



Tingkat Kondisi Fisik Siswa Pada Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri Se-Kabupaten Bengkulu Utara

M. Radiko Adnin Aditya¹, Syafrial², Yarmani³.

*1,2,3 Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Bengkulu
Jalan W.R. Supratman, Kandang Limun, Kec. Muara Bangka Hulu, Sumatera Bengkulu, 38371,
Indonesia*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik siswa pada ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri se-Kabupaten Bengkulu Utara. Adapun jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket yang berjumlah 38 orang diantaranya 14 atlet dari SMA Negeri 1 Bengkulu Utara, 12 atlet dari SMA Negeri 2 Bengkulu Utara, dan 12 atlet dari SMA Negeri 3 Bengkulu Utara. Sampel yang diambil menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kondisi fisik untuk atlet bola basket, yaitu tes daya tahan vo2max dengan lari 15 menit, tes daya tahan otot lengan dengan push up, tes kelincahan dengan shuttle run, tes kecepatan dengan lari 50 meter, dan tes daya ledak otot tungkai dengan vertical jump. Dari analisis data dan pembahasan hasil penelitian, dapat diambil kesimpulan yaitu tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri Se-Kabupaten Bengkulu Utara berada pada kategori kurang dengan memiliki nilai rata-rata 5,38 yang berarti berpedoman dalam norma yang ada menunjukkan kategori kurang.

Kata Kunci: Bola Basket, Ekstrakurikuler, Kondisi Fisik

Abstract

This study aims to determine the level of physical condition of students in extracurricular basketball at State High Schools in North Bengkulu Regency. The type of this research is descriptive quantitative. The population and samples in this study were students who participated in extracurricular basketball totaling 38 people including 14 athletes from SMA Negeri 1 North Bengkulu, 12 athletes from SMA Negeri 2 North Bengkulu, and 12 athletes from SMA Negeri 3 North Bengkulu. Samples taken using the total sampling technique. The research instrument used is a physical condition test for basketball athletes, namely the vo2max endurance test with a 15-minute run, the arm muscle endurance test with push up, the agility test with shuttle run, the speed test with a 50-meter run, and the leg muscle explosiveness test with a vertical jump. From the data analysis and discussion of the research results, it can be concluded that the level of physical condition of extracurricular basketball students of State High Schools in North Bengkulu Regency is in the deficient category by having an average value of 5.38, which means that guided by the existing norms, it shows a deficient category.

Keywords: Basketball, Extracurricular, Physical Condition.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang tidak terpisahkan dari aktivitas manusia, selain banyak manfaatnya olahraga juga mempunyai segi positifnya bagi kehidupan manusia, hal ini terlihat dari aktivitas manusia dalam kehidupan sehari-hari berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif, dalam meningkatkan kesehatan. Olahraga adalah suatu kegiatan yang sangat diperlukan oleh manusia, dengan olahraga rutin manusia dapat menjaga kebugaran tubuh serta dapat melindungi manusia terhadap penyakit yang berhubungan dengan stres (Indriani & Nopiyanto, 2023).

Menurut Prabowo et al., (2022) Pendidikan Jasmani adalah mata pelajaran yang membekali siswa dengan pengetahuan tentang gerak jasmani dalam olahraga serta faktor kesehatan yang mempengaruhinya. Untuk meningkatkan pengetahuan, minat serta bakat siswa khususnya olahraga basket maka diadakan ekstrakurikuler. Permainan bola basket adalah salah satu cabang olahraga yang hampir di setiap sekolah menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler. Olahraga bola basket adalah olahraga yang menggunakan bola dan dimainkan secara beregu serta masing-masing regunya dimainkan oleh 5 orang pemain (Nopiyanto et al., 2022). Dalam kegiatan ekstrakurikuler tidak hanya dikenalkan saja namun akan diberikan materi-materi secara detail yang berkaitan dengan bola basket, mulai dari peraturan, teknik dasar, strategi bermain, serta kondisi fisik. Kondisi fisik sangat berpengaruh dalam performanya bermain bola basket baik secara individu maupun tim untuk meraih prestasi yang maksimal. Pemaparan di atas didukung dengan pendapat dari (Sin, 2020) bahwa dalam usaha untuk meningkatkan sebuah prestasi, kondisi fisik merupakan hal yang menjadi syarat untuk dipersiapkan dengan semaksimal mungkin. Hal senada juga dikemukakan oleh (Ambara, 2017) bahwasanya tingkat kondisi fisik atlet dengan tingkat pencapaian prestasi atlet dalam suatu cabang olahraga memiliki hubungan yang signifikan.

Roji dan Yulianti (2014) berpendapat bahwa permainan bola basket adalah permainan olahraga yang beregu terdiri atas dua tim yang beranggota lima orang yang saling bertanding untuk mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam

keranjang lawan. Kebugaran jasmani ialah dasar dari kesuksesan semua atlet. Untuk mengembangkan mental, teknik, dan taktik harus memiliki kualitas fisik yang baik (Nopiyanto et al., 2022). Untuk menjadi seorang pemain basket harus menguasai teknik-teknik dasar permainan bola basket. Menurut Marić, Katić, and Jelčić (2013), di dalam permainan bola basket terdapat beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai, yaitu mengoper bola (*passing*), menggiring bola (*dribble*), menembak (*shooting*), gerakan berporos (*pivot*), *lay up*, dan *rebound* (Yarmani, 2017)

Kondisi fisik adalah kemampuan untuk menghadapi tuntutan fisik suatu olahraga untuk tampil secara optimal, Kondisi fisik sangat menentukan kualitas dan kemampuan pemain karena dengan kondisi fisik yang baik maka seorang pemain mampu berkonsentrasi penuh dalam permainan (Bruno, 2019). Kondisi fisik siswa juga sempat dikeluhkan oleh pembina ekstrakurikuler basket yang menyebabkan tidak stabilnya performa siswa saat bertanding, kondisi fisik yang prima sangat diperlukan siswa saat bertanding untuk melaksanakan taktik dan strategi dari pelatih.

Latihan fisik dan kegiatan olahraga merupakan aktivitas yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah pada ciri-ciri fungsi fisiologik dan psikologik manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan (Bafirman & wahyuri, 2019). Kualitas latihan fisik dan kegiatan olahraga tidak tergantung dari satu faktor saja melainkan dari bermacam-macam faktor yang tidak kalah pentingnya dalam mencapai kebugaran jasmani dan prestasi olahraga.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan yang memfasilitasi pengembangan diri siswa dan dapat dilaksanakan diluar jam sekolah maupun pada jam kegiatan belajar mengajar di dalam kelas (Sopiatin, 2010). Sedangkan menurut Kompri (2015) kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar kelas atau di luar jam pelajaran untuk membukhembangkan potensi bakat dan minat peserta didik menjadi lebih baik. Berdasarkan pernyataan di atas dari beberapa ahli, maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran yang bertujuan untuk

mengembangkan setiap bakat, minat, serta potensi peserta didik dan memberikan kesempatan peserta didik untuk berkreasi dengan setiap kemampuan yang dimilikinya.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di SMA Negeri yang berada di Bengkulu Utara, bahwa dari beberapa sekolah yang telah di observasi terdapat 3 sekolah yang aktif dalam ekstrakurikuler bola basket yaitu SMAN 1 Bengkulu Utara, SMAN 2 Bengkulu Utara, dan SMAN 3 Bengkulu Utara. Peneliti telah menemukan beberapa fenomena yang ada pada siswa saat pertandingan bola basket yang dilaksanakan di SMAN 3 Bengkulu Utara dijumpai bahwa beberapa sekolah yang ada di Kabupaten Bengkulu Utara memiliki berbagai permasalahan seperti, rendahnya kondisi fisik pemain yang terlihat dari beberapa pemain yang cepat mengalami kelelahan, kemudian kurang cepatnya pemain berlari saat pertandingan, ketika melakukan shooting juga kurang kuat dan tidak terarah dengan baik, selain itu juga terdapat beberapa pemain kurang lincah dalam pergerakan saat pertandingan. Hal inilah yang menyebabkan menurunnya Kualitas atlet bola basket di Kabupaten Bengkulu Utara di tingkat sekolah ataupun pelajar daerah.

METODE

Rancangan penelitian ini menggunakan rancangan survei dengan subjek penelitian yaitu peserta kegiatan ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri Se-Kabupaten Bengkulu Utara. Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini berupa instrumen tes dan non tes. Tes yang digunakan berupa tes kondisi fisik sedangkan instrumen non-tes berupa observasi yang digunakan untuk mengamati pelaksanaan tiap-tiap tes. Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini berupa bentuk tes dan pengukuran. Bentuk tes yang diberikan berupa tes kemampuan kondisi fisik yang meliputi tes kecepatan gerak, kelincahan, daya tahan, daya tahan otot, dan daya ledak.

Dalam sebuah penelitian untuk memperoleh sebuah data, maka diperlukan sebuah data yang disebut populasi. Populasi adalah semua objek orang atau benda yang akan di teliti secara keseluruhan (Yuliawan & Putra 2017:6). Jadi populasi pada penilirtian ini yaitu keseluruhan siswa putra yang

mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri Se-Kabupaten Bengkulu Utara yang berjumlah 38 atlet. Untuk menentukan besar sampel peneliti menggunakan total sampling. Total sampling adalah teknik pengambilan adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Alasan mengambil total sampling karena jumlah populasi yang kurang dari 100. Jadi jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 38 orang.

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2007: 308). Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Penelitian diawali dengan memberikan pemanasan kepada testi untuk mengurangi resiko cedera saat melakukan tes. Sebelumnya peneliti memberikan petunjuk yang harus dilakukan oleh testi agar tidak terjadi kesalahan saat melakukan tes. Tiap- tiap item tes dilakukan sebanyak 2 kali dan hanya diambil nilai atau hasil yang terbaik saja. Dalam pengambilan data ini testi melakukan tes berangkaian dengan satu kali melakukan secara bergantian, setelah semua selesai dilakukan lagi untuk tes yang kedua dimulai dari nomor awal lagi.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang kondisi fisik pemain bola basket. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase.

RUMUS

Mengelolah data di analisis dengan menggunakan rumus :

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi jawaban yang sedang dicari persentasenya

N= Frekuensi jawaban responden

Ketika sudah mendapatkan hasil pengkategorian masing-masing komponen kondisi fisik, kemudian dikonversikan ke dalam konversi nilai dari

setiap kategori komponen kondisi fisik. Adapun konversi nilai dari setiap kategori komponen kondisi fisik dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Tabel 1. Konversi Nilai Dari Setiap Kategori Komponen Kondisi Fisik (Sumber : Faruq, 2014)

No	Kategori	Konversi Nilai
1	Baik Sekali	10
2	Baik	8
3	Sedang	6
4	Kurang	4
5	Kurang Sekali	2

- Jumlahkan nilai secara keseluruhan kondisi fisik atlet tersebut
- Hasil jumlah tersebut dalam butir diatas dibagi dengan banyaknya komponen kondisi fisik yang diukur.
- Hasil yang diperoleh kemudian digunakan untuk menentukan status kondisi fisik atlet dengan berpedoman pada pengkategorian status kondisi fisik yang telah ada. Adapun pedoman pengkategorian status kondisi fisik dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 2. Kategori Status Kondisi Fisik (Sumber : Faruq, 2014)

No	Rentang Skor	Kategori
1	9.6-10	Baik sekali
2	8.0-9.5	Baik
3	6.0-7.9	Sedang
4	4.0-5.9	Kurang
5	2.0-3.9	Kurang sekali

HASIL

Table 1. Hasil Tes Lari 15 Menit

No	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
1	Sempurna	>49	0	0%
2	Baik Sekali	47 – 48	1	2,63%
3	Baik	45 – 46	3	7,89%
4	Cukup	43 – 44	10	26,31%
5	Kurang	<43	24	63,15%
Jumlah			38	100%

Frekuensi pemain dengan skor Vo_2Max pada rentang skor 49 ke atas tidak terdapat satu orang pun pada interval ini atau 0% dari keseluruhan sampel. Fekuensi pemain dengan Vo_2Max pada rentang skor 47 – 48 sebanyak 1 orang pada atau 3% dari keseluruhan sampel. Frekuensi Vo_2Max pada rentang skor 45

– 46 terdapat 3 orang pada interval ini atau 8% dari keseluruhan sampel. Fekuensi pemain dengan Vo₂Max pada rentang skor 43 – 44 terdapat 10 orang atau 26% dari keseluruhan sampel. Fekuensi pemain dengan Vo₂Max pada rentang skor 43 ke bawah sebanyak 24 orang pemain atau 63% dari keseluruhan sampel.

Table 2. Hasil Tes *Push Up*

No	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
1	Sempurna	>21	33	86,84%
2	Baik Sekali	16 – 21	5	13,15%
3	Baik	10 – 15	0	0%
4	Cukup	5 – 9	0	0%
5	Kurang	1 – 4	0	0%
Jumlah			38	100%

Frekuensi pemain dengan skor tes push up pada rentang skor 21 ke atas sebanyak 33 orang pemain atau 86,84% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain dengan skor tes push up pada rentang skor 16 - 20 terdapat satu 5 orang pada interval ini atau 13,15% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain dengan skor tes push up pada rentang skor 10 - 15 tidak terdapat satu orang pun pada interval ini atau 0% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain dengan skor tes push up pada rentang skor 5 - 9 tidak terdapat satu orang pun pada interval ini atau 0% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain dengan skor tes push up pada rentang skor 1 – 4 tidak terdapat satu orang pun pada interval ini atau 0% dari keseluruhan sampel.

Table 3. Hasil Tes *Shuttle Run*

No	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
1	Sempurna	<16,7	5	13,15%
2	Baik Sekali	17,4 – 16,8	3	7,89%
3	Baik	18,2 – 17,5	3	7,89%
4	Cukup	18,9 – 18,3	3	7,89%
5	Kurang	19,6 – 19,0	24	63,15%
Jumlah			38	100%

Pada interval ini frekuensi pemain dengan catatan waktu shuttle run pada rentang skor 16,7 ke bawah terdapat 5 orang atlet atau 13,15% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain dengan catatan waktu shuttle run pada rentang skor 17,4 – 16,8 terdapat 3 orang atau 7,89% dari keseluruhan sampel. Untuk frekuensi

pemain dengan catatan waktu shuttle run pada rentang skor 18,2 – 17,5 terdapat 3 orang atlet atau 7,89% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain dengan catatan waktu shuttle run pada rentang skor 18,9 – 18,3 yaitu 3 orang siswa atau 7,89% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain dengan catatan waktu shuttle run pada rentang skor 19,6 -19,0 sebanyak 24 orang pemain atau 63,15% dari keseluruhan sampel.

Table 4. Hasil Tes Lari 50 Meter

No	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
1	Sempurna	< 6.8	3	7,89%
2	Baik Sekali	7.5 – 6.9	9	23,68%
3	Baik	8.3 – 7.6	6	15,78%
4	Cukup	9.1 – 8.4	6	15,78%
5	Kurang	9.9 – 9.2	14	36,84%
Jumlah	38	100%		

Pada interval ini frekuensi pemain dengan catatan waktu sprint pada rentang skor 6,8 ke bawah terdapat 3 orang pemain atau 7,89% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain dengan catatan waktu sprint pada rentang skor 7,5 -6,9 sebanyak 9 orang pemain atau 23,68% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain dengan catatan waktu sprint pada rentang skor 8,3 – 7,6 sebanyak 6 orang pemain atau 15,78% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain dengan catatan waktu sprint pada rentang skor 9,1 – 8,4 sebanyak 6 orang pemain atau 15,78% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain dengan catatan waktu sprint pada rentang skor 9,9 – 9,2 sebanyak 14 orang atau 38,64% dari keseluruhan sampel.

Table 5. Hasil Tes Vertical Jump

No	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
1	Sempurna	>48	4	10,52%
2	Baik Sekali	44 – 47	9	23,68%
3	Baik	38 – 43	8	21,05%
4	Cukup	33 – 37	4	10,52%
5	Kurang	29 – 32	13	34,21%
Jumlah	38	100%		

Frekuensi pemain dengan skor tes vertical jump pada rentang skor 48 ke atas sebanyak 4 pemain atau 10,52% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain dengan skor tes vertical jump pada rentang skor 44 – 47 sebanyak 9 pemain atau

23,68% dari keseluruhan sampel. Pada rentang skor 38 – 43 terdapat 8 pemain atau 21,05 dari keseluruhan sampel. Skor tes vertical jump pada rentang skor 33 – 37 sebanyak 4 pemain atau 10,52% dan untuk rentang skor 29 – 32 sebanyak 13 orang atau 34,21% dari keseluruhan sampel.

PEMBAHASAN

tingkat kondisi fisik pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket berjumlah 38 orang yaitu diperoleh data 0 atlet (0,0%) mempunyai tingkat kondisi fisik baik sekali, 4 atlet (10,52%) mempunyai tingkat kondisi fisik baik, 10 atlet (26,31%) mempunyai tingkat kondisi fisik sedang, 18 atlet (47,36%) mempunyai tingkat kondisi fisik kurang, dan 6 atlet laki-laki (15,78%) mempunyai tingkat kondisi fisik kurang sekali. Sehingga dari hasil rata-rata seluruh tes maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik dimiliki siswa SMA Negeri yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket Se-Kabupaten Bengkulu Utara masuk dalam klasifikasi kurang dan dapat dikatakan masih belum optimal.

Hasil Analisa diatas dapat dipahami bahwa kondisi fisik atlet tergolong kurang hal ini tercermin pada tiap-tiap individu yang tidak dapat melakukan tes kondisi fisik dengan maksimal, kemampuan individu para atlet tergolong rendah sehingga terlihat jelas bahwa kondisi fisik yang dimiliki oleh setiap individu yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket harus dilatih, diperbaiki dan ditingkatkan menjadi lebih baik.

Kondisi fisik merupakan aspek yang sangat penting sebagai penunjang pencapaian prestasi seorang atlet, sehingga faktor kondisi fisik harus diperhatikan oleh atlet (Supriyoko & Mahardika, 2018). Untuk mendapatkan prestasi tinggi, mereka (atlet) harus memperhatikan beberapa aspek, antara lain teknik, taktik, mental dan kondisi fisik sehingga nantinya sangat mendukung tercapainya kesuksesan (Yanti et al., 2022). Jika kondisi fisik baik maka: (1) akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung. (2) akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan lain-lain komponen kondisi fisik. (3) akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan. (4) akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah

latihan. (5) akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Pelaksanaan program latihan hendaknya memperhatikan prinsip-prinsip latihan yang ada. Dalam olahraga, latihan harus mempunyai tujuan yang pasti, mempunyai prinsip latihan serta berpengaruh pada cabang olahraga yang diikutinya, bahwa ada pengaruhnya dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan latihan adalah peningkatan prestasi yang maksimal, peningkatan kesehatan dan peningkatan kondisi fisik. Kenyataan yang terjadi dalam pelaksanaan latihan fisik, jadwal latihan yang tidak teratur dan juga para atlet yang tidak serius dalam mengikuti latihan fisik. Hal tersebut menjadikan latihan fisik yang ada menjadi tidak maksimal dan berdampak pada kondisi fisik pada atlet. Diharapkan adanya perubahan dalam jadwal latihan serta program latihan fisik yang ada, serta penambahan porsi latihan lebih banyak dari sebelumnya, dengan adanya peningkatan porsi latihan fisik akan memberikan dampak yang baik untuk kondisi fisik atlet.

KESIMPULAN

Dari analisis data dan pembahasan hasil penelitian, dapat diambil kesimpulan yaitu tingkat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri Se-Kabupaten Bengkulu Utara berada pada kategori kurang dengan memiliki nilai rata-rata 5,38 yang berarti berpedoman dalam norma yang ada menunjukkan kategori kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambara, A. P. (2017). Hubungan kondisi fisik terhadap prestasi atlet wushu sanda di Sasana Kim Tiauw Surabaya (Doctoral dissertation, State University of Surabaya).
- Bafirman & Wahyuri, (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. PT RajaGrafindo Persada, Depok.
- Bruno, L. (2019). *kondisi fisik*. Journal of Chemical Information and Modeling.
- Indriani, T., & Nopiyanto, Y. E. (2023). *Analisis Tingkat Kondisi Fisik Pada Atlet Atletik Putri di Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP) Provinsi Bengkulu: Analysis of the Level of Physical Conditions in Female Athletic Athletes at the Bengkulu Province Student Training Education Center*

(PPLP). *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(2), 189-200.

Kompri. (2015). *Manajemen Pendidikan*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media

Marić, Kristijan, Ratko Katić, and Mario Jelčić. (2013). *Relations between Basic and Specific Motor Abilities and Player Quality of Young Basketball Players*. Collegium Antropologicum.

Nopiyanto, Y. E., Pujiyanto, D., & Andriyani, M. (2022). The Physical Fitness of Regional Student Sports Week Basketball Male Athletes in Kepahiang Regency. *Sport Science*, 22(2), 96-102.

Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., Prabowo, A., & Kurniawati, R. E. (2022). Karakteristik Psikologis Atlet Basket Putri di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Kabupaten Bengkulu Utara. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(1), 101-108.

Prabowo, A., Raibowo, S., Nopiyanto, Y. E., & Ilahi, B. R. (2022). *Pengaruh Hemoglobin dan Motivasi terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMK 5 Kota Bengkulu*. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(1), 212-222

Roji, & Yulianti, E. (2014). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Kalitbang: Pusat kurikulum dan perbukuan.

Sin, T. H. (2020). *Buku Ajar Pengantar Ilmu Melatih (pp. 1–254)*. Ikatan Konselor Indonesia.

Sopiatin, P. (2010). *Manajemen Belajar Berbasis Kepuasam Siswa*. Bogor: Ghalia Indonesia.

Yarmani, Y. (2017). *Pengaruh Latihan Shooting Drills Terhadap Hasil Three Point Shooting Atlet Putra Klub Bola Basket King Spark Kota Bengkulu*. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(2), 75-79