ARTIKEL

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN, KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN DENGAN KETERAMPILAN *DRIBBLING* PADA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET SISWA PUTRA DI SMA NEGERI 1 KANDAT KABUPATEN KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2018/2019

Oleh:

KACONG

NPM. 14.1.01.09.0316

Dibimbing oleh :

1. **WEDA, M.Pd.**
2. **MUHAMMAD AKBAR HUSEIN A, M.Or.**

PROGRAM STUDI PENJASKESREK

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

TAHUN 2018

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: KACONG
NPM	:14.1.01.09.0316
Telepun/HP	: 082254795171
Alamat Surel (Email)	: k57356353@gmail.com
Judul Artikel	: Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Tungkai dan Kelincahan Dengan Keterampilan *Dribbling* Pada Ekstrakurikuler Bolabasket Siswa Putra Di SMA Negeri 1 Kandat Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2018/2019
Fakultas – Program Studi	: FKIP - Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi	: Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi	: Jl.K.H.Achmad Dahlan No.76 Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis**)** dan bebas plagiarisme;

b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, ...
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
WEDA, M.Pd. NIDN. 0721088702	**Muhammad Akbar Husein A, M.Or.** NIDN. 0727089001	**Kacong** NPM. 14.1.01.09.0316

Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Tungkai dan Kelincahan Dengan Keterampilan *Dribbling* Pada Ekstrakurikuler Bolabasket Siswa Putra Di SMA Negeri 1 Kandat Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2018/2019

Nama Mahasiswa
NPM
FKIP - Penjaskesrek
email
Nama Dosen Pembimbing 1 dan 2
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini memiliki latar belakang dari kemampuan *dribbling* para pemain ekstrakurikuler di SMA N 1 Kandat. Karena *dribbling* merupakan salah satu tehnik dasar bolabasket yang penting. Oleh karena itu timbul inspirasi untuk mengetahui hubungan kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai dan kelincahan dengan keterampilan *dribbling* bolabasket di SMA N 1 Kandat.

Tujuan penelitian ini adalah (1) Untuk memperoleh hubungan antara kekuatan otot lengan terhadap keterampilan *dribbling* pada ekstrakulikuler bolabasket siswa putra di SMA Negeri 1 Kandat, (2) Untuk memperoleh hubungan antara otot tungkai terhadap keterampilan *dribbling* pada ekstrakulikuler bolabasket siswa putra di SMA Negeri 1 Kandat (3) Untuk memperoleh hubungan kelincahan keterampilan *dribbling* pada ekstrakulikuler bolabasket siswa putra di SMA Negeri 1 Kandat. (4) Untuk memperoleh hubungan anatara kekuatan otot lengan, otot tungkai dan kelincahan terhadap keterampilan dribbling pada ekstrakulikuler bolabasket siswa putra di SMA Negeri 1 Kandat.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Subjek penelitian ini sebanyak 30 siswa ekstrakurikuler di SMA N 1 Kandat.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah (1) Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan keterampilan *dribbling* pada ekstrakurikuler bolabasket siswa putra di SMA N 1 Kandat sebesar 28,1 %, (2) Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan keterampilan *dribbling* pada ekstrakurikuler bolabasket siswa putra di SMA N 1 Kandat sebesar 13,5%, (3) Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan *dribbling* pada ekstrakurikuler bolabasket siswa putra di SMA N 1 Kandat sebesar 39,8%, (4) Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai dan kelincahan dengan keterampilan *dribbling* pada ekstrakurikuler bolabasket siswa putra di SMA N 1 Kandat sebesar 51,4%.

KATA KUNCI : Kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai, kelincahan, *dribbling* bolabasket.

I. LATAR BELAKANG

Bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang digemari oleh orang banyak, khususnya pelajar dan mahasiswa. Selain untuk tujuan kesegaran jasmani, permainan bolabasket ini mempunyai nilai-nilai yang bermanfaat baik secara fisik maupun sosial. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya kompetisi bolabasket yang diadakan baik di tingkat SD, SMP, SMA, maupun tingkat mahasiswa dan dalam permainan bolabasket, kerjasama merupakan hal penting dalam permainan yang dimainkan oleh 5 orang pemain pada setiap tim.

Tujuan diciptakanya permainan bolabasket semula adalah mengisi ke kosongan kegiatan olahraga pada waktu musim dingin. Sebab pada musim dingin tersebut kegiatan olahraga di luar ruangan tidak mungkin dilaksanakan, sedangkan olahraga dalam ruangan belum banyak. Pada awal tercetusnya permainan ini dimainkan oleh sembilan orang setiap regunya.

Kegemaran terhadap permainan bolabasket, sangat memungkinkan untuk berkembangnya cabang olahraga permainan ini. Hal ini dapat dilihat dari semakin banyak bermunculan perkumpulan bolabasket di daerah-daerah dan banyaknya kompetisi mulai dari tingkat daerah sampai nasional contohnya, *Hexos cup*, Assosiasi, Libama, IBL dan lain-lain. Selain itu berkembangnya pola-pola penyerangan maupun pertahanan.

Untuk pembinaan bolabasket SMA Negeri 1 Kandat sangat bagus untuk usia 15 sampai 20 tahun biasanya pembinaan dilakukan di luar jam sekolah di lapangan basket bola SMA Negeri 1 Kandat jadwal latihan setiap hari Senin, Rabu dan Sabtu jam 16.00 WIB - 18-00 WIB. Peralataan yang dibutuhkan sebelum bermain ada bolabasket, *cone*, *peluit*, *skipping*.

Berikut beberapa kajian teori setiap variabel :

A. Menurut Wissel (2000: 2) menyatakan bolabasket adalah olahraga yang dapat dimainkan oleh semua orang baik dari anak-anak sampai orang tua.

B. Menurut Dinata (2008:3), dalam konsep dan teknik

bermain bolabasket paling utama yang harus dikuasi oleh seorang pemain bolabasket antara lain: *dribbling*, *passing* dan *shotting*. Komponen *dribbling* ada komponen kecepatan, komponen kelincahan dan kekuatan.

C. Menurut Suharno (2001:31), *dribbling* adalah suatu cara yang diperbolehkan oleh peraturan untuk membawah bola lari kesegala arah, seseorang membawa bola lebih dari satu langkah asal bola dipantulkan dengan berjalan atau berlari dengan menggunakan tangan dan kiri untuk memasukan bola ke keranjang lawan.

Dengan segala permasalahan yang terdapat dalam cabang bola basket. Maka peneliti mempunya ide untuk meneliti tentang hubungan kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai dan kelincahan dengan keterampilan *dribbling* bolabasket siswa putra di SMA Negeri 1 Kandat Kabupaten Kediri tahun pelajaran 2018/2019.

II. METODE

A. Variabel Penelitian

"Menurut Sugiyono (2016:61) variabel penelitian adalah suatu nilai dari obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetap kan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya". Variabel bebas adalah suatu variabel yang dapat mempengaruhi variabel lainnya yang dalam hal ini adalah kekuatan otot lengan (X1), kekuatan otot tungkai (X2) dan kelincahan (X3). Sedangkan variabel terikat dapat diartikan variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas yang dalam hal ini keterampilan *dribbel* (Y).

B. Teknik Penelitian dan Pendekatan Penelitian

1. Teknik Penelitian

Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif adalah penelitian yang berlandaskan pada filsafat *post-positivisme* digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, (sebagai lawanya adalah *ekspirimen)* di mana penelitian adalah sebagai instrumen kunci, pengambilan sampel, sumber

data yang dilakukan secara *purposive* dan *snowball* teknik pengumpulan dengan *trianggulas*i (gabungan), analisis bersifat induktif, dan hasil penelitian kuantitatif menekan makna dari generalasi.

2. Pendekatan Penelelitian

Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan penelitian dengan metode kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme,digunakan untuk meneliti pada populasi atau sempel tertentu,teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara *random*, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisi data bersifat kuantitatif dan statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

C. Sampel

1. Populasi

Dalam penelitian ini populasinya adalah siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Kandat yang berjumlah 20 siswa putra.

2. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Total adalah teknik di mana jumlah sampel sama dengan populasi. *Total sampling* yaitu jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Proses pengambilan sampel dalam penelitian ini diawali dengan observasi kegiatan terhadap ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Kandat. Sampel yang digunakan berjenis kelamin laki-laki dengan jumlah 30 siswa putra di SMA Negeri 1 Kandat.

D. Langkah-langkah Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data adalah dengan metode survey dengan menggunakan teknik tes dan pengukuran. Dalam pengumpulan data dibagi menjadi beberapa tahap.

1. Tahap persiapan: Sebelum melaksanakan pengambilan data, penulis melakukan observasi dan meminta informasi mengenai hal-hal yang diperlukan dalam penelitian ini seperti jumlah anak dan lainnya sesuai dengan informasi yang akan dibutuhkan untuk penelitian.
2. Pengambilan data: Sebelum pengambilan data, terlebih dahulu diberikan pengarahan kepada testi mengenai tata cara pengambilan data. Ada empat macam tes yang harus dilakukan oleh siswa yaitu: (1) kekuatan otot lengan (2) kekuatan otot tungkai (3) Kelincahan (4) menggiring bolabasket (*dribling*)

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. impulan

Dari hasil analisa data yang dilakukan, dapat disampaikan kesimpulan dan saran sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang signifikan dengan presentase sebesar 28,1% antara kekuatan otot lengan dengan keterampilan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kandat.
2. Ada hubungan yang signifikan dengan presentase sebesar 13,5% antara kekuatan otot tungkai dengan keterampilan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kandat.
3. Ada hubungan yang signifikan dengan presentase sebesar 39,8% antara kelincahan dengan keterampilan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kandat.
4. Ada hubungan yang signifikan dengan presentase sebesar 51,4% antara kelincahan dengan keterampilan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kandat.

IV. PENUTUP

Dari hasil penelitian dapat diketahui Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan keterampilan menggiring bolabasket

pada siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kandat Kabupaten Kediri tahun pelajaran 2018/2019. Dalam penelitian ini, peneliti ingin meneliti ada tidaknya hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan keterampilan menggiring bolabasket. Penelitian ini menurut peneliti adalah untuk membuka jalan ke arah peneliti yang lebih lanjut, karena masih banyak masalah-masalah yang berkaitan dengan variabel-variabel yang dapat digunakan untuk meningkatkan ketrampilan menggiring bola. Untuk itu penelitian ini dapat dijadikan acuan dasar oleh peneliti-peneliti selanjutnya.

V. DAFTAR PUSTAKA

Adiatmika dan Santika. 2008. *Bahan Ajar Tes dan Pengukuran Olahraga*. Denpasar: Udayanan Press.

Amber, V. 2005. *Petunjuk Untuk Pelatih dan Pemian Bola Basket*. Bandung: Pionir Jaya.

Bompa, TO. 1990. *The Theory and Metodology of Training The Key to Athletic Performance*. Kendail/Hunt: Dubuque, LOWA.

Dinata. 2008. *Konsep dan Teknik Bermainan Bola Basket*. Jakarta: Cerdas Jaya.

Fenanlampir, A. 2005. *Buku Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV Andi Offset.

Harsono. 2000. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Senerasi Pustaka.

https://www.google.com/search?safe=strict&tbm=isch&sa=1&ei=A0h0W8zKEcSb9QOW_paYBQ&q=gambar+leg+and+back+dynamometer&oq=gambar+leg+and+back+dynamometer&gs_l=img.3...1298469.1302291.0.1303029.13.11.2.0.0.0.80.745.11.11.0....0...1c.1.64.img..0.0.0....0.Jk499oOg7ak#imgrc=rTMq0fIAuqLOQM: diunduh pada 13 Agustus 2018

Ismaryanti. 2006. *Tes dan pengukuran olahraga*. Surakarta : Lembaga pengembangan pendidikan dan UPT UNS press

Keven, P. 2005. *Permainan Bola Basket*. Jakarta: Human Kinetics.

Khoeron, Nidhom. 2017. *Buku Pintar Basket*.

Jakarta:perpustakan Nasional RI.

Oliver, J. 2007. *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya. Perbasi, 2005.

Oliver, J. 2009. *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya.

PB PERBASI (2000). *Peraturan Resmi Bolabasket*.Jakarta:PB PERBASI.

Shiantauri, Patty.2015. *Hubungan antara kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan dribble dalam permainan bola basket pada siswa putri SMK Pgri 3 kediri tahun ajaran 2014/2015*.

Suci, Ririn oviyani. 2015. *Hubungan antara kekuatan otot tungkai,kelincahan dan kordinasi mata kaki terhadap keterampilan menggiring bola pada ekstrakurikuler futsal SMP N 2 Banguntapan 2014/2015*.

Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Suharno, H. P. 1985. *Metodik Melatih Permainan Bolavoli*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Suharno, HP. 2001. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: FPOK UNY.

Sajoto, Muchamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga.* Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Sutanto, teguh.2016. *Buku Pintar Olahraga*.Yogyakarta. Pustaka Baru Press.

Tim Penyusun. 2017. Panduan Penulisan Karya Tulis Ilmiah. Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Wahyu, C. 2015. *Cara melakukan push up dan sit up yang benar*. (On line). Tersedia: https://chrismantorowahyu.wordpress.com/2015/09/29/cara-melakukan-push-up-dan-sit-up-yang-benar/. Diunduh pada 13 Agustus 2018.

Widiastuti. 2015. *Tes dan pengukuran olahraga*. Jakarta:Raja Grafindo Persada.

Wissel, Hal. 2000. *Basketball Step to Succeses (Bola Basket : Langkah Untuk Sukses) Penerjemah : Bagus P*. Jakarta: Raja Grafindo.