

Pengaruh Latihan Kelincahan terhadap Kemampuan *Dribbling* Pada Pemain Tim Bolabasket

Muhammad Habibullah^{1*}, Romi Mardela², Umar³, Sari Mariati⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang

E-mail Korespondensi: muhammadhabibullah747@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan pada penelitian ini adalah aspek kelincahan masih kurang, hal ini terlihat pada saat menggiring bolabasket dengan cepat, bola belum terkontrol dengan baik dan belum dapat mengubah arah tanpa kehilangan keseimbangan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain bolabasket. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi yaitu, 28 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *proposive sampling*, dengan jumlah sampel 14 orang. Alat penelitian yang digunakan adalah tes kemampuan *dribbling*. Teknik analisis data menggunakan uji t dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ dan uji normalitas menggunakan uji Liliefors. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain Tim Bolabasket Sarolangun dengan skor rata-rata 20,79 kali pada *pre test*, dan skor rata-rata 24,21 kali pada *post test*. Hal ini terbukti secara signifikan, dimana setelah dilakukan uji "t" diperoleh hasil $t_{hitung} = 8,83 > t_{tabel} = 1,771$ dengan persentase peningkatan 16,49%. Jadi, H_0 di tolak sedangkan H_a diterima. Kesimpulan, terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling*.

Kata Kunci : Latihan Kelincahan; Kemampuan *Dribbling*; Bolabasket

The influence of agility exercise on dribbling's ability to the bolabasket team players

ABSTRACT

The problem in this study is that agility aspects are still lacking, this is seen when dribbling basketball quickly, the ball has not been well controlled and has not been able to change direction without losing balance. This study aims to see the effect of agility exercises on dribbling capabilities on bolabasket players. This type of research is pseudo experiment. The population in this study were players and daughters of the Sarolangun basketball team who were registered and actively participating in training, namely, 28 people. The sampling technique used is proposive sampling, with a sample of 14 people. The research tool used was a dribbling capability test. Data analysis techniques using the T test with a significance level of $\alpha = 0.05$ and the normality test using the liliefors test. The results of this study indicate that there is an effect of agility training on the ability of dribbling Sarolangun basketball team players with an average score of 20.79 times on the pre-test, and an average score of 24.21 times on the post test. This is proven significantly, where after the "T" test obtained the results of $t_{count} = 8.83 > t_{table} = 1.771$ with a percentage of an increase of 16.49%. So, H_0 is rejected while H_a is accepted. Conclusion, there is a significant influence of agility exercises on improving dribbling capabilities.

Keyword : Agility exercise; Dribbling ability; Basketball

PENDAHULUAN

Olahraga sangat penting bagi aktivitas manusia sehari-hari yang penting untuk membingkai tubuh dan jiwa yang kokoh (Barlian, 2019). Sesuai (Finlay et al. 2022), latihan adalah aktivitas yang memengaruhi kekuatan tubuh individu untuk menyelesaikan latihan sehari-hari. Olahraga bukan sekedar untuk tujuan pendidikan, hiburan, kesehatan fisik, serta panggilan dan perekonomian, namun juga untuk mengukir prestasi yang dapat mengangkat kehormatan dan kebanggaan negara (Afrizal, 2018). Peningkatan prestasi olahraga merupakan suatu gerakan yang sungguh menantang dan kompleks. Membangun prestasi olahraga tidak mungkin dilakukan dalam waktu singkat. Peningkatan prestasi olahraga hendaknya dilakukan sejak awal, secara berlapis, termodifikasi, dan terkendali (Masrun, 2016). Motivasi di balik olahraga adalah untuk membingkai individu Indonesia yang adalah Pancasila, memiliki bidang kekuatan untuk fisik yang solid, prestasi tinggi, memiliki kapasitas psikologis dan kemampuan kerja yang mendasar, inventif, dan makmur (Mardela, 2016).

Penilaian (Goodyear et al., 2023), yang menggambarkan praktik sebagai pekerjaan nyata yang dilakukan secara teratur untuk meningkatkan kesejahteraan kardiovaskular. Seperti yang ditunjukkan oleh definisi ini, "berolahraga" mengacu pada "pekerjaan dinamis yang dilakukan tanpa gagal untuk meningkatkan kesejahteraan kardiovaskular." Olahraga adalah pekerjaan sejati yang selanjutnya memupuk kesejahteraan tubuh; namun, olahraga juga dapat meningkatkan kinerja (Lochbaum et al., 2022). Olahraga adalah cara untuk berprestasi dan melakukan yang benar oleh negara (Padli, 2021). Berlatih adalah pekerjaan aktual yang dapat mendukung peningkatan fisik, mental dan keadaan yang diperlukan secara mendalam sepanjang kehidupan sehari-hari (Haryanto, 2019). Olahraga diyakini dapat membentuk kepribadian seseorang menjadi lebih baik karena keragaman dan kerumitan pergaulan yang terjadi akan mempengaruhi kemajuan remaja (Purnomo, 2020).

Olahraga merupakan sarana yang layak untuk melatih kualitas fisik dan mental, terutama untuk usia yang lebih muda (Arsita et al., 2021). Olahraga adalah jenis pekerjaan aktual yang biasanya kejam (Mulya, 2020). Olahraga adalah pekerjaan aktif untuk meningkatkan dan bekerja pada kapasitas, batasan, dan kemampuan esensial (Jamudin et al., 2021). Olahraga adalah kegiatan yang sebenarnya dibutuhkan setiap orang untuk menjaga kesehatan dan kebugarannya yang sebenarnya (Weda, 2021). Olahraga adalah

tindakan individu untuk mempersiapkan tubuh secara teratur dan teratur yang meliputi perkembangan tumpul agar tubuh menjadi bugar (Prima dan Kartiko, 2021). Olahraga merupakan suatu gerakan yang terus menerus diisi oleh daerah setempat, keberadaannya saat ini secara umum tidak diremehkan namun telah menjadi bagian dari kehidupan individu (Hidayat et al., 2020). Olahraga adalah jenis pekerjaan nyata yang terorganisir dan teratur yang mencakup perkembangan tubuh berulang yang mengarah pada peningkatan kesehatan yang sebenarnya (Akbar et al., 2021).

Salah satu cabang olahraga yang terus dibina dan dikembangkan untuk meraih prestasi adalah bolabasket. Menurut Erculj (2015), langkah awal untuk meningkatkan kualitas pembinaan bola basket adalah memahami dalam teknik menembak atau mencetak gol dalam bola basket. Menurut Lima et al (2020), latihan basket sejak dini memberikan manfaat bagi perkembangan fisiologis, serta memberikan kenikmatan dan motivasi dalam berlatih sehingga dapat berprestasi dan berkompetisi dalam olahraga basket. Menurut DiFiori (2018), bola basket memiliki tingkat partisipasi yang tinggi untuk anak perempuan dan laki-laki di semua kelompok umur, termasuk permainan rekreasi dan kompetisi terorganisir.

Bolabasket merupakan cabang olahraga yang semakin banyak digemari oleh masyarakat, terutama di kalangan pelajar dan mahasiswa. Hal ini disebabkan karena permainan bolabasket merupakan olahraga yang bisa dilakukan oleh kelompok dari berbagai lapisan masyarakat. Banyak manfaat yang dapat diperoleh dari permainan ini, baik fisik, mental, maupun sosial. Selain itu juga dengan banyaknya pertandingan-pertandingan yang bersifat kompetisi, maupun turnamen baik lokal seperti NBL (*National Basketball League*), LIMA (Liga Mahasiswa), DBL (Deteksi Basketball League) maupun luar negeri seperti NBA (*National Basketball Association*), FIBA (*Federation International Basketball*), *World Cup*, dan lain-lain yang secara tidak langsung ikut mempengaruhi dan meningkatkan perkembangan cabang olahraga bolabasket khususnya di tanah air (Yenes, 2018).

Bola basket merupakan olahraga beregu yang memiliki ciri-ciri pola gerak tertentu (Reina, 2020). Permainan ini ditandai dengan ledakan aktivitas pendek dan intens yang membutuhkan kapasitas aerobik dan anaerobik (Gottlieb, 2021). Banyak tindakan utama yang dilakukan oleh pemain bola basket melibatkan gerakan horizontal (lari cepat dan

perubahan arah), gerakan vertikal (melompat dan meloncat), dan kombinasi gerakan di kedua bidang (Meckel, 2009; Caparrós, 2018).

Bola basket merupakan salah satu olahraga yang digandrungi banyak kalangan khususnya generasi muda saat ini. Bolabasket merupakan permainan yang memanfaatkan perkembangan yang kompleks, yaitu perpaduan antara berjalan, berlari dan melompat serta mencakup unsur kekompakan, kecepatan, ketepatan, kemampuan beradaptasi, keseimbangan dan lain-lain. Bolabasket adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim putra atau putri dengan lima pemain di setiap tim. Lapangan bermainnya berbentuk persegi panjang berukuran 28 cm x 15 cm, bolabasket mempunyai keliling 75 cm dan dilapisi dengan sejenis kulit. -78 cm, berat 600 – 650 gram (Mariati, S., 2018).

Menurut Rangkuti, Y., dkk (2020) mengatakan bahwa untuk meraih prestasi secara maksimal diperlukan yang namanya pengorbanan usaha dan kerja keras secara maksimal. Menurut Syafrudin (2011), ada empat komponen yang mempengaruhi suatu prestasi yaitu *physial conditioning* (fisik), *technique* (teknik), *tactical* (taktik) dan *mentality* (mental). Menurut Soniawan, V. & Irawan (2018), Faktor yang mempengaruhi prestasi, seperti kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Semua komponen ini saling keterkaitan satu sama lain, jika ada yang kurang dari salah satu komponen ini dalam sebuah pencapaian prestasi maka bisa di katakan sebuah prestasi tidak akan bisa tercapai. Bagaimana keterkaitan fisik dengan teknik, fisik dengan taktik, fisik dengan mental begitu pun keterkaitan antara teknik dengan taktik, teknik dengan mental, ataupun taktik dengan mental, semua komponen ini seperti hubungan yang tidak bisa dipisahkan satu sama lainnya dalam sebuah pencapaian prestasi. Jika ada salah satu komponen ini tidak saling melengkapi seperti fisik, teknik, taktik sudah bagus tapi mentalnya kurang baik maka akan sulit untuk meraih suatu pencapaian prestasi. Hal ini di peroleh melalui kualifikasi pelatih, program latihan, metode latihan, serta sarana dan prasarana yang baik.

Salah satu teknik dasar yang harus di kuasai dalam permainan basket adalah *Dribbling*. *Dribbling* adalah salah satu dasar bolabasket yang pertama diperkenalkan kepada para pemula, *dribbling* banyak macamnya salah satunya adalah *dribbling crossover* yaitu merupakan *dribble* dengan satu tangan, yang kemudian saat mendekati pemain bertahan akan mendorong bola melewati tubuhnya ke arah tangan yang lain agar pemain bertahan kehilangan keseimbangannya. Keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam pertandingan bolabasket. Pada permainan bolabasket

agar dapat menguasai teknik-teknik dasar permainan bolabasket dimana dalam hal ini adalah keterampilan teknik dasar *dribbling*, diperlukan suatu bentuk latihan yang tepat. Dimana salah satu latihan kelincahan adalah salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* bolabasket.

Kondisi fisik yang prima merupakan faktor yang harus dimiliki setiap pemain. Kondisi fisik yang baik akan membantu para pemain bermain secara efisien (J. Arwandi, 2020). Kondisi fisik tersebut diindikatori oleh kesegaran jasmani yang menjadi landasan untuk proses latihan-latihan berikutnya terutama untuk memperoleh keterampilan teknik dan taktik. Kesegaran jasmani terdiri dari unsur-unsur kekuatan dan power, daya tahan otot, daya tahan kardiovaskular/kardiorespiratori, kecepatan, kelincahan, kelenturan, keseimbangan dan koordinasi.

Latihan kelincahan merupakan suatu bentuk latihan yang diberikan pada menu latihan yang bertujuan dalam meningkatkan akselerasi dalam bergerak dan berpindah, hal ini berkaitan erat khususnya pada teknik-teknik dasar bolabasket seperti *dribbling*. Selain itu latihan kelincahan juga bertujuan untuk membiasakan siswa terhadap situasi dan kondisi sewaktu bertanding dimana siswa harus bias menghindari lawan sewaktu menggiring bola. Pada suatu jenis olahraga, untuk meningkatkan keterampilan maupun kemampuan pada teknik-teknik dasar olahraga tertentu diperlukan suatu bentuk latihan yang tepat dan terprogram dengan baik. Hal tersebut juga berlaku pada jenis olahraga bolabasket, untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar bolabasket seperti halnya teknik dasar *dribbling* diperlukan suatu bentuk latihan yang tepat dimana salah satunya adalah bentuk latihan kelincahan.

Tim basket Sarolangun merupakan merupakan sebuah tim yang langsung berada di bawah naungan PERBASI (Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia) Kab. Sarolangun, tim basket sarolangun merupakan wadah bagi pencinta basket terkhususnya generasi muda yang ada di Kab. Sarolangun untuk dapat berprestasi di kancah daerah, nasional, hingga internasional. Tim basket sarolangun merupakan tim yang berkompetisi pada ajang tahunan PORPROV JAMBI, tim ini di komandoi oleh dede, ade fras, dan erdian hidayat sebagai jajaran pelatih. Tim basket ini bermarkas pada GOR Indor tenis serbaguna sarolangun. Tim basket sarolangun bukan tim unggulan yang ada pada ajang porprov tersebut pada kategori putra, namun untuk kategori putri tim ini cukup di perhitungkan,

hal ini dilihat pada ajang PORPROV JAMBI 2023 tim putri berhasil meraih medali perak pada nomor 3X3.

Berdasarkan observasi yang dilakukan pada pemain tim basket sarolangun di saat sesi latihan dan sparing partner, peneliti melihat kemampuan para pemain dalam melakukan teknik dasar dan kondisi fisik belum sesuai dengan harapan, dapat dilihat pada saat pemain melakukan *dribbling*. Ada beberapa pemain suka kehilangan penguasaan bola pada saat melakukan *dribbling* sehingga bola dengan mudah di rebut oleh lawan, beberapa pemain juga terlihat lambat dalam ber akselerasi dan bermanuver ketika mencoba melewati lawan hal ini tentu sangat mengganggu ketika dalam pola permainan. Dan ada juga beberapa pemain yang mudah kelelahan sehingga hal ini mengganggu cara dia bermain karena kondisi fisik yang kurang, disamping itu peneliti melihat banyak pemain melakukan latihan kurang bergairah, banyak pemain melakukan latihan asal-asalan, dan observasi yang penulis lakukan juga terlihat bahwa latihan yang dilakukan itu monoton, sedikit sekali variasi yang disajikan oleh pelatih sehingga para pemain nampak terasa jenuh dalam menjalankan latihan yang barang mutunya akan bermuara terhadap pencapaian target latihan. Untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik dan teknik dasar yang baik, banyak yang bisa dilakukan seperti penyusunan program latihan dengan dibuat secara terstruktur, teoritis, dan realistis sehingga pemain memiliki tantangan yang baru dalam setiap latihan.

METODE

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Menurut Umar (2018) menjelaskan bahwa eksperimen ini disebut kuasi, karena bukan merupakan eksperimen murni, eksperimen ini biasa juga disebut eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain dan putri tim Basket Sarolangun yang terdaftar dan aktif mengikuti latihan yaitu, 28 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *proposive sampling*, dengan jumlah sampel 14 orang. Adapun tempat penelitian ini adalah di lapangan Bolabasket Gor Sarolangun. Penelitian dilakukan pada tanggal 17 Desember 2024 Sampai 17 Januari 2025 Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kemampuan *dribbling*. Teknik analisis data menggunakan uji t dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ dan uji normalitas menggunakan uji Liliefors. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan melakukan eksperimen. Terlebih dahulu dilakukan tes awal terhadap

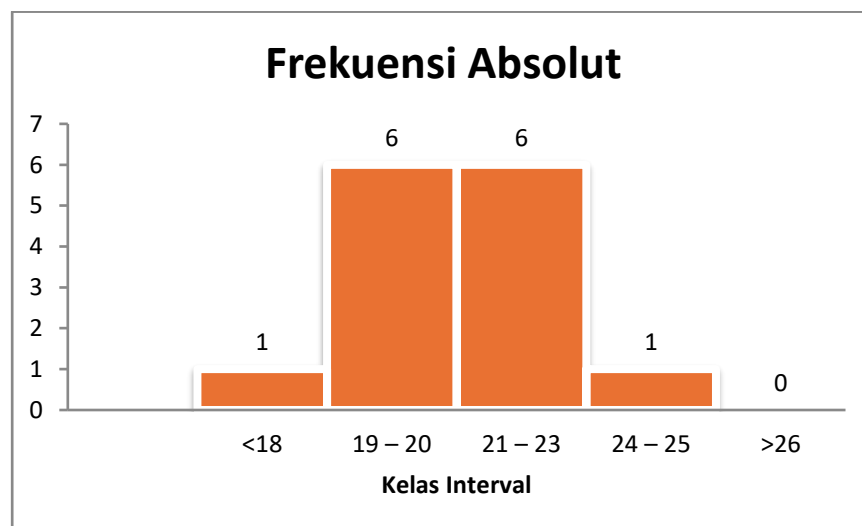
atlet dengan menggunakan tes *dribbling*. Kemudian atlet diberikan perlakuan latihan *dribbling* selama 16 kali perlakuan dan barulah dilakukan tes akhir untuk menentukan pengaruh dari bentuk latihan kelincahan terhadap kemampuan.

HASIL

Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling*, dari hasil *pre-test* kemampuan *dribbling* diperoleh nilai terendah 18 kali, nilai tertinggi 24 kali, rata-ratanya adalah 20,79 kali dan standar deviasinya adalah 1,29. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data *Pre-Test*

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
>26	0	0	Baik Sekali
24 – 25	1	7,14	Baik
21 – 23	6	42,86	Sedang
19 – 20	6	42,86	Kurang
<18	1	7,14	Kurang Sekali
Jumlah	14	100	



Gambar 3. Histogram *Pre-Test*

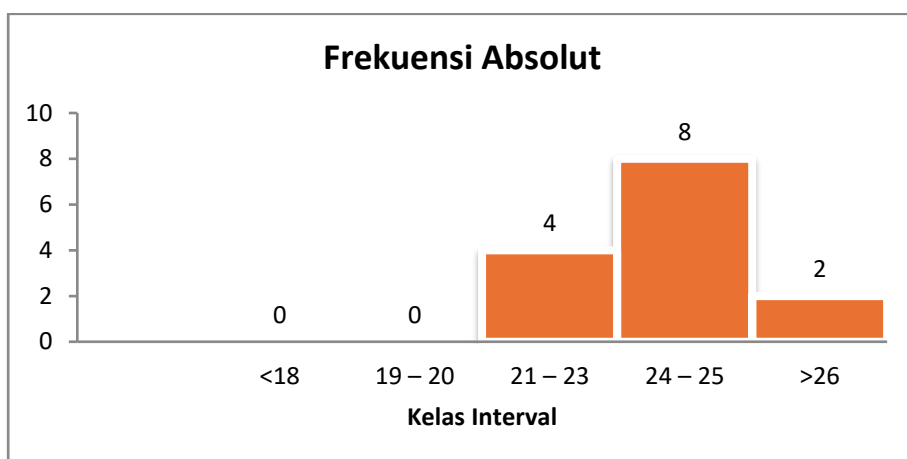
Berpedoman pada tabel diatas, dapat dilihat bahwa hasil analisis data *pre-test* latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* dengan kelas interval 24 – 25 sebanyak 1 orang (7,14%) dengan kategori baik, kelas interval 21 – 23 sebanyak 6 orang (42,86%)

dengan kategori sedang, kelas interval 19 – 20 sebanyak 6 orang (42,86%) dengan kategori kurang dan kelas interval <18 sebanyak 1 orang (7,14%) dengan kurang sekali.

Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling*, dari hasil hasil *post-test* peningkatan kemampuan *dribbling* diperoleh nilai terendah 22 kali, nilai tertinggi 27 kali, rata-ratanya adalah 24,21 kali dan standar deviasinya adalah 1,42. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 2 dibawah ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data *Post-Test*

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
>26	2	14,29	Baik Sekali
24 – 25	8	57,14	Baik
21 – 23	4	28,57	Sedang
19 – 20	0	0	Kurang
<18	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	14	100	



Gambar 4. Histogram *Post-Test*

Berpedoman pada tabel diatas, dapat dilihat bahwa hasil analisis data *post-test* latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* dengan kelas interval >26 sebanyak 3 orang (14,29%) dengan kategori baik sekali, kelas interval 24 – 25 sebanyak 8 orang (57,14%) dengan kategori baik, dan kelas interval 21 – 23 sebanyak 4 orang (28,57%) dengan kategori sedang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh nilai t hitung $(8,83) > t$ tabel $(1,771)$ dengan presentase pertumbuhan sebesar 16,49% pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ untuk jumlah sampel 14. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, latihan kelincahan sangat berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* pemain Tim Basket Sarolangun.

Hasil penelitian tentang pengaruh latihan kelincahan terhadap permainan bola basket Peningkatan kemampuan *dribbling* pemain Tim Basket Sarolangun dapat dijelaskan secara singkat karena adanya peningkatan kemampuan *dribbling* pemain terlihat setelah mengikuti latihan kelincahan sebanyak 16 kali.

Hasil penelitian telah menunjukkan bahwa latihan kelincahan meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain. Menurut Nugroho (2020) agar pelatihan dapat mencapai tingkat yang diharapkan, maka pelatihan harus ikuti pedoman pelatihan seperti: durasi pelatihan antara 20 dan 60 menit, intensitas antara 70 dan 80% dari RHM, frekuensi pelatihan antara 3 dan 5 hari per minggu, dan jenis pelatihan harus sesuai dengan komponen keterampilan yang ingin Anda kembangkan. Pendapat Cooper dalam tinjauan Tri Subekti dan F. Suharjana (2004) adalah bahwa beban latihan mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap keadaan tubuh. Bagi orang yang berlatih dengan beban di bawah ambang batas rangsangan, efeknya pada tubuh lebih sedikit, sedangkan saat berolahraga berlaku sebaliknya. Apabila dilakukan dengan beban yang sangat berat, akan mengakibatkan kerusakan pada organ tubuh karena tidak sesuai dengan kemampuan bebannya.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa latihan kelincahan merupakan salah satu latihan yang dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola secara signifikan sebagaimana pada penelitian yang telah dilakukan pada tim basket Atlantis Kota Padang. Menggiring bola adalah berlari membawa bola ke segala arah sesuai dengan aturan yang ada. Seorang pemain diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langkah selama bola kembali ke tanah, baik sambil berjalan atau berlari. Kelincahan merupakan terjemahan dari kata “ketangkasan” yang diartikan sebagai kemampuan tubuh untuk bergerak dan mengubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan merupakan salah satu unsur kemampuan fisik

yang sangat mempengaruhi performa seorang atlet. Keterampilan harus dikembangkan dan dilatih secara terprogram.

Kondisi fisik dan teknis merupakan unsur pokok bagi terlaksananya dan tercapainya komponen taktis dan strategis (Syafuruddin 2011). Pelatihan merupakan suatu metode yang digunakan oleh pelatih atau atlet untuk melakukan pekerjaan atau latihan guna mencapai tujuan yang diinginkan secara efektif dan efisien. Kemampuan pelatih atau pemain untuk memilih pelatihan yang tepat untuk mencapai tujuan mereka Hasil yang diharapkan sangat mempengaruhi hasil yang dicapai, misalnya latihan kelincahan dalam permainan basket untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola (*dribbling*) seorang pemain basket yang bertujuan untuk melewati lawan pada saat permainan.

Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa latihan kelincahan pada permainan bola basket yang dilakukan secara rutin dan teratur akan memberikan dampak yang positif dan dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola. Hasil uji statistik membuktikan bahwa peningkatan level kemampuan menggiring bola pemain sebenarnya merupakan hasil latihan yang teratur dan terencana, bukan pengaruh faktor lain. Oleh karena itu jelas bahwa latihan kelincahan yang sederhana dan dilakukan secara teratur akan memberikan manfaat yang nyata.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah dilakukan pada bab terdahulu, maka pada bab ini akan diberikan kesimpulan sebagai berikut: Terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain Tim Basket Sarolangun dengan skor rata-rata 20,79 kali pada *pre test*, dan skor rata-rata 24,21 kali pada *post test*. Hal ini terbukti secara signifikan, dimana setelah dilakukan uji “t” diperoleh hasil $t_{hitung} = 8,83 > t_{tabel} = 1,771$ dengan persentase peningkatan 16,49%. Jadi, H_0 di tolak sedangkan H_a diterima. Kesimpulan, terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling*.

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka penulis dapat memberikan saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan peningkatan kemampuan *dribbling*, diantaranya : Bagi pemain yang masih mempunyai peningkatan kemampuan *dribbling* kurang dapat meningkatkan dengan latihan kelincahan. Bagi

pelatih, dapat digunakan sebagai program latihan untuk meningkatkan peningkatan kemampuan *dribbling*.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal. (2018). Daya ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Berkontribusi Terhadap Akurasi Shooting Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 81
- Akbar, A., Donie, Ridwan, M., & Padli. (2021). Kontribusi Kelentukan, Keseimbangan dan Kekuatan Otot Tungkai Bawah dengan Kemampuan Service Atas Atlet Sepaktakraw. *Jurnal Patriot*, 3(2), 107–119
- Arsita, Putra, M. A., & Sinurat, R. (2021). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw. *JOSET*, 2(1), 40–49.
- Barlian, E. (2019). Kontribusi Kecepatan Reaksi Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Pukulan Backhand Tennis Lapangan. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 137–143
- Caparrós, T.; Casals, M.; Solana, Á.; Peña, J. *Low external workloads are related to higher injury risk in professional male basketball games*. *J. Sports Sci. Med.* 2018, 17, 289.
- DiFiori, 2018. The NBA and Youth Basketball: *Recommendations for Promoting a Healthy and Positive Experience*. *Sports Medicine* (2018) 48:2053–2065.
- Erculj. (2015). *Basketball Shot Types and Shot Success in Different Levels of Competitive Basketball Frane*. *Journal Plos One* 10(6).
- Finlay, M. J., Tinnion, D. J., & Simpson, T. 2022. *A Virtual Versus Blended Learning Approach To Higher Education During The Covid-19 Pandemic: The Experiences Of A Sport And Exercise Science Student Cohort*. *Journal Of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education*, 30, 100363.
- Goodyear, V. A., Skinner, B., Mckeever, J., & Griffiths, M. 2023. *The Influence Of Online Physical Activity Interventions On Children And Young People's Engagement With Physical Activity: A Systematic Review*. *Physical Education And Sport Pedagogy*, 28(1), 94–108.
- Gottlieb, R.; Shalom, A.; Calleja-Gonzalez, J. 2021. *Physiology of Basketball–Field Tests*. *Review Article*. *J. Hum. Kinet.* 2021, 77, 159–167
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). *Exercising Interest in the Middle Age Group*. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 214–223.
- Hidayat, R., Budi, D. R., Purnamasari, A. D., Febriani, A. R., & Listiandi, D. (2020). Faktor Kondisi Fisik Dominan Penentu Keterampilan Bermain Sepak Takraw. *Menssana*, 33–40.
- J. Arwandi, M. Ridwan, R. Irawan, And V, Soniawan. “Pengaruh Bentuk Latihan Squat Jump Terhadap Kekuatan Shooting Sepakbola Altet Pro:Direct Academy”, *jm*, vol. 5, no. 2, pp. 182-190, Nov. 2020. [Vol 5 No 2 \(2020\): Jurnal MenSana](#)
- Jamudin, J., Gani, R. A., & Ma'mun, S. (2021). Survei Tingkat Keterampilan Dasar Shooting Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Di Sman 1 Surade. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 82.
- Lima, A., Nascimento, J., Leonardi, T. (2020). *Deliberate Practice, Functional Performance and Psychological Characteristics in Young Basketball Players: A Bayesian Multilevel Analysis*. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(11)

- Lochbaum, M., Stoner, E., Hefner, T., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. 2022. *Sport Psychology And Performance Meta-Analyses: A Systematic Review Of The Literature*. Plos One, 17(2), E0263408.
- Mardela, R., & Syukri, A. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Jump Service Atlet Bolavoli Putra Tim Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 28–47.
- Mariati and W. Rasyid, “Pengaruh Metode Latihan Sistem Sirkuit Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Pada Atlet Bolabasket Fik Unp”, *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 28-36, Dec. 2018.
- Masrun, M. (2016). Pengaruh Mental Toughness Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prestasi Olahraga Atlet Pplp Sumbar. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 1–11
- Meckel, Y.; Gottlieb, R.; Eliakim, A. *Repeated sprint tests in young basketball players at different game stages*. Eur. J. Appl. Physiol. 2009, 107, 273–279.
- Mulya, G. (2020). Pengaruh Latihan Imagery dan Koordinasi terhadap Keterampilan Shooting pada Olahraga Pétanque. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 4(2), 101–106.
- Nugroho, A, R. 2020. Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Kemampuan Vertical Jump Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Sman 1 Pagelaran. *Sport Science And Education Journal*. Vol 1, No 1. Hal 1-12
- Padli, P., Mariati, S., & Irawan, R. (2021). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2max: Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2max. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(2), 122–129
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161–170
- Purnomo, E., Marheni, E., & Jermaini, N. (2020). Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Remaja. *Journal of Sport Science and Physical Education* Volume 1, No 2, Oktober 2020, hal. 1-7.
- Rangkuti, Y., Novita, N., Purnomo, E., & Kurniawan, R. (2020). Pengembangan Variasi Latihan Tendangan Mawashi Geri Jodan Pada Atlet Karate Kategori Kumite. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(2), 80-90.
- Reina, M.; García-Rubio, J.; Ibáñez, S.J. *Training and competition load in female basketball: A systematic review*. Int. J. Environ. Res. Public Health 2020, 17, 2639.
- Soniawan, V., & Irawan, Roma. (2018). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepak bola. *Peforma Olahraga*, 3(01), 42-49.
- Umar. U., Deri, A. M., & Damrah, D. (2018). Pengaruh Latihan Metode Drill Dan Metode Bermain Terhadap Kemampuan Passing Permainan Sepakbola Siswa Ssb (Sekolah Sepakbola) Usia 11-12 Tahun. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 127.
- Weda. (2021). Peran Kondisi Fisik dalam Sepakbola. IKIP PGRI Bali, *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 186–192.
- Yenes, R. (2018). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Jump Shot Atlet Bolabasket Fik UNP. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 119.