

Tingkat Keterampilan Bermain Bola Basket Siswa Ekstrakurikuler Smpn 35 Pekanbaru

Tama Kusuma Pradana¹, Ahmad Rahmadani²

Email: Tamakusumapradana@student.uir.ac.id¹, ahmadrahmadani@edu.uir.ac.id²
Universitas Islam Riau^{1,2}

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Keterampilan Bermain Bola Basket Siswa Ekstrakurikuler SMPN 35 Pekanbaru. Adapun jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi pada penelitian ini adalah Siswa Ekstrakurikuler SMPN 35 Pekanbaru yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes keterampilan bola basket yaitu tes passing chest pass, tes *shooting*, tes *dribbling*. Berdasarkan analisa dan pembahasan dapat disimpulkan Tingkat Keterampilan Bermain Bola Basket Siswa Ekstrakurikuler SMPN 35 Pekanbaru tergolong pada kategori Cukup karena nilai rata-rata dari keterampilan bermain bola basket siswa adalah 26,60 yang termasuk pada interval norma 24,42 – 28,78

Kata Kunci: Tingkat Keterampilan Bermain Bola Basket

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine the skill level of basketball playing among extracurricular students at SMPN 35 Pekanbaru. This research uses a quantitative descriptive approach. The population in this study consists of 20 students who participate in the basketball extracurricular activities at SMPN 35 Pekanbaru. The sampling technique used in this research is total sampling, with a total sample of 20 students. The research instrument used is a basketball skills test, which includes a chest pass test, shooting test, and dribbling test. Based on the analysis and discussion, it can be concluded that the skill level of basketball playing among extracurricular students at SMPN 35 Pekanbaru falls into the Fair category, as the average score of the students' basketball skills is 26.60, which lies within the normative interval of 24.42 – 28.78.

Keywords: Basketball Playing Skill Level

Copyright © 2025 Tama Kusuma Pradana¹, Ahmad Rahmadani²

Corresponding Author : Universitas Islam Riau, Indonesia^{1,2}

Email : Tamakusumapradana@student.uir.ac.id¹, ahmadrahmadani@edu.uir.ac.id²

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah salah satu mata pelajaran yang diajarkan kepada seluruh siswa sekolah, baik putra maupun putri mulai dari tingkat dasar hingga tingkat atas. Materi pendidikan jasmani berbeda dari materi pembelajaran lainnya karena siswa diajarkan tentang teori dan praktik olahraga atau aktivitas fisik yang disesuaikan dengan kemampuan dan karakteristik masing-masing anak (Novriliani & Sari, 2021).

Sekolah, sebagai lembaga pendidikan formal, memiliki peran yang signifikan dalam pertumbuhan individu siswa disekolah. Sekolah adalah lembaga yang kompleks dan unik. Sifat kompleksnya menunjukkan bahwa sekolah memiliki ciri-ciri tertentu yang tidak dimiliki oleh organisasi lain. Sekolah memiliki cara tersendiri di mana proses belajar mengajar perkembangan dilakukan. Sekolah adalah institusi pendidikan yang

tidak hanya harus memberikan pendidikan kepada siswa tetapi juga harus membantu mereka mencapai terbaik mereka.

Dengan cara ini, siswa dapat mengembangkan kreativitasnya sesuai dengan potensinya, dan mereka juga dapat menerima dan memahami kelebihan dan kekurangan masing-masing siswa. Salah satu cabang olahraga yang paling populer adalah bola basket. Bola basket juga diajarkan di sekolah, terutama dalam pelajaran jasmani. Sebenarnya, ini merupakan salah satu komponen yang mempengaruhi minat pelajar terhadap bola basket. Khususnya, jika ada kegiatan ekstrakurikuler bola basket yang diadakan di sekolah, ini akan menumbuhkan minat pelajar untuk menggemarinya. Bermain olahraga ini membutuhkan keterampilan perseorangan seperti *passing*, *dribbling*, dan *shooting*, serta kerja sama tim untuk menyerang atau bertahan. *Dribbling* adalah mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, atau memperlambat tempo permainan (Candra, 2020), dan *passing* adalah salah satu elemen penentuan tembakan-tembakan yang berpeluang besar mencetak angka (Makorohim & Apriani, 2017).

Dalam permainan bola basket, penguasaan teknik dasar yang baik diperlukan untuk melakukan gerakan yang efektif dan efisien. Dari berbagai teknik bermain bola basket, teknik menembak (*shooting*), menggiring bola (*dribbling*), dan menangkap bola (*passing*) adalah yang paling penting untuk dikuasai dengan baik.

Kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 35 Pekanbaru merupakan kegiatan yang diwajibkan untuk diikuti oleh siswa, salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang diwajibkan yaitu ekstrakurikuler bola basket. Kegiatan ekstrakurikuler bola basket dilaksanakan dua minggu sekali yaitu setiap hari jumat, pelaksanaan kegiatan dimulai jam setengah dua dan berakhir jam tiga sore. Kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kunjungan studi ketataan ekstrakurikuler berupa kegiatan tempat-tempat tertentu yang berkaitan dengan esensi materi pelajaran tertentu.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah aktivitas yang dilakukan di luar kelas dengan bimbingan guru pendidikan jasmani atau pelatih, serta kreasi siswa sendiri. Keterampilan bermain bola basket merupakan salah satu keterampilan olahraga yang populer di kalangan siswa sekolah menengah pertama (SMP). Kegiatan ekstrakurikuler di SMP tidak hanya membantu perkembangan akademik siswa tetapi juga pertumbuhan fisik, mental, dan sosial mereka. Olahraga bola basket adalah salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang sangat diminati karena memberi siswa kesempatan untuk belajar berbagai keterampilan fisik seperti kecepatan, kekuatan, kelicahan, dan kemampuan bekerja sama dalam tim.

Oleh karena itu, penting untuk mengevaluasi tingkat keterampilan bermain bola basket siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sebagai salah satu indikator keberhasilan program ekstrakurikuler itu sendiri. Berdasarkan observasi dan penglihatan yang penulis lakukan pada kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 35 Pekanbaru. Berdasarkan observasi penulis ada beberapa masalah siswa saat melakukan teknik *shooting* bola basket, yaitu : a). Teknik dorongan tangan siswa pada saat melakukan *shooting* kurang kuat, sehingga bola tidak sampai ke *ring*, b). Siswa tidak fokus pada target (*ring*) saat melakukan *shooting*, sehingga bola tidak masuk ke *ring*, c). Posisi kaki siswa tidak sejajar dengan *ring* pada saat melakukan *shooting*, sehingga bola sering melenceng dari sasaran *ring*.

Penulis juga mengamati ketika siswa melakukan latihan *dribble*, gerakannya masih terlihat kaku, siswa juga tidak bisa mengontrol arah jatuhnya bola saat *dribble*, berdasarkan penglihatan penulis ada beberapa masalah siswa saat melakukan teknik *dribble*, yaitu: a). Siswa tidak bisa mengontrol pantulan pada bola, sehingga pantulan bola tidak beraturan, b). *Dribble* yang dilakukan siswa terlalu tinggi, sehingga sulit untuk mengendalikan bola, c). Tidak terlihat adanya kelincahan saat melakukan *dribble*, sehingga lawan dapat memprediksi gerakan dengan mudah. Pada saat melakukan teknik *passing*, ada beberapa masalah yang penulis lihat, yaitu: a). Tolakan tangan siswa lemah pada saat melakukan *passing*, sehingga bola tidak sampai dan rekan tim tidak dapat menerima operan, b). Operan siswa tidak ter arah, sehingga bola tidak terkontrol, c). Gerakan siswa masih kaku tidak terlihat lincah saat melakukan *passing*, sehingga operan bola tidak ter arah pada target.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yaitu mengenai keterampilan dasar bermain bola basket siswa, artinya dalam penelitian ini peneliti hanya ingin menggambarkan tingkat keterampilan bermain bola basket siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 35 Pekanbaru. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah survei dengan teknik tes dan pengukuran untuk mengumpulkan data (Wibisono et al., 2023). Menurut (Amin, 2023) populasi adalah area generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang dipilih oleh peneliti untuk dipelajari sebelum membuat kesimpulan. Penelitian ini melibatkan siswa putra dari SMP Negeri 35 Pekanbaru, yang terdiri dari 20 siswa putra. Penelitian ini melibatkan semua siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 35 Pekanbaru selama Tahun Ajaran 2024-2025, total 20 siswa. Total sampling terdiri dari 20 siswa putra, dan kriteria pengambilan data adalah bahwa siswa harus aktif dan rutin mengikuti ekstrakurikuler bola basket sekolah. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes *passing chest pass* bola basket, tes menembak bola ke keranjang (*shooting*), tes menggiring bola basket (*dribbling*). Teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung statistik deskriptif menurut (Hilgers et al., 2020) dengan pengkategorian terdiri dari lima kategori: baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali. Mereka menggunakan mean (\bar{x}) dan standar deviasi (SD).

Tabel 1. Norma Tes

Rentangan Norma	Kategori
$M + 1,5 SD < X$ ke atas	Baik Sekali
$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Baik
$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Cukup
$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Kurang
$M - 1,5 SD > X$ Ke Bawah	Kurang Sekali

Keterangan:

- M : Rata-rata hitung
- SD : Standar Deviasi

PEMBAHASAN

Dari hasil tes Tingkat Keterampilan Bermain Bola Basket Siswa Ekstrakurikuler SMPN 35 Pekanbaru diperoleh suatu data yang menunjukkan bahwa keterampilan siswa dalam melakukan keterampilan bola basket. Untuk lebih jelasnya data tersebut dibandingkan dengan norma tes yang disebutkan pada bab III bahwa tingkat Tingkat Keterampilan Bermain Bola Basket Siswa Ekstrakurikuler SMPN 35 Pekanbaru siswa terbagi pada 5 tingkatan yaitu baik sekali, baik, cukup, kurang dan kurang sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 8. Rekapitulasi Hasil Tes Tingkat Keterampilan Bermain Bola Basket Siswa Ekstrakurikuler SMPN 35 Pekanbaru Berdasarkan Norma Tes

No	Interval	Kategori	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	> 33,15	Baik Sekali	1	5,00%
2	28,78 - 33,15	Baik	8	40,00%
3	24,42 - 28,78	Cukup	4	20,00%
4	20,05 - 24,42	Kurang	2	10,00%
5	< 20,05	Kurang Sekali	5	25,00%
Jumlah			20	100%

Berdasarkan Tabel di atas, dapat diketahui bahwa tingkat keterampilan bermain bola basket siswa ekstrakurikuler SMPN 35 Pekanbaru sebagian besar berada pada kategori “Baik” dengan jumlah 8 siswa atau 40% dari total peserta. Disusul oleh kategori “Cukup” sebanyak 4 siswa (20%) dan “Kurang Sekali” sebanyak 5 siswa (25%). Sementara itu, terdapat 2 siswa (10%) yang berada pada kategori “Kurang” dan hanya 1 siswa (5%) yang termasuk dalam kategori “Baik Sekali”. Data ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar siswa memiliki kemampuan yang cukup hingga baik, masih terdapat proporsi yang cukup besar dari siswa dengan keterampilan yang rendah, yaitu 35% berada dalam kategori kurang dan kurang sekali, sehingga pembinaan lebih lanjut sangat diperlukan untuk meningkatkan kualitas keterampilan seluruh peserta.

Hasil ini mencerminkan bahwa program ekstrakurikuler bola basket di SMPN 35 Pekanbaru telah berhasil mengembangkan keterampilan bermain siswa pada tingkat yang cukup memadai, dengan 65% siswa berada dalam kategori cukup, baik, dan baik sekali. Hal ini mengindikasikan bahwa pelatihan yang diberikan mampu meningkatkan kompetensi sebagian besar peserta. Namun demikian, capaian ini masih menyisakan tantangan, terutama dalam mengangkat kemampuan siswa yang berada pada kategori rendah, yaitu kurang dan kurang sekali, yang jumlahnya mencapai 35% dari total peserta.

Keberadaan siswa dengan tingkat keterampilan rendah bisa disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kurangnya pengalaman sebelumnya dalam bermain bola basket, motivasi yang rendah, atau ketidakteraturan dalam mengikuti latihan. Oleh karena itu, perlu dilakukan evaluasi lebih lanjut terhadap metode pembinaan yang digunakan serta pendekatan yang lebih individual, agar siswa dengan kemampuan rendah dapat diberikan perhatian dan bimbingan yang lebih intensif. Dengan demikian, diharapkan proporsi siswa dengan kemampuan baik dapat terus meningkat, dan kualitas program ekstrakurikuler bola basket menjadi lebih optimal.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan bermain bola basket siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 35 Pekanbaru. Tiga aspek keterampilan dasar yang menjadi fokus dalam penilaian adalah chest pass, *shooting*, dan *dribbling*. Berdasarkan hasil pengolahan data, nilai rata-rata keterampilan chest pass siswa adalah 8,65, yang termasuk dalam kategori “Cukup”. Sebagian besar siswa berada pada kategori ini, dengan hanya sedikit yang masuk ke dalam kategori “Baik” atau “Kurang Sekali”. Kemampuan melakukan chest pass mencerminkan penguasaan dasar siswa dalam melempar bola secara tepat dan akurat, sehingga meskipun hasilnya cukup, hal ini masih menunjukkan perlunya peningkatan dalam teknik dasar *passing*.

Selanjutnya, pada aspek *shooting*, nilai rata-rata siswa adalah 4,45, yang juga tergolong dalam kategori “Cukup”. Namun, jika dibandingkan dengan aspek lainnya, *shooting* menunjukkan hasil yang paling rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa keterampilan siswa dalam melakukan tembakan ke arah ring masih belum optimal. Banyak siswa yang tergolong dalam kategori “Kurang” bahkan “Kurang Sekali”, sehingga teknik *shooting* perlu menjadi perhatian khusus dalam sesi latihan ekstrakurikuler. *Shooting* adalah salah satu elemen penting dalam permainan bola basket karena langsung menentukan perolehan poin, sehingga ketidakefektifan pada aspek ini bisa berdampak signifikan terhadap performa tim secara keseluruhan.

Sebaliknya, pada aspek *dribbling*, siswa menunjukkan nilai rata-rata sebesar 13,50, yang juga termasuk dalam kategori “Cukup”. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa sudah cukup mampu dalam mengontrol bola saat menggiring, meskipun masih terdapat beberapa siswa yang memiliki kemampuan *dribbling* di bawah standar. *Dribbling* sangat penting dalam menjaga penguasaan bola, bergerak melewati lawan, serta membangun pola serangan tim. Kemampuan yang cukup baik dalam *dribbling* ini menjadi modal awal yang positif, meskipun tetap perlu ditingkatkan agar lebih stabil dan efektif dalam situasi permainan yang sesungguhnya.

Jika ditinjau dari keseluruhan nilai yang merupakan gabungan dari ketiga aspek, maka rata-rata total siswa adalah 26,60, yang berada pada interval 24,42 – 28,78 dan dikategorikan sebagai “Cukup”. Hasil ini mengindikasikan bahwa secara umum, tingkat keterampilan bermain bola basket siswa SMPN 35 Pekanbaru yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler masih berada pada tingkat yang sedang, belum mencapai kategori baik atau sangat baik. Sebanyak 40% siswa tergolong dalam kategori “Baik”, 20% dalam kategori “Cukup”, dan sisanya tersebar pada kategori “Kurang Sekali”, “Kurang”, dan “Baik Sekali”. Kesenjangan ini

menunjukkan bahwa kemampuan antar siswa cukup bervariasi, dan pembinaan secara individual mungkin diperlukan agar seluruh siswa dapat berkembang secara merata.

Siswa yang berada dalam kategori “Kurang Sekali” perlu mendapatkan perhatian khusus dari pelatih, baik dalam hal bimbingan teknik maupun peningkatan motivasi. Sebaliknya, siswa yang termasuk dalam kategori “Baik Sekali” atau “Baik” dapat dimanfaatkan sebagai model atau mentor untuk membantu temannya meningkatkan keterampilan. Hasil penelitian ini juga mencerminkan efektivitas program ekstrakurikuler bola basket yang saat ini berjalan. Meskipun hasil rata-rata berada dalam kategori cukup, hal ini menunjukkan bahwa program belum sepenuhnya mampu mengembangkan potensi siswa secara maksimal. Salah satu kemungkinan penyebabnya adalah kurangnya variasi dan intensitas latihan yang dapat memengaruhi hasil keterampilan siswa.

Di samping itu, faktor-faktor lain seperti konsistensi latihan, motivasi siswa, keterampilan motorik dasar, serta ketersediaan sarana dan prasarana penunjang turut berkontribusi terhadap perkembangan keterampilan siswa. Sekolah perlu memastikan bahwa fasilitas latihan seperti lapangan, bola, dan alat bantu lainnya tersedia dengan baik dan memadai. Latihan yang dilakukan secara rutin dan sistematis akan membantu siswa membangun kebiasaan dan meningkatkan kepercayaan diri dalam bermain. Tanpa fasilitas yang mendukung, latihan yang diberikan pun tidak akan mencapai hasil yang optimal, meskipun siswa memiliki potensi dan kemauan untuk berkembang.

Selain itu, pendekatan pembelajaran atau metode pelatihan juga sangat mempengaruhi hasil keterampilan siswa. Metode pelatihan yang monoton atau tidak melibatkan variasi teknik dan simulasi permainan nyata akan membuat siswa merasa jenuh dan tidak berkembang secara maksimal. Pelatih perlu menerapkan metode pembelajaran aktif, seperti latihan berbasis permainan, latihan kelompok kecil, atau kompetisi internal yang menumbuhkan semangat dan daya saing sehat. Dengan pendekatan yang lebih menarik dan sesuai dengan karakteristik siswa, maka keterampilan mereka dapat meningkat secara signifikan dalam waktu yang lebih singkat.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisa dan pembahasan dapat disimpulkan Tingkat Keterampilan Bermain Bola Basket Siswa Ekstrakurikuler SMPN 35 Pekanbaru tergolong pada kategori **Cukup** karena nilai rata-rata dari keterampilan bermain bola basket siswa adalah **26,60** yang termasuk pada interval norma **24,42 – 28,78**

REFERENSI

- Adiesta, R., & Rachman, A. (2017). Pengaruh Penggunaan Metode Bagian (Part Method) Terhadap Hasil Keterampilan Dribble Dan Shooting Per Menit Bola Basket (Studi Pada Peserta Didik Kelas Xi Mipa 4 Di Sma Negeri 4 Sidoarjo Tahun Ajaran 2016/2017). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(3), 483–489.
- Akbar, M. F., Priambodo, A., & Jannah, M. (2019). Pengaruh Latihan Imagery Dan Tingkat Konsentrasi Terhadap Peningkatan Keterampilan Lay Up Shoot Bola Basket Sman 1 Menganti Gresik. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 2(2), 1–13. <https://doi.org/10.33503/jpjok.v2i2.445>
- Al Farisi, M. Y., & Daharis, D. (2023). Kontribusi Power Otot Lengan dan Koordinasi Mata dan Tangan Terhadap Servis Atas Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler SMAN 1 XIII Koto Kampar. *ANTHOR: Education and Learning Journal*, 2(2), 267–271. <https://doi.org/10.31004/anthor.v2i2.126>
- Amin, F. N. (2023). KONSEP UMUM POPULASI DAN SAMPEL DALAM PENELITIAN. *Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 14(1), 15–31. <https://doi.org/10.21070/2017/978-979-3401-73-7>
- Apriani, L., & Gazali, N. (2018). Pelaksanaan trias usaha kesehatan sekolah (UKS) di sekolah dasar. *Jurnal*

Keolahragaan, 6(1), 20–28. <https://doi.org/10.21831/jk.v6i1.14456>

- Azwar, E., Samsuddin, S., & Nursyidah, N. (2020). Analisis keterampilan bermain bola basket siswa SMA Negeri 1 Darul Aman Idi Cut Aceh Timur Tahun 2020. *Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Vokasi (JP2V)*, 2(3), 6143. <https://doi.org/10.32672/jp2v.v2i3.6143>
- Barfield, J.-P., Johnson, R. J., Russo, P., & C. Cobler, D. (2007). RELIABILITY AND VALIDITY OF THE PERFORMANCE INDEX EVALUATION AMONG MEN'S AND WOMEN'S. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2007, *National Strength & Conditioning Association*, 21(2), 643–645.
- Candra, O. (2020). Tingkat Kemampuan Vo2Max Pada Atlet Bola Basket Puteri POMNAS Riau. *Journal Sport Area*, 5, 106–115. [https://doi.org/10.25299/sportarea..vol\(\).3761](https://doi.org/10.25299/sportarea..vol().3761)
- Coleman, B. D., & Fuoss, R. M. (1955). Quaternization Kinetics. I. Some Pyridine Derivatives in Tetramethylene Sulfone. *Journal of the American Chemical Society*, 77(21), 5472–5476. <https://doi.org/10.1021/ja01626a006>.
- Desky Winata, I., & Daharis, D. (2024). Tingkat Kondisi Fisik Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMP Muhammadiyah 2 Pekanbaru. *Science and Education Journal (SICEDU)*, 3(1), 1–10. <https://doi.org/10.31004/sicedu.v3i1.174>
- Fatahilah Andika. (2018). Sampel dalam penelitian ini hanya siswa putra yang berjumlah 20 orang, teknik pengambilan sampel dilakukan dengan. *Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Dribbling Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket*, 1(2), 11–20. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.131>
- Gazali, N. (2016). Pengaruh Metode Kooperatif dan Komando Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Bermain Sepakbola. *Journal Sport Area*, 1(1), 56. <https://doi.org/10.30814/sportarea.v1i1.373>
- Gazali, N., Cendra, R., Candra, O., Apriani, L., & Idawati, I. (2019). Penanaman Nilai-Nilai Karakter Peserta Didik Melalui Ekstrakurikuler Pramuka. *Aksiologi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 201. <https://doi.org/10.30651/aks.v3i2.1898>
- Hamzah-P, U., & Rahmadani, A. (2024). Permainan tradisional dan keaktifan belajar: korelasi pada pembelajaran pendidikan jasmani. *Asian Journal of Sport Research*, 1(1), 29–33.
- Hidayat, R., & Rahmadani, A. (2023). Kontribusi Kecepatan Lari Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Permainan Sepakbola Pada SSB Garuda U-14 Kabupaten Siak. *Science and Education Journal (SICEDU)*, 2(1), 159–168. <https://doi.org/10.31004/sicedu.v2i1.94>
- Hilgers, R.-D., Heussen, N., & Stanzel, S. (2020). *Statistik, deskriptive* (U. Al Faruq (ed.); Ike Purnom). Unpam Press. https://doi.org/10.1007/978-3-662-48986-4_2900
- Jatra, R. (2017). Pengaruh Metode Latihan Interval Ekstensif dan Fartlek Terhadap Kemampuan Dayatahan Kecepatan Wasit Sepakbola Kota Padang. *Journal Sport Area*, 2(1), 79. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(1\).594](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(1).594)
- Kamarudin, K., & Fernando, R. (2018). Profil Kebugaran Jasmani Mahasiswa Penjaskesrek Semester I FKIP UIR Tahun 2015/2016. *Journal Sport Area*, 3(1), 70–78.

[https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(1\).1306](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(1).1306)

Kustoro, A., & Raya, G. A. S. (2020). Tingkat keterampilan dasar shooting, dribbling, dan passing pada ekstrakurikuler bola basket siswa putra SMP Negeri 4 Jombang. *Dharmas Journal of Sport*, 3(2), 1081. <https://doi.org/10.56667/djs.v3i2.1081>