

**PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING*
CROSSOVER BOLA BASKET PADA SISWA PUTERA EKSTRAKURIKULER
BOLABASKET DI SMA NEGERI 1 RAMBAH
KABUPATEN ROKAN HULU**

SKRIPSI PENELITIAN



**OLEH
SYADENA ADYAKSA
NPM. 166610361**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2020**

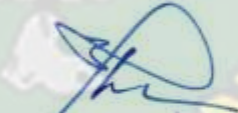
**PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING
CROSSOVER BOLA BASKET PADA SISWA PUTERA EKSTRAKURIKULER
BOLABASKET DI SMA NEGERI 1 RAMBAH
KABUPATEN ROKAN HULU**

SKRIPSI

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



OLEH
SYADENA ADYAKSA
NPM. 166610361
Pembimbing Utama


Dr. Oki Candra, M.Pd
NIDN. 1001108803

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2020**

Dokumen ini adalah Arsip Miilik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

PENGESAHAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING CROSSOVER* BOLA BASKET PADA SISWA PUTERA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET DI SMA NEGERI 1 RAMBAH KABUPATEN ROKAN HULU

Dipersiapkan oleh :


Nama : Syadena Adyaksa
NPM : 166610361
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Pembimbing Utama


Dr. Oki Candra, M.Pd
NIDN. 1001108803

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan 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

Wakil Dekan I Bidang Akademik FKIP UIR



Dra. Hj. Titv Hastuti, M.Pd
NIDN. 0011095901

PERSETUJUAN SKRIPSI


Nama : Syadena Adyaksa
NPM : 166610361
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul skripsi : Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling Crossover* Bola Basket Pada Siswa putera ekstrakurikuler bolabasket Di SMA Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama


Dr. Oki Candra, M.Pd
NIDN. 1001108803

Mengetahui
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau


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

SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa yang tersebut di bawah ini :

Nama : Syadena Adyaksa
NPM : 166610361
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan


Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul :

"Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling Crossover* Bola Basket Pada Siswa putera ekstrakurikuler bolabasket Di SMA Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu"

Dengan surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama


Dr. Oki Candra, M.Pd
NIDN. 1001108803

ABSTRAK

Syadena Adyaksa, 2020. Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling Crossover* Bola Basket Pada Siswa putera ekstrakurikuler bolabasket Di SMA Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling crossover* bola basket pada siswa putera ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu. Adapun jenis penelitian ini adalah eksperimen. Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah siswa putera ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu yang berjumlah 12 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah pre tes dan pos tes *dribbling crossover*. Teknik analisa data yang digunakan adalah uji t. Berdasarkan hasil analisis dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa: Terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling crossover* bola basket pada siswa putera ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu dengan $t_{hitung} = 4.22$ yang lebih besar dari $t_{tabel} = 1,796$ serta dengan peningkatan sebesar 19.44%.

Kata Kunci: *Latihan Kelincahan, Kemampuan Dribbling Crossover Bola Basket*

ABSTRACT

Syadena Adyaksa, 2020. The Effect of Agility Training on Basketball Crossover Dribbling Ability in Boys Basketball Extracurricular Students at SMA Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu.

The purpose of this research was to determine the effect of agility training on basketball crossover dribbling skills in basketball extracurricular male students at SMA Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu. The type of this research is experimental. The population and sample in this study were 12 basketball extracurricular male students at SMA Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu. The research instruments used were the pre-test and the dribbling crossover post test. The data analysis technique used is the t test. Based on the results of the analysis, it can be concluded that: There is an effect of agility training on basketball crossover dribbling skills in basketball extracurricular male students at SMA Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu with $t_{count} = 4.22$ which is greater than $t_{table} = 1.796$ and with an increase of 19.44%.

Keywords: Agility Training, Basketball Crossover Dribbling Ability

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : Syadena Adyaksa
NPM : 166610361
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Pembimbing Utama : Dr. Oki Candra, M.Pd
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling Crossover* Bola Basket Pada Siswa putera ekstrakurikuler bolabasket Di SMA Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
15-03-2020	Pengajuan judul	
18-03-2020	Ace penetapan dosen pembimbing	
25-04-2020	Perbaiki penulisan bab II	
30-04-2020	Perbaiki latar blakang masalah	
12-05-2020	Perbaiki kerangka pemikiran	
16-05-2020	Ace proposal	
01-06-2020	Ujian seminar proposal	
10-06-2020	Perbaiki deskripsi	
15-06-2020	Perbaiki kerangka pemikiran, penulisan kutipan	
18-06-2020	Perbaiki pembahasan, lengkapi abstrak bahasa Inggris	
27-10-2020	Ace skripsi untuk diuji	

Pekanbaru, November 2020
Wakil Dekan Bidang Akademik


Dra. Hj. Tity Hastuti, M.Pd
NIDN. 0011095901

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Syadena Adyaksa
NPM : 166610361
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling Crossover* Bola Basket Pada Siswa putra ekstrakurikuler bolabasket Di SMA Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri dan di bimbing 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 sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

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

Pekanbaru, Oktober 2020

Penulis,



Syadena Adyaksa
NPM. 166610361

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan ke hadirat Allah Swt, dengan rahmat yang diberikan penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling Crossover* Bola Basket Pada Siswa putera ekstrakurikuler bolabasket Di SMA Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu”** tepat pada waktunya.

Dalam penyelesaian penelitian ini penulis memperoleh banyak bantuan dari berbagai pihak. Penulisan tugas ini telah disusun dengan baik, berdasarkan arahan para Dosen pengajar di Penjaskesrek FKIP UIR. Namun, bila memang masih terdapat kekurangan, maka segala kritikan dan saran tentunya akan sangat membantu demi kesempurnaan penulisan skripsi ini.

Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi yaitu :

1. Bapak Dr. Oki Candra, M.Pd sebagai pembimbing utama yang sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan serta pembimbing penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Bapak Ibu Leni Apriani, S.Pd., M.Pd sebagai Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
3. Bapak Dr. Raffly Henjilito, S.Pd., M.Pd sebagai Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi 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. Staf 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.

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, Oktober 2020

Penulis

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 TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR GRAFIK	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	8
A. Landasan Teori.....	8
1. Hakekat Latihan Kelincahan.....	8
a. Pengertian Latihan	8
b. Komponen Latihan.....	11
c. Pengertian Kelincahan	12
d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kelincahan.....	15
e. Bentuk-Bentuk Latihan Kelincahan.....	16
2. Hakekat <i>Dribling Crossover</i>	20
a. Pengertian <i>Dribling Crossover</i>	20
b. Sarana dan Prasarana Permainan Bolabasket.....	28
B. Kerangka Pemikiran.....	30
C. Hipotesis	32

BAB III. METODE PENELITIAN	33
A. Jenis Penelitian	33
B. Populasi dan Sampel	33
C. Defenisi Operasional.....	34
D. Teknik Pengumpulan Data.....	34
E. Teknik Analisa Data.....	36
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	37
A. Deskripsi Data	37
B. Analisa Data	41
C. Pembahasan	43
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	46
A. Kesimpulan	46
B. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN.....	51

Dokumen ini adalah Arsip Miik :



DAFTAR TABEL

Halaman

1. Distribusi Frekuensi <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Dribbling Crossover</i> Bola Basket Pada Siswa Putera Ekstrakurikuler Bolabasket Di SMA Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu.....	37
2. Data <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Dribbling Crossover</i> Bola Basket Pada Siswa Putera Ekstrakurikuler Bolabasket Di SMA Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu.....	38
3. Distribusi Frekuensi <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Dribbling Crossover</i> Bola Basket Pada Siswa Putera Ekstrakurikuler Bolabasket Di SMA Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu.....	40
4. Data <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Dribbling Crossover</i> Bola Basket Pada Siswa Putera Ekstrakurikuler Bolabasket Di SMA Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu.....	40
5. Peningkatan Hasil Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan <i>Dribbling Crossover</i> Bola Basket Pada Siswa Putera Ekstrakurikuler Bolabasket Di SMA Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu	42

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Latihan <i>Zig Zag Run</i>	17
2. Latihan <i>Envelop</i>	18
3. Latihan Lari <i>Boomerang</i>	18
4. Latihan <i>Shuttle Run</i> (Lari Bolak-Balik)	19
5. Latihan <i>Combination Zig-Zag Drill</i>	19
6. Latihan <i>Three Corner Drill</i>	20
7. <i>Dribel Crossover</i>	28
8. Bolabasket	28
9. Lapangan Bolabasket	29
10. Keranjang	29
11. Papan Pantul	30
12. Tes Menggiring Bola Basket	36

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR GRAFIK

Halaman

1. Histogram Hasil *Pre Test* Kemampuan *Dribbling Crossover* Bola Basket Pada Siswa Putera Ekstrakurikuler Bolabasket Di SMA Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu..... 39
2. Histogram Hasil *Post Test* Kemampuan *Dribbling Crossover* Bola Basket Pada Siswa Putera Ekstrakurikuler Bolabasket Di SMA Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu..... 41

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Program Latihan	51
2. Data Hasil <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Dribbling Crossover</i> Bola Basket Pada Siswa Putera Ekstrakurikuler Bolabasket Di SMA Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu.....	58
3. Cara Mencari Distribusi Frekuensi <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Dribbling Crossover</i> Bola Basket Pada Siswa Putera Ekstrakurikuler Bolabasket Di SMA Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu	59
4. Data Hasil <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Dribbling Crossover</i> Bola Basket Pada Siswa Putera Ekstrakurikuler Bolabasket Di SMA Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu.....	60
5. Cara Mencari Distribusi Frekuensi <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Dribbling Crossover</i> Bola Basket Pada Siswa Putera Ekstrakurikuler Bolabasket Di SMA Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu	61
6. Peningkatan Hasil <i>Pre test</i> dan <i>Post test</i> Kemampuan <i>Dribbling Crossover</i> Bola Basket Pada Siswa Putera Ekstrakurikuler Bolabasket Di SMA Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu	62
7. T tabel	64
8. Dokumentasi Penelitian	66

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Olahraga juga suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat. Olahraga juga dapat turut menunjang pembangunan mental dan karakter bangsa yang kuat, seperti kedisiplinan, semangat pantang menyerah, bangkit dari kekalahan, jiwa karsa yang tinggi, kerjasama, kompetisi sportif, dan memahami ada aturan yang berlaku.

Pembinaan-pembinaan olahraga prestasi terus dilakukan pada jenjang pendidikan formal maupun nonformal. Pemerintah memasukkan tentang pembinaan olahraga prestasi kedalam undang-undang keolahragaan. Pada Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pada pasal 1 ayat 13 yang berbunyi “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Berdasarkan undang-undang di atas bahwa untuk meningkatkan prestasi olahraga dapat dilakukan disetiap jenjang pendidikan formal maupun yang informal sehingga prestasi yang diinginkan dapat dicapai dengan mengikuti kompetisi-kompetisi olahraga yang diselenggarakan. Salah satu bentuk kegiatan kompetisi olahraga adalah olahraga bolabasket.

Permainan bolabasket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur dan menyehatkan. Basket diartikan dengan permainan bola yang dilakukan oleh dua regu, masing-masing terdiri atas lima orang, yang berusaha mengumpulkan angka dengan memasukkan bola ke dalam basket. Dalam permainan bolabasket kemampuan dasar bermain bolabasket terdiri dari kemampuan melakukan *passing*, *dribbling*, *shooting*, *pivot* (cara berputar) dan *rebound*.

Bolabasket merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang saling memasukkan bola ke keranjang lawan dengan menggunakan tangan. Permainan ini tidak diperkenankan menggunakan kaki untuk menendang dan *dribble* bola. Jenis permainan ini bertujuan untuk mencari nilai/angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke basket lawan dan mencegah lawan untuk mendapatkan nilai. Pada permainan bolabasket keterampilan-keterampilan perseorangan seperti tembakan, umpan, *dribling*, dan *rebound*, serta kerja tim untuk menyerang atau bertahan, adalah prasyarat agar berhasil dalam memainkan olahraga ini. Namun dalam penelitian ini penulis khusus membahas tentang *dribling* dalam permainan bolabasket.

Dribbling adalah salah satu dasar bolabasket yang pertama diperkenalkan kepada para pemula, *dribbling* banyak macamnya salah satunya adalah *dribbling crossover* yaitu merupakan *Dribble* dengan satu tangan, yang kemudian saat mendekati pemain bertahan akan mendorong bola melewati tubuhnya ke arah tangan yang lain agar pemain bertahan kehilangan keseimbangannya.

Keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam pertandingan bolabasket. Pada permainan bolabasket, agar dapat menguasai teknik-teknik dasar permainan bolabasket dimana dalam hal ini adalah keterampilan teknik dasar *dribbling*, diperlukan suatu bentuk latihan yang tepat. Dimana salah satu latihan kelincihan adalah salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* bolabasket.

Dalam melakukan olahraga basket kondisi fisik sangatlah penting untuk melakukan teknik dasar basket dengan baik. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak bisa dipisahkan begitu saja, baik pemeliharannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, Peningkatan yang dimaksud dalam kondisi fisik yaitu: 1) Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, 2) Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelenturan, stamina, kecepatan, dan lain-lain komponen kondisi fisik, 3) Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan, 4) Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan, 5) Akan ada respons yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respons demikian diperlukan.

Dari penjelasan tersebut dapat jelaskan bahwa kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting, karena kondisi fisik merupakan faktor dasar bagi setiap aktivitas manusia dan turut berperan dalam menentukan prestasi tim bolabasket. Latihan kondisi fisik yang diberikan harus dapat mengembangkan kemampuan kondisi fisik umum dan khusus sesuai dengan kebutuhan olahraga yang diperlukan. Pembentukan kondisi fisik yang diperlukan memerlukan waktu

yang cukup lama dan harus dilakukan dengan perencanaan latihan yang terarah dan sistematis.

Latihan kelincahan merupakan suatu bentuk latihan yang diberikan dengan tujuan untuk meningkatkan kreativitas pemain dalam permainan bolabasket khususnya pada teknik-teknik dasar bolabasket seperti *dribbling*. Selain itu latihan kelincahan juga bertujuan untuk membiasakan siswa terhadap situasi dan kondisi sewaktu bertanding dimana siswa harus bias menghindari lawan sewaktu menggiring bola. Pada suatu jenis olahraga, untuk meningkatkan keterampilan maupun kemampuan pada teknik-teknik dasar olahraga tertentu diperlukan suatu bentuk latihan yang tepat dan terprogram dengan baik. Hal tersebut juga berlaku pada jenis olahraga bolabasket, untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar bolabasket seperti halnya teknik dasar *dribbling* diperlukan suatu bentuk latihan yang tepat dimana salah satunya adalah bentuk latihan kelincahan.

Berdasarkan pengamatan yang telah penulis lakukan terhadap siswa putera ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu ketika siswa melakukan olahraga bolabasket terlihat bahwa kemampuan *dribble crossover* bolabasket siswa masih rendah. Hal tersebut diperkirakan disebabkan oleh masih ada siswa yang belum menguasai teknik *dribble* bolabasket dengan baik, hal itu terlihat ketika siswa *dribble* bolabasket, bola sering lepas dan bola tidak terkontrol dengan baik. Selain itu kelincahan siswa sewaktu menggiring bola juga masih lambat sehingga dapat dengan mudah dikejar dan direbut oleh lawan. Koordinasi pada saat siswa melakukan menggiring bolabasket masih kurang baik sehingga siswa tidak dapat menghindari lawan sewaktu menggiring

bolabasket. Kemudian *power* otot lengan siswa juga masih kurang maksimal sehingga sewaktu menggiring bolabasket, bola tidak dipantulkan dengan baik. Kekurangan yang terlihat pada siswa tersebut disebabkan oleh belum adanya latihan khusus dalam mengembangkan keterampilan teknik serta pengembangan unsur fisik siswa khususnya kelincahan.

Oleh karena itu, untuk mengatasi permasalahan tersebut penulis ingin menerapkan metode latihan kelincahan. Metode latihan kelincahan adalah penerapan latihan yang berguna untuk melatih dan membiasakan siswa dalam mengubah arah gerak dengan cepat dan lincah untuk mencapai suatu tujuan. Salah satu kelebihan dari latihan kelincahan ini adalah siswa tidak merasa bosan dengan latihan yang akan diberikan, karena dengan bentuk latihan yang berbeda-beda meskipun dengan tujuan yang sama yaitu untuk meningkatkan kemampuan *dribble crossover* bolabasket.

Dari semua gejala-gejala dan keterangan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian ilmiah dalam bentuk skripsi dengan judul “**Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling Crossover* Bola Basket Pada Siswa Putera Ekstrakurikuler Bolabasket Di SMA Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu**”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat ditemukan beberapa masalah diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Kemampuan *dribble crossover* bolabasket siswa masih rendah.

2. Masih ada siswa yang belum menguasai teknik *mendribble* bolabasket dengan baik,
3. Bola sering lepas dan bola tidak terkontrol dengan baik.
4. Kelincahan siswa sewaktu menggiring bola juga masih lambat sehingga dapat dengan mudah dikejar dan direbut oleh lawan.
5. Koordinasi pada saat siswa melakukan menggiring bolabasket masih kurang baik sehingga siswa tidak dapat menghindari lawan sewaktu *dribble* bolabasket.
6. *Power* otot lengan siswa juga masih kurang maksimal sehingga sewaktu menggiring bolabasket, bola tidak dipantulkan dengan baik.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan luasnya masalah, terbatasnya kemampuan dan waktu yang tersedia, maka penulis membatasi masalah pada pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling crossover* bola basket pada siswa putera ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah di atas maka peneliti mengambil rumusan masalah apakah terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling crossover* bola basket pada siswa putera ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling crossover* bola basket pada siswa putera ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu.

F. Manfaat Penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian ini merupakan salah satu syarat guna mendapat gelar Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Penjaskesrek pada Fakultas Keguruan dan ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau Pekanbaru.
2. Bahwa dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya inventaris hasil-hasil penelitian tesis di bidang ilmu Pendidikan Olahraga Sebagai informasi data sekunder bagi kalangan akademis.
3. Bagi tim putera di SMA Negeri 1 Rambah, dapat menambah motivasi latihan guna meningkatkan kemampuan *dribble crossover* bolabasket.
4. Sebagai panduan bagi pembaca dalam meningkatkan prestasi.
5. Sebagai masukan dan ilmu pada fakultas keguruan dan ilmu pendidikan khususnya dan bagi Universitas Islam Riau pada umumnya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Hakekat Latihan Kelincahan

a. Pengertian Latihan

Keberhasilan dalam proses latihan sangat tergantung dari kualitas latihan yang dilaksanakan, karena proses latihan merupakan perpaduan kegiatan dari berbagai faktor pendukung. Menurut Dinata (2005:5) mengatakan bahwa Latihan merupakan proses yang berulang dan meningkat guna meningkatkan potensi dalam rangka mencapai prestasi yang maksimum. Atlet mengikuti program latihan jangka panjang untuk meningkatkan kondisi jiwa olahraga untuk berkompetisi dalam sebuah penampilan.

Berdasarkan pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa peran latihan sangatlah penting dalam meningkatkan kemampuan atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal. Pelatih atau guru mempunyai cara tersendiri untuk dapat meningkatkan kemampuan atletnya. Proses yang berulang-ulang mengakibatkan tubuh terbiasa dan mudah dalam melakukannya. Menurut Mylsidayu (2015:47) istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang mengandung beberapa makna seperti *practice*, *exercise* dan *training*.

Latihan secara luas diartikan sebagai suatu intruksi yang diorganisasikan dengan tujuan meningkatkan kemampuan fisik, psikis serta keterampilan baik intelektual maupun keterampilan gerak olahraga. Dalam pembinaan olahraga prestasi latihan didefinisikan sebagai persiapan fisik, teknik, intelektual, psikis, dan moral.

Pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan: kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih. Sebagaimana menurut Syafruddin, (2011:28) menyatakan bahwa latihan tidak hanya merupakan proses adaptasi dalam arti stimulus-respon atau rangsang reaksi yang hanya mengakibatkan reaksi jantung, peredaran darah, otot-otot dan sistem persarafan melainkan lebih dari itu, bahwa latihan olahraga juga dapat memperbaiki daya pikir, sikap dan perilaku serta kualitas kepribadian orang yang berlatih.

Sekarang ini berbagai disiplin ilmiah mempengaruhi praktek latihan dan mendukung teori latihan melalui program latihan itu sendiri. Upaya pembinaan harus bertumpu pada pelatihan dan penguasaan segi fisik, teknik, taktik dan strategi serta mental kematangan juara sehingga mampu menjadi bekal yang baik bagi para pemain. Prestasi dalam olahraga sarat dengan berbagai kemampuan dan keterampilan gerak yang kompleks.

Latihan adalah kegiatan sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang. Tujuannya ialah untuk mendapatkan gerakan ototomatis. Menurut Syafruddin, (2011:21) Latihan adalah suatu proses pengolahan atau penerapan materi latihan seperti keterampilan-keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan melalui tuntutan yang bervariasi.

Dari kutipan tersebut diketahui bahwa latihan merupakan kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam suatu aktivitas yang dipilih. Ini adalah proses jangka panjang yang semakin meningkat (*progresif*) dan

mengakui kebutuhan individu-individu siswa dan kemampuannya. Program latihan dilakukan menggunakan latihan atau praktik.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses kegiatan olahraga yang dilakukan secara sadar, sistematis, bertahap dan berulang-ulang, dengan waktu yang relatif lama, untuk mencapai tujuan akhir dari suatu penampilan yaitu peningkatan prestasi yang optimal. Agar latihan mencapai hasil prestasi yang optimal, maka program atau bentuk latihan disusun hendaknya mempertimbangkan kemampuan dasar individu, dengan memperhatikan dan mengikuti prinsip-prinsip atau azas-azas pelatihan

Adapun pengertian latihan (*training*) olahraga dalam Ambarukmi, dkk (2007:1): (1) Proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pendidikan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan, (2) Program pengembangan atlet untuk bertanding, berupa peningkatan keterampilan dan kapasitas *energy*, (3) Proses yang sistematis untuk meningkatkan kebugaran atlet sesuai cabang olahraga yang dipilih.

Dari kutipan tersebut sangat jelas bahwa latihan maksimal merupakan wujud kesungguhan bagi olahragawan yang merupakan proses untuk menjadi yang terbaik dalam mewujudkan sportifitas yang tinggi. Latihan ini harus mempunyai program yang harus dilakukan oleh atlet secara terus menerus sehingga dapat dihasilkan hasil yang baik.

b. Komponen Latihan

Setiap aktivitas fisik dalam suatu proses latihan selalu mengakibatkan terjadinya perubahan antar lain pada keadaan anatomi, fisiologi, biokimia dan psikologis bagi pelakunya. Komponen latihan merupakan kunci atau hal penting yang harus dipertimbangkan dalam menentukan dosis dan beban latihan. Selain itu, komponen latihan juga sebagai patokan dan tolak ukur yang menentukan tercapai atau tidaknya suatu tujuan dan sasaran latihan yang telah disusun dan dilaksanakan. Oleh karena itu dalam penyusunan latihan seorang pelatih harus memperhatikan faktor-faktor yang disebut komponen latihan. Komponen-komponen tersebut menurut Mylsidayu (2015:65) antara lain: intensitas, volume durasi, repetisi, set dan *recovery*.

- 1) Intensitas
Intensitas adalah ukuran yang menunjukkan kualitas (mutu) suatu rangsang atau pembebanan. Untuk menentukan besarnya intensitas antara lain menggunakan : (1) 1 RM (*Repetition Maximum*), (2) Denyut jantung permenit, (3) *Speed* (Waktu tempuh), (4) Jarak tempuh, (5) Jumlah Repetisi (Ulangan) Per waktu tertentu (menit/detik), (6) Pemberian waktu *recovery* dan interval.
- 2) Volume
Volume adalah ukuran yang menunjukkan kuantitas (jumlah) suatu rangsang atau pembebanan. Volume latihan adalah komponen utama dari latihan karena merupakan persyaratan untuk mencapai teknik, taktik, dan fisik yang tinggi. Adapun dalam proses latihan cara yang digunakan untuk meningkatkan volume latihan dapat dilakukan dengan cara latihan itu : (1) diperberat, (2) diperlama, (3) dipercepat, atau (4) diperbanyak. Untuk *treatment* yang akan dilakukan pada penelitian ini *volume* latihan akan ditingkatkan pada setiap sesi latihan set.
- 3) Durasi
Durasi adalah lamanya waktu latihan dalam satu kali tatap muka atau sesi latihan. Sebagai contoh dalam satu kali tatap muka (sesi) memerlukan waktu latihan selama 3 jam, berarti durasi latihannya selama 3 jam tersebut.

- 4) Repetisi
Repetisi (ulangan) adalah jumlah ulangan yang dilaksanakan untuk setiap item latihan.
- 5) Set
Set adalah jumlah ulangan untuk satu item latihan.
- 6) Recovery atau istirahat
Recovery adalah waktu istirahat yang diberikan pada saat antar repetisi (ulangan).

c. Pengertian Kelincahan

Dari banyak komponen kondisi fisik, pada cabang olahraga tertentu memerlukan prioritas kondisi fisik tertentu pula. Menurut Arwih (2019:64) komponen kondisi fisik dalam permainan bolabasket meliputi kekuatan, kecepatan, kelincahan, ketahanan aerobik, dan anaerobik serta kelentukan. Dengan demikian kecepatan dan kelincahan merupakan bagian komponen kondisi fisik yang diperlukan untuk menunjang keterampilan dalam olahraga bolabasket, sehingga kelincahan merupakan sebagian faktor yang penting dalam mempengaruhi kemampuan menggiring bola yang merupakan salah satu teknik dalam permainan olahraga bolabasket.

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam berbagai cabang olahraga. Salah satu cabang olahraga yang memerlukan komponen kelincahan adalah bola basket. Menurut Mylsidayu (2015:148) “Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan fleksibel ketika sedang bergerak”.

Menurut Nala yang dikutip oleh Ramadhani (2018:1) kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah posisi tubuh atau arah gerak tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat, tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran

orientasi terhadap posisi tubuh. Kelincahan dibutuhkan tidak hanya saat menggiring bola saja tetapi pada saat pemain mengontrol bola, melakukan *pivot*, atau gerakan berporos maupun pada saat melakukan gerakan tipuan.

Menurut Fatahilah (2018:13) kelincahan dibutuhkan saat *dribbling* bola agar dapat selalu berpindah tempat sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi siswa. Apabila siswa tidak memiliki kelincahan, akan kesulitan *dribbling* dengan berpindah arah ataupun tempat.

Sedangkan Harsono (2001:21) mendefinisikan kelincahan ialah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Jadi kelincahan bukan hanya menuntut kecepatan akan tetapi juga fleksibilitas.

Kemudian Ismaryati (2006:41) mengatakan kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran 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 keterampilan 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 terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

Menurut Nurhidayah yang dikutip oleh Pratomo (2020:181) bahwa *“Agility in basketball is very influential because of the characteristics of basketball which have elements of dribbling, passing, catching, and shooting.*

With these characteristics, the basketball game requires high agility to outwit opponents with dribbles or with movements without the ball'

Dari kutipan di atas, dapat dipahami bahwa kelincahan dalam bola basket sangat penting saat *dribbling, passing, passing, catching*, dan *shooting*. Karakteristik yang ada pada olahraga bola basket memerlukan kelincahan yang tinggi untuk menghindari lawan baik saat membawa bola maupun saat menggiring bola.

Menurut Kasiuhe (2018:9) Kelincahan lazim di kenal dengan istilah asing *agilitas* atau *agility*. Jadi yang dimaksud dengan kelincahan merupakan kemampuan fisik dalam melakukan kegiatan olahraga, kelincahan adalah salah satu faktor penunjang di dalam peningkatan prestasi di bidang olahraga khususnya dalam menggiring bola dalam permainan bolabasket. Serta menurut Firmansyah (2017:162) kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah suatu arah gerak dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan.

Dari beberapa kutipan di atas diketahui bahwa kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah secara cepat tanpa menimbulkan gangguan pada keseimbangan. Seseorang dikatakan memiliki kelincahan jika dapat bergerak secara cepat sekaligus dapat mengubah arah secara cepat pula tanpa terganggu keseimbangannya. Beberapa orang dapat bergerak secara cepat tetapi mereka tidak dapat melakukan perubahan arah geraknya secara cepat, yang demikian tidak dapat dikatakan bahwa orang tersebut lincah.

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kelincahan

Menurut Ismaryati (2006:41) yang menyebutkan bahwa 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 keterampilan 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 terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

Dari kutipan di atas diketahui bahwa kelincahan merupakan gabungan dari koordinasi, kecepatan, kelentukan, dan *power*. Sementara itu koordinasi merupakan kemampuan biomotor yang kompleks, merupakan interaksi antara kekuatan, daya tahan. Kecepatan, dan kelentukan. Dengan demikian faktor-faktor yang mempengaruhi koordinasi juga berpengaruh pada kualitas kelincahan seseorang.

Kemudian Jhonson dalam Ismaryati (2006:41) menyebutkan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. Kelincahan biasanya dapat dilihat dari kemampuan menghindari benturan antara pemain dan kemampuan berkelit dari pemain lawan di lapangan. Sehingga kelincahan sangat penting dikerjakan tanpa kehilangan keseimbangan.

Selanjutnya Ismaryati (2006:41) menambahkan bahwa 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*. Komponen-komponen tersebut saling berinteraksi.

Dari pendapat ahli di atas dapat digambarkan 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.

e. Bentuk-Bentuk Latihan Kelincahan

Latihan yang baik akan dapat memaksimalkan unsur fisik siswa khususnya kelincahan yang sangat berguna untuk meningkatkan keterampilan menggiring bolabasket. Untuk meningkatkan kelincahan siswa, ada beberapa cara dan bentuk latihan yang dapat diterapkan. Latihan ini akan melatih kemampuan siswa dalam bergerak dengan lincah.

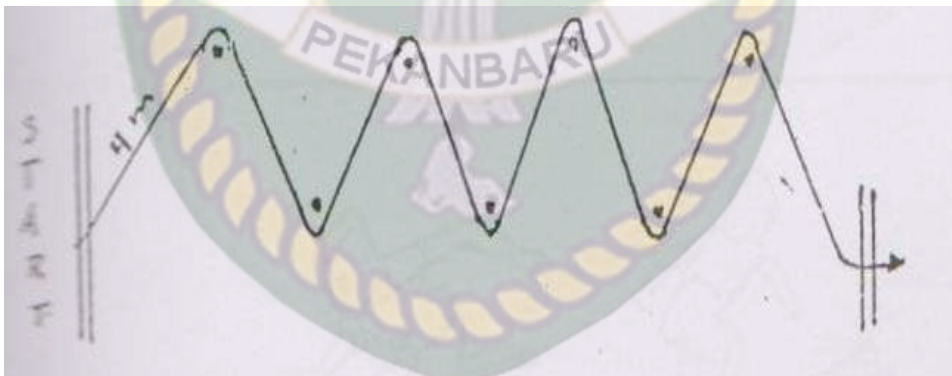
Menurut Harsono (2001:22) bentuk-bentuk latihan untuk mengembangkan *agility* (kelincahan) adalah bentuk-bentuk latihan yang mengharuskan orang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan lincah. Dalam melakukan aktivitas tersebut, dia juga tidak boleh kehilangan keseimbangan dan harus pula sadar akan posisi tubuhnya. Manuver-manuver demikian sering diperlukan dalam cabang olahraga.

Kemudian menurut Mylsidayu (2015:75) program latihan seharusnya berisikan materi teori, materi praktek, metode dan sasaran latihan yang dirinci pada setiap tahap periodisasi, satuan unit latihan berisikan materi latihan yang

secara lengkap untuk satu kali pertemuan latihan. Susunan terdiri atas pemanasan, latihan inti, dan pendinginan.

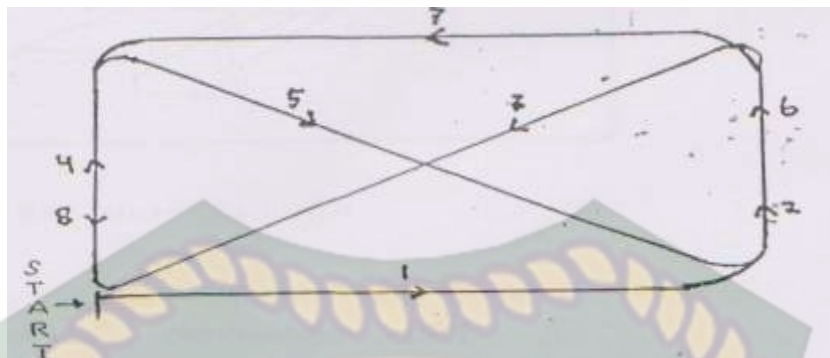
Kemudian Harsono (2001:22) menambahkan bahwa ada beberapa bentuk latihan untuk kelincahan adalah lari bolak balik (*shuttle run*), lari belok-belok (*zig zag run*) lari *boomerang*, *envelop*, halang rintang, *hexagon* dan banyak lagi. Pokoknya dalam latihan itu siswa dituntut untuk lari cepat, belok cepat, tidak kehilangan keseimbangan dan posisi tubuh. Dapat disimpulkan bahwa sebenarnya kelincahan adalah kombinasi dari kecepatan, kekuatan, kecepatan reaksi, keseimbangan, fleksibilitas dan koordinasi *neuromuscular*.

1. Latihan *Zig Zag Run* : Pelaksanaanya lari dari tiang 1, 2, 3, 4, 5, 6 dan 7 dengan mengikuti pola gambar dibawah ini dengan jarak 4 meter per masing-masing tiang.



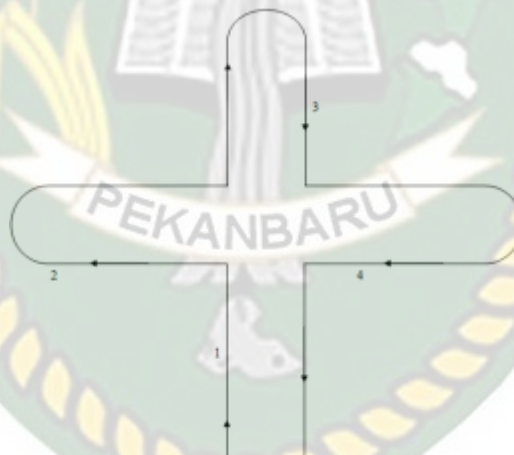
Gambar 1. Latihan *Zig Zag Run*
(Harsono, 2001:22)

2. Latihan *Envelop* : Pelaksanaanya lari dari tiang 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, dan 8 dengan mengikuti pola gambar dibawah ini dengan jarak 5 meter per masing-masing tiang.



Gambar 2. Latihan *Envelop*
(Harsono, 2001:22)

3. Latihan Lari *Boomerang*: Pelaksanaanya lari dari tiang 1,2,3, dan 4 dengan mengikuti pola gambar dibawah ini dengan jarak 5 meter per masing-masing tiang.



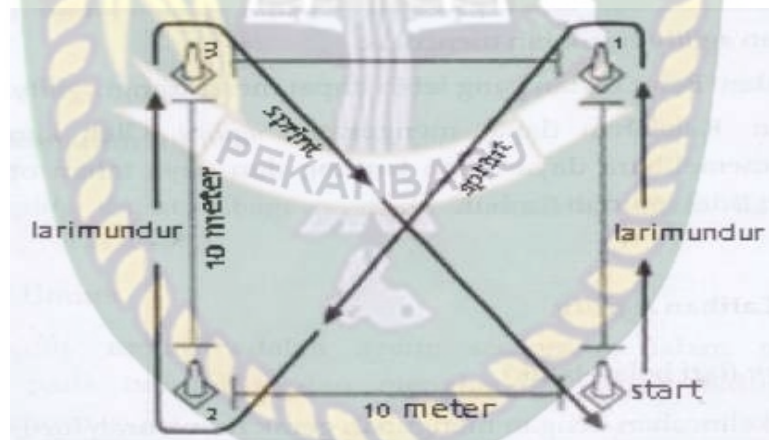
Gambar 3. Latihan Lari *Boomerang*
(Harsono, 2001:22)

4. Latihan *shuttle run* (lari bolak-balik). Buatlah jarak 4-5 meter, kemudian atlet berlari bolak-balik secepatnya dari titik satu ke titik lainnya. Setiap kali sampai pada suatu titik, harus berusaha secepatnya membalikkan badan untuk lari menuju titik yang lain.



Gambar 4. Latihan *Shuttle Run* (Lari Bolak-Balik)
(Mylsidayu, 2015:149)

- Latihan *combination zig-zag drill*. Buatlah persegi dengan jarak 10 meter setiap sisinya. Kemudian peserta latih berdiri di sisi kanan lapangan (start). kemudian lari mundur ke cone 1, dilanjutkan *sprint* ke cone 2, lari mundur ke cone 3, dan *sprint* lagi sampe garis *start*. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 5. Latihan *Combination Zig-Zag Drill*
(Mylsidayu, 2015:150)

- Latihan *three corner drill* buatlah jarak 10 meter antar cones. Atlet berdiri digaris start, kemudian sprint ke cones 1, kemudian lari menyamping menuju cones 2, dan selanjutnya berlari mundur menuju cones 3. Pada saat di cone 3, atlet mengitari cones kemudian sprint-lari menyamping, lari

mundur lagi hingga garis *start*. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 6. Latihan *Three Corner Drill*
(Mylsidayu, 2015:151)

Dari gambar diatas dapat sebutkan bahwa gambar diatas merupakan bentuk-bentuk latihan kelincahan, dimana gambar tersebut intinya setiap siswa harus dituntut untuk lari cepat, belok cepat, dan tidak kehilangan keseimbangan dalam posisi tubuh.

B. Hakekat *Dribling Crossover*

a. Pengertian *Dribling Crossover*

Permainan basket merupakan bentuk permainan bola besar yang dilakukan oleh dua regu, masing-masing terdiri atas lima orang, yang berusaha mengumpulkan angka dengan memasukkan bola ke dalam basket. Sedangkan basket itu sendiri diartikan sebagai lingkaran berjaring yang dipasang pada ketinggian tiga meter pada papan sebagai tempat memasukkan bola pada permainan bolabasket.

Menurut Suardika (2019:159) Penguasaan teknik dasar permainan bola basket merupakan hal yang sangat penting dan harus dilatih agar dapat menunjukkan permainan yang menarik dan memenangkan pertandingan. Serta menurut Rizhardi (2017:113) Kemampuan *dribbling* merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan dan membutuhkan *skill*, kecepatan, kelincahan dan akurasi.

Menurut Hidayatullah (2018:29) Menggiring bola basket yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang dalam menggiring bola basket dengan melewati rintangan yang didefinisikan sebagai lawan. *Running while dribbling a ball is a fundamental skill in basketball*. Maka dari itu menggiring bola yang merupakan salah satu teknik menguasai bola menjadi hal yang paling penting dikuasai sebagai teknik dasar permainan bola basket. Selain itu teknik menggiring bola dalam permainan bola basket seharusnya menjadi teknik yang paling pertama harus dikuasai.

Menurut Dewi (2013:19) Menggiring bola adalah suatu cara membawa bola ke depan dengan memantul-mantulkan bola ke lantai dengan satu tangan atau secara bergantian baik dengan berhenti, berjalan atau berlari. Menggiring merupakan salah satu dasar bolabasket yang pertama diperkenalkan kepada pemain yang masih pemula, karena keterampilan dalam menggiring bola sangat penting bagi setiap pemain 20 yang terlibat dalam pertandingan bolabasket.

Menurut Yusuf (2017:31) *Dribble* adalah salah satu teknik dasar yang paling dominan dilakukan dalam olahraga bolabasket. Karena kegunaannya sendiri yaitu untuk membawa bola ke depan atau ke daerah lawan selain dengan

passing. Teknik menggiring bola merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari permainan bolabasket. Menggiring bola merupakan senjata penyerangan yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Meningkatkan kemampuan menggiring bola, pemain perlu memiliki ketangkasan dan kelincahan dalam bermain.

Menurut Idris (2019:16) Kemampuan *dribbling* merupakan kemahiran yang harus dikuasai oleh atlet dan merupakan prasyarat agar atlet dapat merealisasikan berbagai teknik bermain. Atlet yang memiliki kemampuan *dribbling* tinggi, sangat membantu team secara keseluruhan, seperti mengatur jalannya permainan (irama) atau dapat digunakan untuk manuver tertentu dalam setiap serangan yang dilakukan oleh team seperti *fastbreak* transisi open atau penyelesaian konsep bermain dengan berbagai strategi seperti *one by one*, *one by two* dan lain sebagainya.

Keterampilan *dribbling* berkembang seiring latihan memantulkan dan *dribbling* berbagai jenis bola. Latihan yang terfokus semacam ini menciptakan kepekaan sehingga pemain bisa tahu keadaan bola tanpa harus melihatnya. *Dribbling* bisa menjaga agar tangannya tetap lurus, memperhatikan posisi para pemain bertahan rekan tim.

Menurut Ilmiah (2017:364) *Dribble* adalah pergerakan bola hidup yang disebabkan oleh seorang pemain yang sedang menguasai bola dengan melempar, menepis, menggelindingkan atau menggiring bola basket atau dengan sengaja melemparkan bola ke papan pantul

Menurut Sodikun yang dikutip oleh Kurnianto (2012:5) Menggiring bola adalah salah satu cara yang diperbolehkan oleh peraturan untuk membawa lari

bola ke segala arah. Seorang pemain boleh membawa bola lebih dari satu langkah, asal bola sambil dipantulkan, baik dengan jalan ataupun berlari. Menggiring bola ini juga merupakan usaha mengamankan bola dari rampasan lawan, sebab dengan demikian ia dapat bergerak menjauhkan lawan sambil memantulkan bola kemana ia tuju. Dalam taktik, hal ini dilakukan bila tidak dapat lagi mengoper bola. Cara menggiring bola yang dibenarkan ialah dengan tangan saja (kiri/kanan). Untuk kemahirannya dianjurkan untuk membiasakan keduanya, jadi yang baik hendaknya seimbang kekuatan menggiring dengan tangan kanan dan kiri. Jenis menggiring bola antara lain menggiring bola tinggi (untuk kecepatan), menggiring bola rendah (untuk kontrol dan penguasaan, terutama dengan pemain lawan dalam menerobos pertahanan lawan).

Kemudian menurut Langga (2016:91) *Dribble* merupakan teknik dasar membawa bola dengan dipantul-pantulkan kelantai yang sangat berguna saat menyerang bertujuan untuk menghindari lawan atau menerobos pertahanan lawan, *dribble* bola bisa dilakukan sangat rendah untuk menghindari lawan dan boleh tinggi namun tidak boleh lebih tinggi dari kepala dan merupakan teknik dasar yang harus dikuasai, manfaat ketika *dribble* sukses selain melewati lawan, juga bisa membukakan ruang gerak dari teman satu tim. *Dribble* harus dilakukan dengan kekuatan dari siku, pergelangan tangan, telapak tangan jari-jari, dan sedikit bantuan dari bahu. Jari harus selalu rileks namun *dribble* yang legal adalah selama posisi tangan tidak berada di bawah bola dan bola harus meninggalkan tangan sebelum kaki tumpuan berpindah posisi.

Menurut Syoergawi (2014:9) Menggiring bola adalah membawa lari bola kesegala arah sesuai dengan peraturan yang ada. Seorang pemain diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langka asal bola dipantulkan ke lantai, baik dilakukan dengan berjalan atau berlari. Menggiring bola harus dilakukan dengan satu tangan. Kegunaan menggiring bola adalah mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, ataupun memperlambat tempo permainan.

Menurut Suriani (2018:116) *Dribbling* dalam permainan bolabasket adalah kemampuan seorang pemain dalam mengubah arah dan posisi tubuhnya sesuai dengan kebutuhan gerak pada cabang olahraga bolabasket yang menghasilkan tujuan yang efisien dan efektif.

Menurut Suryawan (2016:2) *Dribbling* merupakan teknik dasar yang paling sering digunakan dalam permainan bola basket. Hal itu dikarenakan selain untuk berpindah tempat setiap pemain harus melakukan *dribbling* terlebih dahulu, *dribbling* juga memiliki fungsi untuk mengacaukan pertahanan serta melewati ataupun menerobos ke dalam daerah pertahanan lawan untuk mencetak angka

Menurut Oliver (2007:49) *dribble* adalah salah satu dasar bolabasket yang pertama diperkenalkan kepada para pemula, karena keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam pertandingan bolabasket. Setiap peserta olahraga bolabasket bias menjadi pendribble yang terampil karena keterampilan *mendribble* bisa dilatih kapan pun dan dimana pun.

Menurut Santiko (2019:18) *dribble* atau menggiring bola merupakan suatu usaha mengamankan bola dari rampasan lawan, sebab dengan demikian ia dapat bergerak menjauhkan lawan sambil memantulkan bola kemanapun yang ingin

dituju. menggiring bola adalah salah satu cara yang diperbolehkan oleh peraturan untuk membawa lari bola ke segala arah. Seorang pemain boleh membawa bola lebih dari satu langkah, asal bola sambil dipantulkan, baik dengan jalan maupun berlari.

Serta menurut Tarigan (2016:81) *Dribble* (menggiring bola) adalah suatu cara membawa ke depan dengan memantul-mantulkan bola ke lantai dengan satu tangan atau secara bergantian baik dengan berhenti, berjalan atau berlari. *Dribble* (menggiring bola) merupakan salah satu dasar bola basket yang pertama diperkenalkan kepada pemain yang masih pemula, karena keterampilan dalam menggiring bola sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam permainan bola basket. Pemain tidak hanya mempelajari cara *dribble* yang baik, tetapi juga harus mengetahui kapan harus *dribble* bola atau tidak.

Kemudian menurut Saputra (2014:10) *Dribble* merupakan bagian yang tak terpisahkan dari bolabasket dan penting bagi permainan individual dan tim. Seperti operan, *dribble* adalah salah satu cara membawa bola. Agar tetap menguasai bola sambil bergerak, anda harus memantulkannya pada lantai. Pada awalnya, bola harus lepas dari tangan sebelum kaki anda diangkat dari lantai. Sementara mendribble anda tidak boleh menyentuh bola secara bersamaan dengan dua tangan atau bola diam dalam genggam tangan anda. Kemampuan mendribble dengan tangan lemah dan tangan kuat adalah kunci untuk meningkatkan permainan anda. Untuk melindungi bola, jagalah agar tubuh anda berada di antara bola dan lawan. Dengan kata lain, jika anda mendribble dengan sisi tangan yang lemah, maka lindugi dengan tubuh anda.

Seorang *pendribling* yang terampil bisa mendribling bola dengan tangan kanan maupun kiri, dengan berbagai kecepatan, sambil menjaga pandangan ke depan. Seorang *pendribling* yang ahli bisa mendribling ke berbagai arah tergantung pada situasi pertandingan dan posisi para pemain bertahan. Selain itu, para *pendribling* terampil bisa menghindari gagasan semacam *double-dribble*, *traveling*, ataupun *palming* (Oliver, 2007:50). *Dribble* bola merupakan suatu usaha untuk membawa bola menuju ke depan ke daerah lawan. Cara *dribble* bola adalah dengan satu tangan dengan tangan kiri atau kanan.

Menurut Muttakin (2013:16) *Dribble* dilakukan dengan kekuatan dari siku, pergelangan tangan, telapak tangan, jari-jari, dan sedikit bantuan dari bahu. Jari harus selalu rileks namun tegas menekan. *Dribble* yang legal adalah selama posisi tangan tidak berada di bawah bola dan bola harus meninggalkan tangan sebelum kaki tumpuan (*pivot foot*) berpindah posisi. Saat berhenti melakukan *dribble*, posisi berhenti yang dianjurkan adalah *quick stop* dengan maksud untuk menghindari *travelling*. Tangan yang lemah dalam *dribble* harus terus dilatih agar menjadi seimbang atau sama baiknya dengan tangan yang kuat. Gunakan tangan yang tidak melakukan *dribble* untuk melindungi bola dari *defender*. Ingatkan pemain untuk melakukan *dribble* dalam posisi *quick stance* dan rendah.

Menurut Aziz (2016:3) Terdapat beberapa tipe *dribble* dalam permainan bola basket yang umum digunakan oleh pemain yaitu *control dribble*, *speed dribble*, *change of pace dribble*, *retreat dribble*, *crossover dribble*, *spin dribble*, *behind the back dribble*, *between the legs dribble* dan *inside out dribble*. Tingkat kesulitan yang tinggi menjadi perhatian dalam melakukan berbagai macam

gerakan ini. Mengerti akan pentingnya *dribble* dan sulitnya dalam menguasai *dribble*, sangat penting apabila pelatih maupun atlet mengetahui beberapa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *dribble*, dengan tujuan meningkatkan kemampuan *dribble*. Faktor fisik dan teknik menjadi dasar dalam mengoptimalkan kemampuan *dribble*.

Menurut Mahardika (2016:234) *Crossover dribble* merupakan *Dribble* dengan satu tangan, yang kemudian saat mendekati pemain bertahan akan mendorong bola melewati tubuhnya ke arah tangan yang lain. Gerakan ini sangat bagus untuk memperdaya pemain belakang, namun bola bias dicuri bila tidak dilakukan dengan baik karena bola tidak dijaga.

Menurut Oliver (2007:52) *dribel crossover* membutuhkan pemindahan bola dengan cepat di antara dua tangan agar pemain bertahan kehilangan keseimbangannya. Untuk melakukan *dribel crossover*, mulailah dengan melakukan dribel rendah pada satu sisi tubuh dengan tangan kiri atau kanan. Gerakkan bola dengan cepat ke sisi lain tubuh dengan memantulkan di depan lutut / menyeberangkannya ke sisi lain. Perpindahan tangan yang melakukan *dribel* ini bisa membantu pemegang bola untuk mengubah arah dengan cepat. Ketika bola sampai ke tangan yang satunya, lanjutkan mendribel ke daerah lawan dengan arah yang baru.



Gambar 7. *Dribel Crossover*
Oliver (2007:52)

b. Sarana dan Prasarana Permainan Bolabasket

Pada permainan bolabasket sarana dan prasarana sangat diperlukan demi berlangsungnya permainan bolabasket. Dimana sarana dan prasarana bolabasket merupakan penunjang pada permainan ini. Menurut Agusta Husni, dkk (2011:88-89) peralatan dan perlengkapan bolabasket terdiri dari :

a) Bola

Bola terbuat dari karet yang berlapis sejenis kulit, dengan keliling 75-78 Cm. Dengan berat antara 600-650 Gram. Bola harus dipompa kencang agar mampu melambung sampai 120-140 Cm.



Gambar 8. Bolabasket
Husni, dkk (2011:88)

b) Lapangan

Lapangan permainan berbentuk persegi panjang dengan ukuran 24 meter kali 14 meter. Dapat saja disesuaikan dengan kebutuhan, dengan mengurangi atau menambah ukuran tersebut 1 atau 2 meter.



Gambar 9. Lapangan Bolabasket Salim (2007:24)

c) Keranjang

Keranjang terdiri dari Ring dan Jala, ring dari besi keras dengan garis tengah 45 Cm. Tinggi ring 3,5 meter dari permukaan tanah. Sedangkan Jala terdiri dari tali putih yang digantung pada ring. Panjang Jala 40 Cm.



Gambar 10. Keranjang Husni, dkk (2011:96)

d) Papan Pantul

Papan pantul dibuat dari kayu keras setebal 3 Cm, panjang 180 Cm dan lebar 120 Cm. Tinggi papan 275 Cm, ditempatkan di belakang ring untuk memantulkan bola jika tidak masuk kedalam keranjang. Jaraknya 15 cm dibelakang ring jala.



Gambar 11. Papan Pantul
Husni, dkk (2011:88)

e) Pakaian / Seragam

Pakaian para pemain, disesuaikan dengan kebutuhan. Disamping pakaian olahraga yang tidak mengganggu gerakan, juga sating berbeda antara kedua regu yang bertanding. Pada umumnya, kaus tanpa lengan dengan celana pendek dan sepatu karet, untuk memudahkan gerakan.

B. Kerangka Pemikiran

Dalam permainan bolabasket, teknik yang paling sering dilakukan adalah *drible*, salah satu macam drible adalah *drible crossover*, teknik ini dilakukan untuk melakukan tekanan kepada lawan dan mendekati ring basket dengan cara melakukan *drible* dengan salah satu tangan sambil menghindari lawan sehingga posisi bertahan yang dilakukan oleh lawan menjadi buyar.

Pelaksanaan *dribling crossover* ini akan memudahkan pemain untuk mengecoh lawan dengan gerakan memindahkan bola dari satu tangan ke tangan yang lain sambil bergerak masuk ke lapangan lawan dan memungkinkan untuk memberi operan sebagai strategi dalam mengumpulkan point sebanyak-banyaknya. Teknik *dribling crossover* ini merupakan salah satu dasar bolabasket yang pertama diperkenalkan kepada para pemula, karena keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam pertandingan bolabasket. *Dribling crossover* sangat memerlukan kelincahan, oleh karena hal tersebut kelincahan harus terus ditingkatkan melalui latihan-latihan yang terprogram dengan baik.

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. Kelincahan dapat ditingkatkan melalui latihan. Latihan yang tepat akan membiasakan siswa dalam melakukan menggiring bola basket dengan lincah.

Setiap siswa harus memiliki tingkat kelincahan yang baik agar *dribling crossover* yang dilakukannya dapat dilaksanakan dengan gesit tanpa kehilangan bola yang sedang digiring. *dribling crossover* akan menjadi lebih mudah apabila pemain memiliki tingkat kelincahan yang melebihi lawannya.

Kelincahan yang baik akan memaksimalkan keterampilan siswa dalam *dribling crossover* bolabasket, sehingga kelincahan sebaiknya terus dilatih dan ditingkatkan. Dengan kata lain bahwa semakin baik latihan kelincahan yang diterapkan maka akan semakin baik pula keterampilan *dribling crossover* dalam olahraga bola basket yang dilakukan oleh siswa.

C. Hipotesis

Berdasarkan kerangka pemikiran di atas, maka penulis mengajukan sebuah hipotesis penelitian yaitu Terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling crossover* bola basket pada siswa putera ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Adapun jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Menurut Sugiyono (2010:7) menjelaskan bahwa penelitian dengan pendekatan eksperimen adalah suatu penelitian yang berusaha mencari pengaruh variabel tertentu terhadap variabel yang lain dalam kondisi yang terkontrol secara ketat. Desain dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design* dimana menurut Sugiyono (2010:83) menjelaskan bahwa dalam desain ini terdapat *pretest*, sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Desain ini dapat digambarkan seperti berikut:

$$O_1 \text{ X } O_2$$

O_1 = nilai *pretest*

X = Perlakuan program latihan

O_2 = nilai *posttest*

(Sugiyono, 2010:83)

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah Siswa putera ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu yang berjumlah 12 orang.

2. Sampel

Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling* yaitu Siswa putera ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu yang berjumlah sebanyak 12 orang.

C. Defenisi Operasional

Berkaitan dengan beberapa istilah yang digunakan dalam penelitian ini, untuk mempertegas istilah-istilah yang digunakan, dan untuk menghindari terjadinya kesalahan penafsiran mengenai judul penelitian, serta untuk memperoleh gambaran yang jelas dan mengarah pada tujuan penelitian, maka perlu ditegaskan istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian.

Adapun istilah-istilah tersebut meliputi beberapa hal sebagai berikut:

- a. Latihan adalah suatu proses pengolahan atau penerapan materi latihan seperti keterampilan-keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan melalui tuntutan yang bervariasi.
- b. Kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya.
- c. *Dribbling crossover* adalah salah satu dasar bolabasket yang pertama diperkenalkan kepada para pemula, karena keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam pertandingan bolabasket.

D. Teknik Pengumpulan Data

Sejalan dengan metode yang penulis gunakan dalam penelitian ini, maka teknik pengumpulan data yang digunakan adalah sebagai berikut :

1. Observasi

Yaitu teknik yang digunakan dengan pengamatan langsung ke objek penelitian.

2. Kepustakaan

Teknik kepustakaan ini digunakan untuk mendapatkan informasi tentang definisi-defenisi, konsep dan teori-teori yang ada hubungannya dengan masalah yang akan diteliti.

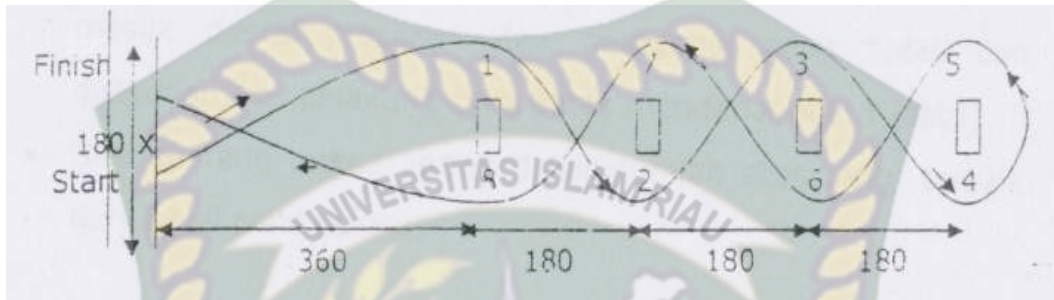
3. Tes dan Pengukuran

Untuk mengetahui mengenai pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling crossover* bola basket pada siswa putera ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu, maka dilakukan *pretest* dan *posttest*. Adapun setelah dilakukan *pre test* maka subjek penelitian diberikan latihan kelincahanlalu setelah itu diberikan kembali *post test* guna mengetahui peningkatan kemampuan *dribbling crossover* bola basket pada siswa putera ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu.

Pre Tes dan Post Tes Keterampilan Dribble Bolabasket (Arsil, 2010:162)

- a) Pada lapangan dibuat suatu lintasan *zigzag* untuk menggiring bola.
- b) Susunlah kursi atau gawang lari sebanyak 4 buah
- c) Testee slap dari belakang garis *start* dengan bola ditangan
- d) Setelah aba aba pelaksanaan diberikan *testee* menggiring bola sesuai arah anak panah selama 30 detik.

- e) Jika bola tidak dapat dikuasai, *testee* mengambil bola tersebut dan melanjutkan sisa waktu test.
- f) Skor testee adalah banyaknya kursi yang dapat dilewati selama 30 detik



Gambar 12. Tes Menggiring Bola Basket
Arsil (2010:162)

E. Teknik Analisa Data

Teknik analisa data dalam penelitian ini digunakan uji t yang dikemukakan oleh Arikunto (2006:86) dengan rumus sebagai berikut :

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(n-1)}}$$

Keterangan :

- Md = Mean dari deviasi (d) antara posttest dan pre test test.
 $x d$ = perbedaan deviasi dengan mean deviasi
 N = Jumlah Sampel
 Df = atau db adalah n-1

Hasil ini akan diuji taraf signifikan 5 % atau taraf kepercayaan 95 %.

Dengan demikian hasil analisis yang dapat disimpulkan :

- 1) Apabila t-hitung \geq dari t-tabel, hipotesis nihil ditolak.
- 2) Apabila t-hitung < dari t-tabel, hipotesis nihil diterima.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini membahas tentang Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling Crossover* Bola Basket Pada Siswa Putera Ekstrakurikuler Bolabasket Di SMA Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu. Untuk hasil data yang diperoleh setelah melakukan penelitian dapat dilihat pada uraian berikut ini.

A. Deskripsi Data

1. Data Hasil *Pre Test* Kemampuan *Dribbling Crossover* Bola Basket Pada Siswa Putera Ekstrakurikuler Bolabasket Di SMA Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu

Data hasil *pre test* kemampuan *dribbling crossover* bola basket didistribusikan pada kelas interval sebanyak terdapat 4 kelas dan panjang kelas intervalnya adalah 2. Pada kelas pertama terdapat 4 orang atau sebanyak 33.33% yang masuk pada interval 16-17, pada kelas kedua terdapat 7 orang atau sebanyak 58.33% yang masuk pada interval 18-19, pada kelas ketiga yang masuk pada interval 20-21 tidak ada, pada kelas keempat terdapat 1 orang atau sebanyak 8.33% yang masuk pada interval 22-23. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Pre Test* Kemampuan *Dribbling Crossover* Bola Basket Pada Siswa Putera Ekstrakurikuler Bolabasket Di SMA Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu

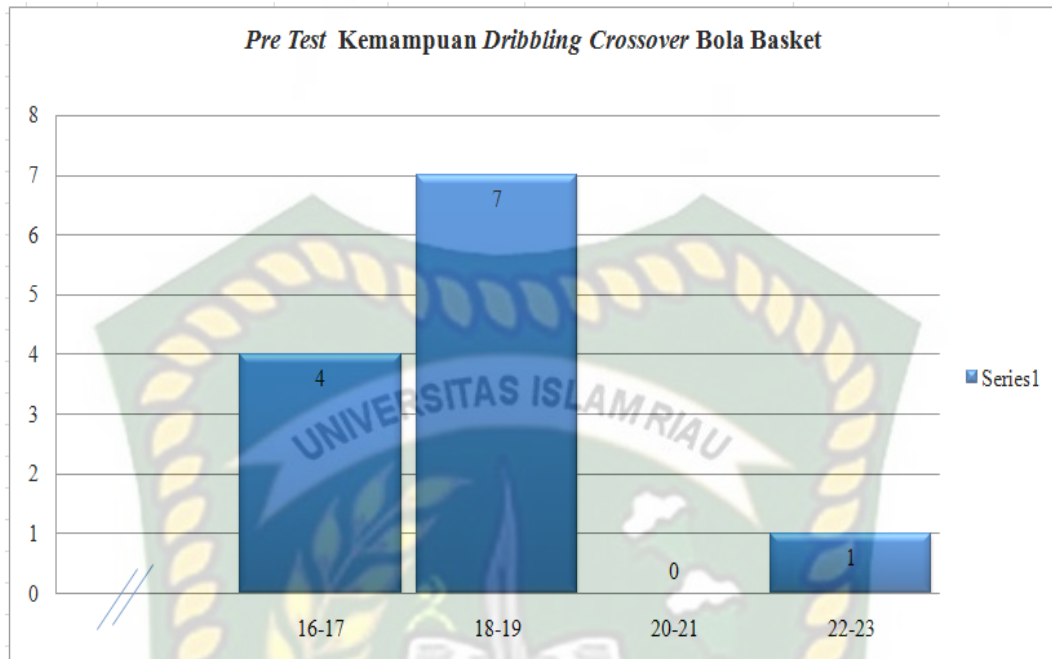
No	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	16 - 17	4	33.33%
2	18 - 19	7	58.33%
3	20 - 21	0	0.00%
4	22 - 23	1	8.33%
Jumlah		12	100%

Kemudian data *pre test* kemampuan *dribbling crossover* bola basket pada siswa putera ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu sebelum diterapkannya program latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling crossover* bola basket didapatkan nilai data *pretestnya* bahwa keterampilan menggiring bolabasket dengan melewati kursi terbanyak adalah 22, keterampilan menggiring bolabasket dengan melewati kursi terendah adalah 16 dengan rata-rata keterampilan menggiring bolabasket dengan melewati kursi adalah 18, dan nilai simpangan baku 1.71. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Data *Pre Test* Kemampuan *Dribbling Crossover* Bola Basket Pada Siswa Putera Ekstrakurikuler Bolabasket Di SMA Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu

Nilai terendah	16
Nilai tetinggi	22
Stdv (nilai simpangan baku)	1.71
n (Jumlah sampel)	12
Mean (Rata-rata nilai)	18.00

Kemudian data yang tertera pada tabel distribusi frekuensi di atas dapat dilihat pada diagram batang di bawah ini:



Grafik 1. Histogram Hasil *Pre Test* Kemampuan *Dribbling Crossover* Bola Basket Pada Siswa Putera Ekstrakurikuler Bolabasket Di SMA Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu.

2. Data Hasil *Post Test* Kemampuan *Dribbling Crossover* Bola Basket Pada Siswa Putera Ekstrakurikuler Bolabasket Di SMA Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu

Setelah data diambil maka diketahui distribusi frekuensi *post test* kemampuan *dribbling crossover* bola basket pada siswa putera ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu dengan kelas interval sebanyak terdapat 4 kelas dan panjang kelas intervalnya adalah 3. Pada kelas pertama terdapat 1 orang atau sebanyak 8,33% yang masuk pada interval 16-18, pada kelas kedua terdapat 6 orang atau sebanyak 50% yang masuk pada interval 19-21, pada kelas ketiga terdapat 2 orang atau sebanyak 16,67% yang masuk pada interval 22-24, dan pada kelas keempat terdapat 3 orang atau sebanyak 25% yang masuk pada interval 25-27. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Post Test* Kemampuan *Dribbling Crossover* Bola Basket Pada Siswa Putera Ekstrakurikuler Bolabasket Di SMA Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu

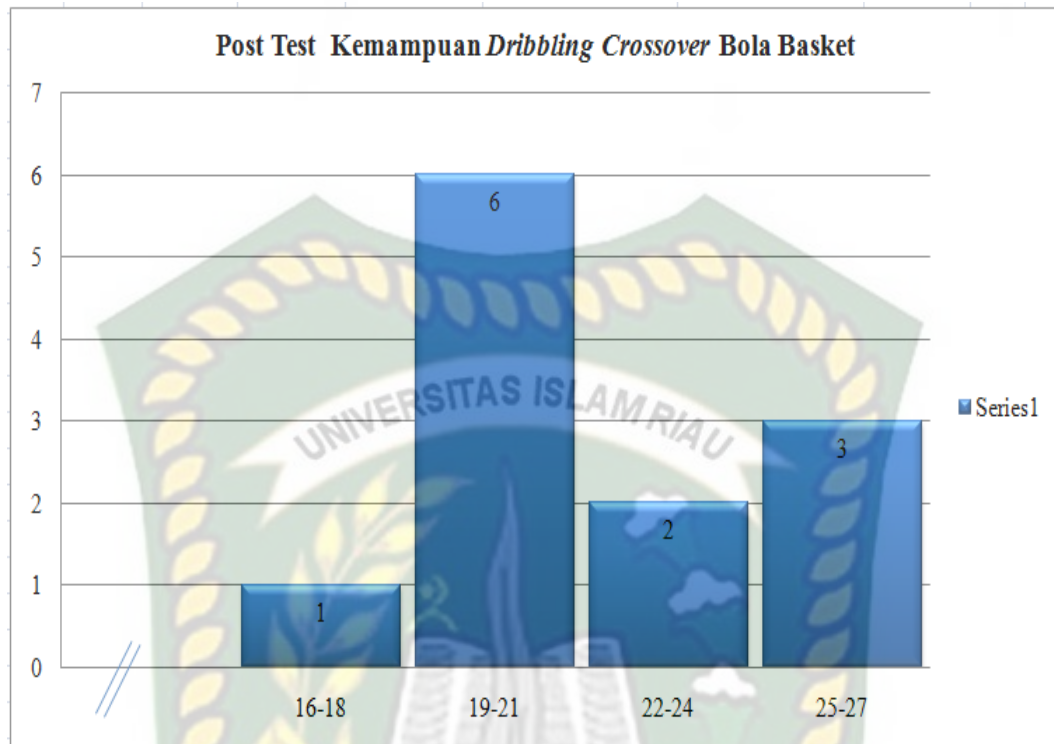
No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	16 - 18	1	8.33%
2	19 - 21	6	50.00%
3	22 - 24	2	16.67%
4	25 - 27	3	25.00%
Jumlah		12	100%

Kemudian data *post test* kemampuan *dribbling crossover* bola basket pada siswa putera ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu sebelum diterapkannya program latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling crossover* bola basket didapatkan nilai data *pretestnya* bahwa keterampilan menggiring bolabasket dengan melewati kursi terbanyak adalah 27, keterampilan menggiring bolabasket dengan melewati kursi terendah adalah 16 dengan rata-rata keterampilan menggiring bolabasket dengan melewati kursi adalah 21.50 dan nilai simpangan baku 3.18. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Data *Post Test* Kemampuan *Dribbling Crossover* Bola Basket Pada Siswa Putera Ekstrakurikuler Bolabasket Di SMA Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu

Nilai terendah	16
Nilai tertinggi	27
Stdv (nilai simpangan baku)	3.18
n (Jumlah sampel)	12
Mean (Rata-rata nilai)	21.50

Kemudian data yang tertera pada tabel distribusi frekuensi di atas dapat dilihat pada diagram batang di bawah ini:



Grafik 2. Histogram Hasil *Post Test* Kemampuan *Dribbling Crossover* Bola Basket Pada Siswa Putera Ekstrakurikuler Bolabasket Di SMA Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu

B. Analisa Data

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis, adapun hipotesis yang akan diuji yaitu terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling crossover* bola basket pada siswa putera ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu.

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui hasil dari penerapan variasi latihan terhadap terhadap kemampuan *dribbling crossover* bola basket pada siswa putera ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 5. Peningkatan Hasil Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling Crossover* Bola Basket Pada Siswa Putera Ekstrakurikuler Bolabasket Di SMA Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu

Tes Menggiring Bola Bolabasket	Mean	Peningkatan Kemampuan % (post test - pree test / pree test x 100%)	t-hitung	t-tabel	Ket
Pretest	18.00	19.44	4.22	1.796	Signifikan
Posttest	21.50				

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa saat *pre test* dilakukan didapat data hasil test kemampuan *dribbling crossover* bola basket pada siswa putera ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu dengan mean =18 sedangkan setelah variasi atihan diterapkan yang kemudian dilakukan tes lagi (*post test*) didapatkan nilai mean = 21.50. Data tersebut menunjukkan bahwa setelah dilakukan latihan dengan latihan kelincahan lebih baik dari hasil tes sebelum diberikan variasi latihan. Kemudian diketahui $t_{hitung} = 4.22$ sedangkan $t_{tabel} = 1,796$ dan ini berarti bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yaitu “terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling crossover* bola basket pada siswa putera ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu”.

Kemudian berdasarkan analisis data hasil tes kemampuan *dribbling crossover* bola basket pada siswa putera ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu diketahui bahwa adanya peningkatan kemampuan *dribbling crossover* bola basket pada siswa putera ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu sebesar 19.44%.

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa latihan kelincahan dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan *dribbling crossover* bola basket, ini menunjukkan bahwa kelincahan seseorang mempengaruhi keterampilannya sewaktu *dribbling crossover* bola basket, semakin lincah siswa maka keterampilan *dribbling crossover* bola basketnya juga akan semakin baik.

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan fleksibel ketika sedang bergerak. Latihan kelincahan telah banyak berkembang dalam olahraga. Persaingan dalam permainan yang begitu ketat menjadikan proses latihan yang begitu banyak dan tidak terkesan monoton. Latihan kelincahan juga bertujuan agar siswa dapat dengan lincah dalam *dribbling crossover* bola basket.

Di dalam memberikan latihan kelincahan harus memiliki durasi beban, dimana durasi atau lama beban ditandai oleh waktu dan waktu tersebut terjadi suatu rangsangan terhadap organisme tubuh. Pemberian beban latihan dalam latihan kelincahan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling crossover* bola basket pada siswa putera ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu.

Menggiring adalah salah satu dasar bolabasket yang pertama diperkenalkan kepada para pemula, karena keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam pertandingan bolabasket. Setiap peserta olahraga bolabasket bias menjadi penggiring yang terampil karena keterampilan penggiring bisa dilatih kapan pun dan dimana pun.

Berdasarkan keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan *dribbling crossover* bola basket pada siswa putra ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu dapat ditingkatkan melalui penerapan program latihan kelincahan.

Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Langga (2017:99) Berdasarkan hasil analisis data uji-t (*paired samples t test*) antara metode praktik distribusi terhadap keterampilan *dribble* bolabasket, memberikan pengaruh yang signifikan terhadap meningkatnya keterampilan *dribble* bolabasket siswa. Bisa dibuktikan dari hasil uji signifikansi yang telah diuraikan dengan mem-peroleh thitung 5.169 yang lebih besar dari t tabel dengan taraf kepercayaan 5% sebesar 1.729 dengan derajat kebebasan $20 - 1 = 19$. Maka Kesimpulannya ada pengaruh yang signifikan antara model latihan menggunakan metode praktik distribusi terhadap keterampilan *dribble* bolabasket pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMPN 18 Malang.

Kemudian relevan juga dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Nugroho (2012:1) bahwa berdasarkan hasil penelitian sebagai berikut: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan metode latihan konvensional terhadap peningkatan keterampilan *dribble* bola basket pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 9 Surakarta 2011/2012.

Hasil penelitian ini juga relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Pratomo (2019:184) Terdapat interaksi antara metode latihan ballhandling dan agility dengan kemampuan keterampilan menggiring bola basket pada peserta ekstrakurikuler putri di SMK Negeri 1 Kedawung Cirebon menunjukkan bahwa

Fhitung = 5,090 dengan nilai signifikan 0,035 dapat disimpulkan bahwa terdapat interaksi antar metode pelatihan. . Penanganan bola dan ketangkasan pada peserta ekstrakurikuler putri di SMK Negeri 1 Kedawung Cirebon.

Kemudian juga relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Pratama (2015:42) Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa: ”latihan *ballhandling* mampu meningkatkan secara signifikan kemampuan teknik dasar pemain bola basket Universitas Binadarma. Besarnya perubahan kemampuan teknik dasar bola basket tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 21.2 lebih banyak dibandingkan sebelum diberikan latihan *ballhandling*, dan kenaikan persentase sebesar 10.7% .

Serta relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Tangkudung (2019:44) Penerapan latihan dengan metode bermain dapat meningkatkan keterampilan dribbling bola basket yang merupakan salah satu teknik pada permainan bola basket. Gabungan antara metode bermain di dalam latihan merupakan hal yang menarik agar siswa merasa senang pada saat latihan. Begitupun dengan metode bermain bisa menghilangkan pandangan siswa bahwasanya latihan merupakan hal yang membosankan dan terasa amak melelahkan. Metode bermain ini mendorong kreativitas guru atau pelatih agar bisa membuat program latihan yang menyenangkan dan membuat dampak positif bagi siswa.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa: Terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling crossover* bola basket pada siswa putera ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu dengan $t_{hitung} = 4.22$ yang lebih besar dari $t_{tabel} = 1,796$ serta dengan peningkatan sebesar 19.44%.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini disarankan kepada :

1. Guru yang bertindak sebagai pelatih agar dapat terus memberikan latihan kelincahan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling crossover* bola basket pada siswa putera ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu dengan memberikan variasi latihan.
2. Para siswa putera ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu agar terus melatih diri dengan tekun untuk dapat meningkatkan kemampuan *dribbling crossover*.
3. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya yang hendak meneliti tentang hasil keterampilan menggiring bolabasket dapat menerapkan metode latihan yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarukmi, D. H. (2007). *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Kemenegpora RI.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka.cipta: Jakarta.
- Arsil dan Adnan, A. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Arwih, M. Z. Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Pada Permainan Bola Basket Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017 FKIP UHO. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 18(1), 63-71.
- Aziz, A. A. A. A. A. (2016). Faktor Fisik dan Teknik Pada Kemampuan Dribble Atlet Ekstrakurikuler Bola Basket Putra Tingkat SMA. *Pend. Kepeleatihan Olahraga-SI*, 1(6).
- Dinata, M. (2005). *Rahasia Latihan Sang Juara Menuju Prestasi*. Jakarta: Cerdas Jaya
- Depdiknas. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta. Balai Pustaka.
- Dewi, J. M. (2013). Pembelajaran Dribble Menggunakan Variasi Bola Terhadap Hasil Dribble Dalam Permainan Bolabasket Pada Siswa Kelas X SMK Negeri 8 Semarang Tahun 2013 (*Doctoral dissertation*, Universitas Negeri Semarang).
- Fatahillah, A. (2018). Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 11-20.
- Firmansyah, M., Syafaruddin, S., & Victorian, A. R. (2017). Kelincahan Dan Kecepatan Lari 30 Meter Dengan Kemampuan Dribble Ekstrakurikuler Bola Basket DI SMP. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 6(2).
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: Dedikbud, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Hidayatullah, F. (2018). Hubungan Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola Basket Mahasiswa Baru Program Studi Pendidikan Olahraga STKIP PGRI Bangkalan. *Journal Sport Area*, 3(1), 28-35.

- Husni, A. (2011). *Buku Pintar Olah Raga*. Jakarta: CV Mawar Gempita.
- Idris, A., & Madri, M. (2019). Pengaruh Latihan Ballhandling Height Frekuensi dan Barrier Training Terhadap Kemampuan Dribbling Bolabasket. *Jurnal JPDO*, 2(2), 16-18.
- Ilmiyah, N. (2017). Pengaruh Penerapan Reward and Punishment Terhadap Hasil Belajar Dribble Bola Basket (Studi pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Taman Sidoarjo tahun Ajaran 2015/2016). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 4(2).
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. UNS Press. Surakarta
- Kurnianto, H. 2012. Sumbangan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari Terhadap Hasil *Dribble* Pada Tim Putra Ekstrakurikuler Bolabasket SD Karangturi Semarang Tahun 2012.
- Langga, Z. A., & Supriyadi, S. (2017). Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bolabasket Smpn 18 Malang. *Indonesia Performance Journal*, 1(1).
- Mahardhika, D. B. (2016). Pengaruh Metode Pembelajaran Latihan Dan Motor Educability Terhadap Keterampilan Dribel Bola Basket. *Judika (Jurnal Pendidikan Unsika)*, 4(2). 231-242.
- Mukholid, A. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Surakarta. Yudistira.
- Mylsidayu, A. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Alfabeta. Bandung
- Nugroho, D. A. (2012). Perbedaan Pengaruh Latihan Menggiring Bola Basket Secara Konvensional Dan Dengan Penambahan Audio Visual Terhadap Peningkatan Kemampuan Menggiring Bola Basket Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 9 Surakarta Tahun 2011/2012
- Oliver, J. (2007). *Dasar-Dasar Bolabasket*. Human kinetics, alih bahasa. Wawan Eko Yulianto. Bandung: Pakar Raya.
- Pratama, R. (2015). Pengaruh Latihan Ballhandling Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Pemain Bola Basket Di SMA Negeri 2 Wates.
- Pratomo, A., Pramono, H., & Soenyoto, T. (2020). The Effect of Ballhandling and Agility Training on Extracurricular Women's Basketball Dribble at Public

Vocational High School 1 Kedawung. *Journal of Physical Education and Sports*, 180-185.

- Ramadhani, N., Riyanto, A., KM, S., & Fis, M. (2018). Pengaruh Penambahan Core Stability pada Latihan Zig-zag Run terhadap Kelincahan Pemain Bola Basket Putra (*Doctoral Dissertation*, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).
- Rizhardi, R. (2017). Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Di Smp Kartika 1-7 Padang. *Wahana Didaktika*, 15(2), 111-122.
- Saputra, D., Insanisty, B., & Sihombing, S. Pengaruh Latihan Padat (2014) (Massed Practice) Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain Club Bola Basket Patriots Kota Bengkulu (Doctoral dissertation, Universitas Bengkulu).
- Salim, A. (2007). *Buku Pintar Bolabasket*. Bandung: Jembar.
- Santiko, E. (2011). *Pengaruh Latihan Jump Shoot Didahului Dengan Operan Dan Jump Shoot Didahului Dengan Dribble Terhadap Hasil Jump Shoot Bagi Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra Sma Negeri 1 Bae Kudus Tahun 2010* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang)
- Suardika, I. K., Susila, G. H. A., & Artha, K. A. (2019). Pengaruh Pelatihan Call The Number Drill Dan Three Chair Drill Terhadap Keterampilan Dribbling Bola Basket. *Jurnal Muara Olahraga*, 1(2), 158-168.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Sudjana. (2005). *Metoda Statistika*. Bandung: PT. Tarsito.
- Suriani, I. (2018). Pengaruh Model Latihan Crossover dan Model Latihan High Or Speed terhadap Hasil Belajar Dribbling dalam Permainan Bolabasket pada Siswa SMA Negeri 1 Pangkajene. *Jurnal Muara Pendidikan*, 3(2), 112-123.
- Suryawan, S., Simanjuntak, V., & Haetami, M. Pengaruh Media Latihan Focus Light Terhadap Agilitas Dribbling Pada Pembinaan Bola Basket Penjas UNTAN. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 8(10).
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga Teori Dan Aplikasinya Dalam Olahraga*. Padang. UNP Press.
- Syoergawi, B. M., Arwin, A., & Insanisty, B. (2014). Kontribusi Berat Badan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribble Dalam Permainan Bola

Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMAN 1 Bengkulu Selatan (*Doctoral Dissertation*, Universitas Bengkulu).

Tangkudung, J., & Siregar, N. M. (2019). Meningkatkan Keterampilan Dribbling Bola Basket Melalui Metode Bermain. *Penjaskesrek Journal*, 6(1), 37-46.

Tarigan, D. P. (2016). Peningkatan Hasil Belajar Dribbling Bola Basket Melalui Penerapan Metode Bermain (*Studi Action Research Pada Siswa SMP Marie Joseph Kelapa Gading*) (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Jakarta).

Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Pasal 21 Tahun 2005 Tantang Sistem Keolahragaan Nasional.

Yusuf, R. J. S., & Wibowo, R. (2017). Model Latihan Dribble Bolabasket untuk Pemula. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(2), 30-35.

