was measured using the Game Performance Assessment Instrument (GPAI), which evaluates technical skills and game strategy. The results showed that most students were in the “adequate” physical fitness category, while their playing performance was in the “poor” category. Correlation analysis using Pearson's coefficient revealed a significant positive relationship ($r = 0.366$, $p < 0.047$) between physical fitness levels and basketball playing performance among female students. Furthermore, Pearson's correlation coefficient analysis revealed a significant positive correlation ($r = 0.401$, $p < 0.028$) between physical fitness levels and basketball performance among male students. This indicates that students with better physical fitness tend to demonstrate better playing skills, which can directly impact success on the court.

Keywords: Physical Fitness, Basketball, Performance, Students, Sports.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR HAK CIPTA	ii
PERNYATAAN KEASLIAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
BAB I	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	4
1.3. Tujuan Penelitian	5
1.4. Manfaat Penelitian	5
1.4.1. Secara Teoritis	5
1.4.2. Secara Praktis	5
1.5. Struktur Organisasi	5
BAB II	7
KAJIAN PUSTAKA	7
2.1. Kajian Pustaka	7
2.1.1. Definisi Kebugaran Jasmani.....	19
2.1.2. Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	7
2.1.3. Komponen Kebugaran Jasmani.....	8
2.1.4. Definisi Permainan Bola Basket.....	14
2.1.5. Teknik Permainan Bola Basket	16
2.1.6. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penampilan Bermain Bola Basket	17
2.1.7. Keterkaitan Kebugaran Jasmani Dengan Penampilan Bermain Bola Basket	20
2.2. Penelitian Terdahulu	22
2.1. Kerangka Berpikir	27
2.2. Hipotesis Penelitian	28
BAB III.....	29
3.1. Desain Penelitian	29

3.2.	Populasi dan Sampel.....	30
3.2.1.	Populasi	30
3.2.2.	Sampel.....	30
3.3.	Instrumen Penelitian	31
3.3.1.	Teknik Pengumpulan Data	31
3.4.	Prosedur Penelitian	39
3.4.1.	Tahap Persiapan.....	39
3.4.2.	Tahap Pelaksanaan.....	39
3.5.	Analisis Data.....	41
3.5.1.	Uji Normalitas	41
3.5.2.	Uji Homogenitas.....	42
3.5.3.	Uji Korelasi	42
BAB IV		43
4.1.	Hasil Penelitian.....	43
4.1.1.	Hasil Test Game Performance Assessment Instrument (GPAI)	43
4.1.2.	Hasil Test TKJI.....	44
4.2.	Analisis Deskripsi Data	49
4.2.1.	Uji Normalitas	50
4.2.2.	Uji Homogenitas.....	51
4.2.3.	Uji Korelasi	52
4.3.	Pembahasan	54
4.3.1.	Analisis Hasil GPAI	54
4.3.2.	Analisis Hasil Kebugaran	54
4.3.3.	Hubungan Antara Kebugaran Jasmani dengan GPAI	55
4.3.4.	Diskusi Penelitian.....	57
BAB V		58
5.1.	Kesimpulan	58
5.2.	Implikasi	58
5.3.	Saran	58
DAFTAR PUSTAKA		60
LAMPIRAN		66

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	22
Tabel 3.1 Desain Penelitian.....	30
Tabel 3.2 Tes Pengukuran TKJI	33
Tabel 3.3 Klasifikasi Hasil TKJI.....	34
Tabel 3.4 Skala Penilaian TKJI Putra	34
Tabel 3.5 Skala PenilaianTKJI Putri.....	35
Tabel 3.6 Komponen GPAI	36
Tabel 3.7 Komponen Penilaian	37
Tabel 3.8 FORMAT PERHITUNGAN KETERAMPILAN BERMAIN BOLA BASKET	38
Tabel 3.9 Penilaian Keputusan GPAI	38
Tabel 3.10 Dasar pengambilan Keputusan Uji Normalitas	41
Tabel 3.11 Dasar pengambilan Keputusan Uji Homogenitas.....	41
Tabel 4.1 Hasil GPAI.....	43
Tabel 4.2 Hasil TKJI	44
Tabel 4.3 Hasil Tes Lari 60 meter	44
Tabel 4.4 Hasil Tes Pull up/Gantung Siku	45
Tabel 4.5 Hasil Tes Sit Up	46
Tabel 4.6 Hasil Tes Vertical Jump.....	47
Tabel 4.7 Hasil Lari 1200/1000 meter	48
Tabel 4.8 Hasil Statistik Deskriptif	49
Tabel 4.9 Uji Normalitas.....	50
Tabel 4.10 Uji Homogenitas	51
Tabel 4.11 Hasil Uji Korelasi Putri.....	52
Tabel 4.11 Hasil Uji Korelasi Putra	53

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S., Soenyoto, T., Aliriad, H., & Utama, M. B. R. (2025). *MANAJEMEN AKTIVITAS FISIK SISWA*. Cahya Ghani Recovery.
- Akhmad, M., Ilham, N., Sudirman, S., & Sufitriyono, S. (2023). Analisis pola gerak passing chest pass pada permainan bola basket siswa kelas XI SMA Negeri 10 Makassar. *PINISI JOURNAL OF ART, HUMANITY & SOCIAL STUDIES*, 2(1).
- Amalia, N. (2024). *Hubungan Power Otot Tungkai, Kelentukan Pergelangan Tangan, Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Akurasi Lay Up Shoot Pada Cabang Olahraga Bola Basket Pada Mahasiswa Pembinaan Prestasi Bola Basket Tahun 2024*.
- Aprilia, N., & Januarto, O. B. (2022). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Siswa SMP: Literature Review. *Sport Science and Health*, 4(6), 495–507. <https://doi.org/10.17977/um062v4i62022p495-507>
- Budi, D. R. (2021). *Modifikasi pembelajaran pendidikan jasmani*.
- Candra, A. T. (2016). Studi Tentang Kemampuan Lompat Tegak Siswa Sekolah Dasae Negeri Berdasarkan Perbedaan Geografis Sebagai Identifikasi Bakat Olahraga. *Jurnal Sportif*, 2(2), 1–14.
- Candra, O., Rahmadani, A., Wahyuni, P., Oktaviandi, A., & Khairullah, R. P. (2023). Penyuluhan Pentingnya Peningkatan Vo2max Guna Meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Pada Atlet Bola Basket Sma Al Azhar Syfa Budi Pekanbaru Ii. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, 2(11), 2225–2234.
- Diah, R., Wahyuri, A. S., Olahraga, P., Keolahragaan, F. I., & Padang, U. N. (2025). *PROFIL KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS VIIIEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 2 SINTUK*. 8(2), 357–368.
- ERINA, S. (2023). *PEMANFAATAN MEDIA MODIFIKASI UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN CHEST PASS PADA PEMBELAJARAN*

BOLA BASKET SISWA SMP NEGERI 1 NATAR.

- Ezekial, Z. (2025). *PERBEDAAN DAYA TAHAN KARDIORESPIRASI DAN MEAN ARTERIAL PRESSURE PADA ATLET PRESTASI PON 2024 PROVINSI LAMPUNG CABANG OLAHRAGA BERKOMPONEN STATIS DAN DINAMIS MAKSIMAL.*
- Fadil, A. N. (2018). *ANALISIS TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN KETERAMPILAN DASAR BERMAIN BOLA BASKET PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI 2 PANGKEP. UNIVERSITYA NEGERI MAKASSAR.*
- Febrianta, Y., Studi, P., Sekolah, P., & Purwokerto, U. M. (2015). *KEBUGARAN KARDIORESPIRASI PEMAIN UKM SEPAKBOLA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO 2015.* 7(2), 10–20.
- Fitrah, F. N., & Putriningtyas, N. D. (2024). Hubungan asupan zat gizi makro dan status gizi dengan kebugaran jasmani atlet cabang olahraga permainan. *Jurnal Gizi*, 13(1), 59–69.
- Folland, J. P., & Williams, A. G. (2007). *stem2426-sup-0001-SuppFigure4.pdf.* 37(2), 145–168.
- Gunawan, E. E. (2019). Motivasi Bermain Bola Basket Siswa Sma Negeri 12 Makassar. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 2(2), 14–23.
- Hasyim, A. H. (2020). Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Bola Basket Mahasiswa Penjaskesrek Stkip Ypup Makassar. *Jurnal Pendidikan Glasser*, 4(2), 143–151.
- Hidayat, A., & Suroto. (2016). Hubungan antara Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 04(02), 516–521.
- Hidayatullah, F., Anwar, K., & Handayani, H. Y. (2023). *Bola Basket Dasar Untuk Pemula.* Thalibul Ilmi Publishing & Education.

- Huda, S. W. A. N. (2017). Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dan Tinggi Badan Dengan Keterampilan Dasar Bolabasket Siswa Sma Negeri 1 Purwantoro. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 5(2), 40–51.
- Kaplan, C. B., & Kaplan, B. (2012). *Bball basics for kids: a basketball handbook*. iUniverse.
- Kemala, A. (2019). Analisis Start Blok Ditinjau Dari Daya Ledak Dan Kecepatan Reaksi Pada Atlet Lari Jarak Pendek. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 10(1), 22–31.
- Lesmana, S. I. (2025). *PENYUSUNAN BATTERY TEST FUNGSIONAL RETURN TO SPORT ATLET DENGAN CEDERA OLAHRAGA REGIO LUTUT*. UNS (Sebelas Maret University).
- Maesaroh, S. (2023). PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN (PERMAINAN BOLA BASKET. *Central Publisher*, 1(8), 947–957.
- Mardhika, R. (2016). Pengaruh Latihan Resistance Dan Pyometric Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelincahan Pada Pemain Futsal. *Wahana*, 68(1), 5–12. <https://doi.org/10.36456/wahana.v68i1.626>
- Mulyana, R. (2016). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Direktorat Pembinaan Pendidikan Khusus dan Layanan Khusus.
- Munawaroh, L., Akhiruyanto, A., Hartono, M., & Wijayanti, D. G. S. (2024). Pengembangan Model Permainan Basgedor Untuk Pembelajaran Passing Dan Shooting Bola Basket Pada Siswa Kelas VII SMP. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 5(2), 496–505.
- Mutohir, T. C., Lutan, R., Maksum, A., Kristiyanto, A., & Akbar, R. (2023). Kebugaran Jasmani dan Generasi Emas 2045. *Deputi Bidang Pembudayaan Olahraga Kementrian Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia*, November, 110.
- Nasution, A. A., Nirwandi, N., Neldi, H., & Hardiansyah, S. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bolabasket Club Blackrose di Kota Padang Sidempuan. *Jurnal JPDO*, 5(1), 6–14.

- Naufalin Nafisah, & Eko Hariyanto. (2024). Hubungan Antara Keseimbangan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Dribble Bola Basket Pada Siswa Kelas 11 Putra Di SMA Negeri 1 Bululawang. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 2(2), 56–70. <https://doi.org/10.55606/jubpi.v2i2.2885>
- Novita, Y., & Sifaq, A. (2025). ANALISIS TINGKAT KONDISI FISIK ATLET BOLA TANGAN PUTRA GIRI GRESIK. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 8(2), 852–860.
- Okshella, S. P. (2022). *HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING BOLA BASKET PADA ATLET CLUB BASING-BASING MENGGALA*.
- Oslin, J. L., Mitchell, S. A., & Griffin, L. L. (1998). The Game Performance Assessment Instrument (GPAI): Development and Preliminary Validation. *Journal of Teaching in Physical Education*, 17(2), 231–243.
- Pranata, D. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10, 107–116.
- Pratama, R. G. H., & Erianti, E. (2025). Profil Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket Dalam Kegiatan Pengembangan Diri Siswa Smpnegeri 30 Padang. *Jurnal JPDO*, 8(6), 2395–2406.
- Putri, A. E., Donie, Fardi, A., & Yenes, R. (2020). Metode Circuit training Dalam Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Bagi Atlet Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(3), 680–691.
- Putro, B., & Winarno, M. (2022). Analisis aktivitas fisik dan status gizi terhadap kebugaran jasmani junior high school: Literature review. *Sport Science and Health*, 4(1), 1–11.
- Ratmawati, Y., & Kuntono, H. P. (2015). Pengaruh Latihan Swiss Ball Terhadap Peningkatan Fleksibilitas Trunk Pada Remaja Putri Usia 17-21 Tahun. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 4 No 1(5), 19–22.
- Rezeqini, N. (2024). *Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap hasil Lay Up Shoot*

Olahraga Bola Basket Di SMK Negeri 1 Banda Aceh. Universitas Bina Bangsa Getsempena.

Robinson, R., & Hidayat, A. (2024). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Pengetahuan Peraturan Pertandingan Terhadap Performa Keputusan Wasit Bola Basket DKI Jakarta Di Kompetensi KU-16 Jakarta Barat Tahun 2022. *Athena: Physical Education and Sports Journal*, 2(1), 31–42.

Rubiana, I. (2017). Pengaruh pembelajaran shooting (free throw) dengan alat bantu rentangan tali terhadap hasil shooting (free throw) dalam permainan bola basket. *Jurnal Siliwangi: Seri Pendidikan*, 3(2).

Sasue, A. A., Piri, N., & Sattu, Y. (2021). Studi Meta Analisis Pengaruh Penerapan Gaya Mengajar Terhadap Peningkatan Kemampuan Shooting Dalam Permainan Bola Basket. *PHYSICAL: Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*, 2(1), 187–191. <https://doi.org/10.53682/pj.v2i1.1220>

Selan, M., Baun, A., Rajagukguk, C. P. M., & Rohi, I. R. (2023). Profil Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket Mahasiswa. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 3(2), 74–82.

SERAN, M. R. (2016). KORELASI KESEIMBANGAN, KOORDINASI, DAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP KUALITAS KEMAMPUAN SHOOTING DALAM PERMAINAN FUTSAL. *Eprints.Uny.Ac.Id*, 1–23.

Setiawan, F. E., Luhurningtyas, F. P., & Sofia, A. (2022). Korelasi status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2(2), 130–136.

Setiawan, G. H. (2021). Hubungan Minat dan Motivasi Berprestasi dengan Keterampilan BolaBasket Siswa SMA. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 8(2), 170–181.

Setyo Aji Kusnanto, Sutardji, S. J. (2012). Kemampuan Memasukkan Bola Ke Ring Berdasarkan Nilai Konsentrasi. *JSSF (Journal of Sport Science and Fitness)*, 1(1), 38–40. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf/article/view/211>

- Shaqkra, N. D. (2023). *SURVEY TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA PUTRI PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI SE-KECAMATAN KAPUAS*. IKIP PGRI PONTIANAK.
- Slamet Widodo. (2010). Cara Mengembangkan Kecepatan Lari. *Pendidikan Dan Kepelatihan Olahraga, 2010 - Core.Ac.Uk*.
- Sugiyono. (2013a). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono, D. (2013b). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Tiara Dewi, Muhammad Amir Masruhim, R. S. (2016). Kajian Teori Dan Hipotesis. *Laboratorium Penelitian Dan Pengembangan FARMAKA TROPIS Fakultas Farmasi Universitas Mulawarman, Samarinda, Kalimantan Timur, April, 5–24*.
- Tyasmana, Y. R., & Firmansyah, F. (2023). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Tingkat Konsumsi Protein dengan Status Gizi Atlet Basket Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Health Information: Jurnal Penelitian*, e1233–e1233.
- Waskito, R. A. E., Tursilowati, S., & Setiadi, Y. (2017). Kebugaran jasmani dan waktu pemulihan tekanan darah atlet bola basket putra pusat pendidikan dan latihan olahraga pelajar (PPLOP) Jawa Tengah dengan pemberian minuman Sari Bit Merah (*Beta vulgaris*) dan Terong Belanda (*Cyphomandra betacea* SENDTN). *Jurnal Riset Gizi*, 5(1), 45–58.
- Wulandari, A. I., Wicaksono, A., & Karjadi, M. S. (2024). HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KOORDINASI TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLE BOLA BASKET. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(2), 185–194.
- Yusfi, H., & Solahuddin, S. (2020). *Teknik Pembelajaran Keterampilan Dasar Passing Bola Basket*. Bening Media Publishing.