
JURNAL

**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN KELINCAHAN
DAN KECEPATAN DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING PADA
PERMAINAN BOLA BASKET SISWA KELAS VIII SMP
NEGERI 1 PAPAR KABUPATEN KEDIRI**

*RELATIONSHIP BETWEEN THE POWER OF MOTHER SLEEVE AND
SPEED WITH THE ABOVE ABILITY BASKET BALL GAME
CLASS VIII SMP COUNTRY 1 PAPAR
DISTRICT KEDIRI*



Oleh:
DIMAS LEO SAPUTRO
NPM: 13.1.01.09.0078

Dibimbing Oleh:

- 1. Ruruh Andayani Bkti, M.Pd.**
- 2. Dhedhy Yuliawan, M.Or.**

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2018

**SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018**

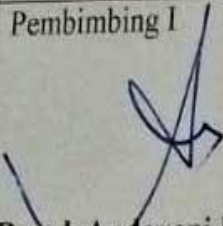
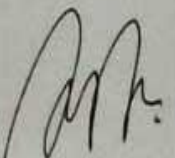

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : DIMAS LEO SAPUTRO
NPM : 13.1.01.09.0078
Telepon/HP : 082 143 128 335
Alamat Surel (Email) : dimasipat4@gmail.com
Judul Artikel : HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN
KELINCAHAN DAN KECEPATAN DENGAN KE-
MAMPUAN MENGGIRING PADA PERMAINAN
BOLA BASKET SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1
PAPAR KABUPATEN KEDIRI.
Fakultas – Program Studi : FKIP – PENJASKESREK
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi : Jln. KH. Ahmad Dahlan No.76, Kediri.

Dengan ini menyatakan bahwa:

- artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- artikel ini telah diteliti untuk diterbitkan 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, Februari 2018
 Ruruh Andayani Bekt, M.Pd NIDN. 0725018205	 Dhedy Yulawan, M.Or NIDN. 0723038705	 Dimas Leo Saputro NPM. 13.1.01.09.0078

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN, KELINCAHAN DAN KECEPATAN DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING PADA PERMAINAN BOLA BASKET SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 PAPAR KABUPATEN KEDIRI

DIMAS LEO SAPUTRO

NPM. 13.1.01.09.0078

FKIP – Penjaskesrek

email: dimasipat4@gmail.com

Ruruh Andayani Bakti, M.Pd.¹ dan Dhedhy Yuliawan, M.Or.²
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Abstrak

Penelitian ini di latar belakang hasil pengamatan dan pengalaman peneliti, bahwa dikatakan menggiring pada permainan bola basket membutuhkan kelengkapan kondisi fisik agar mampu mendapatkan prestasi lebih tinggi, disamping penguasaan teknik, taktik serta strategi berupa pembinaan kondisi fisik dalam olahraga bahwa kalau seseorang pemain bola basket berprestasi harus memiliki kondisi fisik seperti: Kekuatan, daya tahan, daya ledak otot, kecepatan, koordinasi, fleksibilitas, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, reaksi. Permasalahan penelitian ini adalah (1) Adakah Hubungan Antara Kekuatan Otot lengan Dengan Kemampuan menggiring pada Permainan Bola Basket pada Siswa Putra Kelas VIII SMP NEGERI 1 PAPAR Kabupaten Kediri? (2) Adakah Hubungan Antara Kelincahan dengan Kemampuan menggiring pada Permainan Bola Basket pada Siswa Putra Kelas VIII SMP NEGERI 1 PAPAR Kabupaten Kediri? (3) Adakah Hubungan Antara Kecepatan dengan Kemampuan menggiring pada Permainan Bola Basket pada Siswa Putra Kelas VIII SMP NEGERI 1 PAPAR Kabupaten Kediri? (4) Adakah Hubungan Antara Kekuatan Otot lengan Kelincahan dan Kecepatan dengan Kemampuan menggiring pada Permainan Bola Basket pada Siswa Putra Kelas VIII SMP NEGERI 1 PAPAR Kabupaten Kediri?

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu suatu penelitian yang menggambarkan data keadaan yang sebenarnya. Data berupa angka-angka yang dijumlahkan. Berdasar pada hasil analisis data secara bersama, hasil *korelasi pearson* pada jumlah sampel sebesar 30 (taraf signifikan 5%) diperoleh nilai r_{tabel} sebesar = 0,361. Hubungan kecepatan dengan menggiring bola basket diperoleh nilai r_{hitung} sebesar = 0,489 $> r_{tabel} = 0,361$ dengan nilai sig. $0,006 < 0,05$ (taraf signifikan 5%) maka H_0 ditolak atau H_a diterima. Berarti ada hubungan kecepatan dengan menggiring bola basket.

Berdasarkan penelitian dapat ditarik simpulan bahwa ada hubungan yang berarti antara Kekuatan Otot lengan Kelincahan dan Kecepatan dengan Kemampuan menggiring pada Permainan Bola Basket. Sehingga untuk menjadi olahraga renang unsur power dan panjang lengan harus menjadi perhatian serius bagi para guru dan pelatih.

Kata kunci: Kekuatan Otot lengan, Kelincahan, Kecepatan dan Kemampuan menggiring.

I. LATAR BELAKANG

Olahraga sangat penting, karena itu olahraga yang dilakukan dengan disiplin sebagai salah satu sarana penanggulangan masalah kesehatan, dengan melakukan olahraga maka kesehatan manusia akan terpenuhi juga daya tahan tubuh akan semakin bertambah. Selain itu olahraga berfungsi sebagai hiburan guna menghilangkan kejenuhan dan ketegangan diri saat melakukan aktifitas setiap hari.

Pendidikan olahraga perlu sekali dipahami yang kemudian dapat digunakan sebagai pedoman dalam pembinaan olahraga di Indonesia. Dalam proses pembinaan pada setiap cabang olahraga ada hal yang harus diperhatikan guru atau pelatih olahraga adalah kesiapan kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental, dikarenakan unsur tersebut tidak dapat dipisahkan dari terciptanya prestasi yang optimal. Keterkaitan dari 4 unsur tersebut digambarkan dalam permainan bola basket.

Permainan bola basket diciptakan oleh James A. Naismith (Kanada) salah satu guru olahraga *Young Men's Christian Assosiation* (Y.M.C.A) untuk membuat permainan yang baru juga menarik dan dapat dimainkan di dalam ruang yang tertutup (GOR). Bola basket adalah permainan yang cepat, oleh karena itu olahraga bola basket merupakan kegiatan yang menjadi cabang olahraga yang di-

pertandingkan di tingkat nasional ataupun international.

Dalam masalah pembinaan olahraga di Indonesia saat ini, salah satu hal yang menjadi ganjalan utama ialah kualitas yang dapat mendukung kemampuan olahraga salah satunya ialah sarana prasarananya. Berdasarkan hasil observasi awal pada SMP 1 Papar bahwa permasalahan yang ada pada umumnya yaitu melakukan pembinaan secara tradisional, kurangnya kemampuan dalam pembuatan dan pengembangan yang lebih berkualitas. Hal ini disebabkan guru hanya memberikan praktek secara sederhana contohnya pemanasan lari mengelilingi lapangan, guru tidak menggunakan sarana pendukung saat proses latihan pada permainan bola basket. Pentingnya melatih kemampuan siswa terhadap permainan bola basket dapat ditunjang dari berbagai faktor diantaranya adalah kekuatan otot lengan, kelincahan, kecepatan dan kemampuan menggiring bola basket.

Menggiring pada umumnya sangat penting karena dengan adanya menggiring yang baik, semakin memudahkan untuk bermain maupun untuk menyerang lawan, biasa disebut menggiring. Bila seorang pemain bisa menguasai bola, melempar dan menyentuhnya. Penggunaan menggiring untuk bergerak maju sambil memantul-mantulkan bola dengan tangan yang biasa diganti (VIC. Ambler, 2015:

121). Ketangkasan menggiring bola diperlukan untuk mendekatkan bola ke ring basket. Bila bola dekat dengan ring basket, akan mudah untuk menembakkan bola ke ring basket dan kemungkinan untuk masuk akan lebih besar bila dibandingkan dengan menembak dari jarak jauh.

Dalam melaksanakan menggiring pada pemain tidak akan perlu melihat atau memperlihatkan bola karena hal ini sangat merugikan, sebab posisi teman tidak terlihat dengan cepat. Karena itu menggiring tidak kalah pentingnya dengan teknik dasar lainnya dalam permainan bola basket yang setingkat dengan lempar tangkap, atau menembak. Karena itu dengan latihan yang sempurna teknik permainan seperti latihan kekuatan otot lengan, kelincuhan, dan kecepatan, maka akan menjadi taktik penyerangan dan pertahanan yang baik.

Kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot untuk dapat mengatasi tekanan atau beban dalam menjalankan aktivitas faktor yang esensial dan mutlak guna meningkatkan prestasi olahraga (Harsono, 2000 : 141). Pada berbagai cabang olah raga, kekuatan merupakan unsur yang dominan untuk mendukung pencapaian prestasi. Lebih-lebih cabang olahraga seperti bola basket, unsur fisik ini penting untuk dimiliki seorang pemain, hal ini dikarenakan unsur kekuatan

merupakan pendukung komponen yang lain seperti power.

Kelincuhan memegang peranan yang sangat penting pada pendidikan jasmani, khususnya pada permainan bola basket. Kelincuhan merupakan bentuk perluasan dalam olahraga yang melibatkan gerakan kaki yang efisien dan perubahan-perubahan yang cepat. Tanpa adanya agility (kelincuhan) yang tinggi pada permainan bola basket tidak akan mungkin mencapai prestasi yang maksimal. Karena agility (kelincuhan) sangat menunjang pada keberhasilan pada permainan bola basket khususnya pada saat mengolah bola atau saat-saat menyerang atau bertahan.

Menurut Moch. Moeslim, (2005: 15) “Diartikan kemampuan seseorang mengubah posisi atau arah dalam waktu cepat. Kecepatan merupakan unsur penting dalam kelincuhan di samping adanya koordinasi yang baik”. Dengan cara menerapkan kelincuhan dalam permainan bola basket, maka hasilnya akan sangat baik, karena ada arah merubah arah posisi-posisi dan arah badan serta adanya halangan-halangan untuk bergerak dan mempersulit kondisi alat, lapangan dan adanya pedoman waktu yang pasti.

Dalam banyak cabang olahraga kecepatan juga merupakan komponen fisik yang sangat esensial. Kecepatan adalah kemampuan untuk dapat melakukan gera-

kan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, tetapi juga dapat menggerakkan anggota tubuh yang lain dalam waktu cepat. Kecepatan di dalam melempar bola juga ditentukan oleh singkat tidaknya lengan dalam menempuh jarak gerak lempar.

Menurut Suharno (2003:33), “Kecepatan adalah kemampuan atlet untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat-singkatnya”. Dengan demikian berlatih untuk mengembangkan kecepatan saat bermain basket sangat menentukan hasil point permainan basket.

Dari sekian banyak macam-macam teknik fisik yang harus dikuasai oleh seorang pemain bola basket, Harsono dalam bukunya “Latihan Kondisi Fisik” (2003) menyebut dan mendefinisikan bahwa komponen dasar kondisi fisik antara lain : Kelincahan dan Kecepatan dalam menggiring bola.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dianalisis di atas, maka menganggap perlu adanya kajian untuk mengungkap: **“Hubungan Antara Kekuatan Otot lengan, Kelincahan dan Kecepatan dengan Kemampuan menggiring pada Permainan Bola Basket pada Siswa Putra kelas VIII SMP Negeri 1 Papar Kabupaten Kediri”**.

II. METODE

Pada penelitian ini teknik (metode) yang digunakan adalah teknik korelasi. Menurut Sugiono (2014: 87) “metode korelasi adalah metode pertautan atau metode penelitian yang berusaha menghubungkan-hubungkan antara satu unsur/ elemen dengan unsur/ elemen lain untuk menciptakan bentuk dan wujud baru yang berbeda dengan sebelumnya”. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif yaitu suatu penelitian yang menggambarkan suatu data keadaan yang sebenarnya.

Sesuai judul penelitian ini, tempat penelitiannya adalah SMP Negeri 1 Papar setelah mendapat persetujuan dari rektor UN PGRI Kediri, Ketua jurusan dan juga dari guru yang mengajar Olahraga pengambilan data di dilakukan di lapangan SMP Negeri 1 Papar, dengan populasi siswa putra tingkat VIII kelas D, E dan F SMP NEGERI 1 Papar sebanyak 90 siswa putra. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Dari 90 siswa yang akan digunakan sebagai sampel terdapat sebanyak 30 orang siswa peserta tes bola basket yang memiliki nilai di bawah standar rata-rata hasil tes.

Teknik dalam pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah dengan tes dan pengukuran.

III. HASIL PENELITIAN DAN

PEMBAHASAN

1. Kekuatan Otot lengan dengan kemampuan menggiring bola basket

Berdasarkan hasil *korelasi pearson* diketahui bahwa pada jumlah sampel sebesar 30 (taraf signifikan 5%) diperoleh nilai r_{tabel} sebesar $= 0,361$. Hubungan kekuatan otot lengan dengan menggiring bola basket diperoleh nilai r_{hitung} sebesar $= 0,772 > r_{tabel} = 0,361$ dengan nilai sig. $0,000 < 0,05$ (taraf signifikan 5%) maka H_0 ditolak atau H_a diterima. Berarti ada hubungan kekuatan otot lengan dengan menggiring bola basket.

2. Kelincahan dengan Kemampuan menggiring Bola Basket.

Berdasarkan hasil *korelasi pearson* diketahui bahwa pada jumlah sampel sebesar 30 (taraf signifikan 5%) diperoleh nilai r_{tabel} sebesar $= 0,361$. Hubungan kelincahan dengan menggiring bola basket diperoleh nilai r_{hitung} sebesar $= 0,448 > r_{tabel} = 0,361$ dengan nilai sig. $0,013 < 0,05$ (taraf signifikan 5%) maka H_0 ditolak atau H_a diterima. Berarti ada hubungan kelincahan dengan menggiring bola basket.

3. Kecepatan dengan Kemampuan menggiring Bola Basket.

Berdasarkan hasil *korelasi pearson* diketahui bahwa pada jumlah sampel sebesar 30 (taraf signifi-

kan 5%) diperoleh nilai r_{tabel} sebesar $= 0,361$. Hubungan kecepatan dengan menggiring bola basket diperoleh nilai r_{hitung} sebesar $= 0,489 > r_{tabel} = 0,361$ dengan nilai sig. $0,006 < 0,05$ (taraf signifikan 5%) maka H_0 ditolak atau H_a diterima. Berarti ada hubungan kecepatan dengan menggiring bola basket.

4. Kekuatan Otot lengan Kelincahan dan Kecepatan dengan Kemampuan menggiring Bola Basket.

Berdasarkan hasil uji-F diketahui bahwa pada jumlah sampel sebesar 30 diperoleh nilai F_{tabel} dengan df $30-1=29$ sebesar $= 3,34$. Hubungan antara kekuatan otot lengan (X1), kelincahan (X2) dan kecepatan (X3) dengan menggiring bola basket diperoleh nilai F_{hitung} sebesar $= 6,175 > F_{tabel} = 3,34$ dengan nilai sig. $0,003 < 0,05$ (taraf signifikan 5%) maka H_0 ditolak atau H_a diterima. Berarti ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan (X1), kelincahan (X2) dan kecepatan (X3) dengan menggiring bola basket.

SIMPULAN

Berdasar pada hasil analisis statistik penelitian yang telah dijabarkan pada bab IV, maka dapat disimpulkan beberapa hal sesuai dengan permasalahan-permasalahan dalam penelitian ini. Adapun simpulan tersebut adalah sebagai berikut.

1. Ada Hubungan Antara Kekuatan Otot lengan Dengan Kemampuan menggiring pada Permainan Bola Basket pada Siswa Putra kelas VIII SMP Negeri 1 Papar Kab. Kediri.
2. Ada Hubungan Antara Kelincahan dengan Kemampuan menggiring pada Permainan Bola Basket pada Siswa Putra kelas VIII SMP Negeri 1 Papar Kab. Kediri.
3. Ada Hubungan Antara Kecepatan dengan Kemampuan menggiring pada Permainan Bola Basket pada Siswa Putra kelas VIII SMP Negeri 1 Papar Kab. Kediri.

IV. DAFTAR PUSTAKA

- Ambler, Vic. 2015. *Petunjuk untuk Pelatih dan Pemain Bola Basket*. Bandung: Pionir Jaya.
- Harsono. 2000. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: Tambak Kusuma.
- Harsono. 2003. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: Tambak Kusuma.
- Moeslim, Mochamad. 2005. *Pengukuran dan Evaluasi Program Pelatihan Cabang Olahraga*, Jakarta: Raja grafindo Persada.
- Sugiono. 2014. *Dasar-dasar Statistik Pendidikan: IKIP PGRI Kediri*.
- Suharno, HP. 2003. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Bandung. PT. Karya Ilmu.