HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KECEPATAN DENGAN KEMAMPUAN DRIBBLE DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA PUTRI KELAS X SMAK St. AUGUSTINUS 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 :

SUHARKO PRAYONO
NPM : 11.1.01.09.0414

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2015

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Atas nama :

SUHARKO PRAYONO
NPM. 11.1.01.09.0414

Dengan Judul :

HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KECEPATAN DENGAN KEMAMPUAN DRIBBLE DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA PUTRI KELAS X SMAK St. AUGUSTINUS KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014-2015

Telah disetuji oleh dosen pembimbing untuk diajukan kepada :

Panitia ujian Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tanggal : 14 Juni 2015

Pembimbing 1	Pembimbing II
Drs. Sugito, M.Pd.	**Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.**
NIDN.4086001	**NIDN. 0725018205**

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

SUHARKO PRAYONO
NPM : 11.1.01.09.0414

DENGAN JUDUL :

HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KECEPATAN DENGAN KEMAMPUAN DRIBBLE DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA PUTRI KELAS X SMAK St. AUGUSTINUS KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014-2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jerusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri
Pada Tanggal : 19 Agustus 2015

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

PanitiaPenguji		Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd	.....
2. Penguji I	: Ruruh Andayani Bekti, M.Pd	.....
3. Penguji II	: Drs. Sugito, M.Pd	.....

Mengetahui dan Mengesahkan
Dekan FKIP

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

HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KECEPATAN DENGAN KEMAMPUAN DRIBBLE DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA PUTRI KELAS X SMAK St. AUGUSTINUS KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014-2015

SUHARKO PRAYONO
NPM : 11.1.01.09.0414
FKIP - Penjaskesrek
email: suharko.prayitno@gmail.com
Drs. Sugito, M.Pd. [1] dan Dosen Ruruh Andayani Bekti, M.Pd. [2]
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 1) untuk mengetahui hubungan antara kelincahan dengan kemampuan dribble pada permainan bola basket, 2) untuk mengetahui hubungan antara kecepatan dengan kemampuan dribble pada permainan bola basket, 3) untuk mengetahui hubungan antara kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan dribble pada permainan bola basket.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah 1) ada hubungan antara kelincahan dengan kemampuan dribble pada permainan bola basket, 2) ada hubungan antara kecepatan dengan kemampuan dribble pada permainan bola basket, 3) ada hubungan antara kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan dribble pada 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 : 1) terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan (X_1) dengan kemampuan dribble (Y) pada permainan bola basket, 2) terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan (X_2) dengan kemampuan dribble (Y) pada permainan bola basket, 3) ada hubungan antara kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan dribble pada permainan bola basket.

Kata kunci: *kemampuan dribble, bola basket, kelincahan dan kecepetan*

I. PENDAHULUAN

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 didalam kegiatan sehari - hari semua makhluk hidup yang ada didunia 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 olah raga sangat penting, untuk karena itu olah raga yang dilakukan dengan disiplin sebagai salah satu sarana penanggulangan masalah - masalah gangguan kesehatan, karena dengan melakukan olah raga maka kesehatan manusia akan terpenuhi dan daya tahan tubuh akan semakin bertambah. Selain itu olah raga juga berfungsi sebagai suatu hiburan guna.

Penguasaan teknik harus ditunjang dengan kesiapan fisik yang baik. Ini dapat dilihat dari salah satu macam gerakan FAST BREAK atau disebut Serangan Kilat, dimana pemain mahir dalam melakukan Dribble dalam merayah bola dari lawan. Sebagian besar serangan kilat dimulai pada saat terjadi perebutan bola di daerah pertahanan yang ditimbulkan karena tembakan lawan meleset.

Untuk menguasai teknik itu seseorang harus memiliki fisik yang baik agar dapat melakukan latihan kecepatan reaksi dan didukungan kondisi fisik tersebut berupa daya ledak terutama pada otot kaki.

Seorang pelatih harus mengetahui bentuk latihan untuk melatih kemampuan untuk berlari yang baik. Selain latihan beban sekarang ada bentuk latihan lain, yaitu Kecepatan, Kelincahan, dan kemampuan lompatan adalah keahlian - keahlian atletik yang sering di anggap sangat berharga dalam olahraga bola basket. Kemampuan sekelompok otot dalam kontraksi maksimal untuk mengatasi atau melawan beban latihan di dalam olahraga merupakan dasar utama untuk gerak, dari kekuatan dapat ditimbulkan bermacam aspek olahraga.

Sehubungan dengan itu perlu ditingkatkan pendidikan jasmani olahraga di lingkungan sekolah pengembangannya dibidang olahraga prestasi. Upaya memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat dan juga menciptakan iklim yang lebih mendorong masyarakat khususnya pemuda untuk berpartisipasi secara bertanggung jawab dalam membina dan mengembangkan olahraga, khususnya perlu pengembangan sistem pembinaan olahraga yang lebih efektif termasuk pemberian penghargaan pada olahragawan. Terutama atlet dan pelatih yang berprestasi serta pengembangan organisasi dan wadah - wadah pembinaan yang lainnya.

Kenyataan membuktikan, bahwa pengembangan ilmu serta teknologi di bidang olahraga, sehingga memberikan tuntutan para pendidik olahraga. Suatu penguasaan ilmu pengetahuan yang baku selain ketrampilan teknik - teknik dasarnya. Olahraga memberikan kesempatan kepada anak muda mengembangkan bakatnya, sebagai pembuktian kepribadian sosial. Dengan demikian hal ini akan berpengaruh kepada peranan contoh - contoh meningkatkan dan menggairahkan anak muda dalam olahraga. Waktu senggang dan olahraga rekreasi adalah olahraga yang dapat dimainkan oleh anak - anak sampai dewasa, baik wanita maupun pria.

Kegunaan bermain bola basket dalam individu secara harmonis dalam pembentukan jasmani dan rohani sangatlah besar sahamnya. Prestasi bermain bola basket akan baik bila jasmani dan rohani saling berkaitan.

Pada setiap permainan mempunyai nilai - nilai yang baik bagi pembinaan jasmani dan rohani serta sosial manusia, sebab pada setiap permainan selalu mempunyai nilai biologis, hygienis, moral, pembinaan kepribadian/psikologis segi sosial dan sebagainya.

Maka dari itu olahraga merupakan salah satu bidang yang masuk daiam prioritas pembangunan di Indonesia, termasuk didalamnya adalah cabang olahraga bola basket, oleh sebab itu cabang olahraga Bola Basket memerlukan pembinaan dan pengembangan yang lebih, guna mewujudkan pembangunan di Indonesia.

Dilihat dari segi permainan, bola basket adalah salah satu permainan yang cepat, maka permainan bola basket sangat memerlukan sekali penguasaan komponen-komponen tehnik fisik yang bagus, adapun macam-macam tehnik fisik yang harus dikuasai antara lain :

II. METODE

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)

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

Agar lebih mudah dan jelas didalam mengadakan suatu penelitian harus mengetahui terlebih dahulu beberapa jumlah populasi suatu penelitian tidak mungkin bisi berjalan, sebab populasi merupakan semua subyek yang menjadi sasaran penelitian yang telah dirumudkan secara jelas. Yang disebut populasi menurut Sutrisno Hadi adalah : Semua individu untuk siapa kenyataan-kenyataan yang telah diperoleh dari sampel itu hendak digenerasikan. (Sutrisno Hadi, 1984 : 70).

Maka sesuai dengan judul diatas, dalam hal ini yang merupakan subyek penelitian adalah jumlah siswa kelas X yang terdiri dari 30 siswa putri SMA Katolik St. Augustinus Kediri.

Metode yang digunakan sesuai dengan masalah yang diteliti, maka ada 3 macam instrumen pokok yang digunakan untuk pengumpulan data pada penelitian ini, yaitu :

1. **Test Kelincahan**
2. **Test Kecepatan**
3. **Test Kemampuan Dribble**

Di dalam menganalisa data, dipergunakan beberapa rumus yang relevan dengan masalah dan hipotesa yang telah ada yaitu sebagai berikut :

1. Untuk mencari Mean (rata-rata) kelincahan (X_1), kecepatan (X_2) dan kemampan dribble (Y), menggunakan rumus :

$$\overline{X}_1 = \frac{\sum X_1}{N} \qquad \overline{X}_2 = \frac{\sum X_2}{N}$$

$$Y = \frac{\sum Y}{N}$$

Keterangan :

$\overline{X}$: rata – rata X

Y : rata – rata Y

ΣX : jumlah keseluruhan dari variabel X

ΣY : jumlah keseluruhan dari variabel Y

N : jumlah sampel.

2. Rumus untuk menghitung analisa korelasi

a. $$r_{xy} = \frac{\sum xy}{\sqrt{(\sum x^2)(\sum y^2)}}$$

b. $$r_{xy} = \frac{\sum xy - \frac{(\sum x)(\sum y)}{N}}{\sqrt{\left(\sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{N}\right)\left(\sum y^2 - \frac{(\sum y)^2}{N}\right)}}$$

Keterangan.

∑xy : Jumlah perkalian antara x dan y

x : Variabel predictor

Rxy : Korelasi xy

3. Koefisien korelasi antara kriterium Y dan prediktor X_1 dan X_2, diperoleh dengan rumus :

$$R_{y(1,2)} = \sqrt{\frac{(a_1)(\sum_1 y) + (a_2)(\sum_2 y)}{(\sum y^2)}}$$

Keterangan

Ry (1,2) : koefisiensi korelasi antara Y dengan X_1 dan X_2.

a^1 : koefisiensi korelasi prediktor X_1

a^2 : koefisiensi korelasi prediktor X_2

$\sum_1 y$: Jumlah perkalian antara X_1 dan Y

$\sum_2 y$: Jumlah perkalian antara X_2 dan Y

$\sum y^2$: Jumlah kuadrat kriterium Y

4. Untuk menentukan apakah ketiga Ry (1,2) tersebut signifikan atau tidak dengan menggunakan analisa Regresi. Dari analisa tersebut akan diperoleh nilai F garis regresi.

Adapun rumusnya adalah sebagai berikut :

$$F_{reg} = \frac{(N-M-1)}{M(1-R^2)}$$

Keterangan :

F reg : Harga F garis regresi

N : Jumlah kasus

M : Jumlah prediktor

R : Koefisiensi korelasi antara kriterium dengan predictor.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Hasil

Tabel
Data hasil Kelincahan, Kecepatan dan Kemampuan Dribble Bola Basket.

No	Nama siswa	Kelincahan (X_1)	Kecepatan (X_2)	Kemampuan Dribble (Y)
1	Agnes Katarina Candra Dewi	20,3	7,2	16
2	Alicia Serafina	18,1	7,2	15
3	Bella Tesalonika	18,1	6,3	14
4	Briggita Agnesia Br. Nababan	19,3	6,9	14
5	Cindy Tamara Soebagio	21,1	7,1	15
6	Cornelia Christina Febiola	14,8	5,4	16
7	Damara Tri Hartanti	24,2	7,5	16
8	Filia Angelica	18,8	6,9	14
9	Florencia Honggo Nugroho	19,7	7,1	16
10	Graze Kezzia Agaphelia Van C	17,2	7,4	15
11	Jennie Handoyo	16,3	6,8	14
12	Juliana Dwi Purnamasari	23,3	7,3	16
13	Rosita Dewi Pardede	22,7	7,1	16
14	Santy Winarta	19,7	7,4	15
15	Septia Bella	15,2	6,1	16
16	Tita Tifany Ardinata	18,1	6,3	13
17	Agnes Diah Puspitasari	19,5	7,2	15
18	Carolina Christanti	21,5	7,6	16
19	Cindy Kosbiantoro	22,2	7,6	16
20	Felicia Wijaya	18,6	7,2	15
21	Julisiana Santoso	20,5	7,3	15
22	Lisa Bella	21,1	7,5	15
23	Michelle Wijaya	16,2	6,1	15
24	Monica Dewi Cahyani	17,1	7,2	15
25	Novita Lewensky Andoko	19,2	7,2	15
26	Susi Agustin	16,2	6,3	15
27	Thalia Ejelita Beactris Wiyono	19,2	7,5	14
28	Tiffany Amanda Pirone	20,7	7,1	16
29	Valencia Leany Haryanto	16,1	7,9	16
30	Vivinia Marcella Sari Dewi	14,1	6,3	13

Tabel
Rangkuman Analisa Regresi

Sumber Variansi	df	Ss	Ms
Regresi (reg)	M	R^2 (ΣY^2)	$\frac{R^2\left(\Sigma Y^2\right)}{m}$
Residu (res)	N – M – 1	(1 – R^2) (ΣY^2)	$\frac{\left(1-R^2\right)\left(\Sigma Y^2\right)}{N-M-1}$
Total	N – 1	ΣY^2	

Pembahasan

Tabel
Hasil perhitungan Hipotesis

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

Tabel
Hasil Perhitungan Hipotesis

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

Tabel
Hasil Perhitungan Hipotesis

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

Tabel
Hasil Perhitungan Hipotesis

N	r-hitung	r-tabel 5%	Signifikan / tidak
27	68,8	3,35	Signifikan

Kesimpulan

Sesuai dengan judul yang diteliti yaitu : Hubungan antara kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan dribble dalam permainan bola basket pada siswa putri kelas X SMA Katolik St. Augustinus Kediri tahun pelajaran 2014 / 2015 Maka berdasarkan penelitian Bab I dan hasil penelitian sebagai berikut :

1. Hasil test Shuttle Run dengan rata-rata waktu 18 detik, hasil sprint dengan rata-rata waktu 7 detik dan hasil tes kemampuan dribble yaitu dengan dodging run dengan rata-rata 15 kali dribble dalam waktu 30 detik
2. Terdapat hubungan yang berarti antara kelincahan dengan kemampuan dribble bola basket.
3. Terdapat hubungan yang berarti antara kecepatan dengan kemampuan dribble bola basket.
4. Terdapat hubungan yang berarti antara kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan dribble bola basket.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Bambang Sunarko. (1990). *Pokok-pokok Statistika Inferensial.* IKIP PGRI Kediri.

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

Hasono, (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 Olahraga 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 Fisik dan Olahraga.* Jakarta

Sugiyanto, (1996), *Pertumbuhan dan Perkembangan Gerak.* Jakarta

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