PENGARUH KELINCAHAN DAN KECEPATAN LARI 60 METER TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLE DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA MADRASAH ALIYAH NEGERI KABUPATEN KEDIRI DITINJAU DARI RASIO PANJANG TUNGKAI

TESIS

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna

Memperoleh Gelar Magister Keguruan Olahraga

Pada Jurusan Pasca Sarjana

OLEH :
ROHMAD AGUS BUDIONO
NPM. 14.0.06.01.0003

PROGRAM PASCA SARJANA MAGISTER
KEGURUAN OLAHRAGA
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2016

HALAMAN PERSETUJUAN

Tesis Oleh:

ROHMAD AGUS BUDIONO
NPM : 14.0.06.01.0003

Judul :

PENGARUH KELINCAHAN DAN KECEPATAN LARI 60 METER TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLE DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA MADRASAH ALIYAH NEGERI KABUPATEN KEDIRI DITINJAU DARI RASIO PANJANG TUNGKAI

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Tesis Jurusan Pasca Sarjana Keguruan Olahraga
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tanggal : 02 Agustus 2016

Pembimbing I	Pembimbing II
Prof. Dr. Kiyatno dr., PFK.,M.Or, AIFO	**Dr. Rr. Forijati, M.M.**
NIDN. 0018014802	**NIDN. 0028016701**

HALAMAN PENGESAHAN

Tesis Oleh:

ROHMAD AGUS BUDIONO
NPM : 14.0.06.01.0003

Judul :

PENGARUH KELINCAHAN DAN KECEPATAN LARI 60 METER TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLE DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA MADRASAH ALIYAH NEGERI KABUPATEN KEDIRI DITINJAU DARI RASIO PANJANG TUNGKAI

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tesis
Program Studi Magister Keguruan Olahraga
Program Pasca Sarjana Universitas Nusantara PGRI Kediri
Pada Tanggal : 12 Agustus 2016

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Dewan Penguji :

1. Ketua : **Dr. Zainal Afandi, M.Pd**
2. Sekretaris : **Dr. Diani Nurhayati, M.Pd**
3. Penguji I : **Prof. Dr. Kiyatno dr., PFK.,M.Or, AIFO**
4. Penguji II : **Dr. Rr. Forijati, M.M.**

Mengetahui
Direktur Program Pascasarjana
UN PGRI Kediri

Dr. Rr. Forijati, M.M
NIDN. 0028016701

PENGARUH KELINCAHAN DAN KECEPATAN LARI 60 METER TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLE DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA MADRASAH ALIYAH NEGERI KABUPATEN KEDIRI DITINJAU DARI RASIO PANJANG TUNGKAI

ROHMAD AGUS BUDIONO
NPM : 14.0.06.01.0003
rohmadagusbudiono@gmail.com
Program Pascasarjana -Prodi Keguruan Olah Raga

Dosen Pembimbing I Prof. Dr. Kiyatno dr., PFK.,M.Or, AIFO
Dosen Pembimbing II Dr. Rr. Forijati, M.M

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) Perbedaan pengaruh kelincahan dan kecepatan lari 60 meter terhadap kemampuan *dribble* dalam permainan bola basket siswa Madrasah Aliyah Negeri Kabupaten Kediri (2) Perbedaan kemampuan *dribble* dalam permainan bola basket antara siswa yang mempunyai rasio panjang tungkai panjang dan pendek siswa Madrasah Aliyah Negeri Kabupaten Kediri (3) Pengaruh interaksi antara kondisi fisik dan rasio panjang tungkai terhadap kemampuan *dribble* dalam permainan bola basket siswa Madrasah Aliyah Negeri Kabupaten Kediri. Metode penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, dengan menggunakan rancangan faktorial 2x2. Sampel penelitian adalah siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di Madrasah Aliyah Negeri Kabupaten Kediri yang berjumlah 32 siswa, sampel di dapat dengan tehnik *purposive random sampling*. Analisis penelitian menggunakan uji prasyarat yang meliputi uji normalitas dan homogenitas dengan taraf signifikansi : $\alpha = 0,05$. Sedangkan untuk uji hipotesis menggunakan ANAVA SPSS versi 22.H asil penelitian yang di dapat menunjukkan. Tidak ada pengaruh kelincahan dan kecepatan lari 60 meter terhadap kemampuan *dribble* dalam permainan bola basket dengan nilai Sig.= 686 > $\alpha(0.05)$. Ada perbedaan pengaruh kemampuan *dribble* dalam permainan bola basket antara siswa yang mempunyai rasio panjang tungkai panjang dan pendek dengan nilai Sig = 0,039 < $\alpha(0.05)$. Ada pengaruh interaksi antara kondisi fisik dan rasio panjang tungkai terhadap kemampuan *dribble* dalam permainan bola basket dengan nilai signifikan = 0,011< $\alpha(0.05)$. Kesimpulan hasil penelitian: (1) Tidak ada pengaruh kelincahan dan kecepatan lari 60 meter terhadap kemampuan *dribble*. (2) Ada perbedaan pengaruh kemampuan *dribble* antara siswa yang memiliki rasio tungkai panjang, dan pendek. (3) Ada pengaruh interaksi antara kondisi fisik dan panjang tungkai terhadap kemampuan dribble, siswa yang memiliki kelincahan lebih baik kemampuan dribblenya, bila mempunyai rasio tungkai panjang dan siswa yang memiliki kecepatan lari 60 meter, lebih baik kemampuan dribblenya bila mempunyai rasio tungkai pendek. Saran yang dapat di sampaikan (1) Perlu mensosialisasikan pengaruh kondisi fisik terhadap kekampuan *dribble* melalui latihan-latihan yang rutin (2) Bagi pelatih maupun pembina dalam upaya pencapaian kemampuan *dribble* siswa hendaknya diawali dengan pencarian bibit yang benar (3) Para pelatih maupun pembina dalam melatih kemampuan *dribble* dapat memperhatikan kelincahan dan kecepatan lari 60 meter yang disesuaikan dengan panjang tungkai siswa.

Kata Kunci : Kelincahan, Kecepatan, Kemampuan *Dribble*, Panjang Tungkai

PENGARUH KELINCAHAN DAN KECEPATAN LARI 60 METER TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLE DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA MADRASAH ALIYAH NEGERI KABUPATEN KEDIRI DITINJAU DARI RASIO PANJANG TUNGKAI

ROHMAD AGUS BUDIONO
NPM : 14.0.06.01.0003
rohmadagusbudiono@gmail.com
Program Pascasarjana -Prodi Keguruan Olah Raga

Dosen Pembimbing I Prof. Dr. Kiyatno dr., PFK.,M.Or, AIFO
Dosen Pembimbing II Dr. Rr. Forijati, M.M

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRACT

This study aims to determine (1) The difference of the effect of agility and speed to run 60 meters to the ability to dribble the basketball during a game played by the students of Madrasah Aliyah Negeri Kediri (2) Differences in the ability to dribble the basketball in a game between MAN Kediri 1 students who have the ratio of long and short leg lengths (3) the influence of the interaction between the physical condition and the ratio of leg length on the ability to dribble the basketball in a game by the students of Madrasah Aliyah Negeri Kediri. This research method is experimental study, using a 2x2 factorial design. The research sample of extracurricular are male students who followed basketball in Madrasah Aliyah Negeri Kediri totaling 32 students, the sample can be technically considered random sampling. The analysis of this study used the prerequisite test covering normality and homogeneity test with significance level: $\alpha = 0.05$, otherwise for hypothesis test used ANAVA SPSS version 22. The results of the research showed there is no effect of agility and speed to run 60 meters to the ability to dribble the basketball with the Sig. = 686> α (0.05). There are differences that influence the ability to dribble a basketball game between students who have limb length ratio of the long and short with the Sig = 0,039 <α (0.05). There is no effect of the interaction between the physical and the ratio of leg length on the ability to dribble a basketball game with a significant value = 0.011 <α (0.05). Conclusions results showed: (1) There is no difference in the effect of agility and speed to run 60 meters to the ability to dribble. (2) There are differences that influence the ability to dribble between students who have a ratio of long legs and short. (3) There is an interaction effect between physical condition and long legs to dribble ability, students who have better agility capabilities dribble, when the ratio has long legs and a student who has a running speed of 60 meters, it is better to have an ability to dribble if he has a short leg ratio.

Keywords: agility, speed, ability to dribble, long legs

I. LATAR BELAKANG

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. Menurut Richard (2001), gerak tubuh manusia dapat diklasifikasikan menjadi enam macam yaitu gerak refleks, gerak dasar fundamental, kemampuan perseptual, kemampuan fisik, gerak ketrampilan, komunikasi non diskursif.

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 didalam bola basket merupakan modal awal untuk memulai sebuah latihan pemanasan permainan bola basket.

Permainan bola basket ini dimainkan oleh 2 tim, dengan tujuan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan sebanyak mungkin, serta menahan serangan lawan agar tidak memasukkan bola ke dalam keranjangnya, dasar bermain bola basket dengan cara lempar tangkap, menggiring dan menembak dengan luas lapangan 28 m x 15 m dapat terbuat dari tanah, lantai, dan papan yang dikeraskan, dalam permainan bola basket menggunakan bola besar yang dapat didorong, ditepuk dengan telapak tangan terbuka, melemparkan, dan menangkap, menggiring ke segala penjuru dalam lapangan permainan untuk menguasai teknik itu seseorang harus memiliki fisik yang baik agar dapat melakukan latihan kecepatan reaksi dan didukung 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 kelincahan dan kecepatan lari

Kelincahan (*agility*) menurut Maksum (2007), kelincahan adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang sangat tinggi, misalnya mampu berlari berbelok-belok, lari bolak-balik dalam jarak dan waktu tertentu, atau kemampuan berkelit dengan cepat dalam posisi tetap berdiri stabil, kelincahan didefinisikan sebagai kemapuan untuk mengubah kecepatan dan arah posisi tubuh atau bagian-bagiannya dengan cepat

dan tepat, sementara perpindahannya dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangannya.

(Ismaryati, 2008). Kecepatan (*speed*) Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak, kecepatan tergantung dari faktor yang mempengaruhinya, yaitu kekuatan, waktu reaksi (*reactiontime*), dan *fleksibilitas* (Willmore, 2004). Menggiring Bola (*dribble*) Dribbling adalah salah satu cara yang diperbolehkan dalam peraturan untuk membawa lari bola kesegala arah, seorang pemain boleh membawa bola lebih dari satu langkah, asal bola sambil dipantulkan baik dengan berjalan atau berlari menggunakan satu tangan (kanan / kiri) guna mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan dan mernperlambat tempo permainan. (Muhajir, 2006), menurut Oliver (2007), bahwa menggiring bola yang baik di samping harus bisa dengan tangan kanan dan kiri juga dipengaruhi oleh kecepatan dan kelincahan dalam merubah arah tanpa harus melihat bola

Berdasarkan uraian diatas maka saya ingin memberikan sumbangsih pemikiran demi keberhasilan dalam pembinaan kegiatan ekstrakurikuler permainan bola basket siswa putra Madrasah Aliyah Negeri Kediri di Kabupaten Kediri, dengan judul Pengaruh Kelincahan dan Kecepatan Lari 60 Meter Terhadap Kemampuan *Dribble* dalam Permainan Bola Basket pada Siswa Madrasah Aliyah Negeri Kabupaten Kediri Ditinjau dari Rasio Panjang Tungkai.

II. METODE PENELITIAN

Tempat penelitian ini adalah Madrasah Aliyah Negeri di Kapupaten Kediri, penelitian ini termasuk dalam jenis eksperimen, variabel terikat dalam dalam penelitian ini adalah kemampuan *dribble* dalam permainan bola basket. Variabel bebas (atributifnya) adalah kelincahan dan kecepatan lari 60 meter. Variabel manipulatifnya adalah rasio panjang tungkai.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra ekstrakurikuler bola basket pada Madrasah Aliyah Negeri di Kabupaten Kediri yang berjumlah 50 siswa dan sampel penelitian berjumlah 32 siswa, sampel di dapat dengan tehnik *purposive random sampling*.

Penelitian ini menggunakan rancangan faktorial 2x2 sebagai berikut: dari 32 sampel dibagi menjadi dua kelompok. (1) 16 siswa mendapatkan tes kelincahan berdasarkan rasio tungkai panjang dan pendek. (2) 16 siswa mendapatan tes kecepatan lari 60 meter berdasarkan rasio tungkai panjang dan pendek.

Tabel 1 : Rancangan Faktorial 2 x 2

Variabel Manipulatif / Variabel Atributif		Kondisi Fisik (A)	
		Kelincahan (A1)	Kecepatan Lari (A2)
Rasio panjang tungkai (B)	Panjang (B1)	a_1b_1	a_2b_1
	Pendek (B2)	a_1b_2	a_2b_2
Variabel terikat : Kemampuan dribble dalam permainan bola basket			

Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. **Panjang Tungkai**

   Untuk mengukur panjang tungkai dilakukan dengan cara testi berdiri dengan posisi anatomi pada lantai yang datar tanpa mengenakan alas kaki. Panjang tungkai di ukur dari tulang belakang terbawah sampai ke lantai (Muhyi , 2014: 34).

2. **Tes Kelincahan *Dogging Run***

   a. Tujuan : Mengukur kelincahan untuk anak di atas 10 tahun dengan validitas sebesar 0,827 dan reliabilitas sebesar 0,882 (Ismaryati: 2008: 41).

   b. Perlengkapan: *Stopwatch*, kapur, pancang kerucut, alat pengukur

   c. Pelaksanaan : Testi berdiri sedekat mungkin di belakang garis *start*, kemudian berlari secepat-cepatnya menurut arah yang ditentukan.

   d. Penilaian:

      1) Catat waktu yang ditempuh mulai dari *start* sampai dengan *finish*.

      2) Tes dilakukan 2 kali pelaksanaan dan diambil waktu yang terbaik.

3. **Tes Kecepatan Lari 60 m**

   a. Tujuan: tes ini untuk mengukur kecepatan siswa Madrasah Aliyah Negeri di Kabupaten Kediri dengan validitas sebesar 0,884 dan reliabilitas sebesar 0,991 (Depdiknas, 2010: 25).

   b. Alat dan fasilitas yang terdiri atas: (1) Lapangan : Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 60 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan, (2) bendera *start*, peluit, tiang pancang, *stopwatch*, formulir dan alat tulis.

   c. Petugas tes: (1) Juru berangkat atau *starter*, (2) .Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.

   d. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: peserta berdiri dibelakang garis start, (2) Gerakan: pada aba-aba "siap" peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari, (3) Kemudian pada aba-aba "Ya" peserta lari secepat mungkin menuju ke garis *finish*, menempuh jarak 60 meter, (4) Lari masih bisa diulang apabila: (a) Pelari mencuri start, (b) Pelari tidak melewati garis *finish*, (c) Pelari terganggu oleh pelari lain.

   e. Pengukuran waktu: Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis *finish*.

   f. Pencatatan hasil: (1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai

oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter dalam satuan waktu detik, (2) Pengambilan waktu: satu angka di belakang koma untuk *stopwatch* manual, dan dua angka di belakang koma untuk *stopwatch* digital.

4. Tes *Dribble* Bola

Tes tes mendribble bola dari *Aahperd basketball control dribblingtest*

Validitas tes sebesar 0.37–0.91"dan Reabilitas tes sebesar 0.88–0.95'. Tujuan tes ini untuk mengukur keterampilan dalam olah bola dalam keadaan bergerak. Tes dilakukan menggunakan setengah lapangan bola basket. Lebih spesifik lagi dilakukan di daerah bersyarat atau *key hole*. Pelaksanaan tes dimulai dengan awalan di sebelah kiri atau kanan pancang A, untuk orang yang kidal posisinya di sebelah kanan pancang A, sedang orang yang tidak kidal berposisi di sebelah kiri pancang A.

Pada aba-aba "Siap" testi berdiri di belakang garis *start*, letakan bola di tengah-tengah garis *start.* Setelah aba-aba "Ya", testi segera mengambil bola dan mendribblenya sesuai dengan arah atau lintasan yang ditentukan dalam gambar, sampai kembali dan melewati garis *finish.* Mendribble bola boleh berganti tangan, asalkan sesuai dengan peraturan permainan bola basket.

Setiap lintasan harus dilampaui dengan mendribble bola. Pada saat melampaui garis *finish*, bola harus tetap digiring. Garis *start* juga merupakan garis *finish.* Apabila saat mendribble, bolanya mental jauh, ulangilah tes tersebut dengan segera. Apabila pada saat mendribble bola tidak memantul atau tidak terkuasai, maka boleh dipegang dan segera *didribble* lagi.

Analisis penelitian menggunakan uji prasyarat yang meliputi uji normalitas dengan *Kolmogorov – Smirnov* dan uji homogenitas menggunakan *Lilliefors Significance Corcection* dengan taraf signifikansi : $\alpha = 0,05$. Sedangkan untuk uji hipotesis menggunakan Anava. Semua uji dilakukan menggunakan Software SPSS versi 22

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. HASIL

Hasil uji Anava dengan SPSS 22 baik pada kelincahan, kecepatan lari 60 meter, kemampuan *dribble* bola basket dan rasio panjang tungkai tersaji pada tabel dibawah ini:

Tabel 2 Rangkuman Uji Hipotesis Penelitian

Source	df	Mean Square	F_{hitung}	Sig.
Panjang Tungkai dengan dribble	1	0.045	0.167	0.686
Kecepatan dan kelincahan dengan dribble	1	0.205	0.760	0.039
Panjang Tungkai dan Kondisi fisik, interaksi dengan kemampuan dribble	1	0.744	2.763	0.011

Pembahasan

a. Pengujian Hipotesis I

Adakah Pengaruh kelincahan dan kecepatan lari 60 meter terhadap kemampuan *dribble* dalam permainan bola basket.

Berdasarkan pengujian hipotesis yang pertama ternyata tidak terdapat perbedaan pengaruh antara kelompok subjek dengan kondisi fisik (kelincahan) dan kelompok subjek dengan kondisi fisik (kecepatan lari 60 meter) terhadap kemampuan *dribble*. Kedua kondisi fisik tersebut dapat dipakai untuk meningkatkan kemampuan dribble dalam permainan bola basket. Pengaruh kondisi fisik (kelincahan) memiliki peningkatan yang Sig. lebih baik dari pada pengaruh kondisi fisik (kecepatan lari 60 meter).

H_o : Tidak ada pengaruh kelincahan dan kecepatan lari 60 meter terhadap kemampuan *dribble* dalam permainan bola basket.

H_1 : Ada pengaruh kelincahan dan kecepatan lari 60 meter terhadap kemampuan *dribble* dalam permainan bola basket.

Berdasarkan tabel 2, sig = 0.686 (sig > α), maka H_o di tolak dan H_1 di terima. Hal ini berarti terbukti tidak ada pengaruh kelincahan dan kecepatan lari 60 meter terhadap kemampuan *dribble* dalam permainan bola basket.

b. Pengujian Hipotesis II

Adakah Perbedaan pengaruh kemampuan *dribble* dalam permainan bola basket antara siswa yang mempunyai rasio panjang tungkai panjang dan pendek.

Klasifikasi dipakai untuk membedakan kelompok yang memiliki rasio tungkai panjang dan rasio tungkai pendek. Panjang tungkai akan berpengaruh terhadap kemampuan *dribble*, untuk meningkatkan kemampuan *dribble* dipengaruhi oleh beberapa faklor, antara lain rasio panjang tungkai, dari analisis lanjutan diperoleh bahwa ternyata siswa yang memiliki tungkai panjang memiliki kemampuan *dribble* yang Sig. lebih baik dari pada siswa yang memiliki rasio panjang tungkai pendek

H_o : Tidak ada perbedaan pengaruh kemampuan *dribble* dalam permainan bola basket antara siswa yang mempunyai rasio panjang tungkai panjang dan pendek.

H_1 : Ada perbedaan pengaruh kemampuan *dribble* dalam permainan bola basket antara siswa yang mempunyai rasio panjang tungkai panjang dan pendek.

Berdasarkan tabel 2, sig = 0,391 (sig < α), maka H_o diterima dan H_1 ditolak. Hal ini berarti terbukti ada pengaruh kemampuan *dribble* dalam permainan bola basket antara siswa yang mempunyai rasio panjang tungkai panjang dan pendek.

c. Pengujian Hipotesis III

Adakah pengaruh interaksi antara kondisi fisik dan rasio panjang tungkai terhadap kemampuan *dribble* dalam permainan bola basket

Kondisi fisik dan panjang tungkai dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan *dribble*. Kondisi fisik (kelincahan) dan Kondisi fisik (kecepatan lari 60 meter) yang dipengaruhi oleh rasio tungkai panjang dan rasio tungkai pendek dapat meningkatkan kemampuan *dribble*. Siswa yang memiliki rasio tungkai panjang dengan kondisi fisik (kelincahan) memiliki kemampuan *dribble* yang sig. lebih baik dibandingkan siswa dengan rasio tungkai panjang dengan kondisi fisik (kecepatan lari 60 meter)

H_o : Tidak ada pengaruh interaksi antara kondisi fisik dan rasio panjang tungkai terhadap kemampuan *dribble* dalam permainan bola basket.

H_1 : Ada pengaruh interaksi antara kondisi fisik dan rasio panjang tungkai terhadap kemampuan *dribble* dalam permainan bola basket.

Berdasarkan tabel 2, sig = 0.011 (sig < α), maka H_o diterima dan H_1 ditolak. Hal ini berarti terbukti ada pengaruh interaksi antara kondisi fisik dan rasio panjang tungkai terhadap kemampuan *dribble* dalam permainan bola basket.

B. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dan pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Tidak ada pengaruh kelincahan dan kecepatan lari 60 meter terhadap kemampuan *dribble* dalam permainan bola basket.
2. Ada perbedaan pengaruh kemampuan *dribble* antara siswa yang memiliki rasio tungkai panjang, dan pendek.
3. Ada pengaruh interaksi antara kondisi fisik dan panjang tungkai terhadap kemampuan dribble, siswa yang memiliki kelincahan lebih baik kemampuan dribblenya, bila mempunyai rasio tungkai panjang dan siswa yang

memiliki kecepatan lari 60 meter, lebih baik kemampuan dribblenya bila mempunyai rasio tungkai pendek. Saran yang dapat di sampaikan(1)Perlu mensosialisasikan pengaruh kondisi fisik terhadap kekampuan *dribble* melalui latihan-latihan yang rutin (2) Bagi pelatih maupun pembina dalam upaya pencapaian kemampuan *dribble* siswa hendaknya diawali dengan pencarian bibit yang benar (3) Para pelatih maupun pembina dalam melatih kemampuan *dribble* dapat memperhatikan kelincahan dan kecepatan lari 60 meter yang disesuaikan dengan panjang tungkai siswa.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi., 2006, *Metode Penelitian: Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik, Rineka Cipta*, Jakarta:

B. Chittibabu and N. Akilan, *Effect of basketball specific endurance circuit training on aerobic capacity and heart rate of high school male basketball players International, Journal of Physical Education*, Fitness and Sports | Vol.2. No. 4 | December 2013 | ISSN 2277-5447

Batson G, 2009. *Update On Proprioception Considerations For Dance Education*. Journal Of Dance Medicine And Science.

Carton, Richard R. and Adler, Arlene. M.2001, *Principle of Radiographic Imaging: An Art and Science, 3 th Edition*, Thomson Learning, USA.

Depdiknas, 2010:25). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta : Depdiknas.

Frane Erčulj, Mateja Blas, Milan Čoh And Mitja Bračič, *Differences In Motor Abilities Of Various Types Of European Young Elite Female Basketball Players*, 41(2009) 2:203-211

Frane Erčulj, Mitja Bračič, Saša Jakovljević, *The Level Of Speed And Agility Of Different Types Of Elite Female Basketball Players*. Journal Physical Education and Sport Vol. 9, No 3, 2011, pp. 283 – 293

Ismaryati. (2008). Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakrta. LPP UNS dan UNS Pres.

M. Kalidasan & A.S. Nageswaran, (2015). *Effect of Different Trainings on Speed and Dribbling Performance Among Intercollegiate Basketball Players*, Journal Of Research Paripex - Indian Volume : 4 | Issue : 9 | Sept 2015,

Maksum. A. dan Toho C. M. 2007. *Sport Development Index*. Jakarta: PT. Index

Marta Dinata, (2008), *Konsep dan teknik bermain bola basket*, Jakarta

Muhajir, (2006), *Pendidikan Jasmani Olahrga dan Kesehatan*, Jakarta

Faruq,dkk, (2014: 34), *Tes dan Pengukuran*, Yogyakarta

N. Prem Kumar, *Impact of Specific Speed and Agility Training on Dribbling Ability and Defensive Movement of Male Basketball Players*, Gjra - Global Journal For Research Analysis, Volume-4, Issue-5, May-2015

PERBASI, (2006), *Peraturan Permainan Bola Basket*, Jakarta

Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Penerbit Tarsito, Bandung.

Sugiyono. 2015. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Willmore, Larry. 2004. *Basic Education as a Human Right*. Institute of Economic Affairs. Oxford: Blackwell Publishin