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

S K R I P S I

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 :

RIZKY AFRIANA PUTRA WIDODO
NPM : 11.1.01.09.0627

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

Skripsi atas nama :

RIZKY AFRIANA PUTRA WIDODO
NPM : 11.1.01.09.0627

Dengan Judul :

HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KECEPATAN DENGAN KEMAMPUAN DRIBBLE DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA PUTRI KELAS X SMK PGRI 3 KEDIRI TAHUN AJARAN 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 :

RIZKY AFRIANA PUTRA WIDODO
NPM : 11.1.01.09.0627

Dengan Judul :

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

RIZKY AFRIANA PUTRA WIDODO
NPM : 11.1.01.09.0627

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.

Dalam permainan bola Basket Drs. Marta Dinata, M.Pd. dalam bukunya "Bola Basket (Konsep dan Teknik Bermain Bola Basket), 2008 menyebutkan teknik-teknik dasar paling utama yang harus dikuasai oleh seorang pemain bola basket antara lain :

1. Dribbling
2. Passing
3. Shoting

Melatih tehnik permainan bola basket yang ditinjau dari segi pengertian/definisi dari Bola Basket, yaitu : "Tiap-tiap regu berusaha memasukkan bola/mencetak angka ke dalam keranjang lawan, dan mencegah regu lawan memasukkan bola atau membuat skor" (Peraturan Resmi Bola Basket, 2008), maka dari sinilah kita akan kembali pada hal yang sangat penting perlu dikuasai oleh setiap atlet bola basket, tanpa melihat posisi dalam bermain, yaitu kemampuan mendribble yang merupakan teknik/cara yang sangat penting mencetak angka guna untuk menerobos pertahanan lawan untuk memperoleh kemenangan dalam permainan bola basket. Untuk itu kemampuan dribble ini sangat penting sekali untuk dikembangkan dan ditingkatkan persentasenya (persentase

mendribble bola) bagi setiap atlet bola basket tanpa memandang posisinya dalam bermain.

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 merebut 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 di dalamnya 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 :

1. Kekuatan
2. Kecepatan
3. Daya Tahan
4. Kelincahan
5. Kelentukan
6. Power
7. Stamina
8. Ketepatan
9. Keseimbangan
10. Koordinasi.

Dari sekian banyak macam-macam tehnik fisik yang harus dikuasai oleh seorang pemain bola basket, Prof. Drs. Harsono M., SE. dalam bukunya *"Latihan Kondisi Fisik" (1993)* menyebutkan dan mendefinisikan bahwa komponen dasar kondisi fisik antara lain Kelincahan *(agility)* dan Kecepatan *(speed)* dalam mendribble bola.

Dalam buku "Peraturan Permainan Bola Basket" (2006) membagi jenis-jenis dribble dalam permainan bola basket sebagai berikut :

1. Change – of – Pace Dribble
2. Low or control Dribble
3. High or speed Dribble
4. Crossover Dribble
5. Behind – the – Back Dribble
6. Between – the – legs Dribble

7. Reverse Dribble

Selanjutnya diantara jenis dribble tersebut di atas, yang paling penting harus dikuasai oleh seorang pemain bola basket adalah high or speed dribble, yang mana kita ketahui bola basket adalah salah satu permainan cepat sehingga banyak pelatih yang menerapkan strategi fast break (serangan cepat). Pada dasarnya gerakan fast break biasanya diakhiri dengan gerakan lay-up shot (tembakan melompat dengan posisi dekat ke keranjang).

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

Data merupakan unsur terpenting dalam suatu penelitian memberikan jawaban dari sebuah penelitian. Setelah kegiatan pengumpulan data dilaksanakan, maka tahap berikutnya adalah penyajian data dari variabel-variabel penelitian dengan mengutamakan teknik analisa sebagai berikut :

1. Kelincahan

Dalam penelitian ini kelincahan merupakan variable bebas yang dilambangkan dengan (X_1) dengan hasil test yang melakukan shuttle run dengan memperoleh rata-rata 18,8 detik.Perhitungan ada di halaman 43.

2. Kelentukan

Dalam penelitian ini kecepatan merupakan variable bebas yang dilambangkan dengan (X_2) dengan hasil test yang mrupakan sprint diperoleh rata-rata 7,09 detik.Perhitungan ada di halaman 43.

3. Kemampuan Dribble Bola Basket

Kemampuan Dribble Bola Basket merupakan suatu tampilan dan ketrampilan seseorang yang harus dimiliki oleh seorang atlit bola basket. Kemampuan dribble disini merupakan variable terikat yang dilambangkan dengan (Y) dengan hasil test yang telah melakukan Dodging Run diperoleh rata-rata 15,1 kali dribble.Perhitungan ada di halaman berikutnya.

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.