

HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN DRIBBLING BOLA BASKET

(Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Al-Azhar Syifa Budi Legenda)



RIO DEONE PONTESTO
1601622137

Skripsi Ini Disusun sebagai Salah Satu Persyaratan untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026

LEMBAR PERETUJUAN SKRIPSI

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Pembimbing I

Dr. Andi Hasriadi Hasyim, S.Pd., M.Pd
NIP. 198601252020121003



5/8
/2026

Pembimbing II

Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd., M.Kes
NIP. 197205222006042001



5/08
/2026

Nama

Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

1. Dr. Iwan Setiawan, M.Pd
NIP. 197303052009121001

Ketua



4/07
/2026

2. Eko Prabowo, M.Pd
NIP. 198604172020121012

Sekretaris



4/07
/2026

3. Dr. Andi Hasriadi Hasyim, S.Pd., M.Pd
NIP. 198601252020121003

Anggota



4/08
/2026

4. Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd., M.Kes
NIP. 197205222006042001

Anggota



5/08
/2026

5. Dr. Yafi Velyan M, S.Pd., M.Pd
NIP. 199011272023211025

Anggota



4/08
/2026

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini merupakan gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, kecuali arahan akademik dari dosen pembimbing.
3. Karya atau pendapat pihak lain yang digunakan telah dicantumkan secara jelas sebagai sumber dan dimasukkan ke dalam daftar pustaka.
4. Apabila kemudian ditemukan penyimpangan atau ketidakbenaran, saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 13 Juli 2026

Yang membuat pernyataan,



Rio Deond Pontesto

NIM 1601622137



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220

Telepon/Faksimili: 021-4894221

Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Rio Deone Pontesto
NIM : 1601622137
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan/Pendidikan Jasmani
Alamat email : riodeone7@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul : **HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN
DENGAN KEAMPUAN DRIBBLING BOLA BASKET**

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 6 Agustus 2026

Penulis

(Rio Deone Pontesto)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Semoga hasil penelitian ini memberikan manfaat bagi pembaca dan pengembangan pembinaan bola basket di sekolah.

Skripsi ini dipersembahkan kepada kedua orang tua penulis, Bapak Suratman dan Ibu Titi Sutarsih, serta istri tercinta, Sari Kustyani. Terima kasih atas kasih sayang, doa, kesabaran, motivasi, dan dukungan yang senantiasa diberikan selama penulis menempuh pendidikan.

Penghargaan dan terima kasih disampaikan Kepada Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta, Prof. Nofi Marlina Siregar, M.Pd. Kepada Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd., M.Kes., AIFO., selaku Koordinator Program Studi sekaligus Dosen Pembimbing II; Eko Prabowo, M.Pd., selaku Pembimbing Akademik; serta Dr. Andi Hasriadi Hasyim, S.Pd., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing I. Terima kasih atas waktu, arahan, koreksi, dan dukungan selama penyusunan skripsi.

Terima kasih juga disampaikan kepada sahabat dan rekan seperjuangan, khususnya Tri, Bintang, dan Daffa, yang telah memberikan dukungan selama masa perkuliahan. Semoga kebersamaan dan pengalaman selama menempuh pendidikan menjadi bekal untuk mencapai keberhasilan pada masa mendatang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul “Hubungan Kelincahan dan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan Dribbling Bola Basket pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Al-Azhar Syifa Budi Legenda”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta.

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Dr. Andi Hasriadi Hasyim, S.Pd., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing I; Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd., M.Kes., AIFO., selaku Koordinator Program Studi dan Dosen Pembimbing II; serta Eko Prabowo, M.Pd., selaku Pembimbing Akademik. Terima kasih juga disampaikan kepada keluarga besar SMP Al-Azhar Syifa Budi Legenda, staf akademik, kedua orang tua, istri, saudara, dan teman-teman yang telah memberikan izin, arahan, doa, serta dukungan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini memiliki keterbatasan. Kritik dan saran yang membangun diharapkan untuk penyempurnaan karya ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca, guru pendidikan jasmani, pelatih, dan peneliti selanjutnya.

Jakarta, 13 Juli 2026
Penulis

Rio Deone Pontesto

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan kelincahan dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan dribbling bola basket pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Al-Azhar Syifa Budi Legenda. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi terjangkau berjumlah 15 peserta, terdiri atas 13 putra dan 2 putri, dan seluruhnya dijadikan sampel melalui teknik sampling jenuh. Kelincahan berupa kecepatan perubahan arah terencana diukur menggunakan Illinois Agility Test, kekuatan otot lengan dioperasikan melalui jumlah push-up sah selama 30 detik, dan kemampuan dribbling diukur menggunakan AAHPERD Basketball Control Dribble Test. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas Shapiro–Wilk, korelasi Pearson dan Spearman, serta regresi linear ganda pada taraf signifikansi 0,05. Rata-rata skor kelincahan adalah $19,25 \pm 1,25$ detik, push-up $18,87 \pm 4,37$ repetisi, dan dribbling $24,71 \pm 1,77$ detik. Kelincahan berhubungan kuat dan signifikan dengan waktu dribbling ($r = 0,850$; $p < 0,001$). Kekuatan otot lengan tidak berhubungan signifikan dengan waktu dribbling ($r = -0,260$; $p = 0,350$). Model gabungan signifikan ($R = 0,852$; $R^2 = 0,726$; $F(2,12) = 15,935$; $p < 0,001$), tetapi hanya kelincahan yang menjadi prediktor individual signifikan. Hasil menunjukkan bahwa variasi kemampuan dribbling dalam sampel lebih erat berkaitan dengan kelincahan daripada performa push-up 30 detik. Interpretasi model dilakukan secara hati-hati karena sampel kecil dan residual regresi tidak sepenuhnya normal.

Kata kunci: bola basket, dribbling, kelincahan, kekuatan otot lengan, push-up

Intelligentia - Dignitas

ABSTRACT

This study examined the relationships of agility and arm-muscle strength with basketball dribbling ability among extracurricular participants at SMP Al-Azhar Syifa Budi Legenda. A quantitative correlational design was employed. The accessible population comprised 15 participants (13 boys and 2 girls), all included through total sampling. Planned change-of-direction speed was measured using the Illinois Agility Test, arm-muscle strength was operationalized as the number of valid push-ups completed in 30 seconds, and dribbling ability was assessed using the AAHPERD Basketball Control Dribble Test. Data were analyzed using descriptive statistics, the Shapiro–Wilk test, Pearson and Spearman correlations, and multiple linear regression at the 0.05 significance level. The mean scores were 19.25 ± 1.25 seconds for agility, 18.87 ± 4.37 repetitions for push-ups, and 24.71 ± 1.77 seconds for dribbling. Agility was strongly and significantly associated with dribbling time ($r = 0.850$, $p < 0.001$), whereas arm-muscle strength was not significantly associated with dribbling time ($r = -0.260$, $p = 0.350$). The combined model was significant ($R = 0.852$, $R^2 = 0.726$, $F(2,12) = 15.935$, $p < 0.001$), although agility was the only significant individual predictor. These findings indicate that, within this sample, variation in dribbling ability was more closely related to agility than to 30-second push-up performance. The regression model was interpreted cautiously because of the small sample and non-normal residuals.

Keywords: agility, arm-muscle strength, basketball, dribbling, push-up

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iii
LEMBAR PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	11
C. Pembatasan Masalah	11
D. Perumusan Masalah	12
E. Kegunaan Hasil Penelitian	12
1. Kegunaan Teoretis	12
2. Kegunaan Praktis	12
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	14
A. Deskripsi Konseptual	14
1. Kemampuan Dribbling Bola Basket (Y)	14
2. Kecepatan Perubahan Arah (X_1).....	22
3. Kekuatan Otot Lengan (X_2)	33
B. Kerangka Berpikir	37
C. Hipotesis Penelitian.....	37
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	39
A. Tujuan Penelitian	39

B. Tempat dan Waktu Penelitian	39
C. Metode Penelitian.....	39
D. Populasi dan Sampel	40
E. Instrumen Penelitian	40
1. Illinois Agility Test untuk Kecepatan Perubahan Arah	40
2. AAHPERD Basketball Control Dribble Test	42
3. Tes Push-Up 30 Detik untuk Kekuatan Otot Lengan	44
F. Teknik Pengumpulan Data	45
G. Teknik Analisis Data.....	46
H. Hipotesis Statistika.....	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	48
A. Deskripsi Data.....	48
1. Karakteristik Peserta	48
2. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian	48
3. Deskripsi Menurut Jenis Kelamin	49
B. Pengujian Hipotesis.....	49
1. Uji Persyaratan Analisis	49
2. Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling.....	50
3. Hubungan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan Dribbling.....	50
4. Hubungan Kelincahan dan Kekuatan Otot Lengan secara Bersama-sama dengan Kemampuan Dribbling.....	51
C. Pembahasan Hasil Penelitian	51
1. Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling.....	51
2. Hubungan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan Dribbling.....	55
3. Hubungan Kelincahan dan Kekuatan Otot Lengan secara Bersama-sama dengan Kemampuan Dribbling.....	63
4. Keterbatasan Penelitian	70

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	72
A. Kesimpulan	72
B. Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN.....	77



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Norma Illinois Agility Test Usia 16–19 Tahun	29
Tabel 3.2. Ringkasan Instrumen Penelitian.....	30
Tabel 3.3. Kriteria Pengulangan Push-Up yang Sah.....	31
Tabel 4.1. Karakteristik Peserta Penelitian	34
Tabel 4.2. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian.....	34
Tabel 4.3. Statistik Deskriptif Menurut Jenis Kelamin.....	35
Tabel 4.4. Hasil Uji Normalitas Shapiro–Wilk.....	35
Tabel 4.5. Hasil Korelasi Bivariat.....	36
Tabel 4.6. Ringkasan Model Regresi Ganda.....	37
Tabel 4.7. Koefisien Regresi Ganda	37
Tabel L.1. Ringkasan Korelasi Pearson	47
Tabel L.2. Ringkasan ANOVA Regresi.....	47

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1. Skema Illinois Agility Test yang Telah Direvisi.....	28
Gambar 3.2. Skema AAHPERD Basketball Control Dribble Test.....	30
Gambar 3.3. Prosedur Tes Push-Up 30 Detik.....	31



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Mentah Penelitian	46
Lampiran 2. Ringkasan Hasil Pengolahan SPSS	47
Lampiran 3. Instrumen Penelitian	48
Lampiran 4. Riwayat Hidup	49



Intelligentia - Dignitas