
Hubungan Kelincahan, Kecepatan dan Daya Tahan *VO2Max* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Pringsewu

Tiara Salsabila, Jovana Renaldy Gumay

Pendidikan Jasmani, Universitas Aisyah Pringsewu Jalan Raya A. Yani Nomor 1A, Tambak Rejo, Kecamatan Gadingrejo, Kabupaten Pringsewu, Provinsi Lampung.

Artikel

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between agility, speed and VO₂max endurance and dribbling ability among male students participating in the basketball extracurricular activity at SMA Negeri 1 Pringsewu. This study employed a quantitative method with a correlational approach. The sample consisted of 20 students participating in the basketball extracurricular activity at SMA Negeri 1 Pringsewu. Total sampling was used. The tests conducted in this study for the agility variable used the shuttle run test; for the speed variable, the 50-metre sprint test; for the VO₂max endurance variable, the Bleep Test; and for the dribbling variable, the Control Dribbling Test. Data analysis utilised Pearson's correlation test, performed using the product-moment method. The results of this study indicate that: (1) there is a significant correlation between agility and dribbling ability, with $p = 0.000 < 0.05$ and $r = 0.894$; (2) there is a significant correlation between speed and dribbling ability, with $p = 0.000 < 0.05$ and $r = 0.777$; (3) there is a significant correlation between VO₂max endurance and dribbling ability, with a p-value of $0.000 < 0.05$ and $r = -0.807$. It can therefore be concluded that there is a strong and significant correlation between agility, speed and VO₂max endurance and dribbling ability.

Keywords: *Agility, Speed, Endurance VO₂Max, Dribbling*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelincahan, kecepatan dan daya tahan *vo2max* terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Pringsewu. Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Sampel penelitian berjumlah 20 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Pringsewu. Pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Uji yang dilakukan penelitian ini pada variabel kelincahan menggunakan tes *shuttle run*, variabel kecepatan menggunakan tes *sprint* 50 meter, kemudian variabel daya tahan *vo2max* menggunakan tes *bleeptest* dan variabel *dribbling* menggunakan tes *control dribbling test*. Analisis data menggunakan uji korelasi pearson dilakukan dengan product moment. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa : (1) ada hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap kemampuan

Corresponding Author:

Tiara Salsabila

Email: tsalsabila301@gmail.com



This is an open access article
under the [CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license.

dribbling dengan hasil $p = 0,000 < 0,05$ dan $r = 0,894$. (2) ada hubungan yang signifikan antara kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* dengan nilai $p = 0,000 < 0,05$ dan $r = 0,777$. (3) ada hubungan yang signifikan antara daya tahan *vo2max* terhadap kemampuan *dribbling* dengan nilai $p = 0,000 < 0,05$ dan $r = -0,807$. Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat hubungan kuat dan signifikan antara kelincahan, kecepatan dan daya tahan *vo2max* terhadap kemampuan *dribbling*.

Kata kunci: Kelincahan, Kecepatan, Daya Tahan *VO2Max*, *Dribbling*

I. PENDAHULUAN

Kegiatan ekstrakurikuler bola basket di sekolah memiliki peran penting dalam meningkatkan kemampuan fisik, keterampilan, dan pengalaman bermain siswa. Melalui kegiatan ekstrakurikuler, siswa dapat mengembangkan kemampuan teknik dasar bola basket secara lebih terarah melalui latihan yang rutin dan terprogram. Ekstrakurikuler juga menjadi wadah pembinaan prestasi olahraga bagi siswa sehingga diperlukan kondisi fisik dan keterampilan yang baik untuk menunjang performa bermain (Arifudin, 2022). Salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan bola basket adalah *dribbling* atau menggiring bola. *Dribbling* merupakan kemampuan membawa bola dengan cara memantulkan bola ke lantai secara terus-menerus sambil bergerak untuk melewati lawan maupun membangun serangan (Mayasari et al., 2018).

Permainan bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dan berkembang pesat di Indonesia maupun dunia. Bola basket dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain dengan tujuan mencetak poin ke keranjang (Gumay et al., 2018). Selain penguasaan teknik dasar, permainan bola basket juga membutuhkan kondisi fisik yang baik karena permainan berlangsung cepat, dinamis, dan aktif. Pemain dituntut memiliki kecepatan, kelincahan, serta daya tahan yang baik untuk menunjang kemampuan teknik, khususnya *dribbling* (Suryadi et al., 2022).

Kemampuan *dribbling* dalam permainan bola basket dipengaruhi oleh berbagai komponen kondisi fisik, di antaranya kelincahan, kecepatan, dan daya tahan *VO2max*. Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah arah gerak atau posisi tubuh dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan maupun kontrol tubuh (Armanjaya et al., 2023). Selain itu, Wang et al. (2024) menjelaskan bahwa kelincahan merupakan komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam permainan bola basket karena pemain dituntut untuk mampu menyesuaikan arah dan kecepatan gerak secara cepat sesuai dengan situasi yang terjadi di lapangan. Dalam aktivitas *dribbling*, kelincahan berperan penting karena membantu pemain menghindari lawan sekaligus mempertahankan penguasaan bola.

Selain kelincahan, kecepatan juga menjadi faktor yang mendukung keberhasilan *dribbling*. Pratap et al. (2021) mendefinisikan kecepatan sebagai kemampuan individu untuk melakukan gerakan motorik dalam waktu yang sesingkat mungkin pada kondisi tertentu. Dalam permainan bola basket, kecepatan diperlukan untuk melakukan sprint, perpindahan dari fase menyerang ke bertahan maupun sebaliknya, serta mengejar bola dengan cepat selama pertandingan. Sejalan dengan itu, Andriyani (2023) menyatakan bahwa kecepatan memungkinkan pemain bergerak dan mengendalikan bola secara lebih efektif sehingga dapat menunjang pelaksanaan teknik *dribbling* saat bermain.

Di samping kelincahan dan kecepatan, daya tahan VO_{2max} juga memiliki kontribusi terhadap kemampuan *dribbling*. Daya tahan VO_{2max} menggambarkan kemampuan tubuh dalam memanfaatkan oksigen secara maksimal untuk mendukung aktivitas fisik yang berlangsung dalam durasi yang relatif lama. Festiawan et al. (2020) menyatakan bahwa pemain yang memiliki tingkat VO_{2max} yang baik cenderung mampu mempertahankan performa permainan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Hal tersebut didukung oleh van der Zwaard et al. (2021) yang menjelaskan bahwa daya tahan merupakan kemampuan untuk mempertahankan kerja fisik atau performa dalam jangka waktu tertentu serta menunda munculnya kelelahan. Dalam permainan bola basket, daya tahan yang baik memungkinkan pemain tetap mempertahankan intensitas permainan, melakukan transisi menyerang dan bertahan secara efektif, serta menjaga kualitas *dribbling* hingga akhir pertandingan. Oleh karena itu, kelincahan, kecepatan, dan daya tahan VO_{2max} diduga memiliki hubungan dengan kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Pringsewu.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kondisi fisik dengan kemampuan *dribbling* dalam permainan bola basket. Penelitian Diputra et al. (2021) menyatakan bahwa kelincahan memiliki hubungan terhadap kemampuan *dribbling*. Selain itu, penelitian Ricardo et al. (2026) menyatakan bahwa kecepatan gerak memiliki hubungan paling kuat terhadap kemampuan *dribbling* bola basket. Penelitian Laksono et al. (2025) juga menyatakan bahwa kelincahan dan daya tahan kardiovaskular memiliki hubungan signifikan terhadap kemampuan *dribbling* bola basket. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kondisi fisik memiliki peranan penting dalam menunjang kemampuan *dribbling* pemain bola basket.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti terhadap tim ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Pringsewu selama enam pertandingan Pringsewu *Basketball League* (PBL), masih ditemukan peningkatan kesalahan *dribbling*, seperti turnover dan kehilangan penguasaan bola, terutama pada quarter akhir pertandingan. Kondisi tersebut menunjukkan adanya penurunan performa *dribbling* selama pertandingan berlangsung. Penurunan performa tersebut diduga berkaitan dengan faktor kondisi fisik, khususnya kelincahan, kecepatan, dan daya tahan VO_{2max} . Oleh karena itu, diperlukan penelitian untuk mengetahui hubungan ketiga komponen kondisi fisik tersebut terhadap kemampuan *dribbling* siswa.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kelincahan, Kecepatan dan Daya Tahan VO_{2Max} terhadap Kemampuan *Dribbling* pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Pringsewu”. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kelincahan, kecepatan, dan daya tahan VO_{2max} terhadap kemampuan *dribbling* siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Pringsewu.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasi untuk mengetahui hubungan antara kelincahan, kecepatan dan daya tahan VO_{2max} terhadap kemampuan *dribbling* bola basket (Sugiyono, 2024). Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Pringsewu dengan sampel sebanyak 20 siswa putra ekstrakurikuler bola basket. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling karena seluruh populasi dijadikan sampel penelitian (Sugiyono, 2022).

Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu Kelincahan (X1), Kecepatan (X2) dan Daya Tahan VO_{2max} (X3), sedangkan variabel terikat yaitu kemampuan *dribbling* (Y). Instrumen yang digunakan meliputi *shuttle run test* untuk mengukur kelincahan, *sprint 50 meter* untuk mengukur kecepatan, *bleep test* untuk mengukur daya tahan VO_{2max} dan *basketball control dribble test* untuk

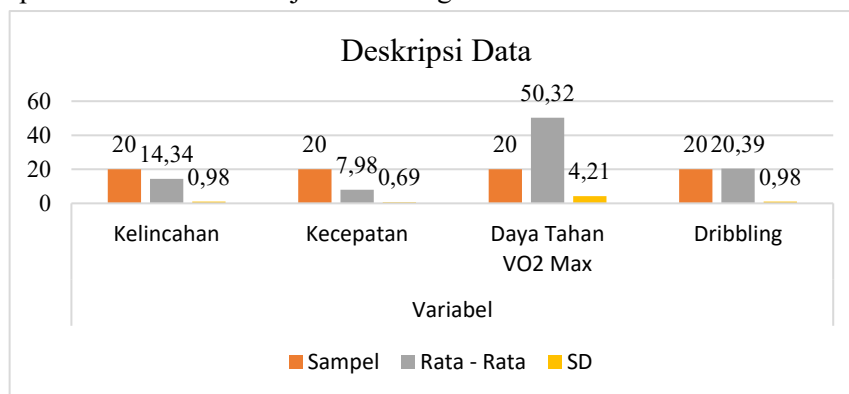
mengukur kemampuan *dribbling*. Prosedur penelitian dilakukan dengan tahap: (1) menentukan sampel penelitian, (2) menyiapkan instrumen tes, (3) melaksanakan tes kelincahan, kecepatan, daya tahan *VO2max* dan *dribbling*, (4) mencatat hasil tes, serta (5) menganalisis data menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan SPSS.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini disajikan hasil penelitian mengenai hubungan kelincahan, kecepatan dan daya tahan *VO2max* terhadap kemampuan *dribbling* bola basket pada siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Pringsewu. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 6-7 Januari 2026 dengan jumlah siswa 20 orang. Berdasarkan hasil pengambilan data yang telah dilakukan melalui serangkaian tes, data penelitian selanjutnya diuraikan sebagai berikut:

1. Deskripsi hasil data penelitian

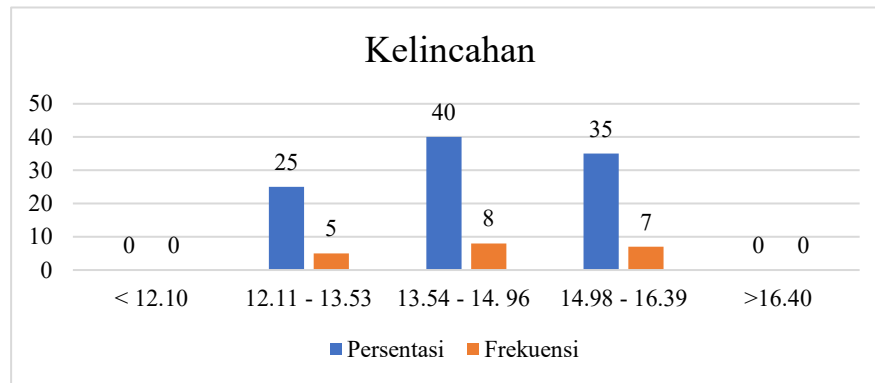
Data hasil penelitian dari responden selanjutnya diolah menggunakan analisis statistik deskriptif kuantitatif dan disajikan dalam gambar berikut:



Gambar 1 Diagram Batang Deskripsi Data

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif terhadap 20 sampel penelitian menggunakan SPSS, diperoleh nilai rata-rata kelincahan sebesar 14,34, kecepatan 7,98, daya tahan *VO2max* 50,32, dan kemampuan *dribbling* 20,39. Hasil tersebut menunjukkan bahwa data memiliki penyebaran yang cukup baik sehingga layak digunakan untuk analisis penelitian selanjutnya.

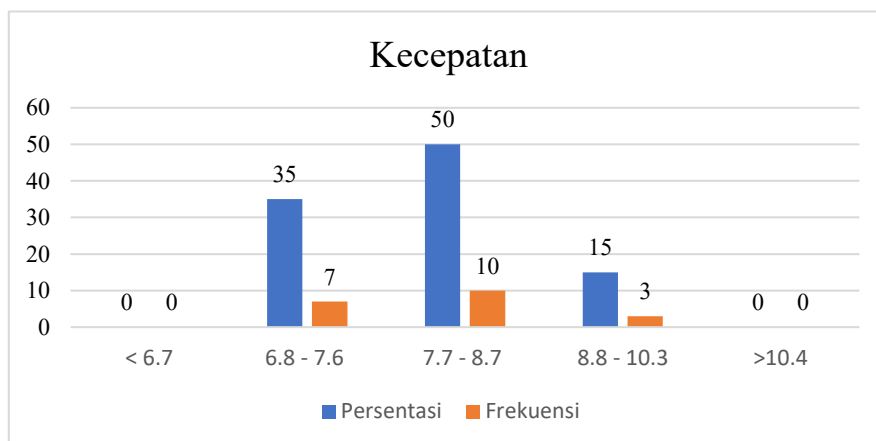
2. Tes Kelincahan



Gambar 2 Diagram Batang Tes Kelincahan

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi kelincahan (*shuttle run*) dari 20 siswa, kategori sedang memiliki frekuensi terbanyak yaitu 8 siswa (40%), diikuti kategori kurang sebanyak 7 siswa (35%) dan kategori baik sebanyak 5 siswa (25%). Dengan demikian, tingkat kelincahan siswa secara umum berada pada kategori sedang.

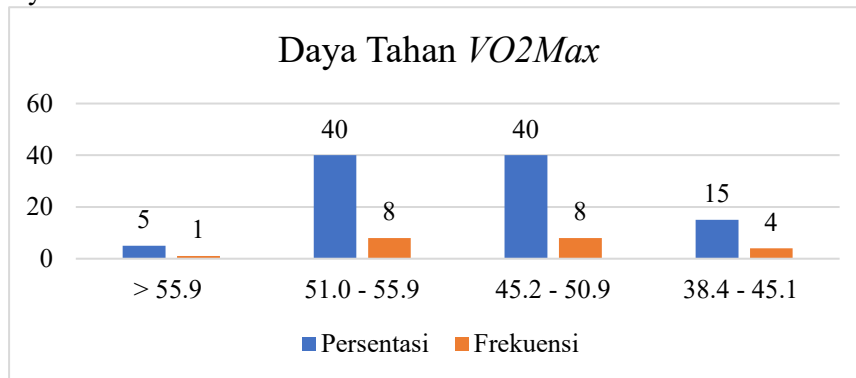
3. Tes Kecepatan



Gambar 3 Diagram Batang Tes Kecepatan

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi kecepatan (*sprint* 50 meter) dari 20 siswa, kategori sedang memiliki frekuensi terbanyak yaitu 10 siswa (50%), diikuti kategori baik sebanyak 7 siswa (35%) dan kategori kurang sebanyak 3 siswa (15%). Dengan demikian, tingkat kecepatan siswa secara umum berada pada kategori sedang.

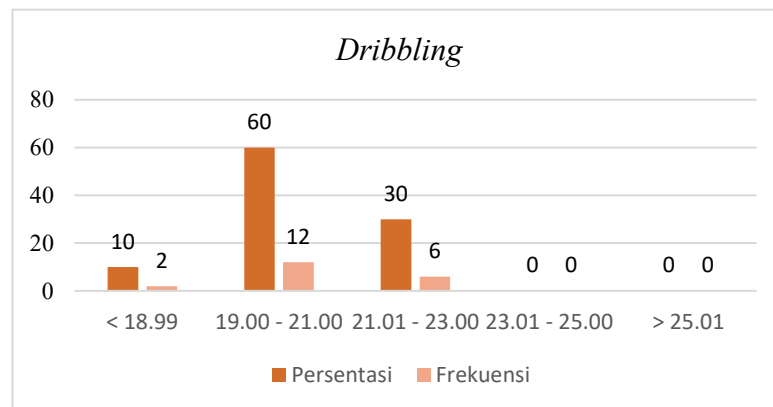
4. Tes Daya Tahan VO_2Max



Gambar 4 Diagram Batang Daya Tahan VO_2Max

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi daya tahan (*bleep test*) dari 20 siswa, kategori baik dan sedang memiliki frekuensi terbanyak masing-masing 8 siswa (40%), diikuti kategori kurang sebanyak 4 siswa (15%) dan kategori baik sekali sebanyak 1 siswa (5%). Dengan demikian, tingkat daya tahan siswa secara umum berada pada kategori baik dan sedang.

5. Tes *Dribbling*



Gambar 5 Diagram Batang Tes *Dribbling*

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi *dribbling* dari 20 siswa, kategori baik memiliki frekuensi terbanyak yaitu 12 siswa (60%), diikuti kategori sedang sebanyak 6 siswa (30%) dan kategori baik sekali sebanyak 2 siswa (10%). Dengan demikian, tingkat kemampuan *dribbling* siswa secara umum berada pada kategori baik.

6. Uji Normalitas

Table 1 Hasil Output Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogrov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kelincahan	,097	20	,200*	,959	20	,524
Kecepatan	,128	20	,200*	,965	20	,651
Daya Tahan	,117	20	,200*	,960	20	,549
Dribbling	,097	20	,200*	,971	20	,786

*. This is a lower bound of the true significance

Berdasarkan hasil uji normalitas Shapiro-Wilk, diperoleh nilai signifikansi variabel kelincahan sebesar 0,524, kecepatan 0,651, daya tahan 0,549, dan *dribbling* 0,786. Seluruh nilai signifikansi > 0,05, sehingga data pada setiap variabel dinyatakan berdistribusi normal dan layak digunakan untuk analisis penelitian selanjutnya.

7. Uji Linearitas

Table 2 Hasil Output Uji Linearitas

ANOVA Table			
Variabel	Between Groups	F	Sig.
Kelincahan - Dribbling	Linearity	35,597	,000
	Deviation from Linearity	1,067	,367
Kecepatan - Dribbling	Linearity	15,930	,001
	Deviation from Linearity	1,361	,285
Daya Tahan VO2Max - Dribbling	Linearity	42,706	,000
	Deviation from Linearity	1,260	,310

Berdasarkan hasil uji linearitas, diperoleh nilai Sig. Linearity < 0,05 dan Deviation from Linearity > 0,05, sehingga terdapat hubungan linear antara kelincahan, kecepatan, dan daya tahan *VO2max* terhadap kemampuan *dribbling*. Dengan demikian, data memenuhi syarat untuk analisis selanjutnya.

8. Uji Korelasi

Table 3 Hasil Output Uji Korelasi

Hubungan Variabel	Nilai Koefisien Korelasi	Sig	Keterangan
Kelincahan (X1) - Dribbling (Y)	0,894	0,000	Signifikan
Kecepatan (X2) - Dribbling (Y)	0,777	0,000	Signifikan
Daya Tahan VO2Max (X3) - Dribbling (Y)	-0,807	0,000	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis korelasi *Pearson Product Moment* pada diatas diperoleh tiga temuan utama yang dibahas sebagai berikut:

Pertama, Hasil uji Pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* dengan nilai korelasi (r) sebesar 0,894 dan signifikansi 0,000 < 0,05. Nilai determinasi sebesar 79,9% menunjukkan bahwa kelincahan memiliki hubungan yang kuat terhadap kemampuan *dribbling*. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Diputra et al. (2021)

yang menyatakan bahwa kelincahan berhubungan dengan kemampuan *dribbling*. Dengan demikian, semakin baik tingkat kelincahan siswa maka semakin baik pula kemampuan *dribbling* yang dimiliki.

Kedua, Hasil uji Pearson menunjukkan nilai korelasi (r) antara kecepatan dan kemampuan *dribbling* sebesar 0,777 dengan signifikansi $0,000 < 0,05$, sehingga terdapat hubungan signifikan antara keduanya. Nilai koefisien determinasi (r^2) sebesar 0,604 atau 60,4%, yang berarti kecepatan memiliki hubungan sebesar 60,4% terhadap kemampuan *dribbling*. Hasil ini sejalan dengan penelitian Ricardo et al. (2026), namun hubungan pada penelitian ini lebih besar, sehingga menunjukkan bahwa semakin baik kecepatan siswa maka semakin baik pula kemampuan *dribbling*nya.

Ketiga, Hasil uji Pearson menunjukkan nilai korelasi (r) antara daya tahan VO_{2max} dan kemampuan *dribbling* sebesar -0,807 dengan signifikansi $0,000 < 0,05$, sehingga terdapat hubungan negatif yang signifikan antara keduanya. Nilai koefisien determinasi (r^2) sebesar 0,660 atau 66,0%, yang berarti daya tahan memberikan hubungan sebesar 66,0% terhadap kemampuan *dribbling*. Hasil ini sejalan dengan penelitian Laksono et al. (2025), namun hubungan pada penelitian ini lebih besar, sehingga menunjukkan bahwa daya tahan memiliki hubungan yang kuat terhadap kemampuan *dribbling* siswa.

Berdasarkan hasil penelitian, kelincahan, kecepatan, dan daya tahan VO_{2max} memiliki hubungan signifikan terhadap kemampuan *dribbling* bola basket dengan nilai signifikansi $< 0,05$, sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak. Secara parsial, kelincahan memiliki hubungan sebesar 79,9%, kecepatan 60,4%, dan daya tahan VO_{2max} sebesar 66,0% dengan arah negatif karena pengukuran *dribbling* menggunakan waktu, dimana nilai yang lebih kecil menunjukkan kemampuan yang lebih baik. Dengan demikian, semakin baik tingkat kelincahan, kecepatan, dan daya tahan VO_{2max} siswa, maka semakin baik pula kemampuan *dribbling*nya.

IV. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa kelincahan, kecepatan, dan daya tahan VO_{2max} memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *dribbling* pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Pringsewu. Secara parsial, masing-masing variabel menunjukkan hubungan yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling*, sedangkan secara simultan ketiga variabel tersebut juga memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *dribbling* siswa. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin baik tingkat kelincahan, kecepatan, dan daya tahan VO_{2max} yang dimiliki siswa, maka semakin baik pula kemampuan *dribbling* yang ditampilkan. Oleh karena itu, ketiga komponen kondisi fisik tersebut perlu menjadi perhatian dalam penyusunan program latihan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, A. (2023). Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Sindrom Premenstruasi pada Remaja Putri Relationship Between Body Mass Index and Menstrual Pain in Young Woman. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(3), 350–355.
- Arifudin, O. (2022). Optimalisasi Kegiatan Ekstrakurikuler dalam Membina Karakter Peserta Didik. *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(3), 829–837. <https://doi.org/10.54371/jiip.v5i3.492>
- Armanjaya, S., Nuruhidin, A., Ramadhan, Z. F., Trinanda, A., Sari, F., & Bastian, A. A. (2023). The Effect Of Agility And Balance On Dribbling Speed Of The Aisyah Pringsewu Football Team. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)*, 4(2), 286–296.
- Diputra, N. Y., Hidayat, S., & Darmawan, gede eka budi. (2021). Hubungan Kelincahan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Hasil Dribbling Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMK Negeri 1 DENPASAR. *E-Journal Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 12(2), 10–20.
- Festiawan, R., Suharjana, S., Priyambada, G., Febrianta, Y., & Banyumas, K. (2020). High-Intensity

Tiara Salsabila: Hubungan Kelincahan, Kecepatan dan Daya Tahan VO_{2Max} Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Pringsewu.

- Interval Training Dan Fartlek Training : Pengaruhnya Terhadap Tingkat VO2 Max High-Intensity Interval Training And Fartlek Training : Their Influence On The VO2 Max Level. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 9–20.
- Gumay, J. R, Dlis, F., & Maharani, I. K. (2018). Model Latihan Keterampilan Lay Up Shoot Bola Basket Berbasis Permainan Untuk Usia 12-14 Tahun. *Jurnal Penjaskesrek*, 5(2), 145–153.
- Laksono, J., Nurrochmah, S., M.M, God Life Endob, Jufri, M., & Hermawan, A. (2025). Hubungan IMT, Kekuatan, Daya Ledak, Kelincahan, Dan Daya Tahan Kardiovaskuler Dengan Kemampuan Dribbling Bola Basket. *Journal Of Physical Education And Sport Science*, 13(1), 231–244.
- Mayasari, S. K., Rachman, F., & Siregar, Y. L. (2018). Perbandingan Metode Latihan Menggunakan Satu Bola dan Dua Bola Secara Bersamaan Terhadap Keterampilan Dribbling Bola Basket Melewati Rintangan Menggunakan Tangan Kanan dan Kiri Pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 41. *Physical Education, Health and Recreation*, 2(2), 152–160.
- Pratap, B., Shekhawat, S., & Chauhan, G. S. (2021). Effect of circuit training on speed and agility of adolescent male basketball players. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education Speed*, 6(1), 1–5.
- Ricardo, R., Ringo, S., & Nurrochmah, S. (2026). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan , Kecepatan Gerak Dan Kelentukan Tubuh Dengan Dribel Bola Basket Pada Permainan Bola Basket. *Jurnal Porkes Edisi Maret*, 9(1), 251–262. <https://doi.org/10.29408/Porkes.V9i1.33826>
- Sugiyono. (2022). Metode Penelitian & Pengembangan Rnd (Sofia Yustiyani Suryandari (Ed.)). ALFABETA.
- Sugiyono. (2024). Metodologi Kuantitatif. ALFABETA.
- Suryadi, D., Saputra, E., & Wahyudi, I. (2022). Tinggi Badan dan Keseimbangan Dinamis dengan Kemampuan Lay Up Permainan Bola Basket : Apakah Saling Berhubungan? *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 2(2), 67–74. <https://doi.org/10.52188/ijpess.v2i2.276>.
- Wang, P., Shi, C., Chen, J., Gao, X., Wang, Z., Fan, Y., & Mao, Y. (2024). Heliyon Training methods and evaluation of basketball players ' agility quality : A systematic review. *Heliyon*, 10(1), 2. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e24296>.
- Zwaard, S. Van Der, Brocherie, F., & Jaspers, R. T. (2021). Under the Hood : Skeletal Muscle Determinants of Endurance Performance. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3(August), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.719434>