

**KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP KEMAMPUAN
DRIBBLING BOLA BASKET PADA TIM BOLA BASKET PUTRI
SMK PATRIA DHARMA SELATPANJANG
KABUPATEN KEPULAUAN MERANTI**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau*



Oleh :

INE
NPM:176611105

PEMIMBING UTAMA

KAMARUDIN, S.Pd., M.Pd
NIDN: 1020108201

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

**KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP KEMAMPUAN
DRIBBLING BOLA BASKET PADA TIM BOLA BASKET PUTRI
SMK PATRIA DHARMA SELATPANJANG
KABUPATEN KEPULAUAN MERANTI**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau*



Oleh :

INE
NPM:176611105

PEMIMBING UTAMA

KAMARUDIN, S.Pd., M.Pd
NIDN: 1020108201

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

PENGESAHAN SKRIPSI

Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Basket Pada Tim Bola Basket Putri SMK Patria Dharma Selatpanjang Kabupaten Kepulauan Meranti

Dipersiapkan oleh

Nama : Ine
NPM : 176611105
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

PEMBIMBING



Kamarudin, S.Pd., M.Pd

NIDN : 1020108201

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Rekreasi



Leni Apriani, S.Pd., M.Pd

NIDN: 1005048901

Skripsi Ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau



Dr. Miranti Eka Putri, S.Pd., M.Ed

NIDN: 1005068201

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Ine
NPM : 176611105
Jenjang Studi : Sastra Satu (1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Bola Basket Pada Tim Bola Basket Putri SMK Patria Dharma Selatpanjang Kabupaten Kepulauan Meranti

Disetujui Oleh:

Pembimbing


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

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan


Leni Apriani, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1005048901

SURAT KETERANGAN

Kami selaku Pembimbing Skripsi ini, dengan ini menerangkan bahwa mahasiswi tersebut di bawah:

Nama : Ine
NPM : 176611105
Jenjang Studi : Strata Satu (1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Telah Selesai menyusun Skripsi dengan judul :

“Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Bola Basket Pada Tim Bola Basket SMK Patria Dharma Selatpanjang Kabupaten Kepulauan Meranti”

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama



Kamarudin, S.Pd., M.Pd
NIDN.1026116307

ABSTRAK

Ine. 2021. Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Basket Pada Tim Bola Basket Putri SMK Patria Dharma Selatpanjang Kabupaten Kepulauan Meranti

Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan dribbling bola basket pada tim bola basket putri SMK Patria Dharma Selatpanjang Kabupaten Kepulauan Meranti. Bentuk penelitian ini adalah korelasi, populasi seluruh atlet SMK Patria Dharma Selatpanjang Kabupaten Kepulauan Meranti sebanyak 12 orang. Instrument yang digunakan adalah tes Kelincahan, tes Kecepatan dan tes Dribbling bola basket. Dengan rumus Korelasi Product Moment ganda. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat kontribusi kelincahan dengan dribbling bola basket dengan nilai r hitung = -0,03 r_{tabel} = 0,576 kontribusinya sebesar 0,09%. Tidak terdapat hubungan kontribusi kecepatan dengan dribbling bola basket dengan r hitung = 0,35 r_{tabel} = 0,576 kontribusinya sebesar 12,25%. Dengan demikian hasil yang didapatkan terdapat hubungan tidak signifikan antara kelincahan kecepatan dengan dribbling bola basket pada tim bola basket putri SMK Patria Dharma Selatpanjang Kabupaten Kepulauan Meranti dimana r hitung = 0,05 r_{tabel} = 0,576 maka terdapat kontribusi sebesar 0,36%.

Kata Kunci: Kelincahan dan Kecepatan dengan Dribbling Bola Basket

ABSTRACT

Ine. 2021. Contribution of Agility and Speed to Basketball Dribbling Ability in the Women's Basketball Team of Patria Dharma Selatpanjang Vocational School, Meranti Islands Regency.

The purpose of this study was to determine whether there was a contribution of agility and speed to the basketball dribbling ability of the women's basketball team at SMK Patria Dharma Selatpanjang, Meranti Islands Regency. The tests used are the Agility test, the Speed test and the Dribbling basketball test. With the double Product Moment Correlation formula. Based on the results of the research conducted, it can be concluded that there is no contribution of agility with basketball dribbling with a value of $r_{count} = -0.03$ $r_{table} = 0.576$ the contribution is 0.09%. There is no correlation between the contribution of speed with dribbling basketball with $r_{count} = 0.35$ $r_{table} = 0.576$ the contribution is 12.25%. Thus the results obtained there is a non-significant relationship between speed agility and basketball dribbling on the women's basketball team at Patria Dharma Selatpanjang Vocational School, Meranti Islands Regency where $r_{hitung} = 0.05$ $r_{table} = 0.576$ then there is a contribution of 0.36%

Keywords: Agility and Speed with Basketball Dribbling



YAYASAN LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM (YLPI) RIAU
UNIVERSITAS ISLAM RIAU

F.A.3.10

Jalan Kaharuddin Nasution No. 113 P. Marpoyan Pekanbaru Riau Indonesia – Kode Pos: 28284
 Telp. +62 761 674674 Fax. +62 761 674834 Website: www.uir.ac.id Email: info@uir.ac.id

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR
SEMESTER GENAP TA 2020/2021

NPM : 176611105
 Nama Mahasiswa : INE
 Dosen Pembimbing : 1. KAMARUDIN S.Pd., M.Pd.
 Program Studi : PENDIDIKAN OLAHRAGA (PENJASKESREK)
 Judul Tugas Akhir : KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING BOLA BASKET PADA TIM BOLA BASKET PUTRI SMK PATRIA DHARMA SELATPANJANG KABUPATEN KEPULAUAN MERANTI
 Judul Tugas Akhir (Bahasa Inggris) : *CONTRIBUTION OF ACCESS AND SPEED TO DRIBBLING ABILITY BASKETBALL IN WOMENT'S BASKETBALL TEAM SMK PATRIA DHARMA SELATPANJANG MERANTI ISLAND*

NO	Hari/Tanggal Bimbingan	Materi Bimbingan	Hasil / Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1	20 november 2020	Pendaftaran Judul	Diterima judul oleh pemimbing	
2	25 november 2020	Bimbingan Proposal Bab 1	Perbaiki cover, Perbaiki latar belakang, Perbaiki identifikasi masalah	
3	3 desember 2020	Bimbingan proposal bab 1 dan bab 2	Perbaiki bahasa inggris dimiringkan, Tambahkan teori	
4	14 desember 2020	Bimbingan proposal bab 2 dan bab 3	Tambahkan teori di jurnal, Perbaiki penulisan nama, tempat, Daftar pustaka menggunakan mandle	
5	25 desember 2021	Bimbingan bab 3	Rumus di perjelaskan, Gambar tes diperjelaskan, Pahami tes penelitian	
6	1 januari 2021	Acc proposal	Di tanda tangan oleh pemimbing	
7	19 januari 2021	Ujian seminar proposal	Kuasai materi, Jangan gugup saat ujian	
8	1 maret 2021	Revisi proposal	Perbaiki latar belakang, Penulisan nama tempat diperbaiki, Rumusan masalah uraikan, Tujuan penelitian uraikan, Kutipan harus jelas, Pahami tes, Tambah 10 jurnal	
9	12 maret 2021	Membuat surat riset	Untuk melakukan penelitian disekolah patria dharma	
10	11 April 2021	Melakukan penelitian pengumpulan data	Mengambil data, dokumentasi	
11	3 juni 2021	Bimbingan bab 4 dan 5	Perbaiki grafik, tambahkan pembahasan, lampiran	
12	19 juni 2021	Bimbingan bab 4 dan bab 5	Grafik dan lampiran	
13	22 juni 2021	Acc skripsi	Kuasai materi	

Pekanbaru, 22 juni 2021

Dekan

(Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Si)



MTC2NJEXMTA1

Catatan :

1. Lama bimbingan Tugas Akhir/ Skripsi maksimal 2 semester sejak TMT SK Pembimbing diterbitkan
2. Kartu ini harus dibawa setiap kali berkonsultasi dengan pembimbing dan HARUS dicetak kembali setiap memasuki semester baru melalui SIKAD
3. Saran dan koreksi dari pembimbing harus ditulis dan diparaf oleh pembimbing
4. Setelah skripsi disetujui (ACC) oleh pembimbing, kartu ini harus ditandatangani oleh Wakil Dekan I/ Kepala departemen/Ketua prodi
5. Kartu kendali bimbingan asli yang telah ditandatangani diserahkan kepada Ketua Program Studi dan kopiannya dilampirkan pada skripsi.
6. Jika jumlah pertemuan pada kartu bimbingan tidak cukup dalam satu halaman, kartu bimbingan ini dapat di download kembali melalui SIKAD

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ine
NPM : 176611105
Program Studi : Pendidikan jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jenjang Studi : Sastra Satu (1)
Fakultas : Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Bola Basket Pada Tim Bola Basket SMK Patria Dharma Kabupaten Kepulauan Meranti

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri dan bimbingan oleh dosen yang telah ditunjuk oleh dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari skripsi orang lain, maka saya menerima pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun

Pekanbaru, Juni 2021



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya sehingga penulis diberikan kesempatan dan kemampuan untuk menyelesaikan tugas skripsi ini, dengan judul “**Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Basket Pada Tim Bola Basket Putri SMK Patria Dharma Selatpanjang Kabupaten Kepulauan Meranti**”. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk gelar sarjana Pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Karena keterbatasan ilmu dan pengetahuan yang penulis miliki, maka dengan tangan terbuka dan hati yang lapang penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan dimasa yang akan datang. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini yaitu:

1. Bapak Kamarudin, S.Pd., MPd yang sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan serta membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Leni Apriliani, S.Pd., M,Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
3. Bapak Dr. Raffly Hanjalito M,Pd sebagai Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
4. Bapak/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.
5. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
6. Staff Tata Usaha Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

7. Kedua Orang Tua yang terus memberikan do'a yang tulus dan semangat sehingga penulis selalu berada dalam lindungannya.
8. Teman-teman di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau. Sekaligus ucapan Terima Kasih kepada abang saya Rudi Hartono yang selalu memberi semangat dan motivasi yang tinggi.

Penulis sangat mengharapkan agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini. Semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, Amin ya Robbal Alamin.

Pekanbaru, Juni 2021

Ine

DAFTAR ISI

Halaman

PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vi
SURAT PERNYATAAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GRAFIK	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	7
1. Hakikat Kelincahan	7
a. Pengertian Kelincahan	7
b. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kelincahan	9
2. Hakikat Kecepatan	10
a. Pengertian Kecepatan	10
b. Macam-macam Kecepatan	11
3. Hakikat Permainan Bola Basket	11
a. Pengertian Permainan Bola Basket	11
b. Teknik Dasar Permainan Bola Basket	13

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

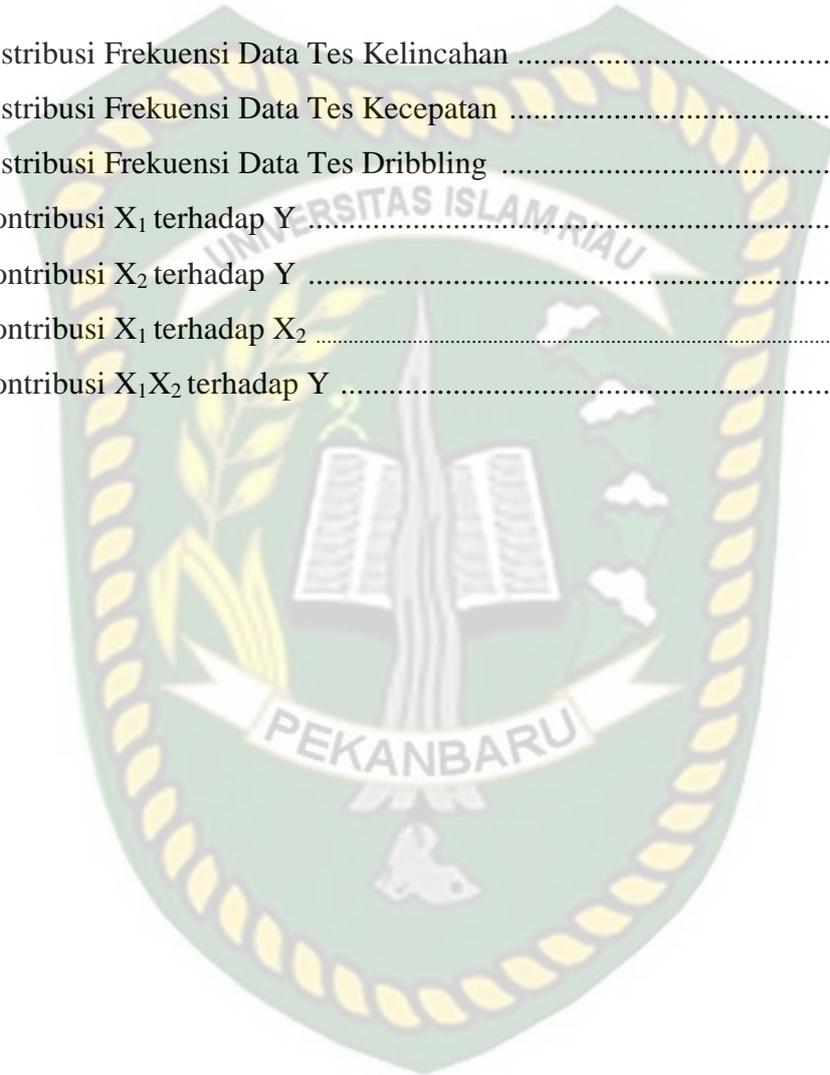
4. Hakikat Dribbling Bola Basket	20
a. Pengertian Dribbling Bola Basket	20
b. Teknik Dasar Dribbling Bola Basket	21
c. Langkah – langkah <i>Dribbling</i> Bola Basket	25
B. Kerangka Pemikiran	27
C. Hipotesis	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	29
B. Populasi dan Sampel	29
a. Populasi	29
b. Sampel	29
C. Definisi Operasional	30
D. Pengembangan Instrumen	30
E. Teknik Pengumpulan Data	34
F. Teknik Analisis Data	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Hasil Penelitian	36
B. Analisis Data	41
C. Pembahasan	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	49
B. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN	53

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Distribusi Frekuensi Data Tes Kelincahan	37
2. Distribusi Frekuensi Data Tes Kecepatan	38
3. Distribusi Frekuensi Data Tes Dribbling	40
4. Kontribusi X_1 terhadap Y	42
5. Kontribusi X_2 terhadap Y	43
6. Kontribusi X_1 terhadap X_2	43
7. Kontribusi X_1X_2 terhadap Y	44

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau



DAFTAR GAMBAR

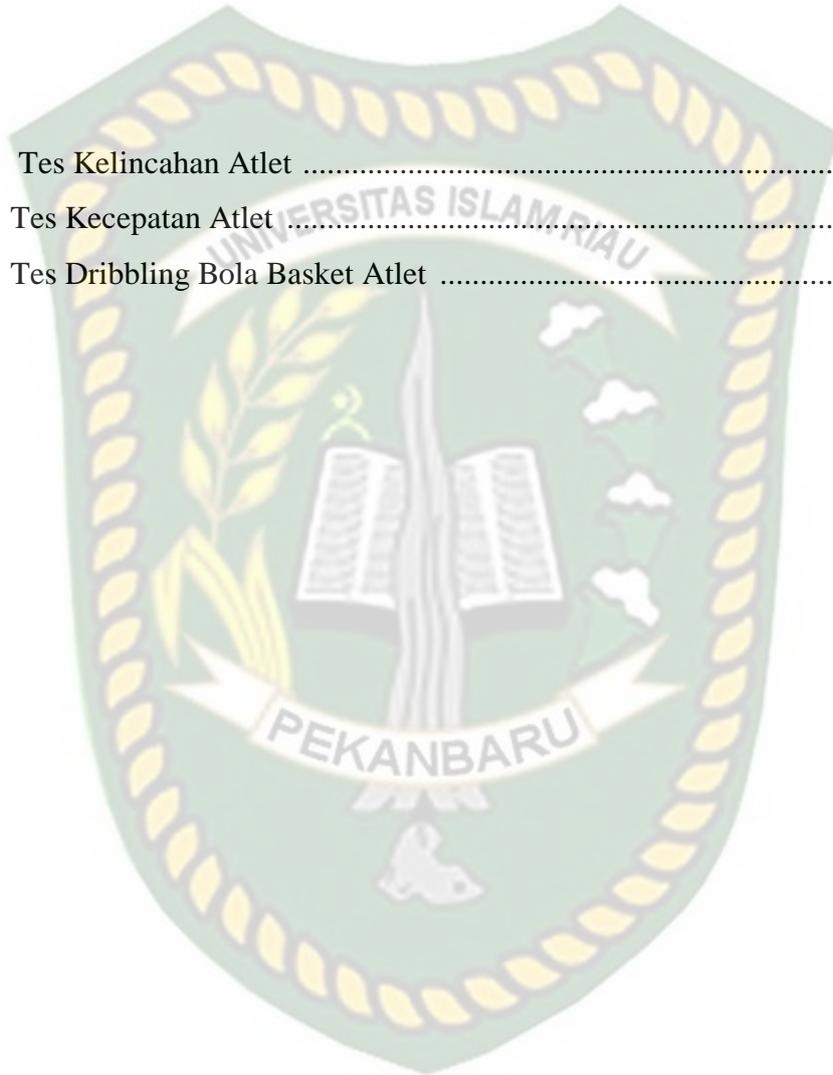
	Halaman
1. Mengoper Bola setinggi Dada (Chest Pass)	14
2. Mengoper Bola dari Atas Kepala (Overhead pass)	14
3. Mengoper Bola Pantulan (Bounce Pass)	15
4. Teknik Dasar menerima Bola	16
5. Mengiring Bola Rendah dan Bola Tinggi	16
6. Teknik Dasar Menembak Dengan Satu Tangan	17
7. Sikap menembak dengan dua tangan	18
8. Teknik tambakan lay up	19
9. Teknik gerakan pivot	19
10. Dribbling Crossover	22
11. Dribbling di antara Dua Kaki	22
12. Dribbling jab-step	23
13. Dribbling Behind the Back	24
14. Doging Run	31
15. Lari 30 Meter	32
16. Lapangan Tes Dribbling	34

Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
1. Tes Kelincahan Atlet	37
2. Tes Kecepatan Atlet	39
3. Tes Dribbling Bola Basket Atlet	40



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Tabel Hasil Tes Kelincahan	53
2. Tabel Hasil Tes Kecepatan	54
3. Table Hasil Tes Dribbling Bola Basket	55
4. Distribusi Frekuensi Tes Kelincahan	56
5. Distribusi Frekuensi Tes Kecepatan	58
6. Distribusi Frekuensi Tes Hasil Tes Dribbling Bola Basket	59
7. Tabel Pembantu Analisis Korelasi Product Moment	59
8. Hasil Nilai r	60
9. Koefisien Determinasi	64
10. Tabel Product Moment	65
11. Dokumentasi Penelitian	66

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah proses sistematis berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmani dan rohani seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan, pertandingan, dan kegiatan jasmani yang insentif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Sebagaimana dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No 3 tahun 2005 Tentang sistem keolahragaan pasal 27 ayat 1 menjelaskan bahwa “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat Daerah, Nasional dan Internasional”.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat kita ketahui bahwa pembinaan olahraga prestasi merupakan pembinaan olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih suatu prestasi olahraga. Dalam konteks ini dapat diartikan dengan pembinaan cabang - cabang olahraga yang ditunjukkan untuk menghadapi pekan olahraga yang setiap tahunnya diselenggarakan pemerintah. Selain pelaksanaan, mengawasi serta sebagai wadah penyalur prestasi atlet ke tingkat yang lebih tinggi, dan bisa menjadi atlet yang bersaing baik ditingkat Daerah, Provinsi,

Nasional, maupun Internasional. yang semua itu tidak lepas dari pengawasan pemerintah pusat dalam hal pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi.

Bola Basket adalah olahraga yang dilakukan secara berkelompok dan dimainkan oleh dua tim yang berlawanan. Masing - masing tim memiliki 5 orang anggota. Setiap tim harus berusaha mencetak point sebanyak - banyaknya dengan cara memasukkan bola ke dalam ring lawan. Standar internasional permainan bola basket adalah 4 babak, waktu setiap babak adalah 10 menit (4x10 menit), dengan jeda waktu istirahat 10 menit. Tapi khususnya untuk NBA berbeda, mereka menggunakan format 12 menit per setiap babak (4x12 menit). Aturan permainan di Indonesia sendiri, tentu saja mengikuti standar 4x10 menit. Dalam permainan bola basket terdapatnya beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain, di antaranya adalah *passing*, *dribbling*, *pivot*, *shooting*, tetapi penulis merincikan lagi dalam *dribbling* saja,

Dribbling adalah teknik yang dilakukan untuk membawa bola basket dengan cara Memantul-mantulkan bola ke lantai dengan menggunakan satu tangan ataupun secara bergantian dan dapat dilakukan dengan berjalan dan berlari. *Dribbling* hanya boleh dilakukan dengan satu tangan atau dapat juga dilakukan dengan cara bergantian tangan kanan dan kiri. *Dribbling* bertujuan untuk membawa bola ke arah depan dan menghindari bantahan lawan. *Dribbling* biasanya dilakukan dengan cara di antara bola dan lawan. Jadi ketika bola akan direbut oleh lawan maka badan yang bisa digunakan untuk menghalangi sanggahan.

Kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat.

Berdasarkan observasi yang dilakukan. Terhadap Tim Bola Basket Putri SMK Patria dharma Selatpanjang Kabupaten Kepulauan Meranti. Melihat fakta dilapangan diantaranya. Kemampuan *dribbling* atlet masih kurang maksimal, hal ini di tandai dengan sikap membawa atau *dribbling* bola yang masih kaku atau tidak rileks. Kemudian pada saat *dribbling* bola, bola terkadang hilang control dari tangan. Seharusnya pada saat melakukan *dribbling* sikap badan harus rileks. sehingga bola tidak terlepas. disamping itu kelincahan atlet dalam *dribbling* bola juga belum terlihat baik. Hal ini terlihat pada saat *dribbling* bola untuk melakukan perubahan arah posisi gerak tubuh, bola bisa direbut lawan dengan cepat. selanjutnya kecepatan atlet melakukan *dribbling* bola kurang cepat dalam berlari sehingga bola bisa direbut tim lawan.

Berdasarkan uraian diatas, penulis merasa tertarik untuk meneliti mengenai kelincahan dan kecepatan dengan melakukan penelitian yang berjudul :
“Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Bola Basket Pada tim Bola Basket Putri SMK Patria Dharma Selatpanjang Kabupaten Kepulauan Meranti”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Kemampuan *dribbling* atlet masih kurang maksimal, hal ini di tandai dengan sikap membawa atau *dribbling* bola yang masih kaku atau tidak rileks.
2. atlet *dribbling* bola, bola terkadang hilang control dari tangan.
3. kelincahan atlet dalam *dribbling* bola juga belum terlihat baik. Hal ini terlihat pada saat *dribbling* bola untuk melakukan perubahan arah posisi gerak tubuh, bola bisa direbut lawan dengan cepat.
4. kecepatan atlet melakukan *dribbling* bola kurang cepat dalam berlari sehingga bola bisa direbut tim lawan.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat terbatasnya waktu, tenaga dan dana yang tersedia maka penulis membatasi masalah pada :

1. Kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* bola basket pada tim bola basket putri SMK Patria Dharma Selatpanjang Kabupaten Kepulauan Meranti.
2. Kontribusi kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* bola basket pada tim bola basket putri SMK Patria Dharma Selatpanjang Kabupaten Kepulauan Meranti.
3. Kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* bola basket pada tim bola basket putri SMK Patria Dharma.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian permasalahan diatas maka rumusan masalahnya adalah Apakah terdapat kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* bola basket pada tim bola basket SMK Patra Dharma Selatpanjang Kabupaten Kepulauan Meranti ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah diuraikan diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* bola basket pada tim bola basket putri SMK Patria Dharma Selatpanjang Kabupaten Kepulauan Meranti.

F. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, adapun manfaat dari peneliti ini adalah:

1. Penelitian ini sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas dan syarat untuk kelulusan Sastra I di Universitas Islam Riau
2. Sebagai motivasi bagi tim bola basket putri SMK Swasta Selatpanjang Kabupaten Kepulauan Meranti
3. Sebagai bahan masukan untuk pelatih tim bola basket putri SMK Swasta Selatpanjang Kabupaten Kepulauan Meranti
4. Bagi pengurus semoga ada penelitian ini dapat menjadikan referensi dalam meningkatkan prestasi olahraga khususnya pada olahraga basket tim putri bola basket SMK Swasta Selatpanjang Kabupaten Kepulauan Meranti

5. Bagi mahasiswa yang hendak meneliti, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan bacaan referensi untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Kelincahan

a. Pengertian Kelincahan

Kelincahan salah satu kemampuan fisik sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan- perubahan situasi dalam pertandingan. Menurut (Rustanto, 2015) kelincahan dibedakan menjadi kelincahan umum dan kelincahan khusus. Kelincahan umum biasanya yang nampak pada berbagai aktivitas olahraga dan kelincahan khusus yang berkaitan dengan teknik olahraga tertentu. Jika dilihat dari sudut anatomis kelincahan umum melibatkan gerakan seluruh segmen bagian tubuh, kelincahan khusus hanya melibatkan segmen tubuh tertentu”. sedangkan Menurut Irwadi (2011:121), “Kelincahan adalah gabungan beberapa unsur kondisi fisik”. Unsur kondisi fisik yang dimaksud adalah kekuatan, kecepatan, kelenturan ialah gerakan yang terkoordinasikan dengan baik.

Menurut (Fetri & Donie, 2019) Hamzah menjelaskan kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah gerak kesegala arah dalam kecepatan yang maksimal dan sikap badan tetap seimbang”. Jadi Kemampuan merubah arah gerak kesegala arah harus lincah dengan kecepatan yang maksimal. Menurut (Malasari, 2019) Mappaompo menjelaskan kelincahan adalah suatu bentuk gerakan yang mengharuskan

seorang atau pemain untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah serta tangkas”. Jadi seorang pemain harus melakukan kelincahan mengubah arah secara cepat dan tangkas. Menurut (Utama et al., 2015) Harsono menjelaskan “Kelincahan ialah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”. jadi kelincahan tidak menuntut kecepatan bergerak, tetapi fleksibilitas yang baik dari sendi- sendi anggota tubuh.

menurut Ismaryati (2008:41) “Kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktifitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya”. Kelincahan diperlukan setiap aktifitas yang di lalukan disertai dengan kesegaran jasmani.

Pada prinsipnya unsur kelincahan tidak menuntut adanya kecepatan, akan tetapi juga fleksibilitas yang baik dari persendian anggota tubuh dan faktor keseimbangan. Dengan demikian tanpa memiliki kecepatan, fleksibilitas, dan keseimbangan yang baik seseorang yang tidak akan bisa bergerak secara lincah.

Mencermati batas tentang kelincahan dapat diambil satu pengertian, bahwa kelincahan adalah kombinasi dari kecepatan, kekuatan, kecepatan reaksi, keseimbangan, kelentukan, dan koordinasi Syaraf-syaraf otot. Selain untuk tubuh secara keseluruhan kelincahan juga bisa

diperuntukan bagi anggota-anggota tubuh tertentu, seperti lengan, tungkai (kaki).

Koordinasi syaraf otot menggambarkan kemampuan atlet melakukan gerakan-gerakan dalam cabang olahraga secara mulus dan keseimbangan. Adapun bentuk bentuk latihan kelincahan yaitu dengan cara melakukan gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak, misalnya *zig-zag*, *donging run*.

b. Faktor- faktor yang mempengaruhi kelincahan

Kelincahan merupakan bagaian kondisi fisik yang sangat erat hubungannya dengan permainan bola basket, tetapi tidak mudah memiliki kelincahan yang maksimal.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan Menurut Tjokro dalam Santika (2015:4), "Tipe tubuh, usia, jenis kelamin, berat badan, kelelahan". Sedangkan cara melatih kelincahan yaitu melakukan gerakan-gerakan yang menggunakan kelincahan, misalnya lari bola balik, peningkatan kelincaha dilakukan sedikit demi sedikit, latihan harus di ulang-ulang, jika merasa lelah latihan segera dihentikan, gerakan-gerakan jangan dipaksakan agar tidak mengakibatkan robek atau putus nya jaringan-jaringan otot, latihan harus sistematis, teratur.

Di dalam kegiatan olahraga kelincaha sangat dibutuhkan karena adanya kelincahan teknik dasar akan mudah dikuasai, apa lagi dalam permainan bola basket khususnya *dribbling* bola, sangat dibutuhkan kelincahan.

2. Hakekat Kecepatan

a. Pengertian Kecepatan

Kecepatan merupakan salah satu aspek kemampuan yang diperlukan dalam cabang olahraga tertentu. Kecepatan menjadi faktor. Menurut Sajoto dalam Supian (2014:38), “Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu terutama jarak pendek, dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. Jadi kecepatan sangat dibutuhkan dalam memindahkan bola dari tempat satu ke tempat yang lain dengan cepat dengan waktu yang secepat-cepatnya. Menurut Fenanlampir dalam Rizhardi (2017:116), “kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat”. Jadi kecepatan bergerak dengan tercepat.

Menurut (Manopo et al., 2019) Hatmisari menjelaskan kecepatan adalah waktu yang dibutuhkan untuk mengabungkan suatu gerak pada sebuah sendi atau gerak tubuh secara menyeluruh”. Seseorang yang mempunyai kecepatan tinggi dapat melakukan suatu gerak yang singkat setelah menerima rangsangan. Sedangkan menurut Bafriman (2008:108), “Kecepatan ditentukan oleh faktor kekuatan otot, daya ledak, daya koordinasi gerakan, kelincahan dan keseimbangan”. Jadi kecepatan didefinisikan sebagai laju gerak berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh.

b. Macam- macam kecepatan

Kecepatan dibedakan atas 3 yaitu kecepatan sprint, kecepatan reaksi dan kecepatan bergerak. Ketiga kecepatan diatas. Menurut Syafrudin (2011:88) kecepatan dibedakan menjadi tiga, yaitu:

1. Kecepatan *sprint*
Kecepatan *sprint* adalah kemampuan organisme atlet bergerak ke depan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaik baiknya. Sebagai Contoh pemain bola basket berlari mengejar bola dari tangan tim lawan atau pemain berlari untuk memasukan bola ke ring lawan.
2. Kecepatan reaksi
kecepatan reaksi adalah kemampuan organisme atlit untuk menjawab suatu rangsang secepat mungkin dalam mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Sebagai Contoh pada permainan bola basket mengantisipasi datang nya bola untuk melakukan tangkapan.
3. Kecepatan bergerak
Kecepatan bergerak adalah kemampuan organ atlet untuk bergerak secepat mungkin dalam satu gerakan yang tidak terputus.

3. Hakikat Permainan Bola Basket

a. Pengertian Permainan Bola Basket

Permainan bola basket adalah olahraga yang berdasarkan kebiasaan, artinya untuk menjadi seorang atlet bola basket yang baik sangat dibutuhkan proses latihan atau bermain secara berulang-ulang atau berkelanjutan (*continue*) agar memperoleh teknik, taktik dan kondisi prima dalam permainan yang bagus. Menurut (Candra, 2015) “ Permainan bola basket adalah salah satu cabang olahraga permainan yang di mainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain. Masing-

masing regu berusaha memasukan bola sebanyak-banyaknya ke ring lawan dan mempertahankan ring sendiri untuk tidak kemasukan. Regu yang lebih banyak membuat nilai (skor) dinyatakan sebagai pemenang dalam pertandingan.

Menurut Oliver, Bola basket adalah salah satu olahraga paling populer di dunia. Pengemarnya yang berasal dari segala usia merasakan bahwa bola basket adalah olahraga menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan. Keterampilan-keterampilan perseorangan seperti tembakan, umpan, *dribbling*, dan *rebound*, serta kerja tim untuk menyerang atau bertahan, adalah prasyarat agar berhasil dalam memainkan olahraga ini.

Menurut (Fatahillah, 2018), Kurniawan menyatakan Bola basket merupakan permainan bola besar yang dimainkan dua regu yang masing-masing terdiri dari lima orang yang dimana tiap-tiap regu berusaha memasukkan bola kedalam ring atau membuat point, dimana bola dioper (passing), digiring (*dribbling*) atau dipantulkan kesegala arah sesuai dengan peraturan.

Menurut (Putro et al., 2018) Bola basket merupakan permainan yang memerlukan kemampuan dan keterampilan baik secara individu maupun tim. Layaknya olahraga pada umumnya, terdapat unsur menyerang dan bertahan utamanya pada olahraga yang melibatkan penskoran. Seseorang harus terlebih dahulu menguasai ketrampilan dasar

dalam bermain bola basket dengan cara berpartisipasi dalam kegiatan bola basket dan mendapatkan pencapaian dalam bola basket.

b. Teknik Dasar Permainan Bola basket

Teknik dasar dalam permainan bola basket harus dikuasai. Apa bila teknik dasar sudah dikuasai, maka dalam penguasaan bola akan lama dalam penguasaan kita dan apabila sebuah tim kurang menguasai teknik dasar maka akan banyak kehilangan bola dan akan banyak mendapat tekanan dari pemain lawan, sehingga akan sulit meraih kemenangan. Menurut Ahmadi (2007:13), teknik dasar permainan bola basket terdiri dari beberapa macam, antara lain sebagai berikut:

1. Teknik Dasar Mengoper Bola (*Passing*)

Passing adalah mengoper bola. Operan merupakan teknik dasar pertama. Untuk dapat melakukan operan dengan baik dalam berbagai situasi, pemain harus menguasai bermacam-macam teknik dasar mengoper bola dengan baik. Teknik dasar mengoper (*passing*) dalam bola basket adalah sebagai berikut:

a) Mengoper Bola setinggi Dada (*Chest Pass*)

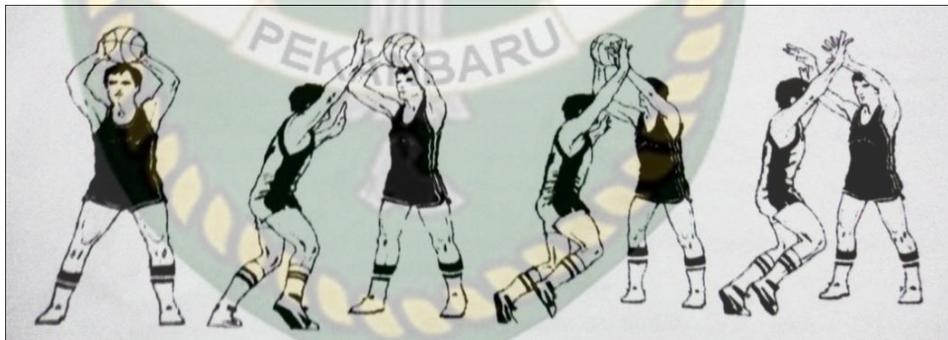
Mengoper bola dengan dua tangan dari depan dada merupakan operan yang sering dilakukan dalam suatu pertandingan bola basket. Operan ini berguna untuk operan jarak pendek. Mengoper bola dengan cara ini akan menghasilkan kecepatan, ketepatan, dan kecermatan. Jarak lemparan adalah 5 sampai 7 meter.



Gambar 1. Teknik melempar bola di depan dada
(Nuril, 2007: 14)

b) Mengoper Bola dari Atas Kepala (*Overhead Pass*)

Lemparan ini biasanya dilakukan oleh pemain-pemain yang berbadan tinggi sehingga melampaui daya raih lawan. Lemparan ini juga bisa digunakan untuk operan cepat.



Gambar 2. Teknik mengoper dari atas kepala
(Nuril, 2007: 15)

c) Mengoper Bola Pantulan (*Bounce Pass*)

Operan pantulan dengan dua tangan dilakukan dalam posisi bola di depan dada. Operan ini sangat baik dilakukan untuk meneroboslawan yang tinggi. Bola di pantulkan di samping kiri atau kanan lawan dan

teman sudah siap menerimanya di belakang lawan. Lemparan ini harus dilakukan dengan cepat agar tidak tertahan/terserobot lawan.



Gambar 3. Teknik mengoper bola pantulan
(Nuril, 2007: 16)

2. Teknik Dasar Menerima Bola

Agar dapat menerima bola dengan baik dalam berbagai posisi dan situasi, permainan harus menguasai teknik dasar menerima bola dengan baik. Teknik menerima bola sebagai berikut:

- a) Berdiri dengan sikap kaki melangkah menghadap arah datangnya bola.
- b) Kedua lengan dijulurkan ke depan menyongsong arah datangnya bola dengan sikap telapak tangan menghadap arah datangnya bola.
- c) Berat badan bertumpu pada kaki depan.
- d) Setelah bola menyentuh telapak tangan, tariklah kaki depan ke belakang, siku ke dua lengan ditekuk hingga bola ditarik mendekati dada/badan.
- e) Badan agak condong ke depan.
- f) Berat badan bertumpu pada kaki belakang.

g) Posisi bola dipegang di depan badan.

Untuk lebih jelasnya, perhatikan gambar berikut.



Gambar 4. Teknik dasar menerima bola
(Nuril, 2007: 16)

3. Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

Menggiring bola adalah membawa lari bola ke segala arah sesuai dengan peraturan yang ada. Kegunaan *dribbling* bola adalah mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, ataupun memperlambat tempo permainan.



Gambar 5. Menggiring Bola Rendah & Bola Tinggi
(Nuril, 2007: 17)

4. Teknik Dasar menembak (*Shooting*)

Usaha memasukkan bola ke keranjang diistilahkan dengan menembak, dapat dilakukan dengan satu tangan, dua tangan, dan lay-up.

a) Tembakan Satu Tangan (*one hand set shoot*)

Sikap badan pada waktu akan menembakkan bola: berdiri tegak, kaki sejajar atau kaki kanan di depan (bagi yang tidak kidal), kaki kiri di belakang, sementara lutut di tekuk. Bola dipegang dengan tangan kanan di atas kepala dan di depan dahi. Siku tangan kanan di tekuk ke depan, tangankiri membantu memegang bola agar tidak jatuh dan berfungsi untuk menjaga keseimbangan. Kemudian bola di tembakkan ke keranjang basket dengan gerakan siku, badan, dan lutut di luruskan secara serempak. Pada waktu tangan lurus, bola dilepaskan jari-jari dan pergelan tangan di aktifkan.



Gambar 6. Teknik Dasar Menembak Dengan Satu Tangan
(Nuril, 2007: 18)

b) Tembakan dua tangan

Sikap badan pada waktu akan melakukan tembakan adalah: badan tegak, kedua kaki di buka sejajar, kedua lutut ditekuk. Bola dipegang dengan dua belah tangan di atas dan di depan dahi. Kedua siku di tekuk.

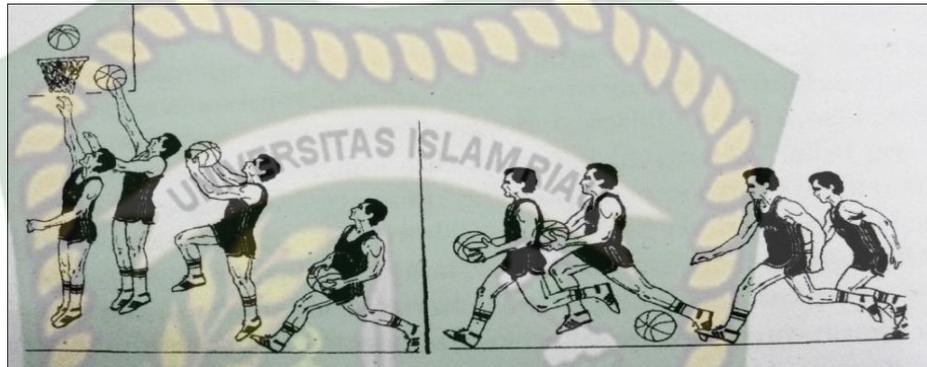
Bola ditembakkan ke keranjang dengan bantuan dorongan, lengan (siku), badan dan lutut diluruskan secara serempak. Pada waktu bola lepas, jari-jari tangan dan pergelangan diaktifkan, artinya digerakkan ke atas ke depan dan ke bawah. Jadi jalannya bola ke atas, ke depan, dan akhirnya ke bawah menuju ke keranjang.



Gambar 7. Sikap menembak dengan dua tangan
(Nuril, 2007: 19)

c) Tembakan *Lay-Up*

Tembakan *lay up* adalah tembakan yang dilakukan dengan jarak dekat sekali dengan keranjang basket, hingga seolah-olah bola itu diletakkan ke dalam keranjang basket yang didahului dengan gerak dua langkah. Tembakan ini disebut gaya tembakan langkah tiga. Gerakan melangkah dapat dilakukan dari menerima operan atau gerakan menggiring bola. Melangkahkan kaki dua kali, mengoper, atau menembakkan bola merupakan unsur yang sangat penting dalam gerakan *lay up*.



Gambar 8. Teknik tembakan *lay up*
(Nuril, 2007: 20)

5. Teknik Latihan *Pivot*

Pivot atau memoros adalah suatu usaha menyelamatkan bola dari jangkauan lawan dengan salah satu kaki sebagai porosnya, sedangkan kaki yang lain dapat berputar 360 derajat. Tujuan berputar adalah mengadakan gerak tipu atau menghindari lawan yang berusaha merebut bola.



Gambar 9. Teknik gerakan *pivot*
(Nuril, 2007: 22)

4. Hakikat Dribbling Bola Basket

a. Pengertian *Dribbling* Bola Basket

Penguasaan terhadap bola basket tidak terlepas dari kemampuan pemain dalam *dribbling* bola. Penguasaan *dribbling* bola sangat dibutuhkan untuk dapat mencapai hasil yaitu memasukan bola kedalam keranjang. Penguasaan terhadap bola basket tidak terlepas dari kemampuan pemain dalam *dribbling* bola. Penguasaan *dribbling* bola sangat dibutuhkan untuk dapat mencapai hasil yaitu memasukan bola kedalam keranjang. Menurut Oliver (2007:49), “ *Dribbling* adalah salah satu dasar bola basket yang pertama diperkenalkan kepada para pemula, karena keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam pertandingan bola basket”. Jadi pemain bola basket pada dasarnya harus menguasai pertama kali yaitu *dribbling* bola basket.

Menurut Kurnia (2016:3), “ Dalam *dribbling* dibutuhkan koordinasi yang baik antara mata untuk melihat arah dan tangan untuk mengendalikan bola, sehingga bola bisa terarah dengan baik dan tepat, dalam *dribbling* koordinasi antara mata dan tangan berperan dalam permainan bola basket agar dalam *dribbling* pemain sudah mempunyai kepekaan terhadap bola basket itu sendiri sehingga tidak harus selalu melihat bola. Pemain yang memiliki kemampuan dalam mengkoordinasi yang baik antara mata dan tangan, akan menghasilkan *dribbling* yang

lebih tepat pada sasaran dan pemain akan semakin mudah dalam mengantisipasi bola. Menurut Ahmadi dalam Haris (2020:147), “*dribbling* bola adalah membawa lari bola ke segala arah sesuai dengan peraturan yang ada. Seorang pemain diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langkah asal bola di pantulkan ke lantai”. Jadi *dribbling* bola dengan membawa ke segala arah harus dengan peraturan yang ditetapkan.

b. Teknik Dasar *Dribbling* Bola Basket

Teknik dasar *dribbling* adalah gerakan memantulkan bola ke permukaan permainan untuk membangun serangan serta menghindari kesalahan-kesalahan peraturan dalam permainan bola basket. Berdasarkan pendapat di atas bahwa *dribbling* adalah kemampuan membawa bola dengan cara memantulkan ke bidang lapangan dengan gerakan siku yang dibengkokkan tujuannya untuk membangun serangan serta menghindari pelanggaran dalam permainan basket.

Dribbling dibagi dalam beberapa teknik, menurut Oliver (2007:52) ada 5 teknik mengiring bola yaitu:

1) Dribbling crossover

Dribbling crossover adalah mengiring bola dengan membutuhkan pemindahan bola dengan cepat diantaranya dua tangan agar pemain bertahan kehilangan keseimbangannya. *Dribbling* ini gunanya bisa untuk mengecoh lawan. karena *dribbling crossover* mengutamakan kecepatan dan kelincahan dari masing-masing individu. Untuk melakukan *dribbling* tersebut lakukanlah *dribbling* rendah selanjutnya

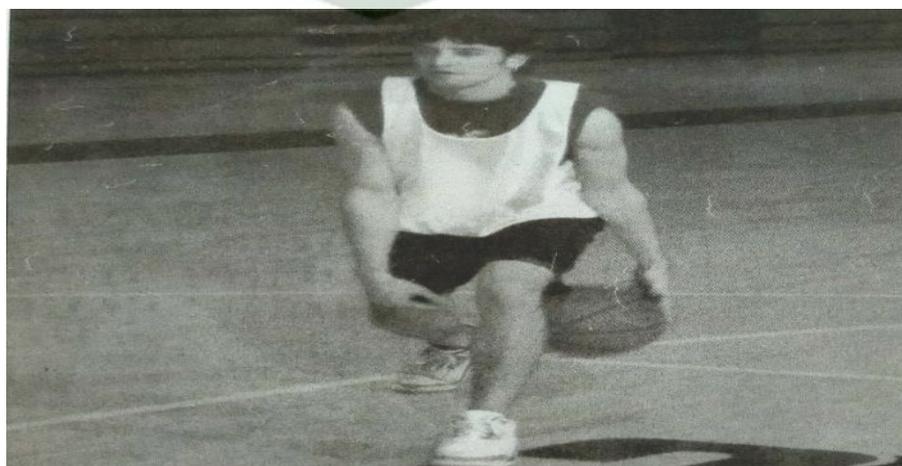
gerakkan bola dengan cepat ke sisi lain tubuh dengan memantulkan di depan lutut atau menyebrangkan ke sisi lain.



Gambar 10. *Dribbling Crossover*
(Oliver, 2007:52)

2) *Dribbling* diantara dua kaki

Dribbling ini membutuhkan *dribbling* cepat jenis gunting untuk memindahkan bola dari satu tangan ke tangan lainnya. *Dribbling* ini sebenarnya tidak begitu dominan dan jarang digunakan dalam sebuah permainan bola basket akan tetapi cocok dilakukan *fresstyle*. Cara melakukannya mulailah *dribbling* di lapangan dengan tangan kanan di sisi kanan tubuh. Melangkahlah dengan kaki kiri maka dari gerak tersebut menghasilkan celah di anantara kakimu sehingga bisa dilewati bola



Gambar 11. *Dribbling* di antara Dua Kaki
(Oliver, 2007:53)

3) *Dribbling jep-step*

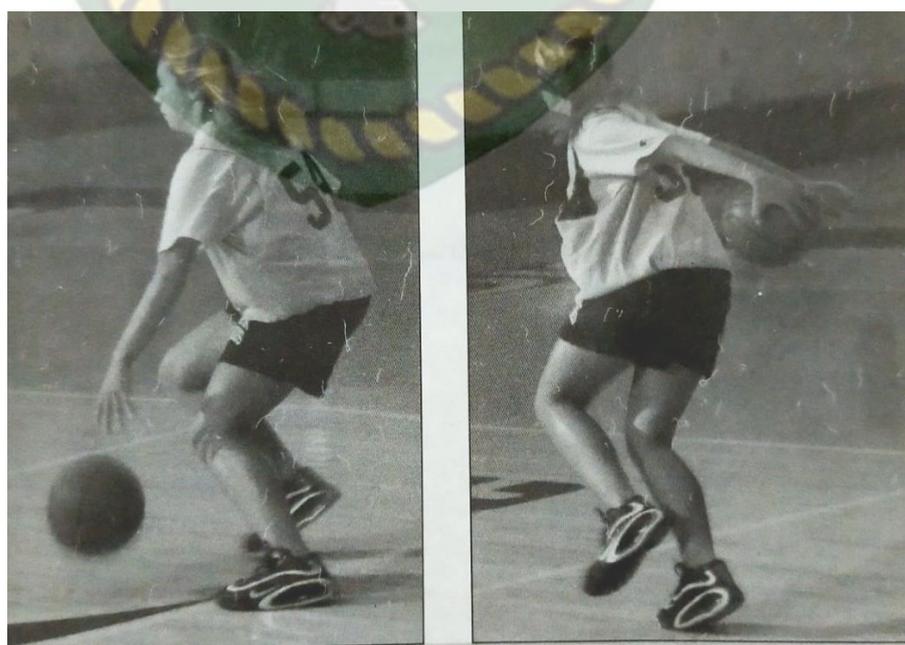
Salah satu keunggulan *dribbling jep-step* untuk membuat pemain bertahan bergerak pada saat menghalangi pergerakan kita sehingga mudah untuk melewatinya. Cara melakukannya adalah ketika sudah *dribbling* di daerah lawan fokuskan pada satu titik di lantai di daerah yang di jaga pemain bertahan. Tepat sebelum kamu mencapai titik yang dijaga pemain bertahan lawan, lakukanlah *jab-step* kearah kiri dengan kaki kiri untuk membuat pemain bertahan bergerak sebelah kiri tubuhmu, lanjutkan *jab-step* tersebut dengan menjejakkan kaki kiri untuk membuatmu bergerak kembali ke kanan. Dorongan dari kaki kiri ini seharusnya mengerakkanmu kearah yang berlawanan dengan arah gerak pemain bertahan. Lanjutkan *dribbling* ke arah kanan dengan kecepatan penuh.



Gambar 12. *Dribbling jab-step*
(Oliver, 2007:54)

4) *Dribbling behind-the-back* (dibelakang punggung)

Untuk melakukan teknik ini perlu menggunakan gerakan yang mirip dengan umpan *behind-the-back*. Ini merupakan gerak efektif yang *digunakan* untuk mengubah arah *dribbling* tanpa harus mengubah bola didepan tubuh, untuk meminimalkan resiko pemain bertahan mencuri bola. Awalnya mulailah *dribbling* kearah pertahanan lawan dengan tangan kiri. Ketika bola memantul ketangan kirimu, gunakanlah tangan dan lengan kirimu mengayunkan bola dengan cepat kebelakang punggungmu sehingga berpindah ke sebelah kanan tubuhmu. Segeralah tangkaplah bola dengan tangan kanan dan lanjutkan *dribbling* kearah baru



Gambar 13. *Dribbling Behind the Back*
(Oliver, 2007:55)

5) *Dribbling stop-on-go*

Dribbling ini menggunakan perubahan kecepatan *dribbling* untuk membuat pemain lain kehilangan keseimbangan sehingga akan mudah melewati pemain yang menghadang pergerakan kita. Untuk melakukan *dribbling* ini mulailah *dribbling* dengan tangan kanan atau kiri. Berhenti mendadak, teruskan *dribbling* satu atau dua kali dalam keadaan berhenti selama sesaat, selanjutnya sebisa mungkin lanjutkan *dribbling* kembali.

Menurut Ahmadi (2007:17) bentuk-bentuk *dribbling* bola yang sering dilakukan antara lain:

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

c. Langkah-langkah *Dribbling* Bola basket

- 1) Buka jari-jari tangan dengan lebar dan buat jari rileks

Bola basket bukanlah bola yang berukuran kecil, sehingga untuk menjangkau lebih banyak bagian bola dan memegangnya secara stabil, Anda perlu membuka jari-jari tangan dengan lebar. Buat jari-jari Anda rileks sehingga bisa lebih “menempel” di permukaan bola dan tidak kesulitan mengontrol bola.

- 2) Gunakan ujung jari untuk mengontrol arah bola

Jika ingin melakukan *dribble* yang lebih cepat atau lambat, berlari ke arah kiri atau kanan sambil membawa bola dengan stabil, gunakan ujung jari untuk mengontrol bola.

3) Posisikan tubuh sedikit turun

Saat melakukan *dribbling* dalam permainan bola basket, turunkan posisi tubuh dengan sedikit menekuk lutut. Hal ini perlu dilakukan agar tubuh lebih siap menerima serangan dari lawan.

4) Pantulkan bola ke lapangan

Gerakan ini memang bagian utama dari sebuah gerakan *dribble*. Yang perlu diperhatikan adalah pemusatan kekuatan tangan saat memantulkan bola ke lapangan. Sebab jika tenaga yang dikeluarkan kurang, pemain akan dengan mudah kehilangan kontrol bola dan lawan akan semakin mudah merebutnya.

5) Lindungi bola agar tidak mudah diambil lawan

Saat melakukan *dribbling* dalam permainan bola basket, Anda harus memastikan bahwa bola tidak bisa dengan mudah diambil lawan. Untuk melakukannya, ada dua hal yang perlu dilakukan, yaitu:

- a) Mengangkat lengan lain yang sedang tidak digunakan untuk *dribbling* sebagai perlindungan agar lawan tidak mudah meraih bola.
 - b) Memosisikan bola di sisi yang bersebrangan dengan lawan, dengan sedikit membungkukkan tubuh atau berbalik, sehingga bola bisa terlindungi dengan punggung.
- ### 6) Posisikan mata ke depan

Para pemula yang baru belajar bermain bola basket mungkin akan refleks memandang ke arah bola saat melakukan *dribbling*. Namun, respons yang tepat sebenarnya adalah mengarahkan mata ke lapangan. Jika hanya menatap ke arah bola, Anda akan kurang waspada terhadap pergerakan lawan maupun teman satu tim.

7) Biasakan *dribble* bola bergantian antara kedua tangan

Saat melakukan *dribbling*, Anda memang hanya boleh menggunakan satu tangan. Namun, Anda tetap perlu belajar

melakukannya menggunakan tangan kanan maupun kiri, sehingga bisa memindahkan bola ke tangan yang lain saat lawan mencoba mengambil bola.

B. Kerangka Pemikiran

Dalam permainan bolabasket orang yang mampu membawa bola dengan cepat dan mampu melewati lawan dengan gerakan-gerakan yang memukau dapat dikatakan orang tersebut mempunyai kelincuhan yang sangat tinggi. Kelincuhan ialah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Kecepatan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi gerak. Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu terutama jarak pendek, dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

dribbling bola adalah membawa bola dengan cara memantulkan bola dengan jari-jari tangan, sehingga pemain dapat bergerak ke tempat lain dengan tidak menyalahi ketentuan permainan.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kecepatan dan kelincuhan sangat diperlukan dalam keterampilan *dribbling* bola. Sebagai contoh untuk melakukan serangan kilat atau *fast break* di mana membutuhkan kecepatan yang tinggi dan kelincuhan yang baik agar dapat melewati pemain lawan atau saat dibutuhkan perubahan arah kecepatan untuk dapat memperlancarkan *fast break* atau serangan kilat

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah :

1. Terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* bola basket pada tim putri bola basket SMK Patria Dharma Selatpanjang Kabupaten Kepulauan Meranti
2. Terdapat kontribusi kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* bola basket pada tim bola basket SMK Patria Dharma Selatpanjang Kabupaten Kepulauan Meranti.
3. Terdapat Kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* bola basket pada tim bola basket SMK Patria Dharma Selatpanjang Kabupaten Kepulauan Meranti.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian secara korelasi. Korelasi adalah suatu alat statistik, yang dapat digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel. Korelasi selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat suatu perlakuan (Arikunto, 2006:270).

B. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Menurut Arikunto (2006:130) Populasi adalah keseluruhan atau totalitas subjek dalam penelitian,. Populasi dalam penelitian ini adalah tim bola basket putri SMK Patria Dharma Selatpanjang Kabupaten Kepulauan Meranti berjumlah 12 orang.

b. Sampel

Menurut Arikunto (2006:136) Sampel adalah sebagai atau wakil dari populasi yang diteliti. Berpedoman kepada populasi penelitian, maka sampel dalam penelitian ini adalah semua populasi yang Ada yaitu tim bola basket putri SMK Patria Dharma Selatpanjang Kabupaten Kepulauan Meranti berjumlah 12 orang. Sesuai dengan penjelasan para Ahli mengatakan: apabila subjek yang kurang dari 100, lebih baik di Ambil semua sehingga

penelitiannya populasi. Jadi teknik penarikan sampel pada penelitian ini adalah total sampling. Arikunto (2006:134)

C. Defenisi Operasional

Agar tidak terjadi penafsiran dan persepsi yang salah serta menghindari penyimpangan yang mungkin terjadi mengenai permasalahan yang di bicarakan maka perlu penjelasan dan penegasan istilah-istilah sebagai berikut:

1. Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam memindahkan tubuhnya dari satu tempat ke tempat lain dengan tetap menjaga keseimbangan yang maksimal.
2. Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam memindahkan Tubuhnya dari satu tempat ke tempat lain dengan secepat cepatnya.
3. *Dribbling* menurut Kosasih (2008:38) adalah dilakukan dengan kekuatan dari siku, pergelangan tangan, telapak tangan, jari-jari, dan sedikit bantuan dari bahu, jari harus selalu rilek namun tegas menekan bola. *Dribbling* dilakukan un tuk membangun serangan tim agar terciptanya poin sebanyak mungkin.

D. Pengembangan Intrumen

Dalam peneltian ini ada dua variabel yang diteliti, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah X1 (kelincahan), X2 (kecepatan) sedangkan variabel terikatnya adalah Y (kemampuan *dribbling* bola basket).

Tes dan pengukuran merupakan suatu cara yang dilakukan untuk mengukur kemampuan *dribbling*

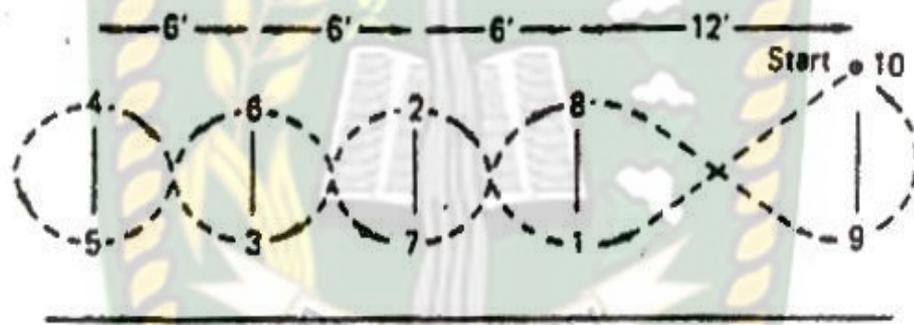
a. Tes Kelincahan Dogging Run (Ismaryati, 2008:44)

Tujuan : Mengukur Kemampuan Merubah Arah Berlari

Peralatan : stopwarch, isolasi berwarna untuk membuat garis start, cat atau kapur untuk membuat tanda arah lari, lembing atau benda yang tidak berbahaya untuk membuat rintangan.

Pelaksanaan : *Testee* berdiri sedekat mungkin di belakang garis *star*, kemudian berlari secepat-cepatnya menurut arah yang telah ditentukan.

Penilaian : Catat waktu yang di tempuh mulai dari *star* sampai dengan *finish*.



Gambar 14. *Dogging Run* (Ismaryati, 2008:44)

b. Tes kecepatan

a) Lari 30 Meter

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

2) Alat dan fasilitas terdiri dari

a) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 30 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan

b) Peluit

c) Tiang pancang

d) *Stopwatch*

e) kapur

f) Alat tulis

3) Petugas tes

a) Petugas keberangkatan

b) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

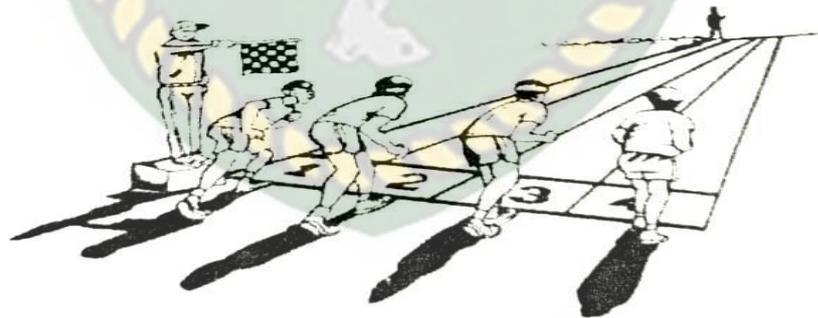
4) Pelaksanaan

a) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis *star*

b) Gerakan

1. Pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk lari.
2. Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis *finish*, menempuh jarak 30 Meter.



Gambar 15. Lari 30 Meter
(Nurhasan, 2001:137)

c. *Dribbling* Tes

1. Alat :

Untuk satu stasiun selain satu ruangan yang cukup luas, juga diperlukan alat-alat sebagai berikut:

- a. Bola basket 1 (satu)
- b. *Stopwatch* 1 (satu)
- c. Kun
- d. Formulir dan alat tulis

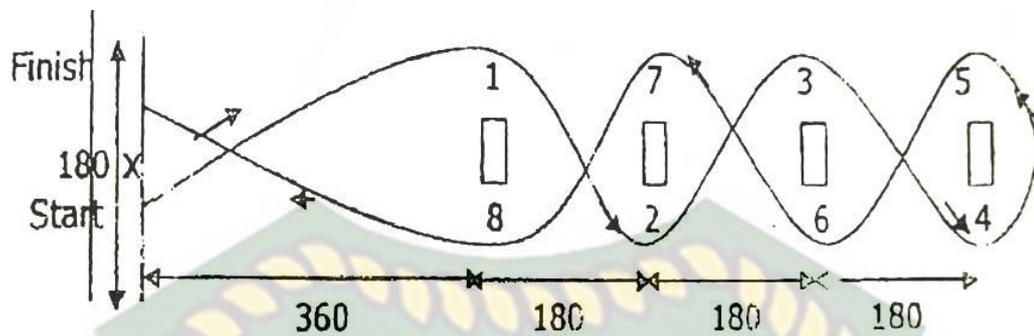
2. Pengetes:

Untuk satu stasiun diperlukan dua orang pengetes:

- a. *Starter* merangkap pengambil waktu 1 (satu) orang
- b. Pencatat merangkap mengawas 1 (satu) orang

3. Pelaksanaan tes:

- a. Pada lapangan dibuat suatu lintasan *zig zag* untuk menggiring bola basket.
- b. Susunlah kun lari sebanyak 4 buah
- c. *Teste* siap dari belakang garis start dengan bola ditangan
- d. Setelah aba-aba pelaksanaan diberikan *teste* menggiring bola sesuai arah anak selama 30 detik.
- e. Jika bola tidak dapat dikuasai, *testee* mengambil bola tersebut dan melanjutkan sisa waktu tes
- f. Skor *teste* adalah banyak kun yang dapat dilewati selama 30 detik.



Gambar 16. Lapangan Tes *Dribbling*,
(Arsil, 2010:162)

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan tes dan pengukuran. Sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian yang diuraikan sebelumnya, bahwa penelitian dilakukan untuk mengetahui kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan bola basket tim bola basket SMK Patria Dharma.

1. Observasi

Observasi adalah melakukan pengamatan langsung kelapangan tempat penelitian untuk mendapatkan informasi atau data yang diperlukan pada penelitian ini.

2. Kepustakaan

Perpustakaan untuk mendapatkan konsep - konsep dan teori - teori yang dipergunakan pada penelitian ini.

3. Test dan pengukuran

Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat yang lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan intelegensi,

kemampuan atau bakat yang dimiliki individu atau kelompok. Arikunto (2006:150). Untuk menentukan sejauh mana peningkatannya. Adapun tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kelincahan dan tes kecepatan serta tes *dribbling* bola basket (Arsil, 2010:162)

F. Teknik Analisis Data

Analisis data yang dilakukan pada penelitian ini yaitu analisis korelasi yang dipergunakan adalah korelasi ganda dua variabel Sugiyono (2011:233) dengan rumus:

$$R_{y.x_1x_2} = \frac{\sqrt{r_{yx_1}^2 + r_{yx_2}^2 - 2r_{yx_1} \cdot r_{yx_2} \cdot r_{x_1x_2}}}{1 - r_{y.x_1x_2}}$$

Keterangan :

$R_{y.x_1x_2}$ = Korelasi antara variabel X_1 dengan X_2 secara bersama-sama variabel Y

R_{yx_1} = Korelasi *product moment* antara X_1 dengan Y

R_{yx_2} = Korelasi *product moment* antara X_2 dengan Y

$R_{x_1x_2}$ = Korelasi *product moment* antara X_1 dengan X_2

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Dari hasil penelitian Team Bola Basket Putri SMK Patria Dharma Selatpanjang Kabupaten Kepulauan Meranti, dilakukan pengambilan data kepada atlet yang berjumlah 12 Team Bola Basket Putri SMK Patria Dharma. Untuk mendapatkan hasil penelitian, peneliti penelitian mengambil tiga tes yaitu, tes kelincahan, tes kecepatan serta tes dribbling bola basket.

1. Deskripsi Data Tes Kelincahan Tim Bola Basket SMK Patria Dharma Selatpanjang Kabupaten Kepulauan Meranti.

Dari hasil pengukuran tes kelincahan Tim Bola Basket Putri SMK Patria Dharma Selatpanjang Kabupaten Kepulauan Meranti. Kemudian dari data tes kelincahan diketahui bahwa nilai tertinggi tes tersebut adalah 8,58. Mean (rata-rata) data tersebut adalah 7,33. Median (nilai tengah) pada tabel tersebut 7,45. dengan modus (nilai yang sering muncul) 6,43 dan standar deviasi 0,88. Didapatkan distribusi frekuensinya sebanyak 5 kelas interval dengan panjang kelas intervalnya adalah 0,5. Pada kelas pertama dengan rentang 6,04-6,54 ada 3 orang dengan persentase sebesar 25%, pada kelas kedua dengan rentang 6,55-7,05 ada 2 orang dengan persentase sebesar 17%, pada kelas ketiga dengan rentang 7,06-7,56 ada 2 orang dengan persentase sebanyak 17%, pada kelas keempat dengan rentang 7,57-8,07 ada 1 orang dengan persentase sebanyak 8%, dan pada kelas kelima dengan rentang 8,08-8,58 ada 4 orang dengan persentase sebanyak 33%. Untuk lebih

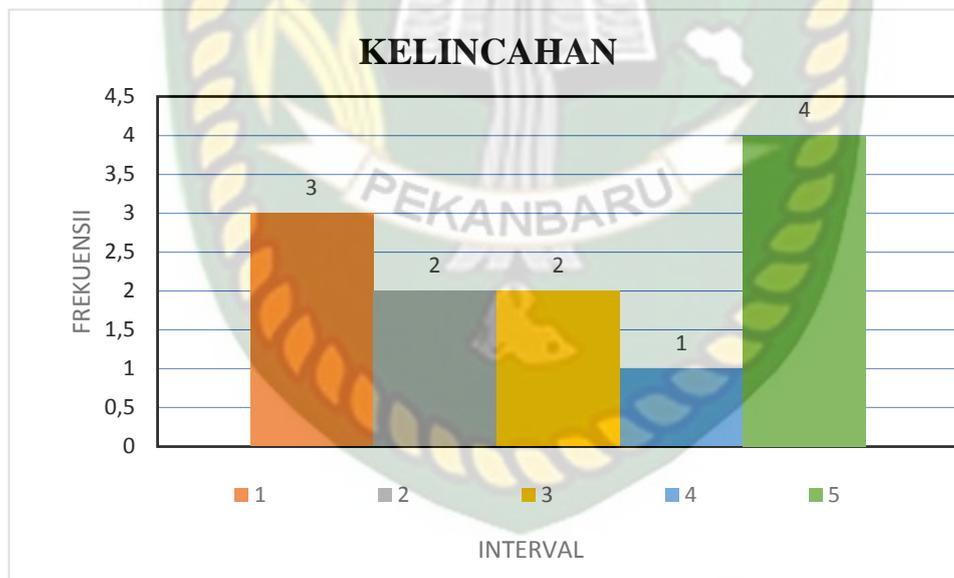
jelasan dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Tim Bola Basket Putri SMK Patria Dharma Selatpanjang Kabupaten Kepulauan Meranti

No	Interval	F	Fr
1	6,04-6,54	3	25%
2	6,55-7,05	2	17%
3	7,06-7,56	2	17%
4	7,57-8,07	1	8%
5	8,08-8,58	4	33%
	Jumlah	12	100%

Olahan Data 2021

Data yang tertuang pada tabel diatas tersebut digambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut :



Grafik 1. Histogram Distribusi Frekuensi Tes Kelincahan Atlet SMK Patria Dharma Selatpanjang Kabupaten Kepulauan Meranti

2. Deskripsi Data Tes Kecepatan Tim Bola Basket Putri SMK Patria Dharma Selatpanjang Kabupaten Kepulauan Meranti

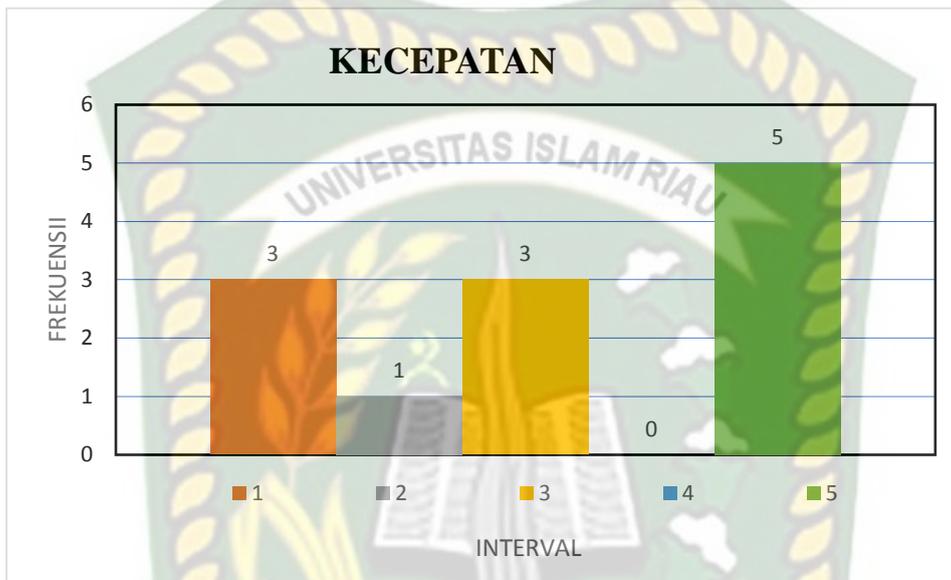
Dari hasil tes kecepatan Atlet Tim Bola basket Putri SMK Patria Dharma Selatpanjang Kabupaten Kepulauan Meranti. Kemudian dari data tes kecepatan diketahui nilai tertinggi adalah 6,59 dan terendah adalah 4,15. Mean (rata – rata tes adalah 5,59, Median (nilai tengah) pada tabel tersebut 5,58 dengan modus (nilai yang sering muncul) 6,49. Didapatkan distribusi frekuensinya sebanyak 5 kelas interval dengan panjang kelas intervalnya adalah 0,5. Pada kelas pertama dengan rentang 4,15 – 4,65 ada 3 orang dengan persentase sebanyak 25%. Pada kelas kedua dengan rentang 4,66 – 5,16 ada 1 orang dengan persentase sebanyak 8%, pada kelas ketiga dengan rentang 5,17 – 5,67 ada 3 orang dengan persentase sebesar 25%, pada kelas keempat dengan rentang 5,68 - 6,18 ada 0 orang dengan persentase sebesar 0% dan pada kelas kelima dengan rentang 6,19-6,68 ada 5 orang dengan persentase sebesar 42%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Tim Bola Basket PutriSMK Patria Dharma Selatpanjang Kabupaten Kepulauan Meranti

No	Interval	F	Fr
1	4,15-4,65	3	<u>25%</u>
2	4,66-5,16	1	<u>8%</u>
3	5,17-5,67	3	<u>25%</u>
4	5,68-6,18	0	<u>0%</u>
5	6,19-6,68	5	<u>42%</u>
	Jumlah	12	100%

Olahan Data 2021

Data yang tertuang pada tabel diatas tersebut digambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut :



Grafik 2. Histogram Distribusi Frekuensi Tes Kecepatan Atlet SMK Patria Dharma Selatpanjang Kabupaten Kepulauan Meranti.

3. Data Tes *Dribbling* Pada Tim Bola Basket Putri SMK Patria Dharma Selatpanjang Kabupaten Kepulauan Meranti

Dari hasil tes *Dribbling* Bola Basket Pada Tim Putri SMK Patria Dharma Selatpanjang Kabupaten Kepulauan Meranti didapatkan dari data tes *dribbling* bola basket nilai tertinggi adalah 26 dan hasil terendah adalah 22. Mean (rata-rata) hasil *Dribbling* bola basket adalah 24,42. Median (nilai tengah) pada tabel tersebut 24,5 dengan modus (nilai yang sering muncul) 26. Distribusi frekuensinya sebanyak 5 kelas interval dengan panjang kelas intervalnya adalah 0,9. Pada kelas pertama dengan

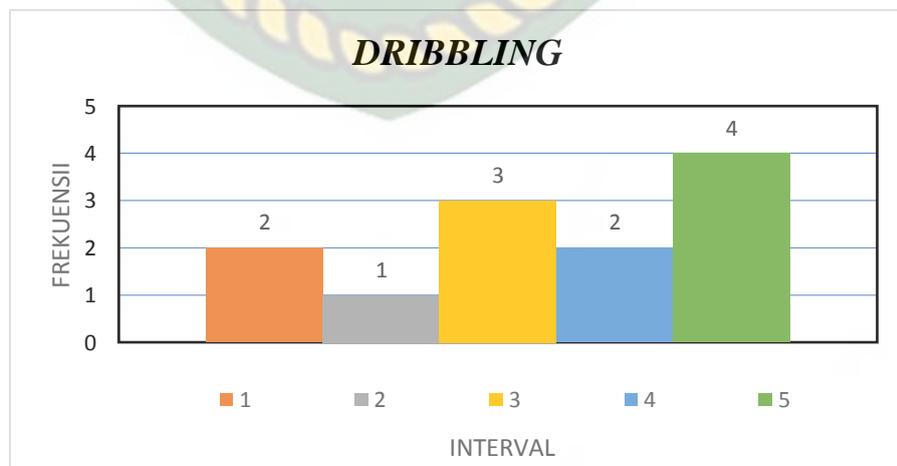
rentang 22 – 22,9 ada 2 orang dengan persentase sebesar 17%, pada kelas kedua dengan rentang 22,10 – 23 ada 1 orang dengan persentase sebesar 8%, pada kelas ketiga dengan rentang 24 – 24,9 ada 3 orang dengan persentase sebesar 25%, pada kelas keempat dengan rentang 24,10 - 25 ada 2 orang dengan persentase sebesar 17%, dan pada kelas kelima dengan rentang 25,9 - 26 ada 4 orang dengan persentase 33%.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Tes *Dribbling* Bola Basket Pada Tim Bola Basket Putri SMK Patria Dharma Selatpanjang Kabupaten Kepulauan Meranti.

No	Interval	F	Fr
1	22-22,9	2	17%
2	22,10-23	1	8%
3	24-24,9	3	25%
4	24,10-25	2	17%
5	25,9-26	4	33%
	Jumlah	12	100%

Olahan Data 2021

Data yang tertuang pada tabel diatas tersebut juga digambarkan dalam



**Grafik 3. Histogram Distribusi Frekuensi Tes Dribbling Atlet
SMK PatriaDharma Selatpanjang Kabupaten Kepulauan
Meranti**



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

B. Analisis Data

Berdasarkan analisis diatas diketahui korelasi ganda antara kelincahan dan kecepatan secara bersamaan terhadap kemampuan *Dribbling* Bola Basket Tim Bola Basket Putri SMK Patria Dharma Selatpanjang Kabupaten Kepulauan Meranti $r_{hitung} = 0,06 < r_{tabel} = 0,576$ dengan persentase sebesar 0,36%. Dengan hasil ini maka kontribusinya cukup signifikan. Untuk lebih jelas dilihat tabel di bawah ini :

1. Analisis Kontribusi Kelincahan Dengan kemampuan *Dribbling* Bola Basket Tim Bola Basket Putri SMK Patria Dharma

Untuk mencari kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *Dribbling* bola basket pada tim bola basket putri SMK Patria Dharma Selatpanjang adalah dengan menggunakan rumus *Product Moment*. Dengan konsekuensi perhitungan adalah apa bila nilai $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka terdapat hubungan yang tidak signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* bola basket begitu juga sebaliknya. Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan bahwa nilai $r_{hitung} = 0,03$ dan nilai $r_{tabel} = 0,576$. Dengan demikian nilai $r_{hitung} < nilai r_{tabel}$ kedua variabel tidak terdapat kontribusi yang signifikan. Untuk lebih jelas dapat dilihat tabel dibawah ini:

Tabel 4. Kontribusi X_1 terhadap Y

No	Variabel	n	r_{hitung}	r_{tabel}	Perbandingan	KD
1	Kelincahan	12	0,03	0,576	$R_{hitung} < r_{tabel}$ $0,03 < 0,576$	0,09%
2	Kemampuan <i>dribbling</i> bola basket					
Kesimpulan		Terdapat kontribusi Variabel X_1 Y sebesar 0,09%				

2. Analisa Kontribusi Kecepatan dengan Kemampuan *Dribbling* Bola Basket Tim Bola Basket Putri SMK Patria Dharma Selatpanjang Kabupaten Kepulauan Meranti.

Untuk mencari kontribusi kecepatan terhadap kemampuan *Dribbling* Bola Basket pada Tim Bola Basket Putri SMK Patria Dharma Selatpanjang adalah menggunakan rumus *Product Moment*. Dengan konsekuensi perhitungan adalah apabila nilai $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka terhadap hubungan yang tidak signifikan antara kecepatan dengan kemampuan *dribbling* bola basket begitu juga sebaliknya. Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan bahwa nilai $r_{hitung} = 0,35$ dan nilai $r_{tabel} = 0,576$. Dengan demikian nilai $r_{hitung} <$ nilai r_{tabel} berarti kedua variabel tidak terdapat kontribusi yang signifikan. Untuk lebih jelas dapat dilihat tabel dibawah ini:

Tabel 5. Kontribusi X_2 terdapat Y

No	Variabel	n	rhitung	rtabel	Perbandingan	KD
1	Kecepatan	12	0,35	0,576	Rhitung < rtabel 0,35 < 0,576	12,25%
2	Kemampuan <i>dribbling</i> bola basket					
Kesimpulan		Terdapat kontribusi Variabel X_2 Y sebesar 12,25%				

3. Analisis kontribusi kelincahan dengan kecepatan tim bola basket putri SMK Patra Dharma Selatpanjang Kabupaten Kepulauan Meranti.

Untuk mencari kontribusi kelincahan dengan kecepatan pada Tim Bola Basket Putri SMK Patria Dharma Selatpanjang adalah apabila nilai $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka terdapat hubungan yang tidak signifikan antara kelincahan dengan kecepatan begitu juga sebaliknya. Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan bahwa nilai $r_{hitung} = 6,9$ dan nilai $r_{tabel} = 0,576$. Dengan demikian nilai $r_{hitung} <$ nilai r_{tabel} berarti kedua variabel tidak terdapat hubungan yang signifikan. Untuk leih jelas dapat dilihat tabel dibawah ini:

Tabel 6. Kontribusi X_1 terdapat X_2

No	Variabel	n	rhitung	rtabel	Perbandingan	KD
1	Kelincahan	12	6,9	0,576	Rhitung < rtabel 6,9 > 0,576	47,61%
2	Kecepatan					
Kesimpulan		Terdapat kontribusi Variabel X_1 Y sebesar 47,61%				

4. Analisis Kontribusi Kelincahan Dengan Kecepatan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Bola Basket Pada Tim Bola Basket Putri SMK Patria Dharma Selatpanjang Kabupaten Kepulauan Meranti

Untuk mencari kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* bola basket pada tim bola basket putri smk patria dharma selatpanjang adalah dengan menggunakan rumus *product moment*. Dengan konsekuensi perhitungan adalah apa bila nilai $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka terdapat hubungan yang tidak signifikan antara kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* bola basket begitu juga sebaliknya. Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan bahwa nilai $r_{hitung} = 0,06$ dan nilai $r_{tabel} = 0,576$. Dengan demikian nilai $r_{hitung} <$ nilai r_{tabel} berarti kedua variabel tidak terdapat hubungan yang signifikan. Untuk lebih jelas dapat dilihat tabel dibawah ini :

Tabel 7. Kontribusi X1 X2 Terdapat Y

No	Variabel	n	r_{hitung}	r_{tabel}	Perbandingan	KD
1	Kelincahan	12	0,06	0,576	$R_{hitung} < r_{tabel}$ $0,06 < 0,576$	0,36%
2	Kecepatan					
3	<i>Dribbling</i> Bola Basket					
Kesimpulan		Terdapat kontribusi Variabel X ₁ Y sebesar 0,36%				

Berdasarkan tabel diatas, nilai r hitung yang diperoleh adalah 0,06 kemudian hasil perhitungan tersebut dikonsultasikan pada r tabel yaitu = 0,576. Berarti r hitung lebih kecil dari r tabel dengan demikian tidak

terdapat hubungan antara kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *Dribbling* Bola Basket Tim Bola Basket Putri SMK Patria Dharma Selatpanjang Kabupaten Kepulauan Meranti. Sedangkan tingkat kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* sebesar 0,36% dari analisis data dapat dilihat keterkaitan kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* cukup signifikan.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

C. Pembahasan

Dari analisis data yang telah dikemukakan diketahui kontribusi setiap variabel – variabel yaitu :

1. Kontribusi Kelincahan Dengan Kemampuan *Dribbling* Bola Basket Pada Tim Bola Basket Putri SMK Patria Dharma Selatpanjang Kabupaten Kepulauan Meranti

Kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* bola basket pada tim bola basket putri SMK Patria Dharma Selatpanjang Kabupaten Kepulauan Meranti. Dimana $r = 0,03$ dengan pesentase 0,09%.

Penelitian ini terlihat penting peranannya kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* bola basket pada Tim Bola Basket Putri SMK patria dharma selatpanjang kabupaten kepulauan meranti. Karena dalam *dribbling* bola basket dituntut untuk tanggap dan cepat dalam mengarahkan tubuh dalam segala arah sambil *dribbling* bola. Melihat uraian di atas yang menceritakan kondisi fisik, salah satu kondisi fisik yang dibutuhkan dalam aktifitas gerak olahraga adalah kelincahan. Kelincahan sangat tergantung pada kondisi fisik seseorang dalam mengarahkan tubuhnya. Kelincahan terfokus pada gerakan kaki merupakan faktor utama dalam mengerakkan tubuh untuk merubah arah.

Menurut (Goleman et al., 2019) Marino menyatakan bahwa kelincahan dipengaruhi oleh bentuk tubuh (*somatotipe*). Orang yang memiliki bentuk badan tinggi ramping serta bundar cenderung kurang lincah. Kebalikannya pada orang yang sedang atau sedikit pendek tetapi mempunyai perototan yang baik cenderung memiliki kelincahan yang

baik. Dalam hubungan *somatotipe* dapat dikatakan bentuk tubuh yang memiliki tulang besar, bahu lebar, pinggang sempit dan berotot (*mesomorfi*) cenderung lebih lincah dibanding kondisi seseorang yang memiliki tubuh di bawah ideal (*ectomorph*) dan memiliki bentuk tubuh yang besar khususnya dibagian paha, pinggang dan perut, atau bisa disebut memiliki tulang yang besar (*endomorph*).

2. Kontribusi kecepatan dengan kemampuan *dribbling* bola basket tim bola basket putri Smk Patria Dharma Selatpanjang Kabupaten Kepulauan Meranti

Kontribusi kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* Bola Basket Tim Bola Basket Putri SMK Patria Dharma Selatpanjang Kabupaten Kepulauan Meranti. Dimana $r = 0,35$ dengan persentase 12,25%. Dari hasil data nilai yang sudah peneliti dapatkan bahwa kecepatan bergerak atlet dapat menjawab suatu rangsang dalam satu gerakan yang tidak terputus-putus.

3. Kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* bola basket pada tim bola basket putri SMK Patria Dharma Selatpanjang Kabupaten Kepulauan Meranti

Kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* bola basket pada tim bola basket putri SMK Patria Dharma Selatpanjang Kabupaten Kepulauan Meranti, dimana r hitung = 0,06 sebesar 0,36%.

Berdasarkan hasil analisis data diatas didapat korelasi ganda dimana r -hitung 0,06 sedangkan r -tabel 0,576 dengan kata lain r -hitung lebih kecil dari r -tabel terdapat kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* bola basket pada tim bola basket SMK Patria

Dharma Selatpanjang Kabupaten Kepulauan Meranti. Dengan persentase sebesar 0,36%. Sedangkan sisanya 99,64% ditentukan oleh faktor lain.

Merujuk pada hasil perhitungan dan analisis data penelitian, terlihat adanya kontribusi yang cukup kelincahan dan kecepatan terhadap *dribbling* bola basket pada tim bola basket putri SMK Patria Dharma Selatpanjang Kabupaten Kepulauan Meranti, sebesar 0,36%.

Dari penelitian ini dapat dilihat kelincahan dan kecepatan dalam olahraga bola basket memberikan kontribusi yang cukup. Dengan mempunyai kelincahan dan kecepatan yang baik maka kemampuan *dribbling* bola basket pada tim bola basket putri SMK Patria Dharma Selatpanjang Kabupaten Kepulauan Meranti yang dihasilkan belum tentu baik akan tetapi ada juga faktor lain yang memberikan kontribusi. Hal ini bisa dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik Lain, selain kelincahan dan kecepatan yang mempengaruhi kemampuan *dribbling* bola basket pada tim bola basket putri SMK Patria Dharma Selatpanjang Kabupaten Kepulauan Meranti adalah kekuatan, keseimbangan, koordinasi gerakan dan kelenturan yang dimiliki seseorang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan penelitian ini yaitu:

1. Terhadap kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* bola basket pada Tim Bola Basket Putri SMK Patria Dharma Selatpanjang Kabupaten Kepulauan Meranti dengan nilai kontribusi sebesar 0,09% dengan r hitung = 0,03
2. Terdapat kontribusi kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* bola basket pada Tim Bola Basket Putri SMK Patria Dharma Selatpanjang Kabupaten Kepulauan Meranti dengan nilai kontribusi sebesar 12,25% dengan r hitung = 0,35
3. Terdapat kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* bola basket pada Tim Bola Basket Putri SMK Patria Dharma Selatpanjang Kabupaten Kepulauan Meranti dengan nilai kontribusi sebesar 0,36% dengan r hitung = 0,06

Berdasarkan hasil perhitungan diketahui bahwa nilai kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* bola basket pada tim bola basket putri SMK Patria Dharma Selatpanjang Kabupaten Kepulauan Meranti sebesar = 0,36%

B. Saran

Saran-saran yang dapat penulis berikan adalah:

1. Kepada atlet, yang ingin meningkatkan kemampuan *dribbling* bola basket agar selalu giat berlatih. Ini didasarkan bahwa suatu bentuk keterampilan olahraga hanya bisa dicapai melalui latihan-latihan rutin yang dilakukan secara berkelanjutan atau continue.
2. Kepada pelatih, agar dapat memberikan program latihan yang maksimal serta menerapkan pola latihan yang mendukung kemampuan kondisi fisik seperti kelincahan dan kecepatan.
3. Kepada peneliti, karena keterbatasan penelitian ini dan masih kecilnya ruang lingkup dan kecilnya kelompok sampel, disarankan pada penelitian lain yang akan melakukan penelitian lanjutan, sebaiknya memperluas ruang lingkup penelitian dan kelompok sampel lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bola Basket*. Surakarta: Era Intermedia.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta Renika Cipta.
- Arsil. 2010 . *Evaluasi Pendidikan Jamani Dan Olahraga*. Cet, Ke-2 Padang; Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP Bekerjasama Dengan Wineka Media
- Bafirman, dkk. 2012. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas IlmuKeolahragaan Universitas Negeri Padang
- Candra, O. (2015). *Hubungan Kelincahan Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Permainan Bola Basket Di Klub Smp Negeri 9 Kota Pekanbaru*. 18(3), 33– 40.
- Fatahillah, A. (2018). Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.131>
- Fetri, F., & Donie. (2019). Latihan Kelincahan Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Jurnal Patriot, Vol 2. No.*(Soniawan 2018), 1169–1178.
- Goleman et al., 2019. (2019). *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Irwandi, Hendri. 2011.*kondisi fisik dan pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan pengukuran olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Kosasih, Danny. 2008. *Fundamental Basketnal*, Semarang: CV. Elwas Ofset.
- Kurnia, D. (2016). Keterampilan Dribbling Bola Basket. *Jurnal Olahraga*, 2(1), 1-8.
- Malasari, C. A. (2019). Pengaruh Latihan Shuttle-Run dan Zig-Zag Run terhadap Kelincahan Atlet Taekwondo. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Dan Olahraga (JPJO)*, 3(181–88. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i1.828>
- Manopo, B. A. H., Susilo, & Barata, I. (2019). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kecepatan Serangan LUNGE. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 4(2), 195–200.

Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.

Oliver, Jon, 2007. *Dasar-Dasar Bola Basket. Pakar Raya : Human Kinetics*.

Putro, B. N., Kurniawan, A., & Fudin, M. S. (2018). Pengembangan Buku Pedoman Man To Man Defense Bola Basket Untuk Pelatih. *Journal SportArea*, 3(2), 111. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(2\).2326](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(2).2326)

Rizhardi, R. (2017). Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Di Smp Kartika 1-7 Padang. *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 15(2), 111-122.

Sahri, S., & Widiatoro, V. *Hubungan lengkung telapak kaki dengan kelincahan*.

Saputra, R., Al-Hadist, G., & Haris, I. N. (2020). Pengaruh Latihan Ballhandling Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribble Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Subang. *Biomatika: Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan*, 6(02), 145-152.

Sugiyon. 2011. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Syafrudin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK. IKIP.

Utama, A. Z., Hariyanto, E., & Sudjana, I. N. (2015). Pengaruh Latihan Kelincahan dan Kelentukan Terhadap Keterampilan Dribbling Sepakbola SSB Pas-ITN Kabupaten Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*.

UU No 3 Tahun 2005 Pasal 27 Ayat 2 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional