

**PENGARUH KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI
TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* PADA ATLET BOLA BASKET
PORPROV KOTA PALOPO**

Oleh

Muhammad Al Fitra

Nim: 1885201028

Dosen Pembimbing

A.HERI RISWANTO, S.Pd.,M.Pd

Syahrir, S.Pd.,M.Hum

The purpose of this study was: (1) to find out whether there was an effect of leg muscle strength on dribbling ability; (2) to find out whether there was an effect of arm muscle strength on dribbling ability;(3) to find out whether there was an effect of leg muscle strength and arm muscle strength on dribbling ability This study applied a survey method with test and measurement techniques. The Arm Muscle Strength was measured using a stopwatch, the measurement of leg muscle strength was done with a vertical jump, and the measurement of dribbling ability was done using a stopwatch. The collected data were analyzed using the linear regression correlation method. Based on the data analysis, it was found that the calculation of the linear regression multiple correlation is known to be the value of Sig. (2-tailed) between the X1 variable (leg muscle ability) and Y (dribbling ability) variable, the deviation from linearity sig. of $0.844 > 0.05$ and the calculated F value is $0.460 <$ the F table value is 3.739. From these data, it can be concluded that there is a significant linear relationship between the variable arm muscle strength and dribbling ability. The effect of Variable X2 (leg muscle strength) on variable Y (dribbling ability) obtained the deviation from linearity sig. of $0.267 > 0.05$ and the calculated F value is $3.136 <$ the F table value is 3.739. From these data, it can be concluded that there is a significant linear relationship between the variable leg muscle strength and dribbling ability.

Keywords: Arm Muscle Strength, Leg Muscle Strength, Dribbling Ability

PENDAHULUAN

Perkembangan Saat ini ilmu pengetahuan dan teknologi telah berkembang pesat di segala bidang, termasuk olahraga, khususnya bola basket. Bola basket merupakan salah satu olahraga yang paling digemari di masyarakat karena merupakan olahraga di mana dua tim yang terdiri dari lima orang bersaing untuk mendapatkan poin dengan memasukkan bola ke keranjang lawan. Kelompok dari semua lapisan masyarakat Seorang pemain bola basket terus bergerak sambil mendemonstrasikan teknik dasar bola basket, mencoba memasukkan bola kering sebanyak mungkin tanpa diganggu oleh lawan dan mencegah lawan mencoba memasukkan bola ke dalam ring. Untuk dapat bermain bola basket dengan baik diperlukan penguasaan teknik yang baik serta kualitas fisik yang memadai, karena peningkatan keterampilan bola basket hanya akan berhasil jika pemain melatih fisiknya. yang dimana dalam menjaga kondisi fisik dilakukan dengan menjaga pola makanan dan latihan teratur dan berulang kali..

Permainan bola basket ada beberapa teknik dasar dan keterampilan yang harus dimiliki oleh pemain basket. Teknik dasar dan keterampilan itu adalah Mengoper (*passing*) keterampilan untuk memindahkan

bola dari satu pemain ke pemain yang lain, cara melakukan *passing* ini bisa dengan kedua tangan kita, atau bisa juga menggunakan satu tangan. Menggiring bola (*dribbling ball*) untuk mengendalikan arah bola sambil memantulkan bola basket ke lantai berulang kali, Memoros (*pivot*) merupakan inovasi teknik yang menyesuaikan aturan bola basket, yaitu pemain memegang bola diharuskan melakukan *dribble* dan akan dinilai.

Dua faktor penting dalam keberhasilan hari adalah kualitas otot dan kecepatan otot dalam mengatasi kesulitan. Sebagai akibatnya, dapat disimpulkan bahwa ledak batas adalah kemampuan otot untuk memaksimalkan nilai dalam waktu singkat. Oleh karena itu daya ledak sebagai faktor terpenting dalam permainan bola basket harus dipengaruhi oleh dua faktor fisik yaitu kekuatan, kecepatan, dan otot lengan. Alhasil, melakukan latihan jump shoot dalam olahraga bola basket dapat memberikan hasil yang terbaik.

namun olahraga bola basket di Indonesia prestasinya belum memuaskan walaupun banyak sekali bermunculan atlet-atlet baru di tiap provinsi dan wilayah yang mulai mendidik atletnya dari usia dini. Palopo sebagai pusat kota yang berada

ditengah provinsi sulawesi selatan ikut andil dalam mengirim atlet-atlet bola basket dalam kejuaraan daerah, kejuaraan nasional dan kejuaraan internasional.

LANDASAN TEORITIS

Dribbling bola basket adalah salah satu cara untuk membawa bola. *Dribbling* digunakan untuk pemain berjalan dengan bola dan untuk memastikan amannya bola dari usaha lawan yang ingin merebutnya (Aguss, 2021).

Jadi, seorang pemain dalam menerobos pertahanan lawan dibutuhkan kemampuan *Dribbling* bola yang baik. Agar tetap menguasai bola sambil bergerak, bola harus memantulkannya kepada lantai. *Dribbling* bola basket merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari permainan bola basket (Aguss, Fahrizqi, & Wicaksono, 2021).

Dribbling atau menggiring bola dapat dilakukan dengan sikap berhenti, berjalan, atau berlari. Pelaksanaannya dapat dilakukan dengan tangan kanan atau tangan kiri. Menggiring bola basket memiliki peranan yang penting dan merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai baik individu ataupun tim dalam keberhasilan proses penyerangan dalam permainan bola basket (Agus et al., 2013)

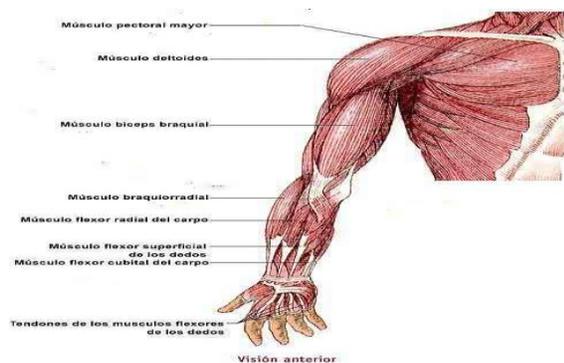
Menggiring adalah gerakan memantulkan bola ke lantai dengan satu tangan, baik pada saat pemain sedang berdiri ditempat maupun pada saat pemain bergerak (Aguss & Yuliandra, 2020). Untuk dapat menggiring bola dengan baik seorang pemain basket harus melalui tahapan latihan dengan baik, terprogram, terstruktur, dan harus terukur (Mahfud & Fahrizqi, 2020).

Dimungkinkan bagi seorang pemain untuk memajukan bola lebih dari satu kali selama permainan, baik dengan berlari atau berjalan. Untuk bermain bola, Anda harus menggunakan satu tangan saja. Tujuan dari menggiring bola adalah untuk menemukan cara untuk bersantai, meningkatkan kinerja atletik, atau meningkatkan kecepatan permainan. Menggiring bola merupakan salah satu dasar permainan bola basket yang terkenal kepada pemula, karena keterampilan ini sangat penting bagi adanya pemain yang terlibat dalam permainan bola basket (John Oliver, 2009: 49).

a. Kekuatan Otot Lengan

Daya ledak otot lengan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot lengan untuk menghasilkan kekuatan dari otot lengan secara maksimal dalam waktu yang singkat. Menurut (Herdadi 2018) Daya ledak otot

lengan adalah kemampuan untuk mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat. Sedangkan menurut (Rozi 2019) daya ledak (*power*) merupakan hasil dari dua kemampuan yaitu kekuatan dan kecepatan dan dipertimbangkan sebagai suatu kemampuan untuk menampilkan kekuatan yang maksimum dalam waktu yang paling pendek. Menurut (Henriani 2019) daya ledak otot lengan adalah ketepatan kontraksi otot otot lengan yang terlibat secara kuat dan cepat dalam rentang waktu yang singkat untuk mencapai tujuan.



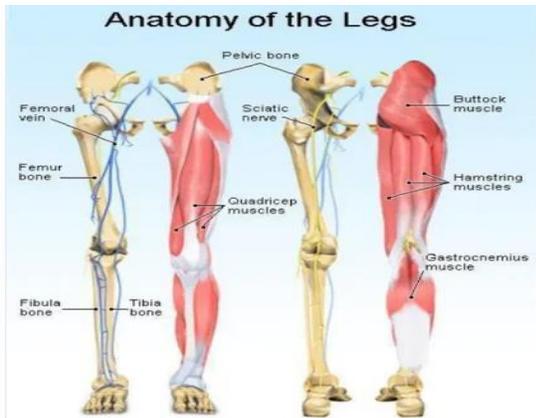
**Gambar Anatomi Otot Lengan
(Sumber: Ibnu, 2015)**

Daya ledak otot lengan merupakan kemampuan dasar kondisi fisik yang merupakan tumpuan utama dalam dribbling, khususnya dalam melakukan passing (*chest pass*). Perolehan poin (angka) tidak akan terjadi apabila *passing* tidak dilakukan dengan benar. Menurut (Suhada 2020) Daya ledak lengan tidak hanya ditentukan

oleh kekuatan kontraksi otot saja, tetapi juga ditentukan oleh jarak dan jumlah otot yang berkontraksi setiap menitnya. Daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya dalam hal ini dinyatakan bahwa daya ledak (*power*) sama dengan kekuatan dikali kecepatan. kekuatan otot lengan merupakan kemampuan kontraksi otot-otot lengan yang terlibat secara kuat tanpa mengalami kelelahan untuk mengupayakan kemampuannya (Krisna 2019).

b. Kekuatan Otot Tungkai

Menurut Ridwan (2019) Daya ledak otot tungkai adalah kekuatan seseorang untuk mempergunakan otot tungkainya. Salah satu contoh peng aplikasian otot tungkai dalam permainan bola basket adalah *dribbling*. *dribbling* adalah suatu teknik dasar dalam melakukan menggiring bola dalam permainan bola basket. Sedangkan menurut Herdadi (2018) kemampuan daya ledak otot lengan atlet tersebut bukan terbentuk melalui latihan fisik yang terprogram secara berkesinambungan.



**Gambar Anatomi Otot Tungkai
(Sumber: Ibnu, 2015)**

Daya ledak otot tungkai adalah suatu kemampuan otot tungkai untuk melakukan aktivitas secara cepat dan kuat untuk menghasilkan tenaga Menurut (Harman 2019) Daya ledak otot tungkai adalah ketepatan otot mengarahkan kekuatan dalam waktu yang singkat untuk memberikan objek momentum paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan explosive yang utuh untuk mencapai tujuan yang dikehendaki.

c. Kemampuan *Dribbling*

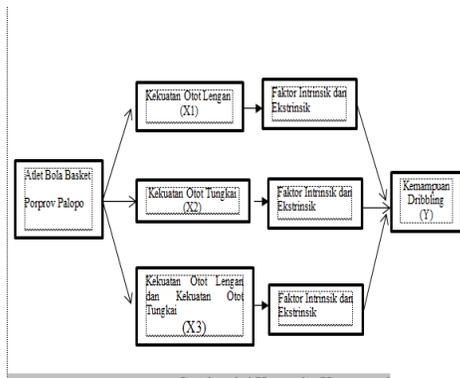
Menggiring bola merupakan dasar yang paling populer dalam permainan bola basket, karena terlalu banyak menggiring bola tujuan atau sia-sia dapat merusak kerja sama tim dan semangat tim. Giorgio Gandolfi (2010:27) also elaborated on this point as follows: "Cokelat is delicious, but too much of it is harmful to one's health." Begin by

increasing the number of balls, because if this is done repeatedly by players, it may result in buruk not only for them, but also for the "health" of the players. According to the research, dribbling should be avoided with coklat if eating too much is bad for your health.

Menggiring bola adalah bagian penting dari permainan bola basket, baik untuk permainan individu maupun tim. Menurut Tennyson (2011: 8), "keterampilan dasar bola basket ini sangat penting karena ini adalah cara utama untuk menggerakkan bola, terutama ketika passing bukanlah pilihan yang lebih baik dan tidak ada jalur yang tersedia untuk clean shoot" Menurut uraiannya, menggiring bola sangat penting karena itu adalah metode utama untuk memindahkan bola, terutama ketika passing bukanlah pilihan dan tidak ada ruang terbuka untuk menembak.

Kerangka Berpikir

Alat yang digunakan saat proses pembelajaran yang merupakan sarana yang dipakai oleh pelatih dalam menyampaikan materi. Mudahnya proses penyampaian materi kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan dribbling dan atlet mudah memahami teknik dan dapat langsung mencontoh gerakan yang telah ditampilkan.



Gambar Kerangka Berpikir

2.1 Hipotesis

Berdasarkan latar belakang, tujuan penelitian, tujuan teoritis dan kerangka konseptual maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

1. Terdapat adanya pengaruh antara kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *dribbling*
2. Terdapat adanya pengaruh antara otot tungkai terhadap kemampuan *dribbling*
3. Terdapat adanya pengaruh kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *dribbling*

Ho : $P_{X1.Y} = 0$

H1 : $P_{X1.Y} \neq 0$

Ho : $P_{X2.Y} = 0$

H1 : $P_{X2.Y} \neq 0$

Ho : $P_{X1X2.Y} = 0$

H1 : $P_{X1X2.Y} \neq 0$

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Metode adalah pengetahuan tentang berbagai cara kerja yang disesuaikan dengan

objek kajian ilmu yang bersangkutan. Salah satu tugas penting dalam penelitian ilmiah adalah menentukan apakah ada korelasi kausal antara fenomena yang menarik hukum-hukum korelasi kausal. Syarat mutlak dalam sebuah penelitian adalah metode penelitian.

Desain Penelitian

Dengan tiga variabel independen X1 X2 dan X3 dan satu variabel dependen Y. untuk mencari hubungan X1 dengan Y dan X2 dengan Y dan X3 dengan Y untuk mencari hubungan X1 X2 dan X3 secara bersama-sama terhadap Y menggunakan korelasi ganda.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini di lakukan di Kota Palopo. Waktu yang digunakan peneliti untuk penelitian ini dilaksanakan sejak tanggal dikeluarkannya izin penelitian, Waktu pelaksanaan pada penelitian ini yaitu sejak terbitnya surat izin penelitian. Alasan penelitian ini dilakukan di Kota Palopo Agar kita dapat mengetahui tentang pengaruh otot lengan dan otot tungkai terhadap kemampuan *dribbling*.

Populasi dan Sampel

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian

ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 24 Atlet bola basket Pekan Olahraga Provinsi Kota Palopo

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. adapun sampel dalam penelitian ini menggunakan metode sampling jenuh yaitu teknik penentuan bila semua anggota populasi dijadikan sampel hal ini dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil. dalam penelitian maka sampel berjumlah 16 atlet.

Jenis dan sumber data

Data dan informasi yang digunakan dalam penelitian ini didasarkan pada 2 sumber yaitu :

1. Data Primer yaitu merupakan data yang diperoleh secara langsung dari objek penelitian dengan cara kuesioner.
2. Data Sekunder yaitu data yang diperoleh berdasarkan dokumentasi yang ada pada pemain bola basket Kota Palopo

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran yang berpedoman pada petunjuk pelaksanaan tes dan pengukuran. Di samping itu, penulis juga memberikan latihan atau uji coba pada kepada tenaga pelaksana dalam melakukan tugasnya, hal ini dilakukan untuk menghindari terjadi kesalahan dalam

pengukuran. Demikian pula pada testi, penulis juga memberikan petunjuk pelaksanaan tes dan pengumpulan data sehingga penelitian berjalan sesuai yang diharapkan.

Variabel Penelitian

Variabel : Konsep yang mempunyai variasi nilai - nilai, yaitu adanya variabel dependent dan independent. Variabel dependent atau bisa disebut variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau disebabkan adanya variabel independent. Sedangkan variabel independent adalah variabel yang mempengaruhi variabel dependent.

Analisis Data

Penelitian ini menggunakan analisis data statistik untuk menentukan hipotesis penelitian. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi. Sebelum melakukan uji analisis menggunakan regresi, dilakukan beberapa uji syarat, antara lain uji normalitas dengan rumus Kolmogorov Smirnov, uji homogenitas dengan rumus chi-kuadrat, dan uji homogenitas dengan rumus chi-kuadrat. uji data linieritas dengan rumus varians Untuk tujuan ini, program statistik yang disebut SPSS digunakan.

Uji Normalitas Data

Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui normal tidaknya data yang akan dianalisis. Uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov. Kriteria uji jika signifikansi $> 0,05$ data dinyatakan normal begitupun sebaliknya.

Uji Homogenitas Varians

Uji homogenitas varians digunakan untuk mengetahui homogen tidaknya variasi sampel yang diambil dari populasi yang sama dalam penelitian. Uji homogenitas varians dihitung dengan menggunakan uji chi square. Kriteria uji jika signifikansi $> 0,05$ data dinyatakan homogen, sebaliknya jika signifikansi $\leq 0,05$ data dinyatakan tidak homogen.

Uji Linieritas

Uji linieritas dimaksudkan untuk menguji apakah data yang diperoleh linier ataukah tidak. Apabila data linier dapat dilanjutkan pada uji parametrik dengan teknik regresi tetapi apabila data tidak linier digunakan uji regresi non linier. Uji linieritas menggunakan teknik analisis varians untuk regresi atau uji F dengan kriteria pengujian yaitu jika signifikansi $< 0,05$ data dinyatakan linier, sebaliknya jika signifikansi $> 0,05$ data dinyatakan tidak linier.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pada Atlet Bola Basket Porprov Kota Palopo.

Uji Statistik Deskriptif

Menurut Grahita Chandrarin (2017) tujuan dari uji statistik deskriptif adalah untuk menguji dan mendeskripsikan karakteristik sampel yang diobservasi. Hasil uji statistik deskriptif biasanya berupa yang berisi variabel yang diobservasi, mean, deviasi standar, maksimum dan minimum, dan kemudian diikuti penjelasan berupa narasi tentang interpretasi isi tabel tersebut. Berdasarkan lampiran tabel deskriptif yang diolah dengan bantuan program aplikasi SPSS versi 22 sebagai berikut:

	Kekuatan Otot Lengan	Kekuatan Otot Tungkai	Kemampuan Dribbling
N Valid	16	16	16
Missing	0	0	0
Mean	39.56	251.69	9.8275
Median	40.50	248.00	9.7350
Mode	30 ^a	224	7.48
Std. Deviation	8.892	25.827	1.95339
Variance	79.063	667.029	3.816
Range	25	76	5.57
Minimum	28	224	7.48
Maximum	53	300	13.05
Sum	633	4027	157.24

Pada tabel diatas dapat dilihat bahwa terdapat 70 sampel, yang diperoleh nilai terendah (*minimum*) pada variabel kemampuan *dribbling* sebesar 7.48, nilai tertinggi (*maximum*) sebesar 513.05 *sum* (nilai semua anggota) 157.24, range (rentang/jarak antara nilai *maximum* dan *minimum*) sebesar 5.57, *mean* (nilai rata-rata) sebesar 9.8275, *median* (nilai tengah) sebesar 9.7350 dan *standart deviation* (simpangan baku) 1.95339. data di peroleh setelah dilaksanakan uji kemampuan *dribbling* dengan bantuan *stopwach*.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah pada suatu model regresi, suatu variabel independen dan variabel dependen ataupun keduanya mempunyai distribusi normal atau tidak. Pada uji normalitas data dapat dilakukan dengan menggunakan uji One Sample Kolmogorov Smirnov yaitu dengan ketentuan apabila nilai signifikansi diatas 5% atau 0,05 maka data memiliki distribusi normal. Berikut ini uji normalitas sebagai berikut :

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statisti c	df	Sig.	Statisti c	df	Sig.
Kekuatan Otot Lengan	.177	1	.19	.887	1	.05
Kekuatan Otot Tungkai	.178	6	.18	.898	6	.07
Kemampuan Dribbling	.192	1	.11	.899	1	.07
		6	6		6	8

Dari tabel diatas, dapat diketahui bahwa nilai signifikan *Asymp.sig* pada kekuatan otot lengan sebesar 0.191 (19,5%) > 0,05. dan pada nilai sig. kekuatan otot tungkai sebesar 0.185 (18.5%) > 0,05 juga pada uji normalitas kemampuan *dribbling* sebesar 0.116 (11.6%) > 0,05 Maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas pada kekuatan otot lengan, otot tungkai dan kemampuan *dribbling* *kolmogorof-smirnov* diatas dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal, sehingga dengan demikian asumsi atau persyaratan normalitas dalam model regresi sudah terpenuhi.

Uji Korelasi

Uji korelasi bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel yang diteliti yakni hubungan antara variabel x dan variabel y. korelasi atau hubungan yang terbentuk antar

variabel ini bersifat hubungan positif atau hubungan negatif. hal ini dapat dilihat berdasarkan nilai koefisien korelasi dari hasil analisis apakah bernilai plus (+) atau bernilai minus (-). jika bernilai plus (+) maka hubungan yang terbentuk antara variabel bersifat positif. sementara jika koefisien korelasi bernilai minus (-) maka artinya hubungan yang terbentuk antara variabel tersebut hubungan negatif. berikut ini uji korelasi yaitu sebagai berikut:

Correlations

		Kekuatan Otot Lengan	Kekuatan Otot Tungkai	Kemampuan Dribbling
Kekuatan Otot Lengan	Pearson Correlation	1	.505 ⁺	-.862 ^{**}
	Sig. (2-tailed)		.046	.000
	N	16	16	16
Kekuatan Otot Tungkai	Pearson Correlation	.505 ⁺	1	-.734 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.046		.001
	N	16	16	16
Kemampuan Dribbling	Pearson Correlation	-.862 ^{**}	-.734 ^{**}	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	
	N	16	16	16

Pada tabel diatas menunjukkan nilai korelasi atau hubungan antara variabel kekuatan otot lengan dan kemampuan *dribbling* sebesar 0.862 (positif) dengan nilai sig. (2-tailed) adalah $0.00 < 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *dribbling*. dan nilai korelasi antara variabel otot lengan dan kemampuan *dribbling* sebesar 0.734 (positif) dengan nilai sig. (2-tailed) sebesar $0.001 < 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kemampuan otot tungkai terhadap kemampuan *dribbling*

Uji Linearitas

Uji linieritas dimaksudkan untuk menguji apakah data yang diperoleh linier ataukah tidak. Apabila data linier dapat dilanjutkan pada uji parametrik dengan teknik regresi tetapi apabila data tidak linier digunakan uji regresi non linier. Uji linieritas menggunakan teknik analisis varians untuk regresi atau uji F dengan kriteria pengujian yaitu jika signifikansi $< 0,05$ data dinyatakan linier, sebaliknya jika signifikansi $> 0,05$ data dinyatakan tidak linier. berikut ini uji linearitas yaitu:

ANOVA Table

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kemampuan Betweeen (Combin)	55.904	13	4.300	6.461	.142
Dribbling * Groups	30.852	11	30.852	46.349	.021
Kekuatan Otot Tungkai	25.053	12	2.088	3.136	.267
Within Groups	1.331	22	.666		
Total	57.236	115			

Berdasarkan tabel diatas kekuatan otot lengan dapat diperoleh nilai deviation from linearity sig. sebesar $0.844 > 0.05$ dan nilai F hitung $0.460 <$ nilai F tabel 3.739 maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linear secara signifikan antara variabel kemampuan otot lengan terhadap kemampuan *dribbling*.

Berdasarkan tabel diatas kekuatan otot tungkai dapat diperoleh nilai deviation from linearity sig. sebesar $0.267 > 0.05$ dan nilai F hitung $3.136 <$ nilai F tabel 3.739 maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linear secara signifikan antara variabel

kemampuan otot tungkai terhadap kemampuan *dribbling*.

Uji Regresi

Model analisis data yang digunakan dalam model regresi berganda, yaitu model yang digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Pada analisis regresi berganda variabel tergantung (terikat) dipengaruhi oleh dua atau lebih variabel bebas sehingga hubungan fungsional antara variabel terikat.

Varia	R	R Squared	df	df	F Hitung	Sig
X.1.2 terhadap Y	0,929	0,863	2	14	41.014	0,000

Dari hasil analisis data diperoleh F_{Hitung} sebesar 41.014 dan nilai sig. $0,000$. Nilai F_{hitung} (41.014) $>$ ($1,761$) dan nilai sig. lebih kecil dari $0,05$ atau nilai $0,000 <$ $0,05$, maka H_3 diterima berarti secara bersama-sama kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan *dribbling*.

Dengan melihat nilai R maka dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai berpengaruh sebesar $0,863$ atau $86,3\%$ terhadap kemampuan

dribbling. Sedangkan 13,7% dipengaruhi variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dan karena nilai R (0,929) maka dapat disimpulkan kemampuan variabel-variabel independen dalam menjelaskan variasi variabel cukup kuat.

Pembahasan Hasil Penelitian

Hipotesis pertama (H1) diajukan dalam penelitian ini adalah pengaruh kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *dribbling*. Berdasarkan Uji Regresi telah dilakukan menunjukkan bahwa Dari hasil analisis data terdapat nilai sig. 0,000. Nilai sig. lebih kecil dari 0,05 atau nilai $0,000 < 0,05$, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak. Variabel Kekuatan otot Lengan mempunyai t_{hitung} yakni 6,369 sedangkan $t_{tabel} = 1,761$ jadi $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan dapat disimpulkan bahwa variabel kekuatan otot lengan memiliki pengaruh terhadap kemampuan *dribbling* sebesar 74,3% sedangkan 25,7% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. Nilai t positif menunjukkan bahwa variabel kekuatan otot lengan mempunyai pengaruh positif terhadap kemampuan *dribbling*. sehingga hipotesis pertama diterima.

Hipotesis kedua (H2) diajukan dalam penelitian ini adalah pengaruh kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *dribbling*. Berdasarkan hasil uji regresi yang telah

dilakukan menunjukkan bahwa hasil analisis data terdapat nilai sig. 0,001. Nilai sig. lebih kecil dari 0,05 atau nilai $0,000 < 0,05$, maka H_2 diterima dan H_0 ditolak. Variabel Kekuatan otot Tungkai mempunyai t_{hitung} yakni 4,046 sedangkan $t_{tabel} = 1,761$ jadi $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan dapat disimpulkan bahwa variabel kekuatan otot tungkai memiliki pengaruh terhadap kemampuan *dribbling* sebesar 53,9% sedangkan 46,1% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. Nilai t positif menunjukkan bahwa variabel kekuatan otot tungkai mempunyai pengaruh positif terhadap kemampuan *dribbling*. Sehingga hipotesis kedua diterima.

Hipotesis ketiga (H3) diajukan dalam penelitian ini adalah pengaruh kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *dribbling*. Berdasarkan Uji Regresi telah dilakukan menunjukkan bahwa hasil analisis data diperoleh F_{hitung} sebesar 41,014 dan nilai sig. 0,000. Nilai F_{hitung} ($41,014 > 1,761$) dan nilai sig. lebih kecil dari 0,05 atau nilai $0,000 < 0,05$, maka H_3 diterima berarti secara bersama-sama kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan *dribbling*. Dengan melihat nilai R maka dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai

berpengaruh sebesar 0,863 atau 86,3% terhadap kemampuan *dribbling*. Sedangkan 13,7% dipengaruhi variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. sehingga hipotesis ketiga diterima.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *dribbling* Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh signifikan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *dribbling* pada atlet bola basket porprov Kota palopo sebesar 74,3 %
2. Ada pengaruh signifikan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *dribbling* pada atlet bola basket porprov kota palopo sebesar 53,9 %
3. Ada pengaruh signifikan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *dribbling* pada atlet bola basket porprov Kota palopo sebesar 86,3 %

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas maka penulis memberikan saran antaran lain:

1. Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber referensi

penelitian selanjutnya yang memiliki topik dan tema yang sama.

2. Penelitian ini telah disusun dengan semaksimal mungkin namun masih terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini yang masih perlu dikembangkan dalam penelitian selanjutnya. keterbatasan dalam penelitian ini adalah terbatasnya waktu yang dilakuka dalam melakukan penelitian Dan diharapkan pada penelitian selanjutnya untuk melengkapi dengan metode survei dan wawancara untuk meningkatkan kualitas data yang dimiliki.
3. Semoga dengan adanya penelitian ini yang terkhusus kepada penelitian atlet bola basket Kota Palopo dapat menghasilkan penelitian yang unggul dan inovatif kedepanya, dengan menggunakan analisis yang berbeda sehingga menghasilkan gagasan, narasi dan karya.

DAFTAR PUSTAKA

- Delvira, Y., & -, witarasyah. (2019). The Effect of Weight Training Using Tools on ChestPass Ability. *Performa*, 4(02), 129-136.
- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). *Tingkat kecemasan seseorang terhadap pemberlakuan*

- new normal dan pengetahuan terhadap imunitas tubuh. Sport Science and Education Journal*, 1(2).
- Harman, M., & -, D. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan Smash Atlet Klub Bulutangkis Pb Semurup Junior Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi. *Jurnal Patriot*, 1(1), 293-300.
- Herdadi, D., & -, U. (2018). Analisis Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Padang. *Jurnal Patriot*, 137-144.
- krisna, benny, & -, M. (2019). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Renang 50 Meter Gaya Bebas Mahasiswa FIK UNP. *Jurnal Patriot*, 1(1), 131-138.
- Lourenço, C., Esteves, D., Corredeira, R., & Seabra, A. (2015). The effect of a trampoline-based training program on the muscle strength of the inferior limbs and motor proficiency in children with autism spectrum disorders. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(3), 592.
- Mahardika ,I Wyn, dkk. 2014. Pengaruh Pelatihan Medicine Ball Scoop Toss Dan Medicine Throw Terhadap Daya Ledak Otot Lengan. *E-Journal Ikor Universitas Pendidikan Ganesha. Volume 2 Tahun 20014*.
- Mardela, R., & Syukri, A. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Jump Service Atlet Bolavoli Putra Tim Universitas Negeri Padang. *Performa*, 1(01), 28-47.
- Mukhtarsyaf, Fahd. Arifianto, Irfan; Haris, Fahmil. *Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Jump Shoot Atlet Klub Bolabasket. Jurnal MensSana*, [S.l.], v. 4, n. 2, p. 179-185, nov. 2019. ISSN
- Novriansyah, N., Nanda, F. A., Andrianto, S. D., Rahmatullah, M. I., & Utama, M. B. R. (2020). The Contribution of The Strength of Leg Muscle and Eye-Hand Coordination Toward The Ability of Free Throws in Basketball. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 9(3), 197-202.
- Pratama, E., & Alnedral, A. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *JurnalJPDO*, 1(1), 135-140. Retrieved from

<http://ipdo.ppj.unp.ac.id/index.php/ipdo/article/view/170>

- Ridwan, M., & Sumanto, A. (2017). *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Dan Kelentukan Dengan Kemampuan Lompat Jauh. Performa, 2(01), 69-81.*
- Rozi, F., & Syahara, S. (2019). Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Berpengaruh Terhadap Efektifitas Tendangan Sabit. *Jurnal Patriot, 1(3), 1001-1011*
- Suhada, R., & ., A. (2020). Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Chest Passatlet Bolabasket Biru Utama Kota Payakumbuh. *Jurnal Patriot, 2(2), 453-463.*