



JOKER (JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN)

Volume 5 No. 2 Agustus 2024

e-ISSN: 2723-584X

HUBUNGAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLE* BOLA BASKET PADA EKTRAKULIKULER *INTERNATIONAL* MUHAMMADIYAH *BOARDING SCHOOL* (IMBS) MIFTAHUL ULUM PEKAJANGAN

Heru Irawan¹, Gilang Nuari Panggraita², Mega Widya Putri³

¹Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Pekalongan, Indonesia

Email: iheru9514@gmail.com

² Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Pekalongan, Indonesia

Email: panggarita@umpp.ac.id

³Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Pekalongan, Indonesia

Email: megawidyaputri@umpp.ac.id

ABSTRACT

The problem in this research is that many athletes have poor physical condition, the dribbling movements made by students still look stiff so the ball is often released, and they have difficulty passing the enemy. This research aims as follows, "Analyzing the relationship between speed and agility on basketball dribbling at the IMBS Miftahul Ulum Pekajangan extracurricular". This type of research is quantitative research with correlational methods. The population of this study were all IMBS Miftahul Ulum basketball extracurricular students, totaling 31 male students. This research uses independent variables and dependent variables. The independent variables in this research are speed and agility, while the dependent variable in this research is basketball dribbling skills. The data collection methods used in this research were tests and measurements, speed using the 60 meter running test, agility using the illinois test, and basketball dribbling skills. Spearman correlation analysis results for the hypothesis "1) There is a relationship between speed and basketball dribbling skills in the IMBS Miftahul Ulum Pekajangan extracurricular. 2) There is a relationship between agility and basketball dribbling skills in the IMBS Miftahul Ulum Pekajangan extracurricular. 3) There is a relationship between speed and agility and basketball dribbling skills in the IMBS Miftahul Ulum Pekajangan extracurricular.

Keywords: speed, agility, basketball dribble Skills.

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah banyak atlet memiliki kondisi fisik yang masih kurang baik, gerakan dribbling yang dilakukan siswa masih terlihat kaku sehingga bola sering terlepas, dan kesulitan dalam melewati musuh. Penelitian ini bertujuan sebagai berikut "Menganalisis hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap dribbling bola basket pada ekstrakurikuler IMBS Miftahul Ulum pekajangan". Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode korelasional. populasi penelitian ini semua siswa ekstrakurikuler bola basket IMBS Miftahul Ulum yang berjumlah 31 siswa putra. Penelitian ini menggunakan variabel independent dan variabel dependent. Variabel independent dalam penelitian ini yaitu kecepatan dan kelincahan sedangkan variabel dependent

dalam penelitian ini yaitu keterampilan *dribbling* bola basket. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran, Kecepatan dengan tes lari 60 meter, Kelincahan menggunakan tes ilinois, dan keterampilan *dribbling* bola basket. Hasil analisis korelasi spearman untuk hipotesis “1) Ada hubungan antara kecepatan terhadap keterampilan *dribbling* bola basket pada ekstrakurikuler IMBS Miftahul Ulum Pekajangan. 2) Ada hubungan antara kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* bola basket pada ekstrakurikuler IMBS Miftahul Ulum Pekajangan. 3) Ada hubungan antara kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* bola basket pada ekstrakurikuler IMBS Miftahul Ulum Pekajangan.

Kata Kunci: kecepatan, kelincahan, keterampilan *dribble* bola basket

PENDAHULUAN

Permainan olahraga bola basket adalah salah satu cabang olahraga permainan dengan menggunakan bola besar. Permainan bola basket dibutuhkan kondisi fisik yang baik untuk menunjang keterampilan bermain bola basket seperti kecepatan, kelincahan, daya tahan dan sebagainya. Olahraga bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan oleh 2 tim masing-masing tim beranggotakan 5 orang, tujuan permainan bola basket untuk mencetak poin di ring lawan dan mencegah tim untuk mencetak poin dengan memasukkan bola basket ke ring. Permainan bola basket ini dilakukan oleh pria maupun wanita (Novriliyani et al., 2021).

Tujuan dari permainan bola basket adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke ring basket lawan dan mencegah lawan memasukkan bola ke ring basket sendiri. Untuk dapat bermain dengan baik harus melakukan latihan yang teratur dan berkesinambungan. Latihan pengembangan tubuh baik secara mental maupun fisik merupakan subyek yang menentukan prestasi yang lebih cepat. Maka dari itu semakin teratur pemain melakukan latihan maka semakin baik pula tingkat keterampilan bermain bola basketnya.

Bentuk- bentuk latihan dalam permainan bola basket meliputi latihan teknik, fisik, taktik maupun mental. Teknik dasar bola basket meliputi mengoper, menggiring, dan menembak bola ke dalam ring basket, sesuai dengan peraturan yang berlaku. Berikut teknik yang dimainkan oleh para pemain untuk melakukan kesempatan improvisasi pada gerakan *dribbling* gerakannya seperti: *bounce pass*, *lay up*, *spin dribble*, *behind the back dribble* dan lain sebagainya. Bola basket merupakan olahraga tim, namun sangat

penting untuk menguasai teknik dasar secara individu (Okshella Saputri Pancarani, 2022).

Dribbling merupakan salah satu teknik dasar bola basket yang pertama diperkenalkan kepada pemula, karena *dribbling* sangat penting bagi setiap atlet yang terlibat dalam pertandingan bola basket (Putri & Umar, 2020). *Dribbling* adalah suatu gerakan membawa bola dalam permainan bola basket. *Dribbling* pada umumnya sangat penting karena adanya *dribbling* yang baik akan memudahkan untuk bermain maupun untuk menyerang lawan.

Teknik *dribble* dilakukan dengan cara memantul-mantulkan bola ke lantai dengan menggunakan salah satu telapak tangan. Dalam pelaksanaannya *dribble* sering dilakukan untuk membawa bola dari satu tempat ke tempat lain sambil berlari, baik untuk menerobos pertahanan lawan maupun menyusun serangan. *Dribble* merupakan senjata penyerangan yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Kemampuan *dribble* berpengaruh pada kemampuan tim. Dalam melakukan penyerangan *pendribble* yang baik merupakan senjata yang sangat membantu siasat permainan, mengacaukan pertahanan lawan, dan membekukan permainan. Tujuannya adalah sebagai pengatur irama permainan dan mampu melakukan terobosan ke pertahanan lawan dengan cepat dan ke segala arah. Teknik *dribble* sangat penting dalam permainan bola basket dikarenakan kaitannya dengan menggiring bola untuk keberhasilan proses penyerangan dalam permainan bola basket (Nickevin & Puspita Sari, 2021).

Cara menguasai teknik dasar *dribbling*, pemain harus memiliki kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik merupakan suatu kesatuan antara komponen-komponennya tidak dapat dipisahkan dengan mudah, baik untuk

perbaikan maupun pemeliharaan. Komponen kondisi fisik meliputi kekuatan, kecepatan kelincuhan, keseimbangan, kelenturan, daya tahan dan koordinasi. Jika pemain dalam kondisi fisik yang baik, mereka dapat bermain bola basket selama pertandingan dengan menggunakan teknik dasar yang baik (Wicaksono et al., 2021).

Kondisi fisik adalah kapasitas seseorang untuk melakukan kerja fisik dengan kemampuan bertingkat. Komponen kondisi fisik pada pemain bola basket meliputi daya ledak, kecepatan, kelincuhan, daya tahan, kekuatan, ketepatan, koordinasi, keseimbangan dan kelenturan (Yusuf & Padli, 2020).

Latihan kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani. Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam pelaksanaan tugas sehari-hari. Kian tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang kian tinggi pula kemampuan kerja fisiknya dengan kata lain hasil kerjanya kian produktif jika kebugaran jasmaninya kian meningkat (Maulana & Wijaya, 2018).

Dalam bermain bola basket kondisi fisik adalah hal yang sangat penting. Adapun komponen kondisi fisik penunjang dalam bermain sepakbola yaitu kecepatan (*speed*); ketepatan (*accuracy*); kekuatan (*strength*); kelenturan (*flexibility*); kelincuhan (*agility*); keseimbangan (*balance*); daya tahan (*endurance*) dan koordinasi (*coordination*).

Kecepatan yaitu kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan tertentu terus menerus dalam bentuk yang sama secepat mungkin secara singkat. Kecepatan adalah suatu kemampuan tubuh yang mampu bergerak dengan cepat dan tepat serta melawan beban, berat, dan waktu (Sefri Hardiansyah, 2018).

Kelincuhan adalah komponen penting yang dibutuhkan oleh hampir seluruh cabang olahraga. Kelincuhan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Bagi anak, kelincuhan merupakan kebugaran jasmani yang harus dimiliki. Tanpa kelincuhan, anak bisa dikatakan kurang aktif dalam aktivitas fisik. Kelincuhan bagi mereka adalah sesuatu yang mendasar sesuai dengan pertumbuhannya. Jadi

kelincuhan harus menempati prioritas utama dalam melatih kebugaran jasmani anak (Rizhardi, 2017).

Keterampilan adalah sebagai ukuran kesuksesan dari kualitas gerakan dan menghasilkan gerak konstan yang benar untuk mencapai tujuan tertentu. (Tresnowati et al., 2021) Jadi keterampilan adalah kemampuan seseorang untuk bertindak dengan tujuan

Keterampilan bermain bola basket sangat penting dikuasai oleh setiap pemain dalam bermain bola basket karena apabila keterampilan dasarnya baik maka pencapaian prestasi olahraga bola basket akan mudah dicapai dan tentunya dengan melaksanakan latihan yang terprogram dengan baik, dengan memiliki kemampuan motor kecepatan, kelincuhan dan keterampilan bermain bola basket merupakan sebuah kunci untuk menjadikan seseorang dalam pencapaian prestasi olahraga, terutama pada cabang bola basket.

Kemampuan dribble bola basket merupakan keterampilan terpenting yang akan memberikan motivasi dan kepuasan saat Anda mulai mempersiapkan pertandingan sepak bola. dribble bola basket umumnya dikaitkan dengan teknik menggiring bola. Menggiring bola dalam permainan bola basket berarti bergerak melintasi lapangan sambil memegang bola dengan tangan.

Hasil observasi pada saat latihan dan pertandingan, atlet masih banyak melakukan kesalahan pada saat melakukan *dribbling* bola basket, terlihat masih kaku saat *dribbling* sehingga bola sering terlepas. Atlet juga masih banyak yang kesulitan melewati musuh. Kecepatan dan kelincuhan melakukan *dribble* masih kurang sehingga pergerakan musuh lebih dulu cepat bertahan kembali.

Berdasarkan hasil observasi, peneliti tertarik adanya suatu hal yang perlu diketahui yaitu tingkat kecepatan dan kelincuhan terhadap *dribble* bola basket siswa ekstrakurikuler IMBS Miftahul Ulum Pekajangan. Penelitian tentang kecepatan dan kelincuhan terhadap *dribble* bola basket diharapkan dapat mengetahui komponen secara rinci dan menjadi bahan masukan sebagai pelatih dan guru untuk merencanakan

program ke depannya agar pelaksanaan kegiatan latihan berjalan lebih baik.

Berdasarkan tujuan penelitian ini sebagai berikut “Menganalisis hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap *dribble* bola basket pada ekstrakurikuler IMBS Miftahul Ulum pekajangan”.

Berdasarkan dalam penelitian ini penulis mengajukan hipotesis yaitu sebagai berikut: Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan *dribble* bola basket pada ekstrakurikuler IMBS Miftahul Ulum Pekajangan.

METODE PENELITIAN

Jenis atau desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode penelitian korelasional. Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan *dribble* bola basket pada

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini bermaksud untuk menganalisis hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan *dribble* bola basket pada ekstrakurikuler IMBS Miftahul Ulum Pekajangan. Secara terperinci deskripsi data kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan *dribble* bola basket pada ekstrakurikuler IMBS Miftahul Ulum Pekajangan sebagai berikut:

1. Kecepatan

Hasil penghitungan data variabel kecepatan ekstrakurikuler bola basket IMBS Miftahul Ulum Pekajangan diperoleh kecepatan terendah yang dicapai siswa adalah = 07,56 dan kecepatan tertinggi adalah 10,41 nilai rata-rata (mean) = 09,06 median = 09,09, modus sebesar = 07,56, standart deviasi = 63,248

Sebaran data kecepatan pada siswa ekstrakurikuler bola basket IMBS Miftahul Ulum Pekajangan disajikan dalam daftar distribusi frekuensi dengan jumlah kelas 5 dan panjang kelas 6. Pada kelas interval pertama pada rentan > 7.2 terdapat 0 orang atau 0%. Pada kelas interval kedua pada rentan 7.3-8.3 terdapat 1 orang atau 3%. Pada kelas interval

ekstrakurikuler IMBS Miftahul Ulum Pekajangan. Dalam penelitian yang akan penulis lakukan, Waktu penelitian dilakukan 6 juni 2024 jam 16.00 – 17.30 WIB lokasi penelitian di IMBS Miftahul Ulum populasinya adalah semua siswa ekstrakurikuler bola basket di IMBS Miftahul Ulum yang berjumlah 31 siswa putra. Dalam penelitian ini menggunakan variabel independent dan variabel dependent. Variabel independent dalam penelitian ini yaitu kecepatan dan kelincahan sedangkan variabel dependent dalam penelitian ini yaitu keterampilan *dribble* bola basket. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran adapun tes pengukuran yang peneliti lakukan yang 1. Kecepatan menggunakan tes lari 60 meter, 2. Kelincahan menggunakan tes ilinois 3. Keterampilan *dribble* bola basket. Analisis korelasi digunakan untuk membuktikan hipotesis penelitian yang dilakukan.

ketiga pada rentan 8.4-9.6 terdapat 17 orang atau 55%. Pada kelas interval keempat pada rentan 9.7-11.0 terdapat 13 orang atau 42%.

Pada kelas interval kelima pada rentan < 11.1 terdapat 0 orang atau 0%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kecepatan (X) ekstrakurikuler bola basket IMBS Miftahul Ulum Pekajangan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persen
1	> 7.2	Baik Sekali	0	0%
2	7.3-8.3	Baik	1	3%
3	8.4-9.6	Sedang	17	55%
4	9.7-11.0	Kurang	13	42%
5	< 11.1	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			31	100%



Gambar 1. Diagram Batang Tingkatan Kelincahan Pada Ekstrakulikuler IMBS Miftahul Ulum Pekajangan.

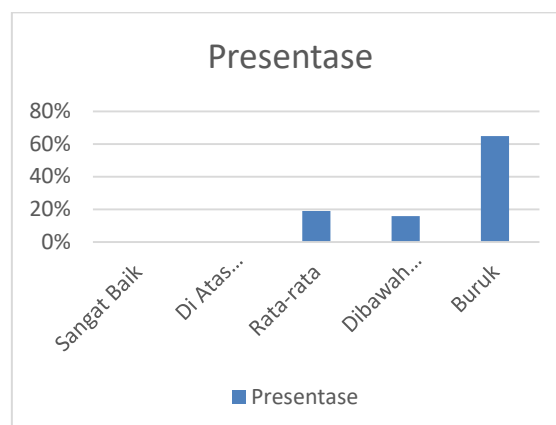
2. Kelincahan

Hasil penghitungan data variabel kelincahan bola basket ekstrakulikuler IMBS Miftahul Ulum Pekajangan diperoleh kelincahan terendah yang dicapai siswa adalah =17,03 dan kelincahan tertinggi adalah 20,66 nilai rata-rata (mean) = 18,74 median = 18,63 modus sebesar = 18,56 standart deviasi = 76.061

Data hasil penelitian dimasukkan kedalam tabel dengan banyak kelas 5 dengan panjang kelas 5. Yang mana pada kelas interval >15,2 terdapat 0 orang atau 0%. Pada kelas interval kedua pada rentan 15,3-16,1 terdapat 0 orang atau 0%. Pada kelas interval ketiga 16,2-18,1 terdapat 6 orang atau 19%. Pada kelas interval keempat 18,2-18,3 terdapat 5 orang atau 16% pada kelas interval >18,3 terdapat 20 orang atau 65%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Distribusi Data Analisis Kelincahan Ekstrakulikuler IMBS Miftahul Ulum Pekajangan.

No	Interval	Katagori	Frekuensi	Persen
1	<15,2	Sangat Bagus	0	0%
2	15,2-16,1	Di atas Rata-rata	0	0%
3	16,2-18,1	Rata-rata	6	19%
4	18,2-18,3	Dibawah Rata-rata	5	16%
5	>18,3	Buruk	20	65%
Jumlah			31	100%



Gambar 2. Diagram Batang Tingkatan Kelincahan Pada Ekstrakulikuler IMBS Miftahul Ulum Pekajangan

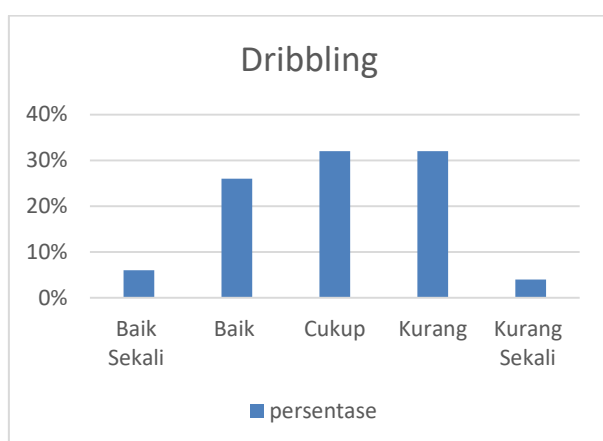
3. Keterampilan *dribble*

Hasil penghitungan data variabel Keterampilan *dribble* bola basket ekstrakulikuler bola basket IMBS Miftahul Ulum Pekajangan diperoleh keterampilan *dribble* bola basket terendah yang dicapai siswa adalah 9,04 dan keterampilan *dribble* bola basket tertinggi adalah 15,42 nilai rata-rata (mean) 11,62 median 11,56 modus sebesar 11,63 standart deviasi 1,61

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi *dribbling* siswa ekstrakulikuler bola basket IMBS Miftahul Ulum Pekajangan, maka diperoleh hasil bahwa dari 31 siswa sampel, 2 siswa (6,45%) memiliki kemampuan *dribbling* baik sekali, 8 siswa (25,80%) memiliki kemampuan *dribbling* baik, 10 siswa (32,25%) memiliki kemampuan *dribbling* cukup, 10 siswa (32,25%) memiliki kemampuan *dribbling* kurang, 1 siswa (3,22%) memiliki kemampuan *dribbling* kurang sekali. Hal ini dapat dilihat pada gambar diagram berikut:

Tabel 3. Distribusi Data Analisis Keterampilan *Dribble* Bola Basket Ekstrakulikuler IMBS Miftahul Ulum Pekajangan.

No	Interval	Katagori	Frekuensi	Persen
1	>14.03	Baik Sekali	2	6,45%
2	12.42 – 14.03	Baik	8	25,80%
3	10.81 – 12.42	Cukup	10	32,25%
4	9.20 – 10.81	Kurang	10	32,25%
5	<9.20	Kurang sekali	1	3,22%
Jumlah			31	100%



Gambar 3. Diagram Batang Tingkat Keterampilan *Dribble* Bola Basket Pada Ekstrakulikuler *IMBS* Miftahul Ulum Pekajangan

4. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk memeriksa apakah data yang diperoleh dari setiap variabel yang dianalisis benar-benar mengikuti pola distribusi normal. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan rumus shapiro-wilk. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika nilai Sig > 0,05 maka data penelitian berdistribusi normal dan jika nilai Sig < 0,05 maka data penelitian tidak berdistribusi normal.

Tabel 4. Uji Normalitas Data Ekstrakulikuler *IMBS* Miftahul Ulum Pekajangan

No	Variabel	Sig	Sig (0,05)	Keterangan n
1	Kecepatan (X1)	0,699	0,05	Normal
2	Kelincahan (X2)	0,136	0,05	Normal

3	Keterampilan <i>Dribble</i> Bola Basket (Y)	0,469	0,05	Normal
---	---	-------	------	--------

Tabel diatas menunjukkan bahwa hasil pengajian uji normalitas untuk kecepatan (X1) skor 0,699 dengan n = 31 sedangkan pada pengujian signifikan 0,05 diperoleh 0,699 > 0,05 sehingga dapat disimpulkan skor yang diperoleh dari kecepatan berdistribusi normal. Untuk kelincahan (X2) skor = 0,136 dengan n = 31 sedangkan pada pengujian signifikan 0,05 diperoleh 0,136 > 0,05 sehingga dapat disimpulkan skor dari kelincahan berdistribusi normal. Kemudian keterampilan *dribble* bola basket (Y) skor = 0,469 dengan n = 31 sedangkan pada taraf pengujian signifikan 0,05 diperoleh 0,469 > 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari keterampilan *dribble* bola basket berdistribusi normal.

5. Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui hubungan variabel dengan variabel dependen itu linear atau tidak, hubungan linear dapat positif (searah) ataupun negatif (tidak searah). Uji linieritas variabel dilakukan dengan menggunakan *deviation from linearity*. Dikarenakan nilai signifikan *deviation from linearity* > 0,05 berkesimpulan uji linieritas sudah terpenuhi.

Tabel 5. Uji Linieritas Data Ekstrakulikuler *IMBS* Miftahul Ulum Pekajangan.

Hubungan Fungsional	Deviation from linearity	Keterangan
Kecepatan (X1) – Keterampilan <i>Dribble</i> bola basket (Y)	0,026	Linear
Kelincahan (X2) – Keterampilan <i>Dribble</i> bola basket (Y)	0,922	Linear

Berdasarkan table di atas menerangkan bahwa kecepatan (X1) pada keterampilan *dribble* bola basket (Y) linieritas yang dihasilkan yaitu 0.026 berarti lebih tinggi dari 0.05. Sedangkan kelincahan (X2) terhadap keterampilan *dribble* bola basket (Y) diperoleh nilai sig yaitu 0.922 berarti lebih tinggi dibanding 0.05 sehingga menandakan bahwa ada hubungan secara linieritas.

6. Hipotesis

pengujian hipotesis untuk mengambil suatu keputusan. Dalam tahapan ini uji yang

dimanfaatkan yaitu analisis korelasi berganda. Agar dapat diperjelas terkait hubungan masing-masing variable yang ingin diketahui sehingga hal ini menjadi alasan untuk melakukan kedua analisis tersebut, yang hasilnya sebagai berikut:

- a. Hubungan kecepatan terhadap keterampilan dribble bola basket pada ekstrakurikuler IMBS Miftahul Ulum Pekajangan .

Tabel 6. Data Korelasi antara Kecepatan terhadap Keterampilan Dribble Bola Basket Pada Ekestrakulukuler IMBS Miftahul Ulum Pekajangan

		Kecepatan	Keterampilan Dribble bola basket
Kecepatan	Pearson Correlation	1	.443
	Sig. (2-tailed) N	31	.013 31
Keterampilan Dribble bola basket	Pearson Correlation	.443	1
	Sig. (2-tailed) N	.013 31	31

Berdasarkan tabel tersebut. Nilai sig yang dihasilkan berjumlah 0.013 sehingga perolehan tersebut dianggap berada dibawah nilai 0.05 sehingga hipotesis pertama yang menyatakan bahwa “ hubungan antara kecepatan terhadap keterampilan dribble bola basket pada ekstrakurikuler IMBS Miftahul Ulum Pekajangan” diterima. Artinya ada hubungan yang signifikan antara kecepatan terhadap dribble bola basket pada ekstrakurikuler IMBS Miftahul Ulum Pekajangan.

- b. Hubungan kelincahan terhadap keterampilan *dribble* bola basket pada ekstrakurikuler IMBS Miftahul Ulum Pekajangan.

Tabel 7. Data Korelasi antara Kelincahan terhadap Keterampilan Dribble Bola Basket Pada Ekestrakulukuler IMBS Miftahul Ulum Pekajangan.

		Kelincahan	Dribbling bola basket
Kelincahan	Pearson Correlation	1	.514
	Sig. (2-tailed) N	31	.003 31
Dribbling bola basket	Pearson Correlation	.514	1
	Sig. (2-tailed) N	.003 31	31

Berdasarkan tabel tersebut. Nilai sig yang dihasilkan berjumlah 0.003 sehingga perolehan tersebut dianggap berada dibawah nilai 0.05 sehingga hipotesis ke dua yang menyatakan bahwa “Ada hubungan antara kelincahan terhadap keterampilan dribble bola basket pada ekstrakurikuler IMBS Miftahul Ulum Pekajangan” diterima. Artinya ada hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap dribble bola basket pada ekstrakurikuler IMBS Miftahul Ulum Pekajangan.

- c. Hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan dribble bola basket pada ekstrakurikuler IMBS Miftahul Ulum Pekajangan.

Table 8. Data Korelasi antara Kecepatan dan kelincahan terhadap Keterampilan Dribble Bola Basket Pada Ekestrakulukuler IMBS Miftahul Ulum Pekajangan

Model Summary

	R	Adjusted R Squared	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
				R Squared Change	F	df1	df2	Sig.
Model	.551	.308	8.603	.308	6.243	2	28	.006

Berdasarkan tabel tersebut. Nilai sig yang dihasilkan berjumlah 0.006 sehingga perolehan tersebut dianggap berada dibawah nilai 0.05 sehingga hipotesis ke tiga yang menyatakan bahwa “Ada hubungan antara kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan *dribble* bola basket pada ekstrakurikuler IMBS Miftahul Ulum Pekajangan” diterima. Artinya ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan terhadap *dribble* bola basket pada ekstrakurikuler IMBS Miftahul Ulum Pekajangan.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan *dribble* bola basket pada ekstrakurikuler IMBS Miftahul Ulum Pekajangan.

1. Hubungan kecepatan terhadap *dribbling* bola basket pada ekstrakurikuler IMBS Miftahul Ulum Pekajangan.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan keterampilan *dribbling* bola basket pada Ekstrakurikuler IMBS Miftahul Ulum Pekajangan, nilai signifikansinya 0,013 dan hasilnya lebih kecil dari nilai 0,05. Oleh karena itu, kesimpulannya adalah sebagai berikut. Artinya, ada hubungan antara kecepatan dengan *dribbling* bola basket.

Kecepatan diartikan sebagai kemampuan melakukan berbagai tugas gerak yang dapat diselesaikan dalam waktu singkat. Latihan ketangkasan mengacu pada serangkaian latihan fisik yang dirancang khusus untuk meningkatkan ketangkasan, kecepatan, keseimbangan, dan koordinasi tubuh. Tujuan utama dari pelatihan agility adalah untuk mengembangkan kemampuan individu dalam bergerak cepat, tanggap, dan efisien dalam berbagai arah dan kondisi (Maghfiroh et al., 2023).

2. Hubungan kelincahan terhadap *dribbling* bola basket pada ekstrakurikuler IMBS Miftahul Ulum Pekajangan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan *dribbling* bola basket pada kegiatan ekstrakurikuler IMBS Miftahul Ulum Pekajangan dengan nilai signifikansi sebesar 0,003 artinya angka signifikannya lebih kecil dari 0,05 yang berarti. Variabel X2 dalam hal ini kelincahan *dribbling* bola basket berhubungan dengan *dribbling* bola basket.

Kelincahan merupakan komponen krusial dalam kondisi fisik, karena melatih kemampuan tubuh untuk bergerak cepat dan tidak kehilangan keseimbangan. Kelincahan adalah cerminan yang terpenting dari beberapa kualitas seperti kekuatan manusia, kecepatan, fleksibilitas dan keseimbangan. Kelincahan sendiri berfungsi untuk suatu landasan fisik yang terpenting bagi pemain bola basket untuk melakukan serangkaian tindakan teknis dengan tingkat kesulitan yang sangat tinggi. Kelincahan juga merupakan suatu respon tubuh seseorang sebagai gerakan tubuh dengan kecepatan untuk mengubah suatu arah (Wang et al., 2024). Kelincahan atau *agility* merupakan suatu komponen yang sangat

penting seluruh cabang olahraga hampir semuanya memerlukan hal tersebut. Kelincahan sendiri merupakan suatu kemampuan untuk mencapai cara yang sangat cepat dalam merubah suatu arah hingga dapat menjaga koordinasi atay mekanik tubuh seseorang dengan sebaik-baiknya. Komponen yang harus dimiliki oleh olahragawan untuk melakukan gerakan pada seluruh arah atau seluruh posisi badan dengan kecepatan maksimal dan dapat menjaga keseimbangan tubuh dengan sebaik-baiknya (Wijaya & Septiadi, 2018).

3. Hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap *dribbling* bola basket pada ekstrakurikuler *IMBS* Miftahul Ulum Pekajangan

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan *IMBS* Miftahul Ulum Pekajangan dalam kegiatan ekstrakurikuler dengan keterampilan *dribbling* bola basket, nilai signifikansinya sebesar 0,006 dan nilai signifikansinya lebih kecil dari 0,05. Maka terdapat hubungan yang signifikan antara X1 (kecepatan) dan X2 (kelincahan), terhadap Y (kemampuan menggiring bola basket).

Oleh karena itu, untuk menunjang teknik gerak *dribbling*, pemain bola basket harus memiliki tingkat ketangkasan yang tinggi. Dalam permainan bola basket, kelincahan memegang peranan yang sangat penting. Sebab setiap pemain harus bisa mengalahkan lawan yang memang memerlukan ketangkasan.

Peraturan memungkinkan pemain bola basket menggiring bola yang berarti mereka dapat membawa bola ke segala arah saat dipantulkan dengan berjalan atau berlari. Berdasarkan penjelasan di atas, jelas bahwa kemampuan *dribbling* bola dengan baik harus didukung oleh komponen fisik antarlain: kecepatan, kelincahan dan kelentukan.

Dari hasil di atas dapat disimpulkan bahwa keterampilan *drbbling* bola basket membutuhkan kecepatan dan kelincahan yang sangat tinggi. Ini termasuk melakukan serangan yang membutuhkan kecepatan dan kelincahan yang baik agar dapat melewati pemain lawan atau untuk memperlancar serangan dengan mengubah arah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

- 1) Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan keterampilan *dribble* bola basket pada ekstrakurikuler *IMBS* Miftahul Ulum Pekajangan dengan Nilai signifikan yang dihasilkan berjumlah 0.013 sehingga perolehan tersebut dianggap berada dibawah nilai 0.05.
- 2) Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan *dribble* bola basket pada ekstrakurikuler *IMBS* Miftahul Ulum Pekajangan dengan nilai signifikan berjumlah 0,003 dengan kata lain jumlah signifikan berada di bawah 0,05.
- 3) Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan dengan keterampilan *dribble* bola basket pada ekstrakurikuler *IMBS* Miftahul Ulum Pekajangan nilai signifikan dengan jumlah 0,006 bearti perolehan nilai signifikan kurang dari 0,05.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

- 1) Siswa yang mempunyai keterampilan *dribble* bola basket kurang sebaiknya lebih ditingkatkan lagi dengan melatih kecepatan dan kelincahan.
- 2) Pelatih dan guru selalu melakukan tes fisik dan keterampilan sehingga dapat terpantau keterampilan siswanya dalam permainan bola basket.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah mendukung penelitian, baik dengan fisik dan lisan, sehingga peneliti dapat membuat jurnal ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Maulana, A., & Wijaya, M. R. A. (2018). *TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT PESILAT PUTRI EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SMP NEGERI 2 GUNUNG GURUH KABUPATEN SUKABUMI 2017 / 2018*. 142–147.
- Nickevin, R., & Puspita Sari, Y. (2021). Pengaruh Latihan Dribbling Dengan Model Bermain Terhadap Hasil Dribbling Permainan Bola Basket. *Jurnal Edukasimu*, 1(3), 2021–2022. <http://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/view/44>
- Novriliani, E., Sari, Y. P., & Olahraga, P. (2021). Tingkat Keterampilan Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket. *Edukasimu*, 1(3), 1–9.
- Putri, N. I., & Umar, A. (2020). Kemampuan Teknik Dasar Bola Basket Atlet Putra Klub Genta Kota Pariaman. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 3(4), 15–21. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/437>
- Rizhardi, R. (2017). Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Di Smp Kartika 1-7 Padang Relationships of Speed and Dissemination To Dribbling Abilities on Extracurricular Participants Bolabasket in Smp Kartika 1. *Wihana Didaktika*, 15(2), 111–122.
- Sefri Hardiansyah. (2018). *ANALISIS KEMAMPUAN KONDISI FISIK MAHASISWA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI PADANG Sefri Hardiansyah Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi , Fakultas Ilmu Keolahragaan , Abstrak ANALYSIS THE ABILITY OF PHYSICAL CONDITIONS ST. 3*, 117–123.
- Tresnowati, I., Panggraita, G. N., & Ramadiansyah, A. T. (2021). Korelasi Kekuatan Otot Lengan dan Power Otot Tungkai Dengan Keterampilan Senam Lantai. *Jendela Olahraga*, 6(2), 78–87. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i2.8911>
- Wicaksono, B. C., Firlando, R., & Remora, H. (2021). HUBUNGAN KELINCAHAN TERHADAP KETERAMPILAN DRIBBLING BOLA BASKET PADA PEMAIN CLUB ES-PE-DE. *Jurnal Arena Olahraga Silampari*, 1, 18–31.
- Wijaya, M. R. A., & Septiadi, F. (2018). Hubungan Power Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Pada Mahasiswa Prodi Pjkr Ummi Tahun 2018. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 9(2), 98–107. <https://doi.org/10.33558/motion.v9i2.1246>
- Yusuf, G., & Padli. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bola Basket SMAN 1 Matur. *Jurnal Patriot*, 2(1), 159–170.