

## **Pengaruh Latihan Kelincahan Menggunakan Bolabasket terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Bolabasket**

**Muhammad Faris Abrar<sup>1\*</sup>, Donie<sup>2</sup>, Ronni Yenes, Pringgo Mardesia<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: [muhammadfaris12344@gmail.com](mailto:muhammadfaris12344@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Masalah dalam penelitian ini adalah bahwa aspek keterampilan juga terlihat ketika dengan cepat ditahan lebih awal, bola tidak diperebutkan dan tidak mendapatkan keseimbangan tanpa kehilangan keseimbangan. Studi ini akan melihat efek latihan keterampilan menggunakan Bolabasket dalam kemampuan menggiring bola untuk pemain Bolabasket. Jenis studi ini adalah pengalaman semu. Populasi pencarian ini terdiri dari pemain klub Bolabasket Atlantis. Jumlah orang terdaftar dan secara aktif terlibat dalam pelatihan di Kota Padang adalah 24 orang. Teknik juara yang digunakan adalah sampel lengkap, dengan sampel 24 orang. Alat pencarian yang digunakan adalah tes unit. Teknik analisis data menggunakan uji t dengan tingkat makna  $\alpha = 0,05$  dan tes normal menggunakan tes Lilliefors. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada latihan keterampilan bola basket pada keterampilan menggiring bola Bola basket Atlantis di kota Padang. Skor rata-rata 14,56 detik dalam tes awal dan skor rata-rata 12,87 detik dalam tes akhir. Ini secara signifikan, ia harus setelah tes hasil  $t = 11.0$ . Jadi,  $H_0$  ditolak saat menerima. Sebagai kesimpulan, ada dampak signifikan dari latihan keterampilan bola basket untuk meningkatkan kapasitas penyimpanan.

**Kata Kunci:** Latihan Kelincahan Menggunakan Bolabasket, Kemampuan *Dribbling* Bolabasket

## ***The Effect of Agility Training Using Basketball on Basketball Players' Dribbling Ability***

### **ABSTRACT**

*The problem in this studio is lacking the versatility is missing when the basketball rapidly, the ball is not very well controlled and can't change the direction without losing the balance. This study has to tell you the effect of skill training using basketball in the basketball player's dribble capacity. This kind of study is an expression of almost. The population of this study has been made up of players from the Atlantis basketball club. The number of people registered and Active participation in training in Padang city was 24 people. The used champion technique was the total sample, with a 24 person sample size. The used search tool was a unit test. The data analysis technique used the Test t with a level of meaning of  $\alpha = 0.05$  and the normal test has used lillieffe test. The results of this study showing that has an effect in skill with a basketball ball in Atlantis basketball budget in the city of Padang. The middle score was 14.56 seconds in the initial test and average score was 12, 87 seconds in the final test. This is tried in true terms, where test t later was made, the results of  $T = 11.0 > \text{TAKE } T = 1.714$  with an increase in increasing 11.60%. So,  $H_0$  was rejected while accepted. In conclusion, there is a significant impact by basketball skill training to improve dribble ability.*

**Keywords:** Agility Training Using Basketball, Dribbling Skills, Basketball

---

## PENDAHULUAN

Sekitar tahun 1948, Bolabasket masuk di Indonia dan berkembang tepat setelah pernyataan kemerdekaan. 23 dan Oktober 1951, namun seks basket di Indonesia telah ditetapkan. Bolabasket mengalami kesamaan, yang berarti komponensi tingkat skala (Pengotial (pingc), welas asih), dan level I dipandu oleh penanganan cabang (Sarimpe, 2013). Menurut Nirwandi (2018), gagasan bolabasket adalah untuk menempatkan (bola basket) dalam keranjang dan mengencangkan tim lain untuk membuat skor yang sama.

Basketball adalah gerakan berdasarkan gerakan yang membutuhkan berbagai keterampilan, strategi pemain mereka, kondisi fisik yang lebih baik. Pemain keranjang masih memiliki sifat gemuk, percaya Dirinya sendiri, secara teknis inovatif dan memiliki keterampilan kerja sama yang baik. Ide basket bola basket, olahraga tim adalah kerja sama dalam kemenangan Setiap pemain harus memiliki keranjang bola basket untuk mencapai tujuan. Bolabasket adalah olahraga yang lebih terkenal dengan komunitas, terutama di kalangan siswa. Adalah karena permainan bolbasket adalah olahraga yang dapat dibuat dengan string yang berbeda Publik Banyak keuntungan dapat diambil oleh permainan ini, secara fisik, mental dan sosial (yness, 2018).

(Milia dan Azia, basis dasar dasar basis dasar 2020: pucuk, rotasi, rencana tata letak adalah enam keterampilan pertama. Karena merupakan gerakan dasar yang digunakan dalam permainan, taktik dasar menjadi bagian penting dari permainan bola basket (Padles, 2019).

Dengan Bolabasket yang paling populer, bola basket menjadi sangat populer di negara Kota Padang dan banyak regu Bolbasket muncul di Kota Padang. Bola basket juga merupakan industri yang hebat, termasuk semua mulai dari ikatan profesional hingga peralatan olahraga dan pakaian. Turnamen hebat seperti permainan Piala Dunia menarik perhatian dunia dan meningkatkan reputasi bola basket sebagai salah satu olahraga paling menarik di dunia. (Rowold, 2006)

Menurut Erculj (2015), Langkah pertama untuk meningkatkan pelatihan bola basket adalah memahami dalam tujuan penembakan atau bola basket. Menurut Five et al (2020), latihan bola basket untuk perangkat bragier, dan bahkan kepuasan dan motivasi latihan adalah mungkin dalam bola basket. Menurut Diffits (2018), bola basket memiliki partisipasi tingkat tinggi perempuan dan laki-laki dalam semua kelompok umur, termasuk permainan rekreasi dan balapan terorganisir.

Bolabasket adalah olahraga tim yang memiliki fitur model gerakan tertentu (Queen, 2020). Game ini ditandai oleh ledakan yang pendek dan intens membutuhkan kemampuan aerobik dan anaerobik (Gottlieb, 2021). Banyak pengukuran utama yang dilakukan oleh pemain bola basket termasuk gerakan horizontal (perubahan cepat, gerakan vertikal (lewati) dan kombinasi gerakan (Muckel, 2009; Capellós, 2018). Bola basket adalah olahraga tinggi permanen (Cummin et al., Liveris et al., 2021) dan termasuk kumulatif dan kumulatif dan kumulatif dan kumulatif (Li et al., 2015).

Game ini membutuhkan kombinasi keterampilan fisik, strategi, dan kerja keras dalam tim. Antara keterampilan penting, ada dribbling, Keberangkatan, Tangkap, Langsung, dan Lindungi. Setiap pemain memainkan peran penting dalam menciptakan peluang untuk mencetak gol dan mencegah lawan dari menggulir gol. (Putri et al., 2020)

Bolabasket adalah olahraga yang membutuhkan keterampilan tertinggi, terutama dalam latihan. Dribble adalah teknik dribble menggunakan tangan beberapa kali. Kemampuan yang dapat didasarkan Properti sangat penting bagi pemain bola basket untuk dapat mengatasi tekanan lawan, menciptakan peluang dan mempertahankan kontrol diri. (Hasyim, 2020)

Kemampuan Dribble adalah salah satu aspek penting peran penting dalam menentukan kesuksesan tim. Dribbling bukan hanya kunci untuk menghindari pemain lawan, Tetapi juga menjadi fondasi untuk bangunan dan menciptakan serangan TIR. (Segera & Sembilan, 2021).

Akibatnya, pemain bolabasket dari level yang berbeda, yang mereka bervariasi dari para profesional, kami selalu mencari instrumen. Dalam upaya meningkatkan kemampuan menggiring bola, keterampilan berbentuk telah menjadi tujuan utama pelatih dan pemain. Kemampuan berolahraga keluar dari meningkatkan koordinasi, kecepatan dan akurasi gerakan yang diperlukan untuk dilakukan Menggiring bola. Metode pelatihan telah dikembangkan oleh latihan tradisional dalam pelatihan paling inovatif, termasuk penggunaan bolabasket sebagai alat utama.

Klub BolaBasket Atlantis di kota Sumatra, yang dibuat pada tahun 2023. Perhatian Bartbell telah dibuat dari kota Bolbasta dengan semua vila Indonia dengan Koni Padang. Klub BolaBasket Atlantis memiliki beberapa pelatih dan ada beberapa kelompok umur yang saya sukai menurut kelompok umur, Termasuk U-17 U-18, dan Penatua.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan pada tim Cabulis bolabasket Atlantis,

informasi tersebut tidak dapat mengubah arah tanpa kehilangan keseimbangan. Setelah masalah para pemain yang juga dibuat oleh para pemain Beberapa kesalahan sebagai pembersihan bahwa mereka selalu khawatir selama percepatan mengejar mengejar untuk menjadi tujuan dari lawan antara kota bolabasket Anda. Pengamatan penulis hampir 60% serangan tidak berhasil karena mereka selalu dapat diprediksi oleh lawan, terutama yang telah dijaga ketat oleh lawan.

## **METODE**

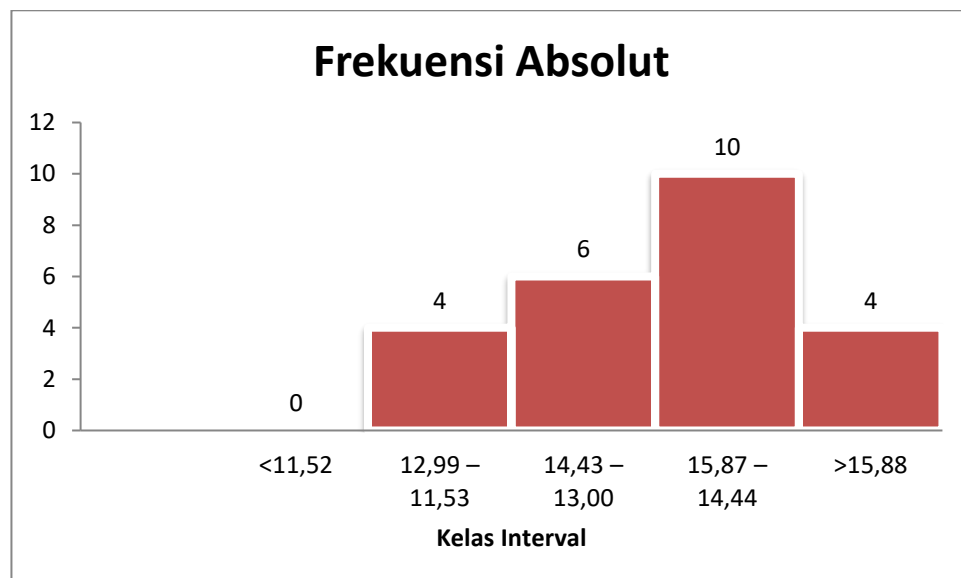
Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Atlantis Basketball Club Kota Padang yang terdaftar dan aktif mengikuti latihan yaitu, 24 orang. Teknik penarikan sampel yaitu *total sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 24 orang. Instrument penelitian menggunakan tes *dribbling*. Teknik analisis data menggunakan uji-t dengan taraf signifikan  $\alpha=0,05$  dan uji normalitas menggunakan uji *liliefors*. Adapun tempat penelitian ini adalah di lapangan Gor Atlantis Basketball Club Kota Padang. Sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian ini, maka dalam pengumpulan data terlebih dahulu dilakukan pengukuran variabel terikat dengan pengujian tes awal (*pretest*), diikuti dengan memberikan *treatmen/stimulus* ke pada atlet yang diteliti dan diakhiri dengan mengukur kembali variabel terikat setelah diberikan stimulus (*posttest*). Tes awal bertujuan untuk mengetahui data awal kelincahan sebelum sampel mendapatkan perlakuan. Tes akhir bertujuan untuk mengetahui ada atau tidak nya pengaruh latihan kelincahan menggunakan bolabasket dengan bentuk latihan yaitu *dribble zig-zag* dan *zig-zag drills* setelah sampel mendapatkan perlakuan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu.

## **HASIL**

Pengaruh latihan keterampilan menggunakan kemampuan menggiring bola berdasarkan kemampuan pre-test dribble diperoleh nilai terendah yaitu 17,5 detik dan simpangan baku 1,9. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Tabel 3 berikut ini.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data *Pre-Test*

| Kelas Interval | Frekuensi Absolut | Frekuensi Relatif | Kategori      |
|----------------|-------------------|-------------------|---------------|
| <11,52         | 0                 | 0                 | Baik Sekali   |
| 12,99 – 11,53  | 4                 | 16,67             | Baik          |
| 14,43 – 13,00  | 6                 | 25,00             | Sedang        |
| 15,87 – 14,44  | 10                | 41,67             | Kurang        |
| >15,88         | 4                 | 16,67             | Kurang Sekali |
| Jumlah         | 24                | 100               |               |

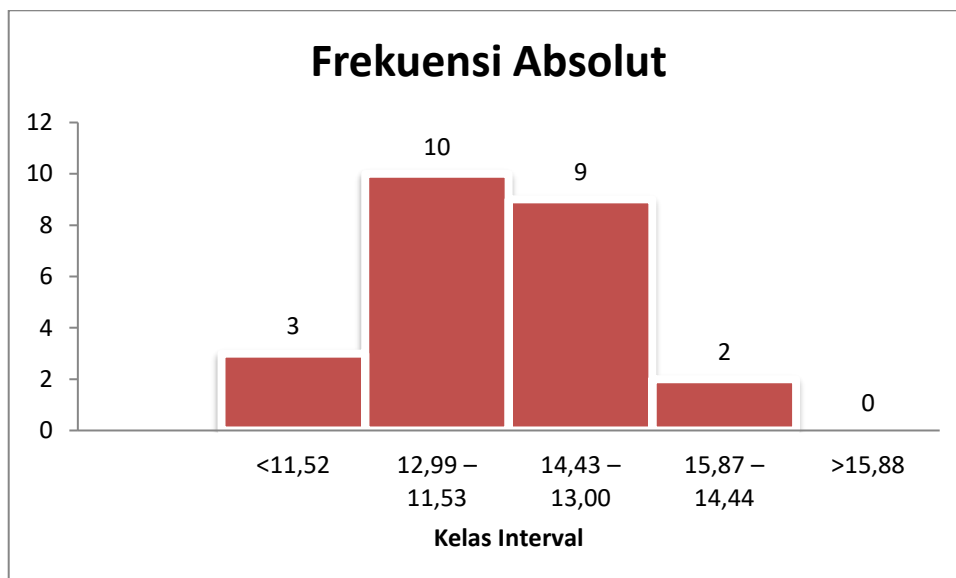
Gambar 3. Histogram *Pre-Test*

kelas 12,99 - 11,53 sebanyak 4 orang (167%) dengan kategori baik, kelas 14,43 - 13,00 sebanyak 6 orang (25,00%) dengan kategori sedang, kelas rentang 15,87 - 14,44 sebanyak 10 orang (41,67%) dengan kategori baik dan satu kelas rentang > 15,88 sebanyak 4 orang (167,67%) dengan kategori kurang..

pengaruh latihan keterampilan menggunakan kapasitas berdasarkan hasil post-test dalam meningkatkan drabida diperoleh nilai terendah sebesar 15,63 detik, nilai rata-rata sebesar 12,87 detik dan simpangan baku sebesar 1,04.. untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 4 dibawah ini.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data *Post-Test*

| Kelas Interval | Frekuensi Absolut | Frekuensi Relatif | Kategori      |
|----------------|-------------------|-------------------|---------------|
| <11,52         | 3                 | 12,50             | Baik Sekali   |
| 12,99 – 11,53  | 10                | 41,67             | Baik          |
| 14,43 – 13,00  | 9                 | 37,50             | Sedang        |
| 15,87 – 14,44  | 2                 | 8,33              | Kurang        |
| >15,88         | 0                 | 0                 | Kurang Sekali |
| Jumlah         | 24                | 100               |               |

Gambar 4. Histogram *Post-Test*

Dengan mengacu pada tabel di atas, dapat kita lihat hasil analisis data setelah dilakukan tes kemampuan menggunakan bola basket pada kemampuan menggiring bola < 11,52 dari 3 orang (12,50%) masuk dalam kategori sangat baik, rentang nilai 12,99 - 11,53 dari 10 orang (41,67%) masuk dalam kategori baik, rentang nilai 4,00 dari 9 orang (37%) masuk dalam kategori cukup, dan rentang nilai 67,87 - 14,44 dari 2 orang (8,33%) masuk dalam kategori kurang baik

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengujian tersebut diperoleh nilai  $t$  hitung  $(110) = T(1,719)$  dengan kenaikan  $\alpha = 0,05$  untuk ukuran  $3,05 = 3,05 = 3,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jadi, pembinaan keterampilan bola basket berpengaruh signifikan terhadap kemampuan menggiring bola basket atlantis kota padang. Hasil penelitian tentang pengaruh latihan keterampilan bola basket terhadap peningkatan kemampuan bola basket atlantis kota padang dapat dijelaskan secara singkat mengapa terjadi peningkatan kemampuan pemain setelah perolehan poin bola basket sebanyak 16 kali.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan bola basket dapat meningkatkan kemampuan drift pemain. Menurut Nugroho (2020) agar latihan mencapai taraf yang diharapkan, maka latihan harus mengikuti alur latihan sebagai berikut: lama latihan 19 kali, intensitas dan lama latihan 80% 3-5 hari merupakan waktu yang ingin dicapai untuk berkembang. Beban latihan sangat berpengaruh terhadap kondisi tubuh. Bagi orang yang melakukan latihan dengan beban di bawah gaya, pengaruhnya terhadap tubuh lebih sedikit dibandingkan saat latihan, justru sebaliknya. Jika melakukan beban yang sangat berat akan menyebabkan organ tubuh menjadi lemah karena tidak sebanding dengan kemampuan untuk melakukan latihan.

Sesuai dengan pendapat, idris & umar, (2020). Teknik dribble dilakukan dengan cara pemain menggiring bola dengan tangan dan menari-nari di tanah untuk berpindah tempat. Tujuannya adalah untuk menghindari lawan atau mencari posisi yang baik untuk mengoper atau menarik bola. Dribble atau menggiring bola merupakan salah satu keterampilan yang sulit dikuasai oleh guru karena yang harus dikuasai adalah bola basket yang besar, bukan menggunakan telapak tangan. Cek (donie, 2019).

Kemampuan dan keterampilan seseorang merupakan prasyarat bagi atische untuk dapat melakukan permainan dengan berbagai teknologi (idris, 2019). Menggiring bola merupakan suatu cara yang diperbolehkan oleh peraturan untuk bergerak ke segala arah. Untuk dapat menggiring bola secara menyeluruh di lapangan, diperlukan keterampilan gerak yang tinggi (donny, n, 2020). Menggiring bola merupakan salah satu cara menguasai bola agar pemain dapat selalu melakukan pengecekan (Ile, 2019). Menggiring bola merupakan salah satu cara yang diperbolehkan oleh peraturan untuk dapat dilakukan ke segala arah. Untuk dapat menguasai seluruh area permainan dengan bola, maka

diperlukan keterampilan yang berlevel tinggi (Acoste, 2019). Menggiring bola merupakan salah satu cara menggiring bola ke segala arah yang memerlukan lebih dari satu langkah dan merupakan suatu usaha menggiring bola, 2017. Menggiring bola merupakan salah satu bagian yang tidak terpisahkan dari permainan bola basket dan penting bagi permainan individu maupun tim. Menggiring bola dengan teknik lemah atau sebaliknya sangat penting untuk gerakan yang tidak terduga (Hoi Rusto, 2015). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa *\_Hereshells Heap\_* merupakan salah satu latihan yang dapat melatih salah satu keterampilan dalam permainan bola voli di Kota Padang. Menggiring bola dengan teknik memegang bola ke segala arah sesuai dengan peraturan. Seorang pemain yang ada diberi kewenangan untuk membawa bola lebih dari satu langkah asalkan bola kembali ke tanah, baik ketika berjalan maupun berlari. "Kelincahan" merupakan terjemahan dari "versatility" yang diartikan sebagai kemampuan tubuh untuk bergerak dan mengubah arah secepat mungkin tanpa kehilangan keseimbangan. Bahasa Arab merupakan salah satu item kemampuan fisik yang sangat mempengaruhi performa seorang atlet. Keterampilan harus dikembangkan dan dibentuk dengan cara yang tepat.

Kondisi fisik merupakan faktor utama bagi atlet untuk mencapai suatu prestasi. Terdapat 10 unsur fisik yang harus dimiliki oleh seorang atlet, yaitu kekuatan, kelenturan, dan kesehatan (MARDESIA, 2023). Kondisi fisik dan teknik merupakan unsur utama dalam pembinaan dan pelaksanaan komponen taktik dan strategi. Latihan merupakan suatu cara yang digunakan oleh pelatih atau atlet untuk melaksanakan tugas atau latihan guna mencapai tujuan yang diinginkan secara efektif dan efisien. Kemampuan pelatih atau pemain dalam memilih latihan yang tepat untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan sehingga dapat meningkatkan hasil yang diperolehnya dalam menghadapi lawan dalam pertandingan basket.

Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa pertandingan basket yang dilakukan secara rutin dan teratur memberikan dampak yang positif dan dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan gerak. Hasil uji statistik membuktikan bahwa kemampuan gerak seorang pemain sebenarnya merupakan hasil dari latihan yang teratur dan terencana, bukan pengaruh faktor lain. Hal ini sangat jelas bahwa latihan basket yang cukup dan teratur merupakan kelebihan yang sesungguhnya.



## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan pada bab ini, setelah dilakukan penangkapan akan dilakukan permainan bolabasket berikut dalam waktu 14,56 detik pada pre-test, skor rata-rata 12,87 detik pada post-test. Hal ini merupakan hasil yang cukup berarti, dimana setelah dilakukan uji “T” diperoleh hasil  $T_{hitung} = 11,0 > t_{tabel} = 1,714$  dengan persentase peningkatan sebesar 11,60%. Jadi,  $H_0$  ditolak sedangkan  $H_a$  diterima. Kesimpulannya adalah terdapat pengaruh yang signifikan latihan keterampilan menggunakan bolabasket terhadap peningkatan kemampuan menurun.

Berdasarkan Pada Penelitian dapat memberikan saran yang dapat membantu permasalahan terutama untuk meningkatkan kemampuan, dapat ditingkatkan dengan tugas. Mengenai Pelatih, dapat digunakan sebagai suatu program latihan untuk meningkatkan kemampuan menurun.

## DAFTAR PUSTAKA

- Acosta, Y., & Neldi, H. (2019). Tinjauan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Bolabasket Putra SMAN 4 Kota Bukittinggi. *Jurnal JPDO*, 1(1), 72-76.
- Caparrós, T.; Casals, M.; Solana, Á.; Peña, J. *Low external workloads are related to higher injury risk in professional male basketball games*. J. Sports Sci. Med. 2018, 17, 289
- Cengizel, C. O., Oz, E., & Cengizel, E. (2022). *Short-term plyometric and jump rope training effect on body profile and athletic performance in adolescent basketball players*. International Journal of Sport Studies for Health, 5(2), e132585.
- DiFiori, 2018. The NBA and Youth Basketball: *Recommendations for Promoting a Healthy and Positive Experience*. Sports Medicine (2018) 48:2053–2065.
- Donie. (2019). Pengaruh Latihan Ball Handling Terhadap Keterampilan Dribbling Pemain Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1399-1408.
- Erculj. (2015). *Basketball Shot Types and Shot Success in Different Levels of Competitive Basketball Frane*. *Journal Plos One* 10(6).
- Gottlieb, R.; Shalom, A.; Calleja-Gonzalez, J. 2021. *Physiology of Basketball–Field Tests*. *Review Article*. J. Hum. Kinet. 2021, 77, 159–167
- Hasyim, A. H. (2020). Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggirig Bola Dalam Permainan Bola Basket Mahasiswa Penjaskesrek Stkip Ypup Makassar. *Jurnal Pendidikan Glasser*, 4(2), 143–151. <https://doi.org/10.32529/glasser.v4i2.684>

- Heri Rustanto, 2015. Hubungan Antara Tinggi Badan Dan Kelincahan Tubuh Terhadap Hasil Dribbling Bola Pada Permainan Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, Vol. 4, No. 2, Desember 2015,
- Idris, A., & Madri, M. (2019). Pengaruh Latihan Ballhandling Height Frekuensi dan Barrier Training Terhadap Kemampuan Dribbling Bolabasket. *Jurnal JPDO*, 2(2), 16-18.
- Illahi, Y. (2019). Kontribusi Koordinasi Mata Tangan, Keseimbangan, dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling Bolabasket. *Jurnal JPDO*, 2(1), 142-148.
- Li, F., Rupčić, T., & Knjaz, D. (2021c). *The effect of fatigue on kinematics and kinetics of basketball dribbling with changes of direction*. *Kinesiology*, 53, 296–308
- Lima, A., Nascimento, J., Leonardi, T. (2020). *Deliberate Practice, Functional Performance and Psychological Characteristics in Young Basketball Players: A Bayesian Multilevel Analysis*. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(11)
- Liveris, N. I., Tsarbou, C., Tsimeas, P. D., Papageorgiou, G., Xergia, S. A., & Tsiokanos, A. (2021). *Evaluating the effects of match-induced fatigue on landing ability; the case of the basketball game*. *International Journal of Exercise Science*, 14(6), 768–778
- Mardesia, P. (2023). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Lengan dengan Kecepatan Renang Gaya Bebas. *Jurnal Performa Olahraga*, 8(1), 17–21.
- Meckel, Y.; Gottlieb, R.; Eliakim, A. *Repeated sprint tests in young basketball players at different game stages*. *Eur. J. Appl. Physiol.* 2009, 107, 273–279.
- Milia, M. O., & Aziz, I. (2020). Tinjauan Kemampuan Teknik *Passing*, Dribling dan *Shooting* Pemain Bolabasket Klub Nebular Siulak Kabupaten Kerinci. *Jurnal Patriot*, 2(2), 380-388.
- Nirwandi, F. U., Ysalindo, F. U., & Firdaus, K..(2018). Pengaruh Metode Latihan Sistem Set Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Pada Pemain Bolabasket FIK UNP. *Jurnal Menssana*, Volume 3, Nomor 1, Mei, 2018. ISSN 2527- 6451 (Print), ISSN 2622-0295
- Nugroho, A, R. 2020. Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Kemampuan Vertical Jump Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Sman 1 Pagelaran. *Sport Science And Education Journal*. Vol 1, No 1. Hal 1-12
- Padli, P., Madri, M., & Zumroni, Z. (2019). Training Of Basic Techniques For Sepakraw Playing For Teachers Of Penjasorkes Basic School Of Padang Utara Sub-district. *Jurnal Humanities Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 724-35.

- Perdima, F. E. (2017). Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Bolabasket Atlet SMA Negeri 1 Lebong Utara. *Journal Sport Area*, 2(1), 1-6.
- Purnamasari, I., & Novian, G. (2021). Jurnal Patriot. *Jurnal Patriot*, 3(March), 71–81. <https://doi.org/10.24036/patriot.v>
- 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. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/661>
- Putri, N. I., & Umar, A. (2020). Kemampuan Teknik Dasar Bolabasket Pemain Putra Klub Genta Kota Pariaman. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 3(4), 15–21.
- Reina, M.; García-Rubio, J.; Ibáñez, S.J. *Training and competition load in female basketball: A systematic review*. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2020, 17, 2639.
- Rowold, J. (2006). Transformational and transactional leadership in martial arts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18(4).
- Rupcic, T., Knjaz, D., Bakovic, M., Devrnja, A., & Matkovic, B. R. (2015). *Impact of fatigue on accuracy and changes in certain kinematic parameters during shooting in basketball*. *Hrvatski Sportskomedicinski Vjesnik*, 30, 15–20.
- Sarumpaet dkk. (2013). Permainan Besar. Jakarta: Depdikbud
- Yenes, R. (2018). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Jump Shot Atlet Bolabasket FIK UNP. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 119.