



Penerapan Activity Learning Method dalam Meningkatkan Kemampuan *Passing Overheadpass* dan *Bouncepass* pada Permainan Bola Basket Siswa Kelas IX MTsN 2 Sidoarjo

Agatha Cikal Maharani Putri Gayatri¹, Afifan Yulfadinata², Junaidi Budi Prihanto³

^{1,2,3}Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

E-mail: agatha.23156@mhs.unesa.ac.id, afifanyulfadinata@unesa.ac.id, junaidibudi@unesa.ac.id

Article Info	Abstract
Article History Received: 2025-11-05 Revised: 2025-12-19 Published: 2026-01-26 Keywords: <i>Activity Learning;</i> <i>Basketball;</i> <i>Passing;</i> <i>Overheadpass;</i> <i>Bouncepass.</i>	This study aims to determine the improvement of overhead pass and bounce pass passing abilities through the application of the Activity Learning Method in class IX-G students of MTsN 2 Sidoarjo with 30 students as a sample. The data processing method uses the Wilcoxon Signed Rank Test calculation. The data collection technique uses a basketball passing technique ability test given during the pre-test and post-test. The results of the study showed that the application of the Activity Learning Method was able to significantly improve students' passing abilities. The median value of Overhead pass ability increased from 9.50 to 12.50, while the Bounce pass ability increased from 12.00 to 14.00. The increase in ability indicates that students are able to understand and practice passing techniques better after participating in the learning. This method provides a fun, challenging learning experience and actively involves students in the learning process, thereby reducing boredom and increasing learning motivation. Based on the results of the study, it can be concluded that the Activity Learning Method is effective for use in basketball learning, especially in improving students' passing skills.
Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2025-11-05 Direvisi: 2025-12-19 Dipublikasi: 2026-01-16 Kata kunci: <i>Pembelajaran Aktif;</i> <i>Bola Basket;</i> <i>Passing;</i> <i>Overheadpass;</i> <i>Bouncepass.</i>	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan <i>passing overheadpass</i> dan <i>bouncepass</i> melalui penerapan <i>Activity Learning Method</i> pada siswa kelas IX-G MTsN 2 Sidoarjo dengan 30 siswa sebagai sampel. Metode pengolahan data menggunakan perhitungan <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>. Teknik pengambilan data melalui tes kemampuan teknik <i>passing</i> bola basket yang diberikan pada saat <i>pre test</i> dan <i>post test</i>. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan <i>Activity Learning Method</i> mampu meningkatkan kemampuan <i>passing</i> siswa secara signifikan. Nilai median kemampuan <i>Overhead pass</i> mengalami peningkatan dari 9,50 menjadi 12,50, sedangkan kemampuan <i>Bounce pass</i> meningkat dari 12,00 menjadi 14,00. Peningkatan kemampuan tersebut menunjukkan bahwa siswa mampu memahami dan mempraktikkan teknik <i>passing</i> dengan lebih baik setelah mengikuti pembelajaran. Metode ini memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan, menantang, dan melibatkan siswa secara aktif dalam proses pembelajaran, sehingga mampu mengurangi kejenuhan dan meningkatkan motivasi belajar. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa <i>Activity Learning Method</i> efektif digunakan dalam pembelajaran bola basket, khususnya dalam meningkatkan keterampilan <i>passing</i> siswa.

I. PENDAHULUAN

Pembelajaran merupakan proses yang dirancang untuk mengembangkan potensi serta membentuk karakter peserta didik melalui keterlibatan lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat (Arifin, 2023). Menurut (Arisqa et al., 2024) Pembelajaran pendidikan jasmani yang diadakan di setiap tingkat pendidikan sekolah bertujuan untuk membentuk watak, membentuk perilaku hidup sehat, serta membangun karakter individu. Melalui pendidikan Jasmani, siswa menerima pembelajaran yang bertujuan untuk mengembangkan tiga aspek yaitu kognitif, afektif, dan psikomotorik secara seimbang (Setiabudi, 2023). Karena itu, diperlukan pendekatan pembelajaran yang mampu mendorong aktivitas

fisik dan pengalaman langsung agar peserta didik dapat mencapai kompetensi secara optimal.

Bola basket menjadi salah satu materi penting dalam PJOK karena memuat unsur keterampilan fisik seperti kelincahan, kekuatan otot, dan juga strategi permainan (Setiawan et al., 2025). Pada umumnya teknik *passing* adalah salah satu teknik dasar yang sering digunakan dalam olahraga bola basket (Prasetya et al., 2019). Dua teknik yang sering digunakan adalah *overhead pass* dan *bounce pass*, kedua teknik tersebut sangat menentukan keberhasilan dalam membangun serangan dan menjaga ritme permainan.

Kondisi di lapangan menunjukkan bahwa kemampuan *passing* siswa di MTsN 2 Sidoarjo masih kurang optimal. Siswa sering mengalami

kendala dalam mengontrol kekuatan lemparan, ketepatan sasaran, dan konsistensi gerak saat melakukan *overhead pass* maupun *bounce pass*. Selain itu, keterbatasan sarana seperti tidak tersedianya lapangan basket permanen membuat proses pembelajaran kurang variatif dan minim praktik. Situasi ini mengakibatkan siswa jarang berlatih teknik dasar bola basket sehingga kemampuan mereka belum berkembang dengan baik.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, guru membutuhkan pendekatan pembelajaran yang fleksibel dan tetap efektif meskipun fasilitas terbatas. Salah satu metode yang sesuai adalah *Activity Learning Method*, yaitu metode pembelajaran aktif yang mengacu pada keterlibatan langsung siswa dalam proses belajar melalui diskusi, eksperimen, dan aktivitas fisik lainnya (Yulfadinata et al., 2025). Metode ini mengajak siswa untuk bergerak aktif melalui permainan untuk menghindari kejenuhan dan mengembangkan keterampilan dasar siswa (Febriana et al., 2024).

Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pendekatan bermain konvensional dalam pembelajaran bola basket sering memicu kebosanan seperti yang diungkapkan (Febriana et al., 2024). Paparan tersebut secara umum masih terbatas pada metode aktivitas dasar tanpa menyesuaikan materi spesifik untuk keterampilan *passing* seperti *overhead pass* dan *bounce pass* di jenjang SMP.

Activity Learning Method dipandang mampu meningkatkan kemampuan *passing* karena memberi kesempatan kepada siswa untuk mengeksplorasi gerakan, menyesuaikan diri dengan situasi permainan, serta memperkuat penguasaan gerakan melalui latihan yang tidak monoton. Selain itu, model ini memudahkan guru menyesuaikan kegiatan dengan kondisi sekolah tanpa mengurangi kualitas pembelajaran.

Dengan menggunakan desain *One Group Pretest-Posttest*, penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran mengenai peningkatan kemampuan siswa setelah mengikuti pembelajaran berbasis *Active Learning*. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi para guru PJOK dalam mengembangkan strategi-strategi pembelajaran yang lebih kreatif, efektif, dan relevan dengan kondisi sekolah, terutama pada materi bola basket yang sering terkendala oleh keterbatasan fasilitas.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu proses mengumpulkan dan menganalisis data berbentuk angka dengan mengontrol variabel yang digunakan (Siroj et al., 2024). Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu (*quasi-eksperimental*), yaitu metode penelitian yang digunakan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan tertentu terhadap suatu variabel tanpa menggunakan pengacakan subjek secara penuh (Anantasia, 2025). Dengan desain *One Group Pre test - Post test Design*, yaitu desain penelitian yang melibatkan satu kelompok subjek yang diberi tes sebelum perlakuan (*pre test*) dan sesudah perlakuan (*post test*). Desain ini memungkinkan peneliti untuk melihat perubahan kemampuan siswa secara langsung setelah diberikan perlakuan pembelajaran menggunakan *Activity Learning Method*.

Penelitian dilaksanakan di MTsN 2 Sidoarjo pada semester ganjil tahun ajaran 2025/2026. Lokasi penelitian dipilih karena proses pembelajaran di sekolah tersebut membutuhkan pendekatan yang mampu mengaktifkan peran siswa secara maksimal, sehingga membutuhkan metode pembelajaran alternatif yang mampu memberikan pengalaman belajar optimal. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas IX yang berjumlah 318 anak dari kelas paralel A sampai dengan J, sedangkan sampel penelitian diambil dari 1 kelas yaitu kelas IX-G dengan jumlah 30 siswa melalui teknik *cluster random sampling* untuk mewakili seluruh populasi.

Tahapan penelitiannya terdiri dari tiga bagian utama, yaitu 1. *Pre test*, ialah pengukuran awal sebelum perlakuan diberikan yang bertujuan untuk mengetahui sampai dimana penguasaan kemampuan siswa terhadap *passing overheadpass* dan *bouncepass* yang akan diberikan; 2. *Treatment*, ialah pemberian pembelajaran menggunakan *Activity Learning Method* melalui berbagai aktivitas permainan dan latihan *passing* (Lemparan kelipatan angka, *Matching Throw*, Lemparan Target, *Mini Game*) yang dirancang untuk meningkatkan koordinasi, akurasi, dan kekuatan operan bola 4x pertemuan dengan durasi 2x40 menit pada tiap pertemuan; 3. *Post test*, yaitu pengukuran akhir untuk mengetahui perubahan kemampuan *passing* setelah pelaksanaan *treatment*.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa tes kemampuan *passing* bola basket yang mencakup dua teknik, yaitu *overhead pass* dan *bounce pass*. Penilaian ini dilakukan berdasarkan

akurasi lemparan. Prosedur pengukuran dilakukan secara individu menggunakan standart penilaian *passing* dalam pembelajaran bola basket jajaran sekolah menengah pertama. Validitas instrument yang digunakan ialah validitas isi (*content validity*). Validitas isi dilakukan melalui penilaian ahli (*expert judgment*) yang melibatkan dua dosen pembelajaran olahraga bola basket untuk memastikan bahwa instrumen telah mewakili aspek keterampilan *passing* secara tepat, khususnya akurasi dan ketepatan teknik gerak.

Karakteristik sampel dalam penelitian ini ialah siswa dengan rentang usia 14-15 tahun, memiliki kemampuan dasar bola basket yang beragam, dan belum pernah mendapatkan pembelajaran *passing* secara intensif melalui pendekatan *Activity Learning*. Kondisi tersebut memungkinkan peneliti mengamati peningkatan kemampuan secara objektif setelah perlakuan tersebut diberikan.

Data hasil *Pre test* dan *Post test* dianalisis menggunakan *statistic nonparametric Wilcoxon Signed Rank Test* karena hasil data yang telah di uji menunjukkan bahwa asumsi normalitas tidak terpenuhi (Anggraini et al., 2025). Uji Wilcoxon digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan signifikan antara nilai sebelum dan sesudah penerapan *Activity Learning Method*. Seluruh analisis dilakukan menggunakan aplikasi PSPP 1.6.2.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian disajikan dalam bentuk table, grafik, dan deskripsi untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai perubahan kemampuan *passing overheadpass* dan *bouncepass* setelah penerapan *Activity Learning Method*. Data pre-test dan Post-test dianalisis menggunakan PSPP 1.6.2.

1. Uji Normalitas

Tabel 1. Uji Normalitas Pre-test dan Posttest

Variabel	K-S Statistik	P-Value
Pretest Overheadpass	0.482	0.000
Posttest Overheadpass	0.505	0.000
Pretest Bouncepass	0.521	0.000
Posttest Bouncepass	0.529	0.000

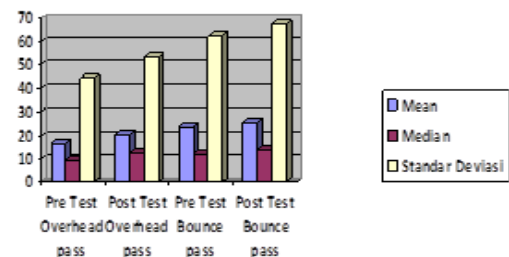
Pertama, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa seluruh variabel memiliki nilai signifikan sebesar 0.000,

yang berarti data lebih kecil dari α (0,05) sehingga dapat dikatakan data tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis peningkatan kemampuan dilakukan menggunakan uji nonparametrik Wilcoxon Signed Rank Test.

2. Deskriptif Statistik

Tabel 2. Uji Deskriptif Statistik

Variable	Mean	Median	Sd	Min-Max
PreOverheadpass	16,73	9,50	44,54	0-251
Post Overheadpass	20,20	12,50	53,62	0-303
Pretest Bouncepass	23,60	12,00	62,43	9-354
Posttest Bouncepass	25,53	14,00	67,54	9-383



Gambar 1. Grafik Pre test dan Post test

Dari data deskriptif statistik diatas, didapatkan nilai median dari *pre test* dan *post test passing overheadpass* sebesar 9,50 dan 12,50, nilai median dari *pre test* dan *post test passing bouncepass* didapatkan 12,00 dan 14,00. Skor tersebut merupakan jumlah keberhasilan *passing* yang diperoleh siswa dari total 3x kesempatan percobaan dengan skor paling tinggi 15,00, semakin tinggi skor maka semakin baik tingkat akurasi *passing* tersebut. Setelah diberikan pembelajaran *Activity Learning Method* pada teknik *overhead pass* terjadi kenaikan median sebesar 3,00 dan teknik *bounce pass* sebesar 2,00. Terlihat dari data tersebut terdapat peningkatan kemampuan pada saat sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan.

3. Uji Nonparametrik Wilcoxon Signed Rank Test

Tabel 3. Uji Wilcoxon pre-test dan post-test

Variabel	Z	P-value
Overhead Pre-Post	-2.883	0.004
Bounce Pass Pre-Post	-2.336	0.020

Hasil uji beda pada data yang berpasangan menggunakan uji Wilcoxon didapati nilai p-value *Overhead pass* Pre - Post adalah 0.004 sedangkan nilai p-value *Bounce pass* Pre - Post adalah 0.020. Dapat dilihat dari nilai tersebut bahwa kedua p-value bernilai lebih kecil dari α (0,05) sehingga bisa dikatakan terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Secara umum, hasil analisis statistik yang ditampilkan menunjukkan bahwa penerapan *Activity Learning Method* memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan *passing* siswa, baik pada *passing overhead pass* maupun *bounce pass*. Pemaparan hasil ini memperkuat temuan statistik bahwa *Activity Learning Method* mampu meningkatkan keterampilan gerak dasar bola basket secara signifikan.

B. Pembahasan

Analisis dilakukan untuk memahami sejauh mana *Activity Learning Method* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *passing overhead pass* dan *bounce pass* pada siswa kelas IX MTsN 2 Sidoarjo. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa baik *overhead pass* maupun *bounce pass* mengalami peningkatan yang signifikan setelah siswa mengikuti pembelajaran menggunakan metode *Activity Learning*. Pada lemparan *overhead pass*, jumlah siswa yang mengalami peningkatan mencapai 18 orang, sedangkan hanya 3 siswa yang mengalami penurunan dan 9 siswa berada pada nilai yang sama. Nilai Z sebesar -2.883 dengan signifikansi 0.004 menunjukkan bahwa peningkatan tersebut merupakan dampak dari perlakuan yang telah diberikan.

Pada lemparan *bounce pass*, peningkatan serupa juga terlihat. Sebanyak 19 siswa mengalami peningkatan nilai, sedangkan 7 siswa mengalami penurunan dan 4 siswa

memiliki nilai yang tetap. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai Z-2.336 dengan signifikansi 0.020, yang menegaskan bahwa terjadi peningkatan kemampuan *bounce pass* secara signifikan. Hal ini menguatkan bahwa metode pembelajaran yang berbasis *Active Learning* mampu meningkatkan kemampuan siswa dalam mengontrol arah pantulan, memperkirakan kekuatan lemparan, serta menyesuaikan posisi tubuh saat melakukan *passing*.

Aktivitas yang diberikan, menempatkan siswa pada situasi permainan yang menuntut kerjasama, konsentrasi, serta kemampuan menyesuaikan akurasi lemparan atau pantulan. Pembelajaran seperti ini memberikan kesempatan bagi siswa untuk belajar melalui pengalaman (*learning by doing*), sehingga gerak *passing* dapat dikuasai secara lebih efektif dibandingkan metode latihan statis atau ceramah.

Selain itu, pembelajaran berbasis *Active Learning* memungkinkan siswa melakukan pengulangan gerakan secara terus-menerus tanpa rasa jenuh, karena bentuk kegiatan diberikan dalam format permainan. Pengulangan inilah yang berkontribusi terhadap peningkatan keterampilan motorik, terutama pada koordinasi mata-tangan, akurasi, serta kekuatan operan bola. Pada siswa yang mengalami penurunan atau nilai tetap, hal ini kemungkinan dipengaruhi oleh faktor internal seperti konsentrasi, tingkat kebugaran, atau kurangnya motivasi pada saat tes berlangsung.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian (Iswadi & Herwani, 2021) yang menerangkan bahwa *active Learning* pada dasarnya berfokus untuk memperkuat dan memperlancar stimulus dan respon siswa dalam pembelajaran. Menurut penelitian (Makki, 2024) membuktikan bahwa *Active Learning* efektif dalam meningkatkan kemampuan teknik bola basket. Meskipun fokus pada kemampuan *defense*, penelitian tersebut mendukung temuan sebelumnya bahwa pembelajaran aktif dan permainan modifikasi dapat meningkatkan dasar bola basket, termasuk keterampilan *passing*. Tidak hanya membuat siswa lebih giat belajar, tetapi juga mendorong mereka untuk saling berinteraksi membangun pengetahuan bersama, menumbuhkan tanggung jawab belajar secara individu serta melatih kemampuan kerja sama dan keterampilan social agar proses belajar

berjalan dengan efektif. Secara praktis, penelitian ini membuktikan bahwa pembelajaran yang monoton bisa disiasati dengan metode *Active Learning* apabila guru mampu menerapkan pendekatan pembelajaran yang kreatif dan sesuai kondisi sekolah. Metode *Activity Learning* juga sejalan dengan teori konstruktivisme, yang menyatakan bahwa siswa membangun pengetahuan melalui pengalaman langsung. Dalam pembelajaran bola basket, aktivitas seperti permainan modifikasi, kerja kelompok, dan eksplorasi gerak membuat siswa memahami teknik dasar (misalnya *passing*) melalui praktik, bukan hanya penjelasan (Mulyana et al., 2024).

Meskipun hasil penelitian menunjukkan bahwa *Activity Learning Method* memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan *passing overhead pass* dan *bounce pass*, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan, yaitu 1. Desain penelitian yang digunakan adalah *One Group Pre Test – Post Test*, sehingga tidak melibatkan kelompok kontrol sebagai pembanding yang memungkinkan adanya pengaruh faktor eksternal di luar perlakuan pembelajaran; 2. Pengukuran kemampuan *passing* hanya difokuskan pada aspek akurasi, sehingga belum sepenuhnya merepresentasikan keterampilan *passing* secara menyeluruh, seperti kecepatan, ketepatan waktu, dan pengambilan keputusan dalam situasi permainan yang lebih kompleks.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Penerapan *Activity Learning Method* berhasil meningkatkan kemampuan siswa pada *passing overhead pass* dan *bounce pass* secara signifikan, dengan mayoritas siswa mengalami peningkatan hasil *post test*. Pembelajaran berbasis *Active Learning* mampu mengurangi kebosanan, memperkuat koordinasi serta akurasi gerak siswa. Temuan ini menegaskan kontribusi penelitian bahwa *Activity Learning Method* merupakan pendekatan pembelajaran PJOK yang efektif, aplikatif, dan relevan diterapkan pada sekolah dengan keterbatasan sarana, serta mendukung prinsip pembelajaran konstruktivisme.

B. Saran

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengintegrasikan *Activity Learning Method* dengan teknologi seperti video analisis gerak yang dapat digunakan untuk mengukur

peningkatan kemampuan *passing* secara lebih tepat pada sampel siswa yang lebih besar. Peneliti berikutnya juga dapat mengeksplorasi aplikasi metode *Activity Learning* pada keterampilan basket lainnya seperti *dribbling* atau *shooting*, serta meneliti efek jangka panjang terhadap motivasi belajar dan keterampilan siswa di berbagai jenjang pendidikan. Bagi guru PJOK, hasil penelitian ini dapat dijadikan alternatif praktis dalam menyusun pembelajaran yang lebih aktif, efektif, dan bermakna meskipun dengan sarana pembelajaran yang terbatas.

DAFTAR RUJUKAN

- Anantasia, Gisela. 2025. "METODOLOGI PENELITIAN QUASI EKSPERIMEN" 5 (2): 183-92.
- Anggraini, Dewi Puspita, Mona Zubaidah, and Khairunnida Rahma. 2025. "Uji Wilcoxon Untuk Mengevaluasi Hasil Pretest-Posttest Pembelajaran Entomologi Kedokteran Pada Mahasiswa Preklinik Wilcoxon Test for Medical Entomology Pretest-Posttest Learning Evaluation" 5 (1): 125-35.
- Arifin, Arifin. 2023. "Implementasi Model Pembelajaran Pengajaran Langsung Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Pembelajaran PJOK Materi Gerak Spesifik Permainan Bola Basket Di Kelas VII-G Semester 1 SMPN 1 Bolo Tahun Pelajaran 2022 / 2023" 3: 69-82.
- Arisqa, Windi Putri, Fitri Syakira Ridwan, and Reyhan Prayudha. 2024. "Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Terhadap Perkembangan Anak Di SD Swasta Al-Washliyah Kabupaten Deli Serdang" 07 (01): 921-29.
- Febriana, Jihan, Fajar Ari Widiyatmoko, and Agus Wiyanto. 2024. "PENGARUH PENDEKATAN BERMAIN BOLA BASKET UNTUK" 10 (2): 339-46.
- Iswadi, and Herwani. 2021. "Metode Active Learning Upaya Peningkatan Keaktifan Dan Hasil Belajar Siswa Di Era Pandemi Covid-19" 1: 35-44.
- Kamran, Kamran. 2020. "Upaya Meningkatkan Kemampuan Passing Dalam Permainan Bolabasket Menggunakan Gaya Mengajar

- Divergent Di SMA Negeri 4 Wajo Efforts To Improve Passing Ability In Bolabasket Games Using The Teaching Style Divergent In SMA Negeri 4 Wajo Kamran."
- Makki, Bilal Haider. 2024. "The Effect of Active Learning According to the Mechanism (Lecture and Discussion) in Learning Tolerance of Some Defensive Situations in Basketball for Students بلاطل قلسلا ة ركب تيعافدلا تلااحلا ضعب ءادا لمحت ملعت يف (تشقانملو ة رضاحملا," no. 4: 187–201.
- Mulyana, Irgi Iksan, Hilma Shofiyah, Dani Komara, and Burhan Hambali. 2024. "Strategi Pembelajaran Aktif Untuk Meningkatkan Partisipasi Siswa Dalam Pendidikan Jasmani Dan Olahraga" 24 (2).
- Prasetya, Teguh DBambang Krida Suwarsowi, Sudradjat Wiradihardja, and Widiastuti. 2019. "MODEL LATIHAN PASSING BOLA BASKET BERBASIS PERMAINAN UNTUK PEMULA TINGKAT SMP" 6 (2): 240–47.
- Setiabudi, M. 2023. "Jurnal Pendidikan Multidisipliner" 6 (December): 244–49.
- Setiawan, Benediktus Ivan, I Putu Agus, Dharma Hita, Ida Bagus, and Gede Jaya. 2025. "Peran Pengaruh Olahraga Bola Basket Dalam Menunjang Kesehatan Holistik Dalam Meningkatkan Ketahanan Fisik Pada Generasi Muda: Kajian Studi Literatur," 778–86.
- Siregar, Nur Asyiah, Nikmah Royani Harahap, and Hotai Sari Harahap. 2023. "= 3,28 Sedangkan R" 07 (01).
- Siroj, Rusydi A, Win Afgani, Dian Septaria, Gebriella Zahira, Penelitian Kuantitatif, Pendekatan Ilmiah, and Analisis Data. 2024. "Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran, Volume 7 Nomor 3, 2024 | 11279" 7: 11279–89.
- Yulfadinata, Afifan, Heryanto Nur Muhammad, Novadri Ayubi, Muchamad Arif, and Al Ardha. 2025. "The Effect of Active Learning Method on Students' Physical Fitness in Physical Education and Fitness Lectures" 3 (1): 83–86.