

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN BERMAIN BOLA BASKET PADA SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN 2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Program Studi Penjaskesrek Pada FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri



Disusun Oleh:

ROSI AGUS SETYAWATI NPM: 11.1.01.09.1344

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

Rosi Agus Setyawati | 11.1.01.09.1344 FKIP - Penjaskesrek



Skripsi Oleh:

ROSI AGUS SETYAWATI NPM: 11.1.01.09.1344

Dengan Judul:

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN BERMAIN BOLA BASKET PADA SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN 2015

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing Untuk Diajukan kepada :Panitia Ujian Skripisi Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNP Kediri

Tanggal:

Pembimbing I:

Pembimbing II:

Drs. Sugito, M.Pd.

Wasis Himawanto, M.Or.



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh:

ROSI AGUS SETYAWATI NPM: 11.1.01.09.1344

Dengan Judul:

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN BERMAIN BOLA BASKET PADA SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN 2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/ Sidang Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan RekreasiFKIP UNP Kediri

Tanggal:

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

PANITIA PENGUJI

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd.

2. Penguji I : Wasis Himawanto, M.Or.

3. Penguji II : Drs. Sugito, M.Pd.

Dr Hi Srr Panca Sefvawati, M.Pd.

iii



HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN BERMAIN BOLA BASKET PADA SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN 2015

ROSI AGUS SETYAWATI NPM: 11.1.01.09.1344

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Pembimbing I: Drs. Sugito, M.Pd. Pembimbing II: Wasis Himawanto, M.Or.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

ROSI AGUS SETYAWATI. NPM: 11.1.01.09.1344. "Hubungan Antara Kekuatan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Bermain Bola Basket Pada Siswa Putra SMK PGRIi 4 Kota Kediri Tahun 2015". Skripsi, Prodi Penjaskesrek, FKIP UNP Kediri. 2015.

Kata kunci : Kekuatan, kelincahan, permainan bola basket

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 olahraga 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.

Bola basket merupakan olahraga 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 SMK PGRI 4 Kota Kediri tahun 2015. Jumlah sampelnya ditetapkan sebanyak 30 siswa.

Rosi Agus Setyawati | 11.1.01.09.1344 FKIP - Penjaskesrek



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

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 14 April 2015, setelah data diperoleh dan diolah serta dianalisa, maka didapatkan hasil sebagai berikut :

- a. Korelasi antara X₁ dengan Y hasilnya 0,5. Sedangkan determinasinya 25%. Setelah diuji t test hasilnya 3,306 dan berarti.
- b. Korelasi antara X₂ dengan Y hasilnya 0,62. Sedangkan determinasinya 38,44%. Setelah diuji t test hasilnya 4,18 dan berarti.
- c. Korelasi antara X₁ dan X₂ 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 SMK PGRI 4 Kota Kediri tahun 2015.

A. Latar Belakang Masalah

Prestasi yang tinggi di dalam olahraga dapat meningkatkan keharuman nama 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 sebaikbaiknya. 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 olahraga 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) di kekuatan dalam olahraga merupakan dasar utama untuk bergerak. Dari kekuatan dapat ditimbulkan bermacam-macam aspek pendukung di dalam berolahraga, force, seperti, "power, speed, stamina" (Sukintaka, 1974:14) selain itu kekuatan juga dapat diartikan sebagai kemampuan sari otot untuk mengatasi beban didalam melakukan aktivitas.

2. Kelincahan/Agillity

Kelincahan adalah kegesitan dalam menyelesaikan serangkaian gerakan dengan

simki.unpkediri.ac.id FKIP - Penjaskesrek || v ||



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 yang dalam gerak gesit/cekatan akan menyangkut koordinasi merangkai beberapa gerakan dalam posisi badan dan arah yang berbeda-beda dan dalam situasi lingkungan berubah-ubah kualitas yang 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.

B. Pendekatan 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.

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.

C. Kesimpulan

Sesuai dengan judul yang diteliti yaitu: "Hubungan Antara Kekuatan dan Kelincahan dengan Kemampuan Bermain Bola Basket pada Siswa Putra SMK PGRI 4 Kota Kediri tahun 2015", maka berdasarkan tujuan penelitian pada Bab I dan hasil analisis data pada Bab IV dapat dikemukakan kesimpulan hasil penelitian sebagai berikut:

 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

Rosi Agus Setyawati | 11.1.01.09.1344 simki.unpkediri.ac.id FKIP - Penjaskesrek | | ii | |



- 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.
- Terdapat hubungan yang berarti antara kekuatan dengan kemampuan bermain bola basket.
- Terdapat hubungan yang berarti antara kelincahan dengan kemampuan bermain bola basket.
- Terdapat hubungan yang berarti antara kekuatan dan kelincahan dengan kemampuan bermain bola basket.

- Soekarjo, Evaluasi Hasil Belajar Di Bidang Keolahragaan. Yayasan Penerbit IKIP Negeri, Surabaya, 1988.
- Soekarjo S, 1991. *Peranan Olahraga bagi Kesehatan*. Panitia Penataran Guru-guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SMTP Jatim. Surabaya.
- 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.

D. Daftar Pustaka

- Engkos Kosasih, *Teknik dan Program Latihan Dalam Olahraga*. Penerbit Akademi
 Presindo, Jakarta, 1985.
- Ketrampilan Bermain Basket, Hal. 11 STO Yogyakarta.
- Nurhasan, Macam-macam Jenis Tes Keolahragaan dan Pengukuran Unsurunsur 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.

