

---

**HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN FLEKSIBILITAS TERHADAP HASIL *DRIBBLE*  
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA N 1 KEDUNGWUNI**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN AGILITY AND FLEXIBILITY ON THE RESULTS OF DRIBBLES  
AT BASKETBALL EXTRACURRICULAR SMAN 1 KEDUNGWUNI***

**Ilmiyah<sup>1</sup>, Moch Senoadji Karjadi<sup>2</sup>**

<sup>12</sup>Pendidikan Keperawatan Olahraga, Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia.

[ilmiyah09@students.unnes.ac.id](mailto:ilmiyah09@students.unnes.ac.id)

Received: 11 August 2022; Revised: 6 February 2023; Accepted: 9 February 2023

---

**Abstrak**

*Dribble* merupakan menggiring bola untuk melewati lawan maka kelincahan dan fleksibilitas berperan dalam *dribble*. Tujuan penelitian untuk mengetahui: 1) hubungan kelincahan terhadap hasil *dribble* pemain putri, 2) hubungan fleksibilitas terhadap hasil *dribble* pemain putri, 3) hubungan kelincahan dan fleksibilitas terhadap hasil *dribble* pemain putri, 4) hubungan kelincahan terhadap hasil *dribble* pemain putra, 5) hubungan fleksibilitas terhadap hasil *dribble* pemain putra, 6) hubungan kelincahan dan fleksibilitas terhadap hasil *dribble* pemain putra. Metode penelitian ini korelasional. Sampel penelitian 34 pemain. Keseluruhan digunakan sebagai sampel. Pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Teknik analisis data menggunakan regresi ganda. Hasil penelitian diperoleh Fhitung: 1) kelincahan terhadap hasil *dribble* diperoleh 6,528 nilai signifikansinya  $0,022 < 0,05$  pada pemain putri, dan 6,158 nilai signifikansinya  $0,025 < 0,05$  pada pemain putra, 2) fleksibilitas terhadap hasil *dribble* diperoleh 5,428 nilai signifikansinya  $0,034 < 0,05$  pada pemain putri, dan 0,664 nilai signifikansinya  $0,428 > 0,05$  pada pemain putra, 3) kelincahan dan fleksibilitas terhadap hasil *dribble* diperoleh 3,765 nilai signifikansinya  $0,049 < 0,05$  pada pemain putri, dan 4,168 nilai signifikansinya 0,038 pada pemain putra. Simpulan penelitian: 1) terdapat hubungan kelincahan terhadap hasil *dribble*, 2) terdapat hubungan fleksibilitas terhadap hasil *dribble* pada pemain putri, dan tidak terdapat hubungan pada pemain putra, 3) terdapat hubungan kelincahan dan fleksibilitas terhadap hasil *dribble*.

**Kata Kunci:** *Kelincahan, Fleksibilitas, Dribble.*

**Abstract**

*Dribble is dribbling to get past the opponent, so agility and flexibility play a role in dribbling. The purpose of the study where to determine: 1) the relationship between agility and dribble female players, 2) the relationship between flexibility and dribble female players, 3) the relationship between agility and flexibility with dribble female players, 4) the relationship between agility and dribble for male players, 5) the relationship between flexibility and dribbling for male players, 6) the relationship between agility and flexibility for male players. The research method is correlational. The sample are 34 players. The whole is used as a sample. Data collection used tests and measurements. The data analysis technique used multiple regression. The results showed that Fcount: 1) agility to dribble results obtained 6.528 significance value  $0.022 < 0.05$  for female players, and 6.158 significance value  $0.025 < 0.05$  for male players, 2) flexibility to dribble results obtained 5,428 significance value  $0.034 < 0.05$  for female players, and 0.664 a significance value of  $0.428 > 0.05$  for male players, 3) agility and flexibility on dribble results obtained 3.765 a significance value of  $0.049 < 0.05$  for female players, and 4.168 a significance value of  $0.038$  for male players. The conclusions of this research is: 1) there is a relationship between agility and dribble results, 2) there is a relationship between flexibility and dribble results for female players, and there is no relationship between male players, 3) there is a relationship between agility and flexibility on the results of dribbling.*

**Keywords:** *Agility, Flexibility, Dribble.*

**How To Cite:** Ilmiah., Karjadi, Senoadji. (2023). HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN FLEKSIBILITAS TERHADAP HASIL DRIBBLE EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA N 1 KEDUNGWUNI. *Unnes Journal of Sport Sciences*, Volume 7 (1), 25-30.



Unnes Journal of Sport Sciences is an open access article under the [CC-BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

## PENDAHULUAN

Bola basket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik dan menyehatkan. Syarat agar seseorang berhasil memainkan olahraga ini yaitu harus menguasai keterampilan dasarnya terlebih dahulu seperti : *dribble, shooting, passing* dan *rebound* (Oliver.J, 2007:4)

Teknik dasar yang diajarkan paling awal pada pemain pemula Menurut Oliver.J (2007:49) yaitu *dribble*, karena *dribble* selalu digunakan para pemain ketika dalam pertandingan bola basket. Sedangkan menurut Riswan Widiarto (2019: 14) *dribble* merupakan menggiring bola dengan cara dipantul-pantulkan pada lantai dilakukan dengan berjalan atau berlari, *dribble* digunakan untuk melewati lawan yang menghadang, menerobos pertahanan lawan dan mengendalikan tempo permainan.

Seseorang bisa menjadi pemain yang berprestasi jika pemain pandai dalam menggiring, menembak dan mengoper bola, tetapi kepandaian pemain akan menjadi terbatas apabila pemain mempunyai kondisi fisik yang kurang. Menurut Hasyim & Saharullah (2019:22) komponen dasar kondisi fisik terdiri dari : kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), kelentukan (*flexibility*), daya ledak (*power*), koordinasi, ketepatan (*accuracy*), keseimbangan (*balance*). Faktor kondisi fisik mempunyai peran yang penting untuk atlet, karena kondisi fisik yang baik adalah modal utama bagi pemain untuk menampilkan performa yang maksimal saat bermain

Hasil pengamatan di lapangan teknik *dribble* para pemain masih perlu ditingkatkan lagi karena masih ada pemain saat menggiring bola basket dengan posisi tubuh tegak dan terlihat kaku, saat menggiring bola sulit untuk merubah arah badan sehingga sulit melewati lawan yang menghadang serta kurangnya kelincahan, fleksibilitas. Berdasarkan uraian di atas, penulis akan mengadakan penelitian dengan judul: Hubungan antara Kelincahan dan Fleksibilitas terhadap Hasil *Dribble* Ekstrakurikuler Bola basket SMA N 1 Kedungwuni.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif korelasional. Menurut Margono (Fatahillah, 2018) menyatakan bahwa penelitian korelasional tujuannya untuk mengetahui apakah suatu hubungan ada, jika demikian, hubungan itu seberapa erat. Menurut Arwih (2019) menyatakan bahwa penelitian deskriptif korelasional adalah penelitian yang bertujuan untuk menemukan ada atau tidaknya hubungan antara satu variabel dengan variabel yang lain. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan tes dan pengukuran.

Penelitian ini dilaksanakan Rabu, 12 - 13 Maret 2022 di lapangan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan. Populasi pada penelitian ini yaitu semua pemain ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Kedungwuni. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik populasi (Sugiyono 2018:215). Menurut Arikunto (2002 dalam Rizki saputra,dkk 2020) agar penelitian ini menjadi penelitian populasi sebaiknya jika jumlah subjek kurang dari 100 maka diambil semua. Berdasarkan teori di atas, karena populasi dalam penelitian ini kurang dari 100, maka 34 atlet sebagai populasi dalam penelitian ini seluruhnya dijadikan sebagai sampel.

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini diantaranya adalah analisis statistik deskriptif yang bertujuan untuk memberi sebuah gambaran atau deskriptif dari hasil

nilai rata-rata (*mean*), standar deviasi, nilai maksimum, nilai minimum, *sum*, *range*, dari data setiap variabelnya yaitu Kelincahan (X1), Fleksibilitas (X2) dan *Dribble* (Y). Selanjutnya ada analisis statistik inferensial yang meliputi uji prasyarat. Uji prasyarat yang digunakan meliputi uji linearitas dan uji normalitas. Hingga pada uji selanjutnya, yakni uji homogenitas dan uji hipotesis. Analisis data dengan uji tersebut digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kelincahan dan fleksibilitas terhadap dribble ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Kedungwuni.

## HASIL

Setelah data terkumpul dari beberapa tes yaitu: the illionis course test, sit and reach test dan AHPERD basketball control dribble test.

Tabel 9. Koefisien Korelasi Data Penelitian Pemain Putri

Hubungan Fungsional	R square	Besaran Pengaruh
X1 → Y	0,303	30,3%
X2 → Y	0,266	26,6%
XI, X2 → Y	0,350	35%

Tabel 10. Koefisien Korelasi Data Penelitian Pemain Putra

Hubungan Fungsional	R square	Besaran Pengaruh
X1 → Y	0,291	29,1%
X2 → Y	0,042	4,2%
XI, X2 → Y	0,373	37,3%

Tabel 11. Hasil Uji Linearitas Data Penelitian Pemain Putri

Hubungan Fungsional	F	Sig.	Keterangan
X1 → Y	6,528	0,022	Linear
X2 → Y	5,428	0,034	Linear
XI, X2 → Y	3,765	0,049	Linear

Tabel 12. Hasil Uji Linearitas Data Penelitian Pemain Putra

Hubungan Fungsional	F	Sig.	Keterangan
X1 → Y	6,158	0,022	Linear
X2 → Y	0,664	0,034	Tidak Linear
XI, X2 → Y	4,168	0,049	Linear

Tabel 13. Analisis Varians Data Penelitian pada Pemain Putri

Korelasi	Sig.	Keterangan
X1 → Y	0,022	Diterima
X2 → Y	0,034	Diterima
X1, X2 → Y	0,049	Diterima

Tabel 14. Analisis Varians Data Penelitian pada Pemain Putra

Korelasi	Sig.	Keterangan
X1 → Y	0,025	Diterima
X2 → Y	0,663	Tidak diterima
X1, X2 → Y	0,038	Diterima

## PEMBAHASAN

Tabel 1 di atas merupakan hasil deskripsi data pada pemain putri yang berupa hasil pelaksanaan tes kelincahan, fleksibilitas dan *dribble*. Sedangkan pada Tabel 2 memperlihatkan hasil analisis deskriptif setelah diperoleh deskripsi data. Hasil analisis deskriptif menunjukkan pada variabel kelincahan memiliki nilai minimum sebesar 16,6 nilai maksimum sebesar 19,7 nilai *mean* sebesar 18,141, dan standar deviasi sebesar 0,8449. Pada variabel fleksibilitas diperoleh nilai minimum sebesar 33, nilai maksimum sebesar 61, *mean* sebesar 45,41, dan standar deviasi sebesar 7,036. Sedangkan pada variabel *dribble* diperoleh nilai minimum sebesar 11,0 nilai maksimum sebesar 15,0 nilai *mean* sebesar 13,006, dan standar deviasi sebesar 1,1104. Tabel 3 yaitu hasil deskripsi data pada pemain putra yang berupa hasil pelaksanaan tes kelincahan, fleksibilitas dan *dribble*. Sedangkan pada Tabel 4 memperlihatkan hasil analisis deskriptif setelah diperoleh deskripsi data. Hasil analisis deskriptif menunjukkan pada variabel kelincahan memiliki nilai minimum sebesar 13,9 nilai maksimum sebesar 16,3 nilai *mean* sebesar 15,329, dan standar deviasi sebesar 0,6498. Pada variabel fleksibilitas diperoleh nilai minimum sebesar 26, nilai maksimum sebesar 43, *mean* sebesar 35,47, dan standar deviasi sebesar 5,433. Sedangkan pada variabel *dribble* diperoleh nilai minimum sebesar 9,4 nilai maksimum sebesar 12,7 nilai *mean* sebesar 11,065, dan standar deviasi sebesar 0,8536.

Tabel 5 merupakan hasil uji normalitas pada pemain putri variabel kelincahan, fleksibilitas dan *dribble*. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji analisis statistik One-Sample Kolmogorov Smirnov. Pada uji tersebut, diperoleh nilai standar deviasi pada variabel kelincahan sebesar 0,8449, pada variabel fleksibilitas sebesar 7,036, pada variabel *dribble* sebesar 1,1104 dan nilai signifikansi sebesar  $0,200 > 0,05$ , yang berarti nilai residual berdistribusi normal. Tabel 6 yaitu hasil uji normalitas pada pemain putra variabel kelincahan, fleksibilitas dan *dribble*. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji analisis statistik One-Sample Kolmogorov Smirnov. Pada uji tersebut, diperoleh nilai standar deviasi pada variabel kelincahan sebesar 0,6498 dengan signifikansi 0,200, pada variabel fleksibilitas sebesar 5,433 dengan signifikansi 0,121, pada variabel *dribble* sebesar 0,8536 dengan nilai signifikansi 0,64 dari nilai signifikansi ketiga variabel tersebut mempunyai nilai yang  $> 0,05$ , yang berarti nilai residual berdistribusi normal.

Uji prasyarat selanjutnya yaitu uji homogenitas. Tabel 7 menunjukkan hasil uji homogenitas pada pemain putri, variabel kelincahan dengan *dribble* yang memperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,379 > 0,05$ , pada variabel fleksibilitas dengan *dribble* diperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,296 > 0,05$ . Berdasarkan hasil uji homogenitas tersebut, ketiga variabel pada pemain putri tersebut dapat dikatakan homogen. Tabel 8 menunjukkan hasil uji homogenitas pada pemain putra, variabel kelincahan dengan *dribble* yang memperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,243 > 0,05$ , pada variabel fleksibilitas dengan *dribble* diperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,207 > 0,05$ . Berdasarkan hasil uji homogenitas tersebut, ketiga variabel pada pemain putra tersebut dapat dikatakan homogen.

Analisis selanjutnya pada tabel 9 yakni uji korelasi pada pemain putri untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Metode yang digunakan dalam uji korelasi yaitu model summary, besaran pengaruhnya dilihat dari nilai R square.

Besaran pengaruh variabel kelincahan terhadap dribble yaitu sebesar 0,303 atau sebesar 30,3%, besaran pengaruh variabel fleksibilitas terhadap dribble yaitu sebesar 0,266 atau sebesar 26,6%, besaran pengaruh variabel kelincahan dan fleksibilitas terhadap dribble yaitu sebesar 0,350 atau 35%. Sedangkan pada tabel 10 yakni uji korelasi pada pemain putra besaran pengaruh variabel kelincahan terhadap dribble yaitu sebesar 0,291 atau sebesar 29,1%, besaran pengaruh variabel fleksibilitas terhadap dribble yaitu sebesar 0,042 atau sebesar 4,2% serta pada variabel kelincahan dan fleksibilitas terhadap dribble yaitu sebesar 0,373 atau sebesar 37,3%.

Tabel 11 merupakan uji linearitas pada pemain putri yaitu untuk mengetahui data tersebut linear atau tidak. Metode yang digunakan dalam uji linearitas yaitu anova, hasil uji linearitas variabel kelincahan terhadap dribble mendapatkan nilai F sebesar 6,528 dengan nilai signifikansi sebesar  $0,022 < 0,05$  maka variabel tersebut memiliki hubungan, pada variabel fleksibilitas terhadap dribble mendapatkan nilai F sebesar 5,428 dengan nilai signifikansi sebesar  $0,034 < 0,05$  maka variabel tersebut memiliki hubungan, pada variabel kelincahan dan fleksibilitas terhadap dribble mendapatkan nilai F sebesar 3,765 dengan nilai signifikansi sebesar  $0,049 < 0,05$  maka variabel tersebut memiliki hubungan. Sedangkan tabel 12 merupakan uji linearitas pada pemain putra, pada variabel kelincahan terhadap dribble mendapatkan nilai F sebesar 6,158 dengan nilai signifikansi  $0,025 < 0,05$  maka variabel tersebut memiliki hubungan, pada variabel fleksibilitas terhadap dribble mendapatkan nilai F sebesar 0,664 dengan nilai signifikansi  $0,428 > 0,05$  yang berarti variabel tersebut tidak memiliki hubungan, pada variabel kelincahan dan fleksibilitas terhadap dribble mendapatkan nilai F sebesar 4,168 dengan nilai signifikansi  $0,038 < 0,05$  maka variabel tersebut memiliki hubungan.

Tabel 13 merupakan hasil analisis varian pada pemain putri yaitu pada variabel kelincahan terhadap dribble dengan nilai signifikansi sebesar  $0,022 < 0,05$  dari hasil tersebut, maka dapat dinyatakan bahwa hipotesis pertama diterima, pada variabel fleksibilitas terhadap dribble dengan nilai signifikansi sebesar  $0,034 < 0,05$  dari hasil tersebut, maka dapat dinyatakan hipotesis kedua diterima, pada variabel kelincahan dan fleksibilitas terhadap dribble dengan nilai signifikansi sebesar  $0,048 < 0,05$  dari hasil tersebut, maka dapat dinyatakan hipotesis ketiga diterima. Tabel 14 merupakan hasil analisis varians pada pemain putra yaitu pada variabel kelincahan terhadap dribble dengan nilai signifikansi sebesar  $0,025 < 0,05$  dari hasil tersebut, maka dapat dinyatakan bahwa hipotesis ke empat diterima, pada variabel fleksibilitas terhadap dribble dengan nilai signifikansi sebesar  $0,428 > 0,05$  dari hasil tersebut, maka dapat dinyatakan bahwa hipotesis ke lima tidak diterima, pada variabel kelincahan dan fleksibilitas terhadap dribble mendapatkan nilai signifikansi sebesar  $0,038 < 0,05$  dari hasil tersebut, maka dapat dinyatakan hipotesis ke enam diterima.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil hingga pembahasan pada penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini memperoleh hasil yaitu: 1) terdapat hubungan antara kelincahan terhadap dribble pada pemain putri ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Kedungwuni yang dibuktikan dengan diperolehnya nilai F sebesar  $6,528 > 3,68$  dan nilai signifikansi sebesar  $0,022 > 0,05$ , 2) terdapat hubungan antara fleksibilitas terhadap hasil dribble pada pemain putri ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Kedungwuni yang dibuktikan dengan diperolehnya nilai F sebesar  $5,428 > 3,68$  dan nilai signifikansi sebesar  $0,034 > 0,05$ , 3) terdapat hubungan antara kelincahan dan fleksibilitas terhadap dribble pada pemain putri ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Kedungwuni yang dibuktikan dengan diperolehnya nilai F sebesar  $3,765 > 3,68$  dengan nilai signifikansi  $0,049 < 0,05$ , 4) terdapat hubungan antara kelincahan terhadap dribble pada pemain putra ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Kedungwuni yang dibuktikan dengan diperolehnya nilai F sebesar  $6,158 > 3,68$  dengan nilai signifikansi  $0,025 > 0,05$ , 5) tidak terdapat

hubungan antara kelincahan terhadap dribble pada pemain putra ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Kedungwuni yang dibuktikan dengan diperolehnya nilai F sebesar  $0,664 > 0,05$  dengan nilai signifikansi  $0,428 > 0,05$ , 6) terdapat hubungan antara kelincahan dan fleksibilitas terhadap hasil dribble pemain putra ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Kedungwuni yang dibuktikan dengan diperolehnya nilai F sebesar  $4,168 > 3,68$  dengan nilai signifikansi  $0,038 < 0,05$ .

#### DAFTAR PUSTAKA

- Oliver, J. (2007) *Dasar-Dasar Bola Basket*. Diedit oleh M. Dean. America: Human Kinetics.
- Ahmadi, N. (2007) *Permainan Bola basket*. Diedit oleh Alee. Surakarta: Era Intermedia.
- Hasyim & Saharullah (2019) Dasar-Dasar Ilmu Kepeleatihan, *Journal of Chemical Information and Modeling*.
- Mackenzie, B. (2005) *101 performance evaluation test*. Diedit oleh B. Mackenzie. London: Electric Word plc.
- Strand B.N. and Wilson, R. (1993) *Assessing sport skills*. Diedit oleh Strand B.N dan rolayne wilson. Mexico: Human Kinetics.
- Sugiyono (2018) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Sutrisno Hadi (2017) *Statistik*. Diedit oleh S. Pamardiyanto. Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR.
- Ismaryati (2008) *Tes dan Pengukuran*. Solo: Tiga Serangkai.