

Hubungan Antara Kelincahan Dan Power Tungkai Terhadap Akurasi Lay up Ekstrakurikuler Bola Basket Smk N 2 Pacitan

The Relationship Between Agility And Limb Power On Lay up Accuracy Of Basketball Extracurricular At Smk N 2 Pacitan

Riska Ayu Wulandari¹, Danang Endarto Putro², Ridha Kurniasih Astuti³

¹riskawulandari7308@gmail.com, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP PGRI Pacitan, Indonesia

²juzz.juzz88@gmail.com, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP PGRI Pacitan, Indonesia

³ridhkurnia@gmail.com, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP PGRI Pacitan, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini memiliki tujuan guna mengetahui hubungan antara kelincahan dan power tungkai terhadap ketepatan *lay up* ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 2 Pacitan. Jenis penelitian ialah korelasional dengan pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi penelitian seluruh peserta ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 2 Pacitan yang berjumlah 25 orang. Instrumen yang digunakan meliputi kelincahan menggunakan dogging run test, power tungkai menggunakan vertical jump test, dan *lay up* dengan menggunakan tes *lay up*. Teknik analisa data menggunakan korelasi berganda yang dibantu dengan IBM SPSS 21. Hasil penelitian menyatakan bahwa: (1) Terdapat ikatan yang signifikan antara kecekatan dengan ketepatan *lay up*, yang bernilai r hitung = 0,451 > r tabel = 0,396 dengan sumbangan sebesar 20,3%. (2) Terdapat ikatan yang signifikan antara power tungkai dengan ketepatan *lay up*, yang bernilai r hitung = 0,496 > r tabel = 0,396 dengan sumbangan sebesar 24,3%. (3) Terdapat ikatan yang signifikan antara kecekatan dan power tungkai terhadap ketepatan *lay up* sesuai dengan taraf signifikansi 5% dengan derajat kebebasan 3;22 ialah, 3,44 dan $Rx1x2y = 0,651 > r$ tabel 0,396, berarti koefisiensi korelasi tersebut signifikan dengan sumbangan sebesar 65,1%.

Kata kunci: kelincahan, *power* tungkai, akurasi *lay up*

Abstract

This research investigates the relationship between agility and leg power with the accuracy of basketball layups among extracurricular participants at SMK Negeri 2 Pacitan. The study, which involved 25 participants, employed a correlational approach, utilizing tests such as the dogging run for agility, the vertical jump for leg power, and a layup test for accuracy. Data were analyzed using multiple correlation techniques with IBM SPSS 21. The findings revealed significant correlations: (1) Agility and layup accuracy with $r = 0.451 > r$ table = 0.396, contributing 20.3%; (2) Leg power and layup accuracy with $r = 0.496 > r$ table = 0.396, contributing 24.3%; (3) Combined agility and leg power with layup accuracy, showing a significant correlation ($Rx1x2y = 0.651 > r$ table = 0.396) and a contribution of 65.1%.

Keywords: Agility, leg power, lay up accuracy

PENDAHULUAN

Olahraga memainkan peran yang penting bagi kehidupan manusia pada saat ini karena olahraga dapat membuat tubuh menjadi sehat. Selain itu olahraga juga dapat menjadi prestasi, pendidikan, dan kebugaran. Olahraga mempunyai banyak cabang, salah satunya cabang bola besar seperti sepak bola, bola voli, futsal, dan bola basket. Bola basket menjadi salah satu olahraga yang digemari oleh semua lapisan masyarakat (Wisahati, 2010). Pada saat ini sudah banyak masyarakat yang mengisi waktu luangnya dengan bermain bola basket mulai dari anak-anak sekolah dasar, remaja, mahasiswa bahkan orang dewasa.

Pada prinsip permainannya bola basket merupakan olahraga yang dapat dimainkan oleh siapa saja baik laki-laki, perempuan, anak-anak hingga orang dewasa tanpa memandang ras, suku dan gender (Agus Margono, 2010). Bola basket adalah olahraga yang dimana dua tim terdiri dari lima orang setiap tim dan bertanding untuk mencetak dengan cara memasukkan bola kedalam keranjang tim lawan (Farida, 2013). Bola basket dapat dimainkan di lapangan terbuka maupun tertutup. Permainan bola basket diawali dengan bola yang dilemparkan oleh wasit dari tengah lapangan kemudian kedua tim saling berebut untuk mendapatkan bola hasil lemparan wasit kemudian bola digiring dengan cara memantulkan bola ke tanah menggunakan satu tangan dan diakhiri dengan menembak ke keranjang lawan. Wasit yang memimpin jalanya permainan bola basket berjumlah 3 orang dengan waktu bermain 40 menit yang terbagi dalam empat babak. Sehingga setiap babak terdiri dari 10 menit waktu pertandingan dengan jeda 2 menit setiap babak (Perbasi, 2012). Anggota tubuh yang digunakan selama permainan bola basket berlangsung adalah tangan, anggota tubuh selain tangan tidak diperbolehkan untuk menyentuh bola.

Pada dasarnya setiap olahraga pasti memiliki teknik dasar yang harus dikuasai oleh para pemainnya. Sama halnya dengan bola basket, teknik dasar yang harus dikuasai oleh para pemain adalah *shooting*. *Shooting* merupakan teknik dasar dimana frekuensi sangat penting guna memenangkan pertandingan bola basket. *shooting* dianggap paling penting dikarenakan kemenangan suatu tim dalam pertandingan dapat diketahui dengan skor akhir yang diperoleh oleh suatu tim (Saichudin, 2019). Suatu tim dikatakan menang apabila poin yang didapat lebih banyak dari tim lawan. Dalam *shooting* sendiri memiliki banyak jenis salah satunya adalah *lay up*.

Menurut Nidhom Khoeron (2017) teknik *lay up* adalah salah satu teknik *shooting* yang paling sering dilakukan oleh para pemain bola basket. *Lay up* dapat dilakukan

dengan memantulkan bola ke arah papan pantul atau memasukkannya langsung ke dalam ring. Hal ini juga diperkuat oleh Hendra (2023) yang menjelaskan bahwa *lay up* merupakan upaya menembak ke ring seolah-olah melayang sehingga berada sedekat mungkin dengan ring. Pemain basket sering menggunakan teknik ini dikarenakan teknik ini dianggap paling mudah untuk dilakukan. Amber (2013) menjelaskan bahwasannya *lay up shoot* merupakan tembakan yang paling efektif untuk dilakukan, apabila kemampuan menggiring dan mengumpan bola sudah dikuasai dengan baik maka sudah dapat dipasatkan tembakan *lay up* yang dilakukan akan masuk ke ring dan menghasilkan poin.

Selain menguasai teknik dasar pada saat bermain bola basket juga harus ditunjang oleh komponen kondisi fisik yang baik. Karena dalam permainan bola basket membutuhkan kecepatan tangan dan kaki yang tepat, ketahanan yang prima selama pertandingan. Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang berperan untuk kelangsungan bermain bola basket. Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah posisi tubuh dengan cepat saat melakukan gerakan tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran akan posisi tubuh (Harsono, 2018). Kelincahan merupakan bagian penting dari kebugaran jasmani dan sangat penting untuk setiap aktivitas yang membutuhkan pergeseran posisi tubuh secara cepat, mobilitas juga penting dalam mengembangkan keterampilan gerak yang membutuhkan koordinasi motorik. Kelincahan sangat penting dalam olahraga yang memerlukan kemampuan untuk beradaptasi terhadap perubahan kondisi saat bertanding (Albertus Fenanlampir dan Muhyi Faruq, 2015).

Selain kelincahan kekuatan (*power*) tungkai juga merupakan komponen fisik yang penting dalam kegiatan olahraga. *Power* merupakan kemampuan otot tungkai untuk menggunakan otot guna menghasilkan tenaga dan kontraksi yang maksimal. Kemampuan untuk menggunakan kelompok otot tungkai untuk melakukan gerak loncat vertikal ke atas dikenal dengan kekuatan tungkai (Harsono, 2018). Hal ini sejalan dengan yang dijelaskan oleh Al Fajri (2019) bahwa daya ledak otot tungkai adalah hasil dari kombinasi antara kecepatan serta kekuatan guna melakukan kerja yang maksimum dan dalam tempo yang relative cepat.

Berdasarkan pengamatan yang telah peneliti lakukan di ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 2 Pacitan rata-rata para peserta pada saat melakukan *lay up* gerakan dapat dengan mudah tebaca oleh lawan dan lemparan bola yang tinggi saja. Sehingga hal ini membuat kesempatan untuk medapat poin terbuang sia-sia. Berdasarkan permasalahan yang

telah diuraikan peneliti tertarik untuk mencari “Hubungan Antara Kelincahan dan *Power Tungkai Terhadap Akurasi Lay Up Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMK Negeri 2 Pacitan*”

METODE

Metode yang dipakai dalam penelitian ini ialah korelasional dengan tujuan mengetahui seberapa erat hubungan antar variabel dan hubungan tersebut memiliki arti apa tidak (Suharsimi Arikunto, 2010). Populasi yang dipakai dalam penelitian ialah semua peserta ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 2 Pacitan dengan jumlah 25 orang. Terdapat dua variabel dalam penelitian, yaitu variabel *independent* (X) yang terdiri dari kelincahan (X1) dan *power tungkai* (X2) sedangkan untuk variabel *dependent* (Y) akurasi *lay up*. Pengumpulan data diperoleh dengan melakukan tes dan pengukuran, dimana instrumen yang digunakan untuk pengambilan data yaitu: 1. Kelincahan dengan *dogging run test*. 2. *Power tungkai* dengan *vertical jump test*. 3. Akurasi *lay up* dengan tes kemampuan *lay up*. Setelah data terkumpul kemudian diolah melalui uji prasyarat yang kemudian dilanjutkan dengan uji korelasi dan regresi yang dibantu oleh program IBM SPSS 21.

HASIL

Penelitian ini memiliki tujuan guna mengetahui ikatan antara kelincahan dan *power tungkai terhadap ketepatan lay up peserta ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 2 Pacitan*, adapun data yang didapat dari melakukan tes pada masing-masing variabel dijelaskan dalam tabel berikut ini:

Tabel 1. Variabel Kelincahan

No.	Kelas Interval	Keterangan	Jumlah	Presentase
1	> 12,10	Baik Sekali	6	24%
2	12,11 - 13,52	Baik	9	36%
3	13,53 - 14,96	Sedang	8	32%
4	14,97 - 16,39	Kurang	2	8%
5	> 16,40	Kurang Sekali	0	0%
Total			25	100%

Tabel 2. Variabel Kelincahan

No.	Kelas Interval	Keterangan	Jumlah	Presentase
1	> 64	Baik Sekali	0	0%
2	59-63	Baik	5	20%
3	48-58	Sedang	10	40%
4	31-47	Kurang	10	40%
5	<30	Kurang Sekali	0	0%
Total			25	100%

Tabel 3. Variabel Lay Up

No.	Kelas Interval	Keterangan	Jumlah	Presentase
1	9-10	Baik Sekali	2	8%
2	7-8	Baik	5	20%
3	5-6	Cukup	17	68%
4	3-4	Kurang	1	4%
5	1-2	Kurang Sekali	0	0%
Total			25	100%

Setelah mengetahui hasil presentase dari masing-masing variabel maka dapat diketahui bahwa kemampuan setiap peserta dengan jumlah 25 orang berbeda-beda. Kemudian setelah data diketahui untuk melanjutkan analisis data harus melalui uji prasyarat terlebih dahulu. Uji prasyarat yang menggunakan 2 uji yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Adapun hasil dari kedua uji prasyarat sebagai berikut:

Tabel 4. Uji Normalitas

Variabel	P	Sig.	Keterangan
Kelincahan	0,116	0,05	Normal
Power Tungkai	0,721	0,05	Normal
Lay Up	0,096	0,05	Normal

Kaidah normalitas jika $p > 0,05$ maka data normal. Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa ketiga variabel $> 0,05$ maka data data normal dan dapat melakukan uji selanjutnya.

Tabel 5. Uji Homogenitas

Variabel	P value	Keterangan
Kelincahan	0,307	Homogen
Power Tungkai	0,120	Homogen

Kaidah homogenitas jika $p > 0,05$ maka data bersifat homogen. Berdasarkan tabel diatas semua variabel $> 0,05$ maka data dinyatakan homogen. Maka data dapat dilakukan

pengujian korelasi.

Tabel 6. Uji Korelasi antara Kelincahan dengan Lay Up

Korelasi	r hitung	r tabel	Keterangan	Keterangan
x1y	0,451	0,396	Signifikan	Ada Korelasi

Berdasarkan analisa diketahui koefisiensi kecekatan terhadap ketepatan *lay up* sebesar 0,451 bernilai positif. Uji keberartian koefisiensi korelasi dilakukan dengan membandingkan r_{hitung} dengan r_{tabel} , pada $\alpha=5\%$ dengan $N = 25$ dengan rumus $N-2$ ($25 - 2 = 23$) sehingga diperoleh r_{tabel} 0,396. Karena koefisiensi korelasi antara r_{hitung} 0,451 > r_{tabel} 0,396, berarti koefisiensi signifikan. Dengan demikian hipotesis berbunyi “Terdapat ikatan yang signifikan antara kecekatan terhadap ketepatan *lay up*”.

Tabel 7. Uji Korelasi antara Power Tungkai dengan Akurasi Lay Up

Korelasi	r hitung	r tabel	Keterangan	Keterangan
x2y	0,496	0,396	Signifikan	Ada Korelasi

Berdasarkan analisa diketahui koefisiensi *power* tungkai dengan ketepatan *lay up* sebesar 0,496 bernilai positif. Uji keberartian koefisiensi korelasi dilakukan dengan membandingkan r_{hitung} dengan r_{tabel} , pada $\alpha=5\%$ dengan $N = 25$ dengan rumus $N-2$ ($25 - 2 = 23$) sehingga diperoleh r_{tabel} 0,396. Karena koefisiensi korelasi antara r_{hitung} 0,496 > r_{tabel} 0,396, berarti koefisiensi signifikan. Dengan demikian hipotesis berbunyi “Terdapat ikatan yang signifikan antara *power* tungkai terhadap ketepatan *lay up*”

Tabel 8. Uji Korelasi antara Kelincahan dan Power Tungkai terhadap Akurasi Lay Up

Korelasi	P	sig.	Ket	r hitung	f hitung	f tabel	Ket
x1x2y	0,000	0,05	Signifikan	0,651	24,307	3,44	Ada Korelasi

Berdasarkan analisa diketahui koefisiensi kecekatan serta *power* tungkai dengan ketepatan *lay up* sebesar 0,651 bernilai positif. Uji keberartian koefisiensi korelasi dilakukan dengan membandingkan f_{hitung} dengan f_{tabel} , pada $\alpha=5\%$ dengan $N = 25$ dengan rumus $N - k - 1 = (25 - 2 - 1 = 22)$ sehingga diperoleh f_{tabel} 3,44. Karena koefisiensi korelasi antara r_{hitung} 0,651 > r_{tabel} 0,396 dan untuk f_{hitung} 24,307 > f_{tabel} 3,44, berarti koefisiensi signifikan. Dengan demikian hipotesis berbunyi “Terdapat ikatan yang signifikan antara kecekatan serta *power* tungkai terhadap ketepatan *lay up*”.

PEMBAHASAN

Hubungan Antara Kelincahan Terhadap Akurasi *Lay Up*

Hubungan antara kelincahan terhadap akurasi *lay up* dengan nilai $r_{hitung} 0,451 > r_{tabel} 0,396$, sehingga peneliti menarik kesimpulan bahwasannya kelincahan menyumbangkan kontribusi terhadap kemampuan *lay up* sebesar 20,3%. Dalam bola basket, kelincahan sangat penting dalam banyak aspek permainan, seperti kemampuan *lay up*. Setelah seorang pemain menggiring bola ke arah keranjang, sering dilakukan *lay up*. Pemain harus bisa mengubah arah dengan cepat untuk menghindari pemain bertahan, dan mereka harus cukup fleksibel untuk menjaga keseimbangan selama melakukan *lay up*. Saat melakukan *lay up*, pemain harus bisa berlari cepat menuju keranjang lalu melompat untuk memasukkan bola ke dalam keranjang. Dalam posisi melakukan *lay up*, pemain harus bisa melompat dengan satu kaki dan mengarahkan bola dengan tangan sambil menghindari kontak dengan pemain bertahan. *Lay up* yang lebih baik dapat dicapai melalui koordinasi tubuh yang lebih baik secara keseluruhan berkat kecerdasan. Kelincahan merupakan faktor kunci yang mempengaruhi kemampuan *lay up* seorang pemain bola basket. Pemain yang memiliki kelincahan yang baik akan lebih mampu melakukan *lay up* dengan cepat, akurat dan efisien, serta akan lebih sulit dihentikan oleh pemain bertahan.

Kelincahan ialah faktor kunci yang mempengaruhi ketepatan *lay up* seorang pemain bola basket. Pemain yang memiliki kelincahan yang baik akan lebih mampu melakukan *lay up* dengan cepat, akurat dan efisien, serta akan lebih sulit dihentikan oleh pemain bertahan. Latihan yang berfokus pada peningkatan kelincahan, seperti latihan menggiring bola, latihan mengubah arah, dan latihan keseimbangan, dapat membantu pemain meningkatkan ketepatan *lay up* nya.

Hubungan Antara *Power Tungkai* Terhadap Akurasi *Lay Up*

Hubungan antara *power tungkai* terhadap akurasi *lay up* dengan nilai $r_{hitung} 0,496 > r_{tabel} 0,396$, sehingga peneliti menarik kesimpulan bahwasannya kelincahan menyumbangkan kontribusi terhadap kemampuan *lay up* sebesar 24,3%. Pemain yang mempunyai *power tungkai* yang baik dapat melompat lebih tinggi ketika melakukan *lay up*, terutama ketika pemain tersebut sedang bertahan di dekat keranjang. Melompat lebih tinggi memudahkan memasukkan bola ke dalam keranjang dan menghindari blok. Kekuatan otot tungkai membantu menjaga kestabilan dan keseimbangan pada saat melakukan gerakan *lay up* karena *lay up* sering dilakukan dalam situasi penuh tekanan dan

kontak fisik dengan pemain lawan. Kekuatan otot tungkai memungkinkan pemain tetap stabil dan tidak mudah terjatuh atau kehilangan keseimbangan. Pemain dengan power tungkai yang baik dapat bergerak lebih cepat menuju keranjang dan menciptakan ruang untuk bertahan sebelum melakukan *lay up*. Setelah melakukan *lay up*, pemain harus mendarat dengan aman dan segera kembali ke posisi bertahan karena kekuatan kaki membantu menyerap dampak pendaratan dan mengurangi risiko cedera. Selain itu, kekuatan kaki yang baik memungkinkan pemain untuk kembali bermain dengan cepat tanpa kehilangan waktu karena memungkinkan mereka melakukan *lay up* dengan lebih efisien.

Meski teknik *lay up* sangat penting, namun kekuatan kaki yang baik membantu melakukan berbagai variasi *lay up*, seperti *lay up* satu tangan, *lay up* terbalik, atau *lay up* dengan kaki lemah. Pemain bola basket yang ingin meningkatkan kemampuan *lay up* nya hendaknya melakukan latihan kekuatan otot tungkai, seperti *squat*, *lunge*, dan *plyometric jump*, karena dengan meningkatkan kekuatan otot tungkai maka pemain akan lebih mampu mengatasi tantangan fisik dan teknik yang timbul ketika melakukan *lay-up* dalam suatu permainan permainan basket

Hubungan Antara Kelincahan dan Power Tungkai Terhadap Akurasi Lay Up

Hubungan antara kelincahan dan *power* tungkai terhadap akurasi *lay up* dengan nilai antara $r_{hitung} 0,651 > r_{tabel} 0,396$ dan untuk $f_{hitung} 24,307 > f_{tabel} 3,44$, sehingga peneliti menarik kesimpulan bahwasannya kelincahan dan *power* tungkai menyumbangkan kontribusi terhadap kemampuan *lay up* sebesar 65,1%. Hubungan antara kelincahan dan *power* tungkai sangat penting dalam meningkatkan kemampuan melakukan *lay up* dalam bola basket. Kedua faktor ini saling melengkapi dan bersama-sama memberikan keuntungan yang signifikan bagi pemain. Kekuatan kaki memberikan tenaga yang dibutuhkan untuk mendorong tubuh dengan cepat dalam perubahan arah ketika mendekati keranjang, dan kelincahan memungkinkan pemain untuk mengubah arah dengan cepat. Kombinasi ini memungkinkan pemain menghindari pemain bertahan dan mencari sudut terbaik untuk melakukan *lay up*. Untuk melakukan *lay up* yang efektif, seorang pemain perlu memiliki lompatan yang baik. Kekuatan kaki membantu pemain melompat lebih tinggi, sementara kelincahan memastikan lompatan dilakukan dengan keseimbangan yang tepat. Hal ini sangat penting ketika menghadapi pemain bertahan yang mencoba memblok *lay up*. Kelincahan membantu koordinasi dan keseimbangan. Kekuatan tungkai kaki memberikan kekuatan yang diperlukan untuk akselerasi.

Kekuatan otot tungkai memastikan bahwa gerakan dapat dilakukan dengan kekuatan penuh dan berkelanjutan, ketangkasan memungkinkan gerakan yang cepat dan halus. Kombinasi ini membantu pemain menjaga momentum dan kecepatan saat mendekati keranjang dan melakukan *lay up*. Pemain bola basket perlu meningkatkan kelincahan dan kekuatan kakinya melalui latihan yang tepat. Latihan *plyometric*, latihan ketangkasan, dan latihan kekuatan kaki seperti *squat* dan *lunge* dapat membantu pemain mempersiapkan diri menghadapi situasi permainan yang dinamis dan meningkatkan kemampuan layup mereka

KESIMPULAN

Bersumber pada hasil yang telah diketahui serta analisa data yang telah diulas, dapat diketahui kesimpulan sebagai berikut: 1) Terdapat ikatan yang signifikan antara kecekatan dengan ketepatan *lay up* peserta ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 2 Pacitan dengan nilai $r_{hitung} 0,451 > r_{tabel} 0,396$. 2) Terdapat ikatan yang signifikan antara *power* tungkai dengan ketepatan *lay up* peserta ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 2 Pacitan dengan nilai $r_{hitung} 0,496 > r_{tabel} 0,396$. 3) Terdapat ikatan yang signifikan antara kecekatan serta *power* tungkai dengan ketepatan *lay up* peserta ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 2 Pacitan dengan nilai $r_{hitung} 0,651 > r_{tabel} 0,396$ dan $f_{hitung} 24,307 > f_{tabel} 3,44$

REFERENSI

- Amber, Vic. 2013. *Petunjuk Untuk Pelatih dan Pemain Bola Basket*. Bandung. Pionir Jaya
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Charla, Thasania, Firdaus, M, Alsabbah, M Akbar Husein. *The Effect of Single Leg Hop on Leg Muscle Power in Men's Low Kick Right Low Kick Wushu Sanda Athletes, Kediri 2022*. Nusantara Sporta: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Keolahragaan Vol. 1 No. 01, Februari 2022, pp. 1 – 6
- Fajri, Al (2019) "Kontribusi Power otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jangkit Siswa Kelas XI SMA N 2 Bangkinang Kota. <https://repository.uir.ac.id/1269/1/Al%20Fajri%20-%201.pdf>
- Farida. 2013. *Studi Kasus Remaja*. PT Asdi Mahatsya.
- Fenanlampir, Albertus dan M. Muhyi Faruq. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. CV. ANDI OFFSET.
- Hasibuan, Dhoni Arga, Adi, Sapto, Wahyudi, Nanang Tri, & Raharjo, Slamet. *Pengaruh Variasi Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Pemain Ekstrakurikuler*

Futsal SMA Negeri 6 Malang. Nusantara Sporta: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Keolahragaan Vol. 1 No. 04 November 2023, pp. 166-176

Harsono (2018). *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Khoeeron, Nidhom. (2017). *Buku Pintar Basket*. Jakarta: Anugrah.

Margono, Agus. 2010. *Permainan Bola Basket*. Surakarta: UNS Press.

PB. PERBASI (2012). *Peraturan Resmi Bola Basket*. Jakarta: PB PERBASI.

Rahmatullah M. Hendra (2023) “Keterampilan *Lay Up Shoot* Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMP Negeri 2 Batanghari”. Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP Universitas Jambi”.
<https://repository.unja.ac.id/54765/1/Skripsi%20EEN.pdf>

Saichudin dan Munawar, Sayyid Agil Rifqi. (2019). *Buku Ajar Bola Basket*. Penerbit Wineka Media.

Wisahati, Aan Sunjata. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 3*. Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.