

---

## HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET

Rosti<sup>1</sup>, Jumaking<sup>2</sup>, Rizky Putri Aprilia<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Univesitas Sembilanbelas November, Pendidikan Jasmani, Kolaka, Indonesia

<sup>2</sup>Univesitas Sembilanbelas November, Pendidikan Jasmani, Kolaka, Indonesia

<sup>3</sup>Univesitas Sembilanbelas November, Pendidikan Jasmani, Kolaka, Indonesia

\*Coressponding Author. Email: [jhoemaking.usn@gmail.com](mailto:jhoemaking.usn@gmail.com)

\*Email Author: [rostiusn@gmail.com](mailto:rostiusn@gmail.com), [jhoemaking.usn@gmail.com](mailto:jhoemaking.usn@gmail.com), [rizkyar0104@gmail.com](mailto:rizkyar0104@gmail.com),

---

*Received: Juli 2022, Revised: September 2022, Accepted: Desember 2022*

---

### Abstract

The purpose of this study is to know the relationship between the independent variable and the dependent variable. Where the independent variables include arm muscle strength and also agility. The dependent variable is the ability to dribble. The type of research used in this research is quantitative research through the correlation method with the application of total sampling. The instruments used were the Push up test instrument, the shuttle run test and the zig zag dribbling test. The data were analyzed through prerequisite testing and hypothesis testing through the rule that: (1) there is a significant relationship between arm muscle strength and the ability to dribble a basketball with a correlation value of 0.691 which is included in the category of strong relationship level. (2) there is a significant relationship between agility and ability when dribbling a basketball with a correlation value of 0.544 which is included in the moderate relationship level category. (3) there is a simultaneous significant relationship to the three variables of arm muscle strength, agility, and ability to dribble with a correlation value of 0.691 which is included in the category of strong relationship level.

**Keywords:** Arm muscle strength, agility and dribbling ability

### Abstrak

Tujuan daripada penelitian ini yaitu agar dapat diketahui hubungan antara variabel independent dan variabel dependent. Di mana variabel independent meliputi kekuatan otot lengan dan juga kelincahan. Adapun variabel dependennya yaitu kemampuan menggiring bola. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif melalui metode korelasi dengan penerapan total sampling. Instrument yang dimanfaatkan yaitu instrument tes Push up, tes lari dengan cara bolak balik (*suttle run*) serta tes menggiring bola *zig zag*. Data dianalisis melalui pengujian prasyarat dan pengujian hipotesis melalui kaidah bahwa: (1) terdapat hubungan yang signifikansi antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan dalam menggiring bola basket dengan nilai korelasi 0.691 yang masuk pada kategori tingkat hubungan yang kuat. (2) terdapat hubungan yang signifikansi antara kelincahan dan kemampuan saat menggiring bola basket dengan nilai korelasi 0.544 yang masuk pada kategori tingkat hubungan yang sedang. (3) terdapat hubungan signifikansi secara simultan terhadap ketiga variabel kekuatan otot lengan, kelincahan, dan kemampuan dalam menggiring bola dengan nilai korelasi 0.691 yang masuk pada kategori tingkat hubungan yang kuat.

**Kata kunci:** kekuatan otot lengan, kelincahan dan kemampuan menggiring

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan aspek penting terhadap pendidikan yang dimaksudkan agar kebugaran jasmani dapat dikembangkan, bukan hanya itu, kemampuan motorik, berpikir secara kritis, terampil dalam bersosial, mampu bernalar dengan baik, kestabilan emosi, perilaku moral, mengatur hidup melalui pola sehat serta melakukan pengenalan terhadap kegiatan bersih lingkungan melalui gerakan jasmani olahraga dan kesehatan yang diatur sedemikian rupa demi untuk tercapainya tujuan pendidikan nasional. Salah satu olahraga dalam pendidikan jasmani yang perlu dipahami dengan baik yaitu olahraga bola basket.

Bola basket menjadi salah satu bidang yang dianggap populer secara mendunia. Dalam permainan ini tidak mengenal gender artinya dapat dimainkan oleh wanita ataupun pria serta tidak mengenal usia ataupun bentuk tubuh, permainan ini dimainkan mulai dari kalangan anak-anak hingga kalangan usia dewasa sehingga permainan bola basket memiliki sensasi tersendiri sehingga sangat digemari bukan hanya di Indonesia tetapi berbagai manca Negara yang ada di dunia. Permainan bola basket beranggotakan 2 kelompok pemain yang setiap anggotanya berjumlah 5. Tiap kelompok atau regu semaksimal mungkin bola dimasukkan dalam keranjang serta mencegah kelompok lawan dalam mencetak skor.

Melalui permainan bola basket anggota tim diwajibkan agar menguasai seluruh teknik dasar bola basket serta melatih diri bagaimana bermain dengan baik. Sejalan dengan pendapat Doni Kurniawan Siti Nurrochmah Febrita Paulina H, (2016) bahwa seseorang atau tim secara baik dapat bermain jika memahami dasar-dasar dari teknik dalam bermain bola basket beberapa teknik yang dimaksudkan perlu untuk dipahami misalnya saja *passing* (memberi umpan), *dribble* (bola digiring), *shooting* (menembakkan bola), *pivot* serta *rebound*. Seseorang yang dianggap memahami seluruh teknik dasar tersebut maka akan sangat mudah baginya dalam mencapai keterampilan atau kemampuan secara maksimal. Dalam penggiringan bola adalah 9 cara yang digunakan saat bola dibawa dengan berjalan untuk menghindari lawan yang akan menghadang ataupun merebut bola. Sehingga agar seseorang dapat menerobos ke keranjang lawan maka perlu yang namanya kemampuan menggiring bola /sehingga dapat menguasai bola meskipun terus bergerak. Dalam menggiring bola sangat berperan penting karena merupakan aspek yang menunjang keberhasilan seseorang ataupun anggota tim dalam bermain bola basket. Kegiatan memantulkan bola ke lantai disebut menggiring yang dilakukan dengan satu tangan, baik itu saat pemain bergerak ataupun sedang berdiam diri ditempat. (Nickevin,2021).

Menggiring bola melewati lawan dan membangun serangan pada permainan bola basket dapat dilakukan jika pemain mempunyai kekuatan otot serta kelincahan dengan baik. Kekuatan terhadap otot lengan memberikan pengaruh positif terutama dalam melakukan pergerakan yang



sempurna dan gerak bola dalam menggiring bola sehingga otot lengan yang kuat memiliki pengaruh terhadap kegiatan bola basket. Dengan memiliki otot lengan yang kuat membantu seseorang saat menggiring bola dengan baik hal ini karena otot lengan membantu agar bola tepat sasaran terutama bagaimana menggerakkan pergelangan tangan, lengan, ataupun jari-jari dalam menggiring bola basket. Agar dapat optimal dalam melakukan pergerakan maka dilakukan perpaduan saat penekanan gerakan maupun penekanan pada pergelangan tangan yang digerakkan secara bersamaan dalam melakukan control bola. Selain itu kelincihan sangat diperlukan dalam berolahraga sehingga terampil dalam beradaptasi secara maksimal melalui perubahan kondisi saat bertanding (Hasyim, 2020).

Proses mengubah arah gerak tubuh dari satu tempat ke tempat lain ataupun dengan telaten sesuai dengan waktu yang mestinya harus bergerak tanpa harus mengabaikan keseimbangan adalah bagian dari kelincihan. Dalam hal ini, kelincihan berkaitan pada saat menggiring bola basket karena seorang pemain yang lincah dengan muda dapat mengkoordinasikan gerakannya saat menggiring bola basket tanpa kehilangan keseimbangan, kemudian kelincihan juga dapat mempermudah penguasaan teknik menggiring bola basket, dan kelincihan juga memudahkan pergerakan dalam mengenali langkah lawan. (Fuasandy,2020) Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan di beberapa sekolah SMA / Sederajat, ditemukan bahwa beberapa siswa memiliki kemampuan menggiring bola cukup baik. Namun masih terdapat beberapa yang belum memiliki kemampuan saat menggiring bola basket pada saat bermain. Diduga beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan menggiring bola siswa tersebut dipengaruhi oleh kondisi fisik yakni otot lengan yang kuat serta lincah dalam hal ini beberapa siswa berbeda-beda dalam menggiring bola basket, dapat dilihat dari kecepatan membawa bola menuju ring, dan kemampuan menggiring bola hal ini terlihat saat siswa ketika sedang berusaha melewati lawan.<sup>9</sup>

Urgensi penelitian ini agar diketahui<sup>9</sup> “hubungan kekuatan otot lengan dan kelincihan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Kolaka”. Untuk mengetahui hal tersebut maka diperlukan uji korelasional variabel bebas dan terikat.

## **METODELOGI PENELITIAN**

Pendekatan kuantitatif menjadi metode yang diterapkan dalam meneliti atau dengan kata lain penelitian korelasi melalui pengamatan terhadap berapa besar hubungan antara variable independent dan variable dependent. Variabel independent yang digunakan meliputi kekuatan otot lengan dan kelincihan, adapun variable dependentnya yaitu menggiring bola keseluruhan siswa dengan gender putri di SMAN 1 Kolaka sebanyak 20 orang menjadi populasi yang digunakan



dalam hal ini siswa yang sedang aktif dalam ekstrakurikuler permainan bola basket. Sedangkan sampel yang digunakan yaitu keseluruhan yang menjadi populasi atau yang disebut dengan total sampling. Penelitian ini dilakukan saat Bulan Juni Tahun 2022. Dalam melakukan pengumpulan data dilakukan melalui tes dan pengukuran langsung kepada sampel. Diantaranya adalah tes kekuatan otot lengan dengan cara melakukan *pus up* tes kelincahan dengan lari bolak balik, dan tes menggiring bola. Setelah keseluruhan data terkumpul, maka dilakukan analisis data agar dapat ditarik suatu kesimpulan berdasarkan penggunaan statistic parametrik. Analisis data yang digunakan berupa pengujian prasyarat melalui analisis (uji normalitas, linieritas) dan uji hipotesis (analisis korelasi dan korelasi berganda).

### HASIL PENELITIAN

Berdasarkan tabel deskripsi data hasil penelitian di atas menampilkan di mana mean dari nilai kekuatan otot lengan yaitu 3.8, nilai minimum 1.0, nilai maximum 5.0 dan nilai standar deviasi 2.2. Nilai rata-rata kelincahan yaitu 3.4, nilai minimum 1.0, nilai maximum 5.0 dan nilai standar deviasi 2.1. Nilai rata-rata kemampuan menggiring yaitu 66.5, nilai minimum 44.0, nilai maximum 80.0 dan nilai standar deviasi 12.1. ditampilkan melalui Tabel 1.

Tabel 1. Deskriptif Data Hasil Penelitian

Statistik	Kekuatan Otot Lengan	Kelincahan	Kemampuan Menggiring
N	20	20	20
Minimum	1.00	1.00	44.00
Maximum	5.00	5.00	80.00
Mean	3.8000	3.4000	66.5500
SD	2.21478	2.16187	12.11556

Disamping itu juga dilakukan pengujian normalitas. Tujuan uji ini yaitu agar dapat diketahui jika perolehan data masing-masing variable yang sebelumnya dianalisis betul-betul sesuai dengan kaidah normal ataupun tidak. Pengujian normalitas suatu variable dilaksanakan berdasarkan pengujian normalitas *One Sample Kolmogorov-Smirnov*. Agar dapat diketahui suatu data normal atau tidak mengacu pada kaidah pengujian yaitu  $p > 0.05$  berarti data yang tersebar dikatakan normal, namun apabila  $p < 0.05$  berarti data yang tersebar dinyatakan sebaliknya (tidak normal). hasil pengujian normalitas ditayangkan melalui Tabel 2.



Tabel 2. Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

Variabel	Asymp. Sig.	Keterangan
Kekuatan otot lengan	0.56	Normal
Kelincahan	0.53	Normal
Kemampuan menggiring bola	2.00	Normal

Berdasarkan tampilan di atas kekuatan otot lengan memperoleh signifikan berjumlah 0.56, kelincahan berjumlah 0.53 dan kemampuan dalam menggiring bola sebesar 2.0. sehingga dapat dikatakan bahwa perolehan nilai signifikan terhadap variable yang dimaksudkan menunjukkan angka lebih tinggi dari 0.05 sehingga data bersifat normal. Selain uji normalitas juga diperoleh uji linieritas. Dimana pengujian ini dimaksudkan agar dapat diketahui apakah masing-masing variabel berhubungan satu sama lain. Berikut ditampilkan pada Tabel 3.

Tabel 3. Uji Linearitas

Hubungan fungsional	Deviation from Linearity	Keterangan
Kekuatan otot lengan- Kemampuan menggiring	0,690	Linear
Kelincahan- Kemampuan menggiring	0,246	Linear

Berdasarkan table di atas menerangkan bahwa kekuatan otot lengan (X1) pada kemampuan dalam menggiring bola (Y) linieritas yang dihasilkan yaitu 0.690 berarti lebih tinggi dari 0.05. sedangkan kelincahan (X2) terhadap kemampuan dalam menggiring bola (Y) diperoleh nilai sig yaitu 0.246 berarti lebih tinggi dibanding 0.05 sehingga menandakan bahwa ada hubungan secara linieritas.

Selain kedua pengujian diatas selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis untuk mengambil suatu keputusan. Dalam tahapan ini uji yang dimanfaatkan yaitu analisis korelasi berganda serta analisis korelasi sederhana. Agar dapat diperjelas terkait hubungan masing-masing variable yang ingin diketahui sehingga hal ini menjadi alasan untuk melakukan kedua analisis tersebut, yang hasilnya sebagai berikut:

Antara X1 dan Y saling berkorelasi. Adapun dugaan pertama dinyatakan ada hubungan secara signifikansi antara kekuatan otot lengan dalam kemampuan menggiring bola. Analisis korelasi sederhana adalah teknik yang digunakan dalam pengujian pertama ini, yang perolehan hasilnya ditayangkan melalui Tabel 4.



Tabel 4. korelasi X1.Y

		Otot Lengan	Dribbling
<b>Otot lengan</b>	Pearson Correlation	1	.691
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	20	20
<b>Dribbling</b>	Pearson Correlation	.691	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	20	20

Berdasarkan tabel tersebut. Nilai sig yang dihasilkan berjumlah 0.001 sehingga perolehan tersebut dianggap berada dibawah nilai 0.05 sehingga ditarik kesimpulan bahwa seseorang yang memiliki otot lengan yang kuat memiliki hubungan dengan seseorang yang memiliki kemampuan dalam menggiring bola basket. Adapun dugaan (hipotesis) kedua dinyatakan bahwa ada hubungan antara variabel X2 terhadap variabel Y. pengujian hipotesis kedua digunakan suatu teknik analisis korelasi yang ditayangkan melalui Tabel 5.

Tabel 5. korelasi X2.Y.

		Kelicahan	Dribbling
<b>Kelicahan</b>	Pearson Correlation	1	.544
	Sig. (2-tailed)		.013
	N	20	20
<b>Dribbling</b>	Pearson Correlation	.544	1
	Sig. (2-tailed)	.013	
	N	20	20

Sesuai dengan tabel tersebut bahwa perolehan nilai sig berjumlah 0.013. dengan kata lain jumlah sig berada di bawah 0.05 ( $0.013 < 0.05$ ) hal ini berarti bahwa variabel X2 dalam hal ini kelincahan terhadap variabel Y dalam hal ini kemampuan dalam menggiring bola basket saling berhubungan, sedangkan variabel X1 X2 terhadap Y sebagai dugaan ketiga dinyatakan secara signifikansi saling berhubungan. Dugaan tersebut diperoleh melalui analisis korelasi berganda, yang perolehannya ditayangkan pada Tabel 6.

Tabel 6. Regresi berganda X1.X2.Y

R	R Square change	F Change	Df1	Df2	Sig. F Change
.691	.477	7.764	2	17	.004



Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai sig dengan jumlah 0.04 berarti perolehan nilai sig kurang dari 0.05. artinya dapat dikatakan bahwa secara simultan memiliki hubungan yang signifikansi X1 (kekuatan otot lengan) dan X2 (kelincahan) terhadap Y (kemampuan dalam menggiring bola basket).

## **PEMBAHASAN**

Penelitian ini menunjukkan hubungan secara signifikansi kekuatan otot lengan terhadap kemampuan dalam menggiring bola basket. Hal ini dibuktikan berdasarkan perolehan nilai sig yang besarnya 0.001 serta nilai korelasi yang diperoleh yaitu 0.691 sehingga termasuk dalam kategori tingkat kekuatan hubungan tinggi. Penelitian ini relevan dengan temuan Saputro (2018) yang membuktikan bahwa kemampuan menggiring bola basket sangat berhubungan dengan kekuatan otot lengan. Penelitian Muharram (2017) memperoleh bahwa kemampuan menggiring bola basket memiliki hubungan terhadap otot.

Suatu individu dalam mengeluarkan kemampuannya sekuat mungkin dalam meminimalisir sebuah tahanan memerlukan yang namanya kekuatan otot lengan. Sehingga suatu pemain perlu mempunyai kemampuan atau kekuatan yang cukup besar karena hal tersebut sangat diperlukan dalam bermain bola basket. Apalagi dalam melakukan teknik menggiring bola, karena pada dasarnya otot lenganlah yang membantu dalam melakukan dorongan atau dalam memantulkan bola menuju lantai sehingga dapat tepat sasaran dalam gerakan yang dilakukan. Hal ini dilakukan melalui lengan yang digerakkan ataupun jari-jari dan juga pergelangan tangan yang digerakkan, sehingga kekuatan yang diperlukan menjadi sangat kuat dan perolehan hasil sesuai dengan keinginan.

Akhmat Abdul Aziz (2016) mengemukakan teknik dasar menggiring dipengaruhi oleh kekuatan otot lengan, hal ini dikarenakan seseorang yang mempunyai otot lengan yang kuat akan dengan mudah mendorong bola dengan baik sehingga saat bola dipantulkan maka efeknya sangat kuat yang memungkinkan kesulitan bagi lawan dalam merebut atau menjangkau bola. Sehingga didapatkan hasil berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan bahwa kelincahan yang dimiliki serta kemampuan dalam menggiring bola memiliki hubungan yang signifikansi dengan jumlah sig sebesar 0.013 dan jumlah dari nilai korelasi yang dihasilkan berjumlah 0.544 yang masuk dalam tingkat hubungan kategori sedang. Relevan dengan hasil yang diperoleh dari Arwih (2019) yang menampilkan bahwa kemampuan saat menggiring bola berkorelasi dengan kelincahan yang dimiliki siswa. Penelitian Hasyim (2020) juga menemukan hal yang sama seperti yang ditemukan oleh Arwih. Kegiatan merubah arah pada posisi tubuh ataupun bagian lainnya dengan tepat dan cermat disebut sebagai kemampuan kelincahan. Seseorang dalam memainkan bola basket



diharapkan dapat menggiring atau membawa bola secara cepat sehingga dapat melewati lawan dengan gerakan yang menipu, ketika dapat melakukan hal tersebut artinya orang tersebut memiliki kelincahan yang baik.

Secara simultan dalam penelitian ini menampilkan hubungan yang sama terhadap suatu kemampuan saat menggiring bola dengan kelincahan dan kemampuan otot lengan yang dimiliki. Di mana jumlah sig yang dihasilkan sebesar 0.04 sedangkan nilai korelasi yang dihasilkan sebesar 0.691 yang memiliki tingkat hubungan yang kuat. Penelitian ini relevan dengan temuan Widyasari (2020) yang menunjukkan ketiga kemampuan yang dimaksudkan secara simultan memiliki hubungan yang signifikan. Argument ini juga diperkuat oleh Nugroho (2017) yang menampilkan hasil yang sama yaitu ketiga variable yang dimaksud berkaitan secara simultan.

Apabila seorang siswa mempunyai otot lengan dengan kekuatan yang baik, dapat memudahkan dalam melakukan seluruh rangkaian gerakan menggiring bola pada saat bermain. otot lengan yang kuat adalah menjadi faktor yang sangat menunjang saat bola digiring, karena dengan adanya kekuatan tersebut yang maksimal, dipastikan mampu dalam mengontrol laju bola. Sedangkan kelincahan adalah situasi fisik yang sangat diperlukan, karena dengan adanya kelincahan yang baik, siswa bisa dengan gesit memindahkan bola sehingga dapat menguasai bola dengan sempurna terutama dari hadangan lawan.

## **KESIMPULAN**

Melalui analisis data yang dilakukan dan hasil pemaparan di atas sehingga dapat dikemukakan suatu kesimpulan kesimpulan bahwa:

1. Kekuatan otot lengan dengan kemampuan dalam menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Kolaka memiliki hubungan yang signifikansi
2. Kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA juga memiliki hubungan yang signifikansi. Serta
3. Kekuatan otot lengan dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA secara simultan jugan saling berhubungan

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Anugrarista, E., & Riswandi, N. (2021). *Teknik dan Pembelajaran dalam Permainan Bola Basket*. Media Sains Indonesia.
- Akmal, I., & Lesmana, H. S. (2019). Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain SSB POSS. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1197–1210.
- Antara, H., Lari, K., Dan, K., Otot, K., Dengan, L., Dribbling, K., Muharram, N. A., Or, M.,



- Lusianti, S., Pd, M., Nusantara, U., & Kediri, P. (2018). *NEGERI 1 PAKEL TULUNGAGUNG TAHUN 2017 YOGI SETIAWAN*. 02(04).
- Anugrarista, E., & Riswandi, N. (2021). *Teknik dan Pembelajaran dalam Permainan Bola Basket*. Media Sains Indonesia.
- Arifianto, I., & Fardi, A. (2021). *Jurnal Patriot*. 3, 41–47. <https://doi.org/10.24036/patriot.v>
- Arwih, M. Z. (2019). *Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Pada Permainan Bola Basket Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017 fkip uho*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 18(1), 63–71.
- Atiq, A., & Yunitaningrum, W. (n.d.). *Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelincahan Terhadap Kecepatan Dribbling Sepakbola DI SMAN 1 TEBAS*. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*,
- Buhari, M. R. (2019). *Penerapan Variasi Pembelajaran Berpola Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Dribbling Bola Basket Siswa Smp Negeri 2 Samarinda*. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan*, 1, 38–50.
- Doni Kurniawan Siti Nurrochmah Febrita Paulina H. (2016). *Kemampuan Menggiring Bola Sepak Pada Siswa*. 381–397.
- Fuasandy, V. (2020). *Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler SMK Keuangan Pekanbaru*. Universitas Islam Riau.
- Hasyim, A. H. (2020b). *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.
- Hidayatullah, F. (2018). *Hubungan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola basket mahasiswa baru program studi pendidikan olahraga stkip pgri bangkalan*. *Journal Sport Area*, 3(1), 28–35.
- Hudayana, W., Ningrum, T. S. R., Ft, S. S. T., Or, M., Riyanto, A., KM, S., & Fis, M. (2020). *Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan pada Pemain Futsal: Narrative Review*.
- Ivan, H. H. (2018). *Kontribusi Ke Kuatan Otot Lengan, Dan Ke Kuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil Free Throw Shoot Pada Ekstrakurikuler Bola Basket Sma Muh 02 Boja Di Kabupaten Kendal Tahun 2018*. Universitas Wahid Hasyim Semarang.
- Junaidi, S., Bekti, R. A., Hanief, Y. N., Or, M., Kristiyanto, A., Amirulloh, H., Faruq, M. M., Sugito, M. P., Harmono, S., & Himawanto, W. (n.d.). *JURNAL SPORTIF*.
- Kaswan, N. S. B., Rumondor, D., & Lomboan, E. B. (2021). *Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Bola Basket*. *PHYSICAL: Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*, 2(2), 33–38.
- Kurniadi, A., & Sovensi, E. (2021). *Pengembangan Modul Teknik Dasar Bola Basket Siswa Kelas VIII MTS*. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(1), 127–135.
- MAIFA, S., & SYAHBAN, A. (2017). *Analisis Kelincahan Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan*



*Menggiring Bola Basket Pada Siswa Smp Negeri 2 Sungai Durian Kotabaru. Cendekia: Jurnal Ilmiah Pendidikan, 5(2).*

Muharram, N. A., & Or, M. (n.d.). *Hubungan Antara Kecepatan Lari, Kelincahan Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Dribbling Bolabasket Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Di Sma Negeri 1 Pakel Tulungagung Tahun 2017.*

Nickevin, R. (2021). *Pengaruh Latihan Dribbling Dengan Model Bermain Terhadap Hasil Dribbling Permainan Bola Basket. Jurnal Edukasimu, 1(3).*

NUGROHO, C. T. Y. (n.d.). *Hubungan Antara Kelincahan, Kekuatan Otot Lengan Dan Kecepatan Lari Dengan Kemampuan Dribble Bola Basket Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Basket Smp Negeri 2 Nganjuk Tahun 2016/2017.*

Prabowo, M. D. (2016). *Tingkat Keterampilan Bermain Bola Basket Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra Sma Negeri 1 Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2016/2017. Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, 5(10).*

Putra, T. R. (2014). *Penerapan Permainan Bola Basket Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Dribble Bola Basket (Studi Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Nganjuk Tahun Ajaran 2013/2014). Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, 2(2).*

Rahmadani, A. (2017). *Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Keterampilan Lay Up Shoot Bola Basket. Journal Sport Area, 2(2), 1–9. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(2\).884](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(2).884)*

RISAL, A. W. (2020). *Analisis Komponen Biomotor Terhadap Keterampilan Dribble Dalam Permainan Bola Basket Pada Atlet Kabupaten Bone. Universitas Negeri Makassar.*

Rohmah, M. Q., & Purnomo, M. (2018). *Pengaruh latihan chest press resistance band dan push up terhadap kekuatan otot lengan mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. Jurnal Prestasi Olahraga, 1(4).*

Saputro, D. L. (2018). *Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Kelincahan Dan Kecepatan Dengan Kemampuan Menggiring Pada Permainan Bola Basket Siswa Kelas Viii Smp Negeri 1 Papar Kabupaten Kediri. Simki-Techsain.*

Septanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga.*

Syafi'i, A. (2014). *Upaya Peningkatan Hasil Belajar Under The Basket Shoot Melalui Modifikasi Alat Pembelajaran Pada Siswa Kelas X Sains 5sma Negeri 3 Pati Tahun Pelajaran 2013/2014.*

Wiguna, I. B. (2021). *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik-Rajawali Pers. PT. RajaGrafindo Persada.*

