HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLE PADA PERMAINAN BOLA BASKET SISWA KELAS X SMKN 1 GROGOL KEDIRI TAHUN 2015

ARTIKEL SKRIPSI

DiajukanUntukMemenuhi Salah SatuSyaratGunaMemperolehGelar
SarjanaPendidikan (S.Pd.) Program StudiPenjaskesrek
Pada FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri

Oleh :

VINA KRESTYAMAYA
NPM: 11.1.01.09.0439

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2015

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

VINA KRESTYAMAYA
NPM: 11.1.01.09.0439

Judul :

HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLE PADA PERMAINAN BOLA BASKET SISWA KELAS X SMKN GROGOL KEDIRI TAHUN 2015

Telah Disetujui untuk Diajukan Kepada
PanitiaUjian/Sidang Skripsi Jurusan Penjaskesrek
FKIP UNP Kediri

Tanggal : _____

Dosen Pembimbing I,	*Dosen Pembimbing II,*
Drs. Sugito, M.Pd.	Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.
NIDN.	NIDN.

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh :

VINA KRESTYAMAYA
NPM: 11.1.01.09.0439

Judul :

HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLE PADA PERMAINAN BOLA BASKET SISWA KELAS X SMKN GROGOL KEDIRI TAHUN 2015

Telah di pertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri

Pada tanggal: 08 Agustus 2016

Dan DinyatakantelahMemenuhiPersyaratan

PanitiaPenguji:

1. Ketua : Drs. Sugito, M.Pd
2. Penguji I : Puspodari, M.Pd.
3. Penguji II : Drs.Slamet Junaidi, M.Pd.

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri PancaSetyawati, M.Pd.
NIDN. 0716046202

HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLE PADA PERMAINAN BOLA BASKET SISWA KELAS X SMKN 1 GROGOL KEDIRI TAHUN 2015

VINA KRESTYAMAYA
NPM: 11.1.01.09.0439

FKIP – Penjaskesrek
Drs. Sugito, M.Pd dan Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Bola basket merupakan salah satu cabang olah raga permaianan yang pelaksanaanya membutuhkan banyak factor diantaranya, yaitu kelincahan, kekuatan. Agar pencapaian kemampuan *dribble* bola basket dapat mencapai situasi yang maksimal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi tentang hubungan antara kelincahan dan kekuatan otot lengan dengan kemamapuan *dribble* dalam permaianan bola basket pada siswa kelas x-smk grogol Kediri.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan deskriptif analisis dengan menggunakan tes dan pengukuran. Dalam penelitian menggunakan test dan pengukuran antara lain :1) untuk test kelincahan dengan melakukan *shuttle run* (lari bolak balik), 2) untuk test kekuatan otot lengan dengan melakukan *push-up*, 3) dan untuk test kemampuan *dribble* dengan melakukan *dribble zigzag* dengan beberapa rintangan.

Hasil penelitian diperoleh dan diolah serta dianalisis, yaitu: Dengan mencari korelasi kelincahan(X_1), dengan kemampuan *dribble* (Y) dapat diperoleh angka sebesar r$\sum X_1$Y = 0,703 dengan taraf signifikan 5% = 0,361, dengan derajat kebebasan 27 (30-2-1 =27). Dengan mencarikorelasi kekuatan otot lengan(X_2), dengan kemampuan*dribble* (Y) dapat di peroleh angka sebesar r$\sum X_2$Y = 0,362 dengan taraf signifikan 5% = 0,361, dengan derajat kebebasan 27 (30-2-1 =27). KorelasiX_1 dan X_2 dengan Y hasilnya 0,499 signifikan 5% = 0,361 dengan derajat kebebasan 27 (30-2-1=27). Implikasi dari hasil penelitian ini sebagai konskuensi atau tidak lanjut atas keputusan yang diambil dan dapat dikemukakan sebagai berikut :Adanya hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *dribble* dalam permainan bola basket. Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut : " Terdapat pengaruh yang *positif*, berarti ada hubungan antara kelincahan dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *dribble* dalam permainan bola basket atau dengan kata lain ada hubungan yang signifikan.

Kata kunci: *Kelincahan dan Kekuatan Otot Lengan, Kemampuan Dribble*

I. LATAR BELAKANG

Indonesia mempunyai potensi penduduk yang sangat besar, maka olah raga harus dibina dan di kembangkan secara luas agar masyarakat indonesia dapat menjadi bangsa yang sehat jasmani dan rohani, fisik dan mentalnya. Seperti yang telah diketahui di dalam 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.

Pada saat 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 diperhatikan oleh guru atau pelatih olahraga adalah yang erat kaitanya dengan kesiapan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental, karna 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 Mr. Naismith salah satu guru olahraga *Young Mens Christian Association* (YMCA) untuk membuat permainan baru yang menarik dan dapat dimainkan didalam ruang tertutup. Bola basket adalah salah satu permainan yang cepat, oleh karena itu olahraga basket merupakan kegiatan yang kini telah menjadi cabang olahraga yang dipertandingkan baik tingkat nasional maupun tingkat internasional. Oleh sebab itu diperlukan latihan untuk mengembangkan kemampuan atlet guna mencapai kemampuan jasmani dan rokhani setinggi-tingginya dalam waktu yang relah direncanakan, disamping olahraga itu bola basket memerlukan latihan dan program yang berkelanjutan dengan baik. Kondisi fisik didalam bola basket merupakan modal awal untuk memulai sebuah latihan

pengasahan permainan bola basket.(Gilang, 2007:12)

Cabang olahraga bola basket telah menjadi salah satu cabang olahraga yang popular 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 olah raga bola basket 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 *Basket Ball 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 permaianan bola basket (Marta Dinata) dalam bukunya "Bola Basket (konsep dan tehnik bermain bola basket), 2008 menyebutkan tehnik-tehnik dasar paling utama yang harus dikuasai oleh seorang pemain bola basket antara lain :

1. *Dribbling*
2. *Passing*
3. *Shotting*

Melatih tehnik permainan bola basket yang ditinjau dari segi pengertian dari bola basket, yaitu: "tiap-tiap regu berusaha memasukkan bola/mencetak angka ke dalam keranjang lawan, dan mencegah regu lawan memasukan bola atau membuat skor" (harsono, 2008:45). maka dari sinilah kita akan kembali padahal yang sangat penting perlu dikuasai setiap pemain bola basket, tanpa melihat posisi dalam bermain, yaitu kemampuan men*dribble* yang merupakan tehnik atau cara yang sangat penting mencetak angka guna untuk menerobos pertahanan lawan untuk memperoleh kemenangan dalam permainan bola

basket. Untuk itu kemampuan *dribble* sangat penting sekali untuk dikembangkan dan ditingkatkan persentasenya (persentase dalam men*dribble* bola) bagi setiap pemain bola basket tanpa memandang posisinya dalam bermain.

Pengusaan tehnik 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 perebutan bola didaerah pertahanan yang ditimbulkan karena tembakan lawan meleset.

Untuk mengusai tehnik ini seseorang harus memiliki fisik yang baik agar dapat melakukan latihan kecepatan reaksi dan dukungan kondisi fisik tersebut berupa daya ledak terutama pada otot kaki. Seorang pelatih harus mengetahui bentuk latihan untuk melatih kemampuan berlari yang baik. Selain latihan beban sekarang ada bentuk latihan lain, yaitu kecepatan, kelincahan dan kemampuan lompatan adalah keahlihan-keahlihan dalam atletik yang sering dianggap sangat berharga dalam olahraga bola basket. kemampuan sekelompok otot dalam kontraksi maksimal untuk mengatasi atau melawan beban latihan didalam olahraga merupakan dasar utama untuk gerak, dari kekuatan dapat ditimbulkan bermacam aspek olahraga. Sehubungan dengan itu perlu ditingkatkan pendidikan jasmani olahraga dilingkungan sekolah pengembangan dibidang olahraga prestasi. Upaya memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat dan juga menciptakan suasana 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 lain.

Kenyataan membuktikan, bahwa pengembangan ilmu teknologi dibidang olahraga memberi tuntunan para guru

olahraga. Suatu penguasaan ilmu pengetahuan yang baku selain keterampilann teknik-teknik dasarnya. Olahraga memberikan kesempatan kepada anak muda untuk mengembangkan bakatnya, sebagai pembuktian kepribadian yangh 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, baiknya wanita maupun pria.

Prestasi bermain bola basket akan baik bila jasmani dan rohani saling berkaitan. Maka dari itu olahraga merupakan salah satu bidang olahraga yang masuk dalam prioritas pembangunan di Indonesia, termasuk didalamnya adalah cabang olahraga bola basket, oleh sebab itu cabang olahraga bola basket memerlukan pembinaan dan pengembangan yang baik, guna mewujudkan pembangunan di Indonesia.

Dari sekian banyak macam-macam tehknik fisik yang harus dikuasai oleh seorang pemain bola basket, (Harsono,1993:60). dalam bukunya "Latihan Kondisi Fisik" (1993) menyebutkan dan mendefinisikan bahwa komponen dasar kondisi fisik antara lain kelincahan (*agility*) dan kecepatan (*speed*) dalam men*drible* bola.

Dari latar belakang masalah diatas, masalah kelincahan dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *dribble* dalam permainan bola basket masih perlu diteliti. Dengan demikian penulis ingin meneliti Apakah kelincahan dan kekuatan otot lengan tersebut bisa meningkatkan kemampuan *dribble* bola basket pada siswa disekolah atau tidak. Dengan demikian penulis berminat melakukan penelitian yang berjudul "hubungan antara kelincahan dan kekekuatan otot lengan terhadap kemampuan dribble pada permaianan bola basket pada siswa SMKN Grogol"

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. (andi hakim nasoetion dan barizi, 1980:144).

2. Pendekatan Penelitian

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

III. HASIL DAN KESIMPULAN

1. Ada hubungan antara kelincahan terhadap kemampuan *dribble* dalam permainan bola basket.

   Dari hasil r hitung 0,703 sedangkan r tabel 0,361. Karena r hitung lebih besar dari r tabel ,maka hipotesis alternatif (Ha) ditrima da nhipotesis nihil (Ho) ditolak. Dengan kata lain terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan (X_1) tehadap kemampuan *dribble* bolabasket (Y), untuk penguji ini dilakukan pengetesan signifikanrx_{1y} dalam taraf signifikan 5%. Menurut (Muhyi Faruq 2007:15) "Para pemain dalam permainan bola basket membutuhkan tingkat kelincahan sangat tinggi, beberapa bentuk aktifitas dilapangan yang membutuhkan kelincahan adalah pada saat men*dribbe* bola".

2. Ada hubungan antara kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *dribbe* pada permaianan bola basket.

   Dari hasilanalisa data didapat r hitung 0,362 sedangkan r tabel 0,361. Karena r hitung lebih besar dari r tabel, maka hipotesis alternative (Ha) diterima dan hipotesis nihil (Ho) Tolak. Dengan kata lain terdapat hubungan yang signifikan antar kekuatan otot lengan(X_2)terhadap kemampuan *dribble* bola basket (Y), untuk ini penguji ini dilakukan pengetesan signifikan tidaknya rx_{2y} dalam taraf signifikan 5% .Lebih lanjut pengertian secara fisiologi, kekuatan adalah kemampuan untuk mengatasi beban luar dan beban dalam. Tingkat kekuatan olahragawan di antaranya dipengaruhi oleh

keadaan: panjang pendek ototnya, besar kecilnya otot, jauh dekatnya titik beban dengan titik tumpu, tingkat kelelahan, dominasi jenis otot merah atau putih, potensi otot, pemanfaatan potensi otot, teknik, dan kemampuan kontraksi otot (Sukadiyanto, 2002: 62).

SIMPULAN

Sesuai dengan judul yang diteliti yaitu : ”*Hubungan Antara Kelincahan Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Drible Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Kelas X SMKN Grogol Kediri Tahun 2015”*

Maka berdasarkan hasil penelitian sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan (X_1) terhadap kemampuan *dribble* (Y) bola basket.
2. Tidak ada hubungan yang signifikan antara kekuatan ototlengan (X_2) terhadap kemampuan *dribble* (Y) bola basket.
3. Kalau dalam perhitungan persamaan dengan rumus antara $R_{Y(1,2)}$yang memiliki jumlah 0,974 maka memiliki hasil yang signifikan karena r hitung lebih besar dari r tabel.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Dinata marta, (2008), *Konsep Dan TeknikBermain Bola Basket*, GramediaJakarta.

FaruqMuhyi, (2007), *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Bola Basket*, Gramedia Widia sarana Indonesia.

Hakim andi, Barizi(1980), *Metode Statiska*,Nuansa Bandung.

Harsono,(1996) *http://digilib.unm.ac.id.diunduhtanggal 7 Juli 2015 pukul 10:07.*

Harsono ,(1993*), latihankondisifisik* , pionir jaya, Jakarta.

Harre D, (1982), *http://popvollyball.wordpress.com.diunduhtanggal8Juli 2014 pukul 15:07.*

Moeslem, (1995), *Test Dan PengukuranPelatihan*,Ganeca Exact, Jakarta.

Muhajir, (2006), *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, rajograpindo persada kelapa gading permai.

Ngadenan Dan Sugito, (2009), *Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, UNP Kediri

Sajoto,(1988) *http://eprints.uny.ac.id. Diunduh tanggal 8 Juli 2015 pukul 15:30.*

Sajoto, (1998), *PembinaanKondisi Fisik Dan Olahraga*, Jakarta

Syaifuddin(2002)

http://eprint.uny.ac.id.diunduh *tanggal 9Juli 2015 pukul 15:30.*

Vic ambler (2009), *Petunjuk Untuk Pelatih Dan Pemain Bola Basket*, Pionir Jaya, Bandu

.