

HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN DAN KELINCAHAN PADA KEMAMPUAN DRIBBLE EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMP NEGERI 40 SURABAYA

Mohammad Satria Dewangga¹, Abdul Rachman Syam Tuasikal²

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia ^{1,2}

Corresponding Author: mohammadsatrya.22034@mhs.unesa.ac.id^{1*}

Info Artikel

Received: 06 September 2026

Revised : 17 September 2026

Accepted: 23 September 2026

Published: 30 September 2026

Keywords: balance, agility, dribbling ability, basketball.

Kata Kunci: keseimbangan, kelincahan, kemampuan dribbling, bola basket.

Abstract

Balance and agility are components of physical fitness that play a crucial role in supporting This research endeavors to ascertain the correlation between equilibrium, nimbleness, and proficiency in basketball dribbling., both partially and simultaneously, among students participating in the basketball extracurricular program at SMP Negeri 40 Surabaya. This study employed an ex post facto design and a quantitative correlational methodology. The population and sample of this study consisted of twenty students participating in the basketball extracurricular program at SMP Negeri 40 Surabaya. The Modified Bass Test was one of the instruments used to measure balance, the T-Test to measure agility, and the AAHPERD Basketball Control Dribble Test to measure dribbling ability. The results of the analysis indicate that there is a very strong and significant relationship between balance and basketball dribbling ability ($r = -0.868$; $\text{sig.} = 0.000$). At the same time, balance and agility have a very strong and significant relationship with basketball dribbling ability ($R = 0.877$; $\text{sig.} = 0.000$). The R-squared value of 0.769 indicates that balance and agility account for 76.9% of basketball dribbling ability, while 23.1% This is influenced by additional variables not covered in this study. The study's findings indicate that students' basketball dribbling skills improve as their balance and agility improve. Coaches and physical education instructors can use this data as a guide when designing training programs focused on improving balance and agility to to improve the dribbling skills of students participating in the basketball extracurricular activity.

Abstrak

Keseimbangan dan kelincahan merupakan bagian dari kondisi fisik yang memiliki peran penting dalam mendukung kemampuan dribbling bola basket. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara keseimbangan dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling bola basket secara parsial dan simultan pada siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 40 Surabaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan desain *ex post facto*. Populasi sekaligus sebanyak 20 siswa yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 40 Surabaya dipilih sebagai partisipan penelitian. Instrumen yang digunakan yaitu *Modified Bass Test* untuk mengukur keseimbangan, *T-Test* untuk mengukur kelincahan, *AAHPERD Basketball Control Dribble Test* untuk mengukur kemampuan dribbling. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara

keseimbangan dengan kemampuan dribbling bola basket ($r = -0,868$; $\text{sig.} = 0,000$). Kelincahan juga memiliki terdapat korelasi yang kuat dan bermakna antara kemampuan menggiring bola basket ($r = 0,798$; $\text{sig.} = 0,001$). Dalam waktu yang bersamaan, keseimbangan serta kelincahan menunjukkan hubungan yang sangat kuat dan bermakna dengan kemampuan dribbling bola basket ($R = 0,877$; $\text{sig.} = 0,000$). Nilai R Square sebesar 0,769 mengungkapkan bahwa keseimbangan dan kelincahan berkontribusi sebesar 76,9% terhadap kemampuan dribbling bola basket, sementara 23,1% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Hal ini menegaskan bahwa semakin baik keseimbangan dan kelincahan yang dimiliki siswa, maka keterampilan dribbling yang ditampilkan pun akan semakin optimal. Temuan studi ini dapat berfungsi sebagai panduan bagi para pelatih dan pendidik olahraga dalam merancang kurikulum pelatihan yang difokuskan pada perbaikan keseimbangan dan kelincahan guna mengoptimalkan keterampilan menggiring bola bagi partisipan kegiatan ekstrakurikuler bola basket.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Publisher: Lembaga Penerbit Penelitian Multidisipliner

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah hal yang sangat penting dalam hidup kita, artinya bahwa setiap manusia harus memperhatikan pendidikan di Indonesia dan berhak untuk dapat menikmatinya dan diharapkan dapat selalu berkembang di dalamnya. Dengan belajar, seseorang bisa mendapatkan pengetahuan, baik melalui sekolah maupun cara belajar lainnya (Assa et al., 2022). Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan (PJOK) adalah mata pelajaran yang wajib diajarkan di semua tingkatan pendidikan, mulai dari sekolah dasar hingga sekolah menengah atas. Kita sudah pernah mempelajari di saat jenjang pendidikan, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) adalah komponen yang tidak terpisahkan dari pendidikan, melalui pengalaman gerak yang menumbuhkan kemampuan fisik, keterampilan motorik, perkembangan kognitif, perkembangan sosial-emosional, serta perkembangan spiritual.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan program pendidikan yang waktu pelaksanaannya tidak tercantum dalam kurikulum resmi. Karena itu, ekstrakurikuler berfungsi sebagai alat operasional pelengkap kurikulum dan perlu direncanakan serta dimuat dalam rencana kerja tahunan atau kalender pendidikan sekolah. Dengan adanya kegiatan ini, peserta didik yang memiliki perbedaan dalam hal nilai moral dan sikap, kemampuan, serta kreativitas dapat terpenuhi kebutuhan perkembangannya (Damanik, 2022). Ekstrakurikuler merupakan suatu program kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pembelajaran formal. Kegiatan ekstrakurikuler ini merupakan bagian dari proses pendidikan yang

diikuti oleh peserta didik di luar jam pelajaran, dengan arahan dan pemantauan dari sekolah. Tujuannya untuk mengoptimalkan pengembangan potensi, bakat, kemampuan, karakter, kerja sama, dan kemandirian peserta didik, sehingga dapat membantu mencapai tujuan pendidikan secara keseluruhan (Agustina et al., 2023).

Kemampuan menjaga keseimbangan menjadi faktor penting, mendukung keberhasilan dalam melakukan *dribbling*. Keseimbangan memiliki pengaruh yang sangat besar dalam berbagai aktivitas fungsional sehari-hari, sehingga melatih keseimbangan menjadi hal yang sangat penting dengan tujuan untuk mengoptimalkan kinerja otot yang berperan besar dalam pembentukan sikap dan pola gerak tubuh. Selain itu, latihan keseimbangan juga terbukti mampu meminimalkan risiko terjadinya cedera dalam berolahraga, bahkan dapat dijadikan sebagai sarana rehabilitasi bagi pemain yang mengalami cedera olahraga. Dengan demikian, latihan keseimbangan dapat menjadi bagian dari program latihan yang tidak hanya bermanfaat dalam meningkatkan kemampuan keseimbangan seseorang, tetapi juga berkontribusi dalam mengembangkan kemampuan teknis yang dimilikinya secara keseluruhan (Zacharakis et al., 2020).

Berdasarkan hasil observasi pada siswa peserta ekstrakurikuler bola basket Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 40 Surabaya, ditemukan adanya kendala dalam keterampilan dribble. Hal ini ditunjukkan oleh siswa yang masih mengalami kesulitan dalam mengontrol bola, kehilangan keseimbangan saat bergerak, serta kurang memiliki kelincahan dalam mengubah arah. Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih ekstrakurikuler bola basket, kondisi tersebut salah satunya disebabkan oleh kemampuan keseimbangan dan kelincahan siswa yang masih belum optimal. Fokus permasalahan yang dialami siswa berdasarkan hasil wawancara menunjukkan bahwa latihan kelincahan dan keseimbangan sebenarnya telah diberikan oleh pelatih, tetapi pelaksanaannya belum optimal dan belum terprogram secara sistematis. Salah satu bentuk latihan kelincahan yang diberikan adalah zig-zag run, yaitu latihan berlari dengan pola berkelok yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dalam melakukan perubahan arah gerak secara cepat. Sementara itu, salah satu bentuk latihan keseimbangan yang diberikan adalah landing drill, yaitu latihan pendaratan setelah melakukan lompatan yang bertujuan untuk meningkatkan kontrol tubuh dan stabilitas saat menyentuh permukaan. Akan tetapi, kedua bentuk latihan tersebut masih kurang intensif serta belum dilaksanakan secara terprogram dan berkelanjutan sehingga hasil latihan yang diperoleh belum maksimal.

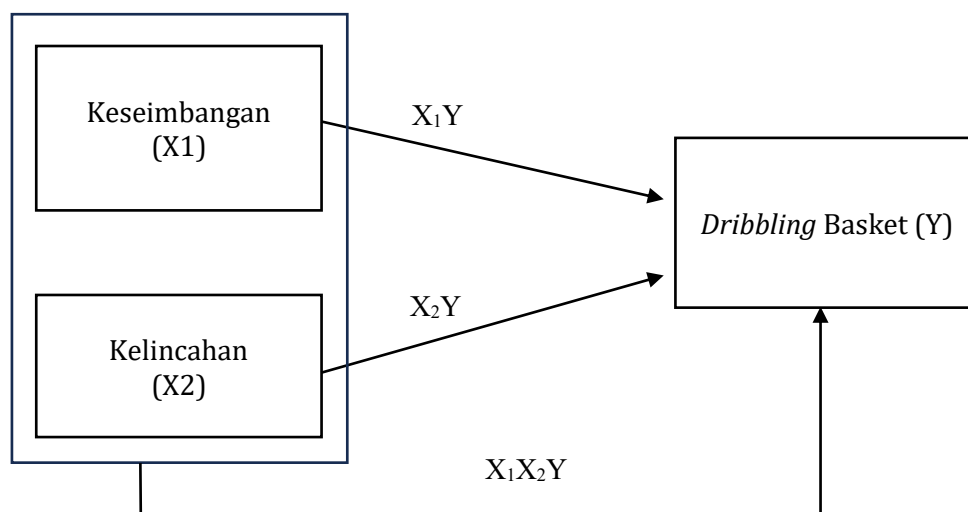
Metode Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi keterkaitan antara komponen keseimbangan dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola basket pada anggota

ekstrakurikuler bola basket. Temuan dari studi ini diharapkan dapat memberikan sumbangan nyata sesuai dengan target prestasi yang diinginkan, yaitu siswa ekstrakurikuler mampu merancang, mengikuti pola, dan mempraktikkan berbagai jenis aktivitas penerapan keterampilan gerak yang didasarkan pada pemahaman yang akurat. melalui berbagai pola latihan yang ada. Selain itu, siswa juga diharapkan dapat melaksanakan program latihan pengembangan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dan kemampuan tubuh, khususnya dalam program latihan yang menitikberatkan pada pengembangan kemampuan keseimbangan, kelincahan, serta peningkatan kebugaran fisik yang memiliki keterkaitan erat dengan tuntutan dalam olahraga bola basket. Dengan demikian, siswa peserta yang berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler diharapkan mampu menunjukkan serta memperagakan keterampilan dasar bermain basket secara efektif, baik, dan benar.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif bersifat korelasional dengan desain *ex post facto*. Tujuan utama penelitian adalah mengidentifikasi keterkaitan serta mengukur tingkat hubungan di antara variabel-variabel yang dikaji. Variabel independen dalam penelitian ini meliputi keseimbangan dan kelincahan, sedangkan variabel dependen adalah kemampuan *dribbling* bola basket yang diamati pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 40 Surabaya. penelitian ini tidak melibatkan pemberian intervensi atau manipulasi variabel. Sebaliknya, peneliti hanya melakukan observasi dan pengukuran terhadap variabel-variabel yang telah eksis secara alami. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 1. Desain Penelitian

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di salah satu sekolah menengah pertama yang terletak di Kota Surabaya, yaitu SMP Negeri 40 Surabaya yang beralamat di Jalan Bangkingan VIII/8, Surabaya, Jawa Timur 60214. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei, dimulai pada Rabu, 13 Mei dan berakhir pada Rabu 27 Mei, dengan durasi selama 3 minggu yang terbagi ke dalam 4 kali pertemuan.

Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi dapat didefinisikan sebagai totalitas objek yang menjadi fokus kajian, yang memiliki atribut atau sifat khusus dan ditentukan sebagai target utama dalam suatu penelitian (Jailani et al., 2023). Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 40 Surabaya.

2. Sampel

Penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Teknik ini dipilih karena seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria penelitian berjumlah 14 siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 40 Surabaya. Sampel tersebut terdiri atas 8 siswa kelas VIII dan 6 siswa kelas IX. Oleh karena itu, seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian.

Selain itu, dengan melibatkan seluruh populasi sebagai subjek penelitian, diharapkan data yang diperoleh lebih representatif dan akurat sehingga dapat menggambarkan karakteristik populasi secara menyeluruh serta meminimalkan risiko bias akibat pemilihan sampel. Metode ini juga memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai kemampuan siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil dari kajian adalah segmen yang menampilkan informasi yang telah dikumpulkan selama pelaksanaan penelitian. Data tersebut diperoleh dari pengukuran terhadap variabel keseimbangan, kelincahan, dan kemampuan keterampilan menggiring bola basket pada siswa yang mengikuti kegiatan pembinaan bola basket di luar jam pelajaran di SMP Negeri 40 Surabaya. Penyajian hasil penelitian bertujuan untuk menggambarkan keadaan data penelitian dan sebagai dasar untuk melakukan analisis lebih mendalam dalam menjawab rumusan masalah serta menguji hipotesis yang telah diajukan. Hasil penelitian dalam studi ini mencakup analisis statistik deskriptif, uji prasyarat

analisis, serta pengujian hipotesis.

Analisis Deskriptif

Statistik deskriptif diterapkan guna memberikan gambaran secara menyeluruh mengenai karakteristik dan distribusi data pada setiap variabel yang diteliti dalam penelitian ini. Melalui analisis ini dapat diketahui nilai minimum, maksimum, rata-rata (mean), dan standar deviasi dari setiap variabel yang diteliti. Informasi tersebut berguna untuk melihat sebaran data dan kondisi umum subjek penelitian sebelum dilakukan analisis lebih lanjut. Dalam penelitian ini, analisis statistik deskriptif dilakukan terhadap variabel keseimbangan, kelincahan, dan kemampuan pemain bola basket ekstrakurikuler untuk dribbling bola basket SMP Negeri 40 Surabaya. Hasil analisis statistik deskriptif masing-masing variabel disajikan sebagai berikut.

1. Keseimbangan

Tabel 1. Statistik Deskriptif Keseimbangan

Keterangan	Nilai
N	14
Minimum	71
Maksimum	90
Mean	81.93
Std. Deviation	6.889

Berdasarkan hasil analisis deskriptif variabel keseimbangan pada 14 peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 40 Surabaya, diperoleh nilai minimum sebesar 71 dan nilai maksimum sebesar 90. Nilai rata-rata (mean) keseimbangan peserta adalah 81,93 dengan standar deviasi sebesar 6,889.

2. Kelincahan

Tabel 2. Statistik Deskriptif Kelincahan

Keterangan	Nilai
N	14
Minimum	10
Maksimum	17
Mean	13.79
Std. Deviation	1.847

Berdasarkan hasil analisis deskriptif variabel kelincahan pada 14 peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 40 Surabaya, diperoleh nilai minimum sebesar 10 dan nilai maksimum sebesar 17. Nilai rata-rata (mean) yang diperoleh adalah 13,79 dengan standar deviasi sebesar 1,847.

3. Dribbling Bola Basket

Tabel 3. Statistik Deskriptif Dribbling Bola Basket

Keterangan	Nilai
N	14
Minimum	15
Maksimum	50
Mean	27.93
Std. Deviation	12.143

Berdasarkan hasil analisis deskriptif variabel kemampuan *dribble* bola basket pada 14 peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 40 Surabaya, diperoleh nilai minimum sebesar 15 dan nilai maksimum sebesar 50. Nilai rata-rata (mean) kemampuan *dribble* adalah 27,93 dengan standar deviasi sebesar 12,143.

Uji Prasyarat

Sebelum melakukan pengujian hipotesis, sejumlah uji prasyarat analisis dilakukan. Tujuan dari uji prasyarat ini adalah untuk memastikan bahwa data yang digunakan telah memenuhi berbagai asumsi statistik yang diperlukan. Ini dilakukan agar hasil analisis dapat dianggap valid dan dapat di pertanggung jawabkan secara ilmiah. Dua jenis uji prasyarat uji normalitas dan linearitas digunakan dalam penelitian ini.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menilai apakah data pada setiap variabel penelitian berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas merupakan salah satu prasyarat yang harus dipenuhi sebelum dilakukan analisis korelasi Pearson dan korelasi berganda. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (Sig.) > 0,05.

Tabel 4. Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Keseimbangan	0.137	Normal
Kelincahan	0.741	Normal

Dribbling Bola Basket	0.055	Normal
-----------------------	-------	--------

Berdasarkan hasil uji normalitas, diperoleh nilai signifikansi variabel keseimbangan sebesar 0,137, variabel kelincahan sebesar 0,741, dan variabel kemampuan dribbling bola basket sebesar 0,055. Seluruh variabel memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 (Sig. > 0,05), Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa data keseimbangan, kelincahan, dan kemampuan dribbling bola basket mengikuti distribusi normal. Oleh sebab itu, seluruh data dalam penelitian ini telah memenuhi asumsi normalitas dan dapat digunakan untuk analisis statistik parametrik.

2. Uji Linieritas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat memiliki pola hubungan yang linear atau tidak. Uji ini penting dilakukan karena analisis korelasi dan regresi mensyaratkan adanya hubungan yang linear antara variabel yang diteliti. Hubungan dinyatakan linear apabila nilai signifikansi pada Deviation from Linearity (Sig. > 0,05).

Tabel 5. Uji Linieritas

Variabel	Linearity	Deviation from Linearity	Keterangan
X1 → Y	0.000	0.061	Linier
X2 → Y	0.002	0.436	Linier

Berdasarkan hasil uji linearitas hubungan antara variabel keseimbangan (X1) dengan kemampuan dribbling bola basket (Y), diperoleh nilai signifikansi linearity sebesar 0,000 dan nilai Deviation from Linearity sebesar 0,061. Karena nilai Deviation from Linearity lebih besar dari 0,05, maka hubungan antara keseimbangan dan kemampuan dribbling bola basket dinyatakan linear.

Uji Hipotesis

1. Korelasi Pearson

Analisis korelasi Pearson dilakukan untuk mengetahui tingkat hubungan antara masing-masing variabel bebas, yaitu keseimbangan dan kelincahan, dengan variabel terikat yaitu kemampuan dribbling bola basket. Hubungan dinyatakan signifikan apabila nilai signifikansi (Sig. < 0,05).

Tabel 6. Uji Korelasi Pearson

Dribbling Bola Basket		Keterangan
Pearson	Sig.	

Corellation			
Keseimbangan	- 0.868	0.000	Terdapat Hubungan Signifikan
Kelincahan	0.798	0.001	Terdapat Hubungan Signifikan

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai koefisien korelasi antara keseimbangan dengan kemampuan dribbling bola basket sebesar -0,868 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dan kemampuan dribbling bola basket. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,868 menunjukkan tingkat hubungan yang sangat kuat. Tanda negatif pada koefisien korelasi menunjukkan arah hubungan yang berlawanan, yang berarti semakin baik hasil tes keseimbangan maka nilai waktu atau skor dribbling cenderung semakin rendah, atau sebaliknya, tergantung pada sistem penilaian yang digunakan dalam instrumen penelitian.

Selanjutnya, Hasil penelitian memperlihatkan adanya hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kemampuan melakukan dribbling bola basket, dengan koefisien korelasi sebesar 0,798 serta nilai signifikansi 0,001. Koefisien korelasi 0,798 menandakan bahwa hubungan tersebut termasuk dalam kategori kuat, sehingga menunjukkan bahwa kelincahan. Merujuk pada hasil yang telah diperoleh, dapat ditarik kesimpulan bahwa keseimbangan maupun kelincahan secara masing masing terbukti memiliki keterkaitan yang bermakna dengan keterampilan dribbling bola basket pada siswa peserta kegiatan pembinaan bola basket di SMP Negeri 40 Surabaya..

2. Korelasi Berganda

Analisis korelasi berganda dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel keseimbangan dan kelincahan secara bersama-sama terhadap kemampuan dribbling bola basket. Analisis ini digunakan untuk melihat seberapa kuat hubungan kedua variabel bebas secara simultan dengan variabel terikat.

Tabel 7. Uji Korelasi Berganda

Variabel	R	Sig.	Keterangan
X1 X2 → Y	0.877	0.000	Terdapat Hubungan Signifikan

Berdasarkan hasil analisis korelasi berganda, diperoleh nilai koefisien korelasi berganda (R) sebesar 0,877 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dan kelincahan secara bersama-sama dengan kemampuan dribbling bola basket. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,877 menunjukkan bahwa Hubungan antara keseimbangan dan kelincahan secara bersamaan terhadap kemampuan menggiring bola basket berada dalam kategori sangat kuat. Temuan ini mengindikasikan bahwa kedua variabel independen tersebut berkaitan erat dengan kemampuan menggiring dari para peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 40 Surabaya. Oleh karena itu, hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara keseimbangan dan kelincahan secara simultan terhadap kemampuan menggiring bola basket dapat diterima.

3. Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi atau sumbangan variabel bebas, yaitu keseimbangan dan kelincahan, dalam menjelaskan variasi kemampuan dribbling bola basket. Nilai koefisien determinasi diperoleh dari nilai R Square hasil analisis korelasi berganda.

Tabel 8. Koefisien Determinasi

Variabel	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
X1 X2 → Y	0.877	0.769	0.727	6.340

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai R Square sebesar 0,769. Hal ini menunjukkan bahwa sebesar 76,9% variasi kemampuan dribbling bola basket dapat dijelaskan oleh variabel keseimbangan dan kelincahan secara bersama-sama. Sementara itu, sisanya sebesar 23,1% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian yang tidak diteliti, seperti koordinasi mata dan tangan, kecepatan, kekuatan otot, pengalaman bermain, frekuensi latihan, motivasi, maupun faktor teknik dasar yang dimiliki peserta.

Pembahasan

Permainan bola basket adalah cabang olahraga yang membutuhkan penguasaan teknik, kebugaran fisik, dan keterampilan dalam mengambil keputusan secara cepat. Salah satu teknik fundamental yang sangat krusial dalam permainan basket adalah menggiring bola atau dribbling. Kemampuan *dribble* yang hebat memungkinkan pemain mengendalikan permainan, melewati lawan, dan menciptakan kesempatan menyerang. Pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 40 Surabaya ditemukan adanya perbedaan kemampuan *dribble* antar siswa. Sebagian siswa mampu

melakukan *dribble* dengan baik dan terkontrol, sedangkan sebagian lainnya masih mengalami kesulitan ketika bergerak cepat atau melakukan perubahan arah. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan *dribble* tidak hanya dipengaruhi oleh penguasaan teknik, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi fisik yang mendukung pelaksanaan gerak. Dalam penelitian ini, keseimbangan dan kelincahan dipilih sebagai variabel yang diduga memiliki hubungan dengan kemampuan *dribble* karena keduanya merupakan komponen fisik yang sangat dibutuhkan dalam permainan bola basket.

Hasil uji korelasi *Pearson* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan *dribble* bola basket. Nilai koefisien korelasi yang diperoleh sebesar -0,868 dengan nilai signifikansi 0,000 (sig. < 0,05). Hasil ini menunjukkan bahwa hubungan antara keseimbangan dan kemampuan *dribble* berada pada kategori sangat kuat. Semakin baik kemampuan keseimbangan yang dimiliki siswa, maka semakin baik pula kemampuan *dribble* yang ditunjukkan. Dalam konteks permainan bola basket, keseimbangan memegang peranan yang sangat vital dalam mempertahankan kestabilan tubuh pemain pada berbagai kondisi, seperti saat bergerak, berlari, melakukan penghentian secara tiba-tiba, maupun ketika mengubah arah gerakan sambil tetap menjaga penguasaan bola dengan baik. Pemain yang memiliki keseimbangan baik akan lebih mudah mempertahankan posisi tubuh sehingga gerakan *dribble* dapat dilakukan secara efektif tanpa kehilangan penguasaan bola.

Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan landasan teori yang telah dikemukakan sebelumnya oleh Tauhidman dan Ramadan (2018) yang menjelaskan bahwa keseimbangan adalah kemampuan individu untuk menjaga posisi tubuh baik saat tidak bergerak maupun saat bergerak. Dalam permainan basket, keseimbangan dinamis sangat penting karena pemain terus bergerak sambil menguasai bola. Pendapat tersebut diperkuat oleh Naufalin Nafisah & Eko Hariyanto (2024) yang mengungkapkan bahwa penguasaan keseimbangan yang baik memungkinkan seorang pemain untuk mempertahankan kestabilan tubuhnya ketika melakukan *dribble*, pergantian arah gerak, maupun berbagai manuver lainnya dalam situasi permainan yang dinamis. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Sahabuddin (2020) yang menemukan adanya hubungan yang sangat kuat antara keseimbangan dan kemampuan *dribble* dengan nilai korelasi sebesar -0,828. Penelitian Riyoko (2019) juga menunjukkan bahwa keseimbangan memiliki hubungan yang signifikan terhadap hasil *dribble* pemain bola basket. Kesamaan hasil tersebut memperkuat bahwa keseimbangan merupakan salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap keberhasilan *dribble*.

Selain keseimbangan, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kemampuan *dribble* bola basket. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai

koefisien korelasi sebesar 0,798 dengan nilai signifikansi 0,001 (sig. < 0,05). Nilai tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kelincahan dan kemampuan *dribble* berada pada kategori kuat. Kelincahan menjadi komponen fisik yang sangat penting dalam permainan bola basket karena pemain dituntut mampu bergerak cepat, mengubah arah secara tiba-tiba, serta tetap mempertahankan kontrol bola dalam berbagai situasi permainan. Pemain yang memiliki tingkat kelincahan baik akan lebih mudah melewati lawan dan menjaga penguasaan bola saat melakukan *dribble*.

Hasil penelitian ini mendukung teori Hidayatullah (2018) yang mengatakan kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dengan cepat mengubah arah dan posisi tubuh tanpa kehilangan keseimbangan. Ini sangat penting dalam permainan bola basket, terutama saat melakukan *dribble* untuk menghindari lawan. Pendapat tersebut diperkuat oleh Hardianti Novitasari Et Al. (2024) yang menjelaskan bahwa kelincahan memiliki peran penting dalam meningkatkan keterampilan *dribble* karena memungkinkan pemain bergerak lebih cepat dan efisien saat membawa bola. Selain itu, Rustanto (2015) menjelaskan bahwa kelincahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang berpengaruh terhadap performa gerak dalam berbagai cabang olahraga permainan. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Sahabuddin (2020) yang memperoleh nilai korelasi sebesar 0,830 antara kelincahan dan kemampuan *dribble* serta penelitian Riyoko (2019) yang memperlihatkan adanya keterkaitan yang penting antara kelincahan dengan hasil *dribble* pemain bola basket. Kesamaan hasil tersebut mengindikasikan bahwa kelincahan adalah faktor krusial yang mendukung kemampuan *dribble*.

Hasil uji korelasi berganda menunjukkan bahwa keseimbangan dan kelincahan secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *dribble* bola basket. Nilai korelasi berganda (R) sebesar 0,877 dengan nilai signifikansi 0,000 (sig. < 0,05), sedangkan nilai R Square sebesar 0,769. Hasil tersebut menunjukkan bahwa keseimbangan dan kelincahan secara simultan memberikan kontribusi sebesar 76,9% terhadap kemampuan *dribble* peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 40 Surabaya. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan *dribble* yang baik tidak hanya dipengaruhi oleh satu komponen fisik saja, melainkan merupakan hasil perpaduan antara kemampuan menjaga keseimbangan tubuh dan kemampuan bergerak cepat serta mengubah arah secara efektif. Kedua komponen tersebut saling melengkapi dalam mendukung keberhasilan pelaksanaan teknik *dribble*.

Temuan dalam penelitian ini turut diperkuat oleh sejumlah hasil kajian yang telah dilakukan oleh para peneliti terdahulu. Riyoko (2019) menemukan bahwa keseimbangan dan kelincahan secara bersamaan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *dribble* bola basket. Dalam

penelitian Sahabuddin (2020) juga menunjukkan bahwa koordinasi dan fleksibilitas secara bersamaan memiliki keterkaitan yang sangat erat dengan kemampuan menggiring bola dengan nilai hubungan berganda sebesar 0,875. Nilai tersebut sangat dekat dengan hasil penelitian ini yang memperoleh nilai korelasi berganda sebesar 0,877. Kesamaan hasil antara penelitian ini dan penelitian terdahulu menunjukkan adanya konsistensi temuan bahwa keseimbangan dan kelincahan merupakan komponen kondisi fisik yang memiliki kontribusi besar terhadap keterampilan *dribble* bola basket. Oleh sebab itu, upaya peningkatan kemampuan *dribble* sebaiknya tidak hanya terfokus pada latihan teknik semata, melainkan juga perlu ditunjang oleh program latihan keseimbangan dan kelincahan secara terprogram.

Berdasarkan temuan penelitian dan analisis yang telah dijelaskan di atas, disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara keseimbangan dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola basket siswa pada program ekstrakurikuler di SMP Negeri 40 Surabaya. Keseimbangan terbukti memiliki kaitan yang sangat erat dengan kemampuan menggiring bola karena membantu pemain menjaga kestabilan tubuh saat mengontrol bola, sedangkan kelincahan memiliki hubungan yang kuat karena mendukung kemampuan untuk bergerak cepat dan mengubah arah dengan efektif. Kedua variabel ini secara bersamaan menjelaskan 76,9% varians dalam kemampuan dribbling. Penemuan ini sejalan dengan sejumlah teori dan riset sebelumnya yang mengindikasikan bahwa keseimbangan dan ketangkasan adalah faktor fisik yang berperan penting dalam keberhasilan menggiring bola basket. Oleh karena itu, kemampuan dribbling dapat diperbaiki melalui gabungan terencana antara latihan teknik, keseimbangan, dan ketangkasan agar keterampilan basket siswa dapat berkembang dengan baik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian yang telah dilakukan mengenai keterkaitan antara keseimbangan dan kelincahan terhadap keterampilan *dribble* pada siswa peserta kegiatan pembinaan bola basket di SMP Negeri 40 Surabaya, dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan *dribble* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 40 Surabaya.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *dribble* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 40 Surabaya.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dan kelincahan secara bersama-sama dengan kemampuan *dribble* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 40 Surabaya.

SARAN

1. Bagi Pelatih / Guru

Pelatih disarankan untuk memberikan program latihan yang tidak hanya menekankan pada keterampilan menggiring bola, namun juga mengintegrasikan latihan keseimbangan dan kelincahan dalam setiap sesi latihan. Dengan demikian, kemampuan *dribble* siswa dapat berkembang secara lebih efektif karena didukung oleh kondisi fisik yang memadai.

2. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan dapat memberikan bantuan untuk aktivitas ekstrakurikuler bola basket dengan menyuplai fasilitas dan infrastruktur yang cukup untuk menunjang pelaksanaan latihan. Dukungan tersebut dapat membantu meningkatkan kualitas pembinaan olahraga serta pencapaian dan peningkatan kemampuan siswa dalam cabang olahraga bola basket tersebut.

3. Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat meningkatkan kemampuan keseimbangan dan kelincahan melalui program latihan yang dilaksanakan secara rutin dan berkesinambungan. Pengembangan dan peningkatan kedua komponen kondisi fisik tersebut dapat membantu meningkatkan kemampuan *dribble* sehingga performa bermain bola basket menjadi lebih optimal.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas penelitian ini dengan memasukkan variabel-variabel lain yang diduga berhubungan dengan kemampuan *dribble* bola basket, seperti kecepatan, koordinasi tangan-mata, daya ledak otot kaki, kekuatan otot kaki, serta faktor psikologis. Di samping itu, studi bisa dilaksanakan dengan menggunakan jumlah partisipan yang lebih banyak atau pada tingkat pendidikan yang bervariasi, sehingga diperoleh temuan yang lebih menyeluruh dan luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Adii, Y., Putra, M. F. P., & Wandik, Y. (2023). Permainan bola basket: Sebuah tinjauan konseptual singkat. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 22(4), 277–282.
- Agustina, I. O., Juliantika, J., Saputri, S. A., & N, S. R. P. (2023). Peran Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Pembinaan Dan Pengembangan Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 1(4), 86–96. <https://doi.org/10.55606/jubpi.v1i4.2001>
- Aini, D. N., & Siantoro, G. (2022). PEMAHAMAN MENGENAI PERATURAN PERTANDINGAN BOLA BASKET PADA ATLET JUNIOR'S BASKETBALL BLITAR. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(4), 101–107.

- Ardiansyah, A., Rifki, M. S., Arsil, A., & Tohidin, D. (2023). Pengaruh Kecepatan, Keseimbangan Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Siswa Sekolah Sekolah Sepakbola Rumbai. *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 21(1), 85–99. <https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v21i1.11016>
- Arifudin, O. (2022). *Optimalisasi Kegiatan Ekstrakurikuler dalam Membina Karakter Peserta Didik* | *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*. <http://jiip.stkipyapisdompou.ac.id/jiip/index.php/JiIP/article/view/492>
- Assa, R., Kawung, E. J. R., & Tumiwa, J. (2022). Faktor Penyebab Anak Putus Sekolah Di Desa Sonuo Kecamatan Bolangitang Barat Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. *JURNAL ILMIAH SOCIETY*, 2(1). <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/jurnalilmiahociety/article/view/37564>
- Bujangga, N. W. A. A. P., Hita, I. P. A. D., & Mahotama, I. B. G. J. (2025). Studi Pustaka Tentang Pengaruh Latihan Dribbling Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Bola Basket Usia Dini. *Jurnal Ilmiah Multidisipin*, 3(5), 228–237. <https://doi.org/10.60126/jim.v3i5.933>
- Damanik, S. A. (2022). *PRAMUKA EKSTRAKULIKULER WAJIB DI SEKOLAH*. 13.
- Fatahillah, A. (2018a). Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 11–20. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.131>
- Fatahillah, A. (2018b). Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket | *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*. <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JPJO/article/view/131>
- FIBA. (2024). *FIBA Official Basketball Rules 2024*. FIBA. <https://assets.fiba.basketball/image/upload/documents-corporate-fiba-official-rules-2024-v10a.pdf> (Original work published 2024)
- Fuasandy, V. (2020). *Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler SMK Keuangan Pekanbaru* [Other, Universitas Islam Riau]. <https://repository.uir.ac.id/11521/>
- Ghozali, I. (2018). Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 23. *Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro*.
- Gujarat., & Rami. (2019). *International Journal of Advanced Research*, 7(2), 952–957. <https://doi.org/10.21474/IJAR01/8567>
- Hardianti Novitasari, Daryono Daryono, & Agung Mahendra. (2024). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 1 Lahat Selatan. *Journal of Creative Student Research*, 2(6), 29–42. <https://doi.org/10.55606/jcsr-politama.v2i6.4533>

- Haryesa, M. A., & Hariyoko, H. (2021). Survei Daya Tahan Kardiovaskular (VO₂max) dan Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Futsal di Sekolah Menengah Pertama (SMP). *Sport Science and Health*, 3(2), 78–84. <https://doi.org/10.17977/um062v3i22021p78-84>
- Hasmarita, S., & Meirizal, Y. (2024). Peran Orang tua Dalam Mendukung Prestasi Olahraga Renang Di Club SGO Kota Cimahi. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 5(1), 410–419. <https://doi.org/10.37742/jmpo.v5i1.106>
- 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). <https://doi.org/10.32529/glasser.v4i2.684>
- Hidayatullah, F. (2018). *HUBUNGAN KELINCAHAN DENGAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA BASKET MAHASISWA BARU PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA STKIP PGRI BANGKALAN*.
- Ihsan, D. N., Hita, I. P. A. D., & Mahotama, I. B. G. J. (2025). Pengaruh Latihan Dribbling dengan Model Bermain Terhadap Hasil Dribbling Permainan Bola Basket: Kajian Studi Literatur. *Jurnal Ilmiah Multidisipin*, 3(10), 742–747. <https://doi.org/10.60126/jim.v3i10.965>
- Illa Tanza Azhari, Nurhidayat Nurhidayat, & Vera Septi Sistiasih. (2023). KOORDINASI MATA TANGAN DAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN TERHADAP KETEPATAN CHEST PASS BOLA BASKET. *Indonesian Journal of Sport Science and Technology (IJST)*, 2(2), 140–150. <https://doi.org/10.31316/ijst.v2i2.5611>
- Jailani, Syahrani, Jeka, & Firdaus. (2023). Populasi dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) dalam Pendekatan Praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 26320–26332.
- Kemendikbudristek. (2021). *Tes Kebugaran Siswa Indonesia*. <https://tksi.kemendikdasmen.go.id/>
- M Putri, M. K. (2024). PENGARUH LATIHAN KESEIMBANGAN TERHADAP STABILITAS PERGELANGAN KAKI PADA MAHASISWA PUTRI ASRAMA KONTAINER UNESA. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(2), 43–49.
- Maksum, A. (2018). Metodologi Penelitian dalam Olahraga (edisi kedua). Surabaya: *UnesaUniversityPress*.
- Mashuri, H., Puspitasari, I. C., & Abadi, S. M. (2019). Pendidikan Jasmani dan Olahraga: Sebuah Pandangan Filosofi. *Prosiding Seminar Pendidikan dan Pengajaran (SEMDIKJAR)* 3, 3, 383–390. <http://ojs.semdikjar.fkip.unpkediri.ac.id/index.php/SEMDIKJAR/article/view/41>
- Mitrousis, I., Bourdas, D. I., Kounalakis, S., Bekris, E., Mitrotasios, M., Kostopoulos, N., Ktistakis, I. E., & Zacharakis, E. (2023). The Effect of a Balance Training Program on the Balance and Technical Skills of Adolescent Soccer Players. *Journal of Sports Science & Medicine*, 22(4), 645–657. <https://doi.org/10.52082/jssm.2023.645>

- Nanda, F. A., & Dimiyati, D. (2019). The psychological skills of basketball athletes: Are there any differences based on the playing position? *Jurnal Keolahragaan*, 7(1), 74–82. <https://doi.org/10.21831/jk.v7i1.26360>
- Naufalin Nafisah & Eko Hariyanto. (2024a). Hubungan Antara Keseimbangan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Dribble Bola Basket Pada Siswa Kelas 11 Putra Di SMA Negeri 1 Bululawang. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 2(2), 56–70. <https://doi.org/10.55606/jubpi.v2i2.2885>
- Naufalin Nafisah & Eko Hariyanto. (2024b). Hubungan Antara Keseimbangan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Dribble Bola Basket Pada Siswa Kelas 11 Putra Di SMA Negeri 1 Bululawang. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 2(2), 56–70. <https://doi.org/10.55606/jubpi.v2i2.2885>
- Naufalin Nafisah & Eko Hariyanto. (2024c). Hubungan Antara Keseimbangan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Dribble Bola Basket Pada Siswa Kelas 11 Putra Di SMA Negeri 1 Bululawang. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 2(2), 56–70. <https://doi.org/10.55606/jubpi.v2i2.2885>
- Nugroho, R. A., Wahyudi, U., Saputra, S. A., & Darmawan, A. (2024). *Permainan Egrang Terhadap Kemampuan Keseimbangan Statis Siswa Sekolah Dasar*.
- Parihar, D. (2021, December 11). *AAHPERD basketball skill test | Test, Measurement and Evaluation* | %. <https://www.sportzyogi.com/aahperd-basketball-skill-test/>
- Prad, S. W. K. C., & NURKHOLIS. (2019). KONTRIBUSI TINGGI BADAN, PANJANG LENGAN, KESEIMBANGAN, KONSENTRASI DAN PERSEPSI KINESTETIK TERHADAP KETEPATAN SHOOTING PADA OLAHRAGA PETANQUE. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/26919>
- Pradipta, I. A., & Umar, U. (2019). Pengaruh Latihan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling pada Pemain Bolabasket SMA Negeri 8 Padang. *Jurnal Patriot*, 1(1), 58–63. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i1.157>
- Riyoko, E. (2019a). HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN TERHADAP HASIL DRIBBLE DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA CLUB BOLA BASKET Dâ€™BASCOM. *Wahana Didaktika : Jurnal Ilmu Kependidikan*, 17(2), 148–158. <https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v17i2.2502>
- Riyoko, E. (2019b). HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN TERHADAP HASIL DRIBBLE DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA CLUB BOLA BASKET D’BASCOM. *Wahana Didaktika : Jurnal Ilmu Kependidikan*, 17(2). <https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v17i02.2502>
- Rustanto, H. (2015). HUBUNGAN ANTARA TINGGI BADAN DAN KELINCAHAN TUBUH TERHADAP HASIL DRIBBLE BOLA PADA PERMAINAN BOLA BASKET. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 4(2), 144–156. <https://doi.org/10.31571/jpo.v4i2.83>

- Safitri, K. N., Irdhillah, S., Deskia, M., Naufaldy, M. F., Rahayu, R., Kusumawicitra, N., Triwanvi, S., & Mulyana, A. (2024). Pembelajaran Penjasorkes Di Sekolah Dasar: Manfaat Olahraga Untuk Kesehatan Tubuh. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Ilmu Pendidikan*, 3(2), 44–56. <https://doi.org/10.58192/sidu.v3i2.2108>
- Sahabuddin. (2020a). Hubungan Koordinasi Mata Tangan, Kelincahan Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Dribble Bolabasket. *Journal Coaching Education Sports*, 1(2), 133–144. <https://doi.org/10.31599/jces.v1i2.372>
- Sahabuddin. (2020b). Hubungan Koordinasi Mata Tangan, Kelincahan Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Dribble Bolabasket. *Journal Coaching Education Sports*, 1(2), 133–144. <https://doi.org/10.31599/jces.v1i2.372>
- Saichudin, & Munawar Rifqi, A. S. (2019). *BUKU AJAR BOLA BASKET*. Wineka Media. https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2020/10/14.-BUKU-AJAR-BOLABASKET.pdf?utm_source=chatgpt.com
- Selan, M., Baun, A., Rajagukguk, C. P. M., & Rohi, I. R. (2023). Profil Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket Mahasiswa. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 3(2), 74–82. <https://doi.org/10.55081/joki.v3i2.784>
- Shilviana, K., & Hamami, T. (2020). *Pengembangan Kegiatan Kokurikuler dan Ekstrakurikuler | PALAPA*. <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/palapa/article/view/705>
- Sodik, N., Kusuma, D. A., Pd, S., & Kes, M. (2023). *KAJIAN LITERATUR: BALANCE BOARD EXERCISE UNTUK LATIHAN KESEIMBANGAN TUBUH*.
- Sormin, E. G., Nabila, F., Reni, M. I., Simatupang, T. A. R., & Siddik, F. (2024). PENGARUH PENDIDIKAN OLAHRAGA SD BAGI PERKEMBANGAN MENTAL DAN FISIK. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 1(8), 3558–3564.
- Sufitriyono, S., Irvan, I., Badaru, B., Mahyuddin, R., & Sudiadharma, S. (2022). DRIBBLING EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET PUTRA SMA KARTIKA XX-I MAKASSAR. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 6(1), 17. <https://doi.org/10.26858/sportive.v6i1.30714>
- Sugiyono, S. (2019). Metodologi Penelitian Kualitatif Kuantitatif Dan R&D. *Bandung: Cv. Alfabeta*.
- Sulaiman, I., Sulaiman, M. A., & Pradityana, K. (2022). One hand pass training model in basketball games for 13-15 years. *JIPES - JOURNAL OF INDONESIAN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT*, 8(2), 76–82. <https://doi.org/10.21009/JIPES.082.06>
- Suryani, S. (2024). *PENGARUH PENGGUNAAN METODE BAGIAN (PART METHOD) TERHADAP HASIL BELAJAR DRIBBLE BOLA BASKET (Studi Pada Peserta Didik Kelas VII A di SMP Negeri 2 Sumenep Tahun Ajaran 2016/2017)*. 05.
- Tauhidman, H., & Ramadan, G. (2018). Pengembangan Model Latihan Keseimbangan untuk Sekolah Dasar. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4, 133. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i1.12012