E-ISSN: 3031-8629
P-ISSN: 3032-3258

Halaman 1423 - 1436
Volume 3 Nomor 3 Tahun 2026

Hubungan Kelincahan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Bola Basket Ekstrakurikuler SMAN 8 Padang

Arif Budiman[1], Bram Sujadesman[2], Ronni Yenes[3], Pringgo Mardesia[4],
[1]Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Padang
e-mail Koresponden : bramsujadesman@unp.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh belum optimalnya kemampuan dribbling siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 8 Padang yang diduga berkaitan dengan kelincahan dan koordinasi mata tangan. Tujuan untuk mengetahui hubungan kelincahan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan dribbling, baik secara parsial maupun bersama-sama. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Sampel penelitian berjumlah 12 siswa putra yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui tes kelincahan, koordinasi mata tangan, dan kemampuan dribbling, kemudian dianalisis menggunakan korelasi *Product Moment* dan korelasi ganda. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara kelincahan dengan kemampuan dribbling dengan nilai korelasi r = 0,620 dan Sig. = 0,031 < 0,05. Terdapat hubungan signifikan antara koordinasi mata tangan dengan kemampuan dribbling dengan nilai korelasi r = 0,600 dan Sig. = 0,029 < 0,05. Secara bersama-sama, kelincahan dan koordinasi mata tangan memiliki hubungan signifikan dengan kemampuan dribbling dengan nilai korelasi R = 0,660, R Square = 0,436, dan Sig. = 0,036 < 0,05. Dengan demikian, kelincahan dan koordinasi mata tangan berhubungan signifikan dengan kemampuan dribbling siswa.

Kata kunci: *kelincahan, koordinasi mata tangan, dribbling, bola basket*

Abstract

This study was motivated by the suboptimal dribbling skills of students in the basketball extracurricular program at SMAN 8 Padang, which are believed to be related to agility and hand-eye coordination. The objective was to determine the relationship between agility and hand-eye coordination and dribbling ability, both

individually and collectively. This study employed a quantitative approach using a correlational research design. The sample consisted of 12 male students selected using total sampling. Data were collected through tests of agility, hand-eye coordination, and dribbling ability, then analyzed using the product-moment correlation and multiple correlation. The results showed a significant relationship between agility and dribbling ability, with a correlation coefficient of r = 0.620 and a p-value of 0.031 < 0.05. There was also a significant relationship between eye-hand coordination and dribbling ability, with a correlation coefficient of r = 0.600 and a p-value of 0.029 < 0.05. Collectively, agility and hand-eye coordination have a significant relationship with dribbling ability, with a correlation coefficient of R = 0.660, R-squared = 0.436, and Sig. = 0.036 < 0.05. Thus, agility and hand-eye coordination are significantly related to students' dribbling ability.

Keywords: *agility, hand-eye coordination, dribbling, basketball*

LATAR BELAKANG

Olahraga merupakan aktivitas sistematis yang bertujuan mengoptimalkan potensi jasmani, rohani, dan sosial seseorang. Pelaksanaan olahraga secara teratur dan terarah memiliki peranan penting dalam menjaga kebugaran serta membentuk karakter individu (Samsudin, 2008). Selain memberikan manfaat fisiologis, olahraga juga berperan dalam meningkatkan kualitas kehidupan masyarakat. Dalam konteks pembangunan bangsa, olahraga memiliki fungsi strategis sebagai sarana pembentukan karakter, peningkatan kesehatan, serta pemersatu masyarakat yang memiliki keberagaman budaya.

Pemerintah memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan olahraga melalui pemerataan kesempatan, peningkatan mutu, serta pengelolaan olahraga yang berkelanjutan. Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional menegaskan bahwa penyelenggaraan keolahragaan harus mampu menjamin pemerataan kesempatan berolahraga, peningkatan mutu, serta relevansi dan efisiensi manajemen olahraga sesuai dengan perkembangan zaman (Kementerian Pemuda dan Olahraga, 2022). Upaya tersebut perlu didukung dengan penyediaan sarana dan prasarana yang memadai serta pembinaan olahraga yang terencana sehingga dapat menghasilkan atlet yang berprestasi.

Salah satu cabang olahraga yang memiliki potensi untuk terus dikembangkan di Indonesia adalah bola basket. Integrasi olahraga bola basket dalam kegiatan

pendidikan, khususnya melalui kegiatan ekstrakurikuler, menjadi salah satu sarana untuk meningkatkan partisipasi generasi muda dalam aktivitas olahraga. Perbaikan infrastruktur dan penyempurnaan program pembinaan dapat mendukung perkembangan bola basket sebagai salah satu olahraga unggulan di Indonesia (Arie Putra Santoso dkk., 2022). Perkembangan tersebut menunjukkan bahwa pembinaan bola basket tidak hanya membutuhkan minat siswa, tetapi juga keterampilan teknik dan kondisi fisik yang baik. Hasil (Lusiana dkk., 2023) menunjukkan bahwa kondisi fisik merupakan komponen yang sangat menentukan keberhasilan pelaksanaan teknik olahraga. Atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik cenderung mampu menampilkan keterampilan teknik secara lebih efektif selama pertandingan maupun latihan.

Perkembangan bola basket di Indonesia semakin pesat sejak berdirinya Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia pada tahun 1951. Popularitas bola basket semakin meningkat seiring dengan berkembangnya media televisi dan media sosial serta terselenggaranya berbagai kompetisi seperti Deteksi Basketball League dan Indonesian Basketball League (Siswoyo dkk., 2020). Peningkatan jumlah penggemar bola basket yang turut dipengaruhi oleh berkembangnya berbagai format permainan, seperti streetball, three on three, dan five on five (Aeni, 2021). Perkembangan tersebut perlu diimbangi dengan pembinaan keterampilan dan kondisi fisik pemain secara berkelanjutan.

Permainan bola basket merupakan olahraga yang menuntut penguasaan keterampilan teknik dan kemampuan fisik secara bersamaan. Salah satu teknik dasar yang sangat dominan adalah dribbling karena digunakan untuk mempertahankan penguasaan bola, membangun serangan, dan menghindari tekanan lawan. Keberhasilan melakukan dribbling tidak hanya ditentukan oleh penguasaan teknik, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi fisik dan kemampuan koordinatif pemain (Maro dkk., 2022). Oleh karena itu, kemampuan dribbling menjadi salah satu keterampilan penting yang perlu dikuasai oleh setiap pemain bola basket.

Dribbling merupakan teknik membawa atau menggiring bola ke berbagai arah dengan cara memantulkan bola ke lantai menggunakan satu tangan. Teknik ini dapat dilakukan sambil berjalan maupun berlari dan bertujuan untuk menerobos pertahanan lawan, mencari peluang serangan, serta mengatur tempo permainan (Ahmadi, 2007). Dalam pelaksanaannya, pemain harus mampu mempertahankan kontrol bola sambil bergerak dan memperhatikan situasi permainan. Oleh sebab itu,

kemampuan dribbling membutuhkan perpaduan antara keterampilan teknik, kondisi fisik, dan kemampuan koordinasi yang baik.

Salah satu komponen kondisi fisik yang diduga memiliki hubungan dengan kemampuan dribbling adalah kelincahan. Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah arah gerakan dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan (Hidayat, 2021). Dalam permainan bola basket, kelincahan sangat dibutuhkan ketika pemain harus melewati lawan, menghindari penjagaan, maupun melakukan perubahan arah secara tiba-tiba. Pemain yang memiliki kelincahan baik akan lebih mudah mempertahankan penguasaan bola dan melakukan dribbling secara efektif, sedangkan pemain dengan kelincahan rendah cenderung lebih sulit mengubah arah gerakan ketika mendapat tekanan lawan.

Selain kelincahan, koordinasi mata tangan juga merupakan komponen penting dalam menunjang kemampuan dribbling. Koordinasi mata tangan memungkinkan pemain memadukan gerakan penglihatan dengan gerakan tangan secara efektif dan efisien. Saat melakukan dribbling, pemain harus mampu mengatur langkah, gerakan tangan, dan waktu pantulan bola secara harmonis agar bola tetap berada dalam penguasaan. Menurut (Bompa & Buzzichelli, 2015), koordinasi merupakan kemampuan untuk menggabungkan berbagai gerakan tubuh secara efektif dan efisien dalam satu pola gerakan yang terarah. Dengan demikian, koordinasi mata tangan yang baik dapat membantu pemain mempertahankan kontrol bola selama melakukan dribbling. Menurut (Pratama dkk., 2025), koordinasi mata tangan merupakan salah satu komponen motorik yang berperan penting dalam menghasilkan gerakan yang tepat, terarah, dan efisien pada berbagai keterampilan olahraga. Kemampuan koordinasi yang baik memungkinkan atlet mengontrol objek permainan dengan lebih akurat sehingga mendukung keberhasilan pelaksanaan teknik dasar.

Kegiatan ekstrakurikuler bola basket di sekolah merupakan salah satu wadah pembinaan bakat dan minat siswa dalam bidang olahraga. SMAN 8 Padang merupakan salah satu sekolah yang menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler bola basket dan tentunya mengharapkan siswa memiliki kemampuan teknik yang baik, khususnya dalam melakukan dribbling. Namun, berdasarkan hasil pengamatan peneliti pada saat latihan dan pertandingan DBL, masih ditemukan siswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan dribbling. Kesulitan tersebut terlihat dari kemampuan mengubah arah yang belum cepat serta kurangnya koordinasi antara penglihatan dan gerakan tangan ketika mengendalikan bola.

Permasalahan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan dribbling siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 8 Padang belum berkembang secara maksimal. Bola masih sering lepas dan kurang terkontrol ketika siswa melakukan dribbling, sementara kemampuan mengubah arah dengan cepat juga belum optimal. Kondisi tersebut diduga berkaitan dengan faktor kondisi fisik dan kemampuan koordinasi, khususnya kelincahan dan koordinasi mata tangan. Oleh karena itu, diperlukan kajian ilmiah untuk mengetahui apakah kelincahan dan koordinasi mata tangan memiliki hubungan dengan kemampuan dribbling siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 8 Padang.

Pemecahan masalah dalam penelitian ini dilakukan dengan mengidentifikasi dan mengukur ketiga variabel secara objektif melalui tes dan pengukuran. Kelincahan diukur untuk mengetahui kemampuan siswa dalam melakukan perubahan arah secara cepat, sedangkan koordinasi mata tangan diukur untuk mengetahui kemampuan siswa dalam memadukan penglihatan dan gerakan tangan. Selanjutnya, kemampuan dribbling diukur untuk mengetahui keterampilan siswa dalam menggiring bola dengan kontrol yang baik. Hubungan antara ketiga variabel tersebut kemudian dianalisis secara statistik sehingga dapat diketahui hubungan kelincahan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan dribbling. Pembatasan penelitian diarahkan pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 8 Padang.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini penting dilakukan karena belum diketahui secara empiris hubungan kelincahan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan dribbling siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 8 Padang. Rumusan masalah penelitian mencakup tiga hal, yaitu apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan dribbling, apakah terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan dengan kemampuan dribbling, serta apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama terhadap kemampuan dribbling.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan hubungan kelincahan terhadap kemampuan dribbling siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 8 Padang, mengetahui hubungan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan dribbling, serta mengetahui hubungan kelincahan dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama terhadap kemampuan dribbling. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan masukan bagi pelatih dan pembina dalam menyusun program pembinaan yang berkaitan dengan kelincahan dan koordinasi mata tangan, serta menjadi bahan acuan bagi siswa dalam meningkatkan

kemampuan dribbling untuk mendukung pencapaian prestasi olahraga yang lebih baik.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional untuk mengetahui hubungan kelincahan dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan dribbling bola basket. Menurut (Sugiyono, 2022), penelitian kuantitatif menggunakan pengumpulan dan analisis data secara statistik untuk menguji hipotesis. Penelitian dilakukan di SMAN 8 Padang dengan populasi dan sampel sebanyak 12 siswa putra menggunakan teknik *total sampling*. Data dikumpulkan melalui Illinois Agility Test, tes lempar tangkap bola tenis, dan tes menggiring bola melewati cone. Instrumen digunakan agar pengumpulan data lebih mudah, cermat, lengkap, dan sistematis (Winarno, 2013). *Illinois Agility Test* memiliki validitas 0,82 dan reliabilitas 0,93 (Fardiansyah dkk., 2019).

Data dianalisis menggunakan statistik inferensial. Analisis diawali dengan uji normalitas dan uji linearitas menggunakan SPSS versi 26 pada taraf signifikansi 0,05. Menurut (Sugiyono, 2022), uji linearitas digunakan untuk mengetahui hubungan linear antarvariabel, sedangkan korelasi *Product Moment* digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel. Selanjutnya, korelasi *Product Moment Pearson* digunakan untuk menguji hubungan kelincahan dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan dribbling, sedangkan korelasi ganda digunakan untuk mengetahui hubungan kedua variabel tersebut secara bersama-sama dengan kemampuan dribbling.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kelincahan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan dribbling siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 8 Padang. Subjek penelitian berjumlah 12 siswa putra yang terdiri dari 5 siswa kelas X dan 7 siswa kelas XI. Seluruh anggota populasi dijadikan sampel dengan teknik total sampling. Pengukuran dilakukan terhadap tiga variabel, yaitu kelincahan, koordinasi mata tangan, dan kemampuan dribbling.

1. Kelincahan

   Pengukuran kelincahan dilakukan menggunakan *Illinois Agility Test*. Hasil pengukuran menunjukkan skor maksimum sebesar 20,91 detik, skor minimum 18,37 detik, rata-rata 19,70 detik, dan standar deviasi 0,80. Berdasarkan norma

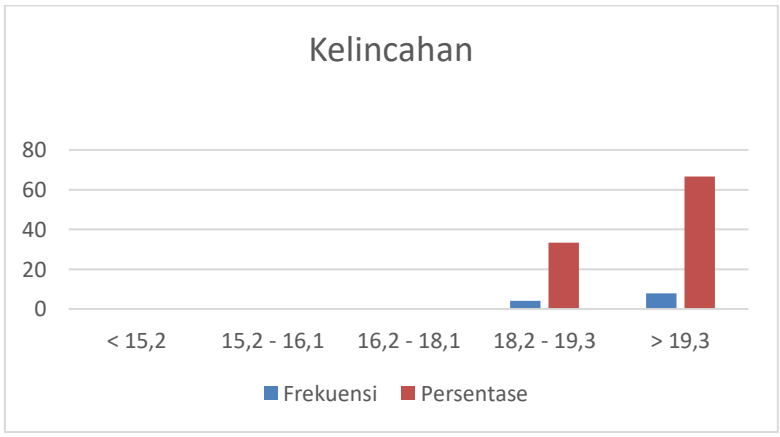
E-ISSN: 3031-8629
P-ISSN: 3032-3258
Halaman 1423 - 1436
Volume 3 Nomor 3 Tahun 2026

yang digunakan, sebanyak 4 siswa atau 33% berada pada kategori di bawah rata-rata dengan rentang 18,2–19,3 detik, sedangkan 8 siswa atau 67% berada pada kategori buruk dengan waktu lebih dari 19,3 detik.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kelincahan

Interval	Frekuensi	Persentase %	Kategori
< 15,2	0	0 %	Sangat Bagus
15,2 - 16,1	0	0 %	Diatas Rata-rata
16,2 - 18,1	0	0 %	Rata-rata
18,2 - 19,3	4	33 %	Dibawah Rata-rata
> 19,3	8	67 %	Buruk
Jumlah	12	100 %	

Dari 12 sampel, 4 orang (33%) memiliki kelincahan 18,2 – 19,3 dengan kategori dibawah rata-rata, dan 8 orang (67%) memiliki kelincahan > 19,3 dengan kategori buruk. Untuk lebih jelasnya dapat digambarkan melalui histogram di bawah ini:



Gambar 1. Grafik Histogram Kelincahan

2. Koordinasi Mata Tangan

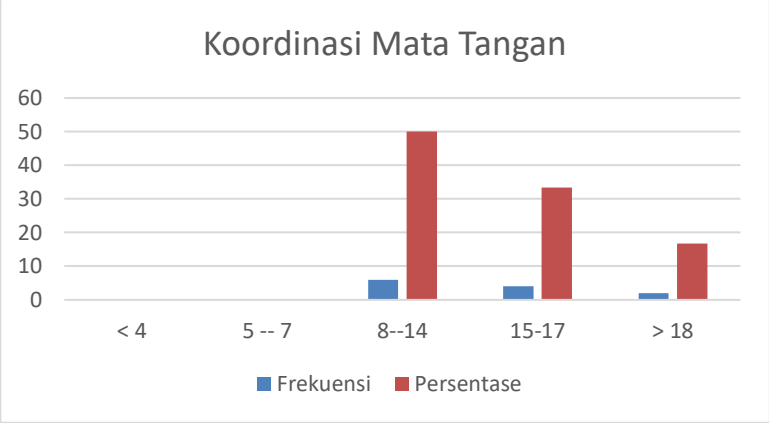
Pengukuran koordinasi mata tangan dilakukan dengan tes lempar tangkap bola tenis ke sasaran dinding, diperoleh skor maksimum adalah 20 dan skor minimum 11. Disamping itu mean (rata-rata) = 15,17 dan standar deviasi = 2,72. Agar lebih jelasnya data kelincahan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Tangan

Interval	Frekuensi	Persentase %	Kategori
< 4	0	0%	Tidak Baik
5 – 7	0	0%	Kurang Baik
8 – 14	6	5 %	Sedang
15 – 17	4	33%	Baik
> 18	2	17%	Sangat Baik

Jumlah	12	100%	

Dari 12 sampel, 6 orang (50%) memiliki koordinasi mata tangan 9 - 14 dengan kategori sedang, 4 orang (33%) memiliki koordinasi mata tangan 15 - 17 dengan kategori baik, dan 2 orang (17%) memiliki koordinasi mata tangan > 18 dengan kategori sangat baik. Untuk lebih jelasnya dapat digambarkan melalui histogram di bawah ini:



Gambar 2. Grafik Histogram Koordinasi Mata Tangan

3. Kemampuan *Dribbling*

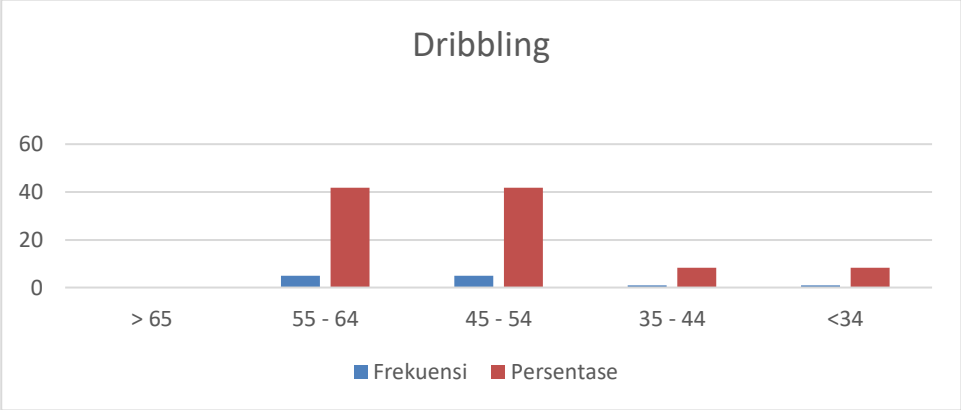
Pengukuran kemampuan *dribbling* dilakukan dengan tes kemampuan dribbling, diperoleh skor maksimum adalah 15,03 dan skor minimum 11. Disamping itu mean (rata-rata) = 15,17 dan standar deviasi = 8,59. Agar lebih jelasnya data kelincahan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kemampuan *Dribbling*

Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
> 65	0	0%	Baik Sekali
55 – 64	5	42%	Baik
45 – 54	5	42%	Cukup
35 – 44	1	8%	Kurang
<34	1	8%	Kurang Sekali
Jumlah	12	100%	

Dari 12 sampel, 1 orang (8%) memiliki kemampuan *dribbling* < 34 dengan kategori kurang sekali, 1 orang (8%) memiliki koordinasi mata tangan 35 - 44 dengan kategori kurang, 5 orang (42%) memiliki koordinasi mata tangan 45 - 54 dengan kategori cukup, dan 8 orang (42%) memiliki koordinasi mata tangan 55 – 64 dengan kategori baik. Untuk lebih jelasnya dapat digambarkan melalui histogram di bawah ini:

E-ISSN: 3031-8629
P-ISSN: 3032-3258
Halaman 1423 - 1436
Volume 3 Nomor 3 Tahun 2026



Gambar 3. Grafik Histogram Kemampuan *Dribbling*

4. Pengujian Prasyarat Analisis

Uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk karena jumlah sampel penelitian hanya 12 orang. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Hasil pengujian menunjukkan nilai signifikansi kelincahan sebesar 0,836, koordinasi mata tangan sebesar 0,872, dan kemampuan dribbling sebesar 0,380. Seluruh nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga ketiga variabel dinyatakan berdistribusi normal.

Tabel 4. Uji Normalitas

No	Data	N	Sig.	Ket
1.	Kelincahan	12	0,836	Normal
2.	Koordinasi Mata Tangan	12	0,872	Normal
3.	Dribbling	12	0,380	Normal

Selanjutnya dilakukan uji linearitas menggunakan *Test for Linearity*. Hubungan kelincahan dengan dribbling memperoleh nilai signifikansi 0,472, sedangkan koordinasi mata tangan dengan dribbling memperoleh nilai 0,465. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga hubungan kedua variabel bebas dengan kemampuan dribbling dinyatakan linear. Dengan demikian, persyaratan untuk melanjutkan analisis korelasi telah terpenuhi.

Tabel 5. Uji Linearitas

No	Data	N	Sig.	Ket
1.	Kelincahan-Dribbling	12	0,472	Linear
2.	Koordinasi Mata Tangan-Dribbling	12	0,465	Linear

5. Uji Hipotesis

a. Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling

Hasil uji korelasi Product Moment Pearson menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,620 dengan nilai signifikansi 0,031. Karena 0,031 < 0,05, maka terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan dribbling. Nilai korelasi 0,620 menunjukkan hubungan positif dengan tingkat hubungan kuat. Besarnya kontribusi kelincahan terhadap kemampuan dribbling adalah 38,44%, sedangkan 61,56% dipengaruhi faktor lain.

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi

Variabel	N	R	Sig.	Keterangan
Kelincahan (X_1) – Kemampuan Dribbling (Y)	12	0,620	0,031	Signifikan

b. Hubungan Koordinasi Mata Tangan dengan Kemampuan Dribbling

Hasil analisis menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,600 dengan nilai signifikansi 0,029. Karena 0,029 < 0,05, maka terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan dengan kemampuan dribbling. Nilai korelasi 0,600 menunjukkan hubungan positif dengan tingkat hubungan kuat. Koordinasi mata tangan memberikan kontribusi sebesar 36,00% terhadap kemampuan dribbling.

Tabel 7. Hasil Uji Korelasi

Variabel	N	r	Sig.	Keterangan
Koordinasi Mata Tangan (X_2) – Kemampuan Dribbling (Y)	12	0,600	0,029	Signifikan

c. Hubungan Kelincahan dan Koordinasi Mata Tangan secara Bersama-sama dengan Kemampuan Dribbling

Hasil korelasi ganda menunjukkan nilai R sebesar 0,660, R Square sebesar 0,436, dan nilai signifikansi uji F sebesar 0,036. Karena 0,036 < 0,05, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama dengan kemampuan dribbling. Kedua variabel tersebut memberikan kontribusi sebesar 43,60%, sedangkan 56,40% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Temuan ini didukung oleh penelitian (Fhajri dkk., 2023) yang menjelaskan bahwa koordinasi mata tangan memberikan kontribusi terhadap keberhasilan pelaksanaan keterampilan olahraga karena membantu atlet mengintegrasikan informasi visual dengan gerakan tangan secara efektif. Semakin baik koordinasi yang dimiliki atlet, maka semakin baik pula kemampuan dalam mengontrol objek permainan.

E-ISSN: 3031-8629
P-ISSN: 3032-3258
Halaman 1423 - 1436
Volume 3 Nomor 3 Tahun 2026

Tabel 8. Model Summary Hasil Uji Korelasi Ganda

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,660	0,436	0,310	1,47938

Selanjutnya, untuk mengetahui signifikansi hubungan tersebut dilakukan uji F melalui Tabel ANOVA.

Tabel 9. Hasil Uji Signifikansi Korelasi Ganda (Uji F)

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	15,207	2	7,603	3,474	0,036
Residual	19,697	9	2,189		
Total	34,904	11			

Berdasarkan Tabel 9 diperoleh nilai Fhitung sebesar 3,474 dengan nilai signifikansi sebesar 0,036. Karena nilai signifikansi lebih kecil daripada taraf signifikansi 0,05 (0,036 < 0,05), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama terhadap kemampuan dribbling siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 8 Padang.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan dribbling merupakan keterampilan yang tidak hanya berkaitan dengan satu komponen fisik. Kelincahan membantu pemain bergerak dan mengubah arah secara cepat, sedangkan koordinasi mata tangan membantu pemain mengontrol bola berdasarkan informasi visual. Perpaduan kedua komponen tersebut memungkinkan pemain melakukan dribbling secara lebih efektif ketika menghadapi situasi permainan yang dinamis. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Yoga Diputra dkk., 2021) yang menyatakan bahwa kelincahan dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama mempunyai hubungan yang signifikan dengan kemampuan dribbling siswa ekstrakurikuler bola basket. Oleh karena itu, program latihan untuk meningkatkan kemampuan dribbling sebaiknya tidak hanya berfokus pada teknik menggiring bola, tetapi juga mengembangkan kelincahan dan koordinasi mata tangan secara terpadu.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan dribbling

siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 8 Padang dengan nilai r = 0,620 dan Sig. = 0,031 < 0,05, dengan kontribusi sebesar 38,44%. Terdapat pula hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan dengan kemampuan dribbling dengan nilai r = 0,600 dan Sig. = 0,029 < 0,05, dengan kontribusi sebesar 36,00%. Selanjutnya, kelincahan dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan dribbling dengan nilai R = 0,660, R Square = 0,436, dan Sig. = 0,036 < 0,05, sehingga kedua variabel tersebut memberikan kontribusi sebesar 43,60% terhadap kemampuan dribbling siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 8 Padang.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan dribbling merupakan keterampilan yang kompleks karena dipengaruhi oleh berbagai komponen fisik dan koordinatif. Kelincahan memungkinkan pemain bergerak cepat dan mengubah arah dengan baik, sedangkan koordinasi mata tangan membantu pemain mengendalikan bola secara tepat selama bergerak. Perpaduan kedua kemampuan tersebut akan menghasilkan dribbling yang lebih efektif sehingga pemain mampu mempertahankan penguasaan bola ketika menghadapi tekanan lawan. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Yoga Diputra (2021) yang menyatakan bahwa kelincahan dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama mempunyai hubungan yang signifikan dengan kemampuan dribbling siswa ekstrakurikuler bola basket. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat dipahami bahwa peningkatan kemampuan dribbling tidak cukup hanya dengan meningkatkan satu komponen kondisi fisik saja, melainkan perlu dilakukan latihan yang mengembangkan kelincahan dan koordinasi mata tangan secara terpadu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada FIK UNP telah memberikan izin penelitian dengan nomor 3923/UN35.3/AK/2026 di SMAN 8 Padang.

DAFTAR PUSTAKA

Aeni, S. N. (2021). *Mengulas permainan bola basket dari sejarah sampai gambar lapangannya*. Katadata.co.id

Ahmadi, N. (2007). *Permainan bola basket*. Era Intermedia.

Arie Putra Santoso, Sukardi, & Puput Sekar Sari. (2022). Pembinaan Prestasi Ekstrakulikuler Bola Basket di SMA Methodist 2 Palembang. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, *3*(2), 77–82. https://doi.org/10.46838/spr.v3i2.178

Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization Training for Sports* (3rd ed.). Human Kinetics.

Fardiansyah, M., Swadesi, I. K. I., & Arsani, N. L. K. A. (2019). PENGARUH PELATIHAN KOMBINASI FOOTWORK TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN DAN VOLUME OKSIGEN MAKSIMAL (VO2 Maks). *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, *7*(1). https://doi.org/10.23887/jiku.v7i1.14909

Fhajri, M., Afrizal, A., Hermazoni, H., & Putra, Y. A. (2023). Kontribusi kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan passing bawah team bola voli putra MAN 2 Kota Padang. *Jurnal Gladiator*, *3*(6), 374–386. https://doi.org/10.24036/gltdor684011

Hidayat. (2021). *Kondisi fisik dalam olahraga permainan*. Alfabeta.

Kementerian Pemuda dan Olahraga. (2022). *Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan*. Kementerian Pemuda dan Olahraga.

Lusiana, P. P., Nawawi, U., Barlian, E., & Putra, Y. A. (2023). Tinjau kondisi kondisi fisik dan teknik pemain bolavoli. *Jurnal Gladiator*, *3*(6), 351–363. https://doi.org/10.24036/gltdor731011

Maro, A. F. K., Kardiawan, I. K. H., & Darmawan, G. E. B. (2022). Hubungan koordinasi mata tangan dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan dribble pada atlet bola basket Shankara Academy Singaraja tahun 2022. *Jurnal JPKO*, *13*(3), 21–27.

Pratama, N. Z., Putra, Y. A., Burhan, K., & Pagi, P. E. (2025). Implementasi Pendekatan Practical Life Skills Dalam Mengakselerasi Perkembangan Fisik-Motorik Anak Kelompok A. *EDUKASI*, *13*(2), 666–675. https://doi.org/10.61672/judek.v13i2.3440

Samsudin. (2008). *Pembelajaran dan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (SMP/MTs)*. Litera Prenada Media Group.

Siswoyo, J., Cahyadi, A., & Wicaksono, L. (2020). Manajemen Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia (PERBASI) Kabupaten Tanggamus. *Journal Sport Area*, *5*(2), 215–225. https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5(2).5219

Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Edisi 2). Alfabeta.

Winarno, M. E. (2013). *Metodologi penelitian dalam pendidikan jasmani* (2 ed.). UM Press.

Yoga Diputra, I. N., Hidayat, S., & Eka Budi Darmawan, G. (2021). HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KOORDINASI MATA TANGAN TERHADAP HASIL

DRIBBLING SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMK NEGERI 1 DENPASAR TAHUN 2021. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Undiksha*, *12*(2), 54–65. https://doi.org/10.23887/jjpko.v12i2.40693