

ARTIKEL

Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan, dan Koordinasi dengan Kemampuan Dribble Pemain Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMAN 1 Grogol



Oleh:

AGUNG PRIAMBODO

NPM : 14.1.01.09.0197

Dibimbing oleh :

- 1. Mokhammad Firdaus, M.Or**
- 2. Muhammad Yanuar Risky, M.Pd**

**PROGRAM STUDI PENJASKESREK
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
TAHUN 2019**

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2019




Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Agung Priambodo
NPM : 14.1.01.09.0197
Telepon/HP : 085 259 290 283
Alamat Surel (Email) : agungpri36@gmail.com
Judul Artike : Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan, dan Koordinasi dengan Kemampuan Dribble Pemain Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMAN 1 Grogol.
Fakultas – Program Studi : FKIP / PENJASKESREK
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi : Jl. K.H Achmad Dahlan No. 78 Mojoroto, Kediri, Jawa Timur

Dengan ini menyatakan bahwa :

- Artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme.
- 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, 11 Februari 2019
Pembimbing I  Mokhammad Firdaus, M.Or NIDN. 0713018804	Pembimbing II  Muhammad Yanuar Risky, M.Pd NIDN. 0713018804	Penulis,  Agung Priambodo NPM. 14.1.01.09.0197

Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan, dan Koordinasi dengan Kemampuan Dribble Pemain Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMAN 1 Grogol

AGUNG PRIAMBODO

14.1.01.09.0197

FKIP - Penjaskesrek

agungpri36@gmail.com

Mokhammad Firdaus, M.Or dan Muhammad Yanuar Risky, M.Pd

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi dari hasil pengamatan peneliti, bahwa di SMAN I Grogol terdapat kegiatan ekstrakurikuler bola basket namun ekstrakurikuler ini belum dapat berkembang secara baik di SMAN I Grogol. Hal itu di karenakan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMAN I Grogol sangat kurang dalam kemampuan *dribble* selain itu guru dalam memberikan metode latihan kurang bervariasi dan kurang dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam berbagai teknik permainan bola basket. Sehingga hal ini menyebabkan siswa kurang menguasai *dribble* bola basket karena kurangnya kemampuan otot tungkai untuk menahan tubuh saat melakukan *dribble*, kecepatan dalam menggiring bola, dan juga koordinasi antara mata tangan, dan kaki yang berakibat pada perkembangan ekstrakurikuler bola basket yang masih belum berkembang dengan baik.

Penelitian ini bertujuan mengetahui apakah ada hubungan antara kekuatan otot tungkai, kecepatan, dan koordinasi dengan kemampuan *dribble* pemain bola basket pada siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMAN 1 Grogol.

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif, dengan menggunakan teknik analisis regresi. Populasi dan sampel dalam penelitian adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMAN 1 Grogol yang berjumlah 15 siswa. Sedangkan teknik sampling atau pengambilan sample dilakukan secara *simple random sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang dilakukan secara acak (*random*).

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa : (1) Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai (X_1) dengan kemampuan *dribble* (Y) bola basket pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Grogol dengan nilai $r_{x_1y} = 1,000 > r_{tabel} = 0,360$. (2) Ada hubungan antara kecepatan (X_2) dengan kemampuan *dribble* (Y) bola basket pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Grogol dengan nilai $r_{x_2y} = 0,999 > r_{tabel} = 0,360$. (3) Ada hubungan antara koordinasi (X_3) dengan kemampuan *dribble* (Y) bola basket pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Grogol dengan nilai $r_{x_3y} = 1,000 > r_{tabel} = 0,360$. (4) Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai (X_1), kecepatan (X_2), dan koordinasi (X_3) dengan kemampuan *dribble* (Y) bola basket pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Grogol dengan nilai $r_{x_1/2/3y} = 1,000 > r_{tabel} = 0,360$.

Kata kunci : Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan, Koordinasi, Kemampuan *Dribble* Pemain Bola Basket

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan disekolah dari tingkat paling rendah yaitu Taman Kanak-kanak (TK) sampai dengan Sekolah Menengah Atas (SMA) bahkan juga sampai dengan di Universitas. Mata pelajaran ini juga merupakan salah satu mata pelajaran yang sangat penting untuk diajarkan kepada siswa, karena pendidikan ini memiliki tujuan yang hampir sama dengan mata pelajaran yang lainnya yaitu untuk mencerdaskan kehidupan bangsa yang didalamnya terdapat manusia yang beriman dan bertaqwa, berbudi luhur, memiliki pengetahuan dan ketrampilan serta memiliki tanggung jawab dalam masyarakat maupun bangsa.

Salah satu kegiatan yang menunjang pengembangan pendidikan mata pelajaran ini adalah melalui bakat dan minat siswa dengan penambahan jam pelajaran dalam kegiatan ekstrakurikuler. Dimana kegiatan ini berguna untuk mengembangkan bakat siswa dalam berbagai bidang. Hal ini sejalan dengan pendapat Tri Ani Hastuti (2008: 63) yang mengemukakan bahwa, “Ektrakurikuler adalah program sekolah, berupa kegiatan siswa, optimis pelajaran terkait, menyalurkan bakat

dan minat, kemampuan dan ketrampilan untuk memantapkan kepribadian”. Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler akan membuat siswa lebih berkembang baik dari segi ketrampilan maupun juga sisi mental dan kepribadian siswa.

Lebih dari pada itu, di lembaga sekolah ekstrakurikuler di bedakan menjadi dua, yaitu kegiatan ekstrakurikuler akademik dan non-akademik. Seperti halnya yang disampaikan oleh Massoni (2011: 93) bahwa, “Kegiatan ekstrakurikuler terdiri dari kegiatan formal (akademik) seperti les privat, debat, dan komputering dan untuk kegiatan non-formal (non-akademik) seperti olahraga, kesenian, dan komunitas”. Dari pendapat tersebut kita dapat menilik informasi bahwa, kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pendidikan yang bersifat intern didalam kelas atau juga kegiatan pendidikan yang bersifat ekstern diluar kelas. Untuk kegiatan intern yang di dalam kelas, kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa pendidikan mata pelajaran umum seperti, matematika, IPA, dan pelajaran lainnya. Sedangkan untuk kegiatan ekstren yang diluar kelas dapat berupa pendidikan pelajaran yang membutuhkan gerak aktif siswa seperti,

bola basket, sepak bola, teater, dan pelajaran yang sejenisnya.

Berdasarkan paparan diatas, peneliti melihat kondisi di SMAN I Grogol yang terdapat kegiatan ekstrakurikuler non-formal yaitu kegiatan ekstrakurikuler bola basket. Akan tetapi ekstrakurikuler ini belum dapat berkembang secara baik di SMAN I Grogol, bahkan belum bisa bersaing dengan sekolah - sekolah lainnya yang sudah memfokuskan dan mengembangkan kegiatan ini seperti, SMAN 8 Kediri maupun SMA Katolik Kediri.

Berdasarkan observasi yang di lakukan oleh peneliti, terdapat dua faktor yang menjadi penyebab kurang berkembangnya ekstrakurikuler bola basket di SMAN I Grogol antara lain adalah (1) siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMAN I Grogol sangat kurang dalam kemampuan *dribble*, dimana dari 15 siswa yang ikut dalam ekstrakurikuler ini hanya 5 siswa yang mempunyai kemampuan *dribble* baik; (2) guru dalam memberikan metode latihan kurang bervariasi dan kurang dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam berbagai teknik permainan bola basket, yang khususnya kemampuan *dribble*. Kurangnya kemampuan *dribble* ini dapat dilihat dari kemampuan siswa saat membawa

bola tidak mampu menahan keseimbangan dengan bola dan seperti akan terpeleset. Selain itu, juga bisa dilihat dari kemampuan siswa saat *dribble* bola sangat lamban dan terlalu fokus pada bola. Hal ini dapat diartikan bahwa siswa kurang menguasai *dribble* bola basket karena kurangnya kemampuan otot tungkai untuk menahan tubuh saat melakukan *dribble*, kecepatan dalam menggiring bola, dan juga koordinasi antara mata tangan, dan kaki.

Dari faktor tersebut peneliti menghubungkan dengan pengertian permainan bola basket menurut Danny Kosasih (2008: 2) yang menyatakan 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 *defense* atau bertahan maupun *offense* atau menyerang)". Dari pendapat tersebut dapat kita ambil kesimpulan bahwa, dalam permainan bola basket harus memiliki kemampuan yang baik dari segi ketrampilan *skill* (*dribble*, *pass*, dan *shoot*) dan juga ketrampilan kerjasama tim (*defense* dan *offense*). Oleh karena itu, stamina,

koordinasi anggota badan, kelincahan bergerak, dan kemampuan untuk bisa berfikir secara baik adalah syarat utama untuk dapat menjadi seorang atlet olahraga khususnya menjadi atlet bola basket yang dapat diandalkan. Secara individu, permainan bola basket harus menguasai kecakapan dan fisik, serta unsur kedisiplinan berlatih. Karena, unsur ini berguna untuk memenuhi segala gerak yang dilakukan dalam permainan bola basket.

Dari berbagai faktor dan beberapa uraian diatas, maka untuk meningkatkan prestasi bola basket di SMAN I Grogol perlu dibina semenjak dini (kelas X) dengan cara yang baik dan metode yang tepat. Salah satunya adalah mulai dari fokus dalam peningkatan *skill* atau kemampuan *dribble* siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN I Grogol. Karena, dasar dari permainan bola basket adalah dapat melakukan *dribble* dengan sangat baik dan terampil. Oleh karena itu, menjadi pekerjaan rumah yang sangat besar bagi pelatih dan peneliti untuk mencari tahu bagaimana metode pengembangan dan perkembangan siswa ekstrakurikuler olahraga bola basket putra SMAN 1 Grogol agar nantinya dapat menjadi salah satu SMA yang berprestasi dalam cabang olahraga bola basket.

II. METODE

A. Teknik dan Pendekatan Penelitian

Di dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode analisis regresi yang merupakan metode penganalisisan variabelitas dari suatu variable tak bebas dengan menggunakan informasi yang tersedia pada variabel bebas atau lebih. Selain itu dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif karena data variabel memungkinkan untuk dikuantitatifkan.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di lapangan basket SMAN 1 Grogol. Penelitian ini dilakukan setelah mendapat persetujuan dari guru bidang studi Penjasorkes SMAN 1 Grogol yang akan kami ajukan pada hari dan tanggal Senin, 05 November 2018. Dan waktu penelitian ini dilaksanakan setelah tanggal pengajuan ijin dan persetujuan dari guru bidang studi Penjasorkes SMAN 1 Grogol. Sehingga penelitian ini dilakukan mulai bulan November sampai bulan Desember 2108.

C. Populasi dan Sampel

Menurut Sugiyono (2007: 55) yang menyatakan bahwa, “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan”. Berdasarkan paparan tersebut, dalam penelitian ini mengambil populasi para siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Grogol yang berjumlah 15 siswa.

Sedangkan teknik sampling atau pengambilan sample dilakukan secara *simple random sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang dilakukan secara acak (*random*) sehingga setiap kasus atau elemen dalam populasi memiliki kesempatan yang sama besar untuk dipilih sebagai sampel penelitian.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Hasil Penelitian

1. Hubungan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan *Dribble*

Uji hipotesis yang pertama adalah hubungan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *dribble* pada siswa ekstra-

kurikuler bola basket SMAN 1 Grogol Kabupaten Kediri adalah sebagai berikut :

Koefisien Korelasi Antara Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan *Dribble*

Korelasi	r_{hitung}	r_{tabel} (5%)	Keterangan
$X_1.Y$	1,000	0,360	Signifikan

Dari hasil data tersebut, dapat diketahui bahwa $r_{hitung} > r_{tabel}$ yaitu $r_{hitung} = 1,000 > r_{tabel} = 0,360$ yang berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Oleh karena itu, hipotesis yang berbunyi adanya hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan *dribble* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Grogol Kabupaten Kediri dapat diterima. Karena, ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan *dribble*.

2. Hubungan Kecepatan terhadap Kemampuan *Dribble*

Uji hipotesis yang kedua adalah hubungan kecepatan terhadap kemampuan *dribble* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Grogol Kabupaten Kediri. Adapun hasil

dari uji hipotesis adalah sebagai berikut :

Koefisien Korelasi Antara Kecepatan dengan Kemampuan *Dribble*

Korelasi	r_{hitung}	r_{tabel} (5%)	Keterangan
X ₂ .Y	0,999	0,360	Signifikan

Dari hasil data tersebut, dapat diketahui bahwa $r_{hitung} > r_{tabel}$ yaitu $r_{x_2y} = 0,999 > r_{tabel} = 0,360$ yang berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Oleh karena itu, hipotesis yang berbunyi adanya hubungan antara kecepatan dengan kemampuan *dribble* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Grogol Kabupaten Kediri dapat diterima. Karena, ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan *dribble*.

3. Hubungan Koordinasi (Mata, Tangan, dan Kaki) terhadap Kemampuan *Dribble*

Uji hipotesis yang ketiga adalah hubungan koordinasi (mata, tangan, dan kaki) terhadap kemampuan *dribble* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Grogol Kabupaten Kediri. Adapun hasil dari uji hipotesis adalah sebagai berikut :

Koefisien Korelasi Antara Koordinasi (Mata, Tangan, dan Kaki dengan Kemampuan *Dribble*

Korelasi	r_{hitung}	r_{tabel} (5%)	Keterangan
X ₃ .Y	1,000	0,360	Signifikan

Dari hasil data tersebut, dapat diketahui bahwa $r_{hitung} > r_{tabel}$ yaitu $r_{x_3y} = 1,000 > r_{tabel} = 0,360$ yang berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Oleh karena itu, hipotesis yang berbunyi adanya hubungan antara koordinasi (mata, tangan, dan kaki) dengan kemampuan *dribble* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Grogol Kabupaten Kediri dapat diterima. Karena, ada hubungan yang signifikan antara koordinasi (mata, tangan, dan kaki) dengan kemampuan *dribble*.

4. Hubungan Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan, Koordinasi (Mata, Tangan, dan Kaki) terhadap Kemampuan *Dribble*

Uji hipotesis yang terakhir adalah hubungan antara kekuatan otot tungkai, kecepatan, dan koordinasi (mata, tangan, dan kaki) terhadap kemampuan *dribble* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Grogol Kabupaten

Kediri. Adapun hasil dari uji hipotesis adalah sebagai berikut:

Koefisien Korelasi Antara Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan dan Koordinasi (Mata, Tangan, dan Kaki dengan Kemampuan *Dribble*

Korelasi	r_{hitung}	r_{tabel} (5%)	Keterangan
$X_{1/2/3} \cdot Y$	1,000	0,360	Signifikan

Dari hasil data tersebut, dapat diketahui bahwa $r_{hitung} > r_{tabel}$ yaitu $r_{x_{1/2/3}y} = 1,000 > r_{tabel} = 0,360$ yang berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Oleh karena itu, hipotesis yang berbunyi adanya hubungan antara kekuatan otot tungkai, kecepatan, dan koordinasi (mata, tangan, dan kaki) dengan kemampuan *dribble* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Grogol Kabupaten Kediri dapat diterima. Karena, ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot kaki, kecepatan, dan koordinasi (mata, tangan, dan kaki) dengan kemampuan *dribble*.

B. Kesimpulan

Berdasarkan judul yang diambil oleh peneliti yaitu “Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan, dan

Koordinasi dengan Kemampuan *Dribble* Pemain Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMAN 1 Grogol” maka di dapatkan kesimpulan dari hasil analisis data, deskripsi data yang diperoleh, dan pengujian hasil penelitian beserta pembahasan sebagai berikut :

1. Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai (X_1) dengan kemampuan *dribble* (Y) bola basket pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Grogol dengan nilai $r_{x_1y} = 1,000 > r_{tabel} = 0,360$.
2. Ada hubungan antara kecepatan (X_2) dengan kemampuan *dribble* (Y) bola basket pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Grogol dengan nilai $r_{x_2y} = 0,999 > r_{tabel} = 0,360$.
3. Ada hubungan antara koordinasi (X_3) dengan kemampuan *dribble* (Y) bola basket pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Grogol dengan nilai $r_{x_3y} = 1,000 > r_{tabel} = 0,360$.
4. Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai (X_1), kecepatan (X_2), dan koordinasi (X_3)

dengan kemampuan *dribble* (Y) bola basket pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Grogol dengan nilai $r_{x1/2/3y} = 1,000 > r_{tabel} = 0,360$.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Kokasih, Danny. 2008. *Fundamental Basketball*. Semarang: Karangturi Media.

Massoni, E., 2011, *Positive Effects of Extra Curricular Activities on Students*, Essai, 9, 83-87

Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta : Jl. Gegerkalong Hilir No. 84 Bandung.

Tri Ani Hastuti. (2008). Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket Terhadap Pembibitan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani* (Nomor 1 tahun 2008). Hlm. 63