HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLE PADA PERMAINAN BOLA BASKET SISWA KELAS X SMK KARTANEGARA KEDIRI

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada jurusan penjaskesrek

Oleh :

ROBERTHA ARIE KHAMDANI
NPM : 11.1.01.09.1028

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UNP KEDIRI
2016

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

ROBERTHA ARIE KHAMDANI
NPM. 11.1.01.09.1028

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLE DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA KELAS X SMK KARTANEGARA KEDIRI

Telah disetujui untuk diajukan kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan PENJASKESREK
FKIP UNP Kediri

Tanggal: .....

Pembimbing 1	Pembimbing 2
Drs. SUGITO, M.Pd	Drs. SETYO HARMONO,M.Pd
NIDN.0004086001	NIDN.0727095801

ii

Skripsi Oleh:

ROBERTHA ARIE KHAMDANI
NPM : 11.1.01.09.1028

JUDUL :
HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLE DALAM PERMAIANAN BOLA BASKET PADA SISWA KELAS X SMK KARTANEGARA KEDIRI

Telah dipertahankan didepan Panitia Penguji/Sidang Skripsi
Jurusan PENJASKESREK FKIP UNP KEDIRI
pada tanggal :

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. Sugito, M.Pd.
2. Penguji I : Rendhitya Prima P., M.Pd
3. Penguji II : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr. Sri Panca Swryawati, M.Pd.
NIDN. 0716046202

iii

Abstrak

ROBERTHA ARIE KHAMDANI: Hubungan Antara Kelincahan Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemamapuan Dribble Dalam Permaianan Bola Basket Pada Siswa Kelas X-Smk Kartanegara Kediri, Skripsi, PENJASKESREK, FKIP UNP Kediri, 2016.

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

Bola basket merupakansalahsatucabangolahragapermaianan yang pelaksanaanya membutuhkan banyak faktor diantaranya, yaitu kelincahan, kekuatan. Agar pencapaian kemampuan dribel bola basket dapat mencapai situasi yang maksimal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapat kan informasi tentang hubungan antara kelincahan dan kekuatan otot lengan dengan kemamapuan *dribble* dalam permaianan bola basket pada siswa kelas x-smk kartanegara 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 bolakbalik), 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 mencari korelasi kekuatan otot lengan(X_2), dengan kemampuan *dribble* (Y) dapat diperoleh angka sebesar r$\sum X_2$Y = 0,362 dengan taraf signifikan 5% = 0,361, dengan derajat kebebasan 27 (30-2-1 =27). Korelasi$X_1\ dan\ X_2$ 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 kekuatanototlengandengankemampuan*dribble*dalampermainan bola basket ataudengan kata lain adahubungan yang signifikan.

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)

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.

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.

Dilihat dari segi permainan, bola basket adalah salah satu permainan cepat, maka permainan bola basket sangat memerlukan sekali pengusaan komponen-komponen tehknik fisik yang bagus, adapun macam-macam tehknik fisik yang harus dikuasai antar 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 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.

Dalam buku "peraturan permainan bola basket"(Harsono 2006:67) membagi jenis-jenis *drible* dalam permainan bola basket sebagau brikut:

1. *Change-of-pace dribble*
2. *Low or control dribble*
3. *Higt or speed dribble*
4. *Crossover dribble*
5. *Behind-the-legs dribble*
6. *Between-the-legs dribble*
7. *Reverse dribble*

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 smk kartanegara".

II. METODE

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Sesuai dengan masalah yang penulis teliti, bahwa didalam penelitian terdapat 3 variable yang dapat penulis kemukakan, yaitu : "Hubungan Antara Kelincahan Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Dribble* Pada Siswa SMK Kartanegara Kediri Tahun Ajaran 2013/2014". Dalam penelitian ini penulis menggunakan 3 variabel, variabel tersebut sesuai dengan permasalahan yang ingin dikupas oleh penulis. Variabel merupakan sesuatu yang bervariasi yang dijadikan obyek dalam suatu penelitian ilmiah.

Penelitian korelasi memungkinkan perbuatan suatu perkiraan bagaimanakah hubungan antara variabel satu dengan variabel lainnya. Jika variabel tersebut mempunyai hubungan yang erat, koefisien korelasi akan diperoleh 1,00 atau (-100) jika variable tersebut tidak mempunyai hubungan, perkiraan yang dibuat berdasarkan hubungan tersebut secepat mungkin.

Sehubungan dengan uraian diatas, maka variabel-variabel yang menjadi pokok pengamatan adalah :

1. Kelincahan sebagai variabel bebas (X1)
2. Kekuatan sebagai variabel bebas (X2)

Kemapuan *dribble* bola basket sebagai variabel terikat (Y)

Untuk variabel bebas diperoleh dari hasil test kelincahan yaitu *zig-zag* dan test kekuatan otot lengan *push-up*. Sedangkan variabel terikat diperoleh dari hasil *dribbing* bola basket.

B. Teknik Dan Pendekatan 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 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.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan di lapangan SMK kartanegara Kediri. Penelitian ini dilaksanakan setelah mendapatkan persetujuan dari guru bidang studi penjaskes
SMK Kartanegara pada tanggal 24 Mei 2015 dan pukul 07:30 WIB sampai seleseinya penulisan laporan dan penggadaan naskah laporan.

D. Populasi Dan Sampel

Agar lebih mudah dan jelas didalam mengadakan suatu penelitian harus mengetahui terlebih dahulu berapa jumlah populasi suatu penelitian. Tanpa mengetahui populasinya tidak mungkin bisa berjalan, sebab populasi merupakan subyek yang menjadi sasaran penelitian yang telah dirumuskan secara jelas. Yang disebut populasi menurut andi hakim semua individu untuk siapa kenyataan-kenyataan yang telah diperoleh dari sampel itu hendak digenerasikan. (andi hakim nasoetion dan barizi, 1980 :70).

Maka sesuai dengan judul diatas, dalam hal ini yang merupakan subyek penelitian adalah jumlah siswa kelas x SMK Kertanegara Kediri yang berjumlah 200 dan diambil 30 siswa. Dalam penelitian ini pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *Rundom Sampling* yaitu teknik pengambilan sampel secara acak.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Deskripsi Data Variabel

Data merupa kanunsurterpenting 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 analisis 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 di halaman selanjutnya.

2. **Kekuatan**

   Dalam penelitian ini kekeuatan otot lengan merupakan variable bebas yang dilambangkan (X_2) dengan hasil tes yang merupakan *push-up* diperoleh rata-rata 20,3 detik. Perhitungan di halaman selanjutnya.

3. **Kemampuan *Dribble* Bola Basket**

   Kemampuan *dribble* bola basket merupakan suatu tampilan dan keterampilan seseorang yang harus dimiliki oleh seorang atlet bola basket. Kemampuan *dribble* disini merupakan variable terikat yang dilambangkan dengan (Y) dengan hasil tes yang telah melakukan *Dodging Run* diperoleh rata-rata 15,1 kali *drible*.

B. Pembahasan

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 0,362sedangkan 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).

C. Kesimpulan

Sesuai dengan judul yang diteliti yaitu : ”*Hubungan Antara Kelincahan Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Drible Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Kelas X Smk Kartanegara Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015”*

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 rtabel

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. diunduhtanggal 8 Juli 2015 pukul 15:30.*

Sajoto, (1998), *PembinaanKondisiFisik Dan Olahraga*, Jakarta

Syaifuddin(2002)*http://eprint.uny.ac.id.diunduhtanggal9Juli 2015 pukul 15:30.*

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