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

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 :

DWI PURNOMO
NPM. 11.1.01.09.0539

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKEREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2015

HALAMAN PERSETUJUAN

S K R I P S I

Oleh :

DWI PURNOMO
NPM. 11.1.01.09.0539

DENGAN JUDUL :

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

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing Untuk Diajukan kepada : Panitia Ujian
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Tanggal, _____2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Setyo Harmono, M.Pd	**Ruruh Andayani Bekti, M.Pd**

HALAMAN PENGESAHAN

S K R I P S I

Oleh :

DWI PURNOMO
NPM. 11.1.01.09.0539

DENGAN JUDUL :

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

Telah dipertahankan oleh penguji
Pada tanggal : Agustus 2015
Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan.

PANITIA PENGUJI			TANDA TANGAN
1.	Ketua	: Drs.Setya Adi Sancaya,M.Pd	
2.	Penguji I	: Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.	
3.	Penguji II	: Drs Setyo Harmano., M.Pd.	

Mengetahui:
Dekan FKIP.,

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

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

DWI PURNOMO
NPM. 11.1.01.09.0539

FKIP – PENJASKESREK
Dosen Pembimbing I : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.
Dosen Pembimbing II : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

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 MTS Negeri Pare Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015. Jumlah sampelnya ditetapkan sebanyak 30 siswa.

Pengumpulan data diperoleh dengan mengadakan tes kekuatan squart trust, tes kelincahan Bumerang run test dan kemampuan bermain bola basket.

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 3 Agustus 2015 setelah data diperoleh dan diolah serta dianalisa, maka didapat hasil sebagai berikut :

a. Korelasi antara X_1 dengan Y hasilnya 0,5. Sedangkan determinasinya 25%. Setelah diuji t test hasilnya 3,306 dan berarti.
b. Korelasi antara X_2 dengan Y hasilnya 0,62. Sedangkan determinasinya 38,44%. Setelah diuji t test hasilnya 4,18 dan berarti.
c. Korelasi antara X_1 dan X_2 dengan Y hasilnya 0,66. Sedangkan determinasinya 43,56%. Setelah diuji t test hasilnya 10,48 dan berarti.

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa : “Terdapat hubungan yang berarti antara kekuatan dan kelincahan dengan kemampuan bermain bola basket pada siswa putra kelas VIII MTS Negeri Pare Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015.

Kata kunci: *Kekuatan, Kelincahan, Bermain Bola Basket*

I. LATAR BELAKANG

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

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 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.

2. Pendekatan Penelitian

   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

Fungsi dari pembahasan adalah untuk menguji hipotesis yang ada.

1. Uji Hipotesis Pertama (H_1)

   Bunyi hipotesis : “Terdapat hubungan yang berarti antara

kekuatan dengan kemampuan bermain bola basket pada siswa kelas VIII MTS Negeri Pare Kabupaten Kediri Tahun pelajaran 2014/2015.

Hipotesis Statistik :

$H_o = \rho = 0$ dan $H_1 = \rho = 0$

Hipotesis tersebut di uji dengan uji dua pihak dengan menggunakan kriteria :

- Terima H_o jika t hitung lebih kecil dari t tabel
- Tolak H_o jika t hitung lebih besar dari t tabel

Dari hasil perhitungan di dapatkan t hitung 3,306 sedang t tabel dengan dk 28 = 2,048. Maka berdasarkan hasil perhitungan tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa H_o ditolak dan menerima hipotesis alternatif yaitu: "Terdapat hubungan yang berarti antara kekuatan dengan kemampuan bermain bola basket pada siswa kelas VIII MTS Negeri Pare Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015 sedangkan sumbangan kekuatan terhadap kemampuan bermain bola basket sebesar 25%.

2. Uji Hipotesis Kedua (H_2)

Bunyi hipotesis : "Terdapat hubungan yang berarti antara kelincahan dengan kemampuan bermain bola basket pada siswa kelas VIII MTS Negeri Pare Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015.

Hipotesis Statistik :

$H_o = \rho = 0$ dan $H_2 = \rho = 0$

Hipotesis tersebut di uji dengan uji dua pihak dengan menggunakan kriteria :

- Terima H_o jika t hitung lebih kecil dari t tabel
- Tolak H_o jika t hitung lebih besar dari t tabel

Dari hasil perhitungan di dapatkan t hitung 4,18 dan t tabel 2,048 yang berarti t hitung lebih besar dari t tabel. Berdasarkan kriteria tersebut di atas dapat disimpulkan menolak H_o dan menerima H_a yaitu : " Terdapat hubungan yang berarti antara kelincahan dengan kemampuan bermain bola basket pada siswa kelas VIII MTS Negeri Pare Kabupaten Kediri tahun pelajaran 2014/2015 sedangkan sumbangan kelincahan terhadap kemampuan bermain bola basket sebesar 38,44%.

3. Uji Hipotesis Kedua (H_2)

Bunyi hipotesis : "Terdapat hubungan yang berarti antara kekuatan dan kelincahan dengan kemampuan bermain bola basket pada siswa kelas VIII MTS Negeri

Pare Kabupaten Kediri tahun pelajaran 2014/2015.

Untuk menguji hipotesisnya digunakan statistik F dengan dk (2 : 27). Dari hasil perhitungan didapat F hitung 10,48 sedangkan F tabel dengan dk (2 : 27) = 3,35, yang berarti bahwa F hitung lebih besar dari F tabel. Maka berdasarkan hasil perhitungan dapat disimpulkan bahwa H_o (hipotesis nihil) ditolak dan menerima hipotesis alternatif yaitu : "Terdapat hubungan yang berarti antara kekuatan dan kelincahan dengan kemampuan bermain bola basket pada siswa kelas VIII MTS Negeri Pare Kabupaten Kediri tahun pelajaran 2014/2015.

KESIMPULAN

Sesuai dengan judul yang diteliti yaitu : "Hubungan Antara Kekuatan dan Kelincahan dengan Kemampuan Bermain Bola Basket pada siswa kelas VIII MTS Negeri Pare 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.