

**KONTRIBUSI KELENTURAN DAN KELINCAHAN TERHADAP KETERAMPILAN
MENGGIKIR BOLA BASKET PADA ATLET CLUB BINAMUDA
KOTA PEKANBARU**

SKRIPSI

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



OLEH

ALDI OKTAFIAN
NPM. 166610267

Dosen Pembimbing


Dr. Oki Candra, M.Pd
NIDN. 1001108803

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

PENGESAHAN SKRIPSI

KONTRIBUSI KELENTURAN DAN KELINCAHAN TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA BASKET PADA ATLET CLUB BINAMUDA KOTA PEKANBARU

Dipersiapkan oleh :

Nama : Aldi Oktafian
NPM : 166610267
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

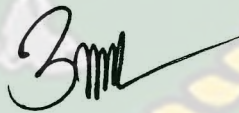
Pembimbing Utama



Dr. Okf 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 Bidang Akademik




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

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Aldi Oktafian
NPM : 166610267
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul skripsi : Kontribusi Kelenturan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bolabasket Pada Atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru

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 : Aldi Oktafian
NPM : 166610267
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul :

“Kontribusi Kelenturan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bolabasket Pada Atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru”

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

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama


Dr. Oki Candra, M.Pd
NIDN. 1001108803

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : Aldi Oktafian
NPM : 166610267
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 : Kontribusi Kelenturan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bolabasket Pada Atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
25-06-2019	Acc judul	
14-08-2019	Perbaiki latar belakang dan identifikasi masalah	
25-09-2019	Perbaiki penulisan teori, tambah jurnal	
17-10-2019	Perbaiki kerangka pemikiran	
29-01-2020	Perbaiki instrumen tes dan teknik analisa data	
15-02-2020	Acc ujian proposal	
18-03-2020	Ujian seminar proposal	
19-08-2020	Perbaiki deskripsi data	
27-08-2020	Perbaiki analisa data	
03-09-2020	Perbaiki lampiran dan tambahkan jurnal yang relevan di pembahasan	
07-09-2020	Acc skripsi untuk di uji	

Pekanbaru, September 2020
Wakil Dekan FKIP UIR



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

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Aldi Oktafian
NPM : 166610267
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Kontribusi Kelenturan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bolabasket Pada Atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru

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, September 2020

Penulis,



Aldi Oktafian

NPM. 166610267

UNIVERSITAS ISLAM RIAU

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI

Alamat: Jln. Kaharuddin Nasution No. 113 Perhentian Marpoyan Pekanbaru – Provinsi Riau, Kode Pos: 28284

Nomor : Registrasi Pendaftaran Proposal/Skripsi di Prodi
No: 21675 / 661 / 13 - 7 - 2019

Perihal : Penunjukan Dosen Pembimbing Utama/Pembimbing Pendamping Proposal/ Skripsi Mahasiswa

Kepada Yth.
Wakil Dekan Bidang Akademik
FKIP Universitas Islam Riau
Di Pekanbaru

Assallammualaikum ww. wb.

Dengan Hormat, bersama ini kami usulkan permohonan penunjukan Dosen Pembimbing Utama dan Dosen Pembimbing Pendamping atas nama:

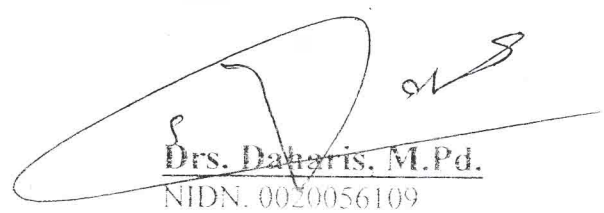
Nama Mahasiswa	:	ALDI OKTAFIAN
NPM	:	166610267
Judul Proposal Penelitian (Tentatif) UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR CHEST PASS BOLA BASKET MELALUI MEDIA AUDIOVISUAL PADA SISWA KELAS XII IPA 2 SMAN 14 PEKANBARU		

Kami mengusulkan calon Dosen Pembimbing Utama dan Dosen Pembimbing Pendamping atas nama Mahasiswa tersebut adalah:

Alternatif Pilihan 1	Dosen Pembimbing	Drs. DAHARIS M.Pd.
Alternatif Pilihan 2	Dosen Pembimbing	Dr. OKI CANDRA M. Pd. ✓
Alternatif Revisi (hanya diisi oleh Wadep Akademik)	Dosen Pembimbing	

Demikianlah permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan perkenanan diucapkan terima kasih.

Pekanbaru, 25/6-2019
Wassalam,
Kqua Program Studi


Drs. Daharis, M.Pd.
NIDN. 0020056109

Perpustakaan Universitas Islam Riau

PROSEDUR DAN TAHAPAN PENGAJUAN PROPOSAL PENELITIAN
UNTUK PENULISAN SKRIPSI
DI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU

=====

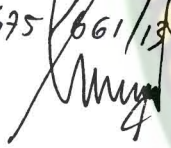
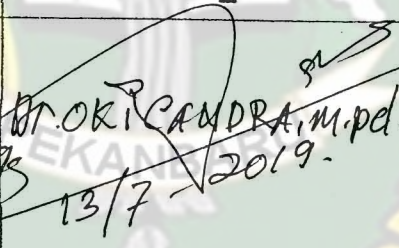
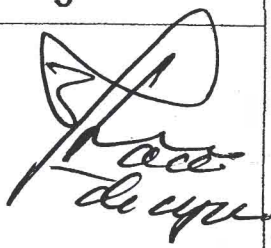
Nama : ALDI OKTAFIAN

N P M : 166610267

Jurusan : PENJASKESREK

Program Studi : FKIP

Judul Proposal : UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR CHEST PASS BOLA BASKET MELALUI MEDIA AUDIO VISUAL PADA SISWA KELAS XII IPA2 SMAN 1 PEKAN BARU

Pendaftaran Judul pada Sekretaris Jurusan	Menentukan Pembimbing I dan Pembimbing II oleh Ketua Prodi	Catatan Pembimbing I
1 Telah terdaftar No: 21675/661/13-2-2019 	2  Drs. OKI CANDRA, M.Pd. 13/7 - 2019	3  Pace de yu
Catatan Pembimbing II	Persetujuan Seminar oleh Ketua Jurusan	Catatan / Sekretaris
4	5 A @ @  10/3 - 2020	6

Pekanbaru,

Persetujuan oleh Dekan,

Drs. Alzaber, M.Si

NIP/NPK : 19591 204 198910 1001

Sertifikasi. 11110100600810

NIDN.0004125903

UNIVERSITAS ISLAM RIAU
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN

Alamat : Jalan Kaharuddin Nasution No. 113 Perhentian Marpoyan Pekanbaru 28284 Provinsi Riau

BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL

Nama Mahasiswa	: Aldi Oktafian
NPM	: 16 661 0267
Hari Tanggal Seminar	: Rabu/ 18 Maret 2020
Pembimbing Utama	: Dr. Oki Candra, M.Pd
Pembimbing Pendamping	:

Judul Proposal Penelitian

Upaya Peningkatan Hasil Belajar Chest Pass Bola Basket Melalui Media Audio Visual Pada Siswa Kelas XII IPA2 SMA Negeri 14 Pekanbaru

REKOMENDASI HASIL SEMINAR

1. Judul yang diterima	: Disetujui/Direvisi/ dirubah judul baru
<i>Kontribusi keterampilan dan kelencahan terhadap ketrampilan passing bola basket pada atlet bola basket Pekanbaru</i>	
2. Identifikasi Masalah	: Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
3. Perumusan Masalah	: Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
4. Tujuan Penelitian	: Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
5. Teori Utama dan Teori Pendukung	: Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
6. Hipotesis Penelitian (jika ada)	: Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
7. Populasi dan Sampel/ Subjek Penelitian	: Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
8. Metode dan Disain Penelitian	: Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
9. Variabel Penelitian	: Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
10. Instrumen Penelitian	: Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
11. Prosedur Penelitian	: Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
12. Teknik Pengambilan Data	: Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
13. Teknik Pengolahan Data	: Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
14. Teknik Analisis Data	: Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
15. Daftar Rujukan / Pustaka	: Relevan/ Kurang Relevan/ Perlu Ditambah

Tim Dosen Pemrasaran Seminar Proposal

Dosen Pemrasaran	Jabatan Dalam Seminar	Tanda Tangan
1. Dr. Oki Candra, M.Pd	Ketua/ Pembimbing Utama	1.
2.	Sekretaris/ Pembimbing Pendamping	2.
3. Rices Jatra, S.Pd.,M.Pd	Anggota	3.
4. Merlina Sari, S.Pd.,M.Pd	Anggota	4.
5.	Anggota	5.

Pekanbaru, 2020

Ketua Program Studi

Drs. Daharis, M.Pd
 196112311986021002
 Sertifikat Pendidik : 101345502295



Mengetahui,
 Wakil Dekan Bidang Akademik

Dr. Sri Amnah. S.Pd.,M.Pd
 NIP. 1970 10071998 032002
 Penata I/IIIc/Lektor
 NIDN.0007107005
 Sertifikat Pendidik : 13110100601134

Perpustakaan Universitas Islam Riau

PERBAIKAN UJIAN SKRIPSI

Nama : ALDI OKTAFIAN

NPM : 166610267

Judul Skripsi : **Kontribusi Kelenturan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Basket Pada Atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru.**

Pembimbing Proposal : Dr. Oki Candra, M.Pd

No	Nama Dosen Pembimbing	Saran-Saran	Paraf
1	Dr. Oki Candra, M.Pd	1. Mengikuti sesuai saran yang diberikan oleh dosen penguji.	
No	Nama Dosen Penguji	Saran-Saran	Paraf
1	Rices Jatra, S.Pd., M.Pd	<ol style="list-style-type: none">1. Perbaiki daftar halaman gambar2. Perbaiki daftar halaman lampiran3. Perbaiki pembahasan masukkan kendala saat penelitian4. Perbaiki deksripsi data, gunakan data mentah saja yang ditabel distribusi frekuensi5. Perbaiki lampiran pada tiap-tiap nilai korelasi berikan keterangannya	
2	Merlina Sari, S.Pd., M.Pd	1. Perbaiki penulisan	



UNIVERSITAS ISLAM RIAU

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

الْجَامِعَةُ الْإِسْلَامِيَّةُ الرَّيَوِيَّةُ

Alamat: Jalan Kaharuddin Nasution No. 113, Marpoyan, Pekanbaru, Riau, Indonesia - 28284
Telp. +62 761 674674 Fax. +62761 674834 Email: edufac.fkip@uir.ac.id Website: www.uir.ac.id

Pekanbaru, 10 Agustus 2020

Nomor : 2083 /E-UIR/27-FKIP/2020

Hal : *Izin riset*

Kepada Yth Bapak Gubernur Riau
C/q Bapak Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau
Di –
Pekanbaru

Assalamu'alaikum Wr, Wbr.

Bersama ini datang menghadap Bapak/Ibu mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau:

Nama : Aldi Oktafian
Nomor Pokok Mhs : 166610267
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program Studi : Penjaskesrek

Untuk meminta izin melakukan penelitian dengan judul **“Kontribusi Kelenturan dan Kelincahan terhadap Keterampilan Menggiring Bola Basket pada Atlet Bina Muda Pekanbaru”**

Untuk kepentingan itu, kami berharap agar Bapak/Ibu berkenan memberikan rekomendasi izin kepada mahasiswa yang bersangkutan.

Atas perhatian Bapak/Ibu kami mengucapkan terima kasih.

Wassalam
Dekan,

Dr. Hj. Sri Amnah, S.Pd., M.Si

NIP : 1970 10071998 032002

Sertifikasi. 13110100601134

NIDN.0007107005

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :





PEMERINTAH PROVINSI RIAU
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU

Gedung Menara Lancang Kuning Lantai I dan II Komp. Kantor Gubernur Riau
Jl. Jend. Sudirman No. 460 Telp. (0761) 39064 Fax. (0761) 39117 PEKANBARU
Email : dpmptsp@riau.go.id

REKOMENDASI

Nomor : 503/DPMPPTSP/NON IZIN-RISET/34740
TENTANG



**PELAKSANAAN KEGIATAN RISET/PRA RISET
DAN PENGUMPULAN DATA UNTUK BAHAN SKRIPSI**

1.04.02.01

Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau, setelah membaca Surat Permohonan Riset dari : **Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau, Nomor : 2083/E-UIR/27-FKIP/2020 Tanggal 10 Agustus 2020**, dengan ini memberikan rekomendasi kepada:

- | | | |
|----------------------|---|--|
| 1. Nama | : | ALDI OKTAFIAN |
| 2. NIM / KTP | : | 166610267 |
| 3. Program Studi | : | PENJASKESEK |
| 4. Jenjang | : | S1 |
| 5. Alamat | : | PEKANBARU |
| 6. Judul Penelitian | : | KONTRIBUSI KELENTURAN DAN KELINCAHAN TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA BASKET PADA ATLET BINAMUDA PEKANBARU |
| 7. Lokasi Penelitian | : | 1. CLUB BASKET BINAMUDA PEKANBARU
2. GOR GELORA SENAPELAN |

Dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan.
2. Pelaksanaan Kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data ini berlangsung selama 6 (enam) bulan terhitung mulai tanggal rekomendasi ini diterbitkan.
3. Kepada pihak yang terkait diharapkan dapat memberikan kemudahan serta membantu kelancaran kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data dimaksud.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Dibuat di : Pekanbaru
Pada Tanggal : 24 Agustus 2020



Ditandatangani Secara Elektronik Melalui :
Sistem Informasi Manajemen Pelayanan (SIMPEL)

**DINAS PENANAMAN MODAL DAN
PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
PROVINSI RIAU**

Tembusan :

Disampaikan Kepada Yth :

1. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Riau di Pekanbaru
2. Walikota Pekanbaru
Up. Kaban Kesbangpol dan Linmas di Pekanbaru
3. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau di Pekanbaru
4. Yang Bersangkutan

SURAT KEPUTUSAN
DEKAN FKIP UNIVERSITAS ISLAM RIAU

NOMOR : 1082 /FKIP-UIR/Kpts/2020

**Tentang : Penunjukan Pembimbing I Dan Pembimbing II Penulisan Skripsi Mahasiswa FKIP
UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

Menimbang : 1. Bahwa untuk membantu mahasiswa dalam penyusunan skripsi, maka perlu ditunjuk Pembimbing I dan II yang akan memberikan bimbingan sepenuhnya terhadap mahasiswa tersebut.
2. Bahwa saudara-saudara yang namanya tersebut tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan memenuhi syarat untuk membimbing skripsi mahasiswa, maka untuk itu perlu ditetapkan dengan Surat Keputusan Dekan.

Mengingat : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
2. Undang-undang Nomor 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi.
3. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 Tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi.
4. Surat Keputusan Menteri Pendidikan Nasional :
a. Nomor 339/U/1994 Tentang Ketentuan Pokok Penyelenggaraan Perguruan Tinggi.
b. Nomor 224/U/1995 Tentang Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi.
c. Nomor 232/U/2000 Tentang Pedoman Kurikulum Pendidikan Tinggi dan Penilaian Hasil Belajar Mahasiswa.
d. Nomor 124/U/2001 Tentang Pedoman Pengawasan, Pengendalian dan Pembinaan Program Studi Perguruan Tinggi.
e. Nomor 045/U/2002 Tentang Kurikulum Inti Pendidikan Tinggi.
5. Surat Keputusan Pimpinan YLPI Riau Nomor 66/Kep/YLPI-II/1976 Tentang Peraturan Dasar Universitas Islam Riau.
6. Surat Keputusan Rektor Universitas Islam Riau Nomor. 112/UIR/Kpts/2016 Tentang Pengangkatan Dekan FKIP Universitas Islam Riau Tanggal.31 Maret 2016.

MEMUTUSKAN

Menetapkan : 1. Menunjuk nama-nama tersebut dibawah ini sebagai Pembimbing skripsi

No.	Nama	Pangkat/Golongan	Pembimbing
1.	Dr. Oki Candra, M.Pd.	Asisten Ahli - Penata Muda Tk.I/ III/b	Pembimbing Utama
2.			Pembimbing Pendamping

Nama Mahasiswa	Aldi Oktafian
NPM	166610267
Program Study	Penjaskesrek
Judul Skripsi	Kontribusi Kelenturan dan Kelincahan terhadap Keterampilan Menggiring Bola Basket pada Atlet Bina Muda Pekanbaru

2. Tugas-tugas Pembimbing berpedoman kepada ketentuan yang berlaku.
3. Dalam melaksanakan bimbingan, pembimbing supaya memperhatikan usul dan saran seminar proposal
4. Kepada Saudara yang namanya tercantum dalam lampiran Surat Keputusan ini diberi honorarium sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Riau.
5. Surat Keputusan ini mulai berlaku sejak surat keputusan ini diterbitkan, dengan ketentuan apabila terdapat kekeliruan akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Kutipan : Disampaikan pada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebaik-baiknya.

Ditetapkan : di Pekanbaru
Tanggal : 10 Agustus 2020
Dekan



Dr. Hj. Sri Amnah, S.Pd., M.Si

1970 10071998 032002

Tembusan disampaikan kepada :

1. Yth. Rektor UIR Pekanbaru
2. Yth. Kepala Biro Keuangan UIR Pekanbaru
3. Yth. Ketua Program Study Penjaskesrek FKIP UIR Pekanbaru
4. Peringgal..



PEMERINTAH KOTA PEKANBARU BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

JL. ARIFIN AHMAD NO. 39 TELP. / FAX. (0761) 39399 PEKANBARU

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 071/BKBP-SKP/2020/1916



- a. Dasar : 1. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2008 Tentang Keterbukaan Informasi Publik.
2. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2009 Tentang Pelayanan Publik.
3. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2016 Tentang Perangkat Daerah.
4. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 3 Tahun 2018 Tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian.
5. Peraturan Daerah Kota Pekanbaru Nomor 9 Tahun 2016 Tentang Pembentukan dan Susunan Perangkat Daerah Kota Pekanbaru.
- b. Menimbang : Rekomendasi dari Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau, nomor 503/DPMPSTP/NON IZIN-RISET/34740 tanggal 24 Agustus 2020, perihal pelaksanaan kegiatan Penelitian Riset/Pra Riset dan pengumpulan data untuk bahan Skripsi.

MEMBERITAHUKAN BAHWA :

1. Nama : **ALDI OKTAFIAN**
2. NIM : 166610267
3. Universitas : **FKIP UNIVERSITAS ISLAM RIAU**
4. Jurusan : **PENJASKESREK**
5. Jenjang : **S1**
6. Alamat : **ASRAMA BATRAY R KEL. TANGKERANG UTARA KEC. BUKIT RAYA-PEKANBARU**
7. Judul Penelitian : **KONTRIBUSI KELENTURAN DAN KELINCAHAN TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA BASKET PADA ATLET BINAMUDA PEKANBARU**
8. Lokasi Penelitian : **KONI KOTA PEKANBARU**

Untuk Melakukan Penelitian, dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan yang tidak ada hubungan dengan kegiatan Riset/Pra Riset/ Penelitian dan pengumpulan data ini.
2. Pelaksanaan kegiatan Riset ini berlangsung selama 1 (satu) tahun terhitung mulai tanggal Surat Keterangan Penelitian ini dibuat.
3. Berpakaian sopan, mematuhi etika Kantor/Lokasi Penelitian, bersedia meninggalkan photo copy Kartu Tanda Pengenal.
4. Melaporkan hasil Penelitian kepada Walikota Pekanbaru c.q Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Pekanbaru, paling lambat 1 (satu) minggu setelah selesai.

Demikian Rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 27 Agustus 2020

an Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik
Kota Pekanbaru
Sekretaris



H. MAISISCO, S.Sos, M.Si

Pembina

NIP. 19710514 199403 1 007

Tembusan

- Yth : 1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau di Pekanbaru.
2. Yang Bersangkutan.



UNIVERSITAS ISLAM RIAU

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

الجامعة الإسلامية الريفية

Alamat: Jalan Kaharuddin Nasution No. 113, Marpoyan, Pekanbaru, Riau, Indonesia - 28284
Telp. +62 761 674674 Fax. +62761 674834 Email: edufac.fkip@uir.ac.id Website: www.uir.ac.id

BERITA ACARA MEJA HIJAU / SKRIPSI DAN YUDICIUM

Berdasarkan Surat Keputusan Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau tanggal 20 bulan Maret tahun 2020, Nomor : (386 /Kpts/2020, maka pada hari Kamis tanggal 11 bulan September tahun 2020 telah diselenggarakan Ujian Skripsi dan Yudicium atas nama mahasiswa berikut ini

1. Nama : Aldi Oktafian
2. Nomor Pokok Mhs : 16 661 0267
3. Program Study : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
4. Judul Skripsi : Kontribusi Kelenturan dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Basket Pada Atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru
5. Tanggal Ujian : 11 September 2020
6. Tempat Ujian : Ruang Sidang FKIP – UIR
7. Nilai Ujian Skripsi : 3,23 (B+)
8. Prediket Kelulusan : Sangat Memuaskan
9. Keterangan Lain : Ujian berjalan aman dan tertib

Ketua




(Dr. Oki Candra, S.Pd., M.Pd)

Sekretaris

Ω

Dosen Penguji :

1. Dr. Oki Candra, S.Pd., M.Pd
2. Merlina Sari, S.Pd, M.Pd
3. Rices Jatra, S.Pd, M.Pd

()
()
()

Pekanbaru, 11 September 2020
Dekan,



SKRIPSI_ALDI_OKTAFIAN LENGKAP-converted.pdf

ORIGINALITY REPORT

26%

SIMILARITY INDEX

26%

INTERNET SOURCES

6%

PUBLICATIONS

11%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES



Perpustakaan Universitas Islam Riau

1	repository.uir.ac.id Internet Source	11%
2	eprints.uny.ac.id Internet Source	2%
3	Submitted to Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya Student Paper	2%
4	media.neliti.com Internet Source	2%
5	id.scribd.com Internet Source	1%
6	Submitted to Universitas Negeri Jakarta Student Paper	1%
7	jurnal.ensiklopediaku.org Internet Source	1%
8	journal.uny.ac.id Internet Source	1%
9	digilib.unila.ac.id	

Internet Source

1%

10

jurnal.untad.ac.id

Internet Source

1%

11

pratamataekwondo.blogspot.com

Internet Source

1%

12

journal.ikipgriptk.ac.id

Internet Source

1%

13

jurnal.univpgri-palembang.ac.id

Internet Source

1%

14

lp2m.unpkediri.ac.id

Internet Source

1%

15

ejournal.unsri.ac.id

Internet Source

1%

16

id.wikipedia.org

Internet Source

1%

Exclude quotes On

Exclude matches < 1%

Exclude bibliography On




UNIVERSITAS ISLAM RIAU

Jl. Kaharuddin Nasution No. 113 Perhentian Marpoyan Telp (0761) 72126 - 674884. Fax (0761) 674834 Pekanbaru - Riau.
 28284

DAFTAR PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA

Nama : ALDI OKTAFIAN
 Tempat/Tgl.Lahir : PANTAIRAJA, 15 Oktober 1997
 NPM : 166610267
 Fakultas : FKIP
 Program Studi : Pendidikan Olahraga (Penjaskesrek)
 Jenjang Pendidikan : S1

KODE MK	MATA KULIAH	NILAI	AM	K	KM
MKU60110 3	BAHASA INDONESIA INDONESIAN LANGUAGE	B	3	2	6
POR66110 1	DASAR-DASAR PENDIDIKAN JASMANI BASICS OF PHYSICAL EDUCATION	B-	2.67	2	5.34
DPP601101 X	LANDASAN PENDIDIKAN INTRODUCTION OF EDUCATION	B+	3.33	2	6.66
POR66110 2	PEMBENTUKAN KONDISI FISIK PHESICAL BUILDING	B	3	2	6
MKU60110 1	PENDIDIKAN AGAMA ISLAM ISLAMIC EDUCATION	B	3	2	6
MKU60110 2	PENDIDIKAN PANCASILA PANCASILA EDUCATION	A	4	2	8
POR66110 4	TEORI/PRAKTEK ATLETIK I THEORIES&PRACTICE OF ATHLETIC I	A	4	2	8
POR66110 8	TEORI/PRAKTEK BOLA VOLI I THEORIES&PRACTICE OF VOLLEYBALL I	B	3	2	6
POR66110 7	TEORI/PRAKTEK PENCAK SILAT I THEORIES&PRACTICE OF PENCAK SILAT I	A-	3.67	2	7.34
POR66110 5	TEORI/PRAKTEK SENAM I THEORIES&PRACTICE OF GYMNASTIC I	A	4	2	8
POR66110 6	TEORI/PRAKTEK SEPAK BOLA I THEORIES&PRACTICE OF FOOTBALL I	B+	3.33	2	6.66
POR66110 3	USAHA KESEHATAN SEKOLAH SCHOOL HEALTH EDUCATION	A-	3.67	2	7.34
MKU60120 4	AL ISLAM 1 (FIKIH IBADAH) AL ISLAM 1 (FIQIH IBADAH)	B	3	2	6
MKU60120 6X	BAHASA INGGRIS ENGLISH LANGUAGE	A	4	2	8
MKU60120 8X	ILMU KEALAMAN NATURAL SCIENCES	A-	3.67	2	7.34
POR66121 5	ILMU KESEHATAN HEALTH SCIENCE	B+	3.33	2	6.66
DPP601202	KURIKULUM DAN PEMBELAJARAN CURRICULUM AND LEARNING	C	2	2	4
MKU60120 5	PENDIDIKAN KEWARGANEGARAAN CITIZENSHIP	A	4	2	8
POR66120 9	TEORI/PRAKTEK BOLA VOLI II THEORIES&PRACTICE OF VOLLEYBALL II	A	4	2	8

POR661213	TEORI/PRAKTEK PENCAK SILAT II <i>THEORIES&PRACTICE OF PENCAK SILAT II</i>	A	4	2	8
POR661214	TEORI/PRAKTEK RENANG <i>THEORIES&PRACTICE OF SWIMMING</i>	A	4	2	8
POR661211	TEORI/PRAKTEK SENAM II <i>THEORIES&PRACTICE OF GYMNASTIC</i>	A	4	2	8
POR661212	TEORI/PRAKTEK SEPAK BOLA II <i>THEORIES&PRACTICE OF FOOTBALL II</i>	B	3	2	6
POR661210X	TEORI/PRAKTIK ATLETIK II <i>THEORIES & PRAKTICE OF ATHLETIK II</i>	A-	3.67	2	7.34
MKU602309	AL ISLAM 2 (FIQIH MU'AMALAT) <i>AL ISLAM 2 (FIQIH MU'AMALAT)</i>	C+	2.33	2	4.66
POR662323	ANATOMI/ILMU URAI <i>ANATOMY</i>	B-	2.67	2	5.34
DPP662401	BELAJAR DAN PEMBELAJARAN PENJASKESREK <i>TEACHING AND LEARNING PENJASKESREK</i>	B	3	2	6
POR662317X	ILMU GIZI <i>NUTRITION SCIENCE</i>	B+	3.33	2	6.66
POR662316	MANAJEMEN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA <i>PHYSICAL & SPORT EDUCATION MANAGEMENT</i>	B-	2.67	3	8.01
POR662320	SENAM IRAMA/AEROBIK <i>RHYTHMIC GYMNASTICS / AEROBIC</i>	A	4	2	8
POR662339	TAEKWONDO <i>TAEKWONDO</i>	A-	3.67	2	7.34
POR662318	TEORI/PRAKTEK BOLA BASKET I <i>THEORIES&PRACTICE OF BASKETBALL I</i>	A	4	2	8
POR662319	TEORI/PRAKTEK TAKRAW I <i>THEORIES&PRACTICE OF SEPAKTAKRAW I</i>	B+	3.33	2	6.66
POR662321X	TEORI/PRAKTIK TENIS LAPANGAN <i>THEORIES & PRACTICE OF LAWN TENNIS</i>	B	3	2	6
POR662322X	TEORI/PRAKTIK TENIS MEJA <i>THEORIES & PRAKTICE OF TABLE TENNIS</i>	A-	3.67	2	7.34
MKU602410	AL ISLAM 3 (ULUM AL-QUR'AN DAN HADIST) <i>AL ISLAM 3 (ULUM AL-QUR'AN DAN HADIST)</i>	B	3	2	6
POR662441	CATUR <i>CHESS</i>	A	4	2	8
DPP603505	ETIKA DAN PROFESI PENDIDIKAN <i>ETIC AND EDUCATION PROFESSION</i>	B-	2.67	2	5.34
POR662429	FISIOLOGI OLAHRAGA <i>PHYSIOLOGY OF SPORT</i>	B+	3.33	2	6.66
POR662430	PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA <i>INJURY PREVENTION & MAINTENANCE</i>	A-	3.67	2	7.34
POR662428	PENDIDIKAN REKREASI DAN PRAMUKA <i>EDUCATION AND RECREATION PRAMUKA</i>	A	4	2	8
DPP602304	PENGELOLAAN PENDIDIKAN <i>MANAGEMENT OF EDUCATION</i>	B+	3.33	2	6.66
DPP602303	PSIKOLOGI PENDIDIKAN <i>EDUCATION PSYCHOLOGY</i>	A-	3.67	2	7.34
POR662425	TEORI/PRAK.BOLA BASKET II <i>THEORIES AND PRACTICE BASKETBALL II</i>	A	4	2	8
POR662427	TEORI/PRAK.BULU TANGKIS <i>THEORIES&PRACTICE OF BATMINTON</i>	B	3	2	6
POR662426	TEORI/PRAK.TAKRAW II <i>THEORIES&PRACTICE OF SEPAKTAKRAW II</i>	A-	3.67	2	7.34

POR66242 4X	TES DAN PENGUKURAN OLAHRAGA TEST & MEASUREMENT IN SPORTS	B	3	2	6
POR66353 4	BIOMEKANIKA OLAHRAGA BIOMECHANICS	A-	3.67	2	7.34
PPP662404	EVALUASI DAN TEKNIK PENCAPAIAN HASIL BELAJAR SISWA PEND. PENJASKESREK EVALUATION AND ENGINEERING ACHIEVEMENT OF EDUCATION STUDENT LEARNING P	B	3	3	9
MKU60351 1	FILSAFAT PENDIDIKAN ISLAM PHILOSHOPHY OF ISLAMIC EDUCATION	B	3	2	6
POR66353 1	MASSAGE MASSAGE	B+	3.33	2	6.66
PPP662402	MEDIA PEMBELAJARAN DAN TIK PENDIDIKAN PENJASKESREK ICT AND MEDIA FOR PHYSICAL EDUCATION PROGRAMS	B-	2.67	3	8.01
POR66353 3	PERMAINAN RAKYAT/OLAHRAGA TRADISIONAL TRADITIONAL SPORT	A	4	2	8
POR66353 2	PSIKOLOGI OLAHRAGA PSYCHOLOGY OF SPORT	C+	2.5	2	5
PPP663503	TELAAH KURIKULUM DAN PERENCANAAN PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN PENJASKESRE STUDY CURRICULUM DEVELOPMENT PLANNING AND LEARNING PENJASKESREK	D	1	3	3
POR66354 3X	TEORI/PRAKTIK BOLA TANGAN THEORIES & PRAKTICE OF HANDBALL	A	4	2	8
POR66363 5	BELAJAR MOTORIK MOTORIC LEARNING	B	3	2	6
DPP603607	BIMBINGAN DAN KONSELING GUIDANCE AND COUNSELING	A	4	2	8
POR66363 8	ILMU MELATIH SCIENCE TRAIN	B-	2.75	2	5.5
PPF603501	KEWIRAUSAHAAN DI BIDANG PENDIDIKAN ENTERPRENEURSHIP EDUCATION	B+	3.5	2	7
POR66363 7X	MANAJEMEN SARANA&PRASARANA OLAHRAGA SPORTS FACILITIES AND INFRASTRUCTURE MANAGEMENT	B	3	2	6
POR66363 6	PENDIDIKAN JASMANI ADAPTIF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION	B+	3.5	2	7
PPP663605	PENELITIAN PENDIDIKAN PENJASKESREK PENJASKESREK EDUCATIONAL RESEARCH	B+	3.5	3	10.5
DPP603606	STATISTIK PENDIDIKAN EDUCATIONAL STATISTIC	C+	2.5	2	5
PPP663606	TEORI DAN PRAKTEK PENGAJARAN MIKRO PENDIDIKAN PENJASKESREK THEORIES AND PRACTICE TEACHING EDUCATION MICRO PENJASKESREK	B+	3.5	3	10.5
POR66364 6X	TEORI/PRAKTEK PANAHAN THEORIES AND PRACTICE ARCHERY	B-	2.75	2	5.5
PPF 604702	KULIAH PRAKTEK LAPANGAN PENDIDIKAN (KLP) EDUCATION FIELD AND PRACTICE	A-	3.75	4	15
PPF 604803	SKRIPSI UNDERGRADUATE THESIS	B+	3.5	6	21
PPP604807 X	SEMINAR PENDIDIKAN BIDANG STUDI PENJASKESREK SEMINAR	A-	3.75	2	7.5
		Jumlah		150	498.88
		IPK		3.33	



Pekanbaru, 12 November 2020

Kepala BAAK

DR. Kurnia Hastuti, S.T., M.T

ABSTRAK

Aldi Oktafian. 2020. Kontribusi Kelenturan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bolabasket Pada Atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi kelenturan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bolabasket pada atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru. Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru yang berjumlah 16 orang. Teknik analisa data yang digunakan adalah uji nilai korelasi ganda. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa (1) Terdapat kontribusi kelenturan terhadap keterampilan menggiring bolabasket atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru sebesar 44,76% dengan nilai $r_{hitung} = 0,669$ dengan $r_{tabel} = 0,497$, (2) Terdapat kontribusi kelincahan terhadap keterampilan menggiring bolabasket atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru sebesar 41,34% dengan nilai $r_{hitung} = 0,643$ dengan $r_{tabel} = 0,497$, (3) Terdapat Terdapat kontribusi kelincahan dan kelenturan terhadap keterampilan menggiring bolabasket atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru sebesar 65,12% dengan nilai $r_{hitung} = 0,807$ dengan $r_{tabel} = 0,497$.

Kata kunci: *Kelenturan, Kelincahan, Keterampilan Menggiring Bolabasket*

ABSTRACT

Aldi Oktafian. 2020. Contribution of Flexibility and Agility to the Skills of Dribling Basketball at the Binamuda Club Athlete in Pekanbaru City.

The purpose of this research was to determine the contribution of flexibility and agility to basketball dribling skills in Binamuda Club athletes in Pekanbaru City. This type of research is correlational. The population and sample used in this study were 16 athletes from the Binamuda Club in Pekanbaru City. The data analysis technique used is multiple correlation value test. Based on the results of the research that has been done, it can be concluded that (1) There is a contribution of flexibility to the dribling basketball skills of the Binamuda Club athletes Pekanbaru City of 44.76% with a value of rcount = 0.669 with r table = 0.497, (2) There is a contribution of agility to the dribling basketball skills of athletes. Binamuda Club Pekanbaru City is 41.34% with a value of rcount = 0.643 with r table = 0.497, (3) There is a contribution of agility and flexibility to the dribling basketball skills of the Binamuda Club athletes Pekanbaru City of 65.12% with a value of rcount = 0.807 with r table = 0.497.

Keywords: Flexibility, Agility, Dribling Basketball Skills

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : Aldi Oktafian
NPM : 166610267
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 : Kontribusi Kelenturan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bolabasket Pada Atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
25-06-2019	Acc judul	
14-08-2019	Perbaiki latar belakang dan identifikasi masalah	
25-09-2019	Perbaiki penulisan teori, tambah jurnal	
17-10-2019	Perbaiki kerangka pemikiran	
29-01-2020	Perbaiki instrumen tes dan teknik analisa data	
15-02-2020	Acc ujian proposal	
18-03-2020	Ujian seminar proposal	
19-08-2020	Perbaiki deskripsi data	
27-08-2020	Perbaiki analisa data	
03-09-2020	Perbaiki lampiran dan tambahkan jurnal yang relevan di pembahasan	
07-09-2020	Acc skripsi untuk di uji	

Pekanbaru, September 2020
Wakil Dekan FKIP UIR

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

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Aldi Oktafian
NPM : 166610267
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Kontribusi Kelenturan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bolabasket Pada Atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru

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, September 2020
Penulis,

Aldi Oktafian
NPM. 166610267

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah Swt, atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul **“Kontribusi Kelenturan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bolabasket Pada Atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru”**. 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 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 Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
3. Ibu Leni Apriani, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Prodi Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
4. Bapak Dr. Raffly Henjilito, S.Pd., M.Pd sebagai Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau

5. Bapak/ Ibu Dosen dan staf pegawai tata usaha 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.
6. Kedua orang tua, Ayahanda Sertu Nurhaidin tercinta dan Ibunda tersayang Devi Resni yang telah banyak memberikan dukungan baik secara materil maupun spiritual, beserta Adik yang selalu menjadi motivasi penulis untuk menjadi kakak yang terbaik.
7. Teman-teman seperjuangan khususnya angkatan 2016 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, kerabat, teman dekat, dan semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.

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 penulisan rencana penelitian ini. Semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, Amin ya Robbal Alamin.

Pekanbaru September 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	xiii
DAFTAR GRAFIK	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORI	7
A. Landasan Teori.....	7
1. Hakikat Kelenturan.....	7
2. Hakikat Kelincahan.....	10
a. Pengertian Kelincahan.....	10
b. Faktor Yang Mempengaruhi Kelincahan.....	13
3. Hakikat Keterampilan Menggiring Bolabasket.....	15
a. Pengertian Menggiring Bolabasket.....	15
b. Teknik Menggiring Bolabasket.....	19
B. Kerangka Pemikiran.....	21
C. Hipotesis Penelitian.....	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	23
A. Jenis Penelitian.....	24

B. Populasi dan Sampel	24
C. Defenisi Operasional	24
D. Instrumen Penelitian.....	25
E. Teknik Pengumpulan Data	29
F. Teknik Analisis Data.....	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	38
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	38
B. Analisa Data.....	43
C. Pembahasan.....	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	46
A. Kesimpulan	46
B. Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA	48

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Distribusi Frekuensi Kelenturan (X_1) Pada Atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru.....	39
2. Distribusi Frekuensi Kelincahan (X_1) Pada Atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru.....	40
3. Distribusi Frekuensi Keterampilan Menggiring Bola (Y) Pada Atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru	42

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Menggiring Bolabasket	21
2. Desain Penelitian	23
3. Tes Kelenturan	26
4. Lapangan Tes Lari Bolak Balik	27
5. Rute Menggiring Bolabasket	28



DAFTAR GRAFIK

	Halaman
1. Histogram Frekuensi Data Kelenturan Tubuh (X_2) Pada Atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru	39
2. Histogram Sebaran Data Kelincahan (X_1) Pada Atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru	41
3. Histogram Frekuensi Skor Variabel Y Pada Atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru.....	42

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Tabel Data Hasil Tes Kelenturan Pada Atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru	53
2. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Kelenturan Pada Atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru	55
3. Tabel Data Hasil Tes Kelincahan Atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru	56
4. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Kelincahan Tubuh Pada Atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru	58
5. Tabel Data Hasil Tes Keterampilan Menggiring Bolabasket Pada Atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru	59
6. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Menggiring Bolabasket Pada Atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru	61
7. Korelasi X1 (Kelenturan) ke Y (Keterampilan Menggiring Bolabasket)	62
8. Korelasi X2 (Kelincahan) ke Y (Keterampilan Menggiring Bolabasket)	64
9. Korelasi X1 (Kelenturan) ke X2 (Kelincahan)	66
10. Korelasi X1, X2 ke Y	68
11. Nilai R tabel	71
12. Nilai R tabel	72

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga memiliki beberapa peranan penting dalam kehidupan manusia. Baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK), sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dalam kegiatan olahraga, disamping mengikuti perkembangan kemajuan teknologi juga dibutuhkan ilmu pengetahuan dibidang olahraga. Baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga agar tubuh tetap sehat.

Pembinaan-pembinaan olahraga prestasi terus dilakukan pada jenjang pendidikan 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 dapat disimpulkan bahwa dalam pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pemerintah menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi, dan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global dalam sistem keolahragaan nasional.

Salah satu bentuk pembinaan olahraga adalah berdirinya klub-klub olahraga. Klub merupakan perkumpulan olahraga atau asosiasi olahraga, yang memiliki tujuan bermain atau olahraga hingga mencapai prestasi tertinggi. Klub olahraga berkisar dari organisasi yang anggotanya bermain bersama, tanpa bayaran, dan mungkin terkadang bermain di klub serupa lainnya, penontonnya terutama keluarga dan teman-teman, sampai pada organisasi komersial dengan para pemain profesional dengan tim yang secara teratur bertanding melawan klub lainnya dan terkadang menarik perhatian sejumlah besar penggemar yang membayar untuk menontonnya. Klub olahraga mungkin dikhususkan untuk suatu cabang olahraga tunggal atau juga beberapa cabang olahraga.

Salah satu bentuk pembinaan olahraga prestasi yang ada di Pekanbaru adalah klub bolabasket Bina Muda. Klub Bina Muda merupakan salah satu klub peserta PBL (Pekanbaru Basketball League) 2017. Mereka sangat antusias menyambut kompetisi ini. Namun ada satu masalah yang masih mengganjal, yakni *attitude* pemain. Bina Muda tak ingin pemainnya punya tingkah laku buruk di dalam maupun luar lapangan. Salah satu contohnya, ketika mereka sudah merasa bisa, maka tidak ikut latihan atau marah bila digantikan oleh pemain lain di tengah pertandingan. Salah satu cara untuk membuat pemain lebih peduli dengan timnya adalah dengan membuat program "*Big Fifteen*". Program yang dimaksud tersebut yakni memilih 15 pemain dengan tingkah laku terbaik pula. Merekalah yang bisa mewakili Bina Muda tampil di PBL dalam pertandingan olahraga bolabasket.

Bolabasket adalah permainan bola yang dilakukan oleh dua regu, masing-masing terdiri atas lima orang, yang berusaha mengumpulkan angka dengan memasukkan bola ke dalam basket. Kerjasama antar pemain dalam permainan basket sangat membutuhkan kekompakan dan saling mengimbangi satu sama lain. Setiap pemain harus mengeluarkan semua kemampuan yang dimiliki agar dapat menampilkan suatu performa yang baik dalam pertandingan.

Dalam permainan bolabasket teknik-teknik dasar haruslah dikuasai agar permainan ini bisa berjalan sesuai aturannya. Teknik dasar bolabasket terdiri atas lempar tangkap atau *passing*, menggiring bola dan *shooting*. Teknik dasar seperti menggiring bola ialah menggiring bola sambil dipantulkan kelantai lebih dari satu langkah baik berjalan maupun berlari untuk mengamankan bola dari rampasan lawan sehingga dapat bebas bergerak menjauhi lawan sambil memantulkan bola kearah yang dihendaki oleh pembawa bola.

Dalam melakukan teknik dasar menggiring bola seorang pemain bolabasket harus memiliki kelenturan dan kelincahan yang baik, agar sewaktu menggiring bola pemain dapat dengan mudah menghindari lawan yang hendak merebut bola yang sedang digiring. Kelenturan didefenisikan dengan kemampuan gerak tubuh dalam menggunakan sendi-sendi tubuh secara maksimal sehingga tercipta gerakan yang dinamis dan tidak kaku. Sedangkan kelincahan juga diartikan dengan kemampuan untuk merubah arah dengan cepat dan efektif sambil bergerak atau berlari hampir dengan kecepatan penuh tanpa kehilangan keseimbangan.

Di samping itu kelenturan tubuh juga memberikan kontribusi terhadap keterampilan menggiring bolabasket, dengan kelenturan tubuh seorang pemain bolabasket dapat dengan luwes dalam menghindari lawan tanpa kehilangan kontrol terhadap bola yang digiring, dan dengan kelincihan atlet dapat menghindari lawan yang hendak merebut bola saat digiring.

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan terhadap atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru diketahui bahwa masih ada beberapa atlet yang belum maksimal saat menggiring bola, pergerakan atlet masih lamban sewaktu menggiring bola. Atlet kurang lincah dalam menghindari lawan yang hendak merebut bola. Saat menggiring bola seringkali dalam melakukannya dengan arah yang lurus sehingga memudahkan lawan dalam mengambil bola yang sedang digiring. Atlet cenderung kaku sewaktu menggiring bola. Dimana seharusnya sewaktu menggiring bola atlet harus memiliki kelincihan yang baik dan kelenturan tubuh yang baik sehingga atlet dengan mudahnya dapat menipu lawan yang menghadang dengan kelincihan dan kelenturan yang dimilikinya.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis merasa tertarik untuk meneliti secara ilmiah tentang **Kontribusi Kelenturan Dan Kelincihan Terhadap Keterampilan Menggiring Bolabasket Pada Atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru.**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada latar belakang diatas, maka dapat didentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Masih ada beberapa atlet yang belum maksimal saat menggiring bola,

2. Pergerakan atlet masih lamban sewaktu menggiring bola.
3. Atlet kurang lincah dalam menghindari lawan yang hendak merebut bola.
4. Saat menggiring bola seringkali dalam melakukannya dengan arah yang lurus sehingga memudahkan lawan dalam mengambil bola yang sedang digiring.
5. Atlet cenderung kaku sewaktu menggiring bola.

C. Pembatasan Masalah

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

1. Kontribusi kelenturan terhadap keterampilan menggiring bolabasket pada atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru.
2. Kontribusi kelincahan terhadap keterampilan menggiring bolabasket pada atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru.
3. Kontribusi kelenturan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bolabasket pada atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka penelitian ini dirumuskan pada:

1. Terdapat kontribusi kelenturan terhadap keterampilan menggiring bolabasket pada atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru.
2. Terdapat kontribusi kelincahan terhadap keterampilan menggiring bolabasket pada atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru.
3. Terdapat kontribusi kelenturan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bolabasket pada atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalahnya maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Apakah terdapat kontribusi kelincahan terhadap keterampilan menggiring bolabasket pada atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru.
2. Apakah terdapat kontribusi kelenturan tubuh terhadap keterampilan menggiring bolabasket pada atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru.
3. Apakah terdapat kontribusi kelenturan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bolabasket pada atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru.

F. Manfaat Penelitian

Dari penelitian yang penulis lakukan diharapkan dapat memberikan manfaat diantaranya:

1. Untuk memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan Studi dan meraih gelar Strata 1 (S1) di Universitas Islam Riau.
2. Bahan pertimbangan bagi pelatih dalam mengetahui kemampuan keterampilan menggiring bolabasket atletnya.
3. Bagi atlet, dapat meningkatkan kemampuan menggiring bolabasket.
4. Sebagai bahan masukan bagi yang akan melakukan penelitian dalam pembinaan kondisi fisik dan teknik menggiring bolabasket
5. Sebagai sumbangan bacaan bagi mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Hakikat Kelenturan

a. Pengertian Kelenturan

Kelenturan secara umum diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagian dalam satu ruang gerak yang seluas-luas mungkin, tanpa mengalami cedera pada persendian dan otot sekitarnya persendian. Dapat pula diartikan sebagai rentang gerakan yang mungkin dilakukan pada sendi tertentu atau kemampuan untuk menggerakkan otot dan sendi dalam berbagai gerakan.

Harsono dalam Sahabbudin (2018:99-100), mengemukakan bahwa: kelenturan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Kecuali oleh ruang gerak dalam ruang sendi. Kecuali oleh ruang gerak kelenturan juga ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot, tendon, dan ligament.

Menurut Davis yang dikutip oleh Ismaryati (2006:101) mengatakan bahwa kelenturan seseorang dipengaruhi oleh tipe persendian, panjang istirahat otot, panjang istirahat ligamen dan kapsul sendi, bentuk tubuh, temperatur otot, jenis kelamin, usia, ketahanan kulit, dan bentuk tulang.

Dalam penelitian ini, komponen kondisi fisik yang akan dibahas secara lebih mendalam adalah kelenturan tubuh dan juga kelincahan. Kelenturan merupakan komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam

melakukan penyesuaian diri untuk segala aktifitas yang dilakukan seperti saat menggiring bola.

Kemudian menurut Soenyoto (2016:28-29) kelenturan adalah kemampuan untuk melakukan ruang gerak yang luas dalam sendi dan mempunyai elastisitas otot-otot yang bagus. Pemain yang mempunyai kelenturan tinggi tentu memiliki keuntungan seperti mengurangi kemungkinan cedera pada otot dan sendi, membantu mengembangkan kecepatan dimana unsur kecepatan sangat berpengaruh terhadap *power* otot, menghemat pengeluaran tenaga pada waktu melakukan gerakan dan memperbaiki sikap tubuh.

Selanjutnya dalam Irawadi (2011:71) menyebutkan bahwa kelenturan (*flexibility*) adalah kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian. Seseorang dikatakan lentur apabila ia mampu membungkuk dengan maksimal (mampu mencium lututnya), mampu duduk dengan kedua kaki terbuka, atau mampu melentik dengan sempurna sehingga kepalanya mendekati tumitnya, atau ia mampu meliukkan badannya ke kiri atau ke kanan secara maksimal. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kelenturan diantaranya adalah bentuk, jenis, dan struktur sendi, tingkat elastisitas persendian, usia, jenis kelamin, suhu, kekuatan otot, kelelahan dan keadaan emosional.

Kelenturan merupakan kemampuan sendi pada tubuh seseorang dalam melakukan gerakan menekuk, yang berguna untuk bergerak dengan lembut dan dinamis sehingga bola dapat dengan digiring menuju titik terdekat ke ring basket lawan untuk melakukan serangan.

Kelenturan yang merupakan bagian dari kondisi fisik merupakan satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat dipungkiri lagi. Seperti yang kita ketahui berdasarkan kutipan di atas, kelenturan terbagi menjadi dua yakni kelenturan statis dan dinamis. Menurut Mertayasa (2016:28) Kelenturan adalah kemampuan menggerakkan tubuh dan bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot.

Selanjutnya Ismaryati (2006:101) mengatakan bahwa kelenturan dibutuhkan oleh banyak cabang olahraga, namun demikian terdapat perbedaan kebutuhan kelenturan untuk setiap keberhasilan penampilannya. Misalnya, cabang olahraga senam, beberapa nomor atletik, renang, selam, dan gulat membutuhkan tingkat kelenturan yang tertinggi. Sementara itu sepakbola, basket, *baseball* hanya membutuhkan kelenturan dengan tingkat normal.

Menurut Muttakin (2013:30) Kelenturan mempunyai peranan penting dalam permainan bolabasket. Dengan kelenturan yang lebih baik seorang pemain basket akan dapat bergerak lebih lincah. Dalam men-dribble kelenturan pergelangan tangan membantu memberi tekanan dan mengontrol bola agar tetap dalam penguasaan.

Kelenturan merupakan salah satu faktor kondisi fisik yang sangat berpengaruh terhadap hasil menggiring bola, karena dengan kelenturan yang dimiliki oleh atlet maka gerakannya dalam menggiring bola akan menjadi luwes dan dinamis, atau tidak terlihat kaku. Rahantoknam yang dikutip oleh Sitti (2017:4) bahwa “Fleksibilitas merupakan rentang gerak persendian yang ada pada

satu atau sekelompok persendian”. Dengan elastisitasotot-otot dan luasnya persendian seseorang akan lebih mudah menguasai keterampilan gerak dalam berbagai cabang olahraga dan lebih cepat, karena kemungkinan gerakannya akan lebih leluasa dan gerakan-gerakan yang sulit dapat dilakukannya.

Dari pendapat tersebut di atas dapat dipahami bahwa kelenturan adalah kemampuan pergerakan persendian dalam ruang gerak sendi dengan amplitudo yang lebih luas sehingga gerakan-gerakan yang dilakukan lebih mudah dan efisien. Dengan elastisitas otot-otot dan luasnya persendian seseorang akan lebih mudah menguasai keterampilan gerak, karena gerakannya akan lebih leluasa sehingga gerakan-gerakan yang sulit dapat dilakukan.

Menurut Suharno yang dikutip oleh (25) kelenturan adalah suatu kemampuan dari seseorang dalam melaksanakan gerakan dengan amplitude yang luas. Kegunaan kelenturan dalam olahraga adalah : 1) mempermudah dalam penguasaan teknik-teknik tinggi, 2) mengurangi cedera atlet, 3) seni gerakan tercermin dalam gerakan yang tinggi, 4) meningkatkan kelincahan dan kecepatan gerak

Kemudian Ismaryati (2006:101) juga menambahkan bahwa terdapat dua macam tes kelenturan, yaitu kelenturan relatif (*relative flexibility*) dan kelenturan mutlak (*absolud flexibility*). Tes kelenturan relatif dirancang tidak hanya untuk mengukur keluasan gerak tertentu tetapi juga panjang dan lebar bagian tubuh yang mempengaruhinya. Tes kelenturan mutlak hanya mengukur kelenturan satu gerakan yang dibutuhkan oleh suatu tujuan penampilan.

Dalam olahraga, kalau kita bicara mengenai kelenturan atau fleksibilitas kita biasanya mengacu kepada ruang gerak tubuh atau sendi sendi tubuh. Lentuk tidaknya seseorang ditentukan oleh luas sempitnya ruang gerak sendi-sendinya. Jadi fleksibilitas adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Kecuali oleh ruang gerak sendi, kelenturan juga ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot, tendon, dan ligamen. Dengan demikian orang yang fleksibel adalah orang yang mempunyai ruang gerak yang luas dalam sendi-sendinya dan yang mempunyai otot-otot yang elastis. Orang yang otot-ototnya kaku, tidak elastis, biasanya terbatas ruang gerak sendi-sendinya. Jadi faktor utama yang membantu menentukan fleksibilitas adalah elastisitas otot.

b. Manfaat Kelenturan

Kelenturan sebagai salah satu komponen kesegaran jasmani, merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot. Dalam permainan bola basket kelenturan memiliki peranan khusus, dengan kelenturan yang baik maka seorang pemain basket akan dapat bergerak dengan leluasa.

Menurut Irawadi (2014:122) kelenturan sangat penting untuk dimiliki terlebih-lebih bagi seorang olahragawan atau atlet, karena sangat berpengaruh terhadap keterampilan seseorang dalam berolahraga. Kelenturan merupakan prasyarat kinerja keterampilan dengan amplitudo tinggi, serta memudahkan seseorang dalam melakukan gerakan dengan cepat. Sebaliknya tanpa kelenturan yang baik, susah dilakukan gerakan yang sempurna, atlet lebih mudah mengalami cedera, dapat menghalangi pengembangan kekuatan, kecepatan, dan koordinasi,

disamping membatasi kualitas kinerja gerak, oleh sebab itu kelenturan perlu dikembangkan dan ditingkatkan melalui latihan.

Kelenturan yang baik menurut Harsono dalam jurnal Sahabbudin (2018:99-100) adalah sebagai berikut: a) mengurangi kemungkinan terjadinya cedera-cedera pada otot dan sendi, b) membantu dalam mengembangkan kecepatan, koordinasi, dan kelincahan, c) membantu perkembangan prestasi. menghemat pengeluaran tenaga pada waktu melakukan gerakan-gerakan, e) membantu memperbaiki sikap tubuh.

c. Faktor Yang Mempengaruhi Kelenturan

Menurut Irawadi (2014:123) kelenturan dipengaruhi oleh :

- a) Bentuk, jenis, dan struktur sendi (ligament dan tendon),
- b) Tingkat elastisitas,
- c) Usia,
- d) Jenis kelamin,
- e) Suhu,
- f) Kekuatan otot,
- g) Kelelahan dan keadaan emosional.

d. Bentuk-Bentuk Latihan Kelenturan

Menurut Irawadi (2014:131) untuk meningkatkan kelenturan dapat digunakan beberapa metoda antara lain adalah sebagai berikut:

- a) Metoda aktif (terdiri dari: metoda statis, dan metoda balistik)
- b) Metoda pasif

- c) Metoda gabungan yaitu *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF)

Dari penjelasan kelenturan yang telah di sebutkan di atas, dapat dipahami bahwa kelenturan sangat bermanfaat bagi atlet disaat melakukan olahraga bolabasket, atlet dapat terhindar dari cedera serius, dapat menambah kecepatan yang terkoordinasi disaat menggiring bola basket, dan dengan kelenturan yang baik atlet dapat melakukan gerakan yang indah dan dinamis. Kelenturan ini dapat ditingkatkan melalui latihan-latihan kelenturan yang dilakukan sebelum berolahraga, agar disaat bermain, teknik menggiring bola basket dapat dimaksimalkan dengan baik.

2. Hakikat Kelincahan

a. Pengertian Kelincahan

Di dalam olahraga permainan bolabasket tentu membutuhkan stamina dan kondisi fisik yang baik, salah satu kondisi fisik itu tercakup di dalamnya kelincahan. Kelincahan berkaitan erat antara kecepatan dan kelenturan. Tanpa kedua unsur tersebut, seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Seseorang memiliki kelincahan, jika dia dapat mengubah arah gerak tubuhnya secara cepat tanpa mengalami perubahan keseimbangan. Menurut Sari (2019:449) dengan kelincahan gerak badan, itu akan sangat mempengaruhi hasil *dribbling* yang optimal dalam permainan basket

Kemudian menurut Rizardhi (2017:116) Kelincahan adalah komponen penting yang dibutuhkan oleh hampir seluruh cabang olahraga. Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan

bersama-sama dengan gerakan lainnya. Bagi anak, kelincahan merupakan kesegaran jasmani yang harus dimiliki. Tanpa kelincahan, anak bisa dikatakan kurang aktif dalam aktivitas fisik. Kelincahan bagi mereka adalah sesuatu yang mendasar sesuai dengan pertumbuhannya. Jadi kelincahan harus menempati prioritas utama dalam melatih kesegaran jasmani.

Kelincahan yang dimiliki oleh seseorang pemain bolabasket tentu akan dapat mengantarkannya pada pencapaian prestasi yang gemilang, apalagi didukung oleh penguasaan teknik dasar bolabasket itu sendiri. Menurut Perdima (2017:4) Kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh.

Menurut Lutan (2002:116) mengatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan berkaitan erat dengan tingkat kelenturan. Tanpa kelenturan yang baik seseorang tak dapat bergerak dengan lincah, selain itu faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan.

Menurut Rustanto (2016:148) kelincahan adalah Kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. *Dribble* bola basket (mengiring bola) Dalam permainan bola basket setiap pemain, baik itu yang menempati posisi *forward* (penyerang), *guard* (pertahanan), maupun yang menempati posisi poros (*center*) dituntut untuk melakukan *dribble* dengan baik dan benar. Karena penguasaan

dribble yang sempurna pada regu yang sedang menyerang akan mudah untuk mendekati daerah pertahanan lawan, yang kemudian dikombinasi dengan operan-operan cepat dan diakhiri dengan tembakan untuk memperoleh angka kemenangan

Menurut Ramadhani (2018:5) Orang yang mempunyai postur tubuh yang ideal dan tinggi dapat bergerak secara lincah dan cepat dikarenakan panjang langkah mempengaruhi kelincahan seseorang. Bola basket merupakan olahraga permainan yang pemainnya siap berhadapan dengan dan mengalami benturan pada saat dilapangan. memiliki kelincahan yang baik akan membuat pemain baik dan mampu sedikit mengurangi terjadinya benturan di lapangan.

Kemudian menurut Ismaryati (2006:41) kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat dengan cepat, tepat, perubahan-perubahan tadi harus dikerjakan dengan tanpa mengalami kehilangan keseimbangan. Dari batasan ini terdapat tiga hal yang menjadi karakteristik kelincahan yaitu perubahan arah lari, perubahan posisi tubuh, dan perubahan arah bagian-bagian gerak tubuh.

Menurut Syoergawi (2014:12) kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, sesuai dengan situasi yang dihadapi di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya. Kegunaan kelincahan sangat penting terutama olahraga beregu dan memerlukan ketangkasan.

Menurut Yono (2015:8) Seseorang dapat dikatakan lincah apabila seseorang tersebut mempunyai kemampuan untuk merubah arah posisi tubuh dengan cepat

dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya sesuai dengan sesuatu yang dikehendaki. Kemudian menurut Sajoto yang dikutip oleh Gafur (2016:75) Kelincahan sendiri adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu dari satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik.

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak di gunakan dalam olahraga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

Menurut Saputro (2018:4) Kelincahan memegang peranan yang sangat penting pada pendidikan jasmani, khususnya pada permainan bola basket. Kelincahan merupakan bentuk perluasan dalam olahraga yang melibatkan gerakan kaki yang efisien dan perubahan-perubahan yang cepat. Tanpa adanya *agility* (kelincahan) yang tinggi pada permainan bola basket tidak akan mungkin mencapai prestasi yang maksimal. Karena *agility* (kelincahan) sangat menunjang pada keberhasilan pada permainan bola basket khususnya pada saat mengolah bola atau saat-saat menyerang atau bertahan.

Menurut Irawadi (2011:108) juga mengatakan bahwa kelincahan itu adalah kemampuan tubuh dalam bergerak dan merubah arah gerak tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa mengalami kehilangan sebuah keseimbangan tubuh. Karena di dalam sebuah kelincahan terkandung dua aspek faktor unsur

yang terkandung di dalamnya seperti faktor unsur kecepatan dalam bergerak dan unsur merubah arah gerak tubuh pada saat beraktivitas.

Menurut Afdhal (2017:3) kelincahan ialah seseorang untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak,tanpa kehilangan dan sadar akan posisi tubuhnya. Bentuk latihan untuk mengimbangkan kelincahan adalah bentuk latihan yang mengharuskan orang untuk bergerak cepat dan mengubah arah dengan lincah. Dalam melakukan aktivitas tersebut ,dia jugak tidak boleh kehilangan keseimbangan dan harus sadar pula akan posisi tubuhnya

Menurut Puriana (2016:72) Kelincahan merupakan kondisi fisik yang penting harus dimiliki oleh semua atlet olahraga. Karena dengan memiliki kelincahan yang baik maka para atlet akan dapat bergerak dengan baik saat menghindari ataupun untuk menyerang dan mengubah arah langkah secara tepat dan cepat dengan tubuh tetap seimbang.

Menurut Maifa (2017:3) Unsur kelincahan adalah salah satu unsur kondisi fisik yang sangat dibutuhkan oleh cabang-cabang olahraga yang mengutamakan keterampilan. Kelincahan sebagai kemampuan merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dalam keadaan bergerak,tanpa kehilangan keseimbangan. sehingga kelincahan sangat dibutuhkan dalam basket karena dapat mempengaruhi kemampuan seseorang pada saat menggiring bola.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat diambil satu kesimpulan bahwa kelincahan adalah perpaduan dari kecepatan, kekuatan, kecepatan reaksi, keseimbangan, kelenturan,dan koordinasi sarap-sarap otot.Selain untuk tubuh

secara keseluruhan, kelincahan juga bisa diperuntukan bagi anggota-anggota tubuh tertentu, seperti lengan, dan tungkai (kaki).

b. Faktor Yang Mempengaruhi Kelincahan

Dalam kegiatan olahraga kelincahan sangat dibutuhkan karena dengan kelincahan teknik dasar akan mudah menguasainya, apalagi dalam permainan bolabasket khususnya *dribbling* bola sangat dibutuhkan kelincahan Menurut Ismaryati (2006:41) menjelaskan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. Selain dikerjakan secara cepat dan tepat, perubahan- perubahan tadi harus dikerjakan dengan tanpa kehilangan keseimbangan.

Menurut Arwih (2019:65) Seseorang yang mampu mengubah arah dari posisi ke posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi gerak yang baik berarti kelincahannya cukup tinggi. Kelincahan sering dijumpai dalam situasi permainan sepakbola. Seseorang yang mampu merubah satu posisi ke posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. Jadi unsur kelincahan tidak hanya menuntut kecepatan tetapi juga fleksibilitas yang baik dari persendian.

Menurut Irawadi (2011:112) ada beberapa faktor yang mempengaruhi kelincahan antara lain:

1. Sistem Saraf Pusat (SSP)

SSP merupakan sumber pengendalian kegiatan melalui peran yang di berikan oleh syaraf. Semakin baik peran syaraf dari syaraf-syaraf pusat dalam

menjalankan atau mengkoordinasikan perintah untuk semua kegiatan, maka semakin baik pula seharusnya hasil gerakan yang dilakukan.

2. Kekuatan Otot

Kekuatan otot sangat menentukan kualitas dan kesempurnaan gerak. Otot yang kuat akan berkontraksi dengan baik sesuai dengan tuntutan gerak yang dilakukan, begitu juga sebaliknya gerak tidak akan sempurna manakala tidak ditopang oleh otot-otot yang kuat.

3. Bentuk, Jenis, dan Struktur Sendi

Bentuk, jenis, dan struktur sendi yang dimiliki seseorang ternyata mempengaruhi kelenturannya. Pada setiap gerakan, kontraksi otot yang aktif akan berada paralel dengan relaksasi atau penguluran otot antagonis. Semakin mudah otot antagonis untuk relaksasi, akan semakin sedikit energi yang dikeluarkan melawan tahanan.

4. Tingkat Elastisitas Otot, Keluasan Sendi

Kadar elastisitas otot ikut mempengaruhi kelenturan semakin elastis otot yang dimiliki, maka semakin baiklah tingkat kelenturan otot tersebut. Ada dua jenis jaringan penghubung yang benar-benar berpengaruh pada daerah jangkauan seseorang.

3. Hakikat Keterampilan Menggiring Bolabasket

a. Pengertian Menggiring Bolabasket

Secara karakteristik, bola basket dibagi menjadi dua kategori yaitu penggunaan dalam ruangan dan luar ruangan. Hampir semua bola basket sekarang punya konstruksi yang sama yaitu balon tiup karet di dalam, lalu lapisan serat

yang menutup karet. Menurut Perbasi yang dikutip oleh Purnawan (2012:2) Permainan bola basket adalah salah satu cabang olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka. Pertandingan dikontrol oleh wasit, petugas meja dan seorang *commissioner*.

Menurut Bahar (2019:165) Untuk mencapai prestasi dalam olahraga bolabasket disamping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan berkelanjutan, ada beberapa faktor internal yang sangat menentukan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Syafruddin yaitu, 1) kondisi fisik, 2) teknik, 3) taktik dan strategi, 4) mental (psikis). Keempat faktor tersebut merupakan faktor internal yang sangat menentukan prestasi dimana satu kesatuan komponen tersebut saling terkait satu dengan yang lainnya dan tidak dapat dipisahkan. Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu menguasai teknik cabang olahraga, disamping itu latihan teknik juga memperbaiki kualitas kondisi fisik, kondisi fisik dan teknik merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan untuk taktik, taktik sulit direalisasikan bila belum memiliki kondisi fisik dan teknik yang baik. Selain itu taktik juga membutuhkan mental yang baik, karena mental mempengaruhi taktik, baik individual maupun kelompok.

Menggiring bolabasket dapat dilakukan dengan sikap berhenti, berjalan, atau berlari dan dapat berupa menggiring rendah, menggiring tinggi, menggiring lambat dan menggiring cepat. Menurut Ahmadi (2007:17) Menggiring adalah

membawa lari bola ke segala arah sesuai dengan peraturan yang ada. Seorang pemain diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langkah asal bola dipantulkan kelantai, baik berjalan maupun berlari.

Menurut Pratama (2016:156) Pada bolabasket, semakin baik seorang pemain dapat memiliki keterampilan teknik dasar bolabasket, dalam hal ini khususnya *dribbling*, semakin baik kemungkinan untuk sukses. Seperti yang dikemukakan oleh Nurhidayah & Sukoco (2015), bahwa pada hakikatnya olahraga bolabasket adalah olahraga yang membutuhkan keterampilan tinggi. Kemampuan *dribble* untuk melakukan *ball handling* saat ini bukanlah hanya sebagai pelengkap saja dalam permainan bolabasket. Kemampuan melakukan *dribble* juga berpengaruh pada kemampuan tim bolabasket dalam melakukan penyerangan.

Kemudian menurut Oliver (2001:49) menggiring adalah salah satu dasar bolabasket yang pertama diperkenalkan kepada para pemula, keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam pertandingan bolabasket. Selanjutnya Khoeron (2017:41) juga menjelaskan bahwa teknik menggiring bola ialah sebuah pergerakan menggiring bola untuk menghindari lawan sampai mencetak poin. Teknik ini biasanya dilakukan oleh para pemain dengan memantul-mantulkan bola ke lantai dengan ritme tertentu.

Menurut Seno Kastomi yang dikutip oleh Adindra (2016:48) yang menyimpulkan “*Dribbling* adalah bagian yang sangat penting dari permainan. Seorang atlet perlu dan harus menggunakan kemampuan *dribbling* yang baik untuk menerima bola dan menyebarkannya dengan cepat.

Berdasarkan pendapat diatas dapat dijelaskan bahwa menggiring bola merupakan teknik untuk dapat menguasai bola dengan tujuan membawa bola ke daerah lawan. Penguasaan menggiring bola menjadi penting karena membutuhkan ketangkasan dan kelincahan agar bola ditangan mudah direbut oleh lawan.

Kemudian menurut Salim (2007:59) mengatakan bahwa untuk melakukan kontrol saat menggiring bola, lebarkan jari-jari tangan yang digunakan untuk menggiring bola, lakukan kontak bola dengan menggunakan jari-jari bukan dengan telapak tangan. Dorong ke bawah bola dengan lembut ke lantai dengan menggunakan jari-jari, pergelangan tangan dan lengan untuk mengontrol ketinggian juga kecepatan.

Menurut Suri (2018:4) Menggiring bola adalah bentuk teknik dasar olahraga bolabasket, berupa membawa lari bola ke segala arah sesuai dengan peraturan yang ada”. Kemahiran pemain dalam olahraga bolabasket tidak terlepas dari kemampuan pemain dalam menggiring bola. Penguasaan dalam menggiring bola sangat dibutuhkan untuk dapat mencapai hasil yaitu memasukkan bola kekeranjang. Cara menggiring bola yang dibenarkan adalah dengan satu tangan (kanan/kiri). Kegunaan menggiring bola adalah untuk mencari peluang sasaran, menerobos pertahanan lawan dan memperlambat tempo permainan.

Menurut Kerru (2015:2) Salah satu teknik dasar yang penting adalah *dribbling*. *Dribbling ball* adalah suatu usaha membawa bola ke depan. Caranya yaitu dengan memantul-mantulkan bola ke lantai dengan satu tangan. Saat bola bergerak ke atas telapak tangan menempel pada bola dan mengikuti arah bola. Tekanlah bola saat mencapai titik tertinggi ke arah bawah dengan sedikit

meluruskan siku tangan diikuti dengan kelenturan pergelangan tangan. Menggiring bola dalam permainan bola basket dapat dibagi menjadi dua cara, yaitu menggiring bola rendah dan menggiring bola tinggi. Menggiring bola rendah bertujuan untuk melindungi bola dari jangkauan lawan sedangkan menggiring bola tinggi dilakukan untuk mengadakan serangan yang cepat ke daerah pertahanan lawan

Feby (2017:3) *dribbling* adalah suatu cara membawa bola agar tetap menguasai bola sambil bergerak untuk mengamankan bola dari rampasan oleh lawan. Di mana bola dipantulkan ke lantai, sesuai peraturan yang disahkan. Pada awalnya bola harus lepas dari tangan sebelum kaki anda diangkat ke lantai, sementara mendribble tidak boleh menyentuh bola dengan dua tangan.

Menurut Supian (2014:38) dalam menggiring bolabasket sangat dibutuhkan kecepatan untuk memindahkan bola dari tempat satu ketempat yang lain dengan cepat dengan waktu yang secepat-cepatnya. Kemudian menurut Hidayatullah (2018:29) Menggiring bolabasket yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang dalam menggiring bolabasket dengan melewati rintangan yang didefinisikan sebagai lawan.

Menurut Firmansyah (2017:161) *dribble* dalam permainan bola basket itu penting di kuasai oleh setiap pemain bola basket tanpa mengesampingkan teknik dasar yang lainnya dan kemampuan *dribble* permainan bola basket yang baik harus di tunjang dengan komponen fisik, dimana komponen fisik yang berpengaruh pada *dribble* permainan bola basket antara lain gerak merubah arah (kelincahan) dan kecepatan lari.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dijelaskan bahwa menggiring bola merupakan teknik untuk dapat menguasai bola dengan tujuan memasukkan bola kedalam keranjang. Penguasaan menggiring menjadi penting karena membutuhkan ketangkasan dan kelincahan agar bola ditangan mudah direbut oleh lawan.

b. Teknik Pelaksanaan Menggiring Bolabasket

Menggiring bola merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari permainan bolabasket dan sangat penting bagi permainan individual dan tim. Menurut Kosasih yang dikutip oleh Ilahi (2019:143) *dribbling* selama posisi tangan tidak berada dibawah bola dan bola harus meninggalkan tangan sebelum kaki tumpuan. *Dribbling* merupakan salah satu cara membawa bola agar pemain tetap menguasai bola sambil bergerak. Bola di bawa dengan cara mematulkannya ke lantai. Pada awalnya bola harus lepas dari tangan sebelum kaki diangkat sementara men-dribbling bola tidak boleh disentuh dengan kedua tangan secara bersamaan, atau bola diam dalam genggamannya.

Menurut Candra (2017:49) Belajar bagaimana cara melakukan *dribble* sebaiknya sama pentingnya pula dengan belajar mengetahui kapan menggiring bola harus dilakukan. Karena sering terjadi dalam sebuah permainan, apabila terlalu banyak *dribble* justru akan merusak kerangka kerja suatu permainan regunya.

Pada dasarnya dalam permainan olahraga basket anak-anak harus menguasai teknik dasar menggiring bolabasket yang baik, menurut Ahmadi (2007:17) cara menggiring bola adalah sebagai berikut :

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

Untuk lebih jelas dapat dilihat dari pada gambar berikut :



Gambar 1. Menggiring Bolabasket
(Oliver, 2007:51)

B. Kerangka Pemikiran

Keterampilan menggiring bolabasket merupakan teknik dasar bolabasket yang penting dalam hal mengembangkan permainan seorang pebasket. Seorang pemain basket akan merasa lebih percaya diri bila dapat menguasai teknik-teknik dasar bolabasket. Khusus untuk mendapatkan hasil menggiring bolayang baik, maka seorang pemain bolabasket memerlukan kelenturan dan kelincahan yang maksimal.

Menggunakan kelenturan, atlet akan dapat dengan mudah bergerak secara luwes atau tidak kaku saat menggiring bolabasket, kelenturan akan memudahkan atlet dalam menggerakkan sendi-sendi tubuh dengan cepat tanpa mengalami cedera. Keterampilan menggiring bolabasket yang didukung dengan kelenturan tubuh yang bagus akan terlihat dinamis dan menarik, dengan memiliki kelenturan yang maksimal maka seorang atlet akan dapat dengan mudah dalam menggiring bolabasket.

Sedangkan kelincahan merupakan unsur fisik yang sangat penting dan harus dimiliki dengan maksimal oleh seorang pemain bolabasket, karena dengan kelincahan yang maksimal, pemain bolabasket akan dapat dengan mudah menghindari lawan yang hendak merebut bola yang sedang digiring seolah-olah pemain bergerak meliuk-liuk dengan cepat tanpa kehilangan bola yang digiring, Bila seorang pemain kurang lincah bergerak tentu saja ia akan kesulitan untuk menyerang sambil menggiring bola menerobos pertahanan lawan, dan sebaliknya juga mampu dengan cepat bertahan menghadang serangan lawan.

Dari dasar uraian di atas, maka dapat dipahami bahwa secara bersamaan kelenturan dan kelincahan yang maksimal akan menghasilkan keterampilan menggiring bolabasket yang mumpuni, dimana atlet dapat bergerak dengan lincah dan dapat menghindari lawan dengan mudah sehingga mencapai titik terdekat dan termudah untuk melakukan *shooting* ke jaring lawan.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan anggapan dasar yang telah dikemukakan diatas maka dikemukakan hipotesis sebagai berikut:

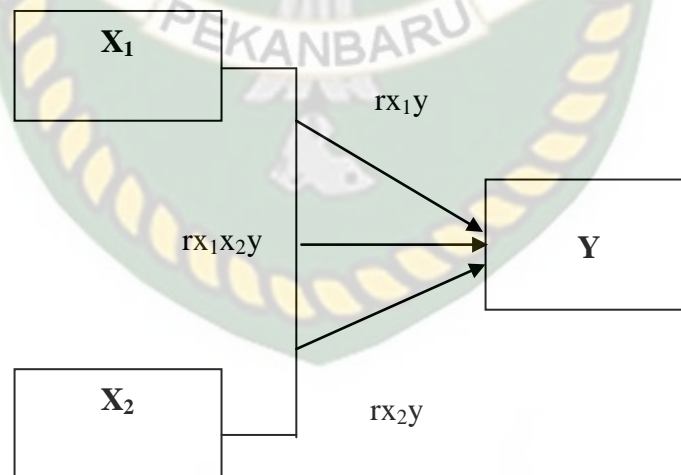
1. Terdapat kontribusi kelenturan terhadap keterampilan menggiring bolabasket pada atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru.
2. Terdapat kontribusi kelincahan terhadap keterampilan menggiring bolabasket pada atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru.
3. Terdapat kontribusi kelenturan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bolabasket pada atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah merupakan penelitian korelasi ganda dengan membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini. (Arikunto, 2006:273). Korelasi ganda adalah bentuk korelasi yang digunakan untuk melihat hubungan antara tiga atau lebih variabel (dua atau lebih variabel independen dan satu variabel dependent, dalam hal ini sebagai variabel bebas (X_1) adalah kelenturan, (X_2) adalah kelincahan dan serta sebagai variabel terikat (Y) adalah keterampilan menggiring bolabasket. Adapun desain penelitian ini menurut Kusumawati (2015:35) desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2. Desain Penelitian

X_1 = variabel bebas (kelenturan)

X_2 = variabel bebas (kelincahan)

Y = variabel terikat (keterampilan menggiring bolabasket)

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut (Sugiyono, 2010:90) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini yaitu atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru yang berjumlah 16 orang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. (Sugiyono, 2010:91). Adapun teknik *sampling* yang dipergunakan adalah *total sampling*, yaitu mengambil sampel dengan cara seluruh populasi dijadikan sampel, dengan demikian diketahui bahwa sampel pada penelitian ini berjumlah 16 orang.

C. Definisi Operasional

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

1. Kelenturan kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh dan bagian-bagian tubuh dalam satu ruang gerak yang seluas mungkin, tanpa mengalami, menimbulkan cedera pada persendian dan otot di sekitar persendian itu. Tes yang digunakan adalah tes *sit and reach*.

2. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh tes yang digunakan adalah tes *shuttle run* (lari bolak-balik).

3. Menggiring Bolabasket

Menggiring adalah membawa lari bola kesegala arah sesuai dengan peraturan yang ada. Seorang pemain diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langkah asal bola dipantulkan kelantai, baik berjalan maupun berlari. Tes yang digunakan adalah tes menggiring bolabasket.

D. Instrumen Penelitian

Adapun instrumen penelitian ini terdiri dari :

1. Tes Kelenturan

Pelaksanaan tes kelenturan dengan melakukan *sit and reach*: (Ismaryati, 2006:101-102)

- a) Test duduk selunjur tanpa sepatu, lutut lurus, telapak kaki menempel pada sisi box.
- b) Kedua tangan lurus diletakkan di atas ujung *box*, telapak tangan menempel dipermukaan *box*
- c) Dorong dengan tangan sejauh mungkin, tahan satu detik, catat hasilnya.
- d) Dilakukan tiga kali ulangan.
- e) Pada saat tangan mendorong kedepan kedua lutut harus tetap lurus.
- f) Dorongan dilakukan dengan kedua tangan bersama-sama, bila tidak tes harus diulang.
- g) Sebelum melakukan tes pemanasan terlebih dahulu

- h) Raihan terjauh dari ketiga ulangan merupakan nilai kelenturan testee, angka di catat sampai mendekati 1 cm.



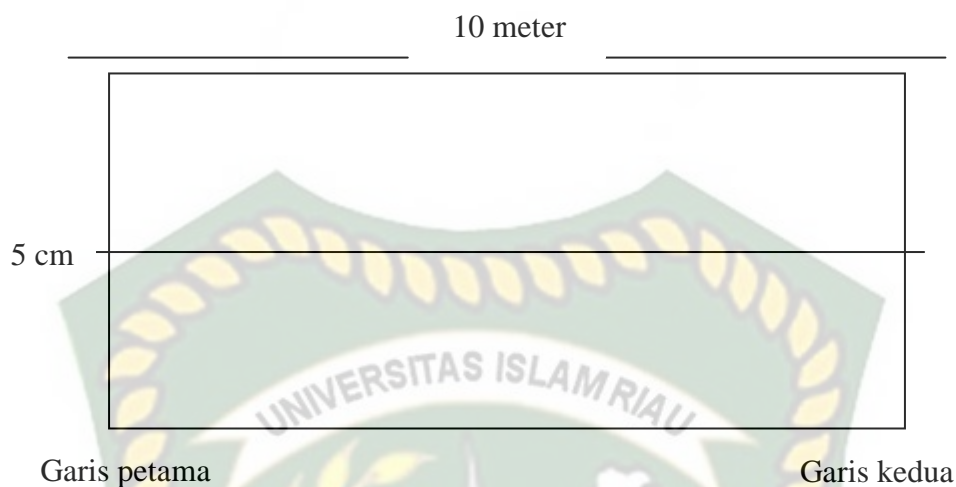
Gambar 3. Tes Kelenturan
(Ismaryati, 2006:102)

2. Tes Kelincahan (Arsil, 2010:107) :

Pengukuran kelincahan dilakukan dengan menggunakan tes lari bolak balik

a) Prosedur Pelaksanaan Tes Lari Bolak Balik

- 1) pada aba-aba “bersedia” atlet berdiri dibelakang garis lintasan.
- 2) pada aba-aba “siap” atlet start dengan *start* berdiri.
- 3) Dengan aba-aba “ya” atlet segera berlari menuju garis kedua setelah kedua kaki melewati garis kedua segera berbalik dan menuju ke garis pertama.
- 4) Siswa berlari dari garis pertama menuju garis kedua dan kembali ke garis pertama dihitung satu kali.
- 5) pelaksanaan lari dilakukan sampai empat kali bolak-balik sehingga menempuh jarak 40 meter.
- 6) Setelah melewati *finish* digaris kedua, pencatat waktu dihentikan.
- 7) Catatan waktu untuk menentukan norma kelincahan dihitung sampai persepuluh detik (0,1 detik) atau perseratus detik (0,01 detik).



Gambar 4. Lapangan Tes Lari Bolak Balik
(Arsil, 2010:108)

3. Tes Menggiring Bolabasket (Nurhasan, 2001:186) sebagai berikut:

a. Tujuan :

Untuk mengukur *dribble* dalam permainan bolabasket

b. Alat dan bahan :

1. Lapangan untuk melakukan tes
2. Bolabasket
3. Tali raffia untuk pembatas
4. Meteran
5. Seperangkat alat tulis

c. Pelaksanaan

Sebelum melaksanakan tes, testi berdiri dengan bola di belakang garis *start*. Setelah aba-aba “ya”, testi menggiring bola melalui enam rintangan dengan rute seperti terlihat digambar. Testi diberikan waktu 30 detik untuk melewati rintangan sebanyak mungkin. Apabila setelah testi mencapai titik

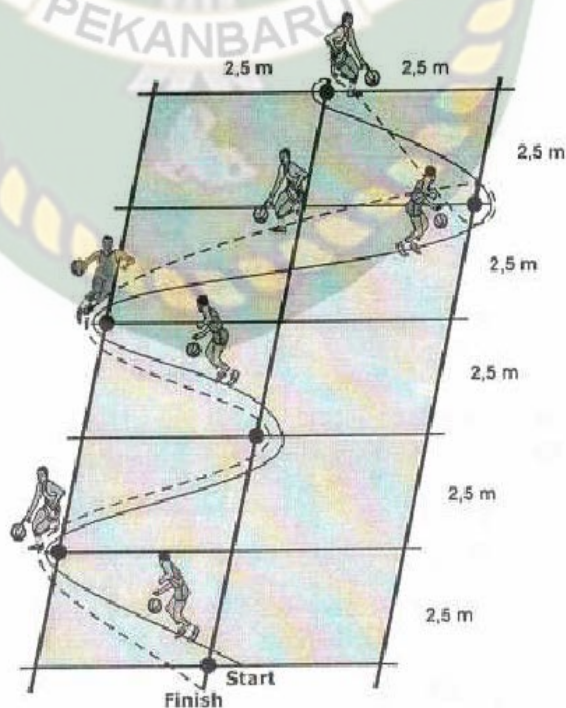
start kembali waktu 30 detik belum selesai, maka testi melanjutkan *dribble* nya kembali dengan rute semula. Skor ditentukan oleh jumlah rintangan yang mampu dilalui testi. Apabila testi melakukan salah *dribble* atau melalui rute yang salah, maka tes harus diulangi. (Nurhasan, 2001:187)

d. Pengambilan Skor

Pengambilan skor dimulai pada saat *stopwatch* dihidupkan, apabila testi sudah melewati kun pertama, maka testi mendapatkan point 1 begitu seterusnya sampai testi mengintari kun sesuai dengan pola gambar 4 dengan waktu 30 detik. Setelah itu *stopwatch* dimatikan, hitung jumlah kun yang dilewati testi. Apabila testi salah rute, maka tes diulangi kembali.

e. Gambar Tes

Untuk lebih jelas lihat gambar dibawah ini.



Gambar 5. Rute Menggiring Bolabasket
(Nurhasan, 2001:186)

E. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Observasi

Teknik observasi digunakan untuk meninjau lokasi penelitian untuk mengetahui permasalahan yang berhubungan dengan judul penelitian yang akan diteliti.

2. Kepustakaan

Kepustakaan digunakan untuk mendapat konsep dan teori-teori yang diperlukan dalam penelitian ini yaitu tentang kontribusi kelenturan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bolabasket pada atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru.

3. Tes Pengukuran

Untuk mengetahui kontribusi kelenturan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bolabasket pada atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru, maka dilakukan tes kelenturan, tes kelincahan dan tes menggiring bola.

F. Teknik Analisa Data

Teknik analisa data yang akan dipergunakan adalah:

1. Korelasi product moment yang digunakan untuk menghitung korelasi dari X_1 (kelenturan) terhadap Y (keterampilan menggiring bolabasket) dengan rumus Pearson dalam Riduwan (2005:138):

$$r_{x_1y} = \frac{n \sum X_1 Y - (\sum X_1)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

keterangan:

rx_1y	= Angka Indeks Korelasi “r” Product moment
n	= Sampel
ΣX_1Y	= Jumlah hasil perkalian antara skor X_1 dan skor Y
ΣX_1	= Jumlah seluruh skor X_1
ΣY	= Jumlah seluruh skor Y

2. Kemudian untuk menghitung korelasi dari X_2 (kelincahan) terhadap Y (keterampilan menggiring bolabasket) juga menggunakan rumus Pearson dalam Riduwan (2005:138):

$$r_{x_2y} = \frac{n \Sigma X_2Y - (\Sigma X_2)(\Sigma Y)}{\sqrt{\{n \Sigma X_2^2 - (\Sigma X_2)^2\} \{n \Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2\}}}$$

keterangan:

rx_2y	= Angka Indeks Korelasi “r” Product moment
n	= Sampel
ΣX_2Y	= Jumlah hasil perkalian antara skor X_2 dan skor Y
ΣX_2	= Jumlah seluruh skor X_2
ΣY	= Jumlah seluruh skor Y

3. Kemudian untuk menghitung korelasi dari X_1 (kelenturan) terhadap X_2 (kelincahan) juga menggunakan rumus Pearson dalam Riduwan (2005:138):

$$r_{x_1x_2} = \frac{n \Sigma X_1X_2 - (\Sigma X_1)(\Sigma X_2)}{\sqrt{\{n \Sigma X_1^2 - (\Sigma X_1)^2\} \{n \Sigma X_2^2 - (\Sigma X_2)^2\}}}$$

keterangan:

$r_{X_1 X_2}$	= Angka Indeks Korelasi “r” Product moment
n	= Sampel
ΣX_1X_2	= Jumlah hasil perkalian antara skor X_1 dan skor X_2
ΣX_1	= Jumlah seluruh skor X_1
ΣX_2	= Jumlah seluruh skor X_2

4. Kemudian untuk menghitung nilai korelasi dari X_1 (kelenturan) dan X_2 (kelincahan) terhadap Y (keterampilan menggiring bolabasket) digunakan rumus korelasi berganda dari Sugiyono (2010:222) yaitu:

$$R_{yx_1x_2} = \sqrt{\frac{r^2_{yx_1} + r^2_{yx_2} - 2r_{yx_1}r_{yx_2}r_{x_1x_2}}{1 - r^2_{x_1x_2}}}$$

Keterangan :

$R_{yx_1x_2}$ = Korelasi antara variable X_1 dengan X_2 secara bersama-sama dengan 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

Untuk memberikan interpretasi besarnya hubungan kelenturan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru yaitu berpedoman pada pendapat Sugiyono (2010:214) sebagai berikut:

Sama dengan 0,00	: Tidak dihitung
Kurang dari 0,01-0,199	: Sangat rendah
Antara 0,20-0,399	: Rendah
Antara 0,40-0,599	: Sedang
Antara 0,60-0,799	: Kuat
Antara 0,80-1,000	: Sangat kuat

5. Kemudian untuk menghitung nilai korelasi secara parsial atau secara bersamaan dari X_1 , X_2 ke Y maka dapat digunakan rumus F_{hitung} (Riduwan, 2005:142) sebagai berikut:

$$F_{hitung} = \frac{R^2}{\frac{(1-R^2)}{n-k-1}}$$

6. Untuk melihat besaran nilai kontribusi kelenturan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bolabasket pada atlet Klub Binamuda Kota

Pekanbaru dengan melihat koefisien determinasi menurut Sugiyono (2010:215) dengan rumus: $KD = r^2 \times 100$.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kelenturan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bolabasket pada atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru. Untuk mengetahui hal tersebut maka akan dibahas secara berturut-turut mengenai deskripsi data dari masing-masing variabel, pengujian hipotesis, pembahasan penelitian yang telah dilakukan.

A. Deskripsi Data

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru dengan menggunakan tes *shuttle run*, tes *sit and reach* dan tes menggiring bolabasket, maka didapatkan rincian data sebagai berikut:

1. Deskripsi Data Hasil Tes Kelenturan (X_1) Pada Atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru

Pengukuran terhadap kelenturan tubuh dengan menggunakan tes *sit and reach*, diperoleh kelenturan terendah yang dicapai adalah 15 centimeter dan kelenturan tubuh maksimal adalah 39 centimeter dengan rata-rata = 27.94 centimeter, simpangan baku = 7.62, nilai median (nilai tengah) = 29, modus (nilai yang sering muncul) = 29 dari total sampel yang berjumlah 16 orang.

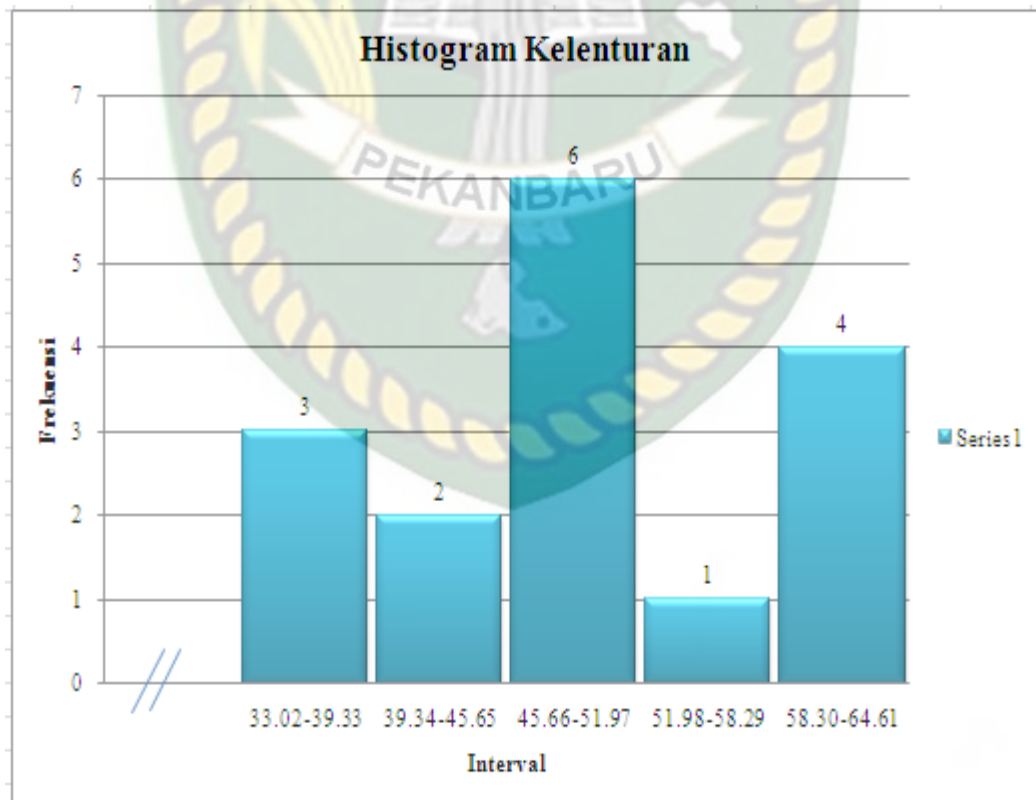
Data hasil penelitian dimasukkan ke dalam tabel distribusi frekuensi nilai T score dengan jumlah kelas interval sebanyak 5, panjang interval adalah 6.32 yaitu pada *interval* pertama 33.02-39.33 terdapat 3 orang atau 19%, pada *interval* kedua 39.34-45.65 terdapat 2 orang atau 13%, pada *interval* ketiga 45.66-51.97 terdapat 6 orang atau 38%, pada *interval* keempat 51.98-58.29 terdapat 1 orang

atau 6%, pada *interval* kelima 58.30-64.61 terdapat 4 orang atau 25%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kelenturan (X_1) Pada Atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru

No	Interval		Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	33.02	- 39.33	3	19%
2	39.34	- 45.65	2	13%
3	45.66	- 51.97	6	38%
4	51.98	- 58.29	1	6%
5	58.30	- 64.61	4	25%
Jumlah			16	100%

Penyebaran distribusi frekuensi dari kelenturan tubuh dapat ditunjukkan pada gambar berikut.



Grafik 1. Histogram Frekuensi Data Kelenturan (X_2) Pada Atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru

2. Deskripsi Data Hasil Tes Kelincahan (X_2) Pada Atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru

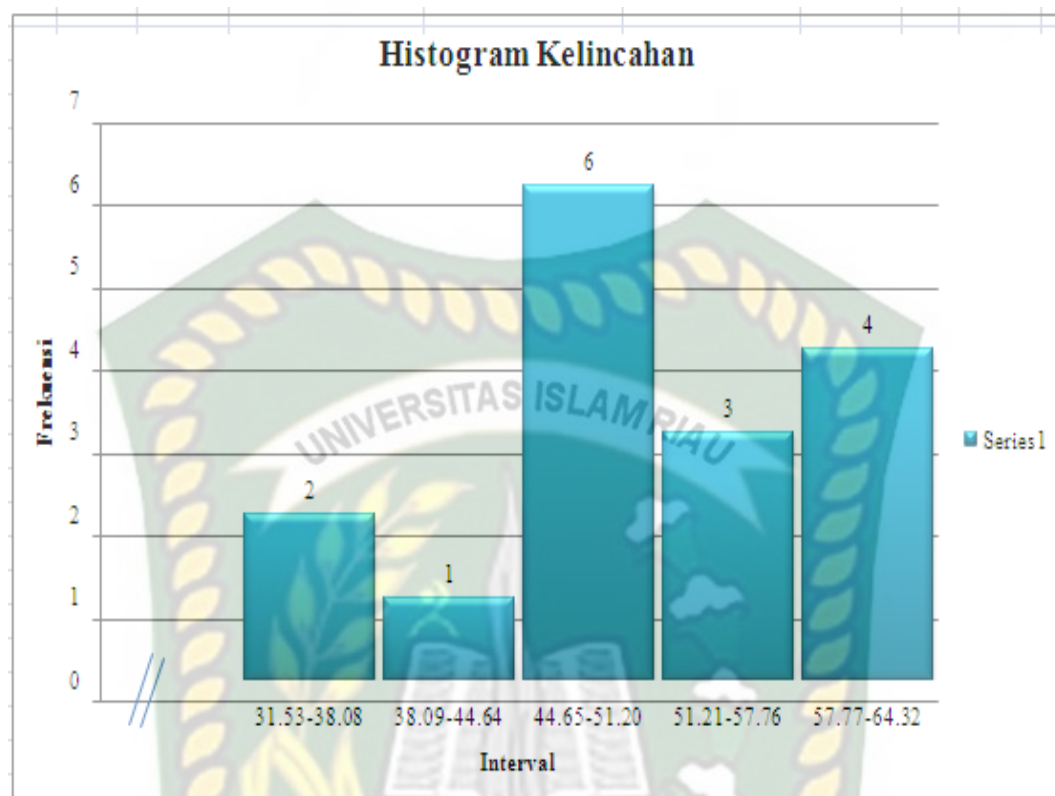
Berdasarkan hasil tes kelincahan terhadap atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru. Diperoleh kelincahan terendah yang dicapai siswa adalah 14.31 detik dan kelincahan tertinggi adalah 11.41 detik, Perhitungan terhadap distribusi skor tersebut menghasilkan: rata-rata = 12.67, simpangan baku = 0.89, median (nilai tengah)= 12.65 dan modus (nilai yang sering muncul)= 11.47 dengan sampel yang berjumlah 16 orang.

Sebaran data kelincahan atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru diurutkan dengan tabel distribusi frekuensi data T score dengan jumlah kelas ada 5 dan interval kelas 6.56 yaitu pada *interval* 31.53-38.08 terdapat 2 orang atau 12.50%, pada *interval* 38.09-44.64 terdapat 1 orang atau 6.25%, pada *interval* 44.65-51.20 terdapat 6 orang atau 37.50%, pada *interval* 51.21-57.76 terdapat 3 orang atau 18.75%, pada *interval* 57.77-64.32 terdapat 4 orang atau 25%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelincahan (X_1) Pada Atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	31.53 - 38.08	2	12.50%
2	38.09 - 44.64	1	6.25%
3	44.65 - 51.20	6	37.50%
4	51.21 - 57.76	3	18.75%
5	57.77 - 64.32	4	25.00%
Jumlah		16	100%

Penyebaran distribusi frekuensi dari kelincahan atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru dapat ditunjukkan pada gambar berikut:



Grafik 2. Histogram Sebaran Data Kelincahan (X_1) Pada Atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru

3. Deskripsi Data Hasil Tes Keterampilan Menggiring Bolabasket (Y) Pada Atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru

Berdasarkan hasil perhitungan terhadap keterampilan menggiring bolabasket, kun yang dapat dilewati paling rendah yang diperoleh atlet adalah 8 kun dan kun terbanyak yang dapat dilewati adalah 17 kun dengan rata-rata = 14.31, simpangan baku = 2.06, median (nilai tengah) = 15, modus (nilai yang sering muncul) = 15 dengan sampel yang berjumlah 16 orang.

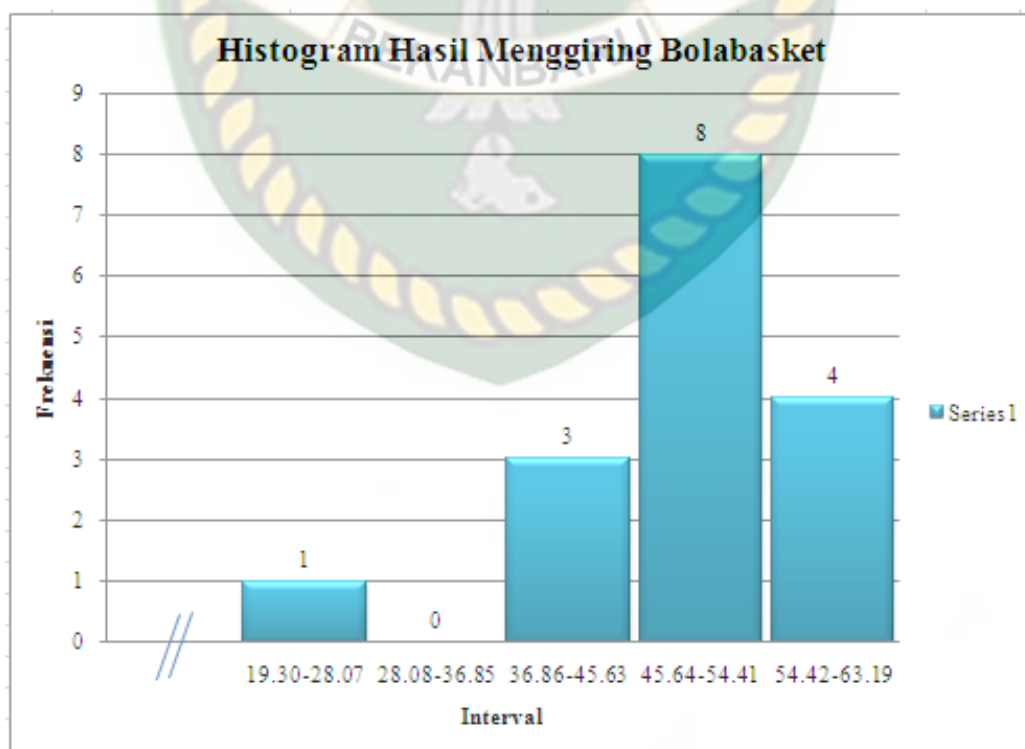
Data hasil penelitian dimasukkan ke dalam tabel distribusi frekuensi nilai T score dengan banyak kelas 5 dan panjang interval 8.78 yaitu pada *interval* pertama 19.30-28.07 terdapat 1 orang atau 6.25%, pada *interval* kedua 28.08-36.85 tidak ada, pada *interval* ketiga 36.86-45.63 terdapat 3 orang atau 18.75%,

pada *interval* keempat 45.64-54.41 terdapat 8 orang atau 50%, pada kelas *interval* kelima 54.42-63.19 terdapat 4 orang atau 25%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Keterampilan Menggiring Bola (Y) Pada Atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	19.30 - 28.07	1	6.25%
2	28.08 - 36.85	0	0.00%
3	36.86 - 45.63	3	18.75%
4	45.64 - 54.41	8	50.00%
5	54.42 - 63.19	4	25.00%
Jumlah		16	100%

Penyebaran distribusi frekuensi dari keterampilan menggiring bolabasket dapat ditunjukkan pada gambar berikut:



Grafik 3. Histogram Frekuensi Skor Variabel Y Pada Atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru

B. Analisa Data

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis, yang menjadi variabel X_1 adalah kelenturan dan X_2 adalah kelincahan dan yang menjadi variabel Y adalah keterampilan menggiring bolabasket. Adapun hipotesis yang akan diuji yaitu:

1) Terdapat Kontribusi X_1 ke Y (Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bolabasket)

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi kontribusi kelincahan dengan hasil menggiring bolabasket pada atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru didapat nilai $r_{hitung} = 0,669 > r_{tabel} = 0,497$ sehingga dengan demikian hipotesis terdapat kontribusi kelenturan terhadap keterampilan menggiring bolabasket atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru diterima dengan nilai kontribusi sebesar 44,76%.

2) Terdapat Kontribusi X_2 ke Y (Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bolabasket)

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi kontribusi kelincahan terhadap keterampilan menggiring bolabasket pada atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru didapat nilai $r_{hitung} = 0,643 > r_{tabel} = 0,497$ sehingga dengan demikian hipotesis terdapat kontribusi kelincahan terhadap keterampilan menggiring bolabasket atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru diterima dengan nilai kontribusi sebesar 41,34%.

3) Terdapat Kontribusi X_1 dan X_2 Ke Y (Kelenturan, Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bolabasket)

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan kelenturan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bolabasket pada atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru secara bersamaan (simultan) adalah $0,807 >$

$r_{\text{tabel}} = 0,497$, hal ini menunjukkan adanya korelasi secara bersamaan antara variabel X_1 dan X_2 ke variabel Y atau ada hubungan yang signifikan antara kelenturan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bolabasket pada atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru sehingga hipotesis terdapat kontribusi kelenturan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bolabasket atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru diterima dengan nilai kontribusi sebesar 65,12%.

C. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelenturan dan kelincahan seorang atlet mempengaruhi keterampilannya dalam menggiring bolabasket, ini menandakan bahwa kelenturan dan kelincahan mempunyai kontribusi yang baik terhadap keterampilan menggiring bolabasket pada atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru. Kelenturan dan kelincahan akan memaksimalkan kemampuan seorang atlet sewaktu menggiring bolabasket tanpa kehilangan kontrol terhadap bola yang sedang digiring.

Dalam permainan bola basket unsur kelenturan dan kelincahan sangatlah penting dan harus dimiliki secara maksimal oleh para atlet dimana kelenturan dan kelincahan yang baik akan memudahkan atlet menggiring bola dengan baik. Selain memiliki kelenturan dan kelincahan untuk memaksimalkan keterampilan menggiring bola basket tentunya atlet juga harus memiliki kemampuan fisik yang lain seperti koordinasi yang baik, keseimbangan yang maksimal serta daya tahan tubuh yang maksimal agar keterampilan atlet dalam menggiring bola basket menjadi lebih maksimal.

Dari analisis data yang telah dikemukakan sebelumnya diketahui bahwa kelenturan dan kelincahan mempunyai hubungan yang signifikan terhadap keterampilan menggiring bolabasket sehingga otomatis dapat juga disebut mempunyai kontribusi yang besar disaat atlet melakukan menggiring bola. Nilai kontribusi ini cukup besar untuk mempengaruhi kemampuan menggiring bolabasket seseorang, walaupun masih ada faktor lain yang mempengaruhi kemampuan menggiring bolabasket namun faktor kelenturan dan kelincahan ini merupakan faktor penting yang harus dimiliki secara maksimal oleh seorang pemain bolabasket.

Hasil penelitian ini relevan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Pratama (2018:21) bahwa terdapat sumbangan dari kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola sebesar 26,8 %. Hal ini membuktikan kelincahan merupakan komponen penting yang berpengaruh terhadap kemampuan menggiring bolabasket.

Kemudian juga relevan dengan penelitian Perdima (2017:5) Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut :Terdapat kontribusi yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan dribbling bolabasket atlet SMA Negeri 1 Lebong Utara, ini ditandai dengan hasil penelitian yang diperoleh yaitu nilai $r = 0,480$ didapat $r_{tabel} = 0,230$, adapun besar kontribusinya adalah 23%.

Serta relevan dengan penelitian Efendi (2017:29) Berdasarkan analisis data dan pembahasan dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan

keterampilan bermain bolabasket, dengan persamaan garis regresi $\hat{Y} = 104,4 + 1,69X_1$ Sedangkan kontribusi variabel kelincahan terhadap keterampilan bermain bolabasket adalah 61,9%.

Hasil penelitian ini juga relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Gunawan (2018:38) Berdasarkan tabel di atas diketahui nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,69. Hasil t hitung uji signifikansi variabel kelincahan (X_2) dengan keterampilan menggiring bola (Y) sebesar 5,09. Dari hasil uji indeks determinasi diperoleh hubungan kelincahan (X_2) dengan keterampilan menggiring bola (Y) sebesar 48,0%.

Berdasarkan hasil dari penelitian ini sudah terbukti bahwa terdapat hubungan yang signifikan dari kelenturan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bolabasket. Hubungan tersebut ada sewaktu atlet menggiring bolabasket, ketika atlet bergerak ke kiri dan ke kanan menghindari lawan sambil menggiring bolabasket yang dikontrol dengan tangan faktor kelenturan dan kelincahan bekerja secara serempak sehingga menghasilkan gerakan menggiring bolabasket yang dinamis.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi kelenturan terhadap keterampilan menggiring bolabasket atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru sebesar 44,76% dengan nilai $r_{hitung} = 0,669$ dengan $r_{tabel} = 0,497$.
2. Terdapat kontribusi kelincahan terhadap keterampilan menggiring bolabasket atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru sebesar 41,34% dengan nilai $r_{hitung} = 0,643$ dengan $r_{tabel} = 0,497$.
3. Terdapat kontribusi kelincahan dan kelenturan terhadap keterampilan menggiring bolabasket atlet Klub Binamuda Kota Pekanbaru sebesar 65,12% dengan nilai $r_{hitung} = 0,807$ dengan $r_{tabel} = 0,497$.

B. Saran

1. Kepada atlet diharapkan lebih giat lagi dalam melakukan latihan fisik, melalui latihan kelenturan dan latihan kelincahan agar keterampilan menggiring bolabasket dapat terus ditingkatkan.
2. Bagi pelatih, disamping melatih teknik menggiring bolabasket juga diimbangi dengan latihan fisik seperti latihan kelenturan dan latihan kelincahan agar kemampuan menggiring bolabasket atlet Binamuda semakin baik.
3. Kepada pihak pengurus klub untuk memperhatikan kelengkapan sarana dan prasarana latihan olahraga, khususnya olahraga bolabasket agar atlet dapat meningkatkan prestasinya dalam olahraga bolabasket di Pekanbaru.

4. Kepada peneliti selanjutnya agar meneliti lebih dalam lagi tentang faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan menggiring bolabasket.



DAFTAR PUSTAKA

- Adindra. (2016). Kelentukan dan Latihan Kelincahan Meningkatkan Kemampuan *Dribble* Pada Pemain Hoki Pemula. *Journal of Physical Education and Sport*, 5(1).
- Afdhal, W, U. (2017). Hubungan Kelincahan dan Daya Tahan Dengan Hasil *Dribble* Bolabasket Pada Tim Putra SMAN 6 Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*, 4 (1).
- Ahmadi, N. (2007). *Permainan Bolabasket*. Surakarta: Era Intermedia.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. Rineka cipta
- Arsil. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Malang. Wineka Media
- Arwih, M. Z. (2019). Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Pada Permainan Bola Basket Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017 FKIP UHO. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 18(1).
- Bafirman. (2008). *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Bahar, C. (2019). Kontribusi Kecepatan, Koordinasi Mata Tangan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pada Atlet Bola Basket Kabupaten Kerinci. *Ensiklopedia of Journal*, 1(3).
- Candra, O. (2017). Pengaruh Metode Kooperatif Terhadap Keterampilan Bermain Bolabasket Pada Siswa Puteri Kelas VIII Di SMP Negeri 9 Pekanbaru. *Jurnal Sport Area Penjaskere FKIP UIR*, 2(1).
- Efendi, E. (2017). Kontribusi Kelincahan Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Keterampilan Bermain Bolabasket. *Performa*, 2(01), 21-31.
- Firmansyah, M. (2017). Kelincahan Dan Kecepatan Lari 30 Meter Dengan Kemampuan *Dribble* Ekstrakurikuler Bola Basket Di Smp. *ALTIUS*, 6 (2), 160-167.
- Feby, E, P. (2017). Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Bolabasket Atlet SMA Negeri 1 Lebong Utara. *Jurnal Sport Area Penjaskere FKIP UIR*, 2(1).

- Gafur, A. (2016). Kontribusi kelincuhan dan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan dribbling pada pemain bola basket. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 13(2).
- Gunawan, G. (2018). Hubungan Power Tungkai Dan Kelincuhan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Futsal. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 1(1), 30-39.
- Hidayatullah, F. (2018). Hubungan Kelincuhan Dengan Keterampilan Menggiringbolabasket Mahaatlet Baru Program Studi Pendidikan Olahragastkip Pgri Bangkalan. *Jurnal Sport Area Penjaskesrek FKIP UIR*. 3 (1).
- Illahi, Y. K. (2019). Kontribusi Koordinasi Mata Tangan, Keseimbangan, dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling Bolabasket. *Jurnal JPDO*, 2(1).
- Irawadi, H. (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Jurusan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.UNP Press.
- Irawadi, H. (2014). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Jurusan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.UNP Press.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta. Sebelas Maret University Press
- Kemenegpora. (2006). *Pedoman dan Materi Pelatihan Pelatih Tingkat Dasar*. Jakarta: Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan Iptek Olahraga.
- Kerru, A., Saparia, A., & Brilin, A. S. (2015). Pengaruh Latihan Shuttle Run Dan Lari Zig-Zag Terhadap Keterampilan Dribbling Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa SMP Negeri 1 Biromaru. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 1(2).
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Penjasorkes Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Koeron, N. (2017). *Buku Pintar Basket*. Jakarta: Anugrah.
- Lutan. (2002). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK/IKIP Bandung.
- Maifa, S., & Syahban, A. (2017). Analisis Kelincuhan Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Basket Pada Siswa Smp Negeri 2 Sungai Durian Kotabaru. *Cendekia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 5(2).

- Mertayasa, K., Rahayu, S., & Soenyoto, T. (2016). Metode latihan plyometrics dan kelentukan untuk meningkatkan power otot tungkai dan hasil lay up shoot bola basket. *Journal of Physical Education and Sports*, 5(1), 24-31.
- Muttakin, Z. (2013). Sumbangan Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Hasil Dribble Pada Pemain Tim Putra Ku 16 Tahun Klub Bolabasket Sahabat Semarang Tahun 2012 (*Doctoral Dissertation*, Universitas Negeri Semarang).
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Oliver, J. (2007). *Dasar-Dasar Bolabasket*. Human kinetics, alih bahasa. Wawan Eko Yulianto. Bandung: Pakar Raya.
- Perdima, F, E. (2017). Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Bolabasket Atlet SMA Negeri 1 Lebong Utara. *Jurnal Sport Area Penjaskerek FKIP UIR*, 2 (1).
- Puriana, R. H. (2016). Pengaruh pelatihan melompat satu kaki dan melompat dua kaki terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai dan kelincahan. *Buana Pendidikan: Jurnal Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, 12(22).
- Purnawan, C. F. (2012). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Pergelangan Tangan Dengan Hasil Tembakan Bebas Bola Basket. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 1(1).
- Perdima, F. E. (2017). Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Bolabasket Atlet SMA Negeri 1 Lebong Utara. *Journal Sport Area*, 2(1), 1-6.
- Pratama, A. P., Sugiyanto, S., & Kristiyanto, A. (2018). Sumbangan Koordinasi Mata-Kaki, Kelincahan, Keseimbangan Dinamis dan Fleksibilitas Togok Terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada Permainan Sepakbola. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(1), 15-27.
- Pratama, C. Y., & Sutopo, P. (2016). Kontribusi fisik dan teknik terhadap keterampilan *dribbling* atlet bolabasket putri junior Kabupaten Gunungkidul. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2).
- Rahayu, L. S. (2011). *Sumbangan Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Kemampuan Passing pada Permainan Bolabasket Atlet Putera Club ASBA Ambarawa Tahun 2011* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).

- Ramadhani, N., Riyanto, A., & KM, S. (2018). Pengaruh Penambahan Core Stability pada Latihan Zig-zag Run terhadap Kelincahan Pemain Bola Basket Putra (*Doctoral dissertation*, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).
- Riduwan. (2005). *Belajar Mudah Untuk Guru Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- 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.
- Rustanto, H. (2016). Hubungan Antara Tinggi Badan Dan Kelincahan Tubuh Terhadap Hasil Dribble Bola Pada Permainan Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 144-156.
- Sahabbudin. Dkk. (2018). Hubungan Antara Daya Ledak Tungkai, Kelentukan Pergelangan Tangan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Lay-Up Shoot Pada Mahasiswa FIK UNM. *Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 1(2).
- Sari, H. P. (2019, March). Hubungan Kelincahan Dengan Keterampilan Dribbling Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Smp Negeri 16 Palembang Tahun Ajaran 2017/2018. In *Seminar Nasional Olahraga*, 1 (1).
- Salim, A. (2007). *Buku Pintar Bolabasket*. Bandung: Jembar.
- Saputro, D. L. (2018). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Kelincahan dan Kecepatan Dengan Kemampuan Menggiring Pada Permainan Bolabasket Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Pagar Kabupaten Kediri. *Simki-Techsain* 2(3).
- Sitti, Dkk. (2017). Analisis Kelincahan Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Menggiring Bolabasket Pada Siswa SMP Negeri 2 Sungai Durian Kotabaru. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 5 (2).
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Sudjana. (2005). *Metoda Statistika*. PT. Tarsito Bandung. Bandung.
- Supian, A. (2014). Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kecepatan Dribling Bolabasket Pada Pemain Basket Putra SMKN 3 Banjarbaru. *Jurnal Multilateral*, 13, (1).
- Suri, A, S. (2018). Hubungan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bolabasket Basket Pada Tim Basket Putra SMK Negeri 2 Pekanbaru.

Jurnal Online Mahaatlet Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau. 5 (1).

Soenyoto, Dkk. (2016). Pengaruh Metode Latihan *Plyometrics* dan Kelentukan terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai dan Hasil *Lay Up Shoot* pada Pemain Putra Ekstrakurikuler Basket SMK Negeri 2 Seririt Kecamatan Seririt Kabupaten Buleleng. *Journal of Physical Education and Sport*, 5,(1).

Syafruddin. (2011). *Ilmu Keplatihan Olahraga*. Padang: UNP

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).

Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 Tantang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta: Kemenegpora.

Yono, A, T. (2015). Pengaruh Latihan Three Corner Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Bolabasket SMA Negeri 2 Lubuk Basung. *Jurnal Ilmu Keolahragaan. 1 (1)*.