

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

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
Pada Prodi PENJASKESREK



OLEH :

**SHIELSILA APRILLIA**

NPM : 2015030188

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS  
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI INDONESIA

2025

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Skripsi Oleh:

**SHIELSILA APRILLIA**

NPM: 2015030188

Judul:

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

Telah Disetujui untuk Diajukan Kepada Panitia Ujian /Sidang Skripsi  
Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 17 Juli 2025

**Pembimbing I**

  
**Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd.**  
NIDN. 0718019003

**Pembimbing II**

  
**Dr. Wasis Himawanto, M.Or.**  
NIDN. 0723128103

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh:

**SHIELSILA APRILLIA**

NPM: 2015030188

Judul:

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

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Pendidikan  
Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal:

**Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan**

**Panitia Penguji:**

1. Ketua : Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd
2. Penguji I : Dhedhy Yuliawan, M.Or
3. Penguji II : Dr. Wasis Himawanto, M.Or



Mengetahui,  
Dekan FIKS



**Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.**  
NIDN. 0703098802

## HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Shielsila Aprillia  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Tempat/Tanggal Lahir : Kediri, 11 April 2002  
NPM : 2015030188  
Fakultas/Prodi : FIKS/ S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan  
Rekreasi

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam proposal skripsi ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 17 Juli 2025

Yang Menyatakan,



Shielsila Aprillia

NPM: 2015030188

MOTTO:

"Inovasi adalah jalan menuju masa depan yang lebih baik."

- Steve Jobs

Kupersembahkan karya ini buat:

**Seluruh keluargaku tercinta.**

## Abstrak

**SHIELSILA APRILLIA** Tingkat Kelincahan *Shuttle Run* Siswi Ekstrakurikuler Bola Basket Berdasarkan Hasil Tes *Shuttle Run* SMKN 2 Kota Kediri Tahun 2024.

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

Permainan bola basket menuntut kelincahan tinggi dari setiap pemain agar dapat bergerak cepat dan mengubah arah secara efisien. Namun, hasil observasi menunjukkan bahwa tingkat kelincahan siswi SMKN 2 Kota Kediri dalam ekstrakurikuler bola basket masih di bawah rata-rata. Rumusan masalah penelitian ini adalah mengetahui tingkat kemampuan shuttle run pada siswi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengukur dan mengevaluasi tingkat kelincahan melalui tes shuttle run. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dan metode survei menggunakan tes 4x10 meter shuttle run.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 24 data, diperoleh nilai minimum 16,10, maksimum 21,95, rentang 5,85, rata-rata 17,93, dan deviasi standar 1,64. Analisis kriteria penilaian hasil shuttle run menunjukkan presentase terbesar yaitu 29,2% berada kategori "Sempurna", diikuti masing-masing 20,8% pada kategori "Baik Sekali" dan "Cukup", 16,7% "Kurang", serta 12,5% "Baik". Data yang diperoleh juga valid secara statistik dengan signifikansi  $< 0,05$  dan program latihan yang diterapkan efektif meningkatkan kelincahan, meskipun masih ada sebagian kecil siswi yang belum mencapai kategori ideal dan memerlukan perhatian lebih.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa latihan shuttle run berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kelincahan siswi dalam bola basket. Sebagian besar siswi menunjukkan performa baik, tetapi program latihan masih perlu disesuaikan bagi siswi yang hasilnya belum maksimal. Evaluasi berkala dan pendekatan personal dalam pelatihan disarankan untuk mencapai pemerataan performa. Solusi yang diusulkan antara lain peningkatan variasi latihan dan pendampingan lebih intensif pada siswi tertentu. Dengan demikian, efektivitas program ekstrakurikuler bola basket dapat terus ditingkatkan secara menyeluruh.

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi dengan judul “Tingkat Kelincahan *Shuttle Run* Siswi Ekstrakurikuler Bola Basket Berdasarkan Hasil Tes *Shuttle Run* SMKN 2 Kota Kediri Tahun 2024.” ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIKS UN PGRI Kediri. Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd, Selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or, selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri.
3. Weda, M.Pd, Selaku ketua prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk menyelesaikan penelitian ini.
4. Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd. Selaku Dosen pembimbing I yang telah membimbing dan memberikan petunjuk serta dukungan sehingga dapat terselesaikannya proposal skripsi ini.
5. Dr. Wasis Himawanto, M.Or. Selaku Dosen pembimbing II yang telah membantu saya dalam penulisan proposal ini dan memberikan petunjuk serta bimbingan sehingga dapat terselesaikannya proposal skripsi ini.
6. Seluruh dosen dan staff program studi PENJASKESREK Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memberi ilmu, bantuan dan dukungan saat perkuliahan sampai proposal skripsi saya terselesaikan.
7. Orang tua tercinta saya, yang selalu memberikan doa, semangat dan dukungan moral maupun material sejak awal perkuliahan hingga selesainya skripsi ini.

8. Pelatih dan atlet Esktrakurikuler Bola Basket SMKN 2 Kota Kediri, yang telah bersedia menjadi bagian dari penelitian ini dan memberikan bantuan yang sangat berarti.
9. Seseorang yang tidak kalah penting kehadirannya, yang berinisial SKN. Terimakasih telah menjadi bagian dalam proses perjalanan penulis menyusun skripsi, berkontribusi baik tenaga, waktu, menemani, mendukung serta menghibur penulis dalam segala kondisi, mendengarkan keluh kesah serta meyakinkan penulis untuk pantang menyerah hingga penyusunan skripsi ini selesai.
10. Teman-teman seperjuangan saya, Juju, Sinyo, Shinta. Teman-teman UKM Bola Basket UNP Kediri Lala, Ririn, Rachma, Yuana, Reghina, Yayank, Ridho, Candra, Salsa. Teman-teman saya yang pernah ada untuk saya, Ardwi, Amin, Monic. Teman-teman saya kelas C di UNP Kediri. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup saya, memberikan semangat, dukungan, apresiasi, mendengarkan keluh kesah saya sampai saya dapat menyelesaikan skripsi saya.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan. Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun hanya ibarat setitik air bagi samudra luas.

Kediri, 17 Juli 2025

Hormat saya,



Shielsila Aprillia

NPM. 2015030188

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB 1 : PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II : LANDASAN TEORI.....</b>	<b>8</b>
A. Teori dan Penelitian Terdahulu dari Variabel 1.....	8
B. Teori dan Penelitian Terdahulu dari Variabel 2 .....	13
C. Permainan Bola Basket.....	17

D. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu .....	41
E. Kerangka Berpikir .....	46
<b>BAB III : METODE PENELITIAN .....</b>	<b>32</b>
A. Desain Penelitian .....	32
B. Variabel Penelitian.....	32
C. Definisi Operasional .....	32
D. Pendekatan dan Teknik Penelitian.....	33
E. Tempat dan Waktu Penelitian.....	34
F. Populasi dan Sampel.....	35
G. Instrumen Penelitian .....	36
<b>BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>40</b>
A. Hasil Penelitian .....	40
B. Analisa Data.....	41
C. Pembahasan .....	42
<b>BAB V : PENUTUP.....</b>	<b>46</b>
A. Simpulan.....	46
B. Saran .....	47
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>49</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>52</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1 : Hasil Analisis Deskriptif Statistik.....	40
4.2 : Hasil Uji Validitas.....	41
4.3 : Kriteria Penilaian <i>Shuttle Run POST</i> .....	41

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 : <i>Chest Pass</i> .....	33
2.2 : <i>Bounce Pass</i> .....	21
2.3 : <i>Overhead Pass</i> .....	34

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 : Surat Penelitian.....	73
2 : Surat Balasan Penelitian .....	74
3 : Hasil Data Penelitian Shuttle Run .....	75
4 : Dokumentasi Penelitian.....	76
5 : Hasil Similarity.....	80
6 : Surat Bebas Similarity .....	85
7 : Lembar Berita Acara Kemajuan Bimbingan Skripsi .....	86

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang digunakan oleh setiap individu untuk meningkatkan kebugaran jasmani olahraga bagi setiap orang merupakan suatu yang sangat penting dikarenakan olahraga juga merupakan kegiatan dalam menjaga kesehatan seseorang. Selain sebagai peningkatan kebugaran jasmani dan kesehatan olahraga juga merupakan pendorong guna meningkatkan potensi fisik, mental, dan sosial. Olahraga prestasi adalah salah satu dari banyak jenis olah raga. Selain sepak bola, orang lebih suka bola basket. Setiap orang sekarang senang berolahraga. Hal itu adalah bagian integral dari kehidupan masyarakat. Orang yang berolahraga memiliki banyak tujuan, termasuk hiburan, kebugaran, kesehatan, dan mencapai kesuksesan. Salah satu tujuan utama mereka adalah sukses. Keunggulan *Golden Age* tidak mudah dicapai, tetapi memerlukan proses latihan yang intensif. Anak-anak harus dilatih secara fisik, taktis, teknis, dan mental. Semua ini dapat dibuktikan dengan fakta bahwa ada ruang untuk kreativitas manusia di bidang olahraga.

Perkembangan dunia olahraga sangat dipengaruhi oleh sistem pembinaan prestasi yang efektif, baik yang dilakukan di lingkungan masyarakat, sekolah, maupun pada tingkat daerah, nasional, hingga internasional. Prestasi dalam bidang olahraga dapat dijadikan indikator keberhasilan dari proses pembinaan yang dijalankan (Wibowo & Hidayatullah, 2017). Proses pembinaan dalam olahraga

prestasi tidak dapat dicapai secara instan, melainkan memerlukan tahapan yang panjang dengan komitmen dan dedikasi yang tinggi guna menciptakan sistem pembinaan yang terstruktur dan terintegrasi secara optimal (Urip Umayah & Riwanto, 2020). Di Indonesia sendiri, telah banyak cabang olahraga yang dipertandingkan untuk meraih prestasi para atlet.

Menurut Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Pasal 20 ayat (3), olahraga prestasi merupakan suatu bentuk upaya dalam mengembangkan kemampuan serta potensi atlet untuk meningkatkan martabat dan kehormatan bangsa. Penyelenggaraan olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berkesinambungan, serta didukung oleh penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang keolahragaan. Perkembangan olahraga sangat bergantung pada efektivitas sistem pembinaan prestasi, baik yang dilakukan di lingkungan masyarakat, institusi pendidikan, maupun pada tingkat daerah, nasional, hingga internasional. Capaian prestasi dalam bidang olahraga dapat dijadikan sebagai tolok ukur keberhasilan dari proses pembinaan yang telah diterapkan (Wibowo & Hidayatullah, 2017).

Dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 20 ayat 3 menyatakan bahwa olahraga prestasi merupakan suatu upaya untuk mengembangkan kemampuan dan potensi para atlet guna meningkatkan harkat dan martabat bangsa (UU No 3 Tahun 2005, 2005). Penyelenggaraan olahraga prestasi dilakukan melalui proses pembinaan dan pengembangan yang bersifat terencana

dan berkelanjutan, serta didukung oleh penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang keolahragaan.

Proses pembinaan dalam olahraga prestasi tidak dapat dilakukan secara instan. Diperlukan tahapan-tahapan yang terstruktur dan berkelanjutan, disertai dengan dedikasi, disiplin, serta komitmen tinggi dari para pelaku olahraga, baik itu atlet, pelatih, maupun institusi yang menaunginya. Pembinaan yang efektif menuntut adanya sistem yang terencana, menyeluruh, dan berkelanjutan, sehingga mampu menghasilkan atlet yang tidak hanya berprestasi secara fisik, tetapi juga memiliki mental juara yang kuat (Umayah & Riwanto, 2020). Di Indonesia, pembinaan olahraga telah dilakukan pada berbagai cabang olahraga baik di tingkat sekolah, daerah, hingga nasional. Beragam cabang olahraga dikembangkan dalam rangka meningkatkan prestasi bangsa di kancah nasional maupun internasional, seperti bulu tangkis, renang, tenis meja, tenis lapangan, pencak silat, sepak bola, futsal, bola voli, sepak takraw, bola tangan, dan bola basket. Setiap cabang olahraga memiliki sistem pembinaan tersendiri yang disesuaikan dengan karakteristik teknik, fisik, dan strategi permainan masing-masing. Dalam konteks ini, bola basket menjadi salah satu cabang olahraga yang terus berkembang di lingkungan pendidikan, khususnya melalui kegiatan ekstrakurikuler yang menjadi bagian dari upaya pembinaan sejak usia dini

Permainan bola basket menuntut kelincahan tinggi dari setiap pemain agar mampu bergerak cepat, berpindah arah secara tiba-tiba, dan menyesuaikan diri dengan ritme permainan yang dinamis. Kelincahan menjadi komponen utama karena pemain harus dapat melakukan gerakan cepat seperti dribbling,

crossover, serta bertahan terhadap lawan. Kelincahan adalah keadaan tubuh yang diperlukan oleh seorang atlet basket untuk berpindah dengan cepat dalam merubah posisi tubuh mereka. Kekuatan, kecepatan, fleksibilitas, dan stamina adalah beberapa komponen kelincahan. Kelincahan sendiri juga bisa didefinisikan kemampuan untuk mulai dengan cepat, meminimalisir cepat, merubah arah, juga meningkatkan sambil melihat situasi fisik sambil mengurangi kecepatan, ini sejalan dengan pernyataan menurut (Daryanto. Z. P, & Hidayat. K, 2019) kemampuan seseorang untuk mengubah jalur tanpa kehilangan keseimbangan dikenal sebagai kelincahan tubuhnya.

Karakteristik utama bolabasket yaitu melewati lawan guna mencetak poin serta menghadang lawan dengan baik. Agar bisa melewati lawan dan mencetak poin serta menghadang lawan dengan baik, pemain perlu memiliki gerakan yang cepat dan lincah. Dengan demikian, pemain dapat melewati serta menghadang lawan dengan lebih mudah. Karena itu, kelincahan sangat penting dalam permainan bolabasket, karena para pemain biasanya memiliki tingkat kelincahan yang tinggi. Untuk meningkatkan kemampuan kelincahan, dapat dilakukan berbagai latihan kelincahan, seperti lari zig-zag, lari *shuttle*, lari kecepatan lantai, dan lari tantangan. Latihan kelincahan juga bisa berupa kombinasi dari gerakan teknik dasar. Salah satu metode yang paling efektif dalam melatih kelincahan adalah *shuttle run* atau lari bolak-balik. Latihan ini menuntut peserta untuk bergerak cepat ke depan dan ke belakang dalam jarak pendek dengan perubahan arah yang cepat, sehingga sangat cocok untuk mengembangkan kelincahan dinamis yang dibutuhkan dalam berbagai cabang

olahraga, termasuk bola basket. Selain mudah dilaksanakan, shuttle run juga memberikan manfaat langsung terhadap kemampuan tubuh dalam merespons perubahan arah dengan cepat dan menjaga keseimbangan saat bergerak.

Tes shuttle run 4 x 10 meter merupakan tes yang sering digunakan untuk mengukur kelincahan. Tes ini dinilai praktis, mudah dilakukan, dan dapat memberikan gambaran sejauh mana kemampuan seseorang dalam bergerak cepat dan berubah arah (Susilawati, D., 2018). Tes shuttle run hanya memerlukan area sepanjang 10 meter, stopwatch, dan penanda seperti cone. Peserta berlari bolak-balik sejauh 10 meter sebanyak empat kali, dan waktu tempuhnya dicatat; semakin cepat waktunya, semakin tinggi kelincahannya. Kelebihan tes ini terletak pada pelaksanaannya yang efisien, objektif, dan dapat dilakukan di berbagai tempat dengan peralatan sederhana. Tes ini banyak digunakan dalam pendidikan jasmani, pelatihan olahraga, dan seleksi atlet.

Dalam permainan bola basket, shuttle run sangat relevan karena menggambarkan gerakan pemain yang dinamis, seperti bergerak cepat ke berbagai arah, mengejar bola, dan berpindah posisi. Tes ini pun menjadi alat ukur yang tepat untuk menilai kesiapan fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket. Pelaksanaan tes shuttle run juga telah menjadi bagian dari kurikulum kebugaran jasmani di sekolah dan program ekstrakurikuler olahraga (Iqbal. M & Suropto A. W., 2023). Guru PJOK maupun pelatih dapat menggunakan hasil tes ini sebagai dasar dalam menyusun program latihan yang sesuai dengan kondisi fisik peserta didik.

Dengan mengetahui tingkat kelincahan siswa secara kuantitatif, maka proses pembinaan olahraga di sekolah dapat dilakukan secara lebih terarah dan efektif.

Penelitian ini berfokus pada tingkat *shuttle run* terhadap permainan bola basket siswi SMKN 2 Kediri. Pelatih saat ini jarang melakukan perubahan pada program latihan mereka guna mempercepat kelincahan. Dari hasil observasi di bulan Oktober – November di SMKN 2 Kota Kediri. Pada saat peneliti melakukan observasi, terdapat bahwa tingkat kelincahan siswi SMKN 2 Kota Kediri tersebut masih dibawah rata-rata. Model latihan guna meningkatkan *shuttle run* akan tetapi menurut pelatih di SMKN 2 Kota Kediri. Latihan *shuttle run* guna meningkatkan permainan bola basket. Dari fakta diatas, maka dirasa akan menyebabkan: (1) atlet kurang lincah dalam melakukan permainan olahraga bola basket, (2) atlet merasa bosan dengan jumlah latihan yang mereka lakukan, (3) atlet akan kurang serius dalam latihan.

Berdasarkan latar belakang diatas maka dirasa diperlukan model latihan yang efektif untuk menambah kemampuan kondisi tubuh atlit putri bola basket SMKN 2 Kota Kediri. Oleh karena itu, penelitian adalah penting untuk menguji masalah dan menemukan solusinya dengan meneliti “ Tingkat Kelincahan *Shuttle Run* Siswi Ekstrakurikuler Bola Basket Berdasarkan Hasil Tes *Shuttle Run* Smkn 2 Kota Kediri Tahun 2024”

## **B. Rumusan Masalah**

Mempertimbangkan situasi tersebut, maka dapat disimpulkan menjadi beberapa masalah seperti berikut :

1. Berapa besar tingkat *shuttle run* siswi SMKN 2 Kota Kediri pada ekstrakurikuler bola basket.

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan hal-hal di atas, tujuan dari penelitian ini dijabarkan sebagai berikut:

1. Guna mengetahui berapa tingkat *shuttle run* siswi SMKN 2 Kota Kediri pada ekstrakurikuler bola basket
2. Guna mengetahui efektivitas metode *shuttle run* siswi SMKN 2 Kota Kediri pada ekstrakurikuler bola basket.

### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan akan bermanfaat bagi beberapa pihak berikut:

1. Bagi Peneliti

Meningkatkan pengetahuan tentang model latihan dalam permainan bola basket yang dapat meningkatkan kelincuhan atlet bola basket.

2. Bagi Pelatih Siswi SMKN 2 Kota Kediri

Untuk meningkatkan proses pembinaan bagi siswi, peningkatan prestasi bagi siswi, dan menjadi bahan program latihan bagi pelatih untuk meningkatkan kemampuan kelincuhan dalam permainan bola basket siswi SMKN 2 Kota Kediri.

3. Bagi Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Untuk penelitian tambahan tentang pengembangan ilmu pengetahuan tentang olahraga tentang model latihan permainan bola basket sebagai bahan referensi bacaan bagi mahasiswa dan dosen.

### 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.
- AL-AZHARI, M. A. U. L. A. N. A. (2023). *Peningkatan Keterampilan Chest Pass Bola Basket Dengan Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas X Tei Di Smk Negeri 4 Pontianak* (Doctoral dissertation, IKIP PGRI PONTIANAK).
- Amal, M. I. (2022). *Pengaruh Variasi Latihan Shuttle Run Terhadap Kelincahan Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal Di SMA Islam Al-Falah Jambi* (Doctoral dissertation, Pendidikan Olahraga dan Kesehatan).
- Amalia, N. (2024). Hubungan Power Otot Tungkai, Kelentukan Pergelangan Tangan, Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Akurasi Lay Up Shoot Pada Cabang Olahraga Bola Basket Pada Mahasiswa Pembinaan Prestasi Bola Basket Tahun 2024.
- Ananda, D. E., & Nugroho, R. A. (2025). The Effect of Circuit Training on Dribble Agility in Extracurricular Basketball at SMK Muhammadiyah 1 Pringsewu: Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Kelincahan Dribble Bola Basket Ekstrakurikuler Smk Muhammadiyah 1 Pringsewu. *Jurnal Porkes*, 8(1), 241-252.
- Arifin, M., & Sutopo, H. (2018). Sejarah dan Perkembangan Bola Basket Dunia dan Indonesia. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 123–135.
- Aji, S. (2016). *Buku olahraga paling lengkap*. Ilmu Cemerlang Group.
- Aulia, N. T. (2022). *Pengaruh Latihan Kelincahan Bervariasi Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Basket Putri Flying Wheel Makassar= The Effect of Variations in Agility Training on Increasing Agility in Female Basketball Players Flying Wheel Makassar* (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).
- Basrizal, R., Sin, T. H., Irawan, R., & Soniawan, V. (2020). Latihan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan dribbling pemain sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 769-781.
- Dakosta, S. M., Awanis, A., & Ariyanti, L. (2025). Hubungan Status Gizi Dengan Kelincahan (Agility) Pada Pemain Basket Anak Usia 9–12 Tahun. *Physio Journal*, 5(1), 10-17.
- Daryanto, Z. P., & Hidayat, K. (2015). Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 4(2), 201-212.

- Fachriansyah, F. (2023). *Hubungan Latihan Shuttle Run Terhadap Kecepatan Dan Daya Ledak Pada Pemain Sepaktakraw Di Sma Negeri Khusus Keberbakatan Olahraga Sulawesi Selatan* (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).
- Fatahillah, A. (2018). Hubungan kelincihan dengan kemampuan dribbling pada siswa ekstrakurikuler bola basket. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 11-20.
- Febrihan, A. S., & Rosyida, E. (2019). Kontribusi Kelincihan Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Keterampilan Indian Dribble Pada Siswa Ekstrakurikuler Hockey Di Sma Negeri 1 Menganti. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2).
- Gulo, TAN, & Ilham, I. (2023). Hubungan antara Daya Lepas Otot Tungkai dan Koordinasi Tangan-Mata terhadap Hasil Jump Shot Bola Basket. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 12 (1), 22-32.
- Hariyanto, A. (2018). Efektivitas Permainan Peserta Indonesian Basketball League (IBL) 2017/2018 Pada Pertandingan Semifinal Dan Final (Berdasarkan Statistik Pertandingan). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(4).
- Harliawan, M., & Hasyim, H. (2024). *Pembelajaran Permainan Bola Basket*. PT Nasya Expanding Management.
- Harsuki. (2015). *Hubungan latihan shuttle run terhadap kecepatan dan daya ledak pada pemain sepak takraw di SMA Negeri Khusus Keberbakatan Olahraga Sulawesi Selatan*.
- Hartono, M. (2023). Korelasi Kelincihan, Keseimbangan, dan Kecepatan terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada SSB BINA PUTRA. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4, 85-92.
- Hidayat, R., Riswanto, A. H., & Hasanuddin, M. I. (2021). The Effect of Shuttle Run and Zig-Zag Run Training On Dribbling Skills. *Jp. jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)*, 5(1), 113-125.
- Hidayatullah, F., Anwar, K., & Handayani, H. Y. (2023). *Bola Basket Dasar Untuk Pemula*. Thalibul Ilmi Publishing & Education.
- Hisani, W. (2015). *Pengaruh latihan lari zig-zag terhadap kelincihan dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler basket di SMAN 2 Bantaeng*. Skripsi, Universitas Negeri Makassar.

- Islamiati, D. O., Yunus, M., & Abdullah, A. (2022). Latihan ladder drill dan shuttle run dapat memengaruhi kecepatan atlet bulutangkis Pusat Latihan Kota Malang untuk Porprov tahun. *Jurnal Sport Science*, 12(2), 76-83.
- Iqbal, M., & Suropto, A. W. (2023). Pengaruh Latihan Sirkuit terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 3 Cirebon. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4, 316-326.
- Jatmiko, T., Kusnanik, N. W., Nurhasan, N., Muhammad, H. N., & Noordia, 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 Permainan Pada Siswa Kelas Xc Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ketungau Tengah. *Doctoral Dissertation*, 32.
- Marjana, W., Sudiana, I. K., Budiawan, M., & Ked, S. (2014). Pengaruh Pelatihan Shuttle Run Terhadap Kecepatan dan Kelincahan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 2(1).
- Mashuri, H., Jatmiko, J., Zawawi, M. A., Kholis, M., Juanidi, S., Pratama, B. A., & Harmono, S. (2019). Pelatihan Kondisi Fisik Dominan Bolabasket. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Nusantara (JPPNu)*, 1(2), 42-47.
- Novitasari, H., Daryono, D., & Mahendra, A. (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.
- Nugroho, T., & Rohadi, M. (2020). Pengaruh Latihan Passing Berpasangan dan Kontrol Terhadap Kemampuan Passing Bawah Siswa Sekolah Sepakbola Generasi Muda Kutai Kartanegara Usia 10-12 Tahun. *Cendikia (Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran) IKIP PGRI Kalimantan Timur*, 4(2), 170-188.
- Oktafian, M. F. (2024). *Meningkatkan Hasil Dribbling Dalam Permainan Bola Basket Dengan Menggunakan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Stad Pada Siswa Kelas Ix Smp Negeri 01 Ngabang Kabupaten Landak* (Doctoral dissertation, IKIP PGRI PONTIANAK).
- Oktafian, M. F. (2024). Analisis Popularitas Permainan Bola Basket dan Dinamika Permainannya di Kalangan Remaja. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 10(1), 45-56.

- Primayanti, I., Wahyudi, J., & Syobri, N. (2024). Pendampingan Pelatihan Kondisi Fisik PB Liyansa 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., Kurniawan, A., & Fudin, M. S. (2018). Pengembangan buku pedoman man to man defense Bola basket untuk pelatih. *Journal Sport Area*, 3(2), 111-120.
- Saichudin, Dr., M.Kes, & Munawar, S. A. R., S.Or. (2019). *Buku ajar bolabasket*. Wineka Media. 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 Melatih Shoting Power dan Shooting Akurasi Bola Basket Perempuan di Club Basket Pacitan* (Doctoral dissertation, STKIP PGRI PACITAN).
- Sunaryo, F. Y. A. B. (2023). *Pengaruh Latihan Agility Hurdle Drill dan Agility Ladder Drill terhadap Kelincahan Keterampilan Teknik Dribbling 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 Permainan Bola Basket*. *Jurnal Keolahragaan Nusantara*, 7(2), 85-92.
- Susilawati, D. (2018). *Tes dan pengukuran*. UPI Sumedang Press.
- Suwardi, R. D. A., Yunus, M., & Abdullah, A. (2024). Pengaruh Latihan Skipping Dan Shuttle Run Terhadap Kelincahan Pada Atlet UKM Badminton Universitas Negeri Malang. *Journal Sport Science Indonesia*, 3(1), 233-242.
- Swarjana, I. K., & SKM, M. (2023). *Metodologi Penelitian Kesehatan: Edisi Terbaru*. Penerbit Andi.
- Tiara, A. Y., & Wada, Z. (2024). Pengaruh Latihan Shuttle Run Terhadap Kecepatan Pada Atlet Sepak Bola Di Academy Ads Tangerang Tahun 2023. *Journal Of Baja Health Science*, 4(01), 92-98.

- Udam, M. (2017). Pengaruh latihan shuttle-run dan zig-zag terhadap kemampuan dribbling bola pada siswa sekolah sepakbola (SSB) Imanuel usia 13-15 di Kabupaten Jayapura. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1), 58-71.
- Umayah, U., & Riwanto, M. A. (2020). Transformasi sekolah dasar abad 21 new digital literacy untuk membangun karakter siswa di era global. *JURNAL PANCAR (Pendidik Anak Cerdas dan Pintar)*, 4(1).
- Wibowo, K., Hidayatullah, M. F., & Kiyatno, K. (2017). Evaluasi Pembinaan Prestasi Olahraga Bola Basket di Kabupaten Magetan. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 9-15.
- Wulandari, S. (2021). Pengaruh sport education model terhadap tanggung jawab siswa dalam permainan bola basket. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 11(3).
- Wulandari, A. I., Wicaksono, A., & Karjadi, M. S. (2024). Hubungan Kelincahan Dan Koordinasi Terhadap Kemampuan Dribble Bola Basket. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(2), 185-194.