

**HUBUNGAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN DALAM
KETERAMPILAN *DRIBBLING* BOLA BASKET EKSTRAKULIKULER
DI SEKOLAH DASAR**

(Penelitian Korelasi Terhadap Anggota Ekstrakulikuler di Sekolah Dasar Negeri
Sindangraja Sumedang)

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Gelar Sarjana Pada Program Studi Pendidikan
Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani



Oleh

Fira Ashiva Nurfaida

1804970

**PROGRAM STUDI S-1
PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
KAMPUS SUMEDANG**

2022

LEMBAR PENGESAHAN

Fira Ashiva Nurfaida

**HUBUNGAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN DALAM
KETERAMPILAN DRIBBLING BOLA BASKET EKSTRAKULIKULER
DI SEKOLAH DASAR**

Disetujui dan Disahkan oleh :

Dosen Pembimbing I

Dr. Indra Safari, M.Pd.

NIP. 197709022008011016

Dosen Pembimbing II

Drs. Entan Saptani, M.Pd .

NIP. 196204131987031002

Mengetahui,

**Ketua Program Studi PGSD S-1 PENJAS
UPI Kampus Sumedang**

Prof. Dr. H. Ayi Suherman, M.Pd.

NIP. 196002151984111001

HAK CIPTA

**HUBUNGAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN DALAM
KETERAMPILAN *DRIBBLING* BOLA BASKET EKSTRAKULIKULER
DI SEKOLAH DASAR**

(Penelitian Korelasi Terhadap Anggota Ekstrakulikuler di Sekolah Dasar
Negeri Sindangraja Sumedang)

Oleh

Fira Ashiva Nurfaida

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Pendidikan Jasmani

© Fira Ashiva Nurfaida 2022
Universitas Pendidikan Indonesia
Juli 2022

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

ABSTRAK

HUBUNGAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN DALAM KETERAMPILAN *DRIBBLING* BOLA BASKET EKSTRAKULIKULER DI SEKOLAH DASAR

(Penelitian Korelasi Terhadap Anggota Ekstrakurikuler di Sekolah Dasar Negeri
Sindangraja Sumedang)

Fira Ashiva Nurfaida

1804970

Penelitian ini dilatar belakangi oleh peneliti yang notabennya adalah pemain bola basket, peneliti mengetahui permasalahan apa yang ada pada anggota ekstrakurikuler di SDN Sindangraja. Adapun permasalahan tersebut adalah kurangnya kecepatan dan kelincahan pada anggota ekstrakurikuler bola basket SDN Sindangraja sehingga berpengaruh pada keterampilan *dribbling*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian korelasi. Penelitian ini dilakukan di SDN Sindangraja. Dengan objek penelitian 30 anggota ekstrakurikuler SDN Sindangraja. Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian yaitu menggunakan *Slalom Dribble Test* dan *Illinois Agility Run Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling*. Hal tersebut dilihat dari beberapa rangkaian teknik perhitungan yang sudah peneliti lakukan. Teknik analisis data uji normalitas dengan nilai $0,016 > 0,05$., data tersebut berdistribusi normal. Pada uji linearitas diketahui hasil *sig deviation from linearity* sebesar $0,408 > 0,05$ Maka terdapat hubungan yang linear. Terakhir uji hipotesis memperoleh hasil nilai sig $0,001$. Yang berarti nilai sig $0,001$ lebih kecil dari $0,05$ dan bisa ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* pada anggota ekstrakurikuler bola basket SDN Sindangraja.

Kata Kunci : Kecepatan, Kelincahan, Keterampilan *Dribbling*.

ABSTRAC

RELATIONSHIP OF SPEED AND AGILITY IN EXTRACURRICULAR BASKETBALL DRIBBLING SKILLS IN ELEMENTARY SCHOOL

(Correlation Research On Extracurricular Members At The Sindangraja Sumedang State Elementary School)

Fira Ashiva Nurfaida

1804970

This research is motivated by researchers who incidentally are basketball players, researchers know what problems exist in extracurricular members at SDN Sindangraja. The problem is the lack of speed and agility in the basketball extracurricular members of SDN Sindangraja so that it affects their dribbling skills. The method used in this research is correlation research. This research was conducted at SDN Sindangraja. With the object of research 30 extracurricular members of SDN Sindangraja. The instruments used in the study were the Slalom Dribble test and the Illinois Agility test. The results showed that there was a relationship between speed and agility with dribbling skills. This can be seen from several series of calculation techniques that researchers have done. The data analysis technique is normality test with a value of $0.016 > 0.05$, the data is normally distributed. In the linearity test, it is known that the sig deviation from linearity result is $0.408 > 0.05$, so there is a linear relationship. Finally, the hypothesis test obtained a sig value of 0.001. Which means the value of sig 0.001 is smaller than 0.05 and it can be concluded that there is a significant relationship between speed and agility on dribbling skills in basketball extracurricular members of SDN Sindangraja.

Keywords : Speed, Agility, Dribbling Skills

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
UCAPAN TERIMA KASIH	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	viii
ABSTRAC	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah Penelitian ...	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
1.4.2 Manfaat Praktis.....	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
1.5 Struktur Organisasi Penelitian..	Error! Bookmark not defined.
BAB II.....	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
KAJIAN PUSTAKA.....	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
2.1 Hakikat Bola Basket.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Pengertian Bola Basket.....	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
2.1.2 Peraturan Bola Basket	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
2.1.3 Teknik-teknik Bola Basket	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
2.2 Hakikat Gerak Dasar <i>Dribbling</i>	Error! Bookmark not defined.
2.2.1 Pengertian <i>Dribbling</i>	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
2.2.2 <i>Macam-macam Melakukan Dribbling</i>	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
2.3 Hakikat Kecepatan	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
2.3.1 Pengertian Kecepatan	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
2.3.2 <i>Macam-macam Kecepatan</i>	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
2.3.3 <i>Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecepatan</i>	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
2.4 Hakikat Kelicahan	Error! Bookmark not defined.

2.4.1	<i>Pengertian Kelincahan.....</i>	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
2.4.2	<i>Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kelincahan</i>	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
2.4.3	<i>Bentuk Latihan Kelincahan</i>	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
2.4	<i>Grand Theory</i>	Error! Bookmark not defined.
2.5	<i>Penelitian Relevan</i>	Error! Bookmark not defined.
2.6	<i>Kerangka Berfikir.....</i>	Error! Bookmark not defined.
2.7	<i>Hipotesis.....</i>	Error! Bookmark not defined.
BAB III		Error! Bookmark not defined.
METODE PENELITIAN.....		Error! Bookmark not defined.
3.1	<i>Desain Penelitian</i>	Error! Bookmark not defined.
3.1.1	<i>Metode Penelitian.....</i>	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
3.1.2	<i>Desain Penelitian</i>	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
3.2	<i>Partisipan</i>	Error! Bookmark not defined.
3.3	<i>Populasi Dan Sampel Penelitian.....</i>	Error! Bookmark not defined.
3.3.1	<i>Populasi</i>	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
3.3.2	<i>Sampel.....</i>	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
3.4	<i>Instrumen Penelitian</i>	Error! Bookmark not defined.
3.4.1	<i>Instrumen Analisis Teknik</i>	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
3.4.2	<i>Instrumen Analisis Fisik.....</i>	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
3.5	<i>Prosedur Penelitian</i>	Error! Bookmark not defined.
3.5.2	<i>Tahap Persiapan</i>	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
3.5.2	<i>Tahap Pelaksanaan</i>	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
3.6	<i>Analisis Data</i>	Error! Bookmark not defined.
3.6.1	<i>Uji Normalitas.....</i>	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
3.6.2	<i>Uji Hipotesis.....</i>	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
3.6.3	<i>Uji Koefisien Korelasi.....</i>	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
BAB IV		Error! Bookmark not defined.
TEMUAN DAN PEMBAHASAN		Error! Bookmark not defined.
4.1	<i>Temuan Penelitian</i>	Error! Bookmark not defined.
4.1.1	<i>Pengolahan Data</i>	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
4.1.2	<i>Analisis Data.....</i>	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
1.	<i>Uji Normalitas</i>	Error! Bookmark not defined.
2.	<i>Uji Linearitas</i>	Error! Bookmark not defined.

3. Uji Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
4.2 Pembahasan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V.....	Error! Bookmark not defined.
SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI	Error! Bookmark not defined.
5.1 Simpulan.....	Error! Bookmark not defined.
5.2 Implikasi.....	Error! Bookmark not defined.
5.3 Rekomendasi	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	14
LAMPIRAN PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Struktur Organisasi.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 1 Lapangan Bola Basket.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 2 Bola Basket	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 3 Zig Zag Run	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 4 Shattle Run	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 5 Kerangka Berpikir	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 1 Hubungan Sebab Akibat	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 2 Slalom Dribbling	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 3 <i>Illinois Agility Run</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 4 <i>Illinois Agility run Test</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 5 Prosedur Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Data Sampel	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Kecepatan	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Kelincahan	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 4 Uji Normalitas	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 5 Uji Linieritas	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 6 Uji Hipotesis	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SK Judul dan Pembimbing	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3 Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4 Hasil Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6 Daftar Riwayat Hidup Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR PUSTAKA

- Hastuti, T. A. (2008). Kontribusi ekstrakurikuler bola basket terhadap pembibitan atlet dan peningkatan kebugaran jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(1).
- Lutan, R. (1986). Buku materi pokok pengelolaan interaksi belajar mengajar intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler: PORk 2270/4SKS/Modul 7-12/oleh Rusdi Lutan. In: Jakarta: Karunika Jakarta Universitas Terbuka.
- Safari, I. (2010). Analisis Unsur Fisik Dominan pada Olahraga Tradisional. *Jurnal Kependidikan: Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 40(2).
- Julfikar, A., Sudiana, I. K., & Tisna, G. D. (2017). Pengaruh Pelatihan Lompat Kijang Terhadap Peningkatan Kecepatan Dan Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 5(2), 32-41.
- Harsono. (2001). Pengembangan Instrumen Tes Kecepatan Tendangan Mawashi Geri Pada Cabang Olahraga Karate. *Jurnal Prestasi*, 4(2), 49-54.
- Tisna, G. D. (2018). Profil Antropometrik, Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan Reaksi Dan Fleksibilitas Pada Atlet Lari 100 Meter. *Jurnal Penjakora*, 4(2), 46-57.
- Wahono. (2017). Hubungan Power Otot Tungkai Terhadap Prestasi Lompat Jauh Siswa Kelas Viii Mts Negeri Kebonagung Tahun Pembelajaran.
- Harsono. (2019). Pengaruh Latihan Speed Ladder Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja. *Indonesia Performance Journal*, 3(1), 33-38.
- Julianty, Putik. (2019). Pengaruh Latihan Leader dan Wave In Wave Out Dengan Metode Interval Training Terhadap Peningkatan Agility Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 12 Bandung. *Jurnal Kepelatihan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Ibáñez, Sergio J, Sampaio, Jaime, Feu, Sebastian, Lorenzo, Alberto, Gómez, Miguel A, & Ortega, Enrique %J *European journal of sport science*. (2008).

- Basketball game-related statistics that discriminate between teams' season-long success. 8(6), 369-372.
- McClay, Irene S, Robinson, John R, Andriacchi, Thomas P, Frederick, Edward C, Gross, Ted, Martin, Philip, . . . Cavanagh, Peter R %J *Journal of applied Biomechanics*. (1994). A profile of ground reaction forces in professional basketball. 10(3), 222-236.
- Oliver, Jon A. (2004). *Basketball fundamentals: Human Kinetics*. Pigeassou, Charles %J *Journal of Sport, & Tourism*. (2004). Contribution to the definition of sport tourism. 9(3), 287-289. Rathi, Umesh. *Various Skills And Health Benefits Of Basketball* (2019).
- Kinesiology, & Science, Sports*. (2016). The effectiveness of the shotloc training tool on basketball free throw performance and technique. 4(2), 43-54. Alexander, M. J. "The effectiveness of the Shot Loc training tool on basketball free throw performance and technique. A biomechanical analysis." (2010).
- Barney, David dan Gaha, Mc Patrick. 2006. Where's The B.E.E.F.? Everyone Can Be A Shooter: *Jurnal Untuk Pendidikan Fisik Dan Olahraga* Volume.19,2006 Edisi 5 Brancazio, Peter J %J *American Journal of Physics*. (1981). Physics of basketball. 49(4), 356-365. Brown, Donald H. (2007). *A Basketball Handbook*: AuthorHouse.
- Carius, Daniel, Seidel-Marzi, Oliver, Kaminski, Elisabeth, Lisson, Niklas, & Ragert, Patrick %J *Plos one*. (2020). Characterizing hemodynamic response alterations during basketball dribbling. 15(9), e0238318.
- McClay, Irene S, Robinson, John R, Andriacchi, Thomas P, Frederick, Edward C, Gross, Ted, Martin, Philip, . . . Cavanagh, Peter R %J *Journal of applied Biomechanics*. (1994). A profile of ground reaction forces in professional basketball. 10(3), 222-236. Michalczyk, Małgorzata, Zajac, Adam, Mikolajec, Kazimierz, Zydek, Grzegorz, & Langfort, Józef %J *Journal of Human Kinetics*. (2018). No modification in blood lipoprotein concentration but changes in body composition after 4 weeks of low carbohydrate diet (LCD) followed by 7 days of carbohydrate loading in basketball players. 65, 125.

- Miller, Stuart, and Roger Bartlett. "The relationship between basketball shooting kinematics, distance and playing position." *Journal of sports sciences* 14.3 (1996): 243-253.
- Okubo, Hiroki, & Hubbard, Mont %J *Procedia Engineering*. (2011). Basketball free- throw rebound motions. 13, 194-199.
- Okubo, Hiroki, & Hubbard, Mont %J *Procedia Engineering*. (2013). Estimation of rebound position in basketball. 60, 51-56.
- Okubo, Hiroki, & Hubbard, Mont %J *Procedia Engineering*. (2015). Kinematics of arm joint motions in basketball shooting. 112, 443-448.
- Oliver, Jon A. (2004). *Basketball fundamentals: Human Kinetics*. Pigeassou, Charles %J *Journal of Sport, & Tourism*. (2004). Contribution to the definition of sport tourism. 9(3), 287-289.
- Pluto, Terry. (2007). *Loose balls: The short, wild life of the American Basketball Association: Simon and Schuster*.
- Sugiyanto. 1993. *Belajar Gerak*. Jakarta: KONI Pusat.
- Sugiyanto, (1993: 371). Perbedaan Tingkat Ketepatan Tembakan Bebas dengan satu Tangan dan Teknik Dua Tangan dalam Permainan Bola basket. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiyono, Prof %J Bandung: Alfabeta. (2015). *Metode penelitian kombinasi (mixed methods)*. 167.
- Suherman, A. (2009). *Revitalitas Pengajaran Dalam Pendidikan Jasmani* Sun, Youhong, Yu, Yongping, Liu, Baochang %J *Journal of Petroleum Science, & Engineering*. (2015). A simple and accurate numeric solution procedure for nonlinear buckling model of drill string with frictional effect. 128, 44-52.
- Vickers, J.N., & Williams, A.M. (2007). Performing under pressure: The effects of physiological arousal, cognitive anxiety, and gaze control in biathlon. *Journal of Motor Behavior*, 39, 381–394.
- Wilson, Mark R, Vine, Samuel J, Wood, Greg %J *Journal of Sport, & Psychology, Exercise*. (2009). The influence of anxiety on visual attentional control in basketball free throw shooting. 31(2), 152-168.
- Wissel, Hal. (1996). *Basketball Steps to Succes (Bagus Pribadi. Terjemahan)*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada. Buku asli diterbitkan Tahun 1994.
- Abdillah. (2015). Pengaruh Latihan Tepukan Dribble (Eksperimen Pada Diajukan

- Dalam Rangka Penyelesaian Studi Strata 1 Untuk Memperoleh Pada Universitas Negeri Semarang Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang I Pengaruh Latihan Dribble Slalom Dan Dribble Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Siswa Ssb Bhaladika Semarang U-15 Tahun 2015. Universitas Negeri Semarang,
- Alsyahbana, M. (2013). Profil Tinggi Badan, Daya Ledak (Power) Otot Tungkai, Kelincahan (Agility) Dan Daya Tahan (Endurance) Atlet Bulutangkispb Surya Baja Surabayausia 12-16 Tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 1(1).
- Budiwibowo, F., & Setiowati, A. (2015). Unsur Indeks Massa Tubuh Dan Kekuatan Otot Tungkai Dalam Keseimbangan. 4(2).
- Harsono. (2001). Pengembangan Instrumen Tes Kecepatan Tendangan Mawashi Geri Pada Cabang Olahraga Karate. *Jurnal Prestasi*, 4(2), 49-54.
- Harsono. (2019). Pengaruh Latihan Speed Ladder Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja. *Indonesia Performance Journal*, 3(1), 33-38.
- Irawan, A. Y., & Hariadi, I. (2019). Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola. *Sport Science And Health*, 1(3), 222- 226.
- Julfikar, A., Sudiana, I. K., & Tisna, G. D. (2017). Pengaruh Pelatihan Lompat Kijang Terhadap Peningkatan Kecepatan Dan Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 5(2), 32-41.
- Karo, A. A. P. K., Sari, I. E. P., Sihombing, H., & Sari, L. P. (2020). Effect Of Playing Methods On The Dribble Ability Of The Football Game. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(2), 158-163.
- Nurhasan, D. (2014). Hubungan Antara Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Keterampilan Motorik (Kelincahan) Di Smp Negeri Satu Atap Jabon (Studi Pada Kelas Vii). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2(2).
- Prasetio. (2019). Pengaruh Latihan Ladder Drill Dengan Interval 1: 2 Dan 1: 3 Terhadap Kecepatan Dan Kelincahan Atlet Bola Basket Cls (Cahaya Lestari Surabaya) Kelompok Umur 14 Tahun. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1).
- Purwanto, S. (2012). Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola. In.

- Tisna, G. D. (2018). Profil Antropometrik, Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan Reaksi Dan Fleksibilitas Pada Atlet Lari 100 Meter. *Jurnal Penjakora*, 4(2), 46-57.
- Tutorial, B. (2017). Tutorialspoint. Com. Tutorial Point.
- Wahono. (2017). Hubungan Power Otot Tungkai Terhadap Prestasi Lompat Jauh Siswa Kelas Viii Mts Negeri Kebonagung Tahun Pembelajaran.
- Yudiana, Y., Subardjah, H., & Juliantine, T. (2012). Latihan Fisik. Fpok - Upi.
- Daniyantara, D., Suryadi, L. E., & NuhaSyadi, S. A. (2020). Perbandingan Tingkat Keterampilan Dribbling Dengan Metode Latihan Slalom Dribbling Dan Tepukan Dribbling. *Jurnal Porkes*, 3(1), 49-52.
- Hastuti, T. A. (2008). Kontribusi ekstrakurikuler bolabasket terhadap pembibitan atlet dan peningkatan kesegaran jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(1).
- Kusuma, K. C. A., & Kardiawan, I. K. H. (2017). Pengaruh Pelatihan Ladder Drill Terhadap Kecepatan dan Kelincahan. 5, 16-20. doi:10.23887/jiku.v6i3.8832
- Lutan, R. (1986). Buku materi pokok pengelolaan interaksi belajar mengajar intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler: PORk 2270/4SKS/Modul 7-12/oleh Rusdi Lutan. In: Jakarta: Karunika Jakarta Universitas Terbuka.
- Nugraha, H. H., Muhtar, T., & Dinangsit, D. (2016). Meningkatkan Kelincahan Dalam Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Tradisional Galah Asin. *SpoRTIVE*, 1(1), 71-79.
- Safari, I. (2010). Analisis Unsur Fisik Dominan pada Olahraga Tradisional. *Jurnal Kependidikan: Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 40(2).
- Yogatama, R., & Irawadi, H. (2019). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Akurasi Passing Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(4), 704-714.
- Yudha, S. M. (1998). Pengembangan kegiatan ko dan ekstrakurikuler. Depdiknas: Jakarta.
- Daniyantara, D., Suryadi, L. E., & NuhaSyadi, S. A. (2020). Perbandingan Tingkat Keterampilan Dribbling Dengan Metode Latihan Slalom Dribbling Dan Tepukan Dribbling. *Jurnal Porkes*, 3(1), 49-52.
- Hastuti, T. A. (2008). Kontribusi ekstrakurikuler bolabasket terhadap pembibitan atlet dan peningkatan kesegaran jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani*

- Indonesia, 5(1).
- Kusuma, K. C. A., & Kardiawan, I. K. H. (2017). Pengaruh Pelatihan Ladder Drill Terhadap Kecepatan dan Kelincahan. 5, 16-20. doi:10.23887/jiku.v6i3.8832
- Lutan, R. (1986). Buku materi pokok pengelolaan interaksi belajar mengajar intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler: PORk 2270/4SKS/Modul 7-12/oleh Rusdi Lutan. In: Jakarta: Karunika Jakarta Universitas Terbuka.
- Nugraha, H. H., Muhtar, T., & Dinangsit, D. (2016). Meningkatkan Kelincahan Dalam Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Tradisional Galah Asin. *SpoRTIVE*, 1(1), 71-79.
- Safari, I. (2010). Analisis Unsur Fisik Dominan pada Olahraga Tradisional. *Jurnal Kependidikan: Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 40(2).
- Yogatama, R., & Irawadi, H. (2019). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Akurasi Passing Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(4), 704-714.
- Yudha, S. M. (1998). Pengembangan kegiatan ko dan ekstrakurikuler. Depdiknas: Jakarta.

