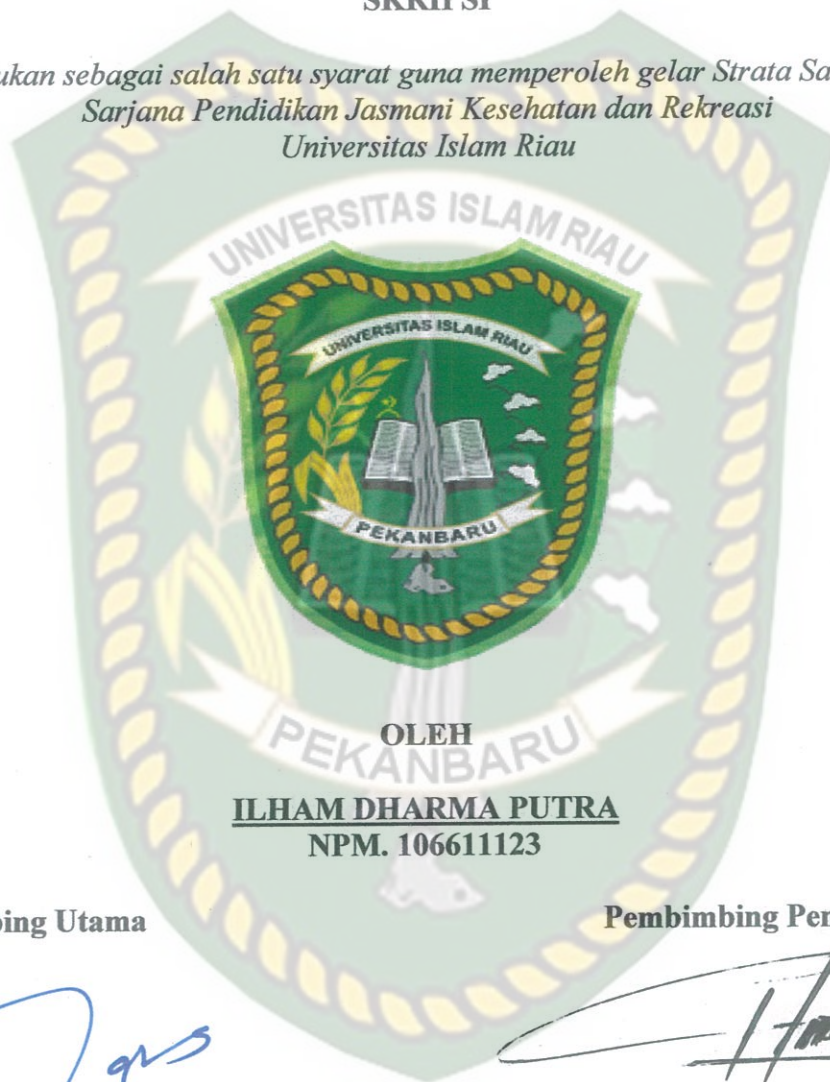


**KONTRIBUSI KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* DALAM
PERMAINAN BOLA BASKET EKSTRAKURIKULER
SMA NEGERI 4 PEKANBARU**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Strata Satu (S1)
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Islam Riau*



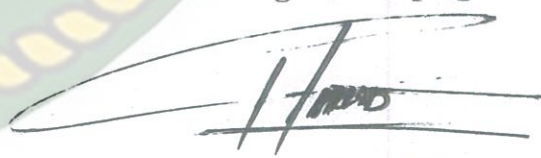
OLEH

ILHAM DHARMA PUTRA
NPM. 106611123

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping


Drs. Daharis, M.Pd
NIDN. 0020046109


Kamarudin, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1020108201

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2021**

ABSTRAK

Ilham Dharma Putra. (2015) : Kontribusi kelincahan terhadap kemampuan dribble bola basket siswi ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Pekanbaru.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh hasil observasi peneliti pada siswi ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Pekanbaru. Permasalahan hasil observasi meliputi : tingkat kelincahan masih kurang ketika melakukan dribble dan teknik dribble belum dikuasai dengan baik Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribble* dalam permainan bola basket siswi SMA Negeri 4 Pekanbaru.

Jenis penelitian ini adalah korelasi 2 variabel. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah populasi dalam penelitian ini adalah seluruh team basket putri SMA Negeri 4 Pekanbaru yang terdiri dari 12 orang. Instrumen penelitian ini terdiri dari tes kelincahan dengan menggunakan *dogging run test* dan tes *dribble* permainan bolabasket.

Berdasarkan hasil perhitungan (terlampir) didapatkan nilai r hitung sebesar 0.804. nilai tersebut bernilai positif berada pada rentang 0.700 – 0.900 dengan kategori tinggi. Nilai r hitung kemudian dibandingkan dengan nilai r tabel. Nilai r tabel pada $n = 12$ atau $df = 10$ pada taraf kesalahan 5% adalah 0.576. Hasil perhitungan uji T, didapatkan nilai t hitung sebesar 4,55. Nilai t tabel pada $n = 12$ atau $df = 10$ pada taraf kesalahan 5% adalah 2,23. Karena nilai t hitung lebih besar dari t tabel maka hubungan kelincahan terhadap kemampuan *dribble* permainan bolabasket merupakan hubungan yang signifikan. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribble* bola basket siswi Ekstrakurikuler SMA negeri 4 pekanbaru sebesar 64,6%.

Kata kunci : kelincahan , *dribble*, bolabasket

ABSTRACT

Ilham Dharma Putra. (2015): The Contribution of agility towards the ability of basketball of the female student extracurricular at SMAN 4 Pekanbaru

This research was based on the pesearches observation toward the female student extracurricular at SMA Negeri 4 Pekanbaru. The problem that was shown during the observation involve: the level of agility was still low when dribble and the technique of dribble is still yet to be mastered. the purpose of this research is to find the contribution of agility towards the ability to do dribble inside the basketball game of the female student at SMA negeri 4 Pekanbaru.

This kind of research are a correlation of two (2) variables. population and sample in this research are the entire female student basketball team of SMA Negeri 4 Pekanbaru that are consist of 2 people. the instrumenet of the research are consist of an agility test using the method of dogging run test and dribble test in a basketball game,

Basen on the result of calculation (attached) obtained the value r count of 0,804. That valve worth positive within the range of 0,700-0,900 with a high category. The value r count the at $n=12$ or $df=10$ at the level of errors 5%. is 0,576. The result of calculation test T .obtained the value t count of 4,55. The value of t table on $n =12$ or $df =10$ at the level of errors 5% is 2,23. Because the valve of t count is more greater than t table thus the relation of agility towards the ability of dribble on a basketball game is very signi ficant. The conclusion in this research is there are a contribution of agility toward the ability of basketball dribble of the female student extracurricular at SMA Negeri 4 Pekambaru in the amount of 64,6%

Keyword : agility, Dribble, Basketball

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nyasehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul **“Kontribusi kelincahan terhadap kemampuan dribble bola basket siswi ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Pekanbaru”**. Penulisan skripsi ini dilaksanakan untuk memenuhi salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Selesainya penulisan skripsi ini tidak terlepas dari segala bantuan dan bimbingan dari semua pihak, sehingga pada kesempatan ini pula penulis dengan ketulusan hati mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Daharis, M.Pd selaku Dosen Pembimbing utama saya, yang sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan dan membimbing penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini.
2. Kamarudin, S.Pd, M.Pd sebagai Dosen Pembimbing Pendamping saya, yang sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan dan membimbing penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini.
3. Dosen pengarah Drs. Khairul Asbar, M.Pd, Merlina Sari M.Pd, dan Drs. Darwin M.Pd, yang telah memberikan masukan, kritik dan saran yang demi sempurnanya skripsi ini.
4. Bapak Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau, yang telah memberikan saya izin untuk melakukan penelitian ini.

5. Bapak Drs, Daharis M.Pd. selaku Ketua Jurusan pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
6. Bapak dan Ibu Dosen Penguji yang telah memberikan masukan-masukan yang sangat membantu dalam penyempurnaan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin ilmu kepada peneliti selama peneliti belajar di Universitas Islam Riau.
8. Teristimewa buat Ayahanda Sutan Marhalim dan Ibunda Rosniati tercinta serta seluruh keluarga yang telah memberikan dukungan moral dan spritual dalam penulisan skripsi ini dari awal hingga selesai.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis sudah berusaha semaksimal mungkin. Jika masih ada kekurangan dalam penulisan skripsi ini, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan, demi kesempurnaan penulisan skripsi ini. Akhirnya harapan, semoga skripsi ini dapat bermamfaat bagi penulis dan pembaca lainnya, Amin Ya Rabbal Alamin....

Pekanbaru, November 2015

Penulis

ILHAM DHARMA PUTRA
NPM : 106611123

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vi
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vii
SURAT PERNYATAAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR GRAFIK	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
 BAB I. PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	 8
A. Landasan Teori	8
1. Hakekat Kelincahan	8
a. Pengertian Kelincahan	8
b. Tujuan Kelincahan	10
c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelincahan	11
2. Hakikat <i>Dribble</i> Bola Basket	11
a. Pengertian <i>Dribble</i>	11
b. Tujuan <i>Dribble</i>	12
c. Teknik Dasar <i>Dribble</i>	12
B. Kerangka Pemikiran	16

C. Hipotesis Penelitian	17
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	17
A. Jenis Penelitian	17
B. Populasi dan Sampel	17
a. Populasi	17
b. Sampel	19
C. Definisi Operasional	20
D. Pengembangan Instrumen	22
E. Teknik Pengumpulan Data	23
F. Teknik Analisis Data	23
BAB IV. PENGOLAHAN DATA	25
A. Deskripsi Data	25
1. Hasil Tes Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Pekanbaru.....	25
2. Hasil Tes <i>Dribble</i> Siswi Ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Pekanbaru.....	27
B. Analisis Data	28
C. Interpretasi Data	29
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	31
A. Kesimpulan	31
B. Saran	31
DAFTAR PUSTAKA	32
DAFTAR LAMPIRAN	33

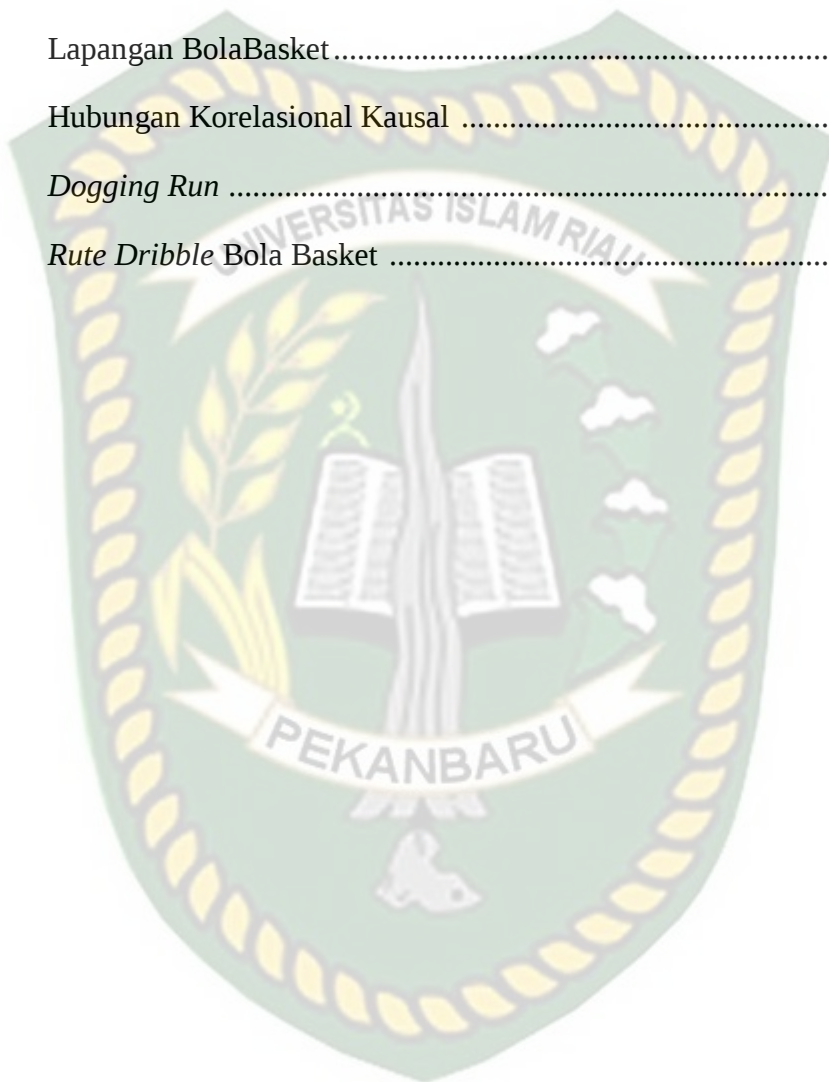
DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kelincahan Siswi Ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Pekanbaru.....	26
2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes <i>dribble</i> Siswi Ekstrakurikuler SMA Negeri 14 Pekanbaru.....	28



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. <i>Mendribble</i> BolaBasket	14
2. Lapangan BolaBasket.....	15
3. Hubungan Korelasional Kausal	17
4. <i>Dogging Run</i>	20
5. <i>Rute Dribble</i> Bola Basket	22



DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Hasil Tes Kelincahan Siswi Ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Pekanbaru.....	27



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Nama Sampel Penelitian	33
2. Data hasil tes kelincahan pada siswi ekstrakurikuler SMA Negeri 14 Pekanbaru	34
3. Hasil perhitungan manual tes kelincahan	35
4. Data hasil tes <i>dribble</i> pada siswi ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Pekanbaru	38
5. Data hasil tes <i>dribble</i> pada siswi ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Pekanbaru	39
6. Perhitungan Korelasi Product Moment	42
7. Tabel R untuk berbagai DF	44
8. Tabel T untuk berbagai DF	45
9. Dokumentasi	46



Dokumen ini adalah Arsip Mlik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu bentuk aktifitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga melalui aktivitas fisik merupakan dasar membentuk, membina serta mendapatkan kesegaran jasmani dan rohani yang sehat, kuat serta terampil dalam menghadapi pekerjaan sehari-hari dan olahraga merupakan salah satu upaya dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia, untuk itulah perlu adanya pembinaan dan pengembangan dari pembelajaran olahraga itu sendiri dan Pendidikan merupakan tanggung jawab kita bersama, melalui dari pemerintah masyarakat dan juga orang tua. Di sekolah merupakan tempat penyelenggaraan pendidikan secara formal. Salah satu pendidikan yang diberikan adalah pendidikan jasmani.

Perkembangan teknologi informasi yang semakin pesat menyebabkan manusia untuk dapat mengimbangnya dengan kondisi tubuh yang sehat dan bugar agar setiap aktivitas yang dilakukan menjadi lebih baik dimasa yang akan datang. Olahraga mempunyai peran penting dalam kehidupan manusia. Dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat, sesuai dengan cabang olahraga yang diminati sesuai dengan tingkat usia baik laki-laki maupun perempuan.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 25 ayat 4 dijelaskan bahwa:

“Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan *intrakulikuler* maupun *ektrakulikuler*”.

Tujuan pendidikan dapat dicapai salah satunya dengan mengajarkan pendidikan jasmani atau olahraga di sekolah mencakup berbagai macam cabang olahraga seperti atletik, permainan, olahraga air dan olahraga bela diri. Olahraga permainan yang dilakukan dalam proses pendidikan salah satunya adalah olahraga bola basket. Bola basket merupakan cabang olahraga yang sudah banyak diminati dimasyarakat dan banyak penggemarnya baik kalangan bawah sampai atas.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dijelaskan pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan minat dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan *intrakulikuler* maupun *ektrakulikuler*. Kegiatan *ektrakulikuler* olahraga yang dilakukan di sekolah biasanya dilakukan diluar jam pelajaran. Hal ini bertujuan agar waktu di pergunakan tidak mengganggu proses belajar mengajar serta untuk lebih memfokuskan kegiatan *ektrakulikuler* yang akan dilakukan.

Dengan adanya kegiatan *ektrakulikuler* olahraga diharapkan siswi memiliki kebugaran dan kesehatan yang baik sehingga dapat menunjang dalam melaksanakan proses pembelajaran dengan optimal dalam upaya pembinaan prestasi yang baik maka pembinaan harus dimulai dari pembinaan usia muda dan atlet muda berbakat menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam cabang olahraga basket. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi seseorang untuk dapat bernain bola basket secara lebih baik, salah satu faktor adalah kelincahan.

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang termasuk dalam materi pokok pendidikan jasmani. Banyak manfaat yang diperoleh dengan bermain bola basket dan diantaranya adalah dapat membentuk sikap tubuh yang baik meliputi anatomis, fisiologis, kesehatan dan kemampuan jasmani. Manfaatnya bagi rohani yaitu kewajiban, kepribadian dan karakter akan tumbuh kearah yang sesuai dengan tuntunan masyarakat. Adapun teknik dasar bola basket yang dapat dipelajari diantaranya adalah teknik dasar *passing*, *shooting*, *dribble*, *lay-up*, *pivot*. *Dribble* adalah membawa bola ke depan dengan cara memantul-mantulkan bola ke lantai dengan satu tangan atau secara bergantian baik dengan berjalan atau berlari. Dalam permainan bola basket *dribble* hanya boleh dilakukan dengan satu tangan, baik tangan kiri maupun tangan kanan. *Dribble* dilakukan untuk melindungi bola agar bola tidak direbut lawan. *Dribble* biasanya dilakukan dengan cara memposisikan badan diantara bola dan lawan. Tubuh digunakan untuk melindungi bola dari lawan. Oleh karena itu saat *dribble* bola basket tubuh harus selalu berada diantara lawan dan bola. *Dribble* yang ideal dipengaruhi oleh faktor-faktor diantaranya: kecepatan, kelincahan dan koordinasi.

Kelincahan adalah kapasitas untuk melakukan suatu latihan atau keterampilan pada kelincahan tertentu, biasanya sangat tinggi. Tujuan kelincahan dalam *dribble* adalah untuk menghindari lawan, menerobos lawan, dan memasukkan bola kedalam keranjang. Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah dengan cepat gerakan-gerakan. Dengan demikian kelincahan menjadi salah satu faktor dalam upaya meningkatkan kemampuan bermain bola basket, baik pada atlet pemula maupun yang sudah senior.

Kelincahan dalam permainan bola basket menjadi hal terpenting dalam memberikan kontribusi terhadap keterampilan permainan bola basket. Koordinasi adalah suatu kemampuan gerak yang sangat kompleks dan erat hubungannya dengan kecepatan, kelincahan, kekuatan, daya tahan, kelentukkan dan kesegaran jasmani. Saat melakukan *dribble* koordinasi antara kecepatan dan kelincahan terhadap bola yang dipantulkan. Dari uraian diatas bahwa kecepatan, kelincahan dan koordinasi merupakan suatu kesatuan yang tidak terpisahkan dan saling membutuhkan satu sama lain dalam gerakan *dribble*.

Penggunaan metode pembelajaran yang tepat bagi siswa/i yang sedang belajar *dribble* akan menggunakan pelaksanaan proses belajar mengajar guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Adapun salah satu pendekatan pembelajaran yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan *dribble* bola basket yaitu pendekatan metode pembelajaran *dribble*. Metode pembelajaran *dribble* yaitu metode pembelajaran yang menekankan pada suatu kegiatan guru dalam konteks proses interaksi belajar mengajar yang ditujukan untuk mengatasi kebosanan murid, sehingga dalam situasi belajar mengajar, murid senantiasa menunjukkan ketekunan, antusiasme, serta penuh partisipasi. Dalam metode ini guru dituntut selalu berperan aktif dalam proses pembelajaran karena keaktifan seorang guru sangatlah diharapkan agar siswa/i yang diajar tidak merasakan kebosanan serta kejenuhan dalam pembelajaran penjas kesrek disekolah.

Berdasarkan hasil pengamatan dilapangan melalui observasi yang dilakukan oleh peneliti dapat diketahui bahwa adanya beberapa masalah atau fenomena-fenomena yang terjadi seperti dalam pengamatan awal di SMA Negeri 4

Pekanbaru terlihat pelaksanaan permainan bola basket dijumpai bahwa kelincahan *dribble* masih kurang maksimal ini dibuktikan dengan kesalahan siswi dalam *dribble* bola yaitu susah melewati lawan, sehingga bola mudah untuk diambil atau kurang lincah melewati pihak lawan, kemudian siswi saat melakukan teknik *dribble* bola masi kurang lincah, hanya asal – asalan menggiring, selanjutnya tidak adanya variasi latihan yang dibuat oleh pelatih tersebut, akhirnya siswi merasa jenuh dan bosan serta dipengaruhi oleh siswa hanya terfokus pada satu bidang olahraga saja.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul : kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribble* bola basket siswi ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Pekanbaru.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah diatas peneliti dapat mengidentifikasi beberapa masalah yang akan di bahas dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribble* dalam permainan bola basket *Ekstrakurikuler* SMA Negeri 4 Pekanbaru?
2. Apakah terdapat kontribusi kordinasi terhadap *dribble* bola basket pada siswi *Ekstrakurikuler* SMA Negeri 4 Pekanbaru?
3. Apakah terdapat kontribusi kecepatan terhadap kemampuan *dribble* bola basket siswi *Ekstrakurikuler* SMA Negeri 4 Pekanbaru?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka peneliti merumuskan masalah apakah terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribble* dalam permainan bola basket siswi SMA Negeri 4 Pekanbaru.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan luasnya masalah, terbatasnya kemampuan dan waktu yang tersedia, maka peneliti membatasi masalah apakah terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribble* dalam permainan bola basket siswi SMA Negeri 4 Pekanbaru?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian bertujuan untuk mengetahui kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribble* dalam permainan bola basket siswi SMA Negeri 4 Pekanbaru.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang bisa dipetik dalam penelitian ini yaitu :

- a. Bagi Siswi, untuk menambah wawasan dalam peningkatan kemampuan teknik-teknik dalam bermain bola basket.
- b. Bagi guru pendidikan jasmani, sebagai tambahan dalam membimbing siswi-siswi untuk meningkatkan prestasi bermain bola basket.
- c. Bagi sekolah, sebagai bahan penilaian dan informasi khususnya pada bidang study pendidikan jasmani.
- d. Bagi peneliti, merupakan sarana untuk mempraktekkan teori-teori yang didapatkan selama masa perkuliahan sekaligus sebagai syarat untuk

memperoleh gelar sarjana di jurusan pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi Universitas Islam Riau (UIR).

- e. Peneliti berikutnya, sebagai bacaan bagi yang meneliti pada bidang yang sama.



Dokumen ini adalah Arsip Mlik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakekat Kelincahan

a. Pengertian Kelincahan

Kelincahan dalam situasi permainan bola basket digambarkan bila seorang pemain tergelincir dan jatuh di lapangan, namun masih dapat menguasai bola dan mengoperkan bola tersebut dengan tepat kepada temannya tetapi sebaliknya jika seorang pemain yang kurang lincah mengalami situasi yang sama, tidak saja tidak mampu menguasai bola, namun kemungkinan justru mengalami cedera karena jatuh. Harsono (2001:21) berpendapat kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Menurut Jhonson dalam buku Ismaryati (2008:41), berpendapat bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau lawan yang bagiannya secara cepat dan tepat. Dan juga kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

Ismaryati (2008:41) mengatakan kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas

yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Di samping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki kemampuan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Lebih lanjut, kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi dengan perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

Menurut Kirtkendall, Gruber dan Johnson dalam Ismaryati (2008:41) dijelaskan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh secara cepat dan tepat selain dikerjakan dengan cepat dan tepat, perubahan-perubahan tersebut harus dikerjakan dengan tanpa kehilangan. Dari batasan ini terdapat tiga hal menjadi karakteristik kelincahan, yaitu perubahan arah lari, perubahan arah lari, perubahan posisi tubuh dan perubahan arah bagian-bagian tubuh.

Menurut Widiastuti (2011:125) kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Bagi anak, kelincahan merupakan komponen kesegaran jasmani yang harus dimiliki. Tanpa kelincahan, anak dikatakan tidak dalam keadaan normal atau dikatakan tidak dalam kondisi yang prima.

Menurut Irawadi (2011:108) kelincahan merupakan terjemahan dari kata "*agility*" yang di artikan sebagai kemampuan tubuh dalam bergerak dan merubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan

keseimbangan. Pengertian tersebut mengandung makna bahwa dalam kelincahan ada dua unsur utama dalam aktivitas gerakanya. Unsur pertama adalah unsur kecepatan bergerak dan unsur kedua adalah merubah arah gerak. Sehingga dengan demikian kelincahan biasanya di ukur dengan bentuk-bentuk tes yang menuntut perpindahan dan perubahan gerak dalam waktu yang singkat.

b. Tujuan Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. Selain dikerjakan secara cepat dan tepat, perubahan- perubahan tadi harus dikerjakan dengan tanpa kehilangan keseimbangan. Dari batasan ini terdapat tiga hal yang menjadi karakteristik kelincahan, yaitu: perubahan arah lari, perubahan posisi tubuh, dan perbahan arah bagian-bagian tubuh. Tujuan dari kelincahan adalah untuk mengubah arah dengan cepat sehingga dapat memperdaya lawan sewaktu menggiring bola.

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelincahan

Menurut Andi Suhendro dalam Apta Mylsidayu,M.Or. (2015:147) di dalam buku faktor yang mempengaruhi kelincahan ialah kondisi fisik dan kemampuan anak mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat. Karakteristik kelincahan sangat unik, Kelincahan memainkan peranan yang khusus terhadap mobilitas fisik. Kelincahan bukan merupakan kemampuan fisik tunggal, akan tetapi tersusun dari komponen koordinasi, kekuatan, kelentukan, waktu reaksi, dan *power*.

Dari pendapat para ahli dapat di gambarkan bahwa kelincahan merupakan kemampuan bergerak berubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat. Kelincahan sangat dibutuhkan oleh seseorang dalam segenap kegiatan olahraga baik saat latihan maupun waktu pertandingan guna mencapai prestasi secara maksimal.

2. Hakikat *Dribble* Bola Basket

a. Pengertian *Dribble*

Kegunaan menggiring bola adalah untuk mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan dan memperlambat tempo permainan. *Dribble* dapat dilakukan dengan sikap berhenti, berjalan, atau berlari dan dapat berupa *dribble* rendah, *dribble* tinggi, *dribble* lambat dan *dribble* cepat”.

Menurut Ahmadi, Nuril (2007:17) *Dribble* adalah membawa lari bola kesegala arah sesuai dengan peraturan yang ada. Seorang pemain diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langkah asal bola dipantulkan kelantai, baik berjalan maupun berlari.

Penguasaan terhadap bola basket tidak terlepas dari kemampuan pemain dalam *menggiring* bola. Penguasaan dalam menggiring bola sangat dibutuhkan untuk dapat mencapai hasil yaitu memasukkan bola kekeranjang. Cara menggiring bola yang dibenarkan adalah dengan satu tangan (kanan/kiri). Berdasarkan pendapat di atas dapat dijelaskan bahwa menggiring bola merupakan teknik untuk dapat menguasai bola dengan tujuan memasukkan bola kedalam keranjang. Penguasaan *dribble* menjadi

penting karena membutuhkan ketangkasan dan kelincahan agar bola ditangan mudah direbut oleh lawan.

b. Tujuan *Dribble*

Teknik dasar permainan bola basket adalah cara-cara untuk melakukan gerakan memainkan bola, sesuai dengan peraturan yang telah ditetapkan oleh lembaga yang berwenang yaitu Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia (PERBASI). Tujuan dari *dribble* bola adalah untuk memperdaya lawan sewaktu membawa bola sehingga tujuan akhir dari permainan ini dapat dicapai yaitu untuk memasukkan bola ke ring basket lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan jangan sampai lawan memasukkan ke ring yang dijaga.

c. Teknik Dasar *Dribble*

Pada dasarnya, dalam permainan olahraga basket anak-anak harus menguasai teknik dasar yang baik dan dapat menerapkan dalam permainan, sehingga di lihat menarik dan bagus. Teknik dasar kurang dikuasai dengan baik maka jangan berharap akan mendapatkan permainan yang baik. Teknik dasar yang baik akan menentukan kualitas permainan seorang pemain, teknik ini akan berhasil dengan baik atau tidak tergantung pada saat latihan serius atau hanya asal-asalan saja, disiplin, karena dengan kedisiplinan menjalani latihan akan ikut membantu kesuksesan seseorang pemain. Tidak ada hasil yang berkualitas diperoleh secara instan atau mendadak, semuanya membutuhkan proses, kerja keras, kerjasama, tanggung jawab, dan tekun

berlatih. Pemain bola basket yang mempunyai kualitas mereka mempunyai kedisiplinan yang baik dalam berlatih.

Menurut Ahmadi, Nuril (2007:17) *Dribble* bola harus menggunakan satu tangan. Kegunaan *dribble* bola adalah mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, ataupun memperlambat tempo permainan. (Muhajir 2006;15) *dribble* adalah salah satu cara yang diperbolehkan oleh peraturan untuk membawa bola lari kesegala arah. Seorang pemain boleh membawa bola lebih dari satu langkah, asal bola sambil dipantulkan baik dengan berjalan maupun berlari. *dribble* bola merupakan suatu usaha untuk membawa bola menuju kedepan atau lapangan lawan.

(Oliver,2002:49) *dribble* adalah salah satu dasar bola basket yang pertama diperkenalkan kepada para pemula, keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam pertandingan bola basket.

Kemudian Ahmadi, Nuril (2007:17) menambahkan bahwa bentuk-bentuk menggiring bola yang sering dilakukan antara lain:

- 1) Menggiring bola tinggi
Menggiring bola dengan pantulan tinggi dilakukan bila menginginkan gerakan atau langkah dengan cepat (kecepatan)
- 2) Menggiring bola rendah
Menggiring bola dengan pantulan rendah dilakukan untuk mengontrol atau menguasai bola, terutama dalam melakukan terobosan ke dalam pertahanan lawan.

Untuk dapat memiliki kemampuan penguasaan bola dalam permainan bola basket harus mempunyai teknik dasar yang baik pula. Latihan pertama kita adalah pegang bola basket, kemudian raba, pantulkan, lemparkan, dan mainkan sehingga bisa mengenal karakteristik bola, lentingan bola, dan

kasarnya permukaan bola. *Dribble* adalah salah satu cara yang diperbolehkan oleh peraturan untuk membawa bola lari kesegala arah.

Seorang pemain boleh membawa bola lebih dari satu langkah, asal bola sambil dipantulkan baik dengan berjalan maupun berlari. *dribble* bola merupakan suatu usaha untuk membawa bola menuju kedepan atau lapangan lawan. (Muhajir,2006:15)

Menurut Ahmadi, Nuril (2007:17) cara menggiring bola adalah sebagai berikut:

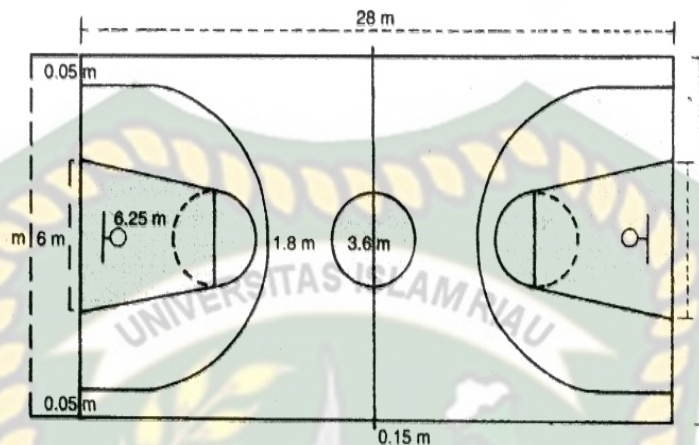
- 1) Pegang bola dengan kedua tangan. Lakukan secara rileks dengan posisitanan kanan di atas bola dan tangan kiri di bawah bola.
- 2) Salah satu kaki melangkah ke depan berlawanan dengan tangan yang melakukan giringan, dan lutut sedikit ditekuk.
- 3) Condongkan badan ke depan, berat badan di antara dua kaki.
- 4) Bola dipantul-pantulkan, dengan pandangan mata ke depan, tetapi untuk pemula boleh melihat bola.
- 5) Lalukan gerakan sambil berjalan maju mundur atau ditempat.
- 6) Setelah menguasai gerakan di atas, lakukan gerakan menggiring sambil berlari ke depan.
- 7) Lakukan gerakan kombinasi antara mengoper, menggiring dan menembak dengan gerakan cepat.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 1. *Mendribble* BolaBasket
Jon Oliver (2007:51)

Bentuk lapangan permainan bola basket dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 2. Lapangan BolaBasket
Muhajir dkk (2013:28)

B. Kerangka Pemikiran

Permainan bolabasket terdapat salah satu teknik yang sangat di butuhkan yaitu menggiring bola (*dribble*). (Muhajir,2006:15) *Dribble* merupakan salah satu cara yang diperbolehkan untuk membawa lari bola kesegala arah. Seorang pemain boleh membawa bola lebih dari satu langkah, asal bola sambil dipantulkan baik dengan berjalan maupun berlari. *dribble* bola merupakan suatu usaha untuk membawa bola menuju kedepan atau ke lapangan Dan *dribble* yang baik perlu dukungan kondisi fisik seperti hal nya kelincahan.

Dalam proses mengendalikan bola tersebut sangat di perlukan faktor penunjang yaitu kelincahan. Menurut Irawadi (2011:109) Kelincahan merupakan gabungan beberapa unsur kondisi fisik. Unsur yang dimaksud adalah unsur kecepatan, unsur kekuatan, dan unsur kelentukan yang tergambar dalam bentuk gerak yang terkoordinasi dengan baik. Unsur

kecepatan dibutuhkan untuk bergerak cepat pindah dari satu titik ke titik yang lain. Unsur kekuatan kelentukan sangat dibutuhkan saat proses awal perpindahan tubuh. Saat proses perpindahan dibutuhkan kekuatan menumpu atau menolakkan kaki, dan kelentukan dibutuhkan untuk meliukkan atau memindahkan bagian tubuh mengarah kepada gerakan selanjutnya. Maka dapat ditarik asumsi bahwa dengan kelincahan yang baik akan diperoleh *dribble* yang baik.

Dalam *dribble* bola basket tentunya sangat diperlukan kelincahan dengan tujuan agar bola selalu dalam penguasaan dan dapat dikendalikan dengan baik. Dengan demikian terdapat hubungan antara kelincahan dengan *dribble* dalam permainan bola basket. Maka dengan usaha tersebut diatas dapat ditarik asumsi bahwa *dribble* memerlukan sumbangan kelincahan. Menurut Widiastuti (2011:125) Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan paparan kerangka pemikiran dan permasalahan tersebut di atas maka penulis mengajukan hipotesis bahwa terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribble* dalam permainan bolabasket siswi SMA Negeri 4 Pekanbaru.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini termasuk kedalam penelitian korelasi yaitu penelitian yang digunakan untuk mengetahui kontribusi atau hubungan antara dua variabel atau lebih. Dalam penelitian ini yaitu kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribble* dalam permainan bola basket *Ekstrakurikuler* SMA Negeri 4 Pekanbaru.

Penelitian korelasi sering disebut dengan penelitian sebab akibat (*kausal korelation*). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih, atau hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat, Sugiono (2010:43).

Dalam penelitian ini penulis menggunakan bentuk hubungan *korelasional kausal* yaitu X mempengaruhi Y atau sebaliknya Y mempengaruhi X.



Gambar 3: Hubungan Korelasional Kausal,
Sugiono (2010:43)

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian, Riduwan (2005:10). Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh team basket putri SMA Negeri 4 Pekanbaru yang terdiri dari 12 orang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Sugiyono (2010:91). Apabila jumlah subjeknya kurang dari 100 orang, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tetapi, jika subjeknya besar, dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih, Arikunto (2006:134).

Sehubungan populasi tidak begitu besar, yang hanya berjumlah 12 orang, sesuai dengan kemampuan peneliti, maka seluruh populasi ditetapkan menjadi sampel (total sampling) yaitu sebanyak 12 orang.

B. Defenisi Operasional

Untuk menghindari salah pengertian atau kesalahan penafsiran terhadap kata ungkapan yang digunakan penulis, maka perlu di jelaskan istilah-istilah yang digunakan sebagai berikut :

1. Latihan merupakan aktivitas olahraga secara sistematis dalam waktu yang cukup lama, ditingkatkan, secara *progresif* dan *individual* yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan. Bafirman (2008:18)
2. Kelincahan (*agility*) ialah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Harsono (2001:21)
3. Menggiring Bola adalah membawa bola ke segala arah sesuai dengan peraturan yang ada. Ahmadi, Nuril (2007:17)

4. Bola Basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri atas 5 orang pemain. Permainan ini bertujuan untuk mencari nilai atau angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke basket lawan dan mencegah lawan untuk mendapat nilai. Muhajir (2006:11)

C. Pengembangan Instrumen

Menurut Ismaryati, (2008:43-44) tes *dogging run* adalah tes yang dilakukan untuk mengukur kemampuan kelincahan seseorang dengan jalan mengubah arah arah lari. Adapun perlengkapan, pelaksanaan dan penilaian tes *dogging run* adalah sebagai berikut:

1. Tes *Dogging Run*

a. Perlengkapan

- 1) *Stopwatch*, pita atau isolasi warna untuk membuat garis *start*
- 2) Cat atau kapur untuk membuat tanda arah lari
- 3) Lembing atau benda lain yang tidak berbahaya untuk dijadikan rintangan
- 4) Lapangan
- 5) Garis star sepanjang 1,83 Meter (6 feet).
- 6) Rintangan pertama di depan garis start sejauh 3,66 m (12 feet).
- 7) Rintang kedua di depan rintangan pertama sejauh 1,83 Meter.
- 8) Rintangan ke tiga dan ke empat masing-masing sejauh 1,83 Meter.

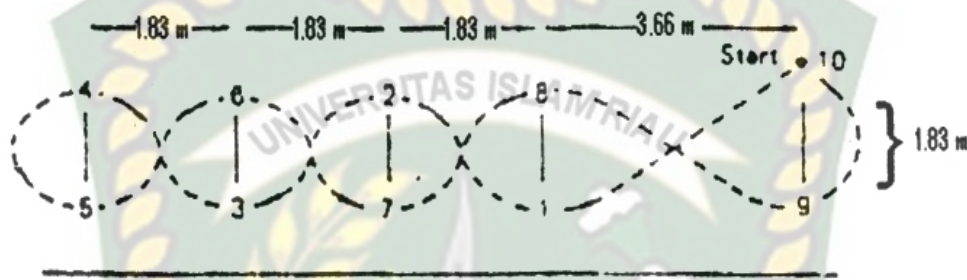
b. Pelaksanaan

- 1) *Testee* berdiri sedekat mungkin di belakang garis *start*.

- 2) Kemudian berlari secepat-cepatnya menurut arah yang ditentukan.

c. Penilaian

Catatan waktu yang ditempuh mulai dari *start* sampai dengan *finish*. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 3. *Dogging Run*
Ismaryati (2008: 44)

2. Menggiring Bola (*Dribble*) Nurhasan, (2001;186)

Tes menggiring bola dalam permainan bola basket (*dribble*) dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

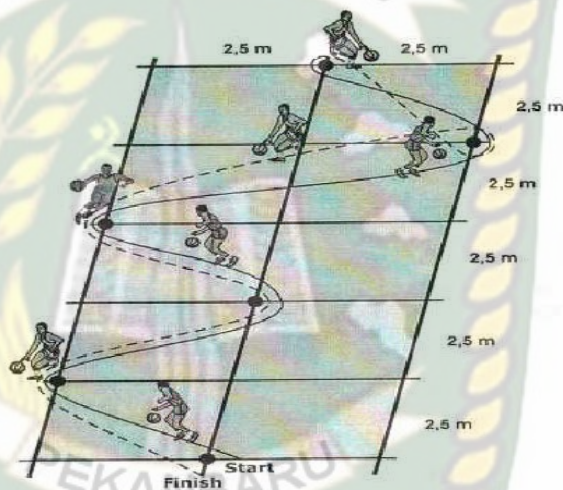
- a. Perlengkapan : Lapangan rute *dribble*, bola basket, stopwatch, perlengkapan tulis, dan buku
- b. Pelaksanaan
 - 1) Sebelum melakukan tes, testi berdiri dengan bola dibelakang garis
 - 2) Setelah aba-aba “ya” *testee* menggiring bola melalui 6 rintangan dengan rute yang telah di tentukan
 - 3) *Testee* harus melalui rintangan sesuai petunjuk yang di berikan
 - 4) *Testee* harus melalui rintangan sesuai dengan petunjuk yang diberikan
 - 5) Jika *testee* salah arah maka tes harus diulangi

- 6) Apabila setelah *testee* mencapai titik *start* kembali waktu 30 detik sebelum selesai, maka *testee* melanjutkan *dribblenya* dengan *rute* seperti semula

c. *Skor*

Skor ditentukan jumlah rintangan yang mampu dilalui oleh *testee*.

Adapun gambar *rute* menggiring bola dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 3. *Rute Dribble Bola Basket*
(Nurhasan, 2001:186)

D. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini ada dua variabel yang diteliti, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebasnya adalah kelincahan, sedangkan variabel terikatnya adalah keterampilan *dribble* permainan bola basket siswi. Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah:

1. Teknik Observasi

Observasi adalah teknik yang dilakukan penulis dengan pengamatan langsung ke objek atau tempat penelitian dilapangan guna untuk

mendapatkan dan mencari informasi mengenai adanya pengaruh latihan kelincahan gerak badan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan bola basket siswi *ektrakurikuler* di SMA Negeri 4 Pekanbaru.

2. Teknik Kepustakaan

Teknik ini digunakan untuk mendapatkan informasi tentang penjelasan teori-teori yang berhubungan dengan masalah yang diteliti sehingga dapat menunjang dan mendukung landasan teori dalam penelitian ini.

3. Test dan pengukuran

Test dilakukan untuk mengambil data yang peneliti butuhkan untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan. Adapun *test* dan pengukuran yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah *test* kelincahan menggiring bola.

E. Teknik Analisa Data

Teknik analisis korelasi yang dipergunakan adalah korelasi *Product moment* yang dikemukakan oleh *Pearson* dalam Sugiyono (2010:228).

Rumus *Pearson*:

$$r^1 = \frac{n \sum X_i Y_i - (\sum X_i)(\sum Y_i)}{\sqrt{\{n \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\} \{n \sum Y_1^2 - (\sum Y_1)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Angka Indeks Korelasi “r” *Product moment*

n = Sampel

$\sum XY$ = Jumlah hasil perkalian antara skor X dan skor Y

$\sum X$ = Jumlah seluruh skor X

ΣY = Jumlah seluruh skor Y

Pada langkah terakhir pengolahan data adalah menguji keberartian koefisien korelasi (tingkat *ignifikansi*) dengan menggunakan rumus:

$$t = \frac{r \sqrt{n - 2}}{\sqrt{1 - r^2}}$$

Keterangan:

t = nilai t yang dicari

r^2 = koefisien korelasi

n = banyaknya data

Selanjutnya t hitung dibandingkan dengan nilai t tabel dengan dk $n - 2$ pada taraf atau tingkat kepercayaan yang dipilih, dalam hal ini adalah 95 %. Apabila t hitung < t tabel, maka dapat disimpulkan *hipotesis* diterima atau dengan kata lain *hipotesis nol* ditolak.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

Pembahasan mengenai penelitian ini yaitu kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribble* dalam permainan bola basket siswi *Ekstrakurikuler* SMA Negeri 4 Pekanbaru. Untuk mendapatkan Kelincahan dilakukan tes dengan menggunakan tes dogging run. Sedangkan untuk mendapatkan data tentang hasil *dribble* yang dilakukan dengan menggunakan tes *dribble* yang oleh siswi *Ekstrakurikuler* SMA Negeri 4 Pekanbaru,

A. Deskripsi Data Penelitian

Variabel-variabel yang dalam penelitian ini Kelincahan yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan hasil *dribble* pada Siswi *Ekstrakurikuler* SMA Negeri 4 Pekanbaru dilambangkan dengan Y sebagai variable terikat. Untuk hasil data yang di peroleh setelah melakukan penelitian dapat dilihat pada uraian berikut ini.

1. Hasil Tes Kelincahan Siswa *Ekstrakurikuler* SMA Negeri 4 Pekanbaru

Untuk mengetahui kelincahan maka digunakan tes pengukuran kelincahan. Setelah data diambil maka diketahui bahwa nilai tertinggi (*maximal*) kelincahan Siswi *Ekstrakurikuler* SMA Negeri 4 Pekanbaru adalah 16,24 dan nilai (*minimal*) adalah 11,20 Mean (rata-rata) sebesar 13.30 Median (nilai tengah) pada table tersebut 12,25 kemudian nilai yang sering muncul (modus) 12,68 dan Standar Deviasinya (SD) adalah 1.33

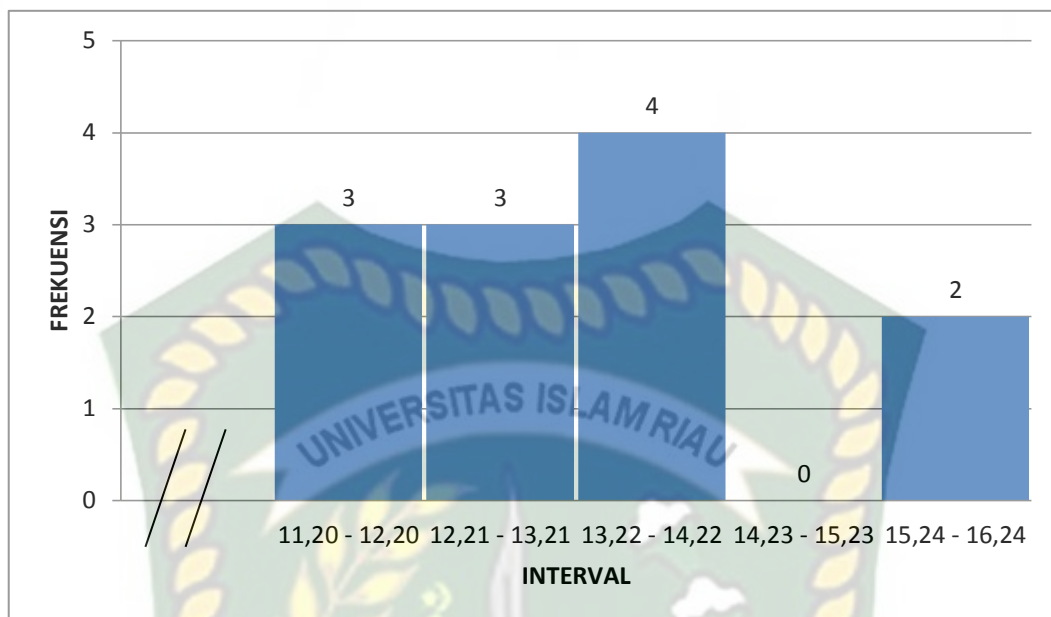
Berdasarkan data di bawah diketahui bahwa distribusi frekuensi datanya terdapat lima kelas dengan panjang intervalnya adalah 1.01 Pada kelas pertama terdapat dengan interval antara 11,20 - 12,20 terdapat 3 orang siswi atau sebesar 25,0%. Pada kelas pertama terdapat dengan interval antara 12,21 - 13,21 terdapat 3 orang siswi atau sebesar 25,0%. Pada kelas pertama terdapat dengan interval antara 13,22 - 14,22 terdapat 4 orang siswi atau sebesar 33,3%. Pada kelas pertama terdapat dengan interval antara 14,23 - 15,23 tidak terdapat satu orang siswapun atau sebesar 0,0%. Pada kelas pertama terdapat dengan interval antara 15,24 - 16,24 terdapat 2 orang siswi atau sebesar 16,7%. untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kelincahan Siswi Ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Pekanbaru

No	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	11,20-12,31	4	30.00%
2	12,32- 13,42	4	30.00%
3	13,43-14,53	2	20.00%
4	14,54-16,24	2	20.00%
	Σ	12	100%

Data Olahan Penelitian 2016

Kemudian data dari tabel di atas juga dapat digambarkan melalui diagram berikut ini



Grafik 1. Hasil Tes Kelincahan Siswi Ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Pekanbaru

2 Hasil Tes *Dribble* Siswi Ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Pekanbaru

Untuk mengetahui hasil *dribble* siswi maka digunakan tes pengukuran *dribble* yang tujuannya untuk mengukur rintangan yang dilewati siswi. Setelah data diambil maka diketahui bahwa nilai tertinggi (*maximal*) *dribble* siswi Ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Pekanbaru adalah 20 kali dan nilai terkecil (*minimal*) adalah 14 kali, Mean (rata-rata) sebesar 16 kali. Median (nilai tengah) pada tabel tersebut 15,21 kali, kemudian nilai yang sering muncul (Modus) adalah 15 dan Standart Deviasinya (SD) adlah 1.73

Selanjutnya hasil tes pengukuran yang kedua yaitu tes hasil *dribble* dari 12 sampel. Jumlah siswa dengan skor *dribble* sebesar 20 terdapat 1 orang siswa atau dengan persentase 8,3%. Jumlah siswa dengan skor *dribble* sebesar 18 terdapat 2 orang siswa atau dengan persentase 16,7%. Jumlah siswa dengan skor *dribble* sebesar 17 terdapat 1 orang siswa atau dengan persentase 8,3%. Jumlah siswa

dengan skor *dribble* sebesar 15 terdapat 7 orang siswa atau dengan persentase 58,3%. Jumlah siswa dengan skor *dribble* sebesar 14 terdapat 1 orang siswa atau dengan persentase 8,3%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes *dribble* Siswi Ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Pekanbaru.

No	banyak rintangan	Frekuensi	Persentase
1	20	1	8,3%
2	18	2	16,7%
3	17	1	8,3%
4	15	7	58,3%
5	14	1	8,3%
		12	100%

Olahan Data Penelitian 2016

B. Analisa Data

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis. Yang menjadi variable X adalah kelincahan dan yang menjadi variable Y adalah hasil *dribble*, Adapun hipotesis yang akan diuji yaitu: terdapat kontribusi kelincahan terhadap *dribble* bola basket siswi ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Pekanbaru.

Berdasarkan hasil perhitungan (terlampir) didapatkan nilai r hitung sebesar 0.804. nilai tersebut bernilai positif berada pada rentang 0.700 – 0.900 dengan kategori tinggi. Artinya kelincahan memberikan kontribusi cukup besar terhadap kemampuan *dribble* permainan bolabasket. Nilai r hitung kemudian dibandingkan dengan nilai r tabel. Nilai r tabel pada $n = 12$ atau $df = 10$ pada taraf kesalahan 5% adalah 0.576.

Untuk melihat tingkat signifikannya, peneliti menggunakan uji T. Hasil perhitungan uji T, didapatkan nilai t hitung sebesar 4,55. Nilai t tabel pada $n = 12$ atau $df = 10$ pada taraf kesalahan 5% adalah 2,23. Karena nilai t hitung lebih

besar dari t tabel maka hubungan kelincahan terhadap kemampuan *dribble* permainan bolabasket merupakan hubungan yang signifikan.

Langkah akhir yang dilakukan adalah mencari koefisien determinasi. Nilai ini menggambarkan sebesar apa kontribusi antara variabel x terhadap variabel y . berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan (terlampir) didapatkan nilai koefisien determinasi sebesar 64,6%. artinya setiap *dribble* bola basket permainan bolabasket yang dilakukan, faktor kelincahan berhubungan dengan keberhasilannya sebesar 64,6% terhadap *dribble* tersebut.

C. Pembahasan

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribble* bola basket siswi ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Pekanbaru r hitung $> r$ tabel. Ini menunjukkan bahwa kelincahan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *dribble* bola basket sebesar 64,6% sedangkan siswanya sebesar 35,4% hasil *dribble* siswi ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Pekanbaru dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lain seperti kecepatan koordinasi gerak dan kelenturan

Menurut pendapat Syafruddin (2011:23-24) yang menyatakan bahwa bila ditinjau dari sisi orang yang berlatih, maka ada empat faktor atau unsur utama faktor yang menentukan kemampuan prestasi siswi, yang mana keempat faktor tersebut saling berhubungan satu sama lain yaitu: 1) kondisi fisik, 2) teknik, 3) taktik dan 4) mental

Berdasarkan teori tersebut maka dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan keterampilan dribble maka seseorang pemain harus terlebih dahulu memiliki unsur kelincahan, koordinasi gerak dan kelentukan yang baik, semakin baik faktor-faktor yang dimilikinya tersebut maka akan semakin baik pula hasil dari *dribble* bola basketnya



Dokumen ini adalah Arsip Mlik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB V

KESEMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribble* bola basket siswi Ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Pekanbaru dimana didapatkan $r = 0,804$. r tabel $= 0,576$. Dengan demikian r terhitung $> r$ tabel atau $0,804 > 0,576$ dengan kontribusi sebesar 64,6%, sedangkan sisanya sebesar 35,4% dipengaruhi faktor lain.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti mengemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Kepada guru yang bertindak sebagai pelatih agar dapat memberikan latihan kelincahan, karena dari hasil penelitian kelincahan memberikan kontribusi dalam meningkatkan kemampuan *dribble* bola basket.
2. Bagi siswi, agar terus berlatih dengan tekun sehingga menjadi lebih baik dalam melakukan *dribble* bola basket.
3. Bagi peneliti lainnya, kiranya penelitian ini dapat dilanjutkan dalam permasalahan yang lebih luas dengan jumlah sampel yang lebih besar, sehingga dapat memberikan sumbangan pikiran kepada guru sebagai pelatih, Pembina maupun siswi dapat peningkatan prestasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bola Basket*. Surakarta: Era Intermedia.
- Apta, Mylsidayu, M.O.r, dan Febi Kurniawan, M.Or. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka cipta.
- Bafirman, dan Apriagus. 2008. *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Universitas Negeri Padang
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: CV. Tambak Permata.
- Irawadi, Hendri (.2011.) *Kondisi fisik dan Pengukurannya*. Padang : FIP UNP
- Ismaryati. 2008. *Tes pengukuran olahraga*, Surakarta: Sebelas Maret University press.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta Pusat: Direktorat jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Oliver jon , 2007, *Dasar-Dasar bola basket*, Bandung: Humas kinetics
- PERBASI. 2005. *Official Basketball Rules* : Pengurus Besar Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia
- Riduwan. 2005. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, 2010. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang : UNP Press
- Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Pasal 21 Tahun 2005 Tantang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta.
- Widiastuti, 2011. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*, Jakarta : PT. Bumi Timur Jaya