

ProSport: Proklamator Sport

Volume 2, No 1, 2023 (April)

Organized by Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Published by Universitas Bung Hatta

HUBUNGAN KELENTUKAN DAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN LEMPARAN KE DALAM SEPAKBOLA

Aldi Oktafian¹, Oki Candra², Gustiranda³, Toktong Parulian⁴, Apriyanti Rahmalia⁵
^{1,2,3,4} Universitas Islam Riau, Pekanbaru, Riau Indonesia, ⁵ Universitas Bung Hatta

¹e-mail : oktafianaldi9@gmail.com

²e-mail : okicandra@edu.uir.ac.id

³e-mail : gusti2448@gmail.com

⁴e-mail : toktong@edu.uir.ac.id

⁵e-mail : apriyanti_rahmallia@bunghatta.ac.id

Info Artikel

Article History:

Received (February) (2023)

Approved (February) (2023)

Published (April) (2023)

Abstract

The purpose of this research was to determine the contribution of flexibility and agility to basketball dribbling skills in Binamuda Club athletes in Pekanbaru City. This type of research is correlational. The population and sample used in this study were 16 athletes from the Binamuda Club in Pekanbaru City. The data analysis technique used is multiple correlation value test. Based on the results of the research that has been done, it can be concluded that (1) There is a contribution of flexibility to the dribbling basketball skills of the Binamuda Club athletes Pekanbaru City of 44.76% with a value of $r_{count} = 0.669$ with $r_{table} = 0.497$, (2) There is a contribution of agility to the dribbling basketball skills of athletes. Binamuda Club Pekanbaru City is 41.34% with a value of $r_{count} = 0.643$ with $r_{table} = 0.497$, (3) There is a contribution of agility and flexibility to the dribbling basketball skills of the Binamuda Club athletes Pekanbaru City of 65.12% with a value of $r_{count} = 0.807$ with $r_{table} = 0.497$.

Keywords: *Flexibility, Agility, Skills, Dribble, Basketball*

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi kelenturan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bolabasket pada atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru. Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru yang berjumlah 16 orang. Teknik analisa data yang digunakan adalah uji nilai korelasi ganda. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa (1) Terdapat kontribusi kelenturan terhadap keterampilan menggiring bolabasket atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru sebesar 44,76% dengan nilai $r_{hitung} = 0,669$ dengan $r_{tabel} = 0,497$, (2) Terdapat kontribusi kelincahan terhadap keterampilan menggiring bolabasket atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru sebesar 41,34% dengan nilai $r_{hitung} = 0,643$ dengan $r_{tabel} = 0,497$, (3) Terdapat Terdapat kontribusi kelincahan dan kelenturan terhadap keterampilan menggiring bolabasket atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru sebesar 65,12% dengan nilai $r_{hitung} = 0,807$ dengan $r_{tabel} = 0,497$.

Kata Kunci: *Kelenturan, Kelincahan, Keterampilan, Dribble, Bola Basket*

© 2023 Universitas Bung Hatta
Under the license CC BY-SA 4.0

✉Alamatkorespondensi:

E-mail: okicandra@edu.uir.ac.id

PENDAHULUAN

Pembinaan-pembinaan olahraga prestasi terus dilakukan pada jenjang pendidikan nonformal. Pemerintah memasukkan tentang pembinaan olahraga prestasi kedalam undang-undang keolahragaan. Pada Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pada pasal 1 ayat 13 yang berbunyi “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Berdasarkan undang-undang di atas dapat disimpulkan bahwa dalam pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pemerintah menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi, dan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global dalam sistem keolahragaan nasional.

Salah satu bentuk pembinaan olahraga adalah berdirinya klub olahraga. Klub merupakan perkumpulan olahraga atau asosiasi olahraga, yang memiliki tujuan bermain atau olahraga hingga mencapai prestasi tertinggi. Klub olahraga berkisar dari organisasi yang anggotanya bermain bersama, tanpa bayaran, dan mungkin terkadang bermain di klub serupa lainnya, penontonnya terutama keluarga dan teman-teman, sampai pada organisasi komersial dengan para pemain profesional dengan tim yang secara teratur bertanding melawan klub lainnya dan terkadang menarik perhatian sejumlah besar penggemar yang membayar untuk menontonnya. Klub olahraga mungkin dikhususkan untuk suatu cabang olahraga tunggal atau juga beberapa cabang olahraga.

Salah satu bentuk pembinaan olahraga prestasi yang ada di Pekanbaru adalah klub bolabasket Bina Muda. Klub Bina Muda merupakan salah satu klub peserta PBL (Pekanbaru Basketball League) 2017. Mereka sangat antusias menyambut kompetisi ini. Namun ada satu masalah yang masih mengganjal, yakni *attitude* pemain. Bina Muda tak ingin pemainnya punya tingkah laku buruk di dalam maupun luar lapangan. Salah satu contohnya, ketika mereka sudah merasa bisa, maka tidak ikut latihan atau marah bila digantikan oleh pemain lain di tengah pertandingan. Salah satu cara untuk membuat

pemain lebih peduli dengan timnya adalah dengan membuat program "*Big Fifteen*". Program yang dimaksud tersebut yakni memilih 15 pemain dengan tingkah laku terbaik pula. Merekalah yang bisa mewakili Bina Muda tampil di PBL dalam pertandingan olahraga bolabasket.

Bolabasket adalah permainan bola yang dilakukan oleh dua regu, masing-masing terdiri atas lima orang, yang berusaha mengumpulkan angka dengan memasukkan bola ke dalam basket (Candra, 2017; (Purnawan, 2012). Kerjasama antar pemain dalam permainan basket sangat membutuhkan kekompakan dan saling mengimbangi satu sama lain. Setiap pemain harus mengeluarkan semua kemampuan yang dimiliki agar dapat menampilkan suatu performa yang baik dalam pertandingan.

Dalam permainan bolabasket teknik-teknik dasar haruslah dikuasai agar permainan ini bisa berjalan sesuai aturannya (Oliver, 2001). Teknik dasar bolabasket terdiri atas lempar tangkap atau passing, menggiring bola dan shooting (Ahmadi, 2007). Teknik dasar seperti menggiring bola ialah menggiring bola sambil dipantulkan kelantai lebih dari satu langkah baik berjalan maupun berlari untuk mengamankan bola dari rampasan lawan sehingga dapat bebas bergerak menjauhi lawan sambil memantulkan bola kearah yang dihendaki oleh pembawa bola.

Dalam melakukan teknik dasar menggiring bola seorang pemain bolabasket harus memiliki kelenturan dan kelincahan yang baik, agar sewaktu menggiring bola pemain dapat dengan mudah menghindari lawan yang hendak merebut bola yang sedang digiring (Sahabbudin, 2018; (Ismaryati, 2006). Kelenturan didefinisikan dengan kemampuan gerak tubuh dalam menggunakan sendi-sendi tubuh secara maksimal sehingga tercipta gerakan yang dinamis dan tidak kaku (Soenyoto, 2016). Sedangkan kelincahan juga diartikan dengan kemampuan untuk merubah arah dengan cepat dan efektif sambil bergerak atau berlari hampir dengan kecepatan penuh tanpa kehilangan keseimbangan (Rizardhi, 2017).

Di samping itu kelenturan tubuh juga memberikan kontribusi terhadap keterampilan menggiring bolabasket, dengan kelenturan tubuh seorang pemain bolabasket dapat dengan luwes dalam menghindari lawan tanpa kehilangan kontrol terhadap bola yang digiring, dan dengan kelincahan atlet dapat menghindari lawan yang hendak merebut bola saat digiring (Irawadi, 2011).

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan terhadap atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru diketahui bahwa masih ada beberapa atlet yang belum maksimal saat menggiring bola, pergerakan atlet masih lamban sewaktu menggiring bola. Atlet kurang lincah dalam menghindari lawan yang hendak merebut bola. Saat menggiring bola seringkali dalam melakukannya dengan arah yang lurus sehingga memudahkan lawan dalam mengambil bola yang sedang digiring. Atlet cenderung kaku sewaktu menggiring bola. Dimana seharusnya sewaktu menggiring bola atlet harus memiliki kelincahan yang baik dan kelenturan tubuh yang baik sehingga atlet dengan mudahnya dapat menipu lawan yang menghadang dengan kelincahan dan kelenturan yang dimilikinya.

METODE

Penelitian ini adalah merupakan penelitian korelasi ganda dengan membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini. Populasi dalam penelitian ini yaitu atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru yang berjumlah 16 orang. Adapun teknik sampling yang dipergunakan adalah total sampling, yaitu mengambil sampel dengan cara seluruh populasi dijadikan sampel, dengan demikian diketahui bahwa sampel pada penelitian ini berjumlah 16 orang.

Instrumen pada penelitian mengutip dari buku Ismaryati (2006) yakni tes kelenturan menggunakan tes *sit and reach*, tes kelincahan menggunakan tes lari bola balik (Arsil, 2010), seangkan tes menggiring bola basket memakai buku (Nurhasan, 2001).

Adapun teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) observasi, 2)kepustakaan, 3. tes pengukuran. Selanjutnya teknik

analisa data yang akan dipergunakan adalah: korelasi product moment yang digunakan untuk menghitung korelasi dari X_1 (kelenturan) terhadap Y (keterampilan menggiring bolabasket) dengan rumus Pearson dalam (Riduwan , 2005)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru dengan menggunakan tes *shuttle run*, tes *sit and reach* dan tes menggiring bolabasket, maka didapatkan rincian data sebagai berikut:

1. Deskripsi Data Hasil Tes Kelenturan (X_1) Pada Atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru

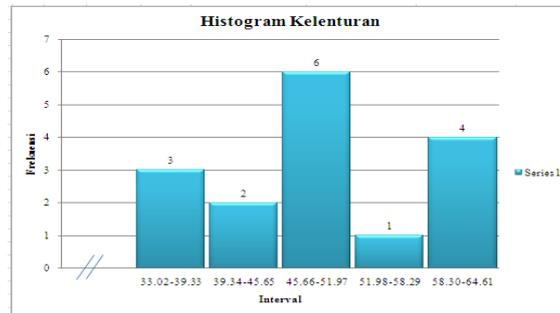
Pengukuran terhadap kelenturan tubuh dengan menggunakan tes *sit and reach*, diperoleh kelenturan terendah yang dicapai adalah 15 centimeter dan kelenturan tubuh maksimal adalah 39 centimeter dengan rata-rata = 27.94 centimeter, simpangan baku = 7.62, nilai median (nilai tengah) = 29, modus (nilai yang sering muncul) = 29 dari total sampel yang berjumlah 16 orang.

Data hasil penelitian dimasukkan ke dalam tabel distribusi frekuensi nilai T score dengan jumlah kelas interval sebanyak 5, panjang interval adalah 6.32 yaitu pada *interval* pertama 33.02-39.33 terdapat 3 orang atau 19%, pada *interval* kedua 39.34-45.65 terdapat 2 orang atau 13%, pada *interval* ketiga 45.66-51.97 terdapat 6 orang atau 38%, pada *interval* keempat 51.98-58.29 terdapat 1 orang atau 6%, pada *interval* kelima 58.30-64.61 terdapat 4 orang atau 25%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kelenturan (X_1) Pada Atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	33.02 - 39.33	3	19%
2	39.34 - 45.65	2	13%
3	45.66 - 51.97	6	38%
4	51.98 - 58.29	1	6%
5	58.30 - 64.61	4	25%
	Jumlah	16	100%

Penyebaran distribusi frekuensi dari kelenturan tubuh dapat ditunjukkan pada gambar berikut.



2. Deskripsi Data Hasil Tes Kelincahan (X_2) Pada Atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru

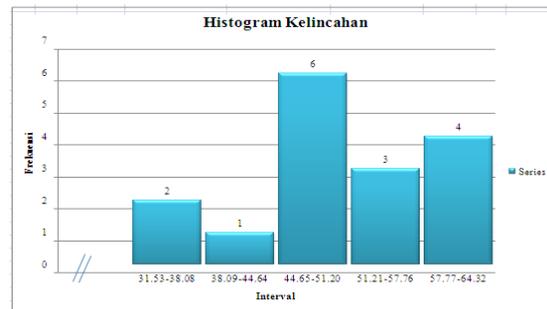
Berdasarkan hasil tes kelincahan terhadap atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru. Diperoleh kelincahan terendah yang dicapai siswa adalah 14.31 detik dan kelincahan tertinggi adalah 11.41 detik, Perhitungan terhadap distribusi skor tersebut menghasilkan: rata-rata = 12.67, simpangan baku = 0.89, median (nilai tengah)= 12.65 dan modus (nilai yang sering muncul)= 11.47 dengan sampel yang berjumlah 16 orang.

Sebaran data kelincahan atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru diurutkan dengan tabel distribusi frekuensi data T skor dengan jumlah kelas ada 5 dan interval kelas 6.56 yaitu pada *interval* 31.53-38.08 terdapat 2 orang atau 12.50%, pada *interval* 38.09-44.64 terdapat 1 orang atau 6.25%, pada *interval* 44.65-51.20 terdapat 6 orang atau 37.50%, pada *interval* 51.21-57.76 terdapat 3 orang atau 18.75%, pada *interval* 57.77-64.32 terdapat 4 orang atau 25%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelincahan (X_2) Pada Atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	31.53 - 38.08	2	12.50%
2	38.09 - 44.64	1	6.25%
3	44.65 - 51.20	6	37.50%
4	51.21 - 57.76	3	18.75%
5	57.77 - 64.32	4	25.00%
	Jumlah	16	100%

Penyebaran distribusi frekuensi dari kelincahan atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru dapat ditunjukkan pada gambar berikut:



3. Deskripsi Data Hasil Tes Keterampilan Menggiring Bolabasket (Y) Pada Atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru.

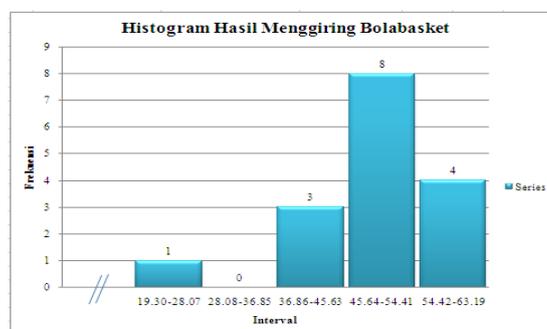
Berdasarkan hasil perhitungan terhadap keterampilan menggiring bolabasket, kun yang dapat dilewati paling rendah yang diperoleh atlet adalah 8 kun dan kun terbanyak yang dapat dilewati adalah 17 kun dengan rata-rata = 14.31, simpangan baku = 2.06, median (nilai tengah) = 15, modus (nilai yang sering muncul) = 15 dengan sampel yang berjumlah 16 orang.

Data hasil penelitian dimasukkan ke dalam tabel distribusi frekuensi nilai T score dengan banyak kelas 5 dan panjang interval 8.78 yaitu pada *interval* pertama 19.30-28.07 terdapat 1 orang atau 6.25%, pada *interval* kedua 28.08-36.85 tidak ada, pada *interval* ketiga 36.86-45.63 terdapat 3 orang atau 18.75%, pada *interval* keempat 45.64-54.41 terdapat 8 orang atau 50%, pada kelas *interval* kelima 54.42-63.19 terdapat 4 orang atau 25%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Keterampilan Menggiring Bola (Y) Pada Atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	19.30 - 28.07	1	6.25%
2	28.08 - 36.85	0	0.00%
3	36.86 - 45.63	3	18.75%
4	45.64 - 54.41	8	50.00%
5	54.42 - 63.19	4	25.00%
Jumlah		16	100%

Penyebaran distribusi frekuensi dari keterampilan menggiring bolabasket dapat ditunjukkan pada gambar berikut:



Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis, yang menjadi variabel X_1 adalah

kelenturan dan X_2 adalah kelincahan dan yang menjadi variabel Y adalah keterampilan

menggiring bolabasket. Adapun hipotesis yang akan diuji yaitu:

1) Terdapat Kontribusi X₁ ke Y (Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bolabasket)

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi kontribusi kelincahan dengan hasil menggiring bolabasket pada atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru didapat nilai $r_{hitung} = 0,669 > r_{tabel} = 0,497$ sehingga dengan demikian hipotesis terdapat kontribusi kelenturan terhadap keterampilan menggiring bolabasket atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru diterima dengan nilai kontribusi sebesar 44,76%.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelenturan dan kelincahan seorang atlet mempengaruhi keterampilannya dalam menggiring bolabasket, ini menandakan bahwa kelenturan dan kelincahan mempunyai kontribusi yang baik terhadap keterampilan menggiring bolabasket pada atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru. Kelenturan dan kelincahan akan memaksimalkan kemampuan seorang atlet sewaktu menggiring bolabasket tanpa kehilangan kontrol terhadap bola yang sedang digiring.

Dalam permainan bola basket unsur kelenturan dan kelincahan sangatlah penting dan harus dimiliki secara maksimal oleh para atlet dimana kelenturan dan kelincahan yang baik akan memudahkan atlet menggiring bola dengan baik. Selain memiliki kelenturan dan kelincahan untuk memaksimalkan keterampilan menggiring bola basket tentunya atlet juga harus memiliki kemampuan fisik yang lain seperti koordinasi yang baik, keseimbangan yang maksimal serta daya tahan tubuh yang maksimal agar keterampilan atlet dalam menggiring bola basket menjadi lebih maksimal.

Dari analisis data yang telah dikemukakan sebelumnya diketahui bahwa kelenturan dan kelincahan mempunyai hubungan yang signifikan terhadap keterampilan menggiring bolabasket sehingga otomatis dapat juga disebut mempunyai kontribusi yang besar disaat atlet melakukan menggiring bola. Nilai kontribusi ini cukup besar untuk mempengaruhi kemampuan menggiring bolabasket seseorang, walaupun

masih ada faktor lain yang mempengaruhi kemampuan menggiring bolabasket namun faktor kelenturan dan kelincahan ini merupakan faktor penting yang harus dimiliki secara maksimal oleh seorang pemain bolabasket.

Hasil penelitian ini relevan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Pratama (2018:21) bahwa terdapat sumbangan dari kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola sebesar 26,8 %. Hal ini membuktikan kelincahan merupakan komponen penting yang berpengaruh terhadap kemampuan menggiring bolabasket.

Kemudian juga relevan dengan penelitian Perdima (2017) Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut: Terdapat kontribusi yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan dribbling bolabasket atlet SMA Negeri 1 Lebong Utara, ini ditandai dengan hasil penelitian yang diperoleh yaitu nilai $r = 0,480$ didapat $r_{tabel} = 0,230$, adapun besar kontribusinya adalah 23%.

Serta relevan dengan penelitian Efendi (2017) Berdasarkan analisis data dan pembahasan dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan bermain bolabasket, dengan persamaan garis regresi $\hat{Y} = 104,4 + 1,69X_1$ Sedangkan kontribusi variabel kelincahan terhadap keterampilan bermain bolabasket adalah 61,9%.

Hasil penelitian ini juga relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Gunawan (2018) Berdasarkan tabel di atas diketahui nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,69. Hasil t hitung uji signifikansi variabel kelincahan (X_2) dengan keterampilan menggiring bola (Y) sebesar 5,09. Dari hasil uji indeks determinasi diperoleh hubungan kelincahan (X_2) dengan keterampilan menggiring bola (Y) sebesar 48,0%.

Berdasarkan hasil dari penelitian ini sudah terbukti bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari kelenturan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bolabasket. Hubungan tersebut ada sewaktu atlet menggiring bolabasket, ketika atlet bergerak ke kiri dan ke kanan menghindari lawan sambil menggiring bolabasket yang dikontrol dengan tangan faktor kelenturan dan kelincahan

bekerja secara serempak sehingga menghasilkan gerakan menggiring bolabasket yang dinamis.

KESIMPULAN

Kesimpulan tidak sekedar mengulang data, Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut: 1) Terdapat kontribusi kelenturan terhadap keterampilan menggiring bolabasket atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru sebesar 44,76%. 2) Terdapat kontribusi kelincahan terhadap keterampilan menggiring bolabasket atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru sebesar 41,34%. 3) Terdapat kontribusi kelincahan dan kelenturan terhadap keterampilan menggiring bolabasket atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru sebesar 65,12% Kepada atlet diharapkan lebih giat lagi dalam melakukan latihan fisik, melalui latihan kelenturan dan latihan kelincahan agar keterampilan menggiring bolabasket dapat terus ditingkatkan. Selanjutnya untuk saran

Afdhal, W, U. (2017). Hubungan Kelincahan dan Daya Tahan Dengan Hasil Dribble Bolabasket Pada Tim Putra SMAN 6 Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*, 4 (1).

Ahmadi, N. (2007). *Permainan Bolabasket*. Surakarta: Era Intermedia.

Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. Rineka cipta

Arsil. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Malang. Wineka Media

Candra, O. (2017). Pengaruh Metode Kooperatif Terhadap Keterampilan Bermain Bolabasket Pada Siswa Puteri Kelas VIII Di SMP Negeri 9 Pekanbaru. *Jurnal Sport Area Penjaskerek FKIP UIR*, 2(1).

Efendi, E. (2017). Kontribusi Kelincahan Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Keterampilan Bermain Bolabasket. *Performa*, 2(01), 21-31.

Bagi pelatih, disamping melatih teknik menggiring bolabasket juga diimbangi dengan latihan fisik seperti latihan kelenturan dan latihan kelincahan agar kemampuan menggiring bolabasket atlet Binamuda semakin baik. Kemudian kepada pihak pengurus klub untuk memperhatikan kelengkapan sarana dan prasarana latihan olahraga, khususnya olahraga bolabasket agar atlet dapat meningkatkan prestasinya dalam olahraga bolabasket di Pekanbaru.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih saya ucapkan kepada klub Bina Muda yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk meneliti di klub ini dan saya ucapkan juga kepada tlet telah menyediakan waktu untuk saya dalam pengambila data dalam menyelsaiakn tugas akhir saya.

REFERENSI

Gunawan, G. (2018). Hubungan Power Tungkai Dan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Futsal. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 1(1), 30-39.

Irawadi, H. (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.UNP Press.

Irawadi, H. (2014). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.UNP Press.

Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta. Sebelas Maret University Press

Kemenegpora. (2006). *Pedoman dan Materi Pelatihan Pelatih Tingkat Dasar*. Jakarta: Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan Iptek Olahraga.

Kerru, A., Saparia, A., & Brilin, A. S. (2015). Pengaruh Latihan Shuttle Run Dan Lari Zig-Zag Terhadap Keterampilan Dribbling Dalam Permainan Bola

- Basket Pada Siswa SMP Negeri 1 Biromaru. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 1(2).
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Oliver, J. (2007). *Dasar-Dasar Bolabasket. Human kinetics*, alih bahasa. Wawan Eko Yulianto. Bandung: Pakar Raya.
- Perdima, F. E. (2017). Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Bolabasket Atlet SMA Negeri 1 Lebong Utara. *Journal Sport Area*, 2(1), 1-6.
- Rahayu, L. S. (2011). *Sumbangan Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Kemampuan Passing pada Permainan Bolabasket Atlet Putera Club ASBA Ambarawa Tahun 2011 (Doctoral dissertation, Universitas Negeri*
- Sahabbudin. Dkk. (2018). Hubungan Antara Daya Ledak Tungkai, Kelentukan Pergelangan Tangan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Lay-Up Shoot Pada Mahasiwa FIK UNM. *Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 1(2).
- Saputro, D. L. (2018). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Kelincahan dan Kecepatan Dengan Kemampuan Menggiring Pada Permainan Bolabasket Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Papar Kabupaten Kediri. *Simki-Techsain* 2(3).
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Sudjana. (2005). *Metoda Statistika*. PT. Tarsito Bandung. Bandung.
- Soenyoto. Dkk. (2016). Pengaruh Metode Latihan Plyometrics dan Kelentukan terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai dan Hasil Lay Up Shoot pada Pemain Putra Ekstrakurikuler Basket SMK Negeri 2 Seririt Kecamatan Seririt Kabupaten Buleleng. *Journal of Physical Education and Sport*, 5,(1).
- Syoergawi, B. M., Arwin, A., & Insanisty, B. (2014). *Kontribusi Berat Badan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribble Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Sman 1 Bengkulu Selatan (Doctoral Dissertation, Universitas Bengkulu)*.
- Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 *Tantang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Kemenegpora.