

---

Pengaruh Metode Latihan Terhadap Kemampuan *Dribbling*  
Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 2 Martapura

Zanita Octavia, Ziko Fajar Ramadhan

Pendidikan Jasmani Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Jalan Raya A. Yani Nomor 1A,  
Tambak Rejo, Kec. Gadingrejo, Kab. Pringsewu, Kota Lampung, Sumatra 35372

---

Artikel

**ABSTRACT**

This study aimed to determine the effect of footwork training and arm muscle strength training on the dribbling ability of students participating in the basketball extracurricular program at SMA Negeri 2 Martapura. The research subjects were students involved in the basketball extracurricular program at the school. This quantitative study employed an experimental method using a two-group pretest-posttest design. The sample consisted of 20 students selected via simple random sampling. Data collection involved a basketball dribbling test, a hexagonal obstacle test, and a push-up test. Data analysis was conducted using normality tests and hypothesis testing (t-test) with the aid of SPSS. The results indicate a significant effect of footwork training and arm muscle strength training on the dribbling ability of the basketball extracurricular students at SMA Negeri 2 Martapura. This is evidenced by the improvement in posttest results compared to pretest results and a significance value of less than 0.05 ( $p < 0.05$ ). Thus, footwork training and arm muscle strength training are effective in enhancing the dribbling ability of students in the basketball extracurricular program.

**Keywords:** *Footwork, Arm Muscle Strength, Dribbling, Basketball*

---

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *footwork* dan latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Martapura. Subjek penelitian adalah siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Martapura. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen menggunakan desain *two group pretest-posttest design*. Sampel penelitian berjumlah 20 siswa yang

**Corresponding Author:**

Zanita Octavia

Email:

[octaviazanita29@gmail.com](mailto:octaviazanita29@gmail.com)



This is an open access article  
under the [CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license.

diambil menggunakan teknik simple random sampling. Pengumpulan data menggunakan tes *dribbling* bola basket, *hexagonal obstacle test*, dan tes *push up*. Analisis data dilakukan menggunakan uji normalitas dan uji hipotesis dengan uji t berbantuan SPSS. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *footwork* dan latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Martapura. Hal tersebut ditunjukkan dengan adanya peningkatan hasil posttest dibandingkan pretest serta diperoleh nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian, latihan *footwork* dan latihan kekuatan otot lengan efektif dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler bola basket.

**Kata kunci:** Kekuatan Otot Punggung, Power Lengan, Power Tungkai, Kecepatan Renang Gaya Punggung

## I. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas yang berperan penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani serta mengembangkan potensi fisik dan mental individu. Saat ini, olahraga tidak hanya berfungsi sebagai sarana kesehatan, tetapi juga sebagai wadah untuk meraih prestasi, termasuk di lingkungan sekolah melalui kegiatan ekstrakurikuler. Salah satu cabang olahraga yang populer di kalangan pelajar adalah bola basket, yang menuntut penguasaan teknik dasar seperti *passing*, *shooting*, dan *dribbling* (Pratama et al., 2025). *Dribbling* merupakan teknik dasar yang sangat penting dalam permainan bola basket karena berfungsi untuk mengontrol bola, melewati lawan, serta menciptakan peluang serangan (Fajrin et al., 2021). Menurut Park & Jeong, (2023) dalam situasi olahraga kompetitif, *dribbling* bola menjadi tantangan karena berbagai faktor internal dan eksternal, seperti koordinasi lengan dan posisi rekan satu tim serta pemain bertahan. Untuk menghindari pemain bertahan, pemain yang terampil harus memiliki koordinasi lengan yang tepat dan mampu menggiring bola dengan tempo yang berbeda.

Kemampuan *dribbling* tidak hanya dipengaruhi oleh keterampilan teknik, tetapi juga oleh kondisi fisik pemain, seperti *footwork* dan kekuatan otot lengan. *Footwork* berperan dalam meningkatkan kelincahan, keseimbangan, dan kemampuan perubahan arah secara cepat, sedangkan kekuatan otot lengan berkontribusi terhadap kontrol dan stabilitas bola saat menggiring (Rahmat et al., 2022). Menurut Feng et al., (2024) Permainan bola basket membutuhkan perubahan lintasan yang cepat, lompatan, gerakan yang cepat, dan beragam posisi tubuh. Oleh karena itu, pemain bola basket harus memiliki keseimbangan dan kelincahan yang mahir untuk melakukan gerakan postural yang cepat di lapangan.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kemampuan *dribbling* serta kekuatan otot lengan juga memiliki kontribusi terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan bola basket (Maro et al., 2022). Namun demikian, berdasarkan hasil observasi pada kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Martapura, kemampuan *dribbling* siswa masih belum optimal. Hal ini ditandai dengan kurangnya kelincahan dalam perubahan arah serta lemahnya kontrol bola saat permainan berlangsung, yang berdampak pada penurunan prestasi tim. Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan *footwork* dan latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Martapura. Hasil penelitian ini

diharapkan dapat menjadi dasar dalam penyusunan program latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan performa siswa.

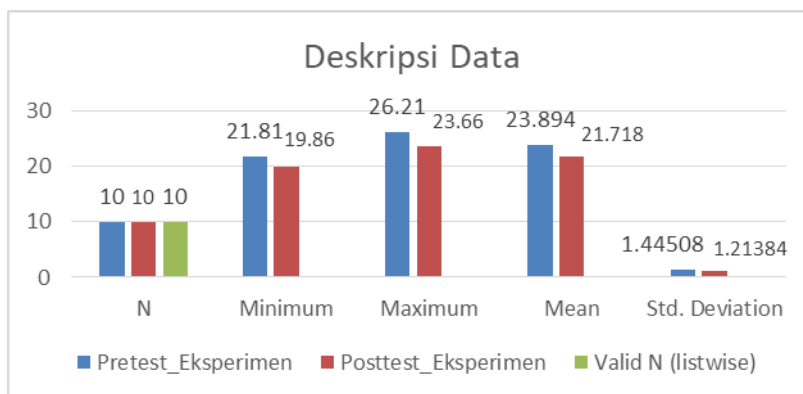
## II. METODE

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan *footwork* dan latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Martapura. Penelitian ini dilakukan pada peserta ekstrakurikuler bola basket sebanyak 20 orang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain *two group pretest–posttest design*. (Sugiyono, 2024) Penelitian ini dilaksanakan dengan memberikan tes awal (*pretest*), kemudian diberikan perlakuan berupa latihan *footwork* dan latihan kekuatan otot lengan pada kelompok eksperimen, sedangkan kelompok kontrol mengikuti latihan rutin, dan diakhiri dengan tes akhir (*posttest*). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa tes kemampuan *dribbling* menggunakan *basketball dribble test*, tes *footwork* menggunakan *hexagonal obstacle test*, serta tes kekuatan otot lengan menggunakan *push-up test* selama 60 detik (Narlan & Juniar, 2020). Tes *dribbling* dilakukan dengan lintasan zig-zag menggunakan cone untuk mengukur kecepatan dan kontrol bola. Tes ini digunakan untuk mengetahui tingkat kemampuan *dribbling* siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Program latihan dilaksanakan selama 6 minggu dengan frekuensi tiga kali dalam satu minggu, sehingga total pertemuan sebanyak 16 kali (Trifakhrizal, 2021). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas dan uji hipotesis menggunakan uji *t* dengan bantuan SPSS. Data yang diperoleh kemudian dianalisis untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan yang diberikan terhadap kemampuan *dribbling* siswa. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Martapura yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik simple random sampling (Sugiyono, 2024), dengan mengambil seluruh anggota populasi sebagai sampel penelitian.

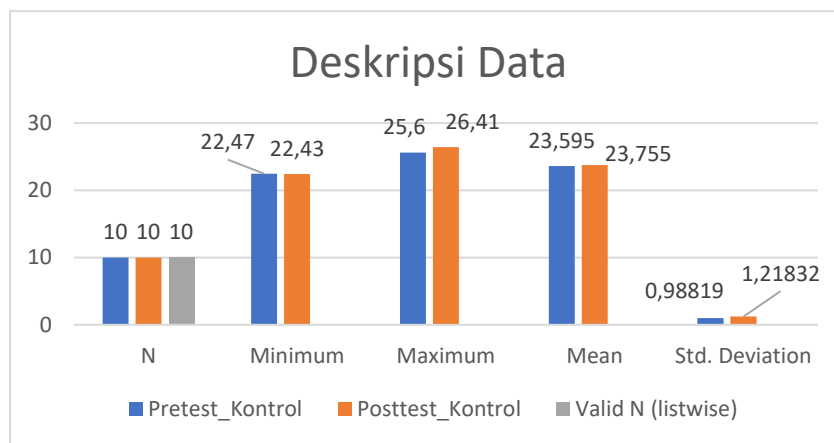
## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh data mengenai pengaruh latihan *footwork* dan latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Martapura. Penelitian ini melibatkan 20 siswa sebagai sampel yang dilaksanakan pada 12 Januari 2026. Pengumpulan data dilakukan melalui pelaksanaan pretest dan posttest untuk mengetahui perubahan kemampuan *dribbling* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Selanjutnya, data yang diperoleh dianalisis guna mengetahui pengaruh latihan *footwork* dan latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *dribbling* siswa. Hasil statistik deskriptif dirangkum dalam tabel di bawah ini:



Gambar 1. Deskripsi Data Hasil Pengukuran Variabel Penelitian Kelompok Eksperimen

Berdasarkan hasil deskripsi data pada kelompok eksperimen diketahui bahwa jumlah sampel penelitian sebanyak 10 siswa. Hasil pretest menunjukkan nilai rata-rata sebesar 23,89 dengan standar deviasi 1,445, sedangkan pada hasil posttest diperoleh nilai rata-rata sebesar 21,71 dengan standar deviasi 1,213. Data tersebut menunjukkan bahwa kemampuan *dribbling* siswa mengalami peningkatan setelah diberikan perlakuan berupa latihan *footwork* dan latihan kekuatan otot lengan.



Gambar 2. Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil deskripsi data pada kelompok kontrol diketahui bahwa jumlah sampel penelitian sebanyak 10 siswa. Hasil pretest menunjukkan nilai rata-rata sebesar 23,59 dengan standar deviasi 0,988, sedangkan hasil posttest memperoleh nilai rata-rata sebesar 23,75 dengan standar deviasi 1,218. Data tersebut menunjukkan bahwa kelompok kontrol mengalami perubahan kemampuan *dribbling* yang tidak terlalu signifikan dibandingkan kelompok eksperimen karena hanya mengikuti latihan rutin ekstrakurikuler bola basket.

Tabel 1. Hasil Output Uji Normalitas Variabel Terhadap Kemampuan *Dribbling*

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest_Eksperimen	.126	10	.200*	.972	10	.905
Posttest_Eksperimen	.114	10	.200*	.981	10	.971
Pretest_Kontrol	.192	10	.200*	.912	10	.294
Posttest_Kontrol	.170	10	.200*	.909	10	.274

Dari tabel diatas,menunjukkan bahwa nilai signifikansi semua variabel adalah lebih besar dari 0.05 jadi data-data berdistribusi normal.

Tabel 2 Hasil Output Uji Hipotesis Variabel Terhadap Kemampuan *Dribbling*  
Paired Sample T-Test

		Paired Differences		t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation			
Pair 1	Pretest_Eksperimen - Posttest_Eksperimen	2.1760	.32087	21.44	9	.000
Pair 2	Pretest_Kontrol - Posttest_Kontrol	-.16000	.93175	-.543	9	.600

Hasil uji paired sample t-test pada kelompok eksperimen menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ), sehingga terdapat peningkatan kemampuan *dribbling* yang signifikan setelah perlakuan. Sementara itu, kelompok kontrol memperoleh nilai signifikansi 0,600 ( $p > 0,05$ ), yang menunjukkan tidak adanya perubahan kemampuan *dribbling* yang signifikan.

#### Independent Sample T-Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means		Mean Difference
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
Dribbling	Equal variances assumed	.021	.888	-3.746	18	.001

Hasil uji Independent Sample t-test pada nilai posttest menunjukkan nilai signifikansi 0,001 ( $p < 0,05$ ), sehingga terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol. Nilai mean difference sebesar -2,037 menunjukkan kelompok eksperimen memiliki kemampuan *dribbling* yang lebih baik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *footwork* dan latihan kekuatan otot lengan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Martapura. Hal ini dibuktikan berdasarkan hasil uji Independent Sample t-test yang memperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,001 < 0,05$ . Selain itu, pada kelompok eksperimen terjadi penurunan rata-rata waktu *dribbling* dari 23,89 detik pada saat pretest menjadi 21,71 detik pada saat posttest. Penurunan waktu tersebut menunjukkan adanya peningkatan kemampuan *dribbling* siswa setelah diberikan perlakuan latihan *footwork* dan latihan kekuatan otot lengan.

Peningkatan kemampuan *dribbling* tersebut terjadi karena latihan *footwork* mampu meningkatkan kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dan kemampuan perubahan arah saat bergerak. Dalam permainan bola basket, kemampuan *footwork* sangat penting karena membantu pemain mengontrol posisi tubuh dan menjaga keseimbangan saat melakukan *dribbling*. Pendapat ini sejalan dengan (Rahmat et al., 2022), yang menyatakan bahwa *footwork* merupakan teknik dasar yang

berperan penting dalam penguasaan gerak dan pengendalian tubuh pemain bola basket berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan dan kecepatan gerak atlet. Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Mahyuddin & Sudirman, (2021) yang menyatakan bahwa kekuatan otot lengan sangat dibutuhkan dalam permainan bola basket, khususnya dalam melakukan teknik *dribbling* dan juga kekuatan otot lengan memiliki kontribusi terhadap kemampuan *dribbling* pemain bola basket.

Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian Samsudin, (2022) yang menyatakan bahwa kelincahan dan kekuatan otot lengan secara bersama-sama memberikan pengaruh signifikan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler bola basket. Persamaan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kemampuan *dribbling* tidak hanya dipengaruhi oleh teknik, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi fisik, terutama kelincahan dan kekuatan otot lengan.

Sementara itu, pada kelompok kontrol tidak terjadi peningkatan kemampuan *dribbling* yang signifikan. Hal ini terlihat dari hasil uji paired sample t-test yang memperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,600 > 0,05$ . Kondisi tersebut menunjukkan bahwa latihan rutin tanpa program latihan yang spesifik belum mampu meningkatkan kemampuan *dribbling* secara optimal. Menurut prinsip latihan yang dikemukakan Apta & Kurniawan, (2019), latihan yang dilakukan secara terarah, sistematis, dan sesuai kebutuhan cabang olahraga akan memberikan hasil yang lebih efektif dibandingkan latihan umum. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *footwork* dan latihan kekuatan otot lengan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Martapura. Hasil tersebut diperkuat oleh penelitian terdahulu dan pendapat para ahli yang menyatakan bahwa kelincahan, koordinasi gerak, dan kekuatan otot lengan merupakan faktor penting dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* pada permainan bola basket.

#### IV. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa latihan *footwork* dan kekuatan otot lengan berpengaruh signifikan terhadap kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Martapura. Hal ini ditunjukkan oleh penurunan rata-rata waktu *dribbling* dari 23,89 detik menjadi 21,71 detik setelah diberikan perlakuan. Hasil uji statistik juga menunjukkan nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ , sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Dengan demikian, metode latihan yang diberikan terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* siswa.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Apta, M., & Kurniawan, F. (2019). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Alfabeta,Cv.
- Fajrin, S. N., Mahayati, D. S., Studi, P., Program, F., Tiga, D., Kesehatan, F. I., Pembangunan, U., & Veteran, N. (2021). Hubungan Koordinasi Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Sepak Bola. *Indonesian Journal Of Physiotherapy*, 1(1), 6–12.
- Feng, W., Wang, F., Han, Y., & Li, G. (2024). The effect of 12-week core strength training on dynamic balance, agility, and dribbling skill in adolescent basketball players. *Journal Homepage: Www.Cell.Com/Heliyon*, 10, 1–9.
- Mahyuddin, R., & Sudirman, A. (2021). Korelasi Koordinasi Mata Tangan Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Shooting Bola Basket. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2), 96–101. <https://doi.org/10.55081/Joki.V1i2.305>
- Maro, A. F. K., Kardiawan, I. K. H., & Budi, G. E. (2022). Hubungan Koordinasi Mata Tangan Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Dribble Pada Atlet Bola Basket Shankara Academy Singaraja Tahun 2022. *Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*, 13(3), 21–27.

- Narlan, A., & Juniar, D. Tr. (2020). *Pengukuran Dan Evaluasi Olahraga (Prosedur Pelaksanaan Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga Peindidikan Dan Prestasi)*. Deepublish.
- Park, J., & Jeong, J. (2023). Dribble Accuracy and Arm Coordination Pattern According to Motor Expertise and Tempo. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
- Pratama, F. R., Wahyudi, A., Lengan, K. O., & Pendahuluan, A. (2025). *Kontribusi Kelincahan Dan Kekuatan Otot Lengan*. 9(April), 53–62.
- Rahmat, A., Arini, I., Aryadi, D., Suharto, T. H., & Sudirman, R. (2022). Pengaruh Latihan Teknik Footwork Dengan 2 Langkah Kaki Terhadap Lay Up Dalam Permainan Bola Basket Mahasiswa Prodi Penjaskes Stkip Setiabudhi Rangkasbitung. *Journal Respects(Research Physical Education And Sport)*, 2(2), 165–171.
- Samsudin, S. (2022). Pengaruh Kelincahan Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Smp Negeri 3 Belo. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 12(1), 11–16. <https://doi.org/10.37630/Jpo.V12i1.691>
- Sugiyono. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif*.
- Trifakhrizal, R. (2021). *Pengaruh Latihan Beban (Weigt Training) Dengan Metode Circuit Training Terhadap Peningkatan Hasil Tes Ergometer 2000m Atlet Dayung Nomor Rowing*. Universitas Pendidikan Indonesia.