# HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KECEPATAN DENGAN KEMAMPUAN DRIBBLE DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA PUTRI KELAS XI SMK PGRI 3 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014/2015

ARTIKEL SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S-1)
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Oleh :

**ZAINAL FANANI**
NPM : 10.1.01.09.0409

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI**
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**
**UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**
**2 0 1 5**

# HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama :

ZAINAL FANANI
NPM : 10.1.01.09.0409

Dengan Judul :

HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KECEPATAN DENGAN KEMAMPUAN DRIBBLE DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA PUTRI KELAS XI SMK PGRI 3 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk diajukan kepada Panitia Ujian Program Studi Penjaskesrek pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tanggal _____

| Dosen Pembimbing I, | Dosen Pembimbing II, |
|---|---|
| Drs. SLAMET JUNAIDI, M.Pd. | Drs. SETYO HARMONO, M.Pd. |

# HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama :

ZAINAL FANANI
NPM : 10.1.01.09.0409

Dengan Judul :

HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KECEPATAN DENGAN KEMAMPUAN DRIBBLE DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA PUTRI KELAS XI SMK PGRI 3 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Penguji pada tanggal ___ bulan _____ tahun _____ dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan.

## PANITIA PENGUJI

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. SETYA ADI SANCAYA, M.Pd. _____
3. Penguji I : Drs. SETYO HARMONO, M.Pd. _____
4. Penguji II : Drs. SLAMET JUNAIDI, M.Pd. _____

Mengetahui:
Dekan FKIP.,

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd
NIDN. 0716046202

# HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KECEPATAN DENGAN KEMAMPUAN DRIBBLE DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA PUTRI KELAS XI SMK PGRI 3 KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

**ZAINAL FANANI**
NPM : 10.1.01.09.0409

**FKIP – Penjaskesrek**
**Drs. Slamet Junaidi, M.Pd dan Drs. Setyo Harmono, M.Pd.**
**UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

## ABSTRAK

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang pelaksanaannya membutuhkan banyak faktor, yaitu kelincahan, kecepatan koordinasi gerak dan letak otot. Agar pencapaian kemampuan dribble bola basket dapat mencapai situasi yang maksimal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi tentang hubungan antara kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan dribble bola basket pada siswa putri SMK PGRI 3 Kediri.

Jadi secara keseluruhan hipotesis adalah dugaan sementara yang belum sepenuhnya diakui kebenarannya. Benar atau tidaknya suatu hipotesis harus diuji, untuk membuktikan benar atau tidaknya suatu hipotesis digunakan hipotesis alternatif dan hipotesis nihil. Dalam hipotesis alternatif ini berbunyi : Ada hubungan antara kelincahan dengan kemampuan dribble dalam permainan bola basket, ada hubungan antara kecepatan dengan kemampuan dribble dalam permainan bola basket, dan ada hubungan antara kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan dribble dalam permainan bola basket.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan deskriptif analisis dengan menggunakan test dan pengukuran. Dalam penelitian ini menggunakan test dan pengukuran antara lain : 1) untuk test kelincahan dengan melakukan shuttle run (lari hilir mudik), 2) untuk test kecepatan dengan melakukan lari sprint test, 3). Sedangkan dengan kemampuan dribble dengan melakukan dribble zig zag dengan beberapa rintangan.

Hasil penelitian diperoleh dan diolah serta dianalisis, yaitu :

a. Dengan mencari korelasi kelincahan ($X_1$), dengan kemampuan dribble (Y) dapat diperoleh angka sebesar $r\Sigma X_1Y$ = 0,703 dengan taraf signifikan 5% = 0,361, dengan derajat kebebasan 27 (30 – 2 – 1 = 27).
b. Sedang mencari korelasi kecepatan ($X_2$) dengan kemampuan dribble (Y) dapat diperoleh angka sebesar $r\Sigma X_2Y$ = 0,700 dengan taraf signifikan 5% = 0,361, dengan derajat kebebasan 27 (30 – 2 – 1 = 27)
c. Korelasi $X_1$ dan $X_2$ dengan Y hasilnya 0,836 signifikan 5% = 0,361 dengan derajat kebebasan 27 (30 – 2 – 1 = 27).

Implikasi dari hasil penelitian ini sebagai konsekuensi atau tindak lanjut atas keputusan yang diambil dan dapat dikemukakan sebagai berikut : Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan dribble dalam permainan bola basket. Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut : “Terdapat pengaruh atau kontribusi yang positif yang berarti ada hubungan antara kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan dribble dalam permainan bola basket atau dengan kata lain ada hubungan yang signifikan.

Kata kunci : *Kelincahan, kecepatan, kemampuan dribble bola basket*

## I. LATAR BELAKANG

Indonesia mempunyai potensi penduduk yang sangat besar, maka olahraga harus dibina dan dikembangkan secara luas agar masyarakat Indonesia dapat menjadi bangsa yang sehat jasmani dan rohani, kuat fisik dan mentalnya.

Seperti yang telah diketahui di dalam kegiatan sehari-hari semua makhluk hidup yang ada di dunia ini memerlukan gerak, demikian juga dengan manusia. Manusia merupakan makhluk yang aktif, sehingga mereka banyak melakukan gerak. Kodrat manusia sejak lahir sudah dikaruniai sifat-sifat dasar tumbuh dan berkembang, lebih-lebih untuk menjaga serta memelihara keseimbangan antara jasmani dan rohani yang sehat maka kebutuhan gerak ini harus dipenuhi.

Sugiyanto (1993 : 3) mengutip pendapat dari Anita J. Harrow, Gerak tubuh manusia dapat diklasifikasikan menjadi enam macam yaitu gerak refleks, gerak dasar fundamental, kemampuan perseptual, kemampuan fisik, gerak ketrampilan, komunikasi non diskursif.

Pada saat ini olahraga sangat penting, untuk karena itu olahraga yang dilakukan dengan disiplin sebagai salah satu sarana penanggulangan masalah-masalah gangguan kesehatan, karena dengan melakukan olahraga maka kesehatan manusia akan terpenuhi dan daya tahan tubuh akan semakin bertambah. Selain itu olahraga juga berfungsi sebagai suatu hiburan guna menghilangkan kejenuhan dan ketegangan di dalam kita melakukan pekerjaan sehari-hari.

Selain berperan sebagaimana tersebut di atas, olahraga juga dapat berperan dalam meningkatkan derajat dan martabat suatu bangsa di forum Internasional. Sebab prestasi olahraga yang dicapai suatu bangsa akan dapat mengangkat derajat dan mengharumkan nama bangsa di gelanggang Internasional. Bagi suatu negara, olahraga dipandang sebagai bagian yang dapat membawa kebanggaan tersendiri melalui prestasi yang tercipta. Olahraga merupakan salah satu aktifitas manusia yang terdiri dari beberapa cabang olahraga dan banyak sekali cabang olahraga permainan, misalnya bola basket, bola volly, sepak bola, bola tangan, bulutangkis, tenis lapangan, soft ball, tenis meja, takraw, futsall dan sebagainya. Permainan tersebut dilakukan hampir semua lapisan masyarakat, khususnya pada anak usia dini.

Dalam hal ini pendidikan jasmani atau olahraga perlu sekali dipahami yang kemudian dapat digunakan sebagai pedoman dan cermin dalam pembinaan olahraga masa kini di Indonesia. Dari sinilah didapatkan pengertian bahwa pendidikan olahraga tidak pernah lepas dari situasi dan kondisi peradaban kebudayaan maupun pandangan hidup serta taraf kemajuan suatu bangsa. Pembangunan nasional yang sedang dan akan berlangsung bukanlah semata-mata hanya membangun di salah satu bidang saja melainkan pembangunan bangsa dan negara ke arah yang lebih maju. Dalam proses pembinaan pada setiap cabang olahraga ada beberapa hal yang harus diperhatikan oleh guru atau pelatih olahraga adalah yang erat kaitannya dengan kesiapan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental, karena unsur-unsur tersebut tidak dapat dipisahkan dari terciptanya suatu prestasi yang optimal. Keterkaitan dari 4 unsur tersebut dapat digambarkan dalam permainan Bola Basket.

Permainan bola basket diciptakan oleh Dr. James A. Naismith (KANADA) *salah satu guru olahraga Young Men's Christian Association (Y.M.C.A)* untuk membuat permainan baru yang menarik dan dapat dimainkan di dalam ruangan tertutup (GOR). Bola Basket adalah salah satu permainan yang cepat, oleh karena itu olahraga bola basket merupakan kegiatan yang kini telah menjadi cabang olahraga yang dipertandingkan baik tingkat nasional maupun Internasional. Oleh sebab itu diperlukan latihan untuk mengembangkan kemampuan atlet guna mencapai kemampuan jasmani dan rohani setinggi-tingginya dalam waktu yang telah direncanakan, disamping itu olahraga bola basket memerlukan latihan dan program yang berkelanjutan dengan baik. Kondisi fisik di dalam bola basket merupakan modal awal untuk memulai sebuah latihan penguasaan permainan bola basket.

Cabang olahraga bola basket telah menjadi salah satu cabang olahraga yang populer di Indonesia serta organisasinya menjadi anggota KONI. Perkembangan olahraga bola basket sangat membanggakan baik segi penggemar, atlet, serta kegiatan pertandingan maupun pembinaan organisasinya. Namun demikian upaya pembinaan perlu terus menerus ditumbuh kembangkan sehingga peningkatan dan pencapaian prestasi olahraga bola basket baik tingkat nasional maupun Internasional dapat

lebih maju dan lebih membanggakan lagi. Hal ini tak lepas dari peran media, terutama media televisi yang tidak pernah lepas menayangkan berita-berita tentang kegiatan bola basket di tanah air. Hal tak kalah pentingnya adalah kemasan olahraga dan hiburan (sportainment) utamanya pada IBL (Indonesia Basketball League). Untuk itu guna meningkatkan kualitas penguasaan permainan bola basket diperlukan adanya pembinaan yang mengarah pada prestasi bagi atlet sejak dini, disertai pola-pola dan metode-metode pelatihan yang berkualitas, sehingga dapat mengangkat prestasi bola basket di tingkat Internasional.

Dalam masalah pembinaan olahraga di Indonesia saat ini, salah satu hal yang menjadi kendala utama ialah kualitas tenaga praktisi olahraga, terutama pelatih, yang pada umumnya melakukan pembinaan secara tradisional dan bersifat 'trial & error', serta kurangnya kemampuan untuk membuat program pelatihan yang berkualitas. Akibat utama yang mengiringi hal ini ialah pelatihan-pelatihan yang diberikan kurang berkualitas sehingga prestasi yang dicapai kurang maksimal.

## II. METODE

1. Teknik Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian dan hipotesis yang dirumuskan, maka diperlukan suatu metode penelitian. Dengan terpenuhinya beberapa faktor mengenai metode penelitian tersebut, maka penelitian dapat memperkecil kesalahan dalam menganalisa data.

Di dalam penelitian ini penulis menggunakan metode analisis regresi merupakan suatu metode penganalisasian variabilitas dari suatu variabel tak bebas dengan menggunakan informasi yang tersedia pada satu variabel bebas atau lebih. (Bambang Sunarko, 1999 : 53)

2. Pendekatan Penelitian

Penelitian korelasi berkaitan dengan pengumpulan data untuk menentukan ada tidaknya hubungan antara variable atau lebih maka penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif karena data variabel memungkinkan untuk di kuantifikasikan.

## III. HASIL DAN KESIMPULAN

### 1. Penguji Hipotesis Pertama

Dari hasil analisa data didapat r-hitung 0,703 sedangan r-tabel 0,361. Karena r-

hitung lebih besar dari pada r-tabel, maka hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis nihil (Ho) ditolak. Dengan kata lain terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan ($X_1$) dengan kemampuan dribble bola basket (Y), untuk penguji ini dilakukan pengetesan signifikan $rx_1y$ dalam taraf signifikan 5% seperti pada tabel di bawah ini :

Tabel 4.4 hasil perhitungan Hipotesis

| N | r-hitung | r-tabel 5% | Signifikan / tidak |
|---|---|---|---|
| 30 | 0,703 | 0,361 | signifikan |

**2. Pengujian Hipotesis Kedua**

Dari hasil analisa data didapat r-hitung 0,700 sedangkan r-tabel 0,361. karean r-hitung lebih besar dari pada r-tabel, maka hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis nihil (Ho) ditolak. Dengan kata lain terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan ($x_2$) dengan kemampuan dribble bola basket (Y), untuk penguji ini dilakukan pengetesan signifikan $rx_2y$ dalam taraf signifikan 5% seperti pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.5 Hasil Perhitungan Hipotesis

| N | r-hitung | r-tabel 5% | Signifikan / tidak |
|---|---|---|---|
| 30 | 0,700 | 0,361 | Signifikan |

**3. Penguji Hipotesis Ketiga**

a. Darti perhitungan persamaan dengan rumus, maka didapat Ry(1,2) = 0,836 maka r-hitung lebih besar dari r-tabel yang berarti signifikan. Seperti pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.6 Hasil Perhitungan Hipotesis

| N | r-hitung | r-tabel 5% | Signifikan / tidak |
|---|---|---|---|
| 30 | 0,836 | 0,361 | Signifikan |

b. Dari hasil analisa F regresi diperoleh dengan tingkat kebebasan (df) untuk menguji F adalah N – M – 1 atau 2 lawan 27 diperoleh Ft5%. 3,35 dan Freg = 68,8. Jadi F-hitung lebih besar dari pada F-tabel, dengan kata lain ada hubungan antara kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan dribble bola basket.

Tabel 4.7 Hasil Perhitungan Hipotesis

| Df | F-hitung | F-tabel 5% | Signifikan / tidak |
|---|---|---|---|
| 27 | 68,8 | 3,35 | Signifikan |

## SIMPULAN

Sesuai dengan judul yang diteliti yaitu : Hubungan antara Kelincahan dan Kecepatan dengan Kemampuan Dribble dalam Permainan Bola Basket pada Siswa Putri SMK PGRI 3 Kediri Tahun ajaran 2014/2015 . Maka berdasarkan penelitian Bab I dan hasil penelitian sebagai berikut :

1. Terdapat hubugan yang signifikan antara kelincahan ($X_1$) dengan kemampuan dribble (Y) bola basket.
2. Terdapat hubugan yang signifikan antara kecepatan ($X_2$) dengan kemampuan dribble (Y) bola basket.
3. Ada hubungan antara kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan bribble bola basket.

## IV. DAFTAR PUSTAKA

Bambang Sunarko. (1999). *Pokok-pokok Statistika Inferensial.* IKIP PGRI Kediri

FIBA, (2008). *Peraturan Permainan Bola Basket.* China

Harsono, (1993), *Latihan Kondisi Fisik,* Jakarta

Marta Dinata, (2008), *Konsep dan teknik bermain bola basket,* Jakarta

Moch. Moeslim, (1995), *Test dan Pengukuran Pelatihan,* Jakarta

Muhajir, (2006), *Pendidikan Jasmani Olahrga dan Kesehatan,* Jakarta

Nurhasan, (2007), *Test dan Pengukuran Pendidikan Olahraga.* Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.

PERBASI, (2006), *Peraturan Permainan Bola Basket,* Jakarta

Sajoto, (1998), *Pembinaan Kondisi Fisik dan Olahraga,* Jakarta.

Sugiyanto, (1993), *Pertumbuhan dan Perkembangan Gerak,* Jakarta.

Suharno, (1993), *Penyusunan Program Latihan,* Jakarta.

Sugiyono, (1999), *Statistika untuk Penelitian,* Jakarta.

Sumanto, (1989), *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan,* Jakarta.