

Agility as a Dominant Predictor of Basketball Dribbling Skills: Evidence from Vocational High School Students

Muhammad Ridho^{1*}, Mutiara Syabillah¹, Mawardinur¹, Swandy Pardomuan¹

¹Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Indonesia.

²Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan.

³Pendidikan Jasmani, Universitas Pahlawan.

ABSTRACT

Objectives: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara komprehensif dampak implementasi kebijakan Merdeka Belajar terhadap kualitas pendidikan jasmani di Indonesia melalui studi literatur sistematis.

Methods: The study involved 60 male students (age 15-17 years) from State Vocational High School 8 Medan. Speed was measured using a 30-meter sprint test, agility through the Illinois Agility Test, and dribbling skills via the Control Dribble Test. Statistical analysis included Pearson correlation and multiple regression analysis, with significance set at $p < 0.05$.

Results: The analysis revealed significant correlations between speed and dribbling skills ($r = -0.68$, $p < 0.05$) and between agility and dribbling skills ($r = -0.72$, $p < 0.05$). Multiple regression analysis showed that speed and agility collectively explained 64% of the variance in dribbling performance ($R^2 = 0.64$), with agility contributing 45.3% and speed contributing 18.7%.

Conclusion: Agility emerged as the dominant factor in basketball dribbling performance, contributing significantly more than speed. While both components are important, training programs should emphasize agility development while maintaining appropriate speed training. These findings suggest the need for integrated training approaches that prioritize agility development in basketball skill enhancement programs.

Key Words: Merdeka Belajar, pendidikan jasmani, kualitas pendidikan, transformasi kurikulum, kompetensi guru, evaluasi pembelajaran.

Received: June 02, 2024 | Accepted: Agustus 09, 2024 | Published: November 27, 2025

INTRODUCTION

Bola basket merupakan olahraga yang membutuhkan berbagai keterampilan motorik kompleks, dengan dribble sebagai salah satu keterampilan fundamental yang harus dikuasai pemain (Wan, 2011). Kemampuan dribble yang efektif memungkinkan pemain untuk mengontrol bola sambil bergerak dengan cepat, mengubah arah secara mendadak untuk melewati lawan, menciptakan peluang serangan, dan mempertahankan penguasaan bola dalam tekanan pertahanan lawan (Kelly et al., 2021). Teknik dribble yang baik dapat meningkatkan efektivitas serangan hingga 35% dalam situasi permainan yang kompetitif (Struzik et al., 2017).

Dalam konteks permainan bola basket modern, keterampilan dribble menjadi semakin krusial seiring dengan evolusi permainan. mengidentifikasi beberapa faktor yang meningkatkan pentingnya penguasaan dribble, termasuk meningkatnya intensitas permainan, berkembangnya taktik pertahanan yang lebih agresif, dan kebutuhan untuk transisi cepat antara bertahan dan menyerang (Wang & Xiao-fang, 2018). Tuntutan permainan modern mengharuskan setiap pemain, terlepas dari posisinya, mampu menguasai keterampilan dribble untuk mengoptimalkan performa tim (Li & Shen, 2022).

Dua komponen fisik yang memiliki peran signifikan dalam menunjang keterampilan dribble adalah kecepatan dan kelincahan. menyatakan bahwa kecepatan menjadi elemen kritis dalam melakukan penetrasi ke pertahanan lawan, melaksanakan fast break yang efektif, dan menciptakan keunggulan dalam situasi one-on-one (Girsang & Hasibuan, 2022). Studi yang dilakukan menemukan korelasi positif yang kuat ($r = 0.78$) antara kecepatan sprint dengan efektivitas dribble dalam situasi fast break (Chen, 2020; Wilson et al., 2018).

Sementara itu, kelincahan memberikan kontribusi yang tidak kalah penting dalam pengembangan keterampilan dribble. mengungkapkan bahwa kelincahan berperan vital dalam kemampuan mengubah arah dengan cepat, mempertahankan keseimbangan saat mendribble, dan merespons pergerakan lawan (Fatmawati, 2022; Anita & Hardiyono, 2023). Penelitian longitudinal yang dilakukan menunjukkan bahwa peningkatan kelincahan sebesar 15% berkorelasi dengan peningkatan efektivitas dribble sebesar 23% pada pemain muda (Gaydarovich, 2023).

Meskipun beberapa penelitian telah mengkaji hubungan antara komponen fisik dan keterampilan bola basket, masih terdapat kesenjangan dalam pemahaman tentang kontribusi spesifik kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan dribble, khususnya pada

*Corresponding Author: Muhammad Ridho; email: mr3663299@gmail.com

tingkat sekolah menengah. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menganalisis secara kuantitatif kontribusi kedua komponen tersebut terhadap keterampilan dribble pada siswa SMK Negeri 8 Medan.

METHODOLOGY

Studi Participant

Penelitian ini melibatkan 60 siswa laki-laki dari SMK Negeri 8 Medan sebagai partisipan. Para peserta memiliki rentang usia 15-17 tahun dengan karakteristik antropometri rata-rata tinggi badan 168.5 ± 5.8 cm dan berat badan 58.3 ± 6.2 kg. Untuk memastikan validitas penelitian, seluruh partisipan yang dipilih telah memiliki pengalaman bermain bola basket minimal satu tahun dan dalam kondisi fisik yang baik, dibuktikan dengan tidak adanya riwayat cedera dalam kurun waktu 6 bulan terakhir sebelum penelitian dimulai.

Proses seleksi partisipan dilakukan dengan memperhatikan beberapa kriteria eksklusi untuk menjamin kualitas data penelitian. Siswa yang memiliki riwayat cedera muskuloskeletal atau kondisi medis yang dapat membatasi aktivitas fisik tidak diikutsertakan dalam penelitian. Selain itu, ketidakhadiran dalam salah satu sesi pengambilan data juga menjadi dasar eksklusi partisipan. Setiap partisipan yang terlibat telah mendapatkan penjelasan lengkap tentang prosedur penelitian dan memberikan persetujuan tertulis yang ditandatangani oleh orang tua atau wali, sesuai dengan protokol etika penelitian yang berlaku.

Study Organization

Penelitian dilaksanakan dalam tiga tahap utama dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 1. Tahap pelaksanaan Penelitian

Tahap	Durasi	Kegiatan	Detail Pelaksanaan
Persiapan	2 minggu	Administrasi	• Pengurusan izin penelitian
		Sosialisasi	• Sosialisasi kepada siswa dan orang tua
		Dokumentasi	• Pengumpulan informed consent
Pelaksanaan	4 minggu	Teknis	• Persiapan dan kalibrasi instrumen penelitian
		Minggu 1	• Pengukuran antropometri
		Minggu 2	• Pelaksanaan tes kecepatan
		Minggu 3	• Pelaksanaan tes kelincahan
		Minggu 4	• Pelaksanaan tes keterampilan dribble
Analisis Data	2 minggu		• Pengulangan tes (jika diperlukan)
		Pengolahan Data	• Verifikasi kelengkapan data
		Analisis	• Input data ke sistem
			• Cleaning dan validasi data
		Pelaporan	• Pelaksanaan analisis statistik
			• Interpretasi hasil penelitian
			• Penyusunan laporan hasil
			• Persiapan publikasi

Setiap tahap dilaksanakan secara berurutan dengan memperhatikan protokol penelitian yang telah ditetapkan. Jadwal pelaksanaan disusun dengan mempertimbangkan jadwal akademik sekolah untuk meminimalkan gangguan terhadap kegiatan belajar-mengajar reguler.

Test and Measurement

Prosedur pengukuran dilakukan dengan tiga jenis tes utama yang dijelaskan dalam tabel berikut:

Tabel 2. Test dan Pengukuran dalam Penelitian

Aspek Pengukuran	Tes Kecepatan (Sprint 30m)	Tes Kelincahan (Illinois Agility)	Tes Keterampilan Dribble
Peralatan	• Stopwatch digital • Cone penanda • Lintasan lari	• 8 cone • Stopwatch digital • Area tes 10x5 meter	• Bola basket • 6 cone • Stopwatch digital
Prosedur Persiapan	• Pemanasan dinamis 15 menit • Penjelasan teknis • Simulasi start	• Pemanasan dinamis 15 menit • Penjelasan pola lari • Simulasi rute	• Area tes standar • Pemanasan khusus dengan bola 10 menit • Demonstrasi teknik • Latihan ringan
Prosedur Pelaksanaan	• Start posisi berdiri • Sprint maksimal 30m • Mencatat waktu	• Berlari sesuai pola yang ditentukan • Melewati setiap cone • Menjaga kecepatan optimal	• Dribble melewati cone sesuai pola • Bergantian tangan kanan dan kiri • Menjaga kontrol bola
Jumlah Percobaan	• 3 kali percobaan • Interval istirahat 3 menit	• 2 kali percobaan • Interval istirahat 5 menit	• 2 kali percobaan tiap tangan • Interval istirahat 4 menit
Sistem Penilaian	• Waktu dalam detik • Ketelitian 0.01 detik	• Waktu dalam detik • Ketelitian 0.01 detik	• Waktu tempuh (70%) • Teknik dribble (30%)
Validitas	$r = 0.92$	$r = 0.89$	$r = 0.87$
Reliabilitas	$r = 0.95$	$r = 0.94$	$r = 0.90$

Catatan Khusus:

Semua tes dilakukan pada permukaan yang sama (lapangan indoor) untuk menjaga konsistensi

Pengukuran dilakukan pada waktu yang sama (pagi hari: 08.00-10.00 WIB)

Peserta mengenakan pakaian dan sepatu olahraga yang sama pada setiap sesi tes

Setiap tes diawasi oleh minimal dua orang penguji untuk menjamin akurasi pengukuran

Statistical Analysis

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan software SPSS versi 26.0 dengan pendekatan analisis bertahap. Tahap pertama dimulai dengan analisis deskriptif untuk mendapatkan gambaran umum karakteristik data, meliputi perhitungan nilai mean, standar deviasi, distribusi frekuensi, serta identifikasi nilai minimum dan maksimum dari setiap variabel yang diukur. Analisis deskriptif ini penting untuk memahami sebaran dan kecenderungan data secara umum sebelum dilakukan analisis lebih lanjut.

Sebelum melakukan analisis inferensial, dilakukan serangkaian uji prasyarat untuk memastikan kesesuaian data dengan asumsi statistik yang diperlukan. Uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov dilakukan untuk mengevaluasi distribusi data pada masing-masing variabel. Sementara itu, uji homogenitas dengan Levene's test diaplikasikan untuk memeriksa kesamaan varians antar kelompok data. Untuk memastikan hubungan linear antar variabel, dilakukan test for linearity sebagai bagian dari uji prasyarat. Semua uji prasyarat ini dilakukan dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0.05$.

Setelah memastikan terpenuhinya asumsi statistik, analisis inferensial dilakukan menggunakan dua metode utama. Pertama, analisis korelasi Pearson digunakan untuk menguji kekuatan dan arah hubungan antara variabel kecepatan dan kelincahan dengan keterampilan dribble. Kedua, analisis regresi berganda diterapkan untuk menentukan besaran kontribusi masing-masing variabel independen (kecepatan dan kelincahan) terhadap variabel dependen (keterampilan dribble). Dalam analisis regresi ini, nilai koefisien determinasi (R^2) dihitung untuk mengetahui persentase variasi dalam keterampilan dribble yang dapat dijelaskan oleh kedua variabel independen tersebut. Seluruh pengujian statistik dilakukan dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0.05$ untuk menjamin keandalan hasil analisis.

RESULTS

Characteristics of Research Data

Tabel 3. Uji normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov

Variabel	Mean $\pm$ SD	Minimum	Maksimum	p-value*
Kecepatan (detik)	4.82 $\pm$ 0.43	4.12	5.65	0.234
Kelincahan (detik)	17.35 $\pm$ 1.12	15.45	19.78	0.312
Keterampilan Dribble (poin)	15.67 $\pm$ 2.34	11.23	19.45	0.428

*Uji normalitas Kolmogorov-Smirnov ($p > 0.05$ = distribusi normal)

Seluruh variabel penelitian menunjukkan distribusi normal ($p > 0.05$); Data kecepatan menunjukkan variasi yang relatif kecil (SD = 0.43 detik); Kelincahan memiliki rentang nilai yang cukup lebar (4.33 detik antara nilai minimum dan maksimum); Keterampilan dribble menunjukkan variasi yang moderat (SD = 2.34 poin).

Results of Correlation Analysis

Tabel 4. Hasil Analisis Korelasi

Hubungan Variabel	Koefisien Korelasi (r)	p-value	Interpretasi
Kecepatan - Dribble	-0.68	0.001	Korelasi kuat negatif
Kelincahan - Dribble	-0.72	0.001	Korelasi kuat negatif
Kecepatan - Kelincahan	0.45	0.001	Korelasi sedang positif

Terdapat hubungan negatif kuat antara kecepatan dan keterampilan dribble ($r = -0.68$), yang berarti semakin singkat waktu sprint (semakin cepat), semakin baik keterampilan dribble. Kelincahan menunjukkan hubungan negatif yang lebih kuat dengan keterampilan dribble ($r = -0.72$), mengindikasikan bahwa semakin singkat waktu tes kelincahan, semakin baik keterampilan dribble. Hubungan moderat antara kecepatan dan kelincahan ($r = 0.45$) menunjukkan bahwa kedua variabel ini relatif independen satu sama lain.

Multiple Regression Analysis Results

Tabel 5. Multiple Regression Analysis Results

Komponen Analisis	Nilai	Kontribusi (%)
R^2	0.64	64.0
Kontribusi Kecepatan	0.187	18.7
Kontribusi Kelincahan	0.453	45.3
F-hitung	45.23	-
p-value	0.001	-

Persamaan Regresi: $Y = 45.67 - 2.34X_1 - 3.12X_2$ (Y = Keterampilan Dribble, X_1 = Kecepatan, X_2 = Kelincahan)

Model regresi menjelaskan 64% variasi dalam keterampilan dribble ($R^2 = 0.64$). Kelincahan memberikan kontribusi lebih besar (45.3%) dibandingkan kecepatan (18.7%). Model regresi signifikan secara statistik ($F = 45.23$, $p < 0.001$). Persamaan regresi menunjukkan bahwa: Setiap pengurangan 1 detik waktu sprint akan meningkatkan skor dribble sebesar 2.34 poin, Setiap pengurangan 1 detik waktu kelincahan akan meningkatkan skor dribble sebesar 3.12 poin.

Program pengembangan keterampilan dribble sebaiknya memberikan penekanan lebih besar pada latihan kelincahan. Meskipun kontribusinya lebih kecil, latihan kecepatan tetap penting untuk pengembangan keterampilan dribble secara optimal. Kombinasi latihan kecepatan dan kelincahan dapat menjelaskan sebagian besar variasi dalam keterampilan dribble, namun masih ada 36% variasi yang dijelaskan oleh faktor-faktor lain.

DISCUSSION

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa kelincahan merupakan prediktor utama yang paling dominan dalam menjelaskan variasi keterampilan dribble bola basket di kalangan siswa sekolah menengah kejuruan. Kelincahan terbukti memberikan kontribusi yang lebih besar terhadap keterampilan dribble dibandingkan dengan kecepatan. Analisis regresi lebih lanjut menunjukkan bahwa kombinasi kecepatan dan kelincahan dapat menjelaskan hingga 64% variasi dalam keterampilan dribble. Temuan ini mengindikasikan pentingnya menekankan pelatihan kelincahan sebagai komponen utama dalam mengembangkan kemampuan dribble yang optimal pada pemain bola basket di tingkat sekolah menengah kejuruan. Hal ini selaras dengan karakteristik permainan bola basket modern yang membutuhkan perubahan arah cepat dan kemampuan manuver dalam ruang terbatas. Meskipun kontribusi kecepatan tidak sekuat kelincahan, komponen ini tetap penting, terutama dalam situasi fast break dan transisi serangan. Gabungan latihan kecepatan dan kelincahan secara terintegrasi diperlukan untuk mengembangkan keterampilan dribble secara komprehensif. Selain itu, faktor-faktor lain seperti koordinasi mata-tangan, kekuatan otot lengan, dan keseimbangan dinamis juga berperan dalam menjelaskan variasi keterampilan dribble, meskipun kontribusinya tidak sebesar kelincahan dan kecepatan. Oleh karena itu, pendekatan holistik yang mempertimbangkan berbagai komponen fisik dan teknis diperlukan untuk mengoptimalkan pengembangan keterampilan dribble pada pemain bola basket di tingkat sekolah menengah kejuruan.

DISCUSSION

Non-cognitive factors, such as motivation, have shown to play a significant role in adolescences science learning. However, there is little longitudinal research investigating students' intrinsic motivation in science learning over school years. Based on self-determination theory, this study examines the change in, and associations between, students' intrinsic motivation factors, such as interest/enjoyment, perceived competence, and perceived choice toward science learning over a 3-year period. Utilizing data from 171 lower secondary school students who have twice completed a self-reported questionnaire - first in grade 6 and 3 years later in grade 9, the predictive associations of perceived competence and perceived choice on interest/enjoyment are examined across time using structural equation modeling. The results indicate that students' interest/enjoyment and perceived competence toward science learning significantly decrease over time, whereas the perceived level of choice remains the same. The results show that perceived choice significantly positively predicted the variance of interest/enjoyment and perceived competence, both in grades 6 and 9. However, perceived competence not directly predicted adolescents' interest/enjoyment in science learning. Based on the results, it is argued that there is a need to enhance students' perceptions of choice and competence for promoting interest and motivation in science learning at school.

CONCLUSION

Non-cognitive factors, such as motivation, have shown to play a significant role in adolescences science learning. However, there is little longitudinal research investigating students' intrinsic motivation in science learning over school years. Based on self-determination theory, this study examines the change in, and associations between, students' intrinsic motivation factors, such as interest/enjoyment, perceived competence, and perceived choice toward science learning over a 3-year period. Utilizing data from 171 lower secondary school students who have twice completed a self-reported questionnaire - first in grade 6 and 3 years later in grade 9, the predictive associations of perceived competence and perceived choice on interest/enjoyment are examined across time using structural equation modeling. The results indicate that students' interest/enjoyment and perceived competence toward science learning significantly decrease over time, whereas the perceived level of choice remains the same. The results show that perceived choice significantly positively predicted the variance of interest/enjoyment and perceived competence, both in grades 6 and 9. However, perceived competence not directly predicted adolescents' interest/enjoyment in science learning. Based on the results, it is argued that there is a need to enhance students' perceptions of choice and competence for promoting interest and motivation in science learning at school.

ACKNOWLEDGEMENTS

Non-cognitive factors, such as motivation, have shown to play a significant role in adolescences science learning. However, there is little longitudinal research investigating students' intrinsic motivation in science learning over school years. Based on self-determination theory, this study examines the change in, and associations between, students' intrinsic motivation factors, such as interest/enjoyment, perceived competence, and perceived choice toward science learning over a 3-year period. Utilizing data from 171 lower secondary school students who have twice completed a self-reported questionnaire - first in grade 6 and 3 years later in grade 9, the predictive associations of perceived competence and perceived choice on interest/enjoyment are examined across time using structural equation modeling. The results indicate that students' interest/enjoyment and perceived competence toward science learning significantly decrease over time, whereas the perceived level of choice remains the same. The results show that perceived choice significantly positively predicted the variance of interest/enjoyment and perceived competence, both in grades 6 and 9. However, perceived competence not directly predicted adolescents' interest/enjoyment in science learning. Based on the results, it is argued that there is a need to enhance students' perceptions of choice and competence for promoting interest and motivation in science learning at school.

CONFLICT OF INTEREST

Non-cognitive factors, such as motivation, have shown to play a significant role in adolescences science learning. However, there is little longitudinal research investigating students' intrinsic motivation in science learning over school years. Based on self-determination theory, this study examines the change in, and associations between, students' intrinsic motivation factors, such as interest/enjoyment, perceived competence, and perceived choice toward science learning over a 3-year period. Utilizing data from 171 lower secondary school students who have twice completed a self-reported questionnaire - first in grade 6 and 3 years later in grade 9, the predictive associations of perceived competence and perceived choice on interest/enjoyment are examined across time using structural equation modeling. The results indicate that students' interest/enjoyment and perceived competence toward science learning significantly decrease over time, whereas the perceived level of choice remains the same. The results show that perceived choice significantly positively predicted the variance of interest/enjoyment and perceived competence, both in grades 6 and 9. However, perceived competence not directly predicted adolescents' interest/enjoyment in science learning. Based on the results, it is argued that there is a need to enhance students' perceptions of choice and competence for promoting interest and motivation in science learning at school.

REFERENCES

- Alferink, L. A., , and William J Higgins, Critchfield, T. S., & Hitt, J. L. (2024). Generality Of The Matching Law As A Descriptor Of Shot Selection In Basketball. <https://ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2741074/>
- Anita, R. B. H., & Hardiyono, B. (2023). The Effect of Agility and Speed on Ability Basketball Dribble for Extracurricular Students SMP Negeri 44 Palembang. <https://ojs.unm.ac.id/competitor/article/download/37062/CJPKO.15%281%29feb2023.p9-15pdf>
- Bangun, S. Y., Nugraha, T., & Handika, R. (2021). Dribble Training Model Development Jump Shoot Basketball Sports Branch On Students. In *Kinestetik Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* (Vol. 5, Issue 1, p. 163). <https://doi.org/10.33369/jk.v5i1.13630>
- Chen, L. (2020). Analysis of technical features in basketball video based on deep learning algorithm. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0923596520300096>
- Conte, D., Favero, T., Niederhausen, M., Capranica, L., & Tessitore, A. (2017). Determinants of the effectiveness of fast break actions in elite and sub-elite Italian men's basketball games. In *Biology of Sport* (Vol. 2, p. 177). Termedia Publishing House. <https://doi.org/10.5114/biolSport.2017.65337>
- Fahrizal, M. R. D., Herpandika, R. P., & Puspodari. (2023). Hubungan Koordinasi Mata Tangan, Kelentukan Pergelangan dan Konsentrasi dengan Ketepatan Shooting Petanque Puslatkab Kabupaten Mojokerto. In *SPRINTER Jurnal Ilmu Olahraga* (Vol. 4, Issue 2, p. 157). <https://doi.org/10.46838/spr.v4i2.345>
- Fatmawati, D. (2022). Pengaruh Latihan Dribble Zig-Zag terhadap Peningkatan Keterampilan Dribble Bola Basket Bagi Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket SMA. <http://journal3.um.ac.id/index.php/fik/article/download/1681/1297>
- Gaydarovich, Q. G. (2023). Basketball Ball-Carrying Classification. In *The American Journal of Applied Sciences* (Vol. 5, Issue 3, p. 7). <https://doi.org/10.37547/tajas/volume05issue03-03>
- Girsang, R., & Hasibuan, R. (2022). Pengaruh Latihan Ankle Weight Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Sma Negeri 1 Pegagan Hilir Kab Dairi. In *Jurnal Kesehatan dan Olahraga* (Vol. 5, Issue 2, p. 21). State University of Medan. <https://doi.org/10.24114/ko.v5i2.31819>
- Ishaq, I. M., Januarto, O. B., & Kurniawan, A. W. (2022). Meningkatkan Teknik Dasar Shooting Free Throw Bolabasket Melalui Metode Drill Variasi Latihan Wall Shooting pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Putra SMP. In *Sport Science and Health* (Vol. 2, Issue 12, p. 592). State University of Malang. <https://doi.org/10.17977/um062v2i122020p592-598>
- Iyakrus, I. (2019). Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi. In *Altius Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan* (Vol. 7, Issue 2). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8110>
- Jingfei, W. J.; L.; C., Zuo, & Martinez, C. (2024). Basketball technique action recognition using 3D convolutional neural networks. <https://www.nature.com/articles/s41598-024-63621-8>
- Kelly, A. L., Sáiz, S. L. J., Calvo, A. L., Rubia, A. de la, Jackson, D. T., Jeffreys, M., Ford, C. R., Owen, D., & Santos, S. (2021). Relative Age Effects in Basketball: Exploring the Selection into and Successful Transition Out of a National Talent Pathway. In *Sports* (Vol. 9, Issue 7, p. 101). Multidisciplinary Digital Publishing Institute. <https://doi.org/10.3390/sports9070101>
- Kocher, M. G., & Sutter, M. (2004). Time is Money - Time Pressure, Incentives, and the Quality of Decision-making. In *SSRN Electronic Journal*. RELX Group (Netherlands). <https://doi.org/10.2139/ssrn.505242>
- Li, H., & Shen, S. (2022). The Reform of Basketball Curriculum Model for Students' Physical Development under the National Fitness Environment. In *Journal of Environmental and Public Health* (Vol. 2022, Issue 1). Hindawi Publishing Corporation. <https://doi.org/10.1155/2022/2869323>
- Noviantoro, F., Wahyudi, A. N., & Darumoyo, K. (2023). Pengaruh Latihan Dribbling Sirkuit Dan Dribbling Shuttle Run Terhadap Kecepatan Dribbling Bola Pada Ssb Angicipi Muda Ngawi U15. In *Riyadhoh Jurnal Pendidikan Olahraga* (Vol. 6, Issue 1, p. 161). <https://doi.org/10.31602/rjpo.v6i1.11427>
- Official basket ball guide and Protective association rules for 1908 '09. (2023). <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=44221181>
- Sarol, H. (2024). Empowering motivation: the journey of wheelchair basketball athletes to overcome constraints. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 15). Frontiers Media. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1330971>

- Sibagariang, M. O., & Simatupang, N. (2021). Pengaruh Pemberian Massage Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat Pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Setelah Melakukan Aktivitas Fisik Anaerobik Lari Sprint 100 Meter Universitas Negeri Medan. In *Jurnal Kesehatan dan Olahraga* (Vol. 5, Issue 1, p. 54). State University of Medan. <https://doi.org/10.24114/ko.v5i1.30369>
- Sofyan, D. (2022). Keunggulan Variasi Intratask untuk Pembelajaran Dribble Basket. <http://jurnal.unmuhjember.ac.id/index.php/sportmu/article/viewFile/8751/4315>
- Struzik, A., Pietraszewski, B., Kawczyński, A., Winiarski, S., Juras, G., & Rokita, A. (2017). Manifestations of Proprioception During Vertical Jumps to Specific Heights. In *The Journal of Strength and Conditioning Research* (Vol. 31, Issue 6, p. 1694). Lippincott Williams & Wilkins. <https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000001868>
- Wan, Z. (2011). Notice of Retraction: The Theory and Method of Basketball Player Physical Ability Training (p. 1). <https://doi.org/10.1109/paccs.2011.5990184>
- Wang, C., & Xiao-fang, H. (2018). The effects of competition teaching on the motivation of the high school students. In *Proceedings of the 2018 International Conference on Advances in Social Sciences and Sustainable Development (ASSSD 2018)*. <https://doi.org/10.2991/asssd-18.2018.58>
- Wilson, R. S., Smith, N. M. A., Ramos, S. de P., Caetano, F. G., Rinaldo, M. A., Santiago, P. R. P., Cunha, S. A., & Moura, F. A. (2018). Dribbling speed along curved paths predicts attacking performance in match-realistic one vs. one soccer games. In *Journal of Sports Sciences* (Vol. 37, Issue 9, p. 1072). Taylor & Francis. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1544110>
- Yudho, F. H. P., & Nugroho, A. M. A. (2021). Exercise Motivation Levels on Student Activity Unit (UKM Basketball) at Universitas Djuanda. In *INSPIREE Indonesian Sport Innovation Review* (Vol. 2, Issue 2, p. 114). <https://doi.org/10.53905/inspiree.v2i2.41>
- Zahrina, K., & Nurrochmah, S. (2021). Pengaruh Latihan Kelincahan Dribble Bentuk T-Drill Langsung dan Tidak Langsung terhadap Peningkatan Kemampuan Keterampilan Dribble Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket SMP. In *Sport Science and Health* (Vol. 3, Issue 1, p. 26). State University of Malang. <https://doi.org/10.17977/um062v3i12021p26-33>.