HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN BERMAIN BOLA BASKET PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1 PAPAR KABUPATEN KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014/2015

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI Kediri

Oleh :

MULIA PAMOLONAN HARAHAP
NPM: 11.1.01.09.0329

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2015

Skripsi oleh:

MULIA PAMOLONAN HARAHAP

NPM: 11.1.01.09.0329

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN BERMAIN BOLA BASKET PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1 PAPAR KABUPATEN KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan Penjaskesrek
FKIP UNP Kediri

Tanggal: 18 Agustus 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Sugito, M.Pd.	Drs. Setyo Harmono, M.Pd.
NIDN. 0004086001	NIDN. 0727095801

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Atas Nama :

MULIA PAMOLONAN HARAHAP
NPM. 11.1.01.09.0329

Dengan Judul :
Hubungan Antara Kekuatan dan Kelincahan dengan Kemampuan Bermain Bola Basket pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Papar Kabupaten Kediri tahun pelajaran 2014/2015

Telah Dipertahankan di Depan Panitia Penguji
Pada Tanggal 20 September2015 Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

PANITIA PENGUJI	TANDA TANGAN
1. Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd.	
2. Penguji I : Drs. Setyo Harmono, M.Pd	
3. Penguji II : Drs. Sugito, M.Pd	

Mengesahkan
Dekan FKIP,

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

iii

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN BERMAIN BOLA BASKET PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1 PAPAR KABUPATEN KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Mulia Pamolonan Harahap
11.1.01.09.0329
FKIP – Penjaskesrek
muliapamolonanharahap@gmail.com
Drs.Sugito,M.Pd dan Drs. Setyo Harmono,M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Mulia Pamolanan Harahap, "Hubungan Antara Kekuatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Bermain Bola Basket Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Papar Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015. Skripsi : Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan pada Universitas Nusantara Persatuan Guru Republik Indonesia.

Kata Kunci : Kekuatan, Kelincahan, Bermain Bola Basket

Bola basket merupakan olah raga yang sekarang mulai digemari oleh masyarakat di Indonesia. Namun kenyataan membuktikan bahwa bola basket di prestasi bola basket di Indonesia kurang menonjol bila dibandingkan dengan negara lain, padahal bola basket sudah populer dan sudah masuk dalam kurikulum sekolah. Sedangkan untuk mencapai prestasi yang maksimal itu perlu adanya latihan fisik dan teknik yang teratur dan benar selain itu dalam mencapai prestasi bola basket yang optimal banyak faktor yang mempengaruhinya antara lain kekuatan dan kelincahan. Faktor tersebut dapat menunjang dalam pencapaian prestasi yang optimal, alat untuk memilih atlit.

Tujuan penelitian untuk mendapatkan gambaran tentang hubungan antara kekuatan dan kelincahan dengan kemampuan bermain bola basket pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Papar Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015. Jumlah sampelnya ditetapkan sebanyak 30 siswa.

I.Latar Belakang Masalah

Prestasi yang tinggi di dalam olahraga dapat meningkatkan keharuman suatu bangsa. Maka dari itu bangsa Indonesia tidak ada pilihan lain kecuali harus meningkatkan prestasi olahraga, baik dalam kejuaraan yang bertaraf nasional maupun internasional. Usaha untuk mencapai prestasi di dalam olahraga hendaknya dimulai dari olahraga pendidikan atau pendidikan jasmani di sekolah sedini mungkin.

Sekolah merupakan gudang atlet yang tiada habisnya, apabila program olahraga di sekolah dapat dilaksanakan dengan sebaik-baiknya. Bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan salah satu program pendidikan umum dalam kurikulum pendidikan yang harus diberikan kepada siswa, salah satu diantaranya adalah cabang olah raga permainan bola basket.

Di dalam bermain bola basket seseorang akan melakukan gerakan-gerakan lari berganti arah, melempar, menangkap, menembak. Agar dapat melakukan gerakan-gerakan tersebut dengan baik diperlukan kemampuan fungsi motorik yang baik pula diantaranya adalah kekuatan dan kelincahan.

1. Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot dalam kontraksi maksimal untuk melawan / mengatasi beban (Schmolinky, dikutip oleh : Vladimir Krejee dan Peter Koch 1979:62) kekuatan di dalam olahraga merupakan dasar utama untuk bergerak. Dari kekuatan dapat ditimbulkan bermacam-macam aspek pendukung di dalam berolahraga, seperti, “power, force, speed, stamina” (Sukintaka, 1974:14) selain itu kekuatan juga dapat diartikan sebagai kemampuan sari otot untuk mengatasi beban di dalam melakukan aktivitas.

2. Kelincahan / Agillity

Kelincahan adalah kegesitan dalam menyelesaikan serangkaian gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya (Waham Subakir, 1985 : 13). Selain itu ada pula pendapat yang mengatakan bahwa kelincahan yaitu kemampuan mengubah arah dengan cepat dan tepat, selagi tubuh bergerak dari satu tempat ke tempat lainnya yaitu suatu kemampuan untuk mengubah posisi badan dengan cepat dan tepat (Sajoto 1997 : 55). Di dalam gerak yang gesit/cekatan akan menyangkut koordinasi merangkai beberapa gerakan dalam posisi badan dan arah yang berbeda-beda dan dalam situasi lingkungan yang berubah-ubah kualitas kelincahan seseorang dipengaruhi oleh : kekuatan otot, kecepatan reaksi, koordinasi sadar saraf otot dan kelenturan sendi (Waham Subakir, 1989:6). Kelincahan banyak diperlukan di dalam cabang-cabang olahraga yang banyak menggunakan perubahan posisi dan arah gerak. Cabang-cabang olahraga tersebut antara lain : sepak bola, bola basket, bola voli, bulu tangkis dan lain-lainnya.

Di dalam melakukan aktifitas fisik yang berbeda kekuatan dan kelincahan diperlukan dengan volume yang tidak sama. Semakin komplek gerakan maka akan melibatkan unsur kekuatan dan kelincahan yang banyak. Dengan demikian unsur kelincahan dan kekuatan sangat berpengaruh dalam suatu ketrampilan dalam cabang olahraga selain fungsi motorik yang lain.

II. METODE PENELITIAN

Dua atau lebih variabel yang hendak diteliti hubungannya diberi kode variabel X dan variabel Y. Dalam suatu penelitian tidak hanya menyangkut satu variabel saja melainkan ada beberapa variabel yang digali harus sesuai dengan permasalahan yang ada.

Penelitian korelasi memungkinkan pembuatan suatu perkiraan bagaimanakah hubungan antara variabel yang satu dengan variabel yang lain. Jika variabel tersebut mempunyai hubungan yang erat, koefisien

korelasi akan diperoleh hampir 1.00 atau (-1.00) jika variabel tersebut tidak mempunyai hubungan, perkiraan yang dibuat berdasarkan hubungan tersebut semakin tepat. Sehubungan dengan uraian diatas, maka variabel-variabel yang menjadi pokok pengamatan adalah : kekuatan sebagai variabel (X_1), kelincahan sebagai variabel (X_2) dan kemampuan bermain Bola Basket sebagai variabel terikat (Y).

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 menganalisis data. Di dalam penelitian ini penulis menggunakan metode Analisis Regresi Komplek. Yaitu suatu metode penganalisasian variabilitas dan suatu variabel tak bebas dengan menggunakan informasi satu variabel bebas atau lebih.

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

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Sesuai dengan judul yang diteliti yaitu : “Hubungan Antara Kekuatan dan Kelincahan dengan Kemampuan Bermain Bola Basket pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Papar Kabupaten Kediri tahun pelajaran 2014/2015”, maka berdasarkan tujuan penelitian BAB I dan hasil analisis data pada BAB IV dapat dikemukakan kesimpulan hasil penelitian sebagai berikut :

1. Hasil tes Squart trust nilai tertinggi 45 kali terendah 33 kali. Hasil tes Bumerang run test tercepat 10,22 terendah 13,94 dan hasil test ketrampilan bola basket yang mencakup tiga item; field goal test

tertinggi 24 terendah 19, Throw for Accuracy tertinggi 30 terendah 20 dan Dribel test dengan score tertinggi 138 terendah 116.

2. Terdapat hubungan yang berarti antara kekuatan dengan kemampuan bermain bola basket.
3. Terdapat hubungan yang berarti antara kelincahan dengan kemampuan bermain bola basket.
4. Terdapat hubungan yang berarti antara kekuatan dan kelincahan dengan kemampuan bermain bola basket.

IV.DAFTAR PUSTAKA

Engkos Kosasih, *Teknik dan Program Latihan Dalam Olahraga.* Penerbit Akademi Presindo, Jakarta, 1985.

Nurhasan, *Macam-macam Jenis Tes Keolahragaan dan Pengukuran Unsur-unsur Gerak Dalam Olahraga.* Penerbit Karunia, Jakarta, 1986.

Suharsnimi Arikunto, *Prosedur Penelitian,* Penerbit Bina Aksara, Jakarta, 1986.

Soeharno HP, *Ilmu Coaching Umum.* Yayasan Penerbit proyek Pembinaan Pendidikan Olahraga, Yogyakarta, 1986.

Sutrisno Hadi, *Statistik Jild 2 Cetakan 10.* Yayasan Penerbit Universitas Gajah Mada, Yogyakarta, 1990.

Soekarjo, *Evaluasi Hasil Belajar Di Bidang Keolahragaan.* Yayasan Penerbit IKIP Negeri, Surabaya, 1988.

Sadoso Sumosardjono, *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga.* Penerbit Gramedia, Jakarta, 1986.

Untung Suharjo, *Pendidikan Jasmani,* Penerbit Gramedia, Jakarta, 1988.

Vic Ambler, *The Basics For Coach and Player,* Penerbit Pioner, Bandung.