

## **PENGARUH EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI SISWA DI SMK LENTERA BANGSA**

Herul<sup>1</sup>, Rahmat Iqbal<sup>2</sup>, Dhika Bayu Mahardhika<sup>3</sup>

<sup>1</sup>PJKR FKIP Universitas Singaperbangsa Karawang

<sup>2</sup>PJKR FKIP Universitas Singaperbangsa Karawang

<sup>3</sup>PJKR FKIP Universitas Singaperbangsa Karawang

[1herul.8e@gmail.com](mailto:herul.8e@gmail.com), [2rahmat.iqbal@staff.unsika.ac.id](mailto:rahmat.iqbal@staff.unsika.ac.id),

[3dhika.bayumahardhika@fkip.unsika.ac.id](mailto:dhika.bayumahardhika@fkip.unsika.ac.id),

### **ABSTRACT**

*This study aims to determine the effect of basketball extracurricular activities on improving students' physical fitness at Lentera Bangsa Vocational High School. The research method used is descriptive quantitative with a survey approach. The research instrument is the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) which includes five components, namely the 60-meter run, hanging body lift, lying sit, vertical jump, and long-distance running (1200 meters for boys and 1000 meters for girls). The population in this study were all 20 students who participated in basketball extracurricular activities, who also served as the research sample. The results showed that the average level of physical fitness of students was 22.25 which is included in the Very Good category. A total of 60% of students were in the Good category, 30% were in the Moderate category, and 10% were in the Very Good category. No students were in the Poor or Very Poor category. These findings prove that basketball extracurricular activities have a positive influence on improving students' physical fitness, although there are still variations in the level of achievement among participants. Thus, basketball extracurricular activities are worthy of continued development as an effort to improve students' physical fitness and physical quality.*

*Keywords: Extracurricular activities, basketball, physical fitness, TKJI*

### **ABSTRAK**

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kegiatan ekstrakurikuler bola basket terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa di SMK Lentera Bangsa. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Instrumen penelitian berupa Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang mencakup lima komponen, yaitu lari 60 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak, dan lari jarak jauh (1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket berjumlah 20 orang, sekaligus menjadi sampel penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa adalah 22,25 yang termasuk kategori Baik Sekali. Sebanyak 60%*

siswa berada pada kategori Baik, 30% berada pada kategori Sedang, dan 10% berada pada kategori Baik Sekali. Tidak ada siswa yang termasuk kategori Kurang maupun Kurang Sekali. Temuan ini membuktikan bahwa kegiatan ekstrakurikuler bola basket memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa, meskipun masih terdapat variasi tingkat pencapaian di antara peserta. Dengan demikian, kegiatan ekstrakurikuler bola basket layak untuk terus dikembangkan sebagai upaya meningkatkan kebugaran jasmani dan kualitas fisik siswa.

Kata Kunci: Ekstrakurikuler, bola basket, kebugaran jasmani, TKJI

### **A. Pendahuluan**

Pendidikan merupakan usaha sadar yang dilakukan untuk mewariskan budaya, pengetahuan, keterampilan, serta nilai-nilai karakter dari satu generasi ke generasi berikutnya (Rahman et al. 2022). Pendidikan tidak hanya mencakup proses pembelajaran di kelas, tetapi juga pengembangan karakter agar peserta didik menjadi generasi yang siap menghadapi perubahan sosial. Karakter yang baik merupakan fondasi kemajuan suatu bangsa, sehingga pembentukan nilai karakter menjadi prioritas lembaga pendidikan (Ahmadi, Haris, and Akbal 2020).

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan yang bertujuan mengembangkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor siswa. Salah satu bentuk pengembangan pendidikan jasmani di sekolah adalah melalui kegiatan ekstrakurikuler. Melalui kegiatan ini,

siswa dapat mengeksplorasi minat, bakat, serta keterampilan dalam bidang olahraga. Pendidikan jasmani melalui ekstrakurikuler juga mendorong pembentukan gaya hidup sehat, daya tahan fisik, serta keterampilan sosial (Iqbal, Mahardhika et al. 2022).

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga populer yang banyak digemari kalangan pelajar dan mahasiswa. Permainan ini menuntut keterampilan teknik dasar seperti passing, dribbling, dan shooting, sekaligus memerlukan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, serta kerja sama tim ((Tangguh et al. 2025);(Rahmadani et al. 2023). Selain sebagai olahraga rekreasi, bola basket juga menuntut kondisi fisik yang prima untuk mencapai prestasi. Faktor internal seperti teknik, kondisi fisik, dan mental, serta faktor eksternal seperti motivasi dan fasilitas, sangat

memengaruhi pencapaian prestasi seorang pemain (Pri Cahyadi, Evi Susianti 2022).

Dalam praktik kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMK Lentera Bangsa, masih ditemukan sejumlah siswa yang terlihat cepat mengalami kelelahan saat mengikuti latihan maupun pertandingan. Kondisi ini ditandai dengan berkurangnya daya tahan tubuh, kurangnya kelincahan dalam melakukan pergerakan, serta seringnya beberapa siswa meminta pergantian ketika pertandingan berlangsung. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa sebagian siswa masih memiliki permasalahan dalam aspek kebugaran jasmani, terutama yang berkaitan dengan daya tahan, kecepatan, kekuatan otot, serta koordinasi gerak tubuh.

Permasalahan ini penting untuk diperhatikan, mengingat kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor penentu performa dalam olahraga, termasuk bola basket yang menuntut kemampuan fisik yang prima. Bola basket membutuhkan perpaduan komponen fisik seperti kekuatan, daya ledak, kecepatan, keseimbangan, dan kelincahan. Tanpa kondisi jasmani yang baik,

siswa akan kesulitan mengikuti ritme permainan, cepat kehilangan stamina, serta kurang optimal dalam menampilkan keterampilan bermain.

Dengan adanya kondisi tersebut, penelitian ini menjadi relevan dan penting dilakukan untuk mengetahui sejauh mana kegiatan ekstrakurikuler bola basket dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMK Lentera Bangsa. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar evaluasi sekaligus rekomendasi bagi pihak sekolah dan pelatih dalam merancang program latihan yang lebih terstruktur, intensif, serta sesuai dengan kebutuhan fisik siswa. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan kontribusi dalam upaya meningkatkan kualitas pendidikan jasmani dan pembinaan olahraga di sekolah, sehingga siswa tidak hanya terampil dalam teknik permainan, tetapi juga memiliki tingkat kebugaran jasmani yang optimal untuk mendukung prestasi akademik maupun non-akademik mereka. Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah penelitian ini adalah: "Apakah ada pengaruh ekstrakurikuler bola basket terhadap peningkatan kebugaran

jasmani di SMK Lentera Bangsa?” Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana kegiatan ekstrakurikuler bola basket dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat memberikan pedoman bagi siswa dalam meningkatkan kebugaran jasmani melalui latihan basket, menjadi bahan acuan bagi pelatih dalam merancang program latihan yang sesuai, serta menjadi referensi akademik bagi peneliti dan pihak lain yang tertarik dengan pengembangan olahraga di sekolah

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Menurut Ramdhan (2021), penelitian deskriptif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk menggambarkan suatu hasil penelitian. Sesuai dengan namanya, penelitian deskriptif bertujuan untuk memberikan deskripsi, penjelasan, serta validasi mengenai fenomena yang tengah diteliti. Masalah yang dirumuskan dalam penelitian deskriptif harus layak diangkat, mengandung nilai

ilmiah, serta tidak bersifat terlalu luas. Lebih lanjut, Ramdhan (2021) menyatakan bahwa penelitian kuantitatif adalah investigasi sistematis mengenai fenomena dengan mengumpulkan data yang dapat diukur menggunakan teknik statistik, matematika, atau komputasi. Penelitian kuantitatif banyak digunakan dalam bidang ilmu alam maupun ilmu sosial. Berdasarkan teori tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel maupun lebih, yang menggambarkan suatu gejala, fenomena, atau peristiwa tertentu sehingga diperoleh informasi terkait kondisi atau variabel yang diteliti.

Menurut Surjaatmadja (2024), desain penelitian adalah kerangka metode dan teknik yang dipilih peneliti untuk melaksanakan penelitian. Desain penelitian mencakup proses pengumpulan, pengolahan, analisis, serta penyajian data secara sistematis dan objektif. Desain penelitian berfungsi sebagai pedoman dalam pelaksanaan penelitian agar data yang diperoleh relevan, akurat, serta dapat

digunakan untuk menguji hipotesis, mengontrol variabel sekunder, dan menarik kesimpulan yang logis.

Dalam penelitian ini digunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Desain ini dipilih untuk menggambarkan serta menganalisis tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMK Lentera Bangsa, serta mengetahui pengaruhnya terhadap peningkatan kebugaran jasmani. Menurut Sugiyono (2016:80), populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Sementara itu, (Hermina and Huda 2024) menyatakan bahwa populasi merupakan keseluruhan atribut yang dapat berupa manusia, objek, atau kejadian yang menjadi fokus penelitian.

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMK Lentera Bangsa, yang berjumlah 20 orang. (Millah and Suryana 2020), sampel adalah bagian dari jumlah serta karakteristik

yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel diambil untuk mewakili populasi sebagai sumber data penelitian. Hal ini sejalan dengan pendapat (Asrulla et al. 2023) yang menyatakan bahwa sampel merupakan sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi, yang digunakan sebagai wakil dalam penelitian.

Instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16–19 tahun ( Widiastuti, dalam Rima ,. et al (2022). Tes ini terdiri dari lima item pengukuran, yaitu:

**Tabel 1 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 16 – 19 Tahun Putra**

Nilai	Lari 60 Meter	Gantung Angka Tubuh 60 Detik	Baris Duduk 60 Detik	Loncat Tegak	Lari 1200 Meter	Nilai
5	s.d. – 7.2'	19 ke atas	41 ke atas	73 ke atas	s.d. – 3'14"	5
4	7.3' – 8'3	14 – 18	30 – 40	60 – 72	3'15" – 4'25"	4
3	8.4' – 9.6'	9 – 13	21 – 29	50 – 59	4'26" – 5'12"	3
2	9.7' – 11.0'	5 – 8	10 – 20	39 – 49	5'13" – 6'33"	2
1	11.1' – dst.	0 – 4	0 – 9	38 dst.	6'34" dst.	1

Berikut ini merupakan tabel penilaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia :

**Tabel 1.1 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 16 – 19 Tahun Putera**

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1.	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2.	18 – 21	Baik (B)
3.	14 – 17	Sedang (S)
4.	10 – 13	Kurang (K)
5.	5 – 9	Kurang Sekali (KS)

**Tabel 1.2 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 16 – 19 Tahun Puteri**

Nilai	Lari 60 Meter	Gantung Sikut Tekuk	Baring Duduk 60 Detik	Loncat Tega	Lari 1000 Meter	Nilai
5	s.d. – 8.4"	41" ke atas	28 ke atas	50 ke atas	s.d. – 3'52"	5
4	8.5" – 9.8"	22" – 40"	20 – 28	39 – 49	3'53" – 4'56"	4
3	9.9" – 11.4"	10" – 21"	10 – 19	31 – 38	4'57" – 5'58"	3
2	11.5" – 13.4"	3" – 9"	3 – 9	23 – 30	5'59" – 7'23"	2
1	11.5" dst.	0" – 2"	0 – 2	22 dst.	7'24" dst.	1

**Tabel 1.3 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 16 – 19 Tahun Puteri**

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1.	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2.	18 – 21	Baik (B)
3.	14 – 17	Sedang (S)
4.	10 – 13	Kurang (K)
5.	5 – 9	Kurang Sekali (KS)

Tahapan penelitian ini disusun secara sistematis agar proses penelitian dapat berjalan terarah dan menghasilkan data yang akurat. Pada tahap persiapan, peneliti terlebih dahulu menentukan judul penelitian dan merumuskan masalah yang akan dikaji. Selanjutnya, peneliti menyusun proposal penelitian yang memuat latar belakang, rumusan masalah, tujuan, manfaat, kajian pustaka, metode, serta rencana penelitian. Sebelum penelitian dilaksanakan, peneliti melakukan observasi awal di SMK Lentera Bangsa untuk memperoleh gambaran kondisi lapangan dan subjek penelitian. Pada tahap ini peneliti juga menyiapkan instrumen penelitian berupa Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang disesuaikan dengan kelompok usia 16–19 tahun, serta melakukan konsultasi dan revisi proposal dengan pembimbing. Tahap berikutnya adalah pelaksanaan penelitian. Peneliti mengurus perizinan penelitian kepada pihak sekolah sebelum melaksanakan observasi langsung pada kegiatan ekstrakurikuler bola basket. Selanjutnya, peneliti melaksanakan tes kebugaran jasmani menggunakan prosedur TKJI yang meliputi lima

item, yaitu lari 60 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk 60 detik, loncat tegak, serta lari jarak jauh (1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri). Seluruh hasil tes dicatat pada lembar pengumpulan data yang telah dipersiapkan.

Setelah data terkumpul, peneliti memasuki tahap pengolahan dan analisis data. Data hasil tes kebugaran jasmani dikelompokkan sesuai kategori dalam norma TKJI, kemudian dihitung persentasenya untuk setiap kategori. Hasil perhitungan ini dideskripsikan dalam bentuk tabel dan uraian yang memperlihatkan distribusi tingkat kebugaran jasmani siswa. Tahap terakhir adalah penyusunan laporan penelitian. Pada tahap ini, peneliti menyusun hasil penelitian ke dalam bentuk skripsi, membahas temuan dengan membandingkan teori dan penelitian terdahulu, serta menarik kesimpulan dan menyusun saran berdasarkan hasil penelitian. Setelah itu, peneliti melakukan konsultasi dan revisi hingga naskah siap dipresentasikan pada ujian skripsi.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara deskriptif kuantitatif dengan tujuan untuk mengetahui gambaran tingkat

kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMK Lentera Bangsa. Data yang diperoleh melalui tes TKJI dianalisis menggunakan rumus persentase menurut Sudijono dalam Irsanty et al.(2019), yaitu:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan: P adalah persentase yang dicari (frekuensi relatif), F adalah frekuensi, dan N adalah jumlah responden.

Rumus ini digunakan untuk mengetahui distribusi hasil tes kebugaran jasmani berdasarkan kategori yang ditetapkan dalam norma TKJI. Dengan demikian, hasil analisis mampu memberikan gambaran mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa secara menyeluruh dan objektif.

### **C.Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMK Lentera Bangsa dengan jumlah responden 20 orang, terdiri atas 10 siswa putra dan 10 siswi putri. Pengukuran menggunakan instrumen Tes

Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang meliputi lari 60 meter, gantung angkat tubuh (untuk putra) dan gantung siku tekuk (untuk putri), baring duduk, loncat tegak, serta lari jarak jauh (1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri).

Hasil tes menunjukkan bahwa pada komponen lari 60 meter, mayoritas siswa putra (50%) berada pada kategori Sedang, sedangkan mayoritas siswi (80%) juga berada pada kategori Sedang. Pada tes gantung angkat tubuh, sebagian besar siswa putra (80%) tergolong Sedang, sementara siswi didominasi oleh kategori Baik (60%). Pada baring duduk, siswa putra terbagi seimbang antara kategori Baik Sekali (50%) dan Baik (50%), sedangkan siswi mayoritas berada pada kategori Baik (70%). Pada tes loncat tegak, mayoritas siswa putra berada pada kategori Baik (50%), sedangkan siswi mayoritas pada kategori Sedang (60%). Hasil lari jarak jauh menunjukkan bahwa siswa putra dominan pada kategori Baik (70%), sedangkan siswi sebagian besar juga pada kategori Baik (60%).

Secara keseluruhan, klasifikasi tingkat kebugaran jasmani menunjukkan bahwa 2 siswa (10%)

berada pada kategori Baik Sekali, 12 siswa (60%) pada kategori Baik, dan 6 siswa (30%) pada kategori Sedang. Tidak terdapat siswa yang termasuk kategori Kurang maupun Kurang Sekali. Hal ini menegaskan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa kegiatan ekstrakurikuler bola basket berkontribusi positif terhadap kebugaran jasmani siswa. Mayoritas responden (60%) berada pada kategori Baik, sementara tidak ada siswa yang berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas rutin bola basket mampu meningkatkan komponen kebugaran jasmani, termasuk kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelincahan, dan daya ledak. Berikut adalah daftar tabel hasil tes TKJI pemain bola basket SMK Lentera Bangsa.

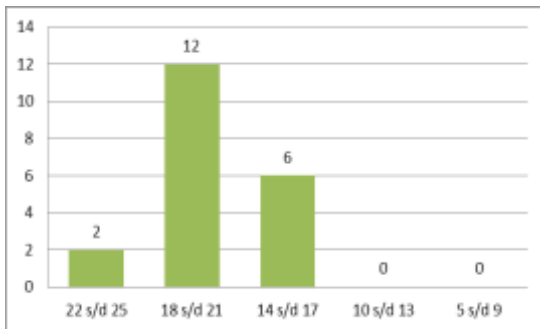
**Tabel 2 Hasil Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMK Lentera Bangsa**

No	Klasifikasi	Interval	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	22 s/d 25	2	10%
2	Baik	18 s/d 21	12	60%
3	Sedang	14 s/d 17	6	30%
4	Kurang	10 s/d 13	0	0%



5	Kurang sekali	5 s/d 9	0	0%
			20	100%

Berikut ini merupakan grafik hasil tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI), ekstrakurikuler bola basket pemain SMK Lentera Bangsa :



**Grafik 1 Hasil Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani pada Ekstrakurikuler Bola Basket SMK Lentera Bangsa**

Hasil ini sejalan dengan penelitian (Iqbal et al. 2023) yang menemukan adanya peningkatan signifikan kebugaran jasmani melalui latihan sirkuit pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Cirebon. Demikian pula, penelitian (Bintang and Wahyudi 2025) tentang tingkat kebugaran jasmani siswa SMA dengan TKJI menunjukkan adanya pengaruh positif dari aktivitas fisik, meskipun dengan distribusi kategori yang berbeda. Dengan demikian, hipotesis

penelitian yang menyatakan adanya pengaruh kegiatan ekstrakurikuler bola basket terhadap peningkatan kebugaran jasmani dapat diterima. Program ekstrakurikuler ini terbukti efektif dalam membina kondisi fisik siswa. Namun, agar lebih banyak siswa mencapai kategori Baik Sekali, program latihan perlu dilakukan secara lebih terstruktur, intensif, dan disesuaikan dengan kondisi individu masing-masing siswa.

### **E. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh kegiatan ekstrakurikuler bola basket terhadap kebugaran jasmani siswa SMK Lentera Bangsa, dapat disimpulkan bahwa secara umum tingkat kebugaran jasmani siswa berada pada kategori baik. Rata-rata nilai kebugaran jasmani yang diperoleh adalah 22,25 dan termasuk dalam klasifikasi Baik Sekali menurut Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Distribusi hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa, yaitu 60 %, berada pada kategori Baik, 30 % berada pada kategori Sedang, dan hanya 10 % yang berhasil mencapai kategori Baik Sekali. Tidak ditemukan siswa yang

tergolong dalam kategori Kurang maupun Kurang Sekali. Temuan ini membuktikan bahwa kegiatan ekstrakurikuler bola basket memberikan dampak positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa, sejalan dengan teori kebugaran jasmani dan didukung oleh penelitian terdahulu yang relevan. Perbedaan hasil dengan penelitian lain kemungkinan dipengaruhi oleh variasi metode, intensitas, dan frekuensi latihan di masing-masing sekolah.

Sejalan dengan hasil penelitian tersebut, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan. Pihak sekolah diharapkan tetap mempertahankan sekaligus mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler bola basket, serta menyediakan sarana dan prasarana yang memadai agar kegiatan latihan berlangsung lebih efektif. Bagi pelatih, penting untuk menyusun program latihan yang lebih terstruktur dan bervariasi dengan menyesuaikan kebutuhan fisik masing-masing siswa, khususnya dalam aspek kecepatan dan daya ledak otot yang masih perlu ditingkatkan. Evaluasi rutin terhadap perkembangan kebugaran jasmani juga perlu dilakukan menggunakan TKJI atau instrumen sejenis.

Bagi siswa, diperlukan komitmen untuk mengikuti latihan secara konsisten dan mendukungnya dengan pola hidup sehat, termasuk pola makan yang teratur dan istirahat yang cukup, sehingga kebugaran jasmani dapat meningkat secara optimal. Sementara itu, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar serta menggunakan desain eksperimen agar pengaruh kegiatan ekstrakurikuler bola basket terhadap kebugaran jasmani dapat terlihat lebih jelas dan terukur.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ahmadi, Muhammad Zul, Hasnawi Haris, and Muhammad Akbal. 2020. "Implementasi Program Penguatan Pendidikan Karakter Di Sekolah." *Phinisi Integration Review* 3(2): 305. doi:10.26858/pir.v3i2.14971.
- Asrulla, Risnita, M. S Jailani, and Firdaus Jeka. 2023. "Populasi Dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) Dalam Pendekatan Praktis." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7(3): 26320–32.
- Bintang, Anjung Ericatama, and Usman Wahyudi. 2025. "Survei Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket MTsN 1 Trenggalek." *Sport Science and Health* 6(12): 1350–60. doi:10.17977/um062v6i122024p

- 1350-1360.
- Hermina, Dina, and Nuril Huda. 2024. "Memahami Populasi Dan Sampel: Pilar Utama Dalam Penelitian Kuantitatif." 5(12): 5937-48.
- Iqbal, Muhammad, Agus Widodo Suropto, Jurusan Pendidikan, Jasmani Kesehatan, Dan Rekreasi, and Fakultas Ilmu Keolahragaan. 2023. "Indonesian Journal for Physical Education and Sport Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 3 Cirebon." 4: 316-26.
- Kurnia, Rafky Helri, Rahmat Iqbal, Dhika Bayu Mahardhika, Universitas Singaperbangsa, and Karawang Abstract. 2022. "Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Keterampilan Dasar Free Throw Pada Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMA Negeri 1 Karawang." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 2022(19): 532-39.  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.7222948>.
- Millah, Hayatul, and Hamdiah Suryana. 2020. "Pengaruh Kualitas Pelayanan Karyawan Terhadap Kepuasan Konsumen ( Studi Kasus Pada Alfamart Di Desa Karangbong Kecamatan Pajajaran )." 6(2): 134-42.
- Oki Candra, Zulraflia, Kamarudin, Ahmad Rahmadani et al. 2023. "View of SOSIALISASI TEKNIK DASAR BOLA BASKET PADA SISWA EKTRAKURIKULER BOLA BASKET SD AL AZHAR 37 PEKANBARU." *Jurnal Pengabdian Mandiri Vol.2, No.6, Juni 2023*.  
<https://www.bajangjournal.com/index.php/JPM/article/view/5911/4432> (March 11, 2025).
- Pri Cahyadi, Evi Susianti, Febi Kurniawan. 2022. "View of Optimalisasi Keterampilan Bola Basket Siswa Dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani." <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/6124/4563> (March 10, 2025).
- Rahman, Abd, Sabhayati Asri Munandar, Andi Fitriani, Yuyun Karlina, and Yumriani. 2022. "Pengertian Pendidikan, Ilmu Pendidikan Dan Unsur-Unsur Pendidikan." *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam* 2(1): 1-8.
- Rima Febrianti, Rika Yuni Ambarsari, Luncana Faridhoh Sasmito, and Arif Rohman Hakim. 2022. "KEBUGARAN JASMANI SISWA SDN GROGOL BENINGSARI, PETANAHAN, KEBUMEN 2021/2022." *Journal of the Japan Welding Society* 91(5): 328-41.  
doi:10.2207/jjws.91.328.
- Tangguh, Muhammad, Ramadhan Dwi, Setio Nugroho, and Dhika Bayu Mahardhika. 2025. "Variasi Latihan Otot Lengan Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Free Throw Pada Ekstrakurikuler Bola Basket SMK Negeri 3 Karawang The Variation of Arm Muscle Exercises on Basic Free Throw Skills in the Basketball Extracurricular Program at SMK Negeri 3 Kar." 6(1): 187-99.  
doi:10.33369/gymnastics.
- Ramadhan, M. (2021). *Metode penelitian*. Surabaya: Cipta Media Nusantara. ISBN 978-623-97805-0-0