

ARTIKEL

**HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN, KEKUATAN OTOT
LENGAN DAN KECEPATAN LARI DENGAN KEMAMPUAN
DRIBBLE BOLA BASKET PADA SISWA PUTRA
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMP NEGERI 2
NGANJUK TAHUN 2016/2017**



Oleh:

CHRIS TOMY YUDHI NUGROHO

NPM:13.1.01.09.0025

Dibimbing oleh :

- 1. Drs. Setyo Harmono, M.Pd.**
- 2. Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd.**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

2017



SURAT PERNYATAAN ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017


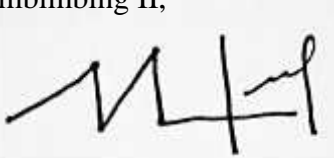

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Lengkap : Chris Tomy Yudhi Nugroho
NPM : 13.1.01.09.0025
Telepon/HP : 085790688339
Alamat Surel (Email) : tomyc26@yahoo.co.id
Judul Artikel : Hubungan Antara Kelincahan, Kekuatan Otot Lengan Dan Kecepatan Lari Dengan Kemampuan *Dribble* Bola Basket Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Basket Smp Negeri 2 Nganjuk Tahun 2016/2017
kultas – Program Studi : FKIP - PENJASKESREK
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nuasantara PGRI Kediri
Alamat PerguruanTinggi : Jalan. K.H. Achmad Dahlan 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 dikemudian hari ditemukan ketidak sesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui,		Kediri, 24 Januari 2018
Pembimbing I,  Drs. Setyo Harmono, M.Pd. NIDN. 0727095801	Pembimbing II,  Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd. NIDN. 0709099001	Penulis,  Chris Tomy Yudhi N. NPM. 13.1.01.09.0025



HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN, KEKUATAN OTOT Lengan DAN KECEPATAN LARI DENGAN KEMAMPUAN *DRIBBLE* BOLA BASKET PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMP NEGERI 2 NGANJUK TAHUN 2016/2017

Chris Tomy Yudhi Nugroho

13.1.01.09.0025

FKIP – Prodi Pendidikan Jasmanai Kesehatan dan Rekreasi

Email: tomyc26@yahoo.co.id

Drs. Setyo Harmono, M.Pd.¹ dan Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd.²

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Abstrak

Hubungan Antara Kelincahan, Kekuatan Otot Lengan Dan Kecepatan Lari Dengan Kemampuan *Dribble* Bola Basket Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 2 Nganjuk, Chris Tomy Yudhi Nugroho, Jl. Ar Saleh II.

Kemampuan *dribble* sangat penting dalam bola basket, maka perlu syarat tertentu sebagai modal dalam melakukan *dribble*, diantaranya memiliki kondisi fisik yang memadai berupa kelincahan, kekuatan otot lengan dan kecepatan lari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelincahan, kekuatan otot lengan dan kecepatan lari dengan kemampuan *dribble* bola basket pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Nganjuk.

Jenis penelitian adalah korelasi dengan tehnik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi penelitian adalah siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 2 Nganjuk yang berjumlah 28 siswa. Tehnik sampel yang digunakan adalah total *sampling*, dimana semua populasi yang ada diikut sertakan semua yaitu 28 siswa atau disebut juga sebagai penelitian populasi. Tes yang digunakan untuk mengukur kelincahan dengan *Agility T-Test*, untuk kekuatan otot lengan dengan menggunakan *push up*, kecepatan lari dengan menggunakan lari cepat dengan jarak 50 meter dan kemampuan *dribble* dengan menggunakan tes menggiring bola dari STO (Sekolah Tinggi Olahraga). analisis data menggunakan uji regresi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *dribble* pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMPN 2 Nganjuk, dengan nilai $r_{X1Y} = 0,911 > r_{(27)(0,05)} = 0,381$. 2) Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan *dribble* bola basket pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMPN 2 Nganjuk, dengan nilai $r_{X2Y} = 0,964 > r_{(27)(0,05)} = 0,381$. 3) Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dengan kemampuan *dribble* bola basket pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMPN 2 Nganjuk, dengan nilai $r_{X3Y} = 0,839 > r_{(27)(0,05)} = 0,381$. 4) Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan, kekuatan otot lengan dan kecepatan lari dengan kemampuan *dribble* bola basket pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMPN 2 Nganjuk, dengan nilai $r_{X1X2X3Y} = 0,977 > r_{(27)(0,05)} = 0,381$.

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan pelatih dan guru dapat mempertimbangkan dalam memberi materi atau latihan kepada siswanya.

Kata Kunci : Hubungan, Kelincahan, Kekuatan Otot Lengan, Kecepatan Lari, Kemampuan *Dribble* Bola Basket, Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 2 Nganjuk.



I. Pendahuluan

Sekarang ini pengertian olahraga sudah jauh berkembang selaras dengan tingkat pemahaman dan penghayatan masyarakat dan individu-individu, selaku pelaku olahraga terhadap makna olahraga itu sendiri. Menurut Setiawan (2012:12) bahwa, "Olahraga merupakan gerak badan yang bertujuan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh".

Menurut Abdoelloh (1981:21-28) bahwa, "Isi dari pada kegiatan fisik yang bernama olahraga adalah perjuangan baik untuk diri sendiri maupun orang lain, alat untuk pendidikan, usaha kesehatan jasmani, rekreasi dan juga sebagai tontonan".

Di dalam dunia pendidikan mata pelajaran yang terkait dengan olahraga adalah pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani dan kesehatan bertujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa yang didalamnya terdapat manusia yang beriman dan bertaqwa, berbudi luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan serta memiliki tanggung jawab dalam masyarakat maupun bangsa.

Salah satu kegiatan yang menunjang pengembangan bakat dan minat siswa adalah kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ini berguna untuk mengembangkan bakat siswa-siswa yang mempunyai bakat dalam berbagai bidang.

Menurut Tri Ani Hastuti (2008:63) bahwa, "Ekstrakurikuler adalah program sekolah, berupa kegiatan siswa, optimasi pelajaran terkait, menyalurkan bakat dan

minat, kemampuan dan keterampilan untuk memantapkan kepribadian siswa".

Ekstrakurikuler dibedakan menjadi dua yaitu, kegiatan ekstrakurikuler akademik dan nonakademik. Menurut Massoni (2011:93) bahwa, "Kegiatan ekstrakurikuler terdiri dari kegiatan formal (akademik) seperti les privat, debat dan komputering dan untuk kegiatan nonformal (nonakademik) seperti olahraga, kesenian dan komunitas". Di SMP Negeri 2 Nganjuk terdapat kegiatan ekstrakurikuler formal dan nonformal. Ekstrakurikuler formal yang ada di SMP Negeri 2 Nganjuk adalah ekstrakurikuler mipa, matematika dan fisika, sedangkan ekstrakurikuler nonformal adalah bulu tangkis, bola voli, sepak bola dan bola basket. SMP Negeri 2 Nganjuk memiliki dua cabang olahraga yang cukup disegani di kabupaten Nganjuk. Salah satunya adalah ekstrakurikuler cabang olahraga bola basket, tahun 2017 SMP Negeri 2 Nganjuk menjadi juara 2 pada pertandingan PHBN Kecamatan Nganjuk.

Menurut Danny Kosasih (2008:2) bahwa, "bola basket adalah permainan yang menggunakan kecepatan (kaki dan tangan) dan kesigapan (keseluruhan gerak anggota tubuh) dalam waktu yang tepat, latihan dalam basket selain skill individu juga harus memperhatikan fisik, emosi dan *team*



balance (baik dalam *deffese* maupun *offese*)”.

Berdasarkan hasil observasi, peneliti mendapatkan beberapa permasalahan antara lain :

Pertama, siswa ekstrakurikuler putra SMP Negeri 2 Nganjuk kemampuan *dribble* sungguh sangat kurang sekalipun hanya dua pemain saja yang pandai membawa bola.

Kedua, pada pertandingan SMP Negeri 2 Nganjuk berhadapan dengan SMP Negeri 3 Nganjuk, terlihat sangat kesulitan untuk mencetak skor.

Ketiga, Saat bertanding dengan SMP Negeri 1 Nganjuk, sulit sekali mencetak angka pada quarter ke tiga karena semua pemain SMP Negeri 1 Nganjuk melakukan penjagaan *man to man full area* terlihat banyak sekali kesalahan yang dilakukan saat melakukan *passing* dan terkena pelanggaran delapan detik.

Keempat, Latihan yang monoton dan latihan yang tidak disertai dengan penjelasan yang baik membuat para siswa kesulitan dalam menerima dan melaksanakan latihan-latihan tersebut.

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul : “Hubungan Antara Kelincahan, Kekuatan Otot Lengan Dan Kecepatan Lari Dengan Kemampuan *Dribble* Bola Basket Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler

Bola Basket Smp Negeri 2 Nganjuk Tahun 2016/2017”.

II. METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode Korerasional, yaitu penelitian yang mencari hubungan pada variable-variabel yang ada.

Teknik analisis data yang digunakan adalah menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Menurut Sugiyono (2013: 14), bahwa “Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu. Jadi penelitian kuantitatif yaitu penelitian yang cara penyajiannya berupa angka atau numerik.

Maka sesuai dengan judul diatas, dalam hal ini subyek penelitian adalah siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 2 Nganjuk. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah total *sampling*, yaitu tehnik pengambilan sampel yang diambil dari seluruh jumlah populasi yang ada

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Hasil Tes Pengukuran

No.	Nama	Hasil Tes			
		Kelincahan	Kekuatan Otot Lengan	Kecepatan Lari	Kemampuan Dribble
1	YD	8.31	13	7.6	8.31
2	NI	9.56	14	8.3	9.56
3	MR	10.42	15	9.3	10.42
4	AW	10.31	15	9.8	10.31
5	JA	11.42	16	10.3	11.42
6	AP	11.35	16	10.6	11.35
7	JN	12.43	17	11.2	12.43
8	MA	12.46	17	11.4	12.46
9	RR	13.24	18	12.7	13.24
10	GA	14.24	19	13.2	14.24
11	DY	14.22	19	12.4	14.22
12	IF	15.31	20	13.1	15.31
13	BA	13.48	18	12.6	13.48
14	DS	12.3	17	11.3	12.3
15	DG	13.52	19	12.5	13.52
16	IQ	11.38	16	10.7	11.38
17	RD	11.21	15	9.7	11.21
18	FD	9.35	13	7.8	9.35
19	CT	10.32	14	8.5	10.32
20	AP	10.39	14	8.8	10.39
21	SA	9.23	14	8.4	9.23
22	TH	11.36	16	10.2	11.36
23	MD	11.45	16	10.4	11.45
24	FA	10.37	15	9.6	10.37
25	AH	10.45	15	9.5	10.45
26	AB	12.31	16	10.8	12.31
27	KD	12.37	17	10.2	12.37
28	GR	13.21	17	11.5	13.21

Tabel 4.5.
Hasil Uji Normalitas

Variabel	P	Sig	Ket
Kelincahan	0,905	0,05	Normal
Kekuatan Otot Lengan	0,732		Normal
Kecepatan Lari	0,935		Normal
Kemampuan Dribble	0,843		Normal

Table 4.6.

Hasil Uji Linieritas

Hubungan Fungsional	P	Sig.	Keterangan
X ₁ .Y	0.463	0,05	Linier
X ₂ .Y	0.914		Linier
X ₃ .Y	0.870		Linier

Table 4.7

Hasil Uji Homogenitas

Hubungan Fungsional	P	Sig.	Ket.
X ₁ .Y	0.284	0,05	Homogen
X ₂ .Y	0.315		Homogen
X ₃ .Y	0.847		Homogen

Hasil perhitungan hipotesis

Hipotesis	R-Hitung	R-Tabel	Ket.
1	0,911	0,3172	Signifikan
2	0,964	0,3172	Signifikan
3	0,838	0,3172	Signifikan
4	0,977	0,3172	Signifikan

Pembahasan

1. Ada hubungan antara kelincahan dengan kemampuan *dribble* bola basket pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 2 Nganjuk tahun pelajaran 2016/2017.

Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai sig. atau signifikansi untuk kelincahan adalah 0,911 (>0.3172) yang berarti ada hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola. Hasil analisis menunjukkan bahwa

kelincahan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi bertambahnya keterampilan *dribble* bola basket seseorang atau pemain, hal ini dapat dilihat dari hasil korelasi signifikansi dalam penelitian ini, dengan demikian apabila seseorang mempunyai kelincahan yang bagus akan meningkatkan kemampuan *dribble* bolanya.

2. Ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan *dribble* bola basket pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 2 Nganjuk tahun 2016/2017

Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai sig. atau signifikansi untuk kelincahan adalah 0,964 (>0.3172) yang berarti ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan *dribble* bola basket. Hasil analisis ini menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi bertambahnya keterampilan *dribble* bola basket seseorang atau pemain, hal ini dapat dilihat dari hasil korelasi signifikansi dalam penelitian ini, dengan demikian apabila seseorang mempunyai kekuatan otot lengan yang bagus akan meningkatkan kemampuan *dribbel* bolanya.

3. Ada hubungan antara kecepatan lari dengan kemampuan *dribble* bola basket pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 2 Nganjuk tahun 2016/2017

Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai sig. atau signifikansi untuk kelincahan adalah 0,839 (>0.3172) yang berarti ada hubungan antara kecepatan lari dengan kemampuan *dribble* bola basket. Hasil analisis ini menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi bertambahnya keterampilan *dribble* bola basket seseorang atau pemain, hal ini dapat dilihat dari hasil korelasi signifikansi dalam penelitian ini, dengan demikian apabila seseorang mempunyai kecepatan yang bagus akan meningkatkan kemampuan *dribble* bolanya.

4. Ada hubungan anatara kelincahan, kekuatan otot lengan, kecepatan lari dengan kemampuan *dribble* bola pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 2 Nganjuk tahun 2016/2017.

Hasil hipotesisi secara bersama-sama menunjukkan nilai sig, atau signifikansi adalah 0,977 (0,3172) yang berarti ada hubungna yang signifikan



antara kelincahan, kekuatan otot lengan dan kecepatan lari dengan kemampuan *dribble* bola basket pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 2 Nganjuk. Dari analisis ini dapat dikatakan bahwa kelincahan, kekuatan otot lengan dan kecepatan lari dapat meningkatkan *dribble* bola seseorang atlet basket.

IV. Penutup

1. Simpulan

Sesuai dengan judul yang diteliti yaitu : “Hubungan Antara Kelincahan, Kekuatan Otot Lengan Dan Kecepatan Lari Dengan Kemampuan *Dribble* Bola Basket Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 2 Naganjuk Tahun 2016/2017”, Maka berdasarkan penelitian yang telah di lakukan sebagai berikut :

- 1) Adanya hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *dribble* bola basket pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2.
- 2) Adanya hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan *dribble* bola basket pada siswa putra ekstrakurikuler bola

basket di SMP Negeri 2 Nganjuk

- 3) Adanya hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dengan kemampuan *dribble* bola basket pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Nganjuk.
- 4) Adanya hubungan yang signifikan antara kelincahan, kekuatan otot lengan dan kecepatan lari dengan kemampuan *dribble* bola basket pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Nganjuk.

2. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan saran diantaranya.

- 1) Bagi guru dan pelatih hendaknya memperhatikan kelincahan, kekuatan otot lengan dan kecepatan lari siswa karena tiga kondisi fisik tersebut memiliki pengaruh terhadap kemampuan *dribble* dalam permainan bola basket.



2) Bagi siswa agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam mengembangkan kemampuan *dribble* dalam permainan bola basket

Sebagai+Tes+Baku+Untuk+Mahasiswa+Fik+Uny+Dalam+Mata+Kuliah+Dasar+Gerak+Bola+Basket.Pdf, di unduh 20 Januari 2017.

Irsyanda, Mahcfud. 2000. *Bola Basket*. Jakarta: Departement Pendidikan Nasional.

Machenzie, B. (1997). *Performance Evaluation Test*. (online). tersedia: <http://www.brianmac.co.uk/mobile/pressuptst.htm>, diunduh 15 Januari 2018.

V. DAFTAR PUSTAKA

Abdoellah, Arma. 1981. *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Yogyakarta: Sastra Hudaya.

Albertus, dkk. 2015. *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta: Cv Andi Offset.

Danny Kosasih, 2008. *Fundamental Basketball First Step to Win*. Semarang: Karangturi Media.

Hasan, Nur. 2001. *Tes Dan Pengukuran*. Jakarta: Karunika Jakarta Indonesia Terbuka.

Hastuti, Tri Ani. Standarisasi Tes Dan Keterampilan Bola Basket STO Sebagai Tes Baku Untuk Mahasiswa FIK UNY Dalam Mata Kuliah Dasar Gerak Bola Basket. (online). tersedia: <Http://Staffnew.Uny.Ac.Id/Upload/132297299/Penelitian/Standarisasi+Tes+Keterampilan+Bola+Basket+Sto+>

Mardalis. 2014. *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: Bumi Aksara.

Oliver, Jon. 2007. *Basketball Fundamentals (Dasar-dasar Bola basket)*. Penerjemah: Wawan Eko Yulianto. Bandung: PT Intan Sejati.

Pratama. Riyan. Perbandingan Tingkat Keterampilan Dasar Bola Basket menggunakan AAPHERD Basketball test dan tes STO. (Online). tersedia: (<http://semnaspur.ninadarma.ac.id/wp-content/uploads/2016/11/0-0-046-ESN-LAA-Pratama-UBD-BermainBolaBasket.pdf>), diunduh 20 Januari 2017.



- Rahmat Permana. 2016.
Penguasaan Rangkaian Tes
Kebugaran Jasmani
Indonesia (TKJI) Melalui
Diskusi Dan
Simulasi. *Jurnal Refleksi
Edukatika*, vol. 6: 124.
- Sukadiyanto. 2005. *Diktat
Pengantar Teori dan
Metodologi Latihan Fisik*.
Yogyakarta: FIK
- Tri Ani Hastuti. 2008. Kontribusi
Ekstrakurikuler Bola basket
Terhadap Pembibitan Atlet
dan Peningkatan Kesegaran
Jasmani. *Jurnal Pendidikan
Jasmani* (Nomor 1 tahun
2008). Hlm. 63.
- Widiastuti. 2015. Tes Dan
Pengukuran
Olahraga. Jakarta:
Rajagrafindo Persada.