

**HUBUNGAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN *DRIBBLE* BOLA
BASKET PADA SISWA KELAS X DI SMA NEGERI 15 BANDAR
LAMPUNG**

(Skripsi)

Oleh

**WIDYA UTAMI
1953051002**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
2025**

**HUBUNGAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN *DRIBBLE* BOLA
BASKET PADA SISWA KELAS X DI SMA NEGERI 15 BANDAR
LAMPUNG**

Oleh

WIDYA UTAMI

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan
Jurusan Ilmu Pendidikan**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
2025**

ABSTRAK

HUBUNGAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN *DRIBBLE* BOLA BASKET PADA SISWA KELAS X DI SMA NEGERI 15 BANDAR LAMPUNG

Oleh

WIDYA UTAMI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelincahan dengan kemampuan *dribble* bola basket pada siswa kelas X di SMA Negeri 15 Bandar Lampung. Permainan bola basket merupakan olahraga yang menuntut kemampuan fisik, termasuk kelincahan, sebagai salah satu faktor penting dalam mendukung keterampilan menggiring bola (*dribbling*). Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X di SMA Negeri 15 Bandar Lampung yang berjumlah 176 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *random sampling*, sehingga setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih menjadi sampel. Jumlah sampel yang ditetapkan sebanyak 36 siswa kelas X yang mengikuti kegiatan pembelajaran dan ekstrakurikuler bola basket. Data dianalisis menggunakan uji regresi linear sederhana dan uji korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *dribble* bola basket siswa. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai $r = 0,60$ dengan signifikansi (p) = 0,001, yang berarti hubungan berada pada kategori kuat dan signifikan. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,36 menunjukkan bahwa kelincahan memberikan kontribusi sebesar 36% terhadap kemampuan *dribble*, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat kelincahan siswa, maka semakin baik pula kemampuan *dribble* yang dimilikinya.

Kata Kunci: Kelincahan, *Dribbling*, Bola Basket, Siswa SMA.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN AGILITY AND BASKETBALL DRIBBLING ABILITY AMONG 10TH GRADE STUDENTS AT SMA NEGERI 15 BANDAR LAMPUNG

By

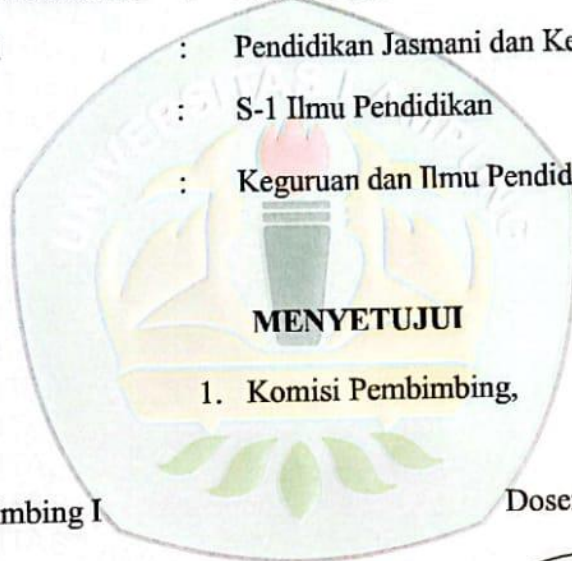
WIDYA UTAMI

This study aims to determine the relationship between agility and basketball dribbling ability among 10th-grade students at SMA Negeri 15 Bandar Lampung. Basketball is a sport that requires physical abilities, including agility, as one of the important factors in supporting dribbling skills. The research method used is a quantitative approach with a correlational research design. The population in this study consisted of all 10th-grade students at SMA Negeri 15 Bandar Lampung, totaling 176 students. The sampling technique used was random sampling, in which each member of the population had an equal chance of being selected as a sample. The total number of samples determined was 36 10th-grade students who participated in basketball learning activities and extracurricular programs. Data were analyzed using simple linear regression tests and the Pearson Product Moment correlation test. The results showed a significant relationship between agility and students' basketball dribbling ability. Based on the statistical test results, the value of $r = 0.60$ with a significance level of $p = 0.001$ indicates a strong and significant correlation. The coefficient of determination (R^2) of 0.36 shows that agility contributes 36% to dribbling ability, while the remaining percentage is influenced by other factors. Thus, the higher the level of a student's agility, the better their basketball dribbling ability.

Keywords: *Agility, Dribbling, Basketball, High School Students.*

Judul Skripsi : HUBUNGAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN *DRIBBLE* BOLA BASKET PADA SISWA KELAS X DI SMA NEGERI 15 BANDAR LAMPUNG

Nama Mahasiswa : Widya Utami
Nomor Pokok Mahasiswa : 1953051002
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Jurusan : S-1 Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dosen Pembimbing I

Drs. Dwi Priyono, M.Pd.
NIP. 196110281988031001

Dosen Pembimbing II

Joan Siswoyo, M.Pd.
NIP. 198801292019031009

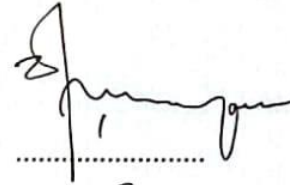
2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Drs. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP. 197412202009121002

MENGESAHKAN

I. Tim Penguji

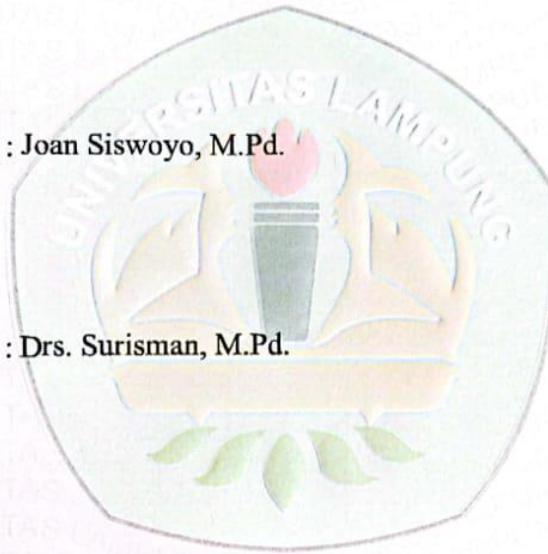
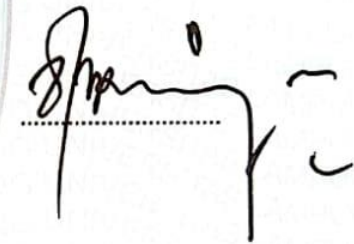
Ketua : Drs. Dwi Priyono, M.Pd.



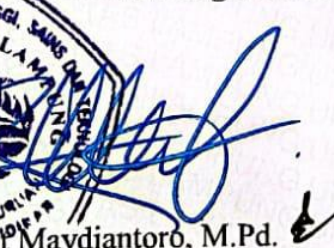
Sekretaris : Joan Siswoyo, M.Pd.



Penguji : Drs. Surisman, M.Pd.



II. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Abel Maydiantoro, M.Pd.

NIP. 19870504 201404 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 15 Juli 2025

PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Widya Utami

NPM : 1953051002

Tempat, tanggal lahir : Bandar Lampung, 29 Maret 2001

Alamat : Jl. RA. Basyid Gg Kemuning Labuhan Dalam
Bandar Lampung

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul, "HUBUNGAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN *DRIBBLE* BOLA BASKET PADA SISWA KELAS X DI SMA NEGERI 15 BANDAR LAMPUNG" adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 17 Januari s.d 7 Februari 2025. skripsi ini bukan hasil menjiplak, dan atau hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenarnya. Atas perhatiannya saya ucapkam terimakasih.

Bandar Lampung, 08 September 2025



Widya Utami

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama lengkap Widya Utami lahir di Way Halim, Bandar Lampung pada tanggal 29 Maret 2001, anak pertama dari pasangan Bapak Agus Witarso dan Ibu Linda.

Pendidikan formal yang pernah ditempuh penulis SD Negeri 2 Labuhan Dalam tamat tahun 2012. SMP Negeri 19 Bandar Lampung tamat tahun 2015. SMA Negeri 15 Bandar Lampung tamat tahun 2018.

Pada tahun 2019 penulis diterima sebagai mahasiswa pada program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

MOTTO

Setiap penelitian adalah jejak kecil untuk menata masalah menjadi kebijakan, dan kebijakan menjadi jalan menuju perubahan

-Starting Over-

“Grow not to be perfect, but to be better each day.”

PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah swt yang telah memberikan anugerah yang begitu banyak kepada penulis sehingga penulis dapat mempersembahkan skripsi ini kepada:

Mama, Papa, Alvin, Irfan, Zahra, Icha dan Aleza.

Dengan penuh kasih sayang, penulis ingin berterima kasih karena selalu memberikan semangat dan dukungan yang tiada hentinya kepada penulis, yang selalu memanjatkan doa-doa demi kesuksesan penulis sehingga membuat penulis menjadi kuat untuk berusaha menyelesaikan skripsi ini.

Serta

Almameterku, Universitas Lampung

Terimakasih telah memberikan bimbingan moral serta ilmu dengan segenap ketulusan untuk keberlangsungan hidup di masa yang akan datang.

SANWACANA

الرَّحِيمِ الرَّحْمَنِ اللَّهُ بِسْمِ

Assalamualaikum. Wr. Wb

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat dan Salam semoga selalu tercurah kepada baginda Rasulullah saw yang mulia.

Skripsi dengan judul "HUBUNGAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN *DRIBBLE* BOLA BASKET PADA SISWA KELAS X DI SMA NEGERI 15 BANDAR LAMPUNG" adalah dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk pencapain gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., IPM., selaku rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd.. selaku Dekan FKIP Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung.
4. Bapak Lungit Wicaksono, M.Pd. selaku ketua program studi Penjas Universitas Lampung.
5. Bapak Drs. Dwi Priyono, M.Pd. selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dan motivasi serta kepercayaan kepada penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak Joan Siswoyo, M.Pd. selaku Pembimbing II yang telah memberikan motivasi, saran dan kesediaannya dalam pengerjaan skripsi ini.
7. Bapak Drs. Surisman, M.Pd. selaku Pembahas atau Penguji Utama yang telah bersedia memberikan saran-saran dan masukan dalam pengerjaan skripsi ini.
8. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Penjas FKIP Universitas Lampung yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan keteladanan selama penulis menjalani studi.
9. Segenap Staff Administrasi FKIP Universitas Lampung dalam memberikan bantuan dan kelancaran dalam urusan administrasi.
10. Kepala SMA Negeri 15 Bandar Lampung serta Guru Olahraga yang telah memberikan izin melaksanakan penelitian pada siswa kelas X Di SMA Negeri 15 Bandar Lampung.

11. Para Siswa kelas X SMA Negeri 15 Bandar Lampung, terimakasih atas waktu dan kerjasamanya.
12. Papa Agus Witarso, Mama Linda dan keluarga yang telah memberikan semangat, membantu dan motivasi dalam menyelesaikan studi ini.
13. Teman-teman seprogram studi PENJAS 2019 yang telah memberi saran dan motivasi terimakasih.
14. Serta Almameter Universitas Lampung.

Semoga dengan bantuan dan dukungan yang diberikan mendapat balasan pahala dari Allah SWT dan semoga skripsi ini bermanfaat.

Bandar Lampung, 8 September 2025

Penulis,

Widya Utami

NPM 1953051002

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	iii
DAFTAR GAMBAR	iv
DAFTAR LAMPIRAN	v
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	8
1.3 Batasan Masalah	9
1.4 Rumusan Masalah	10
1.5 Tujuan Penelitian	10
1.6 Manfaat Penelitian	10
II. TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1 Definisi Bola Basket	12
2.2 Teknik Dasar Dalam Bola Basket	14
2.3 Pengertian Kelincahan	16
2.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelincahan	20
2.5 Menggiring Bola Basket (<i>Dribbling</i>)	21
2.6 Gambaran Umum SMAN 15 Bandar Lampung	24
2.7 Penelitian Terdahulu	25
2.8 Kerangka Pikir Penelitian	27
2.9 Hipotesis Penelitian	28
III. METODE PENELITIAN	29
3.1 Jenis Penelitian	29
3.2 Populasi dan Sampel	29
3.3 Tempat dan Waktu Penelitian	30
3.4 Variabel Penelitian	31
3.5 Definisi Operasional Variabel	31
3.5.1 Kelincahan	31
3.5.2 <i>Dribbling</i> Bola Basket	32
3.6 Instrumen Penelitian	32
3.7 Teknik Pengumpulan Data	36
3.8 Teknik Analisis Data	38

3.9 Etika Penelitian	40
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	41
4.1 Hasil Analisis Deskriptif	41
4.2 Hasil Uji Hipotesis	42
4.3 Pembahasan.....	46
V. PENUTUP.....	49
5.1 Kesimpulan	49
5.2 Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA.....	51
LAMPIRAN.....	57

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Penelitian Terdahulu	25
3.1 Waktu Penelitian	30
3.2 Norma Data Tes Kelincahan <i>Dribbling</i>	34
3.3 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi	40
4.1 Hasil Statistik Deskriptif Penelitian	41
4.2 Hasil Uji t	42
4.3 Perhitungan Uji F di Microsoft Excel	42
4.4 Hasil Uji F	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Pikir Penelitian	27
3.1 Instrumen Tes Pengukuran Bola Basket	33
3.2 Zig Zag Run	34
3.3 Zig Zag Pola W	37
3.4 Zig Zag Run	37
6.1 Dokumentasi Penelitian	60

DAFTAR GAMBAR

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	58
2. Lembar Disposisi	59
3. Data Penilaian Siswa	60
4. Dokumentasi Penelitian	62
5. Hasil Olahdata SPSS	64
6. Hasil Olahdata Manual <i>Microsoft Excel</i>	68

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan kegiatan sistematis untuk mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Samsudin, 2022). Kegiatan olahraga harus terarah agar dapat membina karakter dan mempertahankan kebugaran. Selain itu, olahraga membantu mengatasi stres dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Oleh karena itu, penting bagi setiap orang untuk berolahraga secara rutin dan terstruktur. Olahraga di Indonesia memainkan peran vital dalam pembangunan masyarakat dan pembentukan karakter. Sebagai negara yang kaya akan budaya dan tradisi, olahraga menjadi media untuk memperkuat persatuan dan kesatuan. Pemerintah Indonesia, melalui Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, berkomitmen untuk mengembangkan olahraga secara terencana dan berkelanjutan.

Dukungan dari pemerintah dan sektor swasta, serta pengembangan sarana olahraga, diharapkan dapat menghasilkan lebih banyak atlet berbakat dan meningkatkan prestasi tim nasional. Banyak sekolah kini memasukkan bola basket ke dalam program ekstrakurikuler, yang mendorong anak-anak muda untuk aktif berpartisipasi. Dengan terus memperbaiki infrastruktur dan program pembinaan, bola basket berpotensi besar untuk berkembang dan menjadi salah satu olahraga unggulan di Indonesia.

Pendidikan berperan penting dalam memajukan bangsa, terutama dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Dalam konteks ini, pemerintah mengembangkan olahraga pendidikan sesuai dengan Undang-undang No. 3 Tahun 2005, yang menekankan pentingnya pendidikan jasmani sebagai proses yang teratur untuk memperoleh pengetahuan dan kesehatan.

Pemerintah perlu menyediakan sarana olahraga yang memadai agar kesehatan dan prestasi atlet meningkat, baik di tingkat nasional maupun internasional. Pendidikan jasmani tidak hanya tersedia di sekolah, tetapi juga dapat diperoleh Bola basket di Indonesia telah berkembang pesat, terutama sejak pendirian Perbasi (Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia) pada tahun 1951. Olahraga ini semakin digemari, khususnya oleh kalangan

Permainan bola basket merupakan jenis permainan cabang olahraga yang sangat digemari oleh banyak kalangan yang dimana sangat banyak kanal media baik itu televisi, media sosial yang memperkenalkan permainan bola basket (Prabowo, et al., 2023). Bola basket memiliki ajang perlombaan salah satunya terdapat di Indonesia yaitu dinakana *Deteksi Basketball League (DBL)* dan *Indonesian Basketball League (IBL)*. Hasil riset yang dilakukan oleh DataIndonesia.id (2020) olahraga bola basket memiliki jumlah penggemar sebanyak 825juta jiwa dan terus mengalami peningkatan dari waktu ke waktu dan hal ini didukung juga karena adanya unsur hiburan yang bervariasi dalam bola basket seperti *streetball*, *three on three*, *crushbone*, dan *five on five*.

Pada saat bermain bola basket dibutuhkan kondisi fisik yang mendukung seperti kelincahan, daya taha, kekuatan, serta kecepatan (Prabowo, et al., 2023). Permainan bola basket merupakan permainan yang menuntut pemainnya untuk aktif dan bekerja kerja sama untuk menjadi tim yang solid. Permainan bola basket banyak digemari anak-anak laki-laki maupun perempuan. Bola basket adalah cabang olahraga yang memiliki gerakan yang kompleks yaitu gabungan dari jalan, lari, lompat, serta unsur kekuatan, ketepatan, kecepatan dan kelincahan. Bola basket merupakan olahraga yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan, dioper ke teman, boleh juga dipantulkan ke lantai (ditempat ataupun sambil berjalan) dan tujuannya adalah mencetak angka sebanyak-banyaknya dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan (Malik & Rubiana, 2019).

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan oleh lima orang tiap regu yang memerlukan teknik-teknik dasar yaitu *dribbling*, *passing*, dan *shooting* yang merupakan unsur-unsur yang sangat penting dalam meraih prestasi setinggi-tingginya di dalam olahraga bola basket (Lukyani & Agustina, 2020). Tiap pemain bola basket harus melakukan latihan secara teratur, *continue*, dan berkesinambungan untuk memperbaiki keterampilan bermain bola basketnya dari waktu ke waktu. Salah satu teknik dasar dalam bola basket ialah *dribble* atau *dribbling*. Pada hakikatnya setiap pemain bola basket dituntut agar mampu melakukan *dribbling* yang baik, lincah tanpa kehilangan keseimbangan ketika melewati setiap lawan.

Dribbling berperan penting dalam mendukung teknik dasar seperti shooting dan passing, serta membuat permainan bola basket lebih variatif dan menarik. Menurut Nickevin (2021), hasil *dribbling* dipengaruhi oleh bakat, kemauan, kekuatan otot, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, dan kelincahan. *Dribble* adalah salah satu dasar bola basket yang pertama diperkenalkan para pemula (Rusmana, et al., 2019). Kelincahan memiliki peranan yang sangat penting dalam permainan bola basket terutama dalam menghindari sergapan lawan pada saat *mendribbling* bola, maupun digunakan untuk memasukan bola basket ke ring lawan sehingga mendapat angka.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan serta sadar akan posisi tubuh. Kelincahan harus menempati prioritas utama dalam melatih kesegaran jasmani setiap anak. Bagi orang dewasa kelincahan tidak berarti kurang penting, tetapi apabila dilihat dari kebutuhan serta aktivitas yang dilakukan, kelincahan terbatas kepada cabang olahraga yang dilakukannya. Keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam pertandingan bola basket.

Pada permainan bola basket, agar dapat menguasai teknik dasar *dribbling*, diperlukan suatu bentuk latihan yang dapat meningkatkan ketampilan dasar

menggiring bola (*dribbling*) bola basket. Dalam melakukan olahraga basket kondisi fisik sangat lah penting untuk melakukan teknik dasar basket yang baik. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak bisa dipisahkan begitu saja, baik pemeliharannya. Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan (Mashuri, et al., 2019), peningkatan yang dimaksud adalah kondisi fisik yaitu:

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan system sirkulasi dan kerja jantung,
2. Akan ada peningkatan dalam kekuaan, kelentukam, 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 repons yang cepat dari organisme tubuh apabila sewaktu-waktu respons demikian diperlukan.

Kondisi fisik memegang peranan penting dalam aktivitas manusia, termasuk dalam permainan bola basket. Latihan fisik yang terarah dan sistematis diperlukan untuk meningkatkan keterampilan. Purnomo & Irawan (2021) menekankan bahwa kemampuan menggiring bola dipengaruhi oleh kecepatan dan kelincahan saat mengubah arah tanpa melihat bola. Untuk meningkatkan keterampilan ini, pemain harus memiliki langkah yang kuat dan menjaga frekuensi langkah agar tetap cepat. Oleh karena itu, kecepatan dan kelincahan merupakan faktor kunci dalam keterampilan menggiring bola di bola basket.

Latihan kelincahan merupakan suatu bentuk latihan yang diberikan dengan tujuan untuk meningkatkan kreativitas pemain dalam permainan bola basket khususnya pada teknik-teknik dasar bola basket seperti *dribbling* (Nickevin, 2021). Latihan kelincahan bertujuan membiasakan siswa menghadapi situasi saat bertanding maupun saat pelajaran, seperti menghindari lawan saat menggiring bola. Untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar olahraga, diperlukan latihan yang tepat dan terprogram.

Hal tersebut juga berlaku pada jenis olahraga bola basket, untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar bola basket seperti halnya teknik dasar *dribbling* diperlukan suatu bentuk latihan yang tepat dimana salah satunya adalah bentuk latihan kelincahan dan kecepatan. Pentingnya melatih kemampuan siswa terhadap permainan bola basket dapat ditunjang dari berbagai faktor diantaranya adalah kekuatan otot lengan, kelincahan, kecepatan dan kemampuan menggiring bola basket. Pada cabang olahraga bola basket selain diajarkan pada mata pelajaran pendidikan jasmani, kegiatan ini juga merupakan ekstrakurikuler yang ada di setiap sekolah. Pada kegiatan mata pelajaran olahraga bola basket ada beberapa yang diajarkan dalam teknik olahraga bola basket ini yaitu *dribbling, catching & passing, shooting, pivot, rebound* (Rosti, et al., 2022).

Dalam permainan bola basket ini diperlukan penguasaan dalam teknik dasar *dribble* untuk itu kemampuan kekuatan otot lengan diperlukan untuk mencapai kemampuan *dribble* yang baik dan tepat sasaran apabila akan memasukan bola ke ring lawan dan mengoper ke tim. Dengan teknik dasar yang benar penguasaan dalam permainan bola basket, dapat menunjang kemampuan dalam bermain bola basket. Artinya, permainan bola basket merupakan olahraga yang memiliki aktivitas gerak yang menuntut berbagai kemampuan teknik dan taktik untuk mencapai tujuan permainan (Febrihan & Rosyida, 2019). Gerakan yang harus dilakukan oleh tangan seperti menangkap, mengoper, menggiring, menembak. Adapun gerakan tanpa bola yaitu menyerang dan bertahan, menyerang memerlukan kelincahan untuk itu kelincahan diperlukan selama permainan bola basket ini karena kelincahan dapat membantu pemain dalam mengambil bola dari lawan (Fatahillah, 2018).

Pada hakikatnya setiap pemain bola basket dituntut agar mampu melakukan *dribbling* yang baik, lincah tanpa kehilangan keseimbangan ketika melewati setiap lawan. Pada perkembangan bola basket modern saat ini *dribbling* sangat bervariasi seperti:

- a. *Dribble passing* dan *lay-up*,

- b. *Change of pace dribble*,
- c. *Retreat dribble*,
- d. *Crossover dribble*,
- e. *Inside-out dribble*,
- f. *Reserve dribble*, dan
- g. *Dribble lay-up* (Oliver dalam Rahayu, et al., 2023).

Dalam dunia olahraga, khususnya dalam cabang bola basket, kemampuan *dribble* merupakan salah satu keterampilan dasar yang sangat penting. *Dribble* bukan hanya berfungsi sebagai alat untuk membawa bola, tetapi juga sebagai strategi untuk mengelabui lawan dan menciptakan peluang mencetak poin. Oleh karena itu, pemahaman yang baik tentang faktor-faktor yang memengaruhi kemampuan *dribble* sangat diperlukan, salah satunya adalah kelincahan. Kelincahan adalah kemampuan individu untuk bergerak dengan cepat dan tepat, baik dalam perubahan arah maupun kecepatan.

Pada permainan bola basket, kelincahan yang baik dapat mendukung siswa dalam mengelola *dribble* secara efektif. Di SMAN 15 Bandar Lampung, siswa kelas 10 sedang dalam fase perkembangan keterampilan motorik dan fisik yang signifikan, sehingga penting untuk mengeksplorasi bagaimana kelincahan mereka berkontribusi terhadap kemampuan *dribble*. Permainan bola basket diajarkan dalam mata pelajaran pendidikan kebugaran jasmani yang memiliki kegiatan ekstrakurikuler yang dimana pada kegiatan ini dapat memberikan kontribusi pelatihan sejak dini terhadap bibit peserta didik yang nantinya akan disaring untuk menjadikan peserta didik sebagai regenerasi pemain basket yang berprestasi.

Berdasarkan observasi yang telah penulis lakukan di SMAN 15 Bandar Lampung, sebagian siswa melakukan permainan bola basket dan cukup banyak yang mampu melakukan teknik *dribble* dengan baik namun masih ada beberapa kesalahan yang sering dilakukan para siswa dalam hal men *dribbling* bola. Kurangnya kelincahan badan dalam *dribbling* bola basket membuat sebagian siswa melakukan kesalahan, yaitu lawan mampu merebut

bola dari tangan siswa pada saat sedang melakukan *dribble* bola serta terlepasnya bola dengan sendirinya dari tangan pemain.

Selain itu kelincahan siswa sewaktu menggiring bola juga masih lambat sehingga dapat dengan mudah dikejar dan direbut oleh lawan, Koordinasi pada saat siswa melakukan menggiring bola basket masih kurang baik sehingga tidak dapat menghindari lawan sewaktu menggiring bola basket. Kemudian kecepatan lari siswa juga masih kurang maksimal sehingga sewaktu menggiring bola basket, bola tidak dipantulkan dengan baik. Latihan kelincahan adalah penerapan latihan yang berguna untuk melatih dan membiasakan siswa dalam meningkatkan kekuatan dalam men-*dribble* bola basket serta mengubah arah gerak dengan cepat dan lincah untuk mencapai suatu tujuan.

Salah satu kelebihan dari latihan ini adalah siswa tidak merasa bosan dengan latihan yang akan diberikan, karena dengan bentuk latihan yang berbeda-beda meskipun dengan tujuan yang sama yaitu meningkatkan keterampilan menggiring bola basket (*dribbling*). Rosti, et al., (2022) menyebutkan bahwa kelincahan merupakan sebuah kemampuan seseorang untuk merubah posisi serta arah secepat mungkin menyesuaikan situasi yang dihadapi. Para pemain bola basket sangat membutuhkan tingkat kelincahan yang sangat tinggi dan akurat salah satunya pada saat melakukan *dribble* bola basket. Selain kelincahan, kecepatan lari pemain bola basket juga mempengaruhi permainan bola basket.

Peneliti melakukan prariset yang menunjukkan bahwa dilapangan masih banyak siswa SMA Negeri 15 Bandar Lampung yang mengalami kesulitan saat melakukan *dribbling*, para siswa tersebut masih terlihat kaku pada saat *dribbling* dan kebanyakan cara *dribbling* siswa bolanya masih banyak yang dipukul- pukul serta pandangan mata masih banyak tertuju pada bola dan tidak tertuju pada situasi sekitar. Seharusnya bola dipantul-pantulkan dan tidak ada suara dari sentuhan antara tangan dengan bola, gerakan melindungi

bola saat melakukan *dribbling* juga belum tampak. Pada saat bermain permainan terlihat sangat monoton tidak ada variasi sedikitpun.

Jarang siswa yang berusaha untuk menggiring bola, sehingga bola hanya berpindah-pindah dari tim satu ke tim yang lain dan berputar di area tengah lapangan. Melakukan permainan langsung lebih menarik daripada harus melakukan latihan kondisi fisik, hal ini mungkin disebabkan karena melakukan permainan lebih menyenangkan daripada harus melakukan latihan kondisi fisik yang mungkin akan menguras tenaga. Padahal latihan teknik saja tidak akan cukup untuk menambah keterampilan bermain bola basket, maka dari itu para siswa harus melakukan latihan kondisi fisik seperti latihan kelincahan. Rendahnya kemampuan *dribbling* siswa SMAN 15 Bandar Lampung dapat menciptakan dampak terhadap keberhasilan tim selama mengikuti kompetisi.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kelincahan dan kemampuan dribble pada siswa kelas 10 di SMAN 15 Bandar Lampung. Pemahaman ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi pelatih dan pendidik dalam merancang program latihan yang lebih efektif, sehingga siswa dapat mengembangkan keterampilan bola basket mereka dengan optimal. Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih dalam mengenai bola basket dengan judul “Hubungan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribble* Pada Siswa Kelas 10 di SMAN 15 Bandar Lampung”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Kondisi Fisik yang Buruk: Banyak siswa di SMAN 15 Bandar Lampung memiliki kondisi fisik yang kurang optimal, terutama dalam kelincahan, kecepatan, dan daya tahan, yang berdampak negatif pada kemampuan *dribble* mereka.

2. Kesulitan *Dribble*: Siswa sering mengalami kesulitan dalam teknik *dribble* akibat kurangnya kelincahan dan koordinasi, membuat bola mudah direbut lawan.
3. Rendahnya Motivasi Latihan: Siswa lebih suka bermain langsung daripada berlatih teknik, menghambat pengembangan keterampilan *dribble*.
4. Latihan yang Monoton: Kurangnya variasi dalam latihan mengurangi minat siswa, sehingga efektivitas latihan untuk meningkatkan kelincahan dan *dribble* berkurang.
5. Dampak pada Prestasi Tim: Kemampuan *dribble* yang rendah dapat memengaruhi kinerja tim dalam kompetisi.
6. Kurangnya Pemahaman tentang Kelincahan: Belum ada pemahaman yang cukup tentang pengaruh kelincahan terhadap kemampuan *dribble*, yang memerlukan penelitian lebih lanjut.

1.3 Batasan Masalah

Agar penelitian ini tidak menyimpang dan lebih fokus dari permasalahan, maka penulis membatasi ruang lingkup masalah penelitian yaitu: difokuskan pada siswa kelas 10 di SMAN 15 Bandar Lampung, sehingga hasil yang diperoleh tidak dapat digeneralisasi untuk siswa di tingkat atau sekolah lain. Penelitian ini akan mengkaji keterampilan *dribble* dalam permainan bola basket, tanpa mencakup teknik dasar lain seperti *shooting* atau *passing*. Aspek kelincahan yang diteliti terbatas pada pengaruhnya terhadap kemampuan *dribble*, tanpa membahas konteks kelincahan dalam olahraga lain.

Selain itu, penelitian hanya akan melibatkan metode latihan tertentu yang diterapkan dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket di sekolah. Lingkup waktu penelitian juga terbatas, yang dapat mempengaruhi pengamatan terhadap perkembangan keterampilan siswa. Terakhir, fokus penelitian ini adalah pada hubungan antara kelincahan dan kemampuan *dribble*, tanpa mempertimbangkan faktor lain seperti psikologis atau pengalaman bermain.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti merumuskan masalah yaitu:

1. Bagaimana pengaruh kelincahan terhadap kemampuan *dribble* siswa kelas 10 di SMAN 15 Bandar Lampung?
2. Apa saja faktor yang memengaruhi kelincahan siswa dalam meningkatkan keterampilan *dribble* siswa kelas 10 di SMAN 15 Bandar Lampung?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui hubungan antara kelincahan dan kemampuan *dribble* pada siswa kelas 10 di SMAN 15 Bandar Lampung
2. Untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kelincahan siswa dalam meningkatkan keterampilan *dribble*
3. Untuk memberikan rekomendasi bagi pelatih dan pendidik untuk merancang program latihan yang lebih efektif guna mengembangkan keterampilan bola basket siswa secara optimal. kontribusi kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola *dribbling* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler SMAN 15 Bandar Lampung

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan memiliki manfaat sebagai berikut:

1. Bagi Penulis

Penelitian ini dapat memberikan pengalaman pembelajaran yang baik untuk peneliti dan dapat mengetahui upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kelincahan dan keterampilan *dribble* bola basket

dan juga memberikan pengalaman berharga untuk pembelajaran pendidikan jasmani di masa yang akan datang.

2. Bagi Program Studi Pendidikan Jasmani

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi gambaran dalam upaya pengkajian pengembangan ilmu keolahragaan khususnya untuk bola basket dalam hasil tes kemampuan *dribble* bola basket.

3. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi kajian untuk mengetahui teknik dasar dari bola basket yaitu *dribble*. Dapat mengetahui hubungan kelincahan terhadap gerak dasar *dribble*. Dan perlunya latihan-latihan dari komponen-komponen kebugaran jasmani.

4. Bagi Guru dan Pelatih

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi masukan dan pertimbangan untuk meningkatkan kemampuan *dribble* peserta didik dalam permainan bola basket. Selain itu, pentingnya latihan komponen kebugaran jasmani dapat dijadikan pedoman dalam menyusun program latihan yang lebih efektif dan efisien guna menunjang prestasi.

II. TINJUAN PUSTAKA

2.1 Definisi Bola Basket

Olahraga bola basket merupakan cabang olahraga yang populer diseluruh dunia. Permainan bola basket juga dapat dimainkan oleh pria maupun wanita dari segala usia dan ukuran tubuh (Malik & Rubiana, 2019). Olahraga ini telah banyak digemari orang-orang baik di Indonesia maupun negara-negara lain di dunia. Mulai dari usia anak-anak, remaja, hingga dewasa. Permainan bola basket merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain. Tiap regu berusaha memasukkan bola kedalam keranjang lawan dan mencegah regu lawan memasukkan bola atau membuat angka atau skor.

Permainan basket merupakan bentuk permainan bola besar yang dilakukan oleh dua regu, masing-masing terdiri atas lima orang, yang berusaha mengumpulkan angka dengan memasukkan bola ke dalam ring basket (Abu Azka, 2010). Sedangkan ring basket itu diartikan sebagai lingkaran berjaring yang dipasang pada ketinggian tiga meter pada papan sebagai tempat memasukkan bola pada permainan bola basket. Bola basket dimainkan 2 tim, setiap tim masing-masing mempunyai 5 orang pemain. Tujuannya untuk mencetak angka dengan memasukan bola ke ring lawan (Oliver dalam Febrihan & Rosyida, 2019).

Bola itu boleh dipantulkan, dilempar, dioper, didorong dan dipantulkan kelantai ke tiap arah (Selan, et al., 2023). Menurut (Rahayu, et al., 2023) bola basket adalah permainan yang menggunakan kecepatan (kaki dan tangan) dan kesigapan (keseluruhan gerak anggota tubuh) dalam waktu yang tepat, latihan dalam basket selain skill individu juga harus memperhatikan fisik, emosi dan

team balance (baik dalam *deffese* maupun *offese*. Bola basket merupakan permainan yang gerakannya kompleks gabungan dari jalan, lari dan lompat serta unsur kecepatan, kelincahan, ketepatan, kelentukan dan lain-lain. Selain itu, bola basket adalah olahraga yang kompetitif, mendidik, menyenangkan, menyehatkan, dan menghibur.

Untuk menjadi seorang pemain bola basket yang baik, harus menguasai teknik-teknik dasar dalam permainan bola basket, diantaranya teknik *dribble* (menggiring), *passing* (mengumpan), *shoot* (tembak), *rebound* dan olah kaki (*pivot*) (Margono, 2010). Semakin baik tingkat penguasaan teknik-teknik dasar tersebut, maka akan semakin berhasil seseorang atau sebuah tim dalam memainkan permainan bola basket. Menurut peraturan PERBASI (2022) bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing terdiri atas lima orang pemain, tiap regu berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang lawan, mencegah lawan mencetak angka.

Pada permainan bola basket untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik. Teknik dasar tersebut dapat dibagi menjadi: teknik melempar dan menangkap, teknik menggiring bola, teknik menembak, teknik gerakan berporos, teknik *lay-up*, teknik *rebound*. Dalam permainan bola basket teknik yang harus mutlak dikuasai oleh seorang pemain. Menurut Saichudin (2019) teknik dasar yang harus dimiliki meliputi teknik *footwork* (gerakan kaki), *shooting* (menembak), *passing* (operan) dan menangkap, *dribble*, *rebound*, bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola, dan bertahan. Seorang pemain bola basket memerlukan keterampilan tersebut dimaksudkan agar konsistensi permainan yang baik selalu terjaga.

Tujuan dari permainan bola basket adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke ring lawan dan mencegah lawan memasukkan bola ke ring sendiri (Saichudin, 2019). Untuk dapat bermain dengan baik harus melakukan latihan yang teratur, *continue*, dan berkesinambungan. Latihan pengembangan tubuh baik secara mental maupun fisik merupakan subjek

yang menentukan prestasi yang lebih cepat. Maka dari itu olahraga sangat penting, karena itu olahraga yang dilakukan dengan disiplin sebagai salah satu sarana penanggulangan masalah kesehatan, dengan melakukan olahraga maka kesehatan manusia akan terpenuhi juga daya tahan tubuh akan semakin bertambah. Selain itu olahraga berfungsi sebagai hiburan guna menghilangkan kejenuhan dan ketegangan diri saat melakukan aktifitas setiap hari (Kosasih, 2018).

Pemain pada permainan bola basket dituntut untuk menguasai beberapa teknik dasar bola basket dan juga teknik bermain yang baik. Untuk dapat bermain dengan baik, maka pemain harus mengetahui dan menguasai teknik dasar permainan bola basket (Febrianti, 2019). Pentingnya melatih kemampuan siswa terhadap permainan bola basket dapat ditunjang dari berbagai faktor diantaranya adalah kekuatan otot lengan, kelincahan, kecepatan dan kemampuan menggiring bola basket. Pada cabang olahraga bola basket, selain diajarkan pada mata pelajaran pendidikan jasmani, kegiatan ini juga merupakan ekstrakurikuler yang ada di setiap sekolah.

2.2 Teknik Dasar dalam Bola Basket

Konsep bermain bola basket menurut (Nirwandi, et al., 2018) adalah menghasilkan skor (nilai) dengan memasukkan bola keranjang (ring) basket dan mencegah tim lawan melakukan hal serupa. Permainan bola basket merupakan olahraga yang memiliki aktivitas gerak yang menuntut berbagai keterampilan, teknik dan taktik disamping kondisi yang prima bagi pemainnya. Disamping itu permainan bola basket menuntut kreativitas teknik, keberanian untuk berbuat sesuatu dan kepercayaan akan kemampuan sendiri dan kerjasam tim yang baik. Secara sederhana teknik menurut (Malik & Rubiana, 2019) dapat diartikan sebagai cara, misalnya pada teknik *shooting* (menembak) bola dalam permainan bola basket adalah bagaimana pemain atau atlet memasukkan bola kedalam ring atau mencetak skor.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa teknik dalam bermain bola basket adalah cara memainkan bola dengan efektif dan efisien sesuai dengan tujuan dan peraturan yang berlaku dalam mencapai suatu hasil yang maksimal. Pada permainan bola basket, untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien ini perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik, apabila teknik dasar tersebut telah dimiliki dengan baik oleh seseorang pemain maka ia sudah dapat bermain dengan baik pula. Teknik dasar pada permainan bola basket ditujukan untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien yang perlu didasarkan pada penguasaan kemampuan teknik dasar yang baik. Putri & Umar (2020) menyebutkan bahwa kemampuan teknik dasar dalam permainan bola basket dapat dibagi menjadi enam, yaitu:

1. Teknik *dribbling* atau *dribble* adalah cara untuk bergerak dengan bola yang dilakukan oleh seorang pemain dari suatu tempat ke tempat yang lain dengan cara menggiring bola dengan tangan dan bola dipantulkan ke lantai. Tujuannya untuk membebaskan diri dari lawan atau mencari posisi bagus untuk mengoper atau menbak bola.
2. Teknik *passing* (mengoper) adalah cara tercepat dan terefektif memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lain. Mengoper kepada teman satu tim untuk mempercepat pergerakan ke daerah lawan atau ring lawan. Hasil akhir yang sempurna dari rangkaian operan yang baik adalah suatu operan kepada teman se-tim yang berada pada posisi bebas dekat dengan keranjang dan dengan mudah dapat memasukan bola ke keranjang.
3. Teknik *shooting* adalah gerakan terakhir untuk mendapatkan angka. Umumnya dalam bola basket, tembakan dilakukan setiap 15-20 detik dan hamper setengahnya berhasil masuk. Banyaknya tembakan masuk yang terjadi membuat bola basket menarik, atraktif dan menegangkan bagi penonton.
4. Teknik gerakan *rebound* adalah salah satu bagian penting dari permainan. Rebound yaitu berusaha mengambil bola pada saat bola gagal masuk ring dari teman satu tim atau tim lawan agar dikuasai. Setiap rebound yang didapatkan pemain memberikan kesempatan

bagi timnya untuk mendapatkan angka. Perbedaan rebound antara 2 tim menjadi penting karena hampir dari setengah jumlah tembakan gagal masuk.

5. Teknik *screening* atau *pick*, adalah *block* yang dilakukan pemain menyerang disamping atau belakang pemain bertahandengan tujuan membebaskan teman setimnya supaya bisa melakukan tembakan, menerima operan atau melakukan dribble mengelilingi pemain bertahan.
6. Dasar dari pertahanan yang baik adalah gerakan kaki yang bagus. Pemain bertahan harus mengantisipasi lawannya dengan menggerakkan kaki dan membentuk posisi menjaga yang sah di jalur lawannya (Perbasi, 2022).

2.3 Pengertian Kelincahan

Menurut Arwih (2019) komponen kondisi fisik dalam permainan bola basket meliputi kekuatan, kecepatan, kelincahan, ketahanan aerobik, dan anaerobik serta kelentukan. Dengan demikian kecepatan dan kelincahan merupakan bagian komponen kondisi fisik yang diperlukan untuk menunjang keterampilan dalam olahraga bola basket, sehingga kelincahan merupakan sebagian faktor yang penting dalam mempengaruhi kemampuan menggiring bola yang merupakan salah satu teknik dalam permainan olahraga bola basket. Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam berbagai cabang olahraga.

Salah satu cabang olahraga yang memerlukan komponen kelincahan adalah bola basket. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan fleksibel ketika sedang bergerak (Fatahillah, 2018). Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah posisi tubuh atau arah gerak tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat, tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran orientasi terhadap posisi tubuh. Kelincahan dibutuhkan tidak hanya saat menggiring bola saja tetapi pada saat pemain

mengontrol bola, melakukan pivot, atau gerakan berporos maupun pada saat melakukan gerakan tipuan (Hidayatullah, 2018). Kelincahan dibutuhkan saat *dribbling* bola agar dapat selalu berpindah tempat sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi siswa. Apabila siswa tidak memiliki kelincahan, akan kesulitan melakukan *dribbling* dengan berpindah arah ataupun tempat.

Sedangkan Harsono Margono (2010) mendefinisikan kelincahan sebagai kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya, jadi kelincahan bukan hanya menuntut kecepatan akan tetapi juga fleksibilitas. Kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Di samping itu kelincahan merupakan prasyarat yang mempelajari dan mempelajari keterampilan gerak. Kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

Menurut Hasyim (2020) untuk dapat melakukan keterampilan *dribble* yang baik, diperlukan proses belajar dan berlatih dalam jangka waktu relatif lama. Oleh sebab itu, orang yang ingin terampil dalam *mendribbling* bola basket, maka diperlukan proses latihan yang benar dan didukung oleh unsur-unsur gerak yang baik pula dan dengan kelincahan yang baik pemain akan dapat dengan mudah menghindari sergapan lawan pada saat melakukan *dribble*. Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisitubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, sesuai dengan situasi yang dihadapi di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya. Kelincahan juga bentuk dari kemampuan fisik dalam melakukan kegiatan

olahraga, kelincahan adalah salah satu faktor penunjang di dalam melakukan peningkatan prestasi di bidang olahraga khususnya dalam menggiring bola dalam permainan bola basket. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah suatu arah gerak dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan.

Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah secara cepat tanpa menimbulkan gangguan pada keseimbangan. Seseorang dikatakan memiliki kelincahan apabila jika bergerak secara cepat sekaligus dapat mengubah arah secara cepat pula tanpa terganggu kesimbangannya. Beberapa orang dapat secara cepat tetapi mereka tidak dapat melakukan perubahan arah geraknya secara cepat, yang demikian tidak dapat dikatakan bahwa orang tersebut lincah. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan untuk bergerak mengubah arah dengan cepat dan tepat sehingga memberikan kemungkinan seseorang untuk melakukan gerakan ke arah yang berlawanan serta mengatasi situasi yang dihadapi lebih cepat dan efisien.

Kelincahan berfungsi memberikan kekuatan dalam melakukan gerakan-gerakan tidak terduga atau reflek pada pemain yang sering terjadi di lapangan pada situasi tertentu. Kegunaan kelincahan sangat penting terutama olahraga beregu dan memerlukan ketangkasan.

a. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kelincahan

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan adalah:

1. Tipe tubuh

Seperti telah dijelaskan dalam pengertian kelincahan bahwa gerakan-gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan dan pemacuan tubuh secara bergantian. Yang mana momentum sama dengan massa dikalikan kecepatan. Dihubungkan dengan tipe tubuh, maka orang yang tergolong mesomorfik dan mesoektomorfik lebih tangkas dari ektomorfik dan endomorfik.

2. Usia

Kelincahan anak meningkat sampai kira-kira usia 12 tahun (memasuki pertumbuhan cepat). Selama periode tersebut (3 tahun) kelincahan tidak meningkat, bahkan menurun. Setelah masa pertumbuhan berlalu, kelincahan meningkat lagi secara mantap sampai anak mencapai maturitas dan setelah itu menurun kembali.

3. Jenis Kelamin

Anak laki-laki menunjukkan kelincahan sedikit lebih baik dari pada anak wanita sebelum mencapai usia pubertas. Setelah pubertas perbedaan tampak lebih mencolok.

4. Berat badan

Kelebihan berat badan memengaruhi efektifitas gerak secara langsung mengurangi kelincahan.

5. Kelelahan

Kelelahan mengurangi ketangkasan terutama karena menurunnya koordinasi. Sehubungan dengan hal itu penting untuk memelihara daya tahan kardiovaskuler dan otot agar kelelahan tidak mudah timbul.

b. Macam-macam Latihan Kelincahan

Adapun macam-macam bentuk latihan kelincahan yaitu:

1. Langkah Kijang

Digunakan pada cabang atletik. Pelaksanaanya yaitu berlari menyerupai gerakan lari langkah kijang yaitu lari dengan lompatan agak menaikkan kaki tinggi.

2. *Shuttle-run*

Pada latihan ini atlet berlari dari titik satu ke titik yang lain. Dalam latihan ini hanya dua titik yang harus dilalui atlet. Setiap kali sampai pada satu titik ketitik lain, atlet harus berusaha secepatnya membalikkan diri untuk berlari menuju ke titik yang lain dengan sudut balik sebesar 180°. Dalam satu repetisi atlet berlari dari satu titik ke titik lain dan kembali ke awal. Satu set terdiri dari tiga repetisi.

3. *Three corner drill*

Latihan kelincahan three corner drill mirip dengan boomerang run yang titik ada lima. Tetapi pada three corner drill titiknya hanya ada tiga, ketiga titik tersebut membentuk segitiga sama kaki dengan besar sudut 45° dan sudut 90° . Teknik latihan atlet berlari melingkar ketiga titik tersebut secepatnya.

Suatu repitisi atlet berlari dari satu ke titik lain dan kembali ke titik semula. Satu set terdiri dari dua repitisi. Pada set berikutnya arah lari kebalikan dari set yang mendahuluinya. Pergantian arah lari pada tiap set dalam shuttle run maupun three corner drill dimasukkan untuk menyeimbangkan gerakan tubuh sehingga tidak terjadi kesulitan dalam berbelok arah ke kanan ataupun ke kiri pada saat melakukan tes dengan alat-alat *dodging run*.

2.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kelincahan

Samsudin (2022) menyebutkan bahwa kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan. Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat (Putra, 2021).

Kelincahan biasanya dapat dilihat dari kemampuan menghindari benturan antara pemain dan kemampuan bekelit dari pemain lawan di lapangan. Sehingga kelincahan sangat penting dikerjakan tanpa kehilangan keseimbangan. Karakteristik kelincahan yang sangat unik, kelincahan memainkan peranan yang khusus terhadap mobilitas fisik. Kelincahan bukan merupakan kemampuan fisik tunggal, akan tetapi akan tersusun dari komponen koordinasi, kekuatan, kelentukan, waktu reaksi, dan power (Putra, 2021). Komponen-komponen tersebut saling berinteraksi.

Kelincahan merupakan kemampuan bergerak berubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan koordinasi yang dihadapi dalam waktu yang relative singkat dan cepat. Kelincahan sangat dibutuhkan oleh seseorang didalam segenap kegiatan olahraga baik saat latihan, pelajaran maupun waktu pertandingan guna mencapai prestasi secara maksimal.

2.5 Pengertian Menggiring Bola (*Dribbling*)

Menggiring bola (*dribbling*) adalah membawa lari bola ke segala arah sesuai dengan peraturan yang ada, *dribbling* juga merupakan bentuk gerakan membawa bola dengan cara memantulkan-mantulkannya, seseorang pemain diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langkah asal bola dipantulkan ke lantai (Gusva, et al., 2023). Jadi menggiring bola adalah membawa bola kedepan dengan cara memantul-mantulkan dengan satu tangan dengan berjalan atau berlari untuk melewati lawan. Sesuai dengan kebutuhannya jenis menggiring bola ada dua cara yaitu:

1. Menggiring bola tinggi (setinggi pinggang)
2. Menggiring bola rendah (setinggi lutut)

Menggiring bola setinggi pinggang digunakan untuk kebutuhan maju cepat ke depan lurus. Sedangkan menggiring rendah digunakan untuk mengontrol atau menguasai bola, terutama dalam melakukan terobosan ke dalam pertahanan lawan, Kosasih (2018).

Dribbling adalah memantulkan bola kelantai dan membawa lari bola kesegala arah sesuai dengan peranturan yang ada. Menurut Oliver dalam Kosasih (2018) mendribble merupakan salah satu dasar bola basket yang pertama kali diperkenalkan kepada para pemula, karena keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam pertandingan bola basket. Seorang pemain diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langka asal bola dipantulkan ke lantai, baik dilakukan dengan berjalan atau berlari. Menggiring bola harus dilakukan dengan satu tangan dan kegunaan menggiring bola adalah mencari peluang serangan, menerobos pertahan lawan, ataupun memperlambat tempo permainan.

Menggiring bola adalah suatu cara membawa bola kedepan dengan memantul-mantulkan bola ke lantai dengan satu tangan atau secara bergantian baik dengan berhanti, berjalan atau berlari (Arwih, 2019). Menggiring merupakan salah satu dasar bola basket yang pertama diperkenalkan kepada pemain yang masih pemula, karena keterampilan dalam menggiring bola sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam pertandingan bola basket. Kemampuan *dribbling* merupakan kemahiran yang harus dikuasai oleh atlet dan merupakan prasyarat agar atlet dapat merealisasikan berbagai teknik bermain. Atlet yang memiliki kemampuan *dribbling* tinggi, sangat membantu team secara keseluruhan, seperti mengatur jalannya permainan (irama) atau dapat digunakan untuk maneuver tertentu dalam setiap serangan yang dilakukan oleh team seperti fastbreak transisi open atau penyelesaian konsep bermain dengan berbagai strategi seperti *one by one*, *one by two* dan lain-lain.

Keterampilan mendribbling berkembang seiring latihan memantulkan dan mendribbling berbagai jenis bola. Latihan yang terfokus semacam ini menciptakan kepekaan sehingga pemain bisa tahu keadaan bola tanpa harus melihatnya. Pendribbling bisa menjaga agar tangannya tetap lurus, memperhatikan posisi para pemain bertahan rekan tim. Cara memegang bola basket adalah:

1. Sikap tangan membentuk mangkok besar. Bola berada di antara kedua telapak tangan.
2. Telapak tangan melekat di samping bola agak ke belakang, jari-jari terentang melekat pada bola.
3. Ibu jari terletak dekat dengan badan di bagian belakang bola yang menghadap ke arah tengah depan.
4. Kedua kaki membentuk kuda-kuda dengan salah satu kaki di depan.
5. Badan sedikit condong ke depan dan lutut rileks.

Dribbling merupakan suatu cara membawa bola ke depan dengan satu tangan atau secara bergantian baik dengan berjalan dan berlari. Hal terpenting dan harus diperhatikan dalam melakukan *dribble* adalah melindungi bola agar bola tidak mudah direbut lawan. Dalam melakukan dribble tubuh mempunyai peran penting jika tangan yang digunakan men-*dribble* lemah, maka tubuh berfungsi untuk melindungi bola. Oleh karena itu, pada saat men-*dribble* bola, tubuh harus selalu diantara bola dan lawan. Hal ini dimaksudkan, jika lawan akan merebut bola maka tubuh siap untuk menghalangi lawan (Pranata & Kumaat, 2022).

Dribbling dapat dilakukan dengan baik dan benar jika menguasai teknik dengan baik dan benar. Untuk menguasai teknik yang baik dan benar. Untuk memperoleh kualitas *dribble* yang baik maka seorang pemain harus memahami dan menguasai teknik *dribble*. Petunjuk cara melakukan *dribble* tersebut harus dipahami dan dikuasai setiap pemain bola basket agar diperoleh kualitas *dribble* yang baik dan benar. Di dalam pelaksanaannya *dribble* dapat dilakukan dengan *dribble* bola tinggi dan *dribble* bola rendah, hal ini didasarkan pada kebutuhannya dalam permainan. *Dribble* adalah salah satu teknik dasar yang paling dominan dilakukan dalam olahraga bola basket, karena kegunaannya sendiri yaitu untuk membawa bola ke depan atau ke daerah lawan selain dengan *passing* (Samsudin, 2022).

Teknik menggiring bola merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari permainan bola basket. Menggiring bola merupakan senjata penyerangan yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Meningkatkan kemampuan menggiring bola, pemain perlu memiliki ketangkasan dan kelincahan dalam bermain bola basket. *Dribble* adalah pergerakan bola hidup yang disebabkan oleh seorang pemain yang sedang menguasai bola dengan melempar, menepis, menggelindingkan atau menggiring bola atau dengan sengaja melemparkannya bola ke papan pantul (Mulyadi & Nikon, 2019).

2.6 Gambaran Umum SMA N 15 Bandar Lampung

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 15 Bandar Lampung, yang berlokasi di Jalan Turi Raya, Kecamatan Tanjung Senang, Kota Bandar Lampung. Sekolah ini resmi berdiri berdasarkan Keputusan Wali Kota Bandar Lampung Nomor 503/506/02.6/2004 pada tanggal 27 Mei 2004. Operasional sekolah dimulai pada tahun ajaran 2004/2005 dengan pendaftaran awal dilaksanakan di SMA Negeri 5 Bandar Lampung, dan pembelajaran awal dilakukan pada sore hari dengan meminjam ruang kelas di sekolah tersebut.

Sejak semester kedua tahun ajaran 2004/2005, tepatnya pada 17 Januari 2005, proses kegiatan belajar mengajar (KBM) dipindahkan ke gedung baru milik SMA Negeri 15 Bandar Lampung yang terletak sekitar 5 kilometer dari pusat kota Bandar Lampung dan 500 meter dari Jalan Soekarno Hatta (bypass). Meskipun dengan fasilitas yang masih terbatas pada saat itu, semangat peserta didik dan pendidik tetap tinggi dalam menjalankan proses pendidikan.

Saat ini, SMA Negeri 15 Bandar Lampung telah berkembang pesat dengan berbagai fasilitas pendukung pendidikan seperti perpustakaan, laboratorium Biologi, Fisika, Komputer, dan Bahasa, Mushola, Unit Kesehatan Siswa (UKS), serta kantin. Proses KBM dimulai pukul 07.15 WIB hingga pukul 14.00 WIB pada hari Senin sampai Kamis, pukul 07.15 hingga 11.15 WIB pada hari Jumat, dan pukul 07.15 hingga 12.00 WIB pada hari Sabtu. Jumlah peserta didik pada tahun pelajaran ini mencapai 460 siswa, yang terdiri dari 176 siswa kelas X, 142 siswa kelas XI, dan 142 siswa kelas XII.

SMA Negeri 15 Bandar Lampung menggunakan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) dan kini berorientasi pada penerapan Kurikulum Merdeka serta penguatan Profil Pelajar Pancasila. Visi sekolah adalah *“Terwujudnya Insan Religius, Cerdas, Berbudaya, dan Peduli Lingkungan.”* Visi ini dijabarkan melalui misi dan tujuan pendidikan yang berfokus pada pembentukan karakter siswa yang unggul dalam bidang akademik maupun non-akademik, religius, cinta lingkungan, berbudaya, serta mampu bersaing di tingkat nasional maupun internasional.

Sebagai institusi pendidikan yang terus berkembang, SMA Negeri 15 Bandar Lampung memiliki komitmen untuk mencetak lulusan yang berkualitas, berintegritas, dan memiliki kepedulian terhadap budaya serta lingkungan. Sekolah ini juga mendorong siswa untuk berprestasi melalui berbagai kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler yang mendukung pengembangan karakter serta potensi diri.

2.7 Penelitian Terdahulu

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu

No	Nama dan Tahun Penelitian	Judul	Hasil Penelitian
1	Gahafi, A., Arsil, A., Erianti, E., & Arnando, M. (2023)	Hubungan Kelincahan dan Koordinasi Mata Kaki terhadap Kemampuan Dribbling Bola Pada Pemain PSKB	Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kemampuan dribbling pemain sepakbola. Artinya, pemain yang memiliki kelincahan yang baik cenderung lebih mampu menggiring bola dengan efektif. Selain itu, penelitian juga menemukan bahwa koordinasi antara mata dan kaki berpengaruh signifikan terhadap kemampuan dribbling. Hasil ini menekankan pentingnya melatih kelincahan dan koordinasi mata-kaki untuk meningkatkan keterampilan dribbling di kalangan pemain sepakbola Persatuan Sepakbola Kota Bukittinggi.
2	Wulandari, A. I., Wicaksono, A., & Karjadi, M. S. (2024).	Hubungan Kelincahan dan Koordinasi Terhadap Kemampuan Dribble Bola Basket	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara Shuttle Run dan kemampuan dribble, sedangkan tidak ditemukan hubungan antara lempar tangkap bola dan kemampuan dribble. Selain itu, ada pengaruh simultan antara Shuttle Run dan lempar tangkap bola tenis terhadap kemampuan dribble. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kelincahan memiliki pengaruh signifikan terhadap kemampuan dribble siswa, sedangkan koordinasi tidak. Oleh karena itu, disarankan untuk mengimplementasikan program latihan yang berfokus pada peningkatan

			kelincahan guna meningkatkan kemampuan dribble siswa dalam bermain bola basket.
3	Rosti, R., Jumaking, J., & Aprilia, R. P. (2022)	Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kekuatan otot lengan dan kemampuan dribble bola basket, dengan nilai korelasi sebesar 0,691 yang tergolong dalam kategori hubungan yang kuat. Selain itu, ditemukan juga hubungan signifikan antara kelincahan dan kemampuan dribble, dengan nilai korelasi sebesar 0,544 yang termasuk dalam kategori hubungan yang moderat. Selanjutnya, analisis juga menunjukkan adanya hubungan signifikan secara simultan antara ketiga variabel kekuatan otot lengan, kelincahan, dan kemampuan <i>dribble</i> dengan nilai korelasi 0,691, yang kembali menunjukkan hubungan yang kuat. Dengan demikian, kekuatan otot lengan dan kelincahan berpengaruh positif terhadap kemampuan dribble bola basket.

Sumber: Data diolah peneliti, 2024.

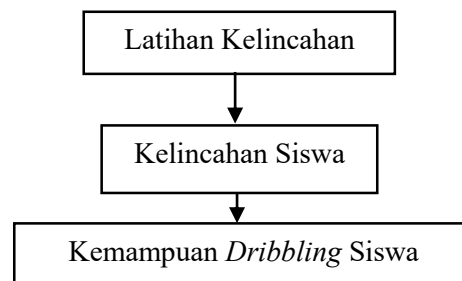
Perbedaan antara penelitian saat ini dengan penelitian terdahulu dapat dilihat dari penelitian saat ini berjudul "Hubungan kelincahan terhadap kemampuan *dribble* pada siswa kelas 10 di SMAN 15 Bandar Lampung" secara khusus meneliti hubungan antara kelincahan dan kemampuan *dribble* pada siswa di tingkat sekolah menengah, sedangkan penelitian Gahafi et al. (2023) mengkaji hubungan kelincahan dan koordinasi mata-kaki pada pemain sepakbola, dan Wulandari et al. (2024) meneliti hubungan kelincahan dan koordinasi dalam konteks bola basket. Penelitian Rosti et al. (2022) juga melibatkan kekuatan otot lengan, menunjukkan pendekatan yang lebih komprehensif dengan mempertimbangkan lebih dari satu variabel.

Penelitian saat ini hanya berfokus pada kelincahan sebagai variabel independen dan kemampuan *dribble* sebagai variabel dependen. Penelitian sebelumnya oleh Gahafi et al. dan Wulandari et al. juga mempertimbangkan

koordinasi, sedangkan Rosti et al. menambahkan kekuatan otot lengan sebagai variabel lain yang menunjukkan bahwa penelitian sebelumnya memiliki cakupan variabel yang lebih luas, yang memungkinkan pemahaman lebih dalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan *dribble*.

Penelitian saat ini dilakukan pada siswa kelas 10 di SMAN 15 Bandar Lampung dengan konteks pendidikan menengah, sedangkan penelitian Gahafi et al. berfokus pada pemain sepakbola di klub lokal, dan Wulandari et al. serta Rosti et al. berfokus pada siswa yang terlibat dalam ekstrakurikuler bola basket. Hal ini menunjukkan bahwa konteks peserta dapat memengaruhi hasil penelitian dan aplikasinya dalam program latihan. Secara keseluruhan, penelitian saat ini menyoroti hubungan spesifik antara kelincahan dan kemampuan *dribble* pada siswa di sekolah menengah, sementara penelitian terdahulu menawarkan perspektif yang lebih luas dengan mempertimbangkan faktor-faktor tambahan dan konteks yang berbeda.

2.8 Kerangka Pikir



Gambar 2.1 Kerangka Pikir Penelitian

Sumber: Data diolah peneliti, 2024.

1. Latihan Kelincahan: variabel intervensi, di mana siswa diberikan latihan kelincahan khusus (seperti zig-zag run, shuttle run) untuk meningkatkan kelincahan mereka.
2. Kelincahan Siswa: hasil dari latihan yang dilakukan, dimana kelincahan adalah variabel bebas yang diukur dalam penelitian ini, dan berkaitan dengan kemampuan untuk mengubah arah tubuh dengan cepat dan tepat.

3. Kemampuan Dribbling Siswa: variabel terikat, di mana kemampuan siswa dalam menggiring bola (*dribble*) diukur setelah melakukan latihan kelincahan.

2.9 Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian adalah dugaan sementara dari hasil penelitian. Hipotesis pada penelitian ini adalah:

Ha : Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *dribble* pada siswa kelas 10 di SMAN 15 Bandar Lampung

Ho : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *dribble* pada siswa kelas 10 di SMAN 15 Bandar Lampung

III. METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian yang digunakan ialah *explanatory research*. Menurut Sugiyono (2020) *explanatory research* merupakan jenis penelitian yang mengkaji hubungan sebab-akibat dari satu fenomena atau lebih. Penelitian ini bertujuan untuk melihat suatu keterkaitan sebab akibat tersebut valid atau tidak, dan menentukan variabel mana yang saling berkaitan satu sama lain. Penelitian ini menjelaskan hubungan antar variabel-variabel yaitu identifikasi kelincahan (X) dan kemampuan *dribble* (Y).

3.2 Populasi dan Sampel

1. Populasi

Proses penelitian memerlukan suatu populasi sebagai sumber data dan merupakan keseluruhan bahan atau elemen yang diselidiki atau diteliti. Sugiyono (2020) menyebutkan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Pendapat lain mengatakan bahwa, populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2020). Peneliti mengambil populasi dalam penelitian yaitu seluruh siswa kelas 10 di SMAN 15 Bandar Lampung dengan jumlah 176 siswa.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2020), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *random sampling* dengan menggunakan metode *probability sampling*. Teknik random sampling merupakan teknik pengambilan sampel secara acak, di mana setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih menjadi sampel. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan dapat mewakili populasi secara lebih objektif dan mengurangi adanya bias peneliti (Sugiyono, 2020).

Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas X di SMA Negeri 15 Bandar Lampung yang mengikuti mata pelajaran olahraga, khususnya permainan bola basket, serta bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Jumlah sampel yang ditargetkan adalah 36 siswa kelas X di SMA Negeri 15 Bandar Lampung.

3.3 Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat dan waktu penelitian merupakan proses peneliti melakukan penelitian yang sesuai dengan variabel yang dipilih guna mendapatkan hasil penelitian (Sugiyono, 2020). Penelitian ini dilaksanakan di SMA N 15 Bandar Lampung, adapun uraian waktu penelitian ialah sebagai berikut:

Tabel 3.1 Waktu Penelitian

No	Rencana Kegiatan	Waktu							
		Jan-Apr	Mei	Jun-Agt	Sep	Okt	Nov	Des	Jan
1	Konsultasi Judul Penelitian								
2	Penulisan Proposal								
3	Seminar Proposal								

4	Survei Lapangan (Turlap)								
5	Pengolahan Data Penelitian								
6	Seminar Hasil								
7	Sidang Tugas Akhir								

Sumber: Data diolah peneliti, 2024.

3.4 Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2020) variabel adalah konstruk yang diukur dengan berbagai macam nilai untuk memberikan gambaran lebih nyata mengenai fenomena-fenomena. Dalam penelitian ini menggunakan dua variabel independen dan satu variabel dependen, yaitu:

1. Variabel Independen (Bebas): Kelincahan (diukur menggunakan tes kelincahan atau tes Zig-Zag Run dan dinyatakan dalam satuan waktu (detik))
2. Variabel Dependen (Terikat): Kemampuan *dribble* (diukur menggunakan tes *dribble* yang meliputi waktu dan akurasi).

3.5 Definisi Operasional Variabel

3.5.1 Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah posisi tubuh atau arah gerak tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat, tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran orientasi terhadap posisi tubuh. Kelincahan dibutuhkan tidak hanya saat menggiring bola saja tetapi pada saat pemain mengontrol bola, melakukan pivot, atau gerakan berporos maupun pada saat melakukan gerakan tipuan.

3.5.2 *Dribbling* Bola Basket

Dribbling merupakan suatu cara membawa bola ke depan dengan satu tangan atau secara bergantian baik dengan berjalan dan berlari. Hal terpenting dan harus diperhatikan dalam melakukan *dribble* adalah melindungi bola agar bola tidak mudah direbut lawan.

3.6 Instrumen Penelitian

Instrumen yaitu alat pada waktu peneliti menggunakan suatu metode, instrumen pengumpulan data sebenarnya dapat berupa alat evaluasi (Sugiyono, 2020). Secara garis besar alat evaluasi digolongkan menjadi 2 macam yaitu: tes dan non tes. Berdasarkan uraian diatas, dalam penelitian ini instrumen yang digunakan oleh peneliti adalah instrumen tes. Tes keterampilan bermain bola basket terdiri dari:

1. Tes Menggiring Bola (*Dribbling*)

a. Tujuan

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kecakapan dan keterampilan menggiring bola dan kelincahan mengubah arah (*agility*).

b. Alat-alat dan perlengkapan

Untuk satu pelaksanaan dibutuhkan satu ruangan yang cukup luas, satu bola basket, cone (5 buah), satu stopwatch, formulir, dan alat tulis.

c. Petunjuk Pelaksanaan

1. Pada aba-aba “siap” siswa berdiri dibelakang garis start, letakkan bola di tengah-tengah garis start.
2. Setelah aba-aba “ya” siswa segera mengambil bola dan menggiring sesuai dengan arah atau lintasan yang ditentukan dalam gambar dibawah dengan melewati rintangan 5 buah cone yang berjarak masing-masing 2meter dan dari garis start sampai ke cone pertama 4 meter.

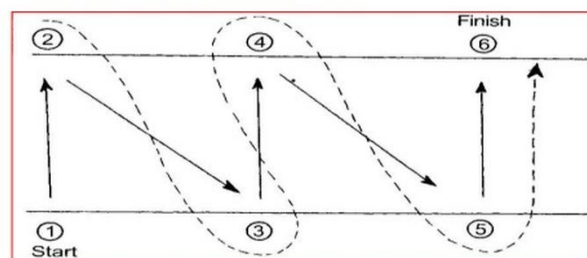
Jadi jarak antara *start* sampai ujung cone yang terakhir 14meter. Jarak dari garis *start* kembali melewati garis *finish*. Menggiring bola boleh bergantian tangan, asalkan sesuai dengan peraturan permainan bolabasket. Setiap cone harus dilampaui dengan menggiring bola. Pada saat melampaui garis *finish*, bola harus tetap digiring. Garis *start* juga merupakan garis *finish*. Apabila saat menggiring, bolanya mental jauh, ulangilah di tempat dimana terjadi mental pertama tersebut dengan segera. Apabila pada saat menggiring bola tidak memantul atau tidak terkuasai, maka bola boleh dan segera digiring kembali.

- d. Penilaian: kecepatan menggiring dihitung dari saat aba-aba “ya” sampai testi melampaui garis *finish*.

2. Tahap Penilaian

Kriteria penilaian yang akan digunakan mengacu pada norma-norma yang telah dipakai untuk memberikan nilai-nilai dari setiap butir tes dengan kategori:

- a. Baik sekali,
- b. Baik,
- c. Cukup atau Sedang,
- d. Kurang, dan
- e. Kurang Sekali.



Gambar 3.1 Instrumen Tes Pengukuran Bola Basket

Sumber: Kosasih, 2018.

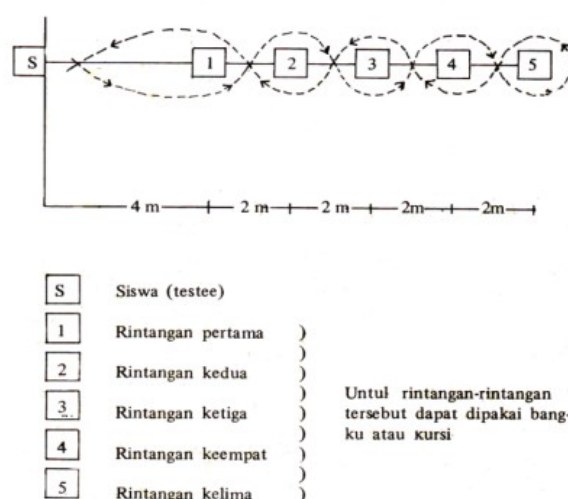
Selanjutnya nilai ketrampilan disesuaikan dengan norma tes ketrampilan bermain bola basket siswa SMAN 15 Bandar Lampung pada tabel dibawah ini:

Tabel 3.2 Norma Data Tes Kelincahan *Dribbling*

Klasifikasi	Laki-Laki	Perempuan
<i>Excellent</i>	<15,2	>17,0
Good	15,2-16,1	17,0-17,9
Average	16,2-18,1	18,0-21,7
Fair	18,2-18,3	21,8-23,0
Poor	>18,3	>23,0

Sumber: Nafisah & Hariyanto, 2024.

Data norma diatas merupakan adaptasi dari penelitian Nafisah & Hariyanto (2024) yang telah dipublikasikan pada *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*. Dalam penelitian tersebut, instrumen tes kelincahan yang digunakan adalah *Illinois Agility Test* dengan validitas sebesar 0,82 dan reliabilitas 0,93 (Getchell, 1979). Norma ini diperoleh melalui uji coba langsung pada sampel penelitian sebanyak 65 siswa SMA Negeri 1 Bululawang, sehingga dapat dipastikan bahwa data norma yang ditampilkan telah teruji validitas maupun reliabilitasnya serta benar-benar dilaksanakan oleh peneliti yang bersangkutan.



Gambar 3.2 Zig Zag Run

Sumber: Kosasih, 2018.

Gambar diatas adalah tes keterampilan *dribble* bola basket. Pada penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan dribble bola basket melalui latihan zig-zag dengan pola W dirancang untuk mendapatkan data yang valid dan reliabel. Berikut adalah uraian mengenai instrumen penelitian yang digunakan:

1. Alat dan Bahan

a. Stopwatch

Stopwatch digunakan untuk mencatat waktu yang diperlukan oleh setiap peserta dalam menyelesaikan *dribble* dengan pola zig-zag. Pengukuran waktu ini akan memberikan data kuantitatif mengenai kecepatan *dribble* yang merupakan bagian penting dari kemampuan teknis dalam bola basket.

b. Marker atau Cone

Marker atau cone akan ditempatkan sesuai dengan pola Zig Zag Run dan Zig Zag Pola W di lapangan. Jarak antar cone harus konsisten yaitu 2cm – 4cm untuk memastikan bahwa semua peserta mengikuti latihan dengan cara yang sama. Zig Zag Run dan Zig Zag Pola W dirancang agar peserta melakukan zig-zag secara cepat, mengasah kelincahan dan kontrol bola.

c. Bola Basket

Bola Basket dibutuhkan sebanyak 5 buah untuk 36 siswa kelas X SMA Negeri 15 Bandar Lampung.

d. Lembar Observasi

Lembar observasi berisi indikator yang akan dinilai yaitu kecepatan *dribble*.

2. Prosedur Penelitian

a. Persiapan

Sebelum pelaksanaan, dilakukan pengaturan lapangan dengan menempatkan marker sesuai pola W. Semua alat, termasuk stopwatch dan lembar observasi, disiapkan untuk digunakan saat pengumpulan data.

b. Pelaksanaan Latihan

Peserta akan dibagi menjadi kelompok kecil untuk melakukan latihan *dribble* dengan pola zig-zag. Setiap peserta akan diberikan arahan tentang cara melakukan *dribble* yang benar sebelum memulai latihan. Pengukuran waktu dilakukan saat peserta melakukan *dribble* dari awal hingga akhir pola W.

c. Pengumpulan Data

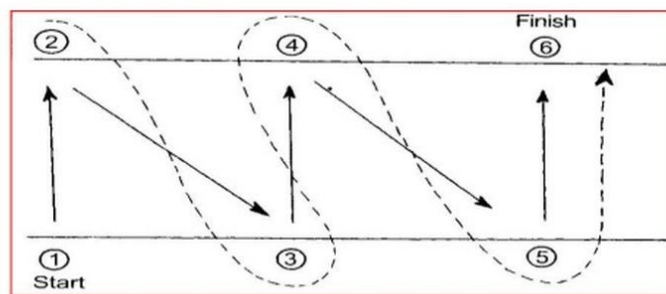
Setelah sesi latihan, data mengenai waktu penyelesaian dribble akan dicatat. Selain itu, lembar observasi akan digunakan untuk menilai performa peserta berdasarkan indikator yang telah ditetapkan. Video recording juga akan dianalisis untuk memberikan gambaran yang lebih mendetail mengenai teknik yang digunakan oleh peserta.

3.7 Teknik Pengumpulan Data

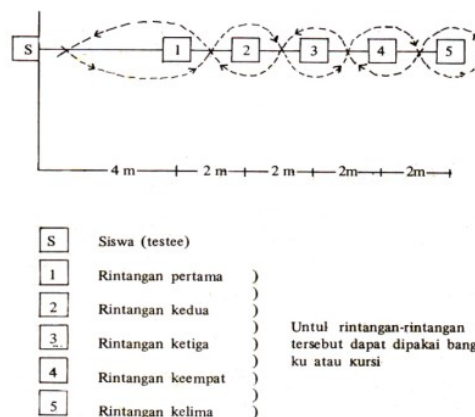
Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes. Tes yang digunakan ada 2 jenis yaitu:

1. Kelincahan: Latihan Zig Zag Pola W, Zig Zag Run

Dan untuk penilaian tes menggunakan format penilaian. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes pengukuran dengan menggunakan angka-angka dari hasil tes yang telah ditetapkan. Nilai yang berupa angka-angka dari hasil tes yang telah ditetapkan. Nilai yang berupa angka-angka mempunyai satuan yang tidak sama, maka untuk menyamakan satuan dari beberapa tes tersebut perlu di ubah dalm bentuk skor t.



Gambar 3.3 Zig Zag Pola W
Sumber: Yani, 2021.



Gambar 3.4 Zig Zag Run
Sumber: Kosasih, 2018.

2. Studi Pustaka

Studi pustaka merupakan kumpulan sumber atau data informasi yang didapat melalui literature, jurnal, situs internet, yang berhubungan dengan penelitian. Teknik ini digunakan sebagai landasan teori yang dapat digunakan untuk menentukan variabel yang diukur dan dapat menganalisis hasil-hasil dari penelitian sebelumnya.

3.8 Teknik Analisis Data

1. Analisis Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif digunakan sebagai alat analisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan sesuai data yang telah terkumpul

tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Sugiyono, 2020). Yang termasuk dalam statistik deskriptif adalah penyajian data melalui tabel, grafik, diagram lingkaran, pictogram, perhitungan modus, median, mean (pengukuran tendensi sentral), perhitungan desil, persentil, perhitungan penyebaran data melalui perhitungan rata-rata dan standard deviasi, perhitungan persentase (Sugiyono, 2020).

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan sebagai salah satu cara untuk mengetahui dugaan sementara dari sebuah rumusan masalah pada penelitian ini. Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Uji t (Parsial)

Menurut (Ningsih & Dukalang, 2019), uji t dilakukan dengan cara membandingkan antara nilai t dengan nilai yang lain dan bertujuan untuk mengetahui hubungan yang signifikan dari masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikatnya. Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah dalam model regresi variabel independen kelincahan (X) secara parsial berpengaruh terhadap variabel dependen yaitu kemampuan *dribble* (Y) pada tingkat signifikan yaitu 5%. Adapun dasar dalam pengujian yaitu sebagai berikut:

- a. Jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak.
- b. Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

2. Uji F (Simultan)

Uji statistik F pada dasarnya menunjukkan perbandingan apakah semua variabel bebas dimasukkan dalam model mempunyai pengaruh secara bersama-sama (simultan) terhadap variabel terikat yaitu dengan membandingkan F antara F_{hitung} dengan F_{tabel} .

3. Uji Korelasi

Uji korelasi merupakan metode statistik yang digunakan untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan antara dua variabel. Uji korelasi bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan atau

keterkaitan antara dua variabel, dan seberapa kuat hubungan tersebut (Ghozali, 2021). Hasil uji korelasi akan memberikan informasi apakah hubungan tersebut positif (kedua variabel bergerak searah), negatif (kedua variabel bergerak berlawanan arah), atau tidak ada korelasi sama sekali. Dalam penelitian ini, data dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan program SPSS versi 25. Uji korelasi ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas, yaitu kelincahan, dengan variabel terikat, yaitu kemampuan *dribble* siswa kelas 10 di SMAN 15 Bandar Lampung.

Uji korelasi Pearson dipilih karena kedua variabel yang digunakan bersifat kuantitatif dan berdistribusi normal. Melalui pengujian ini, dapat diketahui arah hubungan (positif atau negatif), kuat tidaknya hubungan, serta tingkat signifikansi hubungan antara kedua variabel. Adapun rumus korelasi Pearson adalah sebagai berikut:

$$r = \frac{n \sum XY - (\sum X) (\sum Y)}{\sqrt{[n \sum X^2 - (\sum X)^2] [n \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

r = koefisien korelasi

X = skor kelincahan

Y = skor kemampuan *dribble*

n = jumlah sampel

Hasil dari pengolahan data akan menunjukkan apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kemampuan *dribble*. Jika nilai signifikansi (p) < 0,05, maka hubungan tersebut dinyatakan signifikan. Nilai *adjusted* terkecil berarti kemampuan variabel-variabel independen dalam menjelaskan variabel dependen amat terbatas. Sedangkan pedoman dalam melihat seberapa besar nilai R atau korelasi antar variabel independen dengan variabel dependen yang dihasilkan nantinya, dapat dilihat pada tabel 3.3 berikut:

Tabel 3.3 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
Antara 0.00 – 0.199	Sangat Rendah
Antara 0.20 – 0.399	Rendah
Antara 0.40 – 0.599	Sedang
Antara 0.60 – 0.799	Kuat
Antara 0.80 – 1.000	Sangat Kuat

Sumber: Sugiyono, (2021).

3.9 Etika Penelitian

1. Persetujuan Informasi

Peserta (siswa kelas 10) harus memahami tujuan dan prosedur penelitian serta memberikan persetujuan secara sukarela.

2. Kerahasiaan dan Anonimitas

Identitas dan data pribadi siswa dijaga kerahasiaannya, tidak dicantumkan dalam laporan.

3. Izin dari Sekolah

Peneliti wajib memperoleh izin dari pihak sekolah untuk memastikan kesesuaian dengan kebijakan sekolah.

4. Keamanan Peserta

Penelitian harus dilakukan dengan aman dan tidak membahayakan fisik maupun mental siswa.

5. Transparansi

Peneliti harus jujur dalam menyampaikan metode, proses, dan hasil penelitian.

6. Apresiasi Peserta

Peneliti dapat memberikan umpan balik dan penghargaan sebagai bentuk apresiasi kepada peserta.

7. Tanggung Jawab Akademis

Peneliti wajib bertindak etis dan profesional dalam seluruh proses penelitian.

V. PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan kelincahan terhadap kemampuan *dribble* pada siswa kelas 10 di SMAN 15 Bandar Lampung, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *dribble* siswa. Hasil analisis menunjukkan bahwa semakin baik tingkat kelincahan yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi pula kemampuan mereka dalam menggiring bola basket. Hal ini memperkuat asumsi bahwa kelincahan merupakan salah satu komponen penting dalam menunjang keterampilan teknik dasar dalam permainan bola basket, khususnya *dribble*.

Nilai koefisien determinasi (R Square) yang diperoleh sebesar 0,36 mengindikasikan bahwa kelincahan memberikan kontribusi sebesar 36%% terhadap kemampuan *dribble*. Dengan kata lain, kemampuan kelincahan siswa memiliki peran yang cukup berarti dalam mendukung efektivitas mereka saat melakukan *dribble*. Sementara itu, sisanya sebesar 64% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar kelincahan, seperti koordinasi tubuh, kekuatan otot lengan, kecepatan, serta aspek psikologis seperti motivasi dan kepercayaan diri. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan *dribble* tidak hanya bergantung pada kelincahan, tetapi juga membutuhkan perhatian terhadap aspek fisik dan mental lainnya dalam proses latihan dan pembelajaran bola basket.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan di atas, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru Pendidikan Jasmani, diharapkan dapat menyusun program latihan yang berfokus pada peningkatan kelincahan siswa, seperti latihan *shuttle run*, *zig-zag run*, dan latihan kombinasi, guna mendukung peningkatan kemampuan teknik *dribble* dalam pembelajaran bola basket.
2. Bagi Pelatih Ekstrakurikuler Bola Basket, disarankan untuk memasukkan latihan kelincahan sebagai bagian utama dalam sesi pelatihan, karena terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap keterampilan dasar *dribble* siswa.
3. Bagi Siswa, penting untuk menyadari bahwa peningkatan kelincahan secara langsung dapat meningkatkan kemampuan *dribble*, sehingga diharapkan lebih giat dalam mengikuti latihan-latihan fisik yang mendukung keterampilan bermain bola basket.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya, dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang diduga turut memengaruhi kemampuan *dribble*, seperti kekuatan otot tungkai, koordinasi, atau kecepatan, serta memperluas cakupan sampel untuk mendapatkan hasil yang lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin. 1999. *Bola Basket Kembar*. PT Rajagrafindo Persada.
- Abu Azka. 2010. *Teknik Dasar Bola Basket*. Trans Mandiri Abadi.
- Ahmadi, N. 2017. *Permainan Bola Basket*. Era Intermerdia.
- Akmal, I., & Lesmana, H. 2019. Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain SSB POSS. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1197–1210.
- Alatas, S. M., & Pratama, N. Z. 2024. Hubungan Koordinasi Mata Tangan Dan Kecepatan Dengan Kemampuan Dribbling Bola Basket Atlet Putra Tembilahan Basket Ball Club (TBBC) Junior Tembilahan Kabupaten Indragiri Hilir. *Edukasi*, 12(1), 10–21.
- Arikunto, S. 2019. *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta.
- Arwih, M. Z. 2019. Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Pada Permainan Bola Basket Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017 FKIP UHO. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 18(1), 146–153.
- Darmawan, G. E. B. 2011. *Buku Ajar TP. Kepelatihan Bola Basket*. Universitas Pendidikan Ganesha.
- Dataindonesia.Id. 2020. *Apa Olahraga Paling Digemari Di Dunia?* <https://dataindonesia.id/olahraga/detail/apa-olahraga-paling-digemari-di-dunia#> (Diakses Pada 20 Maret 2024).
- Fatahillah, A. 2018. Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Dribbling Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 11–20.
- Febrianti, N. 2019. Analisis Komponen Fisik Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Permainan Bola Basket Siswa SMA Katolik Cendrawasih Makassar. *Skripsi, Universitas Negeri Makassar*.

- Febrihan, A. S., & Rosyida, E. 2019. Kontribusi Kelincahan Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Keterampilan Indian Dribble Pada Siswa Ekstrakurikuler Hockey Di SMA Negeri 1 Menganti. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 367–372.
- Fuasandy, V. 2020. Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler SMK Keuangan Pekanbaru. *Skripsi, Universitas Islam Riau*.
- Gahafi, A., Arsil, A., Erianti, E., & Arnando, M. 2023. Hubungan Kelincahan Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Pada Pemain PSKB. *Jurnal JPDO*, 6(3), 115–121.
- Gandolfi, G. 2010. *The Complete Book Of Offensive Basketball Drill: Editor In Chief Of FIBA Assist Magazine*.
- Ghozali, I. 2021. *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 26* (Edisi 10). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gusva, A., Neldi, H., Nirwandi, N., & Marta, I. A. 2023. Hubungan Koordinasi Mata-Tangan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMAN 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam. *Jurnal JPDO*, 6(8), 8–15.
- Hasyim, A. H. 2020. Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Bola Basket Mahasiswa Penjaskesrek STKIP YPUP Makassar. *Jurnal Pendidikan Glasser*, 4(2), 143–151.
- Hasyim, A. H., & Haris, I. N. 2021. Hubungan Koordinasi Mata Tangan Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa SMA Kartika XX-I Makassar. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 9(2), 65–71.
- Hermanzoni, H. 2020. Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 2(2), 654–668.
- Hidayat, R., & Rahmadani, A. 2023. Kontribusi Kecepatan Lari Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Permainan Sepakbola Pada SSB

- Garuda U-14 Kabupaten Siak. *Science And Education Journal (SICEDU)*, 2(1), 159–168.
- Hidayatullah, F. 2018. Hubungan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Basket Mahasiswa Baru Program Studi Pendidikan Olahraga STKIP PGRI Bangkalan. *Journal Sport Area*, 3(1), 28–35.
- Ismaryati. 2008. Peningkatan Kelincahan Atlet Melalui Penggunaan Metode Latihan Sirkuit-Plyometrik Dan Berat Badan. *Paedagogia*, 11(1), 74–89.
- Kardani, G., & Rustiawan, H. 2020. Perbandingan Hasil Latihan Lari Shuttle Run Dengan Latihan Shadow Terhadap Kelincahan Footwork Pada Cabang Olahraga Bulutangkis. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 105–111.
- Kosasih, D. 2018. *Fundamental Basketball: First Step To Win*. Karangturi Media.
- Lukyani, L., & Agustina, R. S. 2020. *Buku Jago Bola Basket*. Ilmu Cemerlang Group.
- Malik, A. A., & Rubiana, I. 2019. Kemampuan Teknik Dasar Bola Basket: Studi Deskriptif Pada Mahasiswa. *Journal Of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, And Training)*, 3(2), 79–84.
- Margono, A. 2010. *Permainan Bola Basket*. UNS Press.
- Mahyuddin, R., & Sudirman, A. 2021. Korelasi Koordinasi Mata Tangan Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Shooting Bola Basket. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 1(2), 96–101.
- Mashuri, H. 2021. Shot-Shootan Basketball: Model Latihan Shooting Bolabasket Melalui Pendekatan Kombinasi. Dalam *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(1), 9–16.
- Mashuri, H., Jatmiko, J., Zawawi, M. A., Kholis, M., Juanidi, S., Pratama, B. A., & Harmono, S. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik Dominan Bolabasket. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Nusantara (Jppnu)*, 1(2), 42–47.
- Mulyadi, H., & Nikon, B. 2019. Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(2), 26–32.
- Nafisah, N., & Hariyanto, E. 2024. Hubungan Antara Keseimbangan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Dribble Bola Basket Pada Siswa Kelas 11

- Putra Di SMA Negeri 1 Bululawang. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 2(2), 56–70.
- Nickevin, R. 2021. Pengaruh Latihan Dribbling Dengan Model Bermain Terhadap Hasil Dribbling Permainan Bola Basket. *Jurnal Edukasimu*, 1(3).
- Nirwandi, F. U., Yaslindo, F. U., & Firdaus, K. 2018. Pengaruh Metode Latihan Sistem Set Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Pada Atlet Bolabasket FIK UNP. *Jurnal Menssana*, 3(1), 107–116.
- Nugraha, T. Y., & Syafi'i, I. 2022. Perbedaan Pengaruh Latihan Skipping Rope Dan Boomerang Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(2), 102–113.
- Nugroho, R. A., & Yuliandra, R. 2021. Analisis Kemampuan Power Otot Tungkai Pada Atlet Bolabasket. *Sport Science And Education Journal*, 2(1).
- Nugroho, S., & Saputra, Y. 2025. Hubungan Lari Sprint 30 Meter, Kelentukan Togok Dan Kecepatan Menggiring Bola Basket Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 2 Muara Enim. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(2), 256–260.
- Nuryadi, A., & Firmansyah, G. 2018. Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa Sekolah Bola Basket LOC Sidoarjo. *JP.JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 2(1), 63–69.
- PB Perbasi. 2022. *Permainan Resmi Bola Basket*. Perbasi.
- Prabowo, R. A., Hita, I. P. A. D., Lubis, F. M., Patimah, S., Eskawida, E., & Siska, S. 2023. Pengaruh Motivasi Terhadap Hasil Belajar Dribbling Permainan Bola Basket. *Journal On Education*, 5(4), 12648–12658.
- Pranata, D., & Kumaat, N. 2022. Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 107–116.
- Pratama, A. S., Nurrochmah, S., Supriyadi, S., & Heynoek, F. P. 2024. Analisis Kebugaran Keterampilan Dan Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket Pada Mahasiswa Departemen PJKR. *Sport Science And Health*, 6(11), 1197–1209.

- Purnomo, A., & Irawan, F. A. 2021. Analisis Kecepatan Dan Kelincahan Dalam Menggiring Bola Pada Tim Futsal. *Sepakbola*, 1(1), 1–7.
- Putra, I. D. 2021. Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Dalam Permainan Bola Basket Ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Pekanbaru. *Skripsi, Universitas Islam Riau*.
- Putri, A. E., Donie, D., Fardi, A., & Yenes, R. 2020. Metode Circuit Training Dalam Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Bagi Atlet Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(3), 680–691.
- Putri, N. I., & Umar, A. 2020. Kemampuan Teknik Dasar Bola Basket Atlet Putra Klub Genta Kota Pariaman. *Jurnal JPDO*, 3(4), 15–21.
- Rahayu, T., Sulaiman, S., & Hartono, M. 2023. Peran Media Pembelajaran Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Shooting Bola Basket. Dalam *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana*, 6(1), 158–162.
- Rasid, M. H. B. 2022. Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Keseimbangan Terhadap Hasil Lempar Cakram Pada Siswa Putra Kelas X-3 SMA Negeri 3 Siak Hulu. *Skripsi, Universitas Islam Riau*.
- Rosti, R., Jumaking, J., & Aprilia, R. P. 2022. Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket. *JURNAL STAMINA*, 5(8), 362–371.
- Rusmana, R., Tangkudung, J., & Dlis, F. 2019. Learning Media Of Ladder And Snake In Basic Dribbling Skills Basket Ball. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 4(2), 152–159.
- Saichudin, M. K. 2019. *Buku Ajar Bola Basket*. Wineka Media.
- Samsudin, S. 2022. Pengaruh Kelincahan Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Belo. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 12(1), 11–16.
- Saputro, A., Manurizal, L., & Sinurat, R. 2020. Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Shooting Permainan Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Batu. *Journal Of Sport Education And Training*, 1(1), 20–28.

- Selan, M., Baun, A., Rajagukguk, C. P. M., & Rohi, I. R. 2023. Profil Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket Mahasiswa. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 3(2), 74–82.
- Shofia, A., Setiawan, D. P., Amin, N., Nilawati, I., & Fadly, S. 2021. Hubungan Status Gizi Dengan Kekuatan Otot Lengan Atlet Bola Basket. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 1(1), 1–5.
- Sukadiyanto. 2012. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Lubuk Agung.
- Sugiyono. 2019. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. ALFABETA.
- Wahyuni, T. E. 2020. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Smash Pada Permainan Bola Voli Putra Ekstrakurikuler Di SMA Negeri 3 Tapung-Kampar. *Skripsi, Universitas Islam Riau*.
- Wulandari, A. I., Wicaksono, A., & Karjadi, M. S. 2024. Hubungan Kelincahan Dan Koordinasi Terhadap Kemampuan Dribble Bola Basket. *Jambura Health And Sport Journal*, 6(2), 185–194.
- Yani, A. Y. 2021. Pengaruh Latihan Kelincahan Lari Zig-Zag Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola. *Journal Sport And Physical Education*, 1(1), 1–10.