



KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN SERTA KECEPATAN TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET

Rika Swandayani* dan Gigih Siantoro

Afiliasi S1 Pendidikan Keahlian Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Rika.19169@mhs.unesa.ac.id

Dikirim: 11-07-2025; Direview: 11-07-2025; Diterima: 14-07-2025;
Diterbitkan: 14-07-2025

Abstrak

Kemampuan teknik dasar yang diperlukan dalam permainan bola basket mencakup *passing, shooting, dribbling, rebound, pivot, defense, offense*. *Dribbling* merupakan teknik penting dan wajib dikuasai oleh setiap pemain bola basket. *Dribbling* digunakan untuk mengontrol bola dan mencegahnya direbut oleh lawan. Dalam melaksanakan teknik *dribbling*, diperlukan kemampuan fisik yang optimal, termasuk kekuatan otot lengan, kelentukan pergelangan tangan serta kecepatan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui nilai sumbangan dari kekuatan otot lengan, kelentukan pergelangan tangan serta kecepatan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa beberapa variabel bebas berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler bola basket di SMPN 2 Tulungagung. Dimana kekuatan otot lengan berkontribusi sebesar 39%, kelentukan pergelangan tangan memiliki kontribusi yang lebih tinggi, yakni sebesar 47,2%, dan kecepatan juga memberikan kontribusi yang signifikan mencapai 34.1%, serta secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 63,2% terhadap kemampuan *dribbling* siswa.

Kata Kunci: kekuatan otot lengan, kelentukan, kecepatan, *dribbling*

Abstract

The basic technical skills required in a basketball game include passing, shooting, dribbling, rebounding, pivoting, defense, offense, and several types of movements without the ball. Dribbling is an important technique and must be mastered by every basketball player. Dribbling is used to control the ball and prevent it from being snatched by the opponent. In carrying out basic dribbling techniques, optimal physical abilities are required, including arm muscle strength, wrist flexion and speed. The purpose of this study is to find out the contribution value of arm muscle strength, wrist flexion and speed. This study uses a descriptive method. The results of the study showed that several independent variables contributed to the dribbling ability of basketball extracurricular students at SMP Negeri 2 Tulungagung. Where arm muscle strength contributed 39%, wrist flexion had a higher contribution, namely 47.2%, and speed also contributed significantly to 34.1%, and together contributed 63.2% to students' dribbling ability

Keywords: *Arm muscle strength, flexibility, speed*

1. PENDAHULUAN

Olahraga dapat dilakukan baik secara individu maupun berkelompok. Renang, bulutangkis, atletik adalah beberapa contoh olahraga individu. Sedangkan beberapa contoh olahraga yang dilakukan secara berkelompok adalah futsal, sepak bola, dan bola basket.

Bola basket merupakan permainan antara dua tim, yang masing-masing timnya berisikan 5 pemain, tujuan permainan ini adalah untuk mencetak poin dengan memasukkan bola ke ring lawan serta menghalangi lawan melakukan hal yang sama atau mencetak skor (Rosti, Jumaking, 2022). Dr. James Naismith, yang merupakan guru olahraga di Kanada, menjadi pencipta permainan bola basket tahun 1891 di Springfield, Massachusetts, Amerika Serikat. Naismith

merancang permainan ini dengan tujuan untuk mempromosikan kerja sama, permainan tim, dan kemampuan teknis. Bola basket dapat dimainkan secara *outdoor* maupun *indoor*. Popularitas bola basket dapat dilihat dari jumlah kompetisi yang diadakan, yang menarik minat masyarakat dari seluruh lapisan usia.

Kemampuan teknik dasar yang diperlukan dalam permainan bola basket mencakup *passing*, *shooting*, *dribbling*, *rebound*, *pivot*, pertahanan (*defense*), serangan (*offense*), serta beberapa jenis pergerakan tanpa bola. Teknik-teknik tersebut menjadi krusial bagi pemain bola basket karena mereka berperan penting dalam meraih kemenangan dalam pertandingan. *Dribbling* merupakan teknik penting dan wajib dikuasai oleh setiap pemain bola basket. *Dribbling* digunakan untuk mengontrol bola dan mencegahnya direbut oleh lawan. Fungsi dari *dribbling* sendiri seperti memperlambat tempo permainan, mengamati peluang serangan, melewati pertahanan lawan, menjaga penguasaan bola, serta menghindari benturan dengan pemain lawan dengan menggunakan kecepatan dan kelincahan dalam bergerak (Fatmawati, 2020). Untuk mencapai kesuksesan dalam menyerang lawan, pemain harus mempunyai kemampuan menguasai teknik giring bola dengan baik. Menggiring bola mengacu pada gerakan memantulkan bola ke arah lantai menggunakan satu tangan, baik saat pemain sedang bergerak maupun berdiri di tempat (Nickevin, 2021)

Dalam melaksanakan teknik dasar *dribbling*, diperlukan kemampuan fisik yang optimal, termasuk kekuatan otot lengan, kelentukan pergelangan tangan serta kecepatan. Kekuatan otot pada lengan diperlukan oleh pemain guna menghasilkan tekanan yang cukup dan mempertahankan kendali pada saat menggiring bola. Apabila kekuatan otot lengan lemah, maka akan sulit untuk mengontrol bola dan kecepatan *dribble* akan berkurang. Lalu kelentukan jari tangan diperlukan untuk mengontrol bola basket. Kelentukan pergelangan tangan sangat penting untuk memegang dan memanipulasi gerak bola seperti melakukan *dribbling*, *shooting*, *passing*, dan *ball handling*. Apabila kelentukan pergelangan lemah maka dapat meningkatkan risiko cedera karena pergelangan tangan kurang fleksibel. Kecepatan berperan penting untuk meningkatkan kemampuan *dribble* bola basket, jika tidak maka akan berpengaruh pada kemampuan untuk mempertahankan pertahanan terhadap lawan serta dapat mempengaruhi kepercayaan diri. Faktor-faktor ini saling terkait dan berkontribusi dalam mendukung kemampuan *dribbling* dalam permainan bola basket. Dengan adanya kekuatan, kelentukan serta kecepatan yang baik pada pemain maka akan memudahkan pemain untuk menggiring bola melewati lawan dan melakukan serangan terhadap lawan.

Dari pengamatan yang dilakukan oleh peneliti, terlihat bahwa kegiatan ekstrakurikuler bola basket di

SMP Negeri 2 Tulungagung menjadi populer di kalangan siswa. Selain itu juga beberapa prestasi yang telah diraih oleh tim putra yaitu juara 1 Bupati Cup tahun 2023 dan juara 2 PHBN tahun 2023. Akan tetapi, tidak semua siswa ekstrakurikuler memiliki kemampuan dasar bola basket yang baik, khususnya dalam kemampuan *dribbling*. Salah satu masalah yang tampak adalah kurangnya penguasaan teknik *dribble* saat bermain bola basket dikarenakan seiring berjalannya waktu para siswa mulai malas berlatih dan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Menurut fakta dan data di lapangan, lemahnya teknik dasar *dribble* mereka masih terlihat kaku dan kebanyakan cara *dribbling* siswa masih ada yang dipukul-pukul serta pandangan mata masih tertuju pada bola dan tidak tertuju pada situasi sekitar. Kurangnya kekuatan otot lengan, kelentukan pergelangan tangan, dan kecepatan menjadi penyebab utama menghasilkan *dribbling* yang kurang optimal dan tidak sesuai dengan harapan.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis besarnya kontribusi antara kekuatan otot lengan, kelentukan pergelangan tangan dan kecepatan dengan kemampuan *dribbling* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket. Melalui penelitian ini, peneliti berharap dapat mengamati faktor-faktor yang berhubungan dengan kemampuan *dribbling* siswa, memberikan pengetahuan tambahan kepada siswa, dan mengungkapkan potensi bakat mereka dalam permainan bola basket. Diduga faktor kelentukan dan kecepatan lebih dominan dalam menentukan kemampuan *dribbling* bolabasket. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk mengambil sampel dari SMP Negeri 2 Tulungagung, di mana terdapat kegiatan ekstrakurikuler bola basket.

Oleh karena itu, peneliti berencana melakukan penelitian dengan judul “Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Pergelangan Tangan, serta Kecepatan terhadap Kemampuan *Dribbling* Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket” guna mengidentifikasi kontribusi kekuatan otot lengan, kelentukan pergelangan tangan, dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling*.

2. METODE PENELITIAN

Pendekatan yang dipilih adalah kuantitatif. Penelitian kuantitatif menurut Sugiyono (2018) diartikan sebagai cara ilmiah dalam memperoleh data agar nantinya dapat mendeskripsikan, membuktikan, dan menemukan teori serta pengetahuan untuk memecahkan masalah. Penelitian ini dimulai dari proses mengumpulkan data, menafsirkan data, dan hasilnya berupa angka-angka (Machali, 2021)

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif. Metode ini bertujuan untuk mengkaji fenomena yang terjadi secara sistematis dan akurat (Sugiyono, 2018). Penelitian ini dilakukan dengan mengkaji peristiwa yang benar-benar

terjadi di lapangan. Tujuan penelitian yaitu mengetahui kontribusi kekuatan otot lengan (X_1), kelentukan pergelangan tangan (X_2), kecepatan (X_3) terhadap kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler bola basket (Y).

Penelitian ini dilakukan di Lapangan Basket SMP Negeri 2 Tulungagung dan dilaksanakan pada tanggal 3 – 9 Desember 2023. Subjek penelitian ini sebanyak 20 orang, yang merupakan seluruh siswa putra di ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 2 Tulungagung.

Instrumen penelitian dibutuhkan dalam penelitian sebagai acuan untuk mengumpulkan data. Instrumen diartikan sebagai alat pengumpulan data maupun pengukuran objek sehingga bisa didapatkan data yang akurat dan dapat diolah (Arikunto, 2023).

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini, antara lain:

1. Tes dan pengukuran

Tes merupakan sekumpulan soal maupun latihan yang bertujuan menguji bakat, kemampuan ataupun pengetahuan seseorang. Dalam penelitian ini, peneliti memilih menggunakan *push up* selama satu menit untuk menguji kekuatan otot lengan; lari cepat 30m untuk mengukur kecepatan; serta menguji *dribble* dengan dua kali kesempatan dan nantinya akan diambil *dribble* dengan waktu tercepat dan teknik yang benar.

2. Pengamatan (Observasi)

Observasi dilakukan dengan cara mengamati objek penelitian secara langsung ketika proses penelitian sedang berlangsung. Dalam artian lain, observasi merupakan upaya pengumpulan data dengan cara sistematis dan melalui prosedur yang terstandar.

3. Dokumentasi (Kepustakaan)

Dokumentasi merupakan teknik mendapatkan data yang bersumber dari buku-buku relevan, regulasi, laporan kegiatan, gambar, catatan tertulis, dan data lainnya yang sejalan dengan penelitian.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini, antara lain:

a. Uji Analisis Deskriptif

Analisis ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai variabel-variabel penelitian berdasarkan jawaban dari para responden.

3. HASIL PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi kontribusi antara kekuatan otot lengan, kelentukan pergelangan tangan, dan kecepatan terhadap keterampilan *dribble* bola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket. Untuk mengetahui kontribusi ketiga variabel bebas terhadap keterampilan *dribble* maka dilakukan beberapa tes diantaranya tes

push up, tes goniometer, dan tes lari cepat jarak 30 meter. Berikut ini data hasil penelitian yang telah dilakukan

Tabel 1. Data Hasil Tes

No.	Nama	Macam Tes			
		Push Up	Tes Goniometer (derajat)	Lari 30m (detik)	Dribble zig zag (detik)
1	HR	50	69	5	9
2	UC	31	64	6	11
3	MV	29	67	6	10
4	DF	40	72	6	9
5	FH	33	66	7	10
6	NF	33	66	5	10
7	ZK	35	68	7	10
8	KN	32	64	6	11
9	SY	35	69	5	11
10	RG	42	71	4	9
11	RF	38	64	6	10
12	DA	33	70	4	10
13	RY	43	69	6	9
14	FM	30	65	8	12
15	DW	32	63	7	10
16	DV	29	65	6	10
17	RZ	36	70	6	9
18	FR	35	62	7	11
19	RM	31	63	9	12
20	AR	34	63	8	11

Berdasarkan hasil diatas adalah hasil penelitian yang disajikan dalam bentuk statistik deskriptif, seperti yang ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 2. Deskripsi Statistik

Variabel	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kekuatan	20	21	29	50	35.05	5.296
Kelentukan	20	10	62	72	66.50	3.052
Kecepatan	20	5	4	9	6.20	1.281
Dribbling	20	3	9	12	10.20	.951

Tabel 3. Deskripsi Statistik

Analisis data untuk menguji hipotesis memerlukan beberapa prasyarat yang harus dipenuhi agar hasilnya valid dan

dapat dipertanggungjawabkan. Prasyarat analisis meliputi:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menentukan apakah data dari setiap variabel yang dianalisis mengikuti distribusi normal. Uji normalitas dilakukan menggunakan One Sample Kolmogorov-Smirnov. Aturan yang digunakan adalah jika nilai $p > 0,05$, distribusi data dianggap normal, sedangkan jika nilai $p < 0,05$, distribusi data dianggap tidak normal. Berikut ini rangkuman hasil uji normalitas yang dilakukan peneliti:

Tabel 4. Tabel Hasil Uji Normalitas

Variabel	P	Sig.	Keterangan
Kekuatan	0,200		Normal
Kelentukan	0,200	0,0	Normal
Kecepatan	0,200	5	Normal
Keterampilan Dribble	0,200		Normal

Dari tabel di atas, terlihat bahwa nilai signifikansi (p) lebih besar dari 0,05, sehingga data berdistribusi normal.

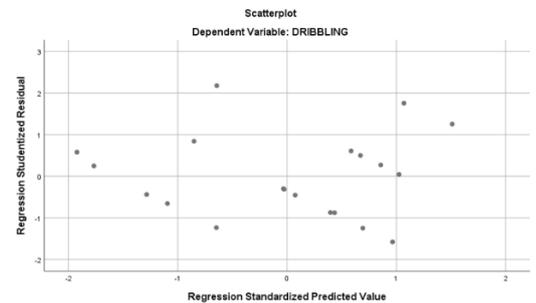
b. Uji Multikolinearitas

Tabel 5. Tabel Uji Multikolinearitas

Variabel	Collinearity Statistics	
	Tolerance	VIF
Kekuatan	0,701	1,427
Kelentukan	0,489	2,047
Kecepatan	0,579	1,728

Dari tabel di atas didapatkan hasil dari semua variabel bebas didapati nilai Tolerance $> 0,1$ dan nilai VIF < 10 , dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas baik dari variabel baik dari kekuatan, kelentukan dan kecepatan.

c. Uji Heteroskedastisitas



Dalam analisis regresi, diasumsikan bahwa varians residual (kesalahan prediksi) tetap konstan. Namun, jika varians tersebut bervariasi secara sistematis, hal ini dapat menyebabkan estimasi koefisien yang tidak efisien atau bias. Oleh karena itu, uji heteroskedastisitas penting untuk memastikan validitas dan keandalan hasil analisis regresi. Namun untuk mencegah terjadinya kesalahan dilakukan Uji Glejser. Uji Glejser dapat membantu mengidentifikasi pola heteroskedastisitas ini dan mengevaluasi kebutuhan untuk mengambil langkah-langkah korektif dalam analisis regresi.

Tabel 6. Tabel Uji Glejser

Variabel	Sig.
Kekuatan	1,000
Kelentukan	1,000
Kecepatan	1,000

Jika hasil uji Glejser menunjukkan nilai signifikansi (Sig) $> 0,05$, maka diketahui data peneliti menunjukkan tidak adanya heteroskedastisitas yang signifikan dalam model regresi. Ini berarti varians residual dapat dianggap konstan di seluruh rentang nilai-nilai prediktor.

d. Uji Linear Sederhana

Tabel 7 Tabel Uji Linear Sederhana

Hubungan Fungsional	Deviation from Linearity
X1, X2, X3 – Y	0,513

Jika nilai $Sig. > 0,05$ pada kolom deviation from linearity, maka data tersebut dapat dianggap linear, yang berarti hubungan antara variabel independen dan dependen cenderung bersifat linier.

1. Hasil Uji Hipotesis

Analisis data penelitian terdiri dari analisis korelasi sederhana. Untuk mengklarifikasi hubungan antara variabel bebas dan terikat, dan berikut hasilnya:

a. Uji t (Korelasi Parsial)

1) Hasil Uji t Pada Variabel Kekuatan

Variabel	t	Sig.
Kekuatan	3,626	0,002

Dari tabel di atas diketahui bahwa nilai Sig. sebesar 0,002 dan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh variabel kekuatan terhadap keterampilan *dribbling* siswa karena nilai Sig. < 0,05.

2) Hasil Uji t Pada Variabel Kelentukan

Variabel	t	Sig.
Kelentukan	4,239	0,000

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai Sig. adalah 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh variabel kelentukan terhadap keterampilan *dribbling* siswa karena nilai Sig. lebih kecil dari 0,05.

3) Hasil Uji t Pada Variabel Kecepatan

Variabel	t	Sig.
Kecepatan	3,292	0,004

Dari tabel di atas, diketahui bahwa nilai Sig. adalah 0,004. Ini menunjukkan bahwa variabel kecepatan berpengaruh terhadap keterampilan *dribbling* siswa karena nilai Sig. kurang dari 0,05.

b. Uji f (Korelasi Simultan)

Variabel	F	Sig.
X1,X2,X3	9.161	0,001

Berdasarkan nilai Sig. yang diperoleh untuk pengaruh simultan X1, X2, dan X3 terhadap Y sebesar 0,001 < 0,05, dapat disimpulkan bahwa Kekuatan (X1), Kelentukan (X2), dan Kecepatan (X3) secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap Keterampilan *Dribbling* (Y).

c. Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi berkisar antara nol hingga satu. Ketika mendekati satu, menunjukkan pengaruh variabel independen yang semakin kuat terhadap variabel dependen. Sebaliknya, semakin mendekati nol menandakan pengaruh yang semakin lemah dari variabel independen terhadap variabel dependen.

Tabel 9 Tabel Hasil Koefisien Determinasi

Koefisien Determinasi	Adjusted R Square
Kekuatan	0,390
Kelentukan	0,472
Kecepatan	0,341

Dari tabel hasil koefisien determinasi terlihat bahwa nilai R square untuk variabel kekuatan adalah 0,390, pada variabel kelentukan 0,472, dan variabel kecepatan 0,341 yang artinya kekuatan memiliki kontribusi sebesar 39%, kelentukan memiliki kontribusi sebesar 47,2%, dan kecepatan memiliki kontribusi sebesar 34,1% terhadap keterampilan *dribbling* siswa.

Tabel 8 Hasil Koefisien Determinasi Simultan

Koefisien Determinasi	R Square
Kekuatan- Kelentukan- Kecepatan	0,632

Dari hasil analisis tabel determinasi secara simultan, didapatkan nilai R Square sebesar 0,632. Nilai ini menunjukkan bahwa variabel X1, X2, dan X3 secara bersama-sama mempengaruhi variabel Y sebesar 63,2%. Sebesar 36,8% sisanya kemungkinan dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

4. PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kekuatan lengan, kelentukan pergelangan tangan, dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* SMPN 2 Tulungagung. Secara umum dituangkan dalam pembahasan berikut:

1. Kontribusi kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *dribbling* bola basket

berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat kontribusi dari kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa sebesar 39%. Dalam permainan bola basket, kemampuan membawa bola dengan cepat dan melewati lawan dengan gerakan yang mengagumkan sering dinantikan dengan kekuatan otot lengan. Kekuatan otot lengan memainkan peran kunci dalam menghasilkan gerakan yang presisi dan kuat saat menggiring bola.

Beberapa teknik bola basket seperti crossover, inside out dribble, kekuatan otot lengan memungkinkan pemain untuk melakukan pergerakan ini dengan kecepatan dan kontrol yang diperlukan untuk mempertahankan bola. Dengan demikian, kekuatan otot lengan memiliki peran vital dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola dan memberikan kontribusi yang signifikan dalam kelincahan dan kemampuan umum seorang pemain dalam permainan basket.

2. Kontribusi kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *dribbling* bola basket.

Menurut temuan penelitian, kelentukan pergelangan tangan berkontribusi sebesar 47,2% terhadap kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler. Dalam permainan bola basket, kemampuan menggiring bola sangat bergantung pada kelentukan pergelangan tangan. Kelentukan yang baik memungkinkan pemain untuk dengan cepat menyesuaikan gerakan menghadapi lawan dengan efektif, dan menjaga kendali bola dengan presisi.

Kelentukan pergelangan tangan juga memfasilitasi perubahan arah dan posisi dengan lancar, memberikan pemain keunggulan dalam melakukan manuver di lapangan. Dengan demikian, kelentukan pergelangan tangan mendukung keterampilan menggiring bola serta menghasilkan kelincahan dan kemampuan keseluruhan seorang pemain dalam permainan bola basket.

3. Kontribusi kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* bola basket

Menurut hasil penelitian, kecepatan memiliki kontribusi sebesar 34,1% terhadap kemampuan *dribbling*. Kecepatan ini tidak hanya memungkinkan mereka untuk memanipulasi bola dengan presisi dan kekuatan, tetapi juga memberi kemampuan untuk bergerak cepat dan akurat dalam mengubah arah serta posisi tubuh mereka. Dalam konteks teknik menggiring bola, kecepatan siswa memainkan peran yang sangat penting untuk menembus pertahanan lawan dengan efektif, mengelabui, dan menjaga kontrol atas bola dengan aman.

Menurut (Manopo, 2019) Hatmisari menjelaskan bahwa kecepatan adalah waktu yang dibutuhkan untuk menggabungkan suatu gerak pada sebuah sendi atau gerak tubuh secara menyeluruh. Oleh karena itu, tingkat kecepatan siswa yang baik menjadi elemen krusial dalam mendukung teknik menggiring bola yang efektif.

4. Kontribusi variabel kekuatan, kelentukan, dan kecepatan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan, kelentukan pergelangan tangan, dan kecepatan secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 63,2% terhadap kemampuan *dribbling* bola basket di SMP Negeri 2 Tulungagung.

Temuan ini menegaskan bahwa faktor-faktor fisik seperti kekuatan otot lengan dan kelentukan pergelangan tangan memainkan peran kunci dalam meningkatkan keterampilan *dribbling* basket. Selain itu, kecepatan juga terbukti berpengaruh signifikan. Namun, untuk yang tidak diteliti kemungkinan dipengaruhi oleh faktor-faktor tambahan seperti kemampuan mental, strategi permainan, dan pengalaman bermain basket. Selain itu juga ada beberapa aspek lain yang perlu dilatih diantaranya seperti kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi gerak. Oleh karena itu, penelitian ini menyoroti pentingnya faktor-faktor fisik dalam keterampilan *dribbling* basket, sambil mengetahui bahwa masih ada faktor-faktor lain yang perlu dipertimbangkan untuk memahami secara komprehensif faktor yang mempengaruhi keterampilan tersebut.

4. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa beberapa variabel bebas berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Tulungagung. Kontribusi dari masing-masing variabel adalah sebagai berikut:

1. Kekuatan otot lengan memberikan kontribusi sebesar 39% terhadap kemampuan *dribbling* siswa.
2. Kelentukan pergelangan tangan memiliki kontribusi yang lebih tinggi, yakni sebesar 47,2% terhadap kemampuan *dribbling* siswa.
3. Kecepatan juga memberikan kontribusi yang signifikan, mencapai 34,1% terhadap kemampuan *dribbling* siswa.

UCAPAN TERIMAKASIH

1. Terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu agar terselesaikannya skripsi ini
2. Terima kasih kepada saya yang telah bertahan selama ini

REFERENSI

- Abdul Aziz, A. (2016). Faktor Fisik Dan Teknik Pada Kemampuan *Dribble* Atlet Ekstrakurikuler Bola Basket Putra Tingkat Sma *Physical And Technical Factor Of Dribble Ability In High School*. 183(2), 2–7.

- Adithiya. (2022). Tingkat Kondisi Fisik Atlet Petanque Kabupaten Tasikmalaya Dalam Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) Xiv Tahun 2022. *33*(1), 1–12.
- Devi, A. S., & Neldi, H. (2019). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Pergelangan Tangan Dengan Kemampuan *Lay Up Shoot* Bolabasket. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, *2*(2), 1–6.
- Fatmawati, D., Nurrochmah, S., & Heynoek, F. P. (2020). Pengaruh Latihan *Dribble Zig-Zag* Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribble Bola Basket Bagi Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket Sma. *2*(11), 521–533.
- Firmansyah, M., Syafaruddin, S., & Victorian, A. R. (2019). Kelincahan Dan Kecepatan Lari 30 Meter Dengan Kemampuan Dribble Ekstrakurikuler Bola Basket Di Smp. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, *6*(2), 160–167.
<https://doi.org/10.36706/Altius.V6i2.8096>
- Ghozali, I. (2018). Aplikasi Analisis Multivariate.
- Halbatullah, K. (2019). Pengembangan Model Latihan Fleksibilitas Tingkat Lanjut Dalam Pembelajaran Pencak Silat. *17*, 136–149.
- Hasyim, A. H. (2020a). 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.
<https://doi.org/10.32529/Glasser.V4i2.684>
- Ine. (2021a). Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Basket Pada Tim Bola Basket Putri Smk Patria Dharma Selatpanjang Kabupaten Kepulauan Meranti. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*.
- Ine. (2021b). Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Basket Pada Tim Bola Basket Putri Smk Patria Dharma Selatpanjang Kabupaten Kepulauan Meranti. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*.
- Ishak, M., & Sahabuddin. (2018). Hubungan Antara Daya Ledak Tungkai , Kelentukan Pergelangan Tangan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan *Lay-Up Shoot* Pada Mahasiwa Fik Unm. *1*, 94–106.
- Kurniadi, B. (2018). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Kelas Viii Smp N 6 Tambang. 5–17.
- Machali, I. (2021). Metode Penelitian Kuantitatif. In *Laboratorium Penelitian Dan Pengembangan Farmaka Tropis Fakultas Farmasi Universitas Mulawarman, Samarinda, Kalimantan Timur* (Issue April).
- Mahendra, I. R., Nugroho, P., & Junaidi, S. (2012). Kelentukan Pergelangan Tangan Dan Koordinasi Mata Tangan Dalam Pukulan Forehand Tennis Meja. *Journal Of Sport Sciences And Fitness*, *1*(1).
- Nickevin, R. (2021). Pengaruh Latihan Dribbling Dengan Model Bermain Terhadap Hasil Dribbling Permainan Bola Basket. *Jurnal Edukasimu*, *1*(3), 1–10.
- Nuriyansyah, F. (2019). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelentukan Pergelangan Tangan Dengan Hasil *Dribble* Permainan Hoki Pada Mahasiswa Bimpres Putra Penjaskesrek Universitas Lampung.
- Perbasi. (2022). Peraturan Resmi Bola Basket 2022.
- Prasetyo, H., Hariyanto, A., Dosen, K., Kepelatihan Olahraga, P., & Olahraga, I. (2019). Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Dengan Interval 1:2 Dan 1:3 Terhadap Kecepatan Dan Kelincahan Atlet Bola Basket Cls (Cahaya Lestari Surabaya) Kelompok Umur 14 Tahun.
- Purnawan, C. F. (2015). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Pergelangan Tangan Dengan Hasil Tembakan Bebas Bola Basket. *Unnes Journal Of Sport Sciences*, *4*(1), 50–59.
- Purnomo, E. (2019). Anatomi Fungsional.
- Rizhardi, R. (2017). Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Di Smp Kartika 1-7 Padang. In *Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan....*
- Rosti, Jumaking, R. P. A. (2022). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket. *5*(3), 349–361.
- Samsudin. (2022a). 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.

Samsudin. (2022b). Pengaruh Kelincahan Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Smp Negeri 3 Belo Samsudin Stkip Taman Siswa Bima. *12(1)*.

SaSaputri, O. (2022). Hubungan Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Basket Pada Atlet Club Basing-Basing Menggala. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 33(1), 1–12.

SefrSerfi Hardiansyah. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Menssana*, 3, 117–123.

SefrSefriana, K. M. (2020). Hubungan Antara Kecepatan Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Sprint 50 Meter Gaya Bebas Pada Atlet Renang Puslatkot Kota Kediri. *Jurnal Ilmu Olahraga*, 1.

SeDSepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). Tes Dan Pengukuran Olahraga. Pt Rajagrafindo Persada.

Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. In *Alfabeta*.

Tauba, R. F. (2014). Pengembangan Instrumen Tes *Dribbling* Pada Permainan Futsal Menggunakan Teknologi Mikrokontroler Arduino.

Walsh, N. P., Halson, S. L., Sargent, C., Roach, G. D., Nédélec, M., Gupta, L., Leeder, J., Fullagar, H. H., Coutts, A. J., Edwards, B. J., Pullinger, S. A., Robertson, C. M., Burniston, J. G., Lastella, M., le Meur, Y., Hausswirth, C., Bender, A. M., Grandner, M. A., & Samuels, C. H. (2021). Sleep and the athlete: Narrative review and 2021 expert consensus recommendations. *British Journal of Sports Medicine*, 55(7), 356–368. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102025>