

TINGKAT KELINCAHAN SHUTTLE RUN SISWI EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET BERDASARKAN HASIL TES *SHUTTLE RUN* SMKN 2 KOTA KEDIRI TAHUN 2024

Shielsila Aprillia¹, Muhammad Yanuar Rizky², Wasis Himawanto³

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengukur dan mengevaluasi tingkat kelincahan siswi SMKN 2 Kota Kediri yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket melalui tes 4x10 meter shuttle run. Latar belakang penelitian didasarkan pada temuan awal bahwa kelincahan siswi masih di bawah rata-rata. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode survei. Hasil dari 24 data menunjukkan nilai minimum 16,10 detik, maksimum 21,95 detik, rata-rata 17,93 detik, dan deviasi standar 1,64. Berdasarkan analisis, 29,2% siswi berada dalam kategori "Sempurna", 20,8% "Baik Sekali" dan "Cukup", 16,7% "Kurang", serta 12,5% "Baik". Data valid secara statistik (signifikansi < 0,05), dan program latihan terbukti efektif dalam meningkatkan kelincahan. Namun, sebagian kecil siswi belum mencapai kategori ideal, sehingga disarankan adanya evaluasi berkala, pendekatan pelatihan personal, serta peningkatan variasi dan intensitas latihan. Kesimpulannya, latihan shuttle run memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan kelincahan siswi dalam bermain bola basket.

Kata Kunci: : *Shuttle Run, Bola Basket, Kelincahan*

Abstract The objective of this study is to assess the agility level of female students at SMKN 2 Kota Kediri who participate in basketball extracurricular activities. The assessment will be conducted using a 4x10 meter shuttle run test. The impetus for this study stems from the preliminary findings that the agility of female students is still below average. The approach employed in this study is quantitative, with a survey method being utilized to collect the necessary data. The results from 24 data points show a minimum value of 16.10 seconds, a maximum of 21.95 seconds, an average of 17.93 seconds, and a standard deviation of 1.64. The analysis revealed that 29.2% of female students were in the "Excellent" category, 20.8% in the "Very Good" and "Good" categories, 16.7% in the "Poor" category, and 12.5% in the "Good" category. The data is statistically valid (significance < 0.05), and the training program has proven effective in improving agility. However, a small proportion of female students have not yet reached the ideal category. Therefore, it is recommended that there be regular evaluations, personalized training approaches, and increased variety and intensity of training. In summary, the shuttle run training method has been demonstrated to be a significant contributor to enhancing the agility of female students in the domain of basketball.

¹ Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

² Prodi Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan rekreasi, Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

³ Prodi Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan rekreasi, Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

Keywords: *Shuttle Run, Basketball, Agility*

PENDAHULUAN

Olahraga memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan, meningkatkan kebugaran jasmani, serta mengembangkan potensi fisik, mental, dan sosial individu. Seperti dikemukakan oleh Wibowo dan Hidayatullah (2017), perkembangan olahraga sangat dipengaruhi oleh sistem pembinaan yang efektif dan berkelanjutan, baik di lingkungan masyarakat, sekolah, hingga tingkat nasional dan internasional. Untuk kebutuhan pendidikan, pembinaan olahraga merupakan sarana strategis untuk mencetak atlet berprestasi sejak usia dini. Menurut Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 20 ayat (3), olahraga prestasi adalah Upaya dalam mengembangkan kemampuan dan potensi atlet guna meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Penyelenggaraan olahraga prestasi dilaksanakan secara terencana, berkesinambungan, serta didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (UU No. 3 Tahun 2005, 2005).

Bola basket adalah salah satu dari cabang olahraga yang berkembang pesat dan diminati di lingkungan sekolah. Permainan ini menuntut kemampuan fisik yang kompleks, terutama aspek kelincahan, yaitu kemampuan untuk bergerak cepat, mengubah arah, dan mempertahankan keseimbangan tubuh. Daryanto dan Hidayat (2019) menyatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah jalur atau posisi tubuh secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Dalam permainan bola basket, kelincahan sangat penting untuk melakukan dribbling, bertahan, berpindah posisi, maupun mengecoh lawan.

Untuk mengukur kelincahan, tes shuttle run 4×10 meter merupakan salah satu metode yang banyak digunakan. Susilawati (2018) menyatakan bahwa shuttle run merupakan tes yang cepat dan efisien dalam menilai kemampuan perubahan arah dan kecepatan dalam jarak pendek. Tes ini menunjukkan kondisi dinamis permainan bola basket, di mana atlet harus bergerak cepat ke berbagai arah dalam waktu singkat. Namun, berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti pada siswi ekstrakurikuler bola basket di SMKN 2 Kota Kediri, diketahui bahwa tingkat kelincahan sebagian besar siswi masih berada di bawah standar. Pelatih juga belum secara optimal menerapkan model latihan spesifik untuk peningkatan kelincahan. Hal ini dapat berdampak pada rendahnya efektivitas gerakan dalam permainan serta menurunkan motivasi latihan.

Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengevaluasi dan mengetahui tingkat kelincahan siswi melalui tes shuttle run, sekaligus menjadi dasar dalam pengembangan program latihan yang lebih efektif dan terukur.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode survei, yang bertujuan untuk memperoleh gambaran objektif mengenai tingkat kelincahan siswi dalam ekstrakurikuler bola basket melalui tes shuttle run. Metode survei dipilih karena memungkinkan peneliti memperoleh data dari kondisi alami tanpa memberikan perlakuan khusus, melainkan hanya mengamati dan mengukur fenomena yang terjadi secara langsung di lapangan. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan shuttle run, sedangkan variabel terikat adalah tingkat kelincahan siswi. Menurut Sugiyono (2017), variabel independen merupakan faktor yang mempengaruhi atau menjadi penyebab perubahan, sedangkan variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi oleh faktor bebas. Penelitian ini dilakukan di SMKN 2 Kota Kediri, tepatnya di lapangan bola basket sekolah tersebut dengan subjek penelitian yaitu siswi yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket, dengan jumlah total sebanyak 24 orang. Teknik total sampling digunakan, di mana seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kelincahan adalah tes

shuttle run 4×10 meter, yang akan diterapkan selama masa penilaian di ekstrakurikuler bola basket. Tes shuttle run dinyatakan valid dan reliabel, dengan uji dilakukan melalui pengulangan tes pada kondisi yang sama. Data hasil pengukuran kemudian dianalisis secara deskriptif, dan diklasifikasikan berdasarkan norma penilaian waktu tempuh, dengan kategori kelincahan: kurang, cukup, baik, baik sekali, dan sempurna. Klasifikasi ini digunakan sebagai dasar untuk menilai kondisi fisik siswi serta mengevaluasi efektivitas latihan yang telah diberikan dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket.

HASIL

Penelitian ini bertujuan mengevaluasi tingkat kemampuan shuttle run pada siswi yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMKN 2 Kota Kediri.

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif Statistik

Descriptive Statistics							
	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
<i>POST</i>	24	5,85	16,1	21,95	430,23	17,9263	1,64163
<i>Valid N (listwise)</i>	24						

Sumber : Diolah oleh peneliti, 2025

Analisis deskriptif statistik terhadap data post-test (setelah intervensi) menunjukkan bahwa dari 24 responden, diperoleh rentang nilai sebesar 5,85, dengan skor minimum 16,10 dan maksimum 21,95. Total skor adalah 430,23, dengan nilai rata-rata 17,93 dan simpangan baku 1,64. Nilai simpangan baku yang relatif kecil menunjukkan variabilitas kemampuan antarresponden tidak terlalu lebar, meskipun terdapat beberapa siswa dengan performa di bawah rata-rata.

Tabel 2. Hasil Uji Validitas

Correlations			
	N	Pearson Correlation	Sig. (1-tailed)
<i>POST</i>	24	0,683	0

Sumber: Diolah oleh peneliti, 2025

Uji validitas menunjukkan bahwa data post-test memiliki koefisien korelasi sebesar 0,683 dengan signifikansi 0,000 ($< 0,05$), sehingga data dinyatakan valid dan layak digunakan untuk analisis lebih lanjut.

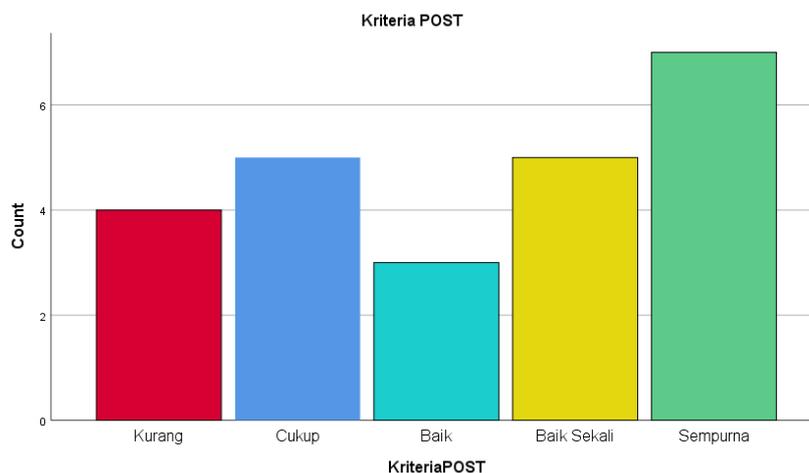
Tabel 3. Kriteria Penilaian Shuttle Run POST

Kriteria POST				
		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
<i>Valid</i>	Kurang	4	16,7	16,7

Cukup	5	20,8	37,5
Baik	3	12,5	50
Baik Sekali	5	20,8	70,8
Sempurna	7	29,2	100
Total	24	100	

Sumber: Diolah oleh peneliti, 2025

Distribusi kriteria penilaian menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori “baik” ke atas. Sebanyak 29,2% responden berada pada kategori “sempurna”, diikuti 20,8% pada kategori “baik sekali” dan “cukup”, 12,5% pada kategori “baik”, serta 16,7% pada kategori “kurang”. Secara kumulatif, 70,8% responden memperoleh penilaian baik atau lebih tinggi.



Gambar 1. Diagram batang hasil kriteria POST

PEMBAHASAN

Hasil penelitian mengindikasikan bahwa program latihan yang diterapkan telah cukup efektif dalam meningkatkan kemampuan shuttle run siswi peserta ekstrakurikuler bola basket. Rata-rata skor yang mendekati batas atas rentang nilai menunjukkan tingkat kebugaran anaerobik dan kelincahan yang baik pada sebagian besar peserta.

Tingginya proporsi kategori “baik” hingga “sempurna” (70,8%) mencerminkan keberhasilan metode pelatihan yang digunakan. Namun, keberadaan 16,7% peserta dalam kategori “kurang” menunjukkan adanya variasi kemampuan individu yang perlu mendapatkan perhatian khusus. Faktor-faktor seperti tingkat kebugaran awal, konsistensi mengikuti latihan, serta motivasi pribadi dapat mempengaruhi pencapaian hasil ini.

Upaya peningkatan performa bagil peserta dengan hasil rendah dapat dilakukan melalui sesi latihan tambahan yang berfokus pada teknik percepatan, ketahanan otot, dan koordinasi gerak. Evaluasi berkala dan pemberian umpan balik yang spesifik diharapkan dapat memotivasi peserta untuk memperbaiki performanya. Selain itu, pelibatan peserta dalam perencanaan latihan dan dukungan dari orang tua dapat meningkatkan rasa tanggung jawab serta motivasi berlatih. Secara keseluruhan, temuan ini sejalan dengan prinsip pembinaan prestasi olahraga di tingkat sekolah yang menekankan kombinasi latihan teknik, fisik, dan psikologis. Penelitian ini juga membuka peluang kajian lanjutan mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kelincuhan dan kebugaran siswa, sehingga dapat dirumuskan strategi pembinaan yang lebih efektif untuk atlet muda

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa program latihan ekstrakurikuler bola basket memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan shuttle run siswa SMKN 2 Kota Kediri. Mayoritas responden (70,8%) memberikan penilaian pada kategori “Cukup” hingga “Sempurna”, yang mengindikasikan bahwa program latihan secara umum efektif. Sebanyak 29,2% responden menilai hasil latihan sebagai “Sempurna” dan 20,8% sebagai “Baik Sekali”, sementara sebagian kecil (16,7%) masih berada pada kategori “Kurang”. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun program latihan telah berhasil meningkatkan kemampuan fisik sebagian besar siswa, masih diperlukan penyesuaian metode latihan agar dapat mengakomodasi variasi kemampuan individu. Program yang tepat sasaran berpotensi mendorong peningkatan performa fisik ke level yang lebih tinggi.

Evaluasi berkala disarankan untuk guru olahraga dengan tujuan program latihan, menyesuaikan intensitas dan frekuensi sesuai kemampuan siswa, serta memberikan bimbingan teknik dan motivasi secara intensif. Siswa SMKN 2 Kota Kediri diharapkan aktif mengikuti latihan, melakukan evaluasi drill, dan membangun motivasi serta kepercayaan diri. Peneliti selanjutnya disarankan mempertimbangkan faktor psikologis dan lingkungan dalam mengembangkan strategi pelatihan yang lebih efektif dan berkelanjutan

DAFTAR PUSTAKA

- Adilil, Y., Putra, M. F. P., & Wandilk, Y. (2023). Permailnan bola basket: sebuah tilnjuan konseptual silngkat. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmanil dan Olahraga*, 22(4), 277-282.
- AL-AZHARIL, M. A. U. L. A. N. A. (2023). Penilngkatan Keterampilan Chest Pass Bola Basket Dengan Pendekatan Bermain Pada Silswa Kelas X Teil Dil Smk Negeril 4 Pontilanak (Doctoral dilssertatilon, ILKILP PGRIL PONTILANAK).
- Amal, M. IL. (2022). Pengaruh Varilasil Latilhan Shuttle Run Terhadap Kelilncuhan Silswa Putra Ekstrakurilkuler Futsal Dil SMA ILslam Al-Falah Jambil (Doctoral dilssertatilon, Pendidikan Olahraga dan Kesehatan).
- Amalila, N. (2024). Hubungan Power Otot Tungkail, Kelentukan Pergelangan Tangan, Dan Koordilnasil Mata-Tangan Terhadap Akurasil Lay Up Shoot Pada Cabang Olahraga Bola Basket Pada Mahasilswa Pembilnaan Prestasil Bola Basket Tahun 2024.
- Ananda, D. E., & Nugroho, R. A. (2025). The Effect of Cilrcuilt Trailnilng on Drilbble Agillilty iln Extracurriculular Basketball at SMK Muhammadilyah 1 Prilngsewu: Pengaruh Latilhan Cilrcuilt Trailnilng Terhadap Kelilncuhan Drilbble Bola Basket Ekstrakurilkuler Smk Muhammadilyah 1 Prilngsewu. *Jurnal Porkes*, 8(1), 241-252.
- Arilfiln, M., & Sutopo, H. (2018). Sejarah dan Perkembangan Bola Basket Dunila dan ILndonesila. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 123–135.

- Ajil, S. (2016). Buku olahraga paling lengkap. Ilmu Cemerlang Group.
- Aulila, N. T. (2022). Pengaruh Latihan Kelincahan Bervariasil Terhadap Penilngkatan Kelincahan Pada Pemain Basket Putril Flyilng Wheel Makassar= The Effect of Varilatilons iln Agillilty Trailnilng on ILncreasilng Agillilty iln Female Basketball Players Flyilng Wheel Makassar (Doctoral dilssertatilon, Unilversiltas Hasanuddiln).
- Basrilzal, R., Siln, T. H., ILrawan, R., & Sonilawan, V. (2020). Latihan kelincahan terhadap penilngkatan kemampuan drilbbilng pemain sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 769-781.
- Dakosta, S. M., Awanils, A., & Arilyantil, L. (2025). Hubungan Status Gilzil Dengan Kelincahan (Agillilty) Pada Pemain Basket Anak Usila 9–12 Tahun. *Physilo Journal*, 5(1), 10-17.
- Daryanto, Z. P., & Hildayat, K. (2015). Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggirilng bola. *Jurnal Pendildilkan Olah Raga*, 4(2), 201-212.
- Fachrilansyah, F. (2023). Hubungan Latihan Shuttle Run Terhadap Kecepatan Dan Daya Ledak Pada Pemain Sepaktakraw Dil Sma Negeril Khusus Keberbakatan Olahraga Sulawesi Selatan (Doctoral dilssertatilon, Unilversiltas Hasanuddiln).
- Fatahillah, A. (2018). Hubungan kelincahan dengan kemampuan drilbbilng pada silwa ekstrakurikuler bola basket. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendildilkan Jasmanil Dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 11-20.
- Febrihan, A. S., & Rosyilda, E. (2019). Kontribusil Kelincahan Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Keterampiln ILndilan Drilbble Pada Silwa Ekstrakurikuler Hockey Dil Sma Negeril 1 Mengantil. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2).
- Gulo, TAN, & ILham, IL. (2023). Hubungan antara Daya Lepas Otot Tungkail dan Koordilnasil Tangan-Mata terhadap Hasil Jump Shot Bola Basket. *Cerdas Silfa Pendildilkan*, 12 (1), 22-32.
- Harilyanto, A. (2018). Efektiviltas Permailnan Peserta ILndonesilan Basketball League (ILBL) 2017/2018 Pada Pertandilngan Semilfilnal Dan Filnal (Berdasarkan Statilstilk Pertandilngan). *Jurnal Prestasil Olahraga*, 1(4).
- Harlilawan, M., & Hasyilm, H. (2024). Pembelajaran Permailnan Bola Basket. PT Nasya Expandilng Management.
- Harsukil. (2015). Hubungan latihan shuttle run terhadap kecepatan dan daya ledak pada pemain sepak takraw dil SMA Negeril Khusus Keberbakatan Olahraga Sulawesi Selatan.
- Hartono, M. (2023). Korelasil Kelincahan, Keseilmbangan, dan Kecepatan terhadap Kemampuan Menggilrilng Bola pada SSB BILNA PUTRA. *ILndonesilan Journal for Physilcal Educatilon and Sport*, 4, 85-92.
- Hildayat, R., Rilswanto, A. H., & Hasanuddiln, M. IL. (2021). The Effect of Shuttle Run and Zilg-Zag Run Trailnilng On Drilbbilng Skillls. *Jp. jok (Jurnal Pendildilkan Jasmanil, Olahraga dan Kesehatan)*, 5(1), 113-125.
- Hildayatullah, F., Anwar, K., & Handayanil, H. Y. (2023). Bola Basket Dasar Untuk Pemula. *Thalilbul ILmil Publilshilng & Educatilon*.
- Hilsanil, W. (2015). Pengaruh latihan lari zilg-zag terhadap kelincahan dalam permailnan bola basket pada silwa ekstrakurikuler basket dil SMAN 2 Bantaeng. *Skrilpsil, Unilversiltas Negeril Makassar*.
- ILslamilatil, D. O., Yunus, M., & Abdullah, A. (2022). Latihan ladder drilll dan shuttle run dapat memengaruhil kecepatan atlet bulutangkils Pusat Latihan Kota Malang untuk Porprov tahun. *Jurnal Sport Scilence*, 12(2), 76-83.
- ILqbal, M., & Surilpto, A. W. (2023). Pengaruh Latihan Silrkuilt terhadap Tilngkat Kebugaran Jasmanil Silwa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeril 3 Cilrebon. *ILndonesilan Journal for Physilcal Educatilon and Sport*, 4, 316-326.

- Jatmilko, T., Kusnanilk, N. W., Nurhasan, N., Muhammad, H. N., & Noordila, A. (2023). Enhancing Speed, Agility, and Anaerobic Capacity via a Tuja-Shuttle Run Exercise Model. *Middle East Journal of Rehabilitation and Health Studies*, 11(1), 134693.
- John, P. (2016). Meningkatkan Hasil Belajar Lay Up Bola Basket Dengan Metode Permailnan Pada Siswa Kelas Xc Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ketungau Tengah. *Doctoral Dissertation*, 32.
- Marjana, W., Sudilana, I. K., Budilawan, M., & Ked, S. (2014). Pengaruh Pelatihan Shuttle Run Terhadap Kecepatan dan Kelincahan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 2(1).
- Mashuril, H., Jatmilko, J., Zawawil, M. A., Kholils, M., Juanildil, S., Pratama, B. A., & Harmono, S. (2019). Pelatihan Kondisi Fisik Domisil Bolabasket. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Nusantara (JPPNu)*, 1(2), 42-47.
- Noviltasaril, H., Daryono, D., & Mahendra, A. (2024). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Drilbling pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 1 Lahat Selatan. *Journal of Creative Student Research*, 2(6), 29-42.
- Nugroho, T., & Rohadil, M. (2020). Pengaruh Latihan Passing Berpasangan dan Kontrol Terhadap Kemampuan Passing Bawah Siswa Sekolah Sepakbola Generasi Muda Kutai Kartanegara Usia 10-12 Tahun. *Cendekia (Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran) ILKILP PGRI Kalimantan Timur*, 4(2), 170-188.
- Oktafilan, M. F. (2024). Meningkatkan Hasil Drilbling Dalam Permailnan Bola Basket Dengan Menggunakan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Stad Pada Siswa Kelas IX Smp Negeri 01 Ngabang Kabupaten Landak (Doctoral dissertation, ILKILP PGRI PONTILANAK).
- Oktafilan, M. F. (2024). Analisis Popularitas Permailnan Bola Basket dan Dinamika Permailnannya di Kalangan Remaja. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 10(1), 45-56.
- Prilmayanti, I., Wahyudi, J., & Syobri, N. (2024). Pendampingan Pelatihan Kondisi Fisik PB Liliyansa Lombok Timur. *Jurnal Dedikasi Madani*, 3(1), 57-61.
- Putranto, T. D., Alvin, S., & Asmarantika, R. (2024). Discourse on the Success of the Indonesian Men's Basketball Team at the 2022 SEA Games. *Journal Communication Spectrum: Capturing New Perspectives in Communication*, 14(1), 11-27.
- Putro, B. N., Kurnilawan, A., & Fudiln, M. S. (2018). Pengembangan buku pedoman man to man defense Bola basket untuk pelatih. *Journal Sport Area*, 3(2), 111-120.
- Sailchudin, Dr., M.Kes, & Munawar, S. A. R., S.Or. (2019). Buku ajar bolabasket. Wilneka Medika. ISBN 978 623 7607 10 6.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiyawati, I. (2021). Pengembangan Alat Bantu Latihan Shot Power dan Shooting Akurasi Bola Basket Perempuan di Club Basket Pacitan (Doctoral dissertation, STKILP PGRI PACILTAN).
- Sunaryo, F. Y. A. B. (2023). Pengaruh Latihan Agility Hurdle Drill dan Agility Ladder Drill terhadap Kelincahan Keterampilan Teknik Drilbling Ditinjau dari Indeks Massa Tubuh pada Pemain Pemula Sepakbola Wanita (Doctoral dissertation, UNS (Sebelas Maret University)).
- Supriyanto, T. (2020). Peran Kerjasama Tim dan Frekuensi Tembakan dalam Efektivitas Permailnan Bola Basket. *Jurnal Keolahragaan Nusantara*, 7(2), 85-92.
- Susilawati, D. (2018). Tes dan pengukuran. UPI Sumedang Press.

- Suwardil, R. D. A., Yunus, M., & Abdullah, A. (2024). Pengaruh Latihan Skilppilng Dan Shuttle Run Terhadap Kelilncahan Pada Atlet UKM Badmilnton Unilversiltas Negeril Malang. *Journal Sport Scilence ILndonesila*, 3(1), 233-242.
- Swarjana, IL. K., & SKM, M. (2023). *Metodologil Peneliltilan Kesehatan: Edilsil Terbaru*. Penerbilt Andil.
- Tilara, A. Y., & Wada, Z. (2024). Pengaruh Latilhan Shuttle Run Terhadap Kecepatan Pada Atlet Sepak Bola Dil Academy Ads Tangerang Tahun 2023. *Journal Of Baja Health Scilence*, 4(01), 92-98.
- Udam, M. (2017). Pengaruh latilhan shuttle-run dan zilg-zag terhadap kemampuan drilbbilng bola pada silswa sekolah sepakbola (SSB) ILmanuel usila 13-15 dil Kabupaten Jayapura. *Jurnal Pendildilkan Jasmanil Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1), 58-71.
- Umayah, U., & Rilwanto, M. A. (2020). Transformasil sekolah dasar abad 21 new dilgiltal lilteracy untuk membangun karakter silswa dil era global. *JURNAL PANCAR (Pendildilk Anak Cerdas dan Pilntar)*, 4(1).
- Wilbowo, K., Hildayatullah, M. F., & Kilyatno, K. (2017). Evaluasil Pembilnaan Prestasil Olahraga Bola Basket dil Kabupaten Magetan. *Medila ILlmu Keolahragaan ILndonesila*, 7(1), 9-15.
- Wulandaril, S. (2021). Pengaruh sport educatilon model terhadap tanggung jawab silswa dalam permailnan bola basket. *Jurnal Pendildilkan dan Kesehatan*, 11(3).
- Wulandaril, A. IL., Wilcaksono, A., & Karjadil, M. S. (2024). Hubungan Kelilncahan Dan Koordilnasil Terhadap Kemampuan Drilbble Bola Basket. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(2), 185-194.