

Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Bolabasket Pemain SMK N 5 Padang

Abdi Zaki Wijaksana^{1*}, Yogi Setiawan², Ronni Yenes³, Sari Mariati⁴

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

Email Korespondensi: abdizaki2411@gmail.com¹

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian adalah masih kurang baiknya pemain dalam melakukan kemampuan *dribbling* bolabasket. Tujuan penelitian untuk mengetahui ada tidaknya hubungan kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan *Dribbling* bola basket pemain SMK N 5 Padang. Penelitian ini adalah penelitian Korelasional Sampel penelitian adalah pemain bolabasket berjumlah 15 orang, dimana teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling*. Instrumen penelitian adalah tes kelincahan dengan *Illinois Agility Run Test* dan tes kecepatan dengan tes lari 20 Meter selanjutnya tes kemampuan *Dribbling* dengan tes kemampuan *Dribbling* bolabasket. Analisis data di lakukan dengan korelasi *Product Moment*. Hasil penelitian ini menunjukkan: (1) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *Dribbling* dengan nilai koefisien korelasi sebesar $0,726 > r$ tabel $0,514$ dan koefisien distribusi thitung $1,83 > t$ tabel $1,77$. 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan *Dribbling* dengan nilai koefisien korelasi sebesar $0,615 > r$ tabel $0,514$ dan koefisien distribusi thitung $1,80 > t$ tabel $1,77$. 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama kemampuan *Dribbling* dengan nilai koefisien korelasi sebesar $0,612 > r$ tabel $0,514$ dan koefisien distribusi F hitung $4,00 > F$ table $3,88$.

Kata Kunci : Kelincahan, Kecepatan, Kemampuan *Dribbling*

Contribution of Agility and Speed to Basketball Dribbling Ability of SMK N 5 Padang Players

ABSTRACT

The problem in the study is that the players are still not good at dribbling basketball. The purpose of the study was to determine whether there is a relationship between agility and speed with the basketball dribbling ability of SMK N 5 Padang players. This study is a correlational study. The research sample was 15 basketball players, where the sampling technique was total sampling. The research instrument was an agility test with the Illinois Agility Run Test and a speed test with a 20-meter running test, then a dribbling ability test with a basketball dribbling ability test. Data analysis was carried out using the Product Moment correlation. The results of this study indicate: (1) There is a significant relationship between agility and dribbling ability with a correlation coefficient value of $0.726 > r$ table 0.514 and a distribution coefficient of t count $1.83 > t$ table 1.77 . 2) There is a significant relationship between speed and dribbling ability with a correlation coefficient value of $0.615 > r$ table 0.514 and a calculated t distribution coefficient of $1.80 > t$ table 1.77 . 3) There is a significant relationship between agility and speed together with dribbling ability with a correlation coefficient value of $0.612 > r$ table 0.514 and a calculated F distribution coefficient of $4.00 > F$ table 3.88 .

Keywords: *Agility, Speed, Dribbling Ability*

PENDAHULUAN

Olahraga bolabasket berkembang sebagai salah satu olahraga terfavorit pada saat ini. Seiring dengan perkembangan gaya hidup sekarang ini, bola voli telah menjadi salah satu trend dan mulai menjadi salah satu aktivitas di kalangan masyarakat, mulai dari kalangan anak muda hingga merambat ke dunia pendidikan.

Menurut Yenes, R (2019:482) Dalam olahraga prestasi disamping memiliki kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik juga diperlukan penguasaan teknik yang baik pada atletnya, karena tanpa adanya penguasaan teknik yang baik seseorang atlet tidak dapat mewujudkan prestasinya. Menurut Mariati, S (2023:224) Olahraga prestasi yang berkembang saat ini beragam mulai dari olahraga yang bersifat perorangan sampai olahraga yang bersifat kelompok atau biasa disebut olahraga tim. Salah satu olahraga prestasi yang berkembang di lingkungan sekolah atau pelajar adalah olahraga Bolabasket. "Bola basket adalah salah satu olahraga paling populer di dunia karena kelincahannya dan kecepatan yang ditunjukkan oleh para pemain.

Menurut Jeki (2024:892) Olahraga penting bagi kelangsungan hidup manusia. Aktivitas olahraga biasa disebut sebagai aktivitas fisik dan psikis, untuk menjaga kualitas kesehatan baik fisik maupun mental. Tanpa disadari, aktivitas olahraga sering dilakukan dimana-mana, mulai dari generasi muda hingga orang tua. Memang benar, olahraga membawa banyak manfaat bagi kesehatan fisik dan mental. Menurut Yogi Arnaldo (2024:880) menyatakan prestasi adalah hasil dari usaha mengembangkan bakat secara terus menerus. Hasil belajar tersebut merupakan prestasi belajar peserta didik yang dapat diukur dari nilai siswa setelah mengerjakan soal atau pun praktek yang diberikan oleh guru pada saat evaluasi dilaksanakan. Menurut Setiawan (2019:1161) Pengaruh olahraga pada sistem kekebalan merupakan masalah kesehatan masyarakat yang penting yang mencakup berbagai macam aktivitas, mulai dari jogging rekreasi hingga penampilan atlet yang menjalankan program pelatihan. Menurut Anita (2021:37) keberhasilan atau prestasi seseorang dalam berolahraga sangat tergantung pada kualitas kemampuan fisik (kondisi fisik) yang dimilikinya". Semakin baik kondisi atau kemampuan fisik seseorang, maka semakin besar peluangnya untuk berprestasi. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah tingkat kondisi fisiknya maka semakin sulit ia untuk meraih prestasi. Menurut Buwibowo (2020:34) kemampuan otot lengan untuk mengarahkan kekuatan dengan cepat

dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada objek dalam suatu gerakan eksplosif yang utuh mencapai tujuan yang dikehendaki.

Menurut Setiawan (2020:920) Agar bisa mencapai suatu prestasi yang maksimal dibutuhkan kemampuan fisik, teknik, taktik serta mental. Seorang atlet harus menguasai 4 elemen yang ada. Kondisi fisik yang baik akan memberikan performa yang maksimal ketika melakukan suatu olahraga. Jika atlet menguasai teknik dan taktik yang benar maka atlet tersebut dapat menguasai suatu permainan. Menurut Alnedral (2019:1260) kesiapan mental dalam olahraga benar-benar berperan penting untuk tercapainya prestasi yang diharapkan.

Penguasaan terhadap bolabasket tidak terlepas dari kemampuan pemain dalam *dribbling* bola. Penguasaan *dribbling* bola sangat dibutuhkan untuk dapat mencapai hasil yaitu memasukan bola kedalam keranjang. Penguasaan terhadap bolabasket tidak terlepas dari kemampuan pemain dalam *dribbling* bola. Penguasaan *dribbling* bola sangat dibutuhkan untuk dapat mencapai hasil yaitu memasukan bola kedalam keranjang. Menurut Oliver (2007:49), “ *Dribbling* adalah salah satu dasar bolabasket yang pertama diperkenalkan kepada para pemula, karena keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam pertandingan bolabasket”. Jadi pemain bolabasket pada dasarnya harus menguasai pertama kali yaitu *dribbling* bolabasket.

Menurut Kurnia (2016:3), “ Dalam *dribbling* dibutuhkan koordinasi yang baik antara mata untuk melihat arah dan tangan untuk mengendalikan bola, sehingga bola bisa terarah dengan baik dan tepat, dalam *dribbling* koordinasi antara mata dan tangan berperan dalam permainan bolabasket agar dalam *dribbling* pemain sudah mempunyai kepekaan terhadap bolabasket itu sendiri sehingga tidak harus selalu melihat bola. Pemain yang memiliki kemampuan dalam mengkoordinasi yang baik antara mata dan tangan, akan menghasilkan *dribbling* yang lebih cepat pada sasaran dan pemain akan semakin mudah dalam mengantisipasi bola. Menurut Ahmad (2020:147) *dribbling* bola adalah membawa lari ke segala arah sesuai dengan peraturan yang ada. Seorang pemain diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langkah asal bola di pantulkan ke lantai . Jadi *Dribbling* bola dengan membawa segala arah harus dengan peraturan yang ditetapkan

Kelincahan salah satu kemampuan fisik sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan- perubahan situasi dalam pertandingan. Menurut (Rustanto, 2015) kelincahan dibedakan menjadi kelincahan umum dan kelincahan khusus. Kelincahan umum biasanya yang nampak pada berbagai aktivitas olahraga dan kelincahan khusus yang berkaitan dengan teknik olahraga tertentu. Jika dilihat dari sudut anatomis kelincahan umum melibatkan gerakan seluruh segmen bagian tubuh, kelincahan khusus hanya melibatkan segmen tubuh tertentu”. sedangkan Menurut Irwadi (2011:121), “Kelincahan adalah gabungan beberapa unsur kondisi fisik”. Unsur kondisi fisik yang dimaksud adalah kekuatan, kecepatan, kelenturan ialah gerakan yang terkoordinasikan dengan baik.

Menurut Donie (2019) kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah gerak ke segala arah dalam kecepatan yang maksimal dan sikap badan tetap seimbang. Jadi Kemampuan merubah arah gerak ke segala arah harus lincah dengan kecepatan yang maksimal. Menurut Malasari (2019) kelincahan adalah suatu bentuk gerakan yang mengharuskan seorang atau pemain untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah serta tangkas. Jadi seorang pemain harus melakukan kelincahan mengubah arah secara cepat dan tangkas. Menurut Harsono (2015) Kelincahan ialah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. jadi kelincahan tidak menuntut kecepatan bergerak, tetapi fleksibilitas yang baik dari sendi- sendi anggota tubuh. Menurut Ismaryati (2008:41) “Kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktifitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian- bagiannya”. Kelincahan diperlukan setiap aktifitas yang di lakukan disertai dengan kebugaran jasmani.

Pada prinsipnya unsur kelincahan tidak menuntut adanya kecepatan, akan tetapi juga fleksibilitas yang baik dari persendian anggota tubuh dan faktor keseimbangan. Dengan demikian tanpa memiliki kecepatan, fleksibilitas, dan keseimbangan yang baik seseorang yang tidak akan bisa bergerak secara lincah.

Mencermati batas tentang kelincahan dapat diambil satu pengertian, bahwa kelincahan adalah kombinasi dari kecepatan, kekuatan, kecepatan reaksi, keseimbangan, kelenturan, dan koordinasi Syaraf-syaraf otot. Selain untuk tubuh secara keseluruhan kelincahan juga bisa diperuntukan bagi anggota-anggota tubuh tertentu, seperti lengan,

tungkai (kaki). Kordinasi syaraf otot menggambarkan kemampuan atlet melakukan gerakan-gerakan dalam cabang olahraga secara mulus dan keseimbangan. Adapun bentuk latihan kelincihan yaitu dengan cara melakukan gerakan-gerakan yang membutuhkan kordinasi gerak, misalnya *zig-zag, donging run*.

Kecepatan merupakan salah satu aspek kemampuan yang diperlukan dalam cabang olahraga tertentu. Kecepatan menjadi faktor. Menurut Sajoto (2014) Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu terutama jarak pendek, dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Jadi kecepatan sangat dibutuhkan dalam memindahkan bola dari tempat satu ketempat yang lain dengan cepat dengan waktu yang secepat-cepatnya. Menurut Rizhardi (2017) Kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Jadi kecepatan bergerak dengan tercepat.

Menurut Manopo (2019) Kecepatan adalah waktu yang dibutuhkan untuk mengabungkan suatu gerak pada sebuah sendi atau gerak tubuh secara menyeluruh". Seseorang yang mempunyai kecepatan tinggi dapat melaukan suatau gerak yang singkat setelah menerima rangsangan. Sedangkan menurut Bafriman (2008:108), "Kecepatan ditentukan oleh faktor kekuatan otot, daya ledak, daya koordinasi gerakan, kelincihan dan keseimbangan". Jadi kecepatan di defenisikan sebagai laju gerak berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh.

Menurut Ambia (2019:55) Bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam kelompok olahraga permainan dan digemari oleh masyarakat diseluruh dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Menurut Guscahayati (2019:1227) Meningkatkan kontribusi olahraga sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia maka kegiatan olahraga yang dilakukan tidak hanya sekedar masyarakaatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat. Menurut Mulya (2019:953) Bolabasket merupakan suatu cabang olahraga permainan yang beregu yang menuntut kerja sama tim dan menjunjung tinggi nilai-nilai moral, sportifitas, dan disiplin. Menurut Wati (2019:1115) Latihan adalah jumlah semua ransangan yang dilaksanakan pada jarak-jarak tertentu dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi, dan latihan itu dimaksud untuk mencapai perubahan atau penyesuaian fungsional dan morfologis organisme. Menurut Aulia (2018:139) permainan bolabasket diarahkan pada peningkatan keterampilan gerak dalam memainkan bola. Perkembangan tersebut

mudah dipahami karena bolabasket dimainkan semata-mata untuk tujuan rekreasi agar diperoleh kesenangan dan kegembiraan.

Menurut Erick (2020:88) Untuk mengetahui atlet mana dari olahraga berbeda yang memiliki karakteristik fisik serupa memberikan program bakat dengan informasi berharga saat mengarahkan anak kecil ke olahraga yang secara optimal sesuai dengan karakteristik individu dan spesifik mereka. Menurut Gustaman (2019:45) Olahraga kekuatan Didefinisikan di sini sebagai olahraga kompetitif di mana memberikan stimulus beban berlebih utama dan di mana kekuatan maksimal atau keluaran gaya tinggi adalah penentu utama kinerja, dengan beban berlebih yang terbatas atau tidak ada tambahan dari pelatihan ketahanan. Menurut Jan Haut (2017:65) Kemenangan dalam olahraga dapat memberikan kontribusi positif bagi suatu bangsa ' Posisi politik dan ekonomi, status kesehatan dan kesejahteraan sebagai pemain elit yang sukses dapat berfungsi sebagai sebuah bangsa. Menurut Johan (2014:165) Kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal. Menurut Julien (2017:84) Untuk mencapai prestasi olahraga yang setinggi mungkin mutlak diperlukan penyusunan program latihan yang baik dan tepat.

Menurut Lee (2020:152) menyatakan prestasi adalah hasil dari usaha mengembangkan bakat secara terus menerus. Hasil belajar tersebut merupakan prestasi belajar peserta didik yang dapat diukur dari nilai siswa setelah mengerjakan soal atau pun praktek yang diberikan oleh guru pada saat evaluasi dilaksanakan. Menurut Maulana (2020:218) kesiapan mental dalam olahraga benar-benar berperan penting untuk tercapainya prestasi yang diharapkan. Menurut Michael (2018:72) Jika atlet menguasai teknik dan taktik yang benar maka atlet tersebut dapat menguasai suatu permainan. Menurut Prasetyo (2017:54) Agar bisa mencapai suatu prestasi yang maksimal dibutuhkan kemampuan fisik, teknik, taktik serta mental. Seorang atlet harus menguasai 4 elemen yang ada. Kondisi fisik yang baik akan memberikan performa yang maksimal ketika melakukan suatu olahraga. Menurut Yudi (2020:85) menyadari potensi dirinya disuatu bidang maka ia akan terus menerus berusaha untuk mengembangkannya menjadi kemampuan utama.

Menurut Ridwan (2017:90) Meningkatkan kontribusi olahraga sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia maka kegiatan olahraga yang dilakukan tidak hanya sekedar masyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat. Menurut Riga (2017:60) olahraga menuntut menjunjung tinggi nilai-nilai moral, sportifitas, dan disiplin. Menurut Rozikin (2019:87) Latihan adalah jumlah semua ransangan yang dilaksanakan pada jarak-jarak tertentu dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi, dan latihan itu dimaksud untuk mencapai perubahan atau penyesuaian fungsional dan morfologis organisme. Menurut Stosic (2019:65) Perkembangan olahraga mudah dipahami dimainkan semata-mata untuk tujuan rekreasi agar diperoleh kesenangan dan kegembiraan. Menurut Verdy (2019:123) kesiapan mental akan mendorong prestasi olahraga yang didalamnya membutuhkan kemampuan untuk mengambil keputusan dalam waktu yang singkat.

Berdasarkan observasi yang dilakukan terhadap tim bolabasket SMK N 5 Padang. Melihat fakta dilapangan diantaranya, kemampuan *dribbling* atlet masih kurang maksimal, hal ini ditandai dengan sikap membawa atau *dribbling* bola yang masih kaku atau tidak rileks. Kemudian pada saat *dribbling* bola, bola terkadang hilang kontrol dari tangan. Seharusnya pada saat melakukan *dribbling* sikap badan harus rileks, sehingga bola tidak terlepas. Disamping itu kelincahan atlet dalam *dribbling* bola juga belum terlihat baik. Hal ini terlihat pada saat *dribbling* bola untuk melakukan perubahan arah posisi gerak tubuh, bola bisa direbut lawan dengan cepat. selanjutnya kecepatan atlet melakukan *dribbling* bola kurang cepat dalam berlari sehingga bola bisa direbut tim lawan.

METODE

Adapun jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan SMKN 5 Padang tanggal 16 sampai 20 juli 2024. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Total Sampling*. Sesuai dengan tujuan dari peneliti hendak dicapai melalui jenis data dalam penelitian ini terdiri dari dua primer dan skunder, data primer yaitu data yang dikumpulkan langsung oleh peneliti dari sampel melalui tes. Sedangkan data skunder adalah data yang diperoleh dari biodata

pemain bolabasket SMKN 5 Padang. Data dilakukan menggunakan tes untuk menentukan hasil pemain bolabasket SMKN 5 Padang.

HASIL

Kelincahan (X1)

Berdasarkan hasil kelincahan, diperoleh skor maksimum adalah 17,42 dan skor minimum 10,84 . Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 12,70 dan Standar Deviasi=1,60. Agar lebih jelasnya deskripsi data karakter dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kelincahan SMKN 5 Padang

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
<15,2	Sangat Baik	14	92,4
15,2-16,1	Baik	0	0
16,2-18,1	Sedang	1	6,6
18,2-18,3	Kurang	0	0
>18,3	Sangat Kurang	0	0
Jumlah		15	100

Berdasarkan tabel diatas dari 15 orang sampel, 14 orang (92,4%) yang memiliki kelincahan berkisar antara <15,2 dengan kategori sangat baik, tidak ada yang memiliki kelincahan berkisar antara 15,2–16,1 dengan kategori baik, 1orang (6,6%) memiliki kelincahan berkisar antara 16,2-18,1 dengan kategori sedang , tidak ada yang memiliki kelincahan berkisar antara 18,2-18,3 dengan kategori kurang, dan tidak ada yang memiliki kelincahan berkisar antara >18,3 dengan kategori kurang sekali.

Kecepatan (X2)

Tabel 2. Distribusi frekuensi Kecepatan SMKN 5 Padang

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
<3	Sangat Baik	0	0
3,20-3,40	Baik	2	13,2
3,41-3,60	Sedang	4	26,4
3,61- 4,00	Kurang	4	26,4
>4,00	Sangat Kurang	5	33
Jumlah		15	100

Berdasarkan tabel diatas dari 15 orang sampel, tidak ada yang memiliki kecepatan antara <3 dengan kategori sangat baik, 2 orang (13,2%) memiliki kecepatan berkisar antara 3,20-3,40 dengan kategori baik, 4 orang (26,4%) memiliki kecepatan berkisar antara 3,41 –3,60 dengan kategori sedang, 4 orang (26,4%) memiliki kecepatan berkisar antara 3,61-4,00 kategori kurang, 5 orang (33%) memiliki kecepatan berkisar $>4,00$ dengan kategori sangat kurang.

Kemampuan *Dribbling* (Y)

Tabel 3. Distribusi frekuensi *Dribbling* SMKN 5 Padang

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
<14	Sangat Baik	0	0
14-15	Baik	2	13,2
16-17	Sedang	9	59,4
17-18	Kurang	3	19,8
>18	Sangat Kurang	1	6,6
	Jumlah	15	100

Berdasarkan tabel diatas dari 15 orang sampel, tidak ditemukan orang memiliki *dribbling* kategori sangat baik, 2 orang (13,2%) memiliki *dribbling* dengan kategori baik, 9 orang (59,4%) memiliki *dribbling* dengan kategori sedang, 3 orang (19,8%) memiliki *dribbling* dengan kategori kurang, 1 orang (6,6%) memiliki *dribbling* dengan kategori sangat kurang.

PEMBAHASAN

Hubungan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Bolabasket SMKN 5 Padang

Hasil penelitian membuktikan bahwa kelincahan X1) memiliki hubungan secara signifikan terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain basket SMKN Negeri 5 Padang.

Menurut Eriyaldi (2019:125) .Jika atlet menguasai teknik dan taktik yang benar maka atlet tersebut dapat menguasai suatu permainan. Menurut Ningsih (2020:202) Agar bisa mencapai suatu prestasi yang maksimal dibutuhkan kemampuan fisik, teknik, taktik serta mental. Seorang atlet harus menguasai 4 elemen yang ada. Kondisi fisik yang baik akan memberikan performa yang maksimal ketika melakukan suatu olahraga.

Hubungan Kecepatan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Bolabasket SMKN 5 Padang

Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat hubungan secara signifikan antara kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* bolabasket. Dari penjelasan diatas, maka dapat dikemukakan bahwa kecepatan merupakan faktor tidak terlalu penting terhadap kemampuan *Dribbling*. Menurut Baidawi (2019:155) menyatakan prestasi adalah hasil dari usaha mengembangkan bakat secara terus menerus. Hasil belajar tersebut merupakan prestasi belajar peserta didik yang dapat diukur dari nilai siswa setelah mengerjakan soal atau pun praktek yang diberikan oleh guru pada saat evaluasi dilaksanakan. Menurut Oktayona (2019:170) kesiapan mental dalam olahraga benar-benar berperan penting untuk tercapainya prestasi yang diharapkan.

Hubungan Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Bolabasket SMKN 5 Padang

Hasil penelitian membuktikan bahwa Kelincahan (X1) dan Kecepatan (X2) secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *Dribbling*. Dari hasil analisis statistik yang dilakukan diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,612 dan koefisien korelasi tabel 0,514. Artinya, variabel kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling*.

Artinya, variabel kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling*. Menurut Paula (2017:236) Fleksibilitas, kekuatan otot, ketahanan, akselerasi, kelincahan, keseimbangan dan waktu reaksi telah dijelaskan sebagai faktor penentu dan penting dalam olahraga futsal ini. Menurut Kyle (2018:260) keterampilan antisipasi tindakan dianggap sebagai salah satu kemampuan terpenting yang digunakan untuk mengatasi kendala waktu tinggi dan kecepatan objek yang mempengaruhi kemampuan untuk mencapai intersepsi *dribbling* yang efektif.

Performa seorang pemain selalu bergantung pada diri sendiri adalah teknik *dribbling*. *Dribbling* yang baik merupakan salah satu syarat untuk bertanding. Dalam pertandingan, setiap kesalahan dalam menjadi kesempatan bagi lawan, maka dari itu, menguasai teknik *dribbling* yang baik merupakan keharusan bagi tiap pemain. Semakin banyak variasi *dribbling* juga makin baik, karena dengan latihan yang bervariasi, pemain dapat mengatur strategi untuk mulai bermain basket dengan cepat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:
Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *Dribbling* dengan nilai koefisien korelasi sebesar $0,726 > r$ tabel $0,514$
Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan *Dribbling* dengan nilai koefisien korelasi sebesar $0,615 > r$ tabel $0,514$
Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama kemampuan *Dribbling* dengan nilai koefisien korelasi sebesar $0,612 > r$ tabel $0,514$ dan koefisien distribusi F hitung $4,00 > F$ table $3,88$.

DAFTAR PUSTAKA

- Alnedral, R., & Aziz, I. (2019). Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Atlet Bola Voli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1259-1273.
- Ambia, S., & Ridwan, M. (2019). Korelasi Kelentukan Badan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bola voli Klub Padang Adios. *Jurnal Patriot*, 1(1), 52-57.
- Anita. (2021). The Effect Of Body Mass Index, Balance And Explosion On *Shooting* In Futsal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan* 12 (02) 2021, 102-114
- Arlita, D., M.Pd, D., M.Pd, D., & S.Si, M.Pd, J. (2024). Kontribusi Kontribusi Kelincahan dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Topspin Tenis Meja Pada Mahasiswa FIK UNP. *Gladiator*, 4(5), 891-904.
- Budiwibowo, F., & Setiowati, A.(2020) (1). Unsur Indeks Massa Tubuh Dan Kekuatan Otot Tungkai Dalam Keseimbangan. *Journal Of Sport Science And Fitness*, 4(2).
- Erick Burhaein. (2020). The Relationship of Limb Muscle Power, Balance, and Coordination with Instep *Shooting* Ability: A Correlation Study in Under-18 Football Athletes. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences* 8(5): 265-270, 2020 <http://www.hrpub.org>
- Eriyaldi, E., & -, M. Setiawan (2019). Pengaruh Latihan Plyometric Menggunakan Metode Circuit Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1160-1168.
- guscahayati, itit, & -, T. H. S. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1226-1238.

- Gustaman, G. P. (2019). Hubungan Footwork, Kekuatan Otot Tungkai Dan Tinggi Lompatan Terhadap Kemampuan Smash Bulutangkis. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 4(1), 1-8.
- Hermanzoni, Hermanzoni, & Aulia, Y. (2018). PENGARUH BENTUK BENTUK LATIHAN SMASH TERHADAP KEMAMPUAN SMASH PADA ATLET BOLAVOLI M3C PESISIR SELATAN. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 139.
- Jan Haut & Christian Gaum (2017): Does elite success trigger massparticipation in table tennis? An analysis of trickle-down effects in Germany, France and Austria, *Journal of Sports Sciences*,
- Johan Pion, Veerle Segers, Job Fransen, Gijs Debuyck, Dieter Deprez, Leen Haerens, Roel Vaeyens, Renaat Philippaerts & Matthieu Lenoir (2014): Generic anthropometric and performance characteristics among elite adolescent boys in nine different sports, *European Journal of Sport Science*,
- Julien Fuchs (2017): Les colonies de vacances en France, 1944–1958: impulsions politiques autour d'un fait social majeur, *Paedagogica Historica*,
- Lee Bell , Alan Ruddock , Thomas Maden-Wilkinson & David. Rogerson (2020): Overreaching and overtraining in strength sports and resistance training: A scoping review, *Journal of Sports Sciences*,
- Maulana. (2020). Pengaruh Metode Bentuk Bermain dan Bentuk Latihan Terhadap Kemampuan *Shooting* Atlet SSB. *Jurnal Patriot*, 2(1), 220-233.
- Michael Fuchs, Ruizhi Liu, Ivan Malagoli Lanzoni, Goran Munivrana, GunterStraub, Sho Tamaki, Kazuto Yoshida, Hui Zhang & Martin Lames (2018): Table tenni smatch analysis: a review, *Journal of Sports Sciences*,
- Mulya, U., & -, P. (2019). Studi Tentang Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Pemain Bola voli Putri. *Jurnal Patriot*, 1(3), 951-962.
- Ningsih, T., Witarsyah, W., Sin, T., & Setiawan, Y. (2020). MANFAAT LATIHAN VARIASI JARAK SERVIS TERHADAP KETEPATAN SERVIS ATAS PESERTA EKSTRAKULIKULER BOLA VOLI. *Jurnal Patriot*, 2(4), 916-927.
- Prastyo, B. W., Sugiyanto, & Doewes, M. (2017). The Development Model Of The Basic Techniques Of Exercise And Physical Exercise On Futsal Players Level Intermediate. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 2(3), 50–58.
- Rahmah, M., M,Kes.,AIFO, D., M.Pd, Y., & Putra, M.Pd, Y. (2024). Tingkat Tingkat Kecemasan, Konsentrasi dan Motivasi Berprestasi Atlet Bolavoli BVC LASAHAN Kabupaten Lima Puluh Kota. *Gladiator*, 4(5), 877-890. Retrieved from

- Ridwan, M., & Sumanto, A. (2017). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan dan Kelentukan Dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 69-81.
- Riga Mardhika, 2017. Pengaruh Latihan Resistance Dan Pyometric Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelincahan Pada Atlet Futsal. Wahana Volume 68, Nomer 1, Issn 0853-4404,
- Rozikin, A., & Hidayah, T. (2019) (1). Hubungan Fleksibilitas Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil Tendangan Eolgol Dollyo-Chagi Pada Olahraga Taekwondo. *Journal of Sport Science and Fitness*, 4(1).
- Stosic, Dejan. 2019. Effects Ofan Exercise Program On The Coordination And Explosive Power of university Dance Students. *Physical Education And Sport*, Vol. 17, No 3, 2019, Pp. 579-589<https://doi.org/10.22190/Fupes191016052s>.
- Verdy Tri Aprian Nosa. (2019). Model Pembelajaran *Shooting* Futsal Untuk Siswa Sma. *Jurnal Pendidikan Olahraga* Vol.8, No.1, Hal 27-34, P-Issn: 2089-2829 E-Issn: 2407-1528, Doi: 10.3157/Jpo.V8i1.1218.
- Wati, Widya, & Ridwan, M. (2019). Circuit Training Method Influences the Service Ability of Volleyball. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1114-1123.
- Yudi Nurcahya. (2020). Use of audio-visual media on training basic skills in passing and *shooting* in futsal sports. *Journal of Physics: Conference Series* 1521 (2020)
- Spautra, D., & Yenes, R. (2019). Pengaruh Bentuk Latihan Small-Sided Games Terhadap Peningkatan Vo2 Max. *Jurnal Patriot*, 1(2), 482-492.
- Muhammad, A., Masrun, M., Mariati, S., & Mardela, R. (2023). Kemampuan Teknik Dasar Bolabasket Peserta Ekstrakurikuler SMA. *Gladiator*, 3(4), 223-234.