

**KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KECEPATAN LARI TERHADAP KETERAMPILAN
MENGGIRING BOLA BASKET PADA SISWA PUTERA KELAS VIII
SMP NEGERI 8 PEKANBARU**

SKRIPSI

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



OLEH

WINDI SUTRI
NPM. 156610412

Pembimbing Utama


Dr. Oki Candra, M.Pd
NIDN. 1001108803

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

ABSTRAK

Windi Sutri. 2020. Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan Lari Terhadap Keterampilan Menggiring Bolabasket Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi kelincahan dan kecepatan lari terhadap keterampilan menggiring bolabasket siswa putera kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru. Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa putera kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru yang berjumlah 31 orang. Teknik analisa data yang digunakan adalah uji nilai korelasi ganda. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa (1) Terdapat kontribusi kelincahan terhadap keterampilan menggiring bolabasket pada siswa putera kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru sebesar 35,88%, (2) Terdapat kontribusi kecepatan lari terhadap keterampilan menggiring bolabasket pada siswa putera kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru sebesar 28,41%, (3) Terdapat kontribusi kelincahan dan kecepatan lari terhadap keterampilan menggiring bolabasket pada siswa putera kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru sebesar 36,97%.

Kata kunci: Kelincahan, Kecepatan Lari, Keterampilan Menggiring Bolabasket

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah Swt, atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan proposal ini, dengan judul **“Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan Lari Terhadap Keterampilan Menggiring Bolabasket Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru”**. Penulisan proposal 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 proposal yaitu :

1. Bapak Dr. Oki Candra, M.Pd sebagai pembimbing utama yang telah memberikan arahan kepada penulis sehingga proposal ini dapat diseminarkan.
2. Ibu Leni Apriani, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
3. Bapak Dr. Raffly Henjilito, S.Pd., M.Pd sebagai Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau

4. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
5. Bapak/ Ibu Dosen beserta staf tata usaha pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin Ilmu kepada penulis selama penulis belajar di Universitas Islam Riau.
6. Kedua orang tua tersayang yang telah banyak memberikan dukungan baik secara materil maupun spritual.
7. Teman-teman seperjuangan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, kerabat, teman dekat, dan semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyusunan proposal ini.

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

Pekanbaru, Juni 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	
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 PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	8
1. Hakikat Kelincahan.....	8
a. Pengertian Kelincahan.....	8
b. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kelincahan.....	10
2. Hakikat Kecepatan Lari.....	13
a. Pengertian Kecepatan.....	13
b. Faktor yang Mempengaruhi Kecepatan.....	17
3. Hakikat Menggiring Bolabasket.....	19
a. Pengertian Menggiring Bolabasket.....	19
b. Teknik Dasar Menggiring Bolabasket.....	22
B. Kerangka Pemikiran.....	25
C. Hipotesis.....	26

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	27
B. Populasi dan Sampel Penelitian	27
1. Populasi	27
2. Sampel	28
C. Definisi Operasional	28
D. Pengembangan Instrumen	29
E. Teknik Pengumpulan Data	33
F. Teknik Analisa Data	33

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian	36
1. Data Hasil Tes Kelincahan Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru	36
2. Data Hasil Tes Kecepatan Lari 30 Meter Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru	38
3. Data Hasil Tes Keterampilan Menggiring Bolabasket Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru	40
B. Analisa Data	27
C. Pembahasan Hasil Penelitian	43

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	46
B. Saran	46

DAFTAR PUSTAKA	48
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru.....	37
2. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Lari Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru	39
3. Distribusi Frekuensi Data Hasil Keterampilan Menggiring Bolabasket Pada Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru ..	40

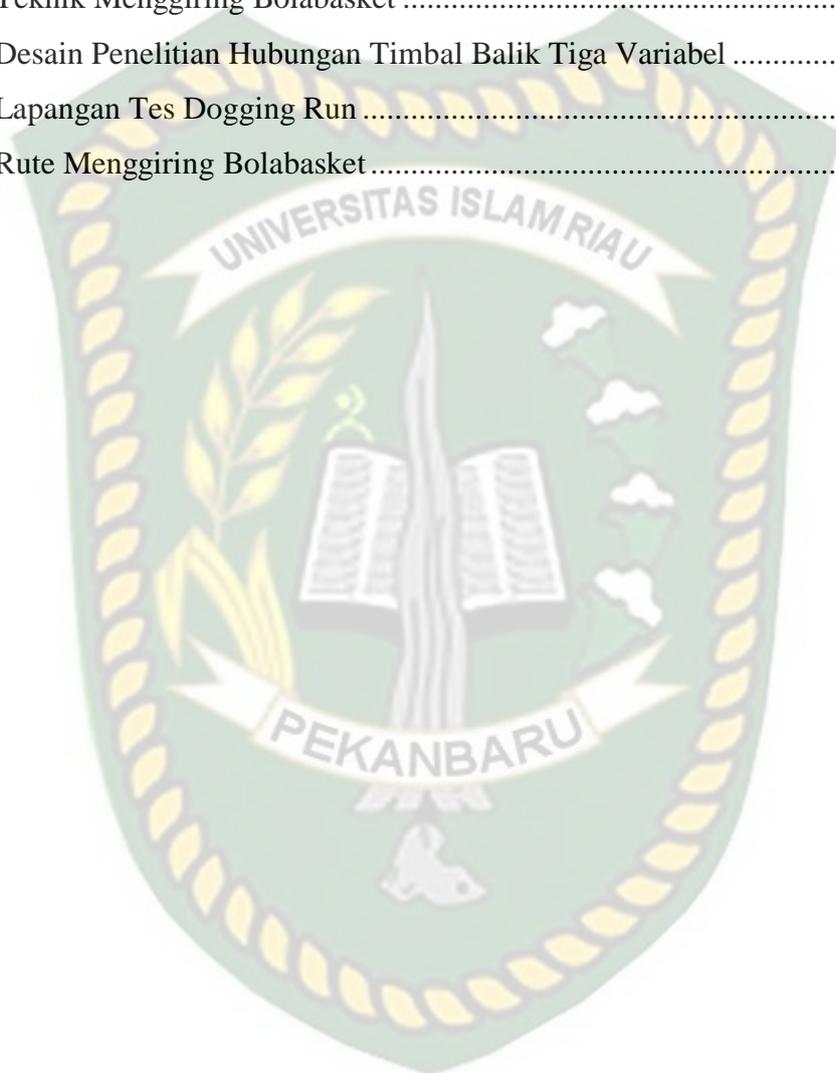
Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Teknik Menggiring Bolabasket	25
2. Desain Penelitian Hubungan Timbal Balik Tiga Variabel	27
3. Lapangan Tes Dogging Run	30
4. Rute Menggiring Bolabasket.....	32



Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
1. Histogram Distribusi Frekuensi Kelincahan Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru.....	38
2. Histogram Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari 30 Meter Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru	40
3. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Keterampilan Menggiring Bolabasket Pada Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru	42

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau



DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

1. Data Hasil Tes Kelincahan Dengan Tes <i>Dogging Run</i> Pada Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru	51
2. Data Hasil Tes Kecepatan Lari Dengan Tes Lari 30 Meter Pada Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru.....	53
3. Data Hasil Tes Menggiring Bola Basket Dengan Tes Melewati Kun Sambil Menggiring Bola Selama 30 Detik Pada Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru.....	55
4. Rekap Data X_1 , X_2 dan Y Beserta T Skore.....	57
5. Contoh Mencari Nilai T Skore Dari Nilai Tes Yang Telah Dicapai Oleh Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru	58
6. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Nilai T Skore Kelincahan Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru	59
7. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Nilai T Skore Kecepatan Lari 30 Meter Pada Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru ..	60
8. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Nilai T Skore Keterampilan Menggiring Bolabasket Pada Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru	61
9. Korelasi X_1 (Kelincahan) Terhadap Y (Keterampilan Menggiring Bola Basket) Pada Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru	62
10. Korelasi X_2 (Kecepatan Lari) Terhadap Y (Keterampilan Menggiring Bola Basket) Pada Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru.....	64
11. Korelasi X_1 (Kelincahan) Terhadap X_2 (Kecepatan Lari) Pada Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru.....	66
12. Korelasi X_1 (Kelincahan) dan X_2 (Kecepatan Lari) Terhadap Y (Keterampilan Menggiring Bola Basket) Pada Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru.....	68
13. Nilai R tabel.....	70

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga secara umum dapat diartikan sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang pada dasarnya berguna untuk menjaga dan meningkatkan, menyeimbangkan kesehatan jasmani dan rohani seseorang dan sekaligus meningkatkan rasa kebersamaan serta daya saing antar seseorang atau individu.

Menurut Giriwijoyo (2013:18) Olahraga adalah serangkaian gerak olahraga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup). Seperti halnya makan, gerak (olahraga) merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya terus menerus; artinya olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan tidak dapat ditinggalkan. Olahraga merupakan alat untuk merangsang perkembangan fungsional jasmani, rohani dan sosial.

Dari kutipan di atas dapat dipahami bahwa peranan olahraga dalam kehidupan manusia sangat penting karena melalui olahraga dapat di bentuk manusia yang sehat jasmani rohani serta mempunyai watak disiplin dan akhirnya terbentuk manusia yang berkualitas, sehingga prestasi olahraga dapat dicapai oleh seorang olahragawan dalam suatu pertandingan atau perlombaan. Salah satu bentuk olahraga adalah olahraga bolabasket.

Bola basket adalah permainan 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. Penerapan permainan bolabasket dalam ekstrakurikuler untuk mengembangkan prestasi siswa dibidang olahraga ini.

Dalam permainan bolabasket teknik-teknik dasar haruslah dikuasai agar permainan ini bisa berjalan sesuai aturannya. Teknik dasar bolabasket terdiri atas lempar tangkap atau *passing*, *dribble* dan *shooting*. Teknik dasar seperti *dribble* 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 ke arah yang dihendaki oleh pembawa bola.

Dalam melakukan olahraga bola basket, kondisi fisik sangatlah penting untuk melakukan teknik dasar bola basket dengan baik. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak bisa dipisahkan begitu saja, baik pemeliharannya. Unsur kondisi fisik dalam olahraga bolabasket adalah kelincahan yang berguna untuk menghindari lawan yang hendak merebut bola yang sedang digiring dan kecepatan untuk bergerak dengan cepat sewaktu menghindari lawan dan mendekat ke ring basket lawan.

Dari penjelasan di atas, dalam melakukan teknik dasar menggiring bolabasket, seorang pemain bolabasket harus memiliki kelincahan yang baik, agar dan kecepatan lari yang maksimal sewaktu menggiring bolabasket, sehingga pemain dapat dengan mudah merubah arah dengan cepat dan efektif sambil bergerak atau berlari hampir dengan kecepatan penuh tanpa kehilangan keseimbangan.

Dalam permainan peraturan bolabasket di sekolah telah diajarkan dalam kurikulum pendidikan, sehingga siswa dapat belajar teknik dasar dan peraturan-peraturan yang ada di dalam olahraga bolabasket. Proses belajar olahraga di jenjang pendidikan ini telah dijelaskan di dalam perundang-undangan tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada Pasal 1 ayat 11 yang berbunyi “Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani”.

Berdasarkan kutipan di atas, pemerintah sangat mendukung akan pendidikan olahraga di Negara Republik Indonesia ini yang diberikan kepada siswa melalui potensi, kemampuan, minat, dan bakat yang ada dari peserta didik. untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani siswa.

Proses pendidikan jasmani di SMP Negeri 8 Pekanbaru cukup beragam seperti olahraga bolavoli, tenis meja dan bolabasket. Sarana dan prasarana yang paling baik adalah olahraga bolabasket, namun berdasarkan hasil observasi terhadap siswa putera kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru terlihat bahwa

keterampilan menggiring bolabasket siswa masih lambat dan tidak cepat, hal ini ditandai dengan sikap membawa atau menggiring bolabasket yang masih kaku dan tidak rileks. Kemudian pada saat menggiring bolabasket, bola terkadang terlepas karena dihadang oleh lawan bermain. Seharusnya pada saat melakukan menggiring sikap badan harus rileks, sehingga bola tidak terlepas sambil dapat menghindari lawan yang akan mengambil bola. Di samping itu kelincahan siswa dalam menggiring bolabasket juga belum terlihat baik, hal ini ditandai dengan pada saat menggiring bolabasket, bola tersebut bisa direbut oleh lawan. Selain itu koordinasi gerak siswa pada saat melakukan menggiring bolabasket juga belum maksimal. Hal ini dapat mengganggu kemampuan siswa dalam melakukan menggiring bolabasket.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul **Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan Lari Terhadap Keterampilan Menggiring Bolabasket Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru.**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan hasil observasi dan bertitik tolak dari latar belakang diatas maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Keterampilan menggiring bolabasket siswa masih lambat dan tidak cepat,
2. Sikap membawa atau menggiring bolabasket yang masih kaku dan tidak rileks.
3. Saat menggiring bolabasket, bola terkadang terlepas karena dihadang oleh lawan bermain.

4. Kelincahan siswa dalam menggiring bolabasket juga belum terlihat baik, hal ini ditandai dengan pada saat menggiring bolabasket, tersebut bisa direbut oleh lawan.
5. Koordinasi gerak siswa belum maksimal, hal ini dapat mengganggu kemampuan melakukan menggiring bola.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya cakupan permasalahan di atas, maka penulis melakukan pembatasan pada:

1. Kontribusi kelincahan terhadap keterampilan menggiring bolabasket pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru.
2. Kontribusi kecepatan lari terhadap keterampilan menggiring bolabasket pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru.
3. Kontribusi kelincahan dan kecepatan lari terhadap keterampilan menggiring bolabasket pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar masalah diatas, maka masalah penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat kontribusi kelincahan terhadap keterampilan menggiring bolabasket pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru.
2. Apakah terdapat kontribusi kecepatan lari terhadap keterampilan menggiring bolabasket pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru.

3. Apakah terdapat kontribusi kelincahan dan kecepatan lari terhadap keterampilan menggiring bolabasket pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Kontribusi kelincahan terhadap keterampilan menggiring bolabasket pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru.
2. Kontribusi kecepatan lari terhadap keterampilan menggiring bolabasket pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru.
3. Kontribusi kelincahan dan kecepatan lari terhadap keterampilan menggiring bolabasket pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru.

F. Manfaat Penelitian

Apapun dari manfaat penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Sebagai motivasi bagi para siswa putra kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru untuk memperbaiki kemampuan dalam menggiring bolabasket.
2. Sebagai bahan masukan guru SMP Negeri 8 Pekanbaru dalam mengevaluasi kemampuan teknik menggiring bolabasket pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru.
3. Bagi sekolah, semoga dengan adanya penelitian ini dapat menjadi referensi dalam meningkatkan prestasi olahraga siswa khususnya pada olahraga bolabasket.

4. Bagi penulis sebagai melengkapi tugas akhir dalam memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana starsatu(S1) pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi di FKIP UIR Pekanbaru.
5. Bagi mahasiswa yang hendak meneliti, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan bacaan atau referensi untuk mengembangkan penelitian ini lebih lanjut.



Dokumen ini adalah Arsip Miilik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Kelincahan

a. Pengertian Kelincahan

Kelincahan sering dapat kita amati dalam situasi permainan bolabasket, misalnya seorang pemain yang tergelincir dan jatuh di lapangan, namun masih dapat menguasai bola dan mengoperkan bola tersebut dengan tepat kepada temannya. Dan sebaliknya, seorang pemain yang kurang lincah mengalami situasi yang sama tidak saja tidak mampu menguasai bola, namun kemungkinan justru mengalami cedera karena jatuh.

Cundra (2019:165) menyebutkan bahwa 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. Selain itu, Faktor eksternal juga sangat berperan dalam pencapaian prestasi diantaranya faktor pelatih, peran pemerintah, partisipasi masyarakat, manajemen dan organisasi olahraga, sarana dan prasarana serta ilmu pengetahuan dan teknologi.

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.

Kelincahan merupakan bagian dari kondisi fisik, kelincahan menurut Ismaryati (2006:41) adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. Lebih lanjut Ismaryati (2006:41) mengatakan kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Di samping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak.

Berdasarkan kutipan di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa seseorang dapat dikatakan memiliki kelincahan apabila ia dapat bergerak secara cepat dan tepat tanpa terganggu keseimbangannya. Namun jika seseorang dapat bergerak dengan cepat tetapi tidak dapat melakukan perubahan arah geraknya secara cepat, maka seseorang tersebut belum dapat dikatakan lincah.

Menurut Irawadi (2011:108) menyatakan bahwa “kata kelincahan merupakan terjemahan dari *agility*, yang diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam bergerak dan berubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan.

Kemudian menurut Hidayatullah (2018:29) Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah ataupun mengubah kecepatan dengan tetap menjaga kecepatan terbaiknya saat merespon stimulus. Aspek kebugaran ini sangat sesuai dikuasai oleh seorang atlet bola basket karena ukuran

lapangan bola basket yang tidak begitu luas mengharuskan seorang pemain bergerak secepat mungkin saat melewati lawannya.

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

b. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kelincuhan

Dalam suatu unsur fisik seseorang terdapat faktor-faktor yang mempengaruhinya, sehingga kemampuan fisik seseorang menjadi maksimal. Unsur fisik seperti kelincuhan tidak berdiri sendiri namun, dibutuhkan keadaan-keadaan lain seperti serabut otot yang kuat, kemampuan otot dalam berkontraksi dan lain-lain.

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

Menurut Nala dalam jurnal Gusti (2015:4-5) faktor yang mempengaruhi

kelincahan adalah sebagai berikut :

1. Kecepatan reaksi dan kecepatan gerak yang baik.
Perpaduan antara kecepatan reaksi (gerak refleks) dengan kecepatan (speed) akan menghasilkan kelincahan yang maksimal. Kita ketahui bahwa kecepatan reaksi adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk bereaksi secepat mungkin ketika ada rangsangan yang diterima oleh reseptor somatik, kinestetik, atau vestibular. Biasanya komponen reaksi ini lebih dikenal dengan sebutan kecepatan reaksi, waktu reaksi atau reaction time. Yakni waktu yang dibutuhkan oleh otot skeletal untuk mengadakan reaksi akibat adanya rangsangan yang diterima oleh reseptor atau panca indera. Reaksi ini merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas kinetis secepatnya akibat suatu rangsangan yang diterima oleh reseptor. Pelari, pesepeda, perenang jarak pendek bila terlambat “start” akibat waktu reaksi yang lamban, akan kehilangan waktu yang amat berharga, yang merupakan salah satu penyebab kekalahan. Waktu yang dibutuhkan oleh rangsangan dari mulai bunyi letusan pistol yang didengar oleh panca indera telinga (reseptor) menuju ke pusat saraf kemudian sampai timbul reaksi tungkai untuk bergerak (aktivitas kinetis). Kecepatan adalah kemampuan untuk mengerjakan suatu aktivitas berulang yang sama serta berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Komponen kecepatan gerak (speed movement) ini erat sekali kaitannya dengan komponen kekuatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, dan daya tahan. Kecepatan gerak diukur dengan cara mengukur jarak yang ditempuh dan waktu yang dibutuhkan untuk menempuh jarak tersebut (meter per detik).
2. Kemampuan Tubuh Dalam Mengatur Keseimbangan.
Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi atas setiap perubahan posisi tubuh, sehingga tubuh tetap stabil dan terkendali (Nala, 2011). Kestabilan sangat diperlukan tubuh untuk melakukan suatu gerakan yang bersifat dinamis. Dimana gerakan dinamis sangatlah mutlak diperlukan seseorang pada saat melakukan kelincahan.
3. Kelentukan Sendi Tubuh.
Kelentukan adalah kesanggupan tubuh atau anggota gerak tubuh untuk melakukan gerakan pada sebuah atau menempuh beberapa sendi seluas-luasnya. Biasanya dikaitkan dengan gerakan kelompok otot skeletal yang besar (tungkai, lengan, punggung, dan perut) dan kemampuan kinerjanya. Apabila ke-4 komponen tersebut dapat bekerja secara maksimal maka, kelentukan untuk menghasilkan kelincahan akan didapatkan hasil yang baik.
4. Kemampuan Menghentikan Gerakan Tubuh Dengan Cepat.
Disaat melakukan gerakan yang mengandung unsur kelincahan, seperti pada saat melakukan gerakan bolak-balik dimana pada saat tubuh

melakukan gerakan balik terjadi peristiwa dari cepat ke lambat dan kembali ke cepat. Dari sana lah diperlukan kemampuan tubuh untuk menghentikan gerakan tubuh secara cepat untuk selanjutnya kembali melakukan gerakan cepat mencapai garis *finish*.

Secara umum kelincihan merupakan salah satu faktor yang menentukan kebugaran jasmani seseorang. Seseorang dikatakan lincah ketika ia mampu bergerak dengan cepat dan mengubah arah gerakannya secara cepat pula dengan tetap menjaga keseimbangan. Dengan demikian faktor-faktor yang mempengaruhi koordinasi juga berpengaruh pada kualitas kelincihan seseorang.

Menurut Dangsina Moeloek dalam jurnal Gusti (2015:4-5) faktor yang mempengaruhi kelincihan adalah sebagai berikut :

1. Tipe Tubuh.
Seperti yang telah dijelaskan dalam pengertian kelincihan bahwa gerakan-gerakan kelincihan menuntut terjadinya pengurangan dan pemacuan tubuh secara bergantian. Di mana momentum sama dengan massa dikalikan kecepatan. Dihubungkan dengan tipe tubuh maka, orang yang tergolong mesomorfi dan mesoektomorfi lebih tangkas dari sektomorfi dan endomorfi.
2. Usia.
Kelincihan anak meningkat sampai kira-kira usia 12 tahun (memasuki pertumbuhan cepat). Selama periode tersebut (3 tahun) kelincihan tidak meningkat, bahkan menurun. Setelah masa pertumbuhan berlalu, kelincihan meningkat lagi secara mantap sampai anak mencapai maturitas dan setelah itu menurun kembali.
3. Jenis Kelamin.
Anak laki-laki menunjukkan kelincihan sedikit lebih baik dari pada anak wanita sebelum mencapai usia pubertas. Setelah pubertas perbedaan tampak lebih mencolok.
4. Berat Badan.
Berat badan yang berlebihan secara langsung mengurangi kelincihan.
5. Kelelahan.
Kelelahan mengurangi ketangkasan karena menurunnya koordinasi. Sehubungan dengan hal itu penting untuk memelihara daya tahan kardiovaskuler dan otot agar kelelahan tidak mudah timbul.

Dari kutipan di atas, dapat dipahami bahwa kelincuhan yang dimiliki seseorang dapat digunakan untuk melakukan gerakan mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tiba-tiba, dimana perubahan arah pergerakan tersebut harus dikerjakan tanpa kehilangan keseimbangan dan mengetahui bagaimana posisi tubuhnya untuk melanjutkan gerakan selanjutnya. Hal ini berarti kelincuhan memiliki peranan yang khusus terhadap mobilitas fisik seseorang. .

Heri (2015:148) Kelincuhan merupakan komponen kebugaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian bagiannya. Disamping itu, kelincuhan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Lebih lanjut kelincuhan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

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

2. Hakikat Kecepatan Lari

a. Pengertian Kecepatan

Upaya pencapaian prestasi atau hasil optimal dalam berolahraga, memerlukan beberapa macam penerapan unsur pendukung keberhasilan seperti

kecepatan. Kecepatan secara umum merupakan waktu yang dibutuhkan oleh tubuh untuk melakukan suatu kerja fisik tertentu. Kecepatan dalam banyak cabang olahraga merupakan inti dan sangat diperlukan agar dapat dengan segera memindahkan tubuh atau menggerakkan anggota tubuh dari satu posisi ke posisi lainnya.

Menurut Irawadi (2011:62) Kecepatan (*speed*) diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu yang sesingkat singkatnya.

Berdasarkan pada beberapa pengertian tentang kecepatan yang disampaikan oleh para ahli tersebut di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan suatu komponen kondisi fisik yang dibutuhkan untuk melakukan gerakan secara berturut-turut atau memindahkan tubuh dari posisi tertentu ke posisi yang lain pada jarak tertentu pada waktu yang sesingkat-singkatnya.

Menurut Sukirno yang dikutip oleh Firmansyah (2017:162) menyatakan kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk memindahkan tubuhnya dengan secepat mungkin. Kecepatan seseorang pada umumnya sebatas 60 meter. Jadi bila seorang pelari sprinter melakukan lari 100 meter, maka kecepatan murninya adalah 60 meter, sedangkan selebihnya termasuk pada percepatan. Sedangkan Lari 30 meter termasuk dalam kategori lari sprint/lari jarak pendek.

Berdasarkan kutipan di atas pemain yang memiliki kecepatan akan dapat dengan cepat menggiring bola ke daerah lawan dan akan mempermudah pula dalam memasukkan bola ke dalam ring basket, selain itu kecepatan juga diper-

lukan dalam usaha pemain mengejar bola. Kecepatan lari dapat dilatih baik dengan bola maupun tanpa bola. Kecepatan lari sangat dibutuhkan oleh seorang pemain bolabasket, terlebih saat menggiring bola. Menggiring bola tidak hanya membawa bola, melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik.

Menurut Yudha yang dikutip oleh Firmansyah (2017:162) Lari cepat adalah suatu kemampuan yang ditandai proses memindahkan posisi tubuhnya, dari satu tempat ketempat lainnya secara cepat, melebihi gerak dasar pada keterampilan lari santai (*jogging*). “Lari cepat sering juga disebut “Sprint” yaitu suatu cara lari dimana si atlet menempuh X seluruh jarak dengan kecepatan maksimal. Pada lari jarak pendek atau cepat, dengan sendirinya si pelari harus lari secepat-cepatnya. Pada lari jarak pendek umumnya pelari-pelari itu menggunakan ujung kaki (*jinjit*)”. “Lari cepat (*Sprint*) adalah lari yang dilakukan dengan kecepatan maksimum dan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, sejak garis start sampai memasuki garis finish”.

Berdasarkan definisi dan uraian diatas, peneliti menyimpulkan bahwa hampir seluruh cabang olahraga membutuhkan lari, tidak terkecuali olahraga bola basket. Kecepatan lari merupakan gerak memindahkan tubuh secepat mungkin dari satu tempat ke tempat lain. Kecepatan gerak, bukan saja kecepatan seseorang berlari. Kecepatan itu berkenaan pula misalnya kecepatan berpindah arah dari seorang pemain basket.

M. Imran (2018:100) Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu, terutama jarak pendek, dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan dipengaruhi oleh reaksi, yaitu waktu mulai mendengar aba-aba sampai gerak pertama dilakukan, maupun waktu gerak, yaitu waktu yang dipakai untuk menempuh jarak. Waktu reaksi tergantung pada proses ransangan syaraf pendengaran dan syaraf perintah.

Selanjutnya hal senada dikemukakan oleh Bompa yang dikutip oleh Irawadi (2011:62) bahwa kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat. Perpindahan tempat bisa berupa perpindahan tubuh secara keseluruhan, bisa juga berupa perpindahan sebagian tubuh. Kecepatan berkaitan dengan waktu, frekuensi gerak, dan jarak perpindahan.

Kecepatan merupakan salah satu kemampuan biomotorik (unsur kondisi fisik) yang sangat penting dalam olahraga. Banyak sekali aktifitas dalam olahraga yang mesti dilakukan dengan cepat. Misalnya: Seorang pelari *sprint* akan unggul dari lawannya kalau ia punya kecepatan yang tinggi.

Di dalam Syafruddin (2011:86-87) Salah satu elemen kondisi fisik yang sangat penting adalah kecepatan (*speed*). Kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat. Secara fisiologis, kecepatan diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu: yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses sistem persarafan dan kemampuan otot, sedangkan menurut Ilmu fisika, kecepatan dapat diartikan sebagai jarak dibagi waktu, dan basil dari pengaruh kekuatan terhadap tubuh yang bergerak dirnana kekuatan dapat mempercepat gerakan tubuh.

Menurut Harsono yang dikutip oleh. Iftahul (2018:14) Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berurutan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak yang sesingkat-singkatnya. kecepatan memang wajib dimiliki oleh para olahragawan atau atlet. Namun untuk memiliki kecepatan maksimal maka dibutuhkan latihan yang ekstra

Kecepatan sangat tergantung dari kekuatan (langsung) karena tanpa kekuatan, kecepatan tidak dapat dikembangkan. jika seorang atlet ingin mengembangkan kecepatan maksimalnya maka ia juga harus mengembangkan kekuatannya. Hal ini disebabkan kemampuan kecepatan yang diperoleh sangat tergantung dari impuls (dorongan) kekuatan dan merupakan produk dari masa tubuh dan kecepatan tubuh itu sendiri.

Menurut Hanjilito (2017:71) *Sprint* yang baik memerlukan reaksi yang cepat, akselerasi yang baik, dan efisiensi gerak lari. Pelari juga harus membangun kecepatan start yang *excellent* dan memelihara kecepatan maksimum sejauh mungkin.

Dari penjelasan di atas dapat dipahami bahwa kecepatan lari yang dimiliki oleh seseorang dapat dikembangkan melalui kekuatan yang dimilikinya, kecepatan lari yang maksimal akan dapat dicapai apabila ia dapat mengerahkan kekuatan yang berasal dari tubuhnya semaksimal mungkin sehingga menghasilkan kemampuan bergerak yang cepat.

b. Faktor yang Mempengaruhi Kecepatan

Sudah seharusnya seorang pemain bola basket memiliki kondisi fisik yang bagus. Oleh karenanya pemain bola basket harus rajin dan rutin berlatih. Agar kemampuannya selalu dalam keadaan prima. Untuk itu, setiap pemain harus memiliki kemauan dan kedisiplinan yang tinggi dalam berlatih untuk dapat menjadi pengiring bola yang baik dan memiliki kecepatan yang baik pula.

Mustofa (2018:210) Kecepatan sangat menunjang performa atlet dalam berbagai cabang olahraga perseorangan maupun beregu seperti bulutangkis, sepakbola, dan bola basket. Kecepatan menggambarkan kemampuan untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Kecepatan (*speed*) merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang tidak hanya sulit ditingkatkan, akan tetapi juga membutuhkan proses latihan, yang lama dan selain dari itu sulit dipertahankan jika telah mencapai prestasi puncak. Hal ini disebabkan oleh karena banyaknya faktor yang mempengaruhi prestasi kecepatan seseorang.

Menurut Pate yang dikutip oleh Sefri (2018:118) Faktor yang Mempengaruhi Kecepatan yaitu: a) Tipe otot (distribusi antara otot cepat dan otot lambat). b) Koordinasi *neuromuscular*. c) Biomekanik. d) Kekuatan otot. Kecepatan dipengaruhi oleh kemampuan gerak atlet, kekuatan khusus, daya tahan kekuatan dan teknik.

Berdasarkan kutipan di atas maka dapat diketahui bahwa kemampuan seseorang untuk dapat bergerak dengan cepat dipengaruhi oleh beberapa faktor.

Berkaitan dengan faktor-faktor yang menentukan terhadap kecepatan lari yaitu tipe otot, koordinasi, biomekanik serta kekuatan otot. Pada dasarnya kecepatan lari dapat ditingkatkan walaupun peningkatan kecepatan itu sangat terbatas

Menurut Syafruddin (2011:133) Kemampuan kecepatan dibatasi oleh faktor sebagai berikut :

- 1) Kekuatan otot, sebagaimana dikemukakan sebelumnya bahwa kemampuan kecepatan tidak bisa berkembang tanpa kekuatan otot yang memadai, karena kekuatan otot merupakan suatu prasyarat mutlak dari kecepatan gerakan, 2) Viskositas otot yaitu perkembangan/peningkatan kecepatan gerakan yang dapat dicapai secara maksimal berpengaruh negatif ketika otot dalam keadaan dingin dengan viskositas yang tinggi, 3) Kecepatan reaksi yaitu kecepatan reaksi atau kemampuan reaksi merupakan kemampuan seseorang menjawab/merespon suatu signal (stimulus) dengan kecepatan tinggi, 4) Kecepatan kontraksi yaitu kecepatan kontraksi berhubungan dengan struktur dan kemampuan otot secara fisiologis, karena kecepatan kontraksi lebih ditentukan oleh jenis serabut otot putih/cepat (*fast twitch*) dibanding jenis serabut otot merah/lambat (*slow twitch*), 5) Koordinasi yaitu koordinasi di sini dimaksudkan adalah kerja sama atau saling pengaruh antara sistem persyarafan pusat (*Central Nervous System*, disingkat CNS) dan otot yang bekerja, yang sangat berpengaruh terhadap kecepatan gerakan, 6) Ciri-ciri Anthropometri yaitu ciri-ciri bangunan tubuh manusia seperti perbandingan panjang tungkai dengan badan, dan panjang lengan memegang peranan penting dalam meningkatkan kecepatan, akan tetapi tidak bisa dilatih, 7) Dayatahan anaerobik umum atau daya tahan kecepatan yaitu dayatahan kecepatan menentukan kesanggupan seseorang mengatasi kerja intensif selama 20-30 detik.

3. Hakikat Menggiring Bolabasket

a. Pengertian Menggiring Bolabasket

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bolabasket yang pembelajarannya diajarkan sejak usia dini sampai dewasa. Untuk dapat melakukan teknik menggiring bola yang tepat diperlukan adanya unsur kondisi fisik yang prima untuk meningkatkan kemampuannya, demikian juga

pada kemampuan menggiring bola. Salah satu teknik dasar dalam permainan bolabasket adalah menggiring bola.

Muhammad (2019:67) *dribbling* merupakan salah satu bentuk teknik dasar olahraga bolabasket, berupa membawa lari bola ke segala arah sesuai dengan peraturan yang ada. Kegunaan menggiring bola adalah mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, ataupun memperlambat tempo permainan.

Menurut Oliver yang dikutip oleh Chrissandy (2016:2), *men-dribble* adalah salah satu dasar bolabasket yang pertama harus diperkenalkan kepada pemula, karena keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam pertandingan bolabasket. Beragam kontrol dan olah bola sangat dibutuhkan karena bolabasket adalah olahraga yang bersifat sangat dinamis, dan selalu berubah.

Dalam melakukan permainan bolabasket tentu saja butuh keahlian khusus, seperti keahlian dalam menggiring bola, kelincahan pemain, kecepatan pemain, dan kecerdasan agar dapat lolos dari kawalan pemain belakang tim lawan. Untuk teknik yang diperlukan adalah teknik menggiring bola. Yang perlu dilatih dengan porsi yang cukup, Di samping itu untuk menghindari dan melakukan gerak tipu untuk mengecoh lawan saat menguasai bola perlu memiliki kecepatan dan kelincahan tubuh untuk menghindari sergapan lawan.

Menurut Ahmadi (2007:17) Mengiring bola 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.

Penguasaan terhadap 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. Menggiring bola dapat dilakukan dengan sikap berhenti, berjalan, atau berlari dan dapat berupa menggiring bola rendah, menggiring bola tinggi, menggiring bola lambat dan menggiring bola cepat.

Menurut Candra (2017:49) *Dribble* adalah bagian yang tidak dapat terpisahkan dari bolabasket dan penting bagi permainan individual dan tim, seperti *passing*, *dribble* adalah salah satu cara membawa bola. Agar tetap menguasai bola sambil bergerak, bola harus dipantulkan dilantai.

Sesuai pendapat 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.

b. Teknik Dasar Menggiring Bolabasket

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

Menurut Ahmadi (2007:17) menggiring bolabasket bola harus menggunakan satu tangan. Kegunaan menggiring bolabasket adalah mencuri peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, ataupun memperlambat tempo permainan.

Berdasarkan uraian di atas mengenai teknik dasar dalam menggiring bola basket dapat disimpulkan bahwa teknik menggiring bola dalam bola basket memiliki peran yang sangat penting dalam kesuksesan baik individu atau tim. Prestasi para pemain biasanya diukur dengan kemampuannya dalam menggiring bola.

Menurut Wissel yang dikutip oleh Sitti (2017:5) cabang olahraga bola basket dimainkan di lapangan yang luas dan menggunakan bola. Sehingga boleh dikatakan bahwa bola basket merupakan permainan yang dinamis. Menggiring

bola merupakan salah satu teknik dasar yang cukup menonjol perannannya dalam permainan dan mutlak harus dikuasai oleh para pemain. Dengan menguasai teknik menggiring bola setidaknya pemain dapat: (1) membawa bola sambil melihat situasi, (2) menarik lawan keluar dari posisinya, (3) mengecoh lawan, dan (4) menciptakan ruang gerak.

Menurut Ambler yang dikutip oleh Dimas (2018:3) Menggiring pada umumnya sangat penting karena dengan adanya menggiring yang baik, semakin memudahkan untuk bermain maupun untuk menyerang lawan. Bila seorang pemain bisa menguasai bola, melempar dan menyentuhnya. Penggunaan menggiring untuk bergerak maju sambil memantul-mantulkan bola dengan tangan yang biasa diganti. Ketangkasan menggiring bola diperlukan untuk mendekati bola ke ring basket. Bila bola dekat dengan ring basket, akan mudah untuk menembakkan bola ke ring basket dan kemungkinan untuk masuk akan lebih besar bila dibandingkan dengan menembak dari jarak jauh.

Dari kedua kutipan di atas dipahami bahwa seorang pendribling yang terampil bisa mendribling bola dengan tangan kanan maupun kiri, dengan berbagai kecepatan, sambil menjaga pandangan ke depan. Seorang pendribling yang ahli bisa mendribling ke berbagai arah tergantung pada situasi pertandingan dan posisi para pemain bertahan. Selain itu, para pendribling terampil bisa menghindari gagasan semacam *double-dribble*, *traveling*, ataupun *palming*.

Selanjutnya Ahmadi (2007:12) menambahkan bahwa bentuk-bentuk menggiring bola yang sering dilakukan antara lain : 1. Menggiring bola tinggi. Menggiring bola dengan pantulan tinggi dilakukan bila menginginkan gerakan

atau langkah dengan cepat (kecepatan). 2. Menggiring bola rendah. Menggiring bola dengan pantulan rendah dilakukan untuk mengontrol atau menguasai bola, terutama dalam melakukan terobosan kedalam pertahanan lawan.

Untuk dapat memiliki kemampuan penguasaan bola dalam permainan bolabasket harus mempunyai teknik dasar yang baik pula. Latihan pertama kita adalah pegang bola basket, kemudian diraba, pantulkan, lemparkan, dan mainkan sehingga bisa mengenal karakteristik bola, lentingan bola, dan kasarnya permukaan bola. Menggiring bolabasket adalah salah satu cara yang diperolehkan oleh peraturan untuk membawa bola lari kesegala arah.

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

- 1) Pegang bola dengan kedua tangan. Lakukan secara rileks dengan posisi tangan kanan diatas 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 diatas, lakukan gerakan menggiring sambil berlari kedepan dan 7) Lakukan gerakan kombinasi antara mengoper, menggiring dan menembak dengan gerakan cepat. Untuk lebih jelas dapat dilihat dari pada gambar berikut :



Gambar 1. Teknik 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 yang baik, maka seorang pemain bolabasket memerlukan kelincahan dan kecepatan lari yang maksimal.

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. Kemudian dengan kecepatan lari yang bagus maka pemain akan dapat mendekati ring basket lawan dengan cepat dan memungkinkan untuk melakukan tembakan dari jarak yang tepat.

Semakin baik kelincahan dan kecepatan lari yang dimiliki, maka semakin baik pula keterampilan siswa dalam melakukan menggiring bolabasket, sehingga dapat berpengaruh terhadap peningkatan prestasi siswa dalam permainan bolabasket di SMP Negeri 8 Pekanbaru.

C. Hipotesis

Berdasarkan kerangka pemikiran di atas, maka dapat dikemukakan hipotesis penelitian ini adalah:

1. Terdapat kontribusi kelincahan terhadap keterampilan menggiring bolabasket pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru.
2. Terdapat kontribusi kecepatan lari terhadap keterampilan menggiring bolabasket pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru.
3. Terdapat kontribusi kelincahan dan kecepatan lari terhadap keterampilan menggiring bolabasket pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru.

penelitian, maka penelitian merupakan penelitian populasi. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru yang berjumlah 310 orang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Populasi Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru

NO	Kelas	Jumlah Siswa
1	Kelas VIII a	37
2	Kelas VIII b	40
3	Kelas VIII c	36
4	Kelas VIII d	40
5	Kelas VIII e	40
6	Kelas VIII f	38
7	Kelas VIII g	40
Jumlah Siswa		310

Sumber : Tata Usaha SMP Negeri 8 Pekanbaru

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut". Sugiyono (2010:93) yaitu pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Dalam pengambilan *simple random sampling* ini dilakukan dengan mengambil sampel sebanyak 10% dari total populasi, ini didukung oleh Arikunto (2006:134) yang menyatakan bahwa jika subjeknya besar dapat diambil antara 10% – 15% atau lebih. Sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 31 orang siswa putra.

C. Definisi Operasional

Sesuai dengan metode yang digunakan maka, maka pelaksanaan penelitian ini dilakukan dengan melakukan tes kelincahan dan tes menggiring bolabasket. Untuk memahami kedua variabel yang diteliti, maka akan lebih baik diketahui makna dari kedua variabel tersebut, sebagai berikut :

1. Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah secara tepat dan tepat namun tidak terkesan tergesa-gesa. Kelincahan juga merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang wajib dimiliki seorang pemain basket. kelincahan diukur dengan menggunakan tes *dogging run*
2. Kecepatan adalah kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat. Kecepatan diukur dengan menggunakan lari cepat sejauh 30 meter.
3. Menggiring bola adalah membawa lari bola ke segala arah sesuai dengan peraturan yang ada. Seorang pemain diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langkah asal bola dipantulkan ke lantai, baik dengan berjalan maupun berlari. Untuk mengukur keterampilan menggiring bolabasket dilakukan dengan tes menggiring bolabasket

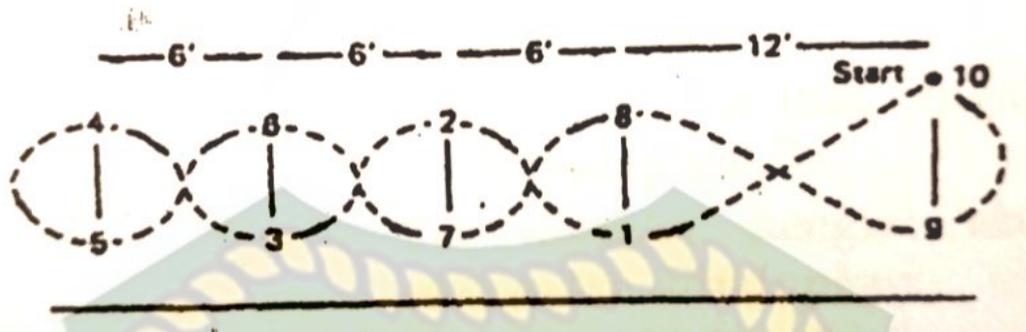
D. Pengembangan Instrumen

Instrumen adalah suatu cara untuk memperoleh data dengan menggunakan suatu metode, maka didalam melaksanakan pekerjaan tes tersebut perlu adanya sebuah metode. Metode yang digunakan tersebut digunakan sebagai alat bantu dalam pengumpulan data. Sedangkan metode adalah suatu cara memperoleh data didalam kegiatan. (Arikunto, 2010:192).

Sesuai dengan masalah penelitian yang telah dijabarkan, maka instrumen dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Tes Kelincahan Dengan Menggunakan *Dogging Run* (Ismaryati, 2006:43)

- a) Tujuan untuk mengukur kemampuan merubah arah berlari
- b) Sasaran laki-laki dan perempuan yang berusia 10 tahun ke atas
- c) Perlengkapan
 - 1) *Stopwatch*, pita atau isolasi berwarna untuk membuat garis *start*.
 - 2) Cat atau kapur untuk membuat tanda arah lari
 - 3) Lembing atau benda lain yang tidak berbahaya untuk dijadikan rintangan
 - 4) Lapangan
 - 5) Gari *start* sepanjang 1,83 m (6 *feet*)
 - 6) Rintangan pertama di depan garis *start* sejauh 3,66 m (12 *feet*)
 - 7) Rintangan kedua di depan rintangan pertama sejauh 1,83 m
 - 8) Rintangan ke tiga dan empat masing – masing sejauh 1,83 m
- d) Pelaksanaan
 - 1) Testi berdiri sedekat mungkin di belakang garis *start*, kemudian berlari secepat-cepatnya menurut arah yang telah ditentukan
- e) Penilaian
 - 1) Catat waktu yang ditempuh mulai dari *start* sampai dengan *finish*.



Gambar 3. Lapangan Tes *Dogging Run*
(Ismaryati, 2006:44)

2. Tes Kecepatan

Kecepatan diukur dengan menggunakan lari cepat sejauh 30 meter sesuai dengan pendapat Arsil (2010:104) sebagai berikut:

- a. Teste siap berdiri di belakang garis *start*
- b. Dengan aba-aba “siap” teste siap berlari dengan *start* berdiri
- c. Dengan aba-aba “ya” teste berlari secepat-cepatnya dengan menempuh jarak 30 meter sampai melewati garis akhir
- d. Kecepatan lari dihitung dari aba-aba “ya”
- e. Pencatatan waktu dilakukan sampai dengan persepuluh detik (0,1 detik), bila memungkinkan dicatat sampai dengan perseratus detik (0,10 detik)

3. Mengukur Keterampilan Menggiring Bolabasket (Nurhasan, 2001:186)

a. Tujuan :

Untuk mengukur menggiring dalam permainan bolabasket

b. Alat dan bahan :

1. Lapangan untuk melakukan tes
2. Bola basket
3. Tali raffia untuk pembatas

4. Meteran

5. Seperangkat alat tulis

c. Pelaksanaan

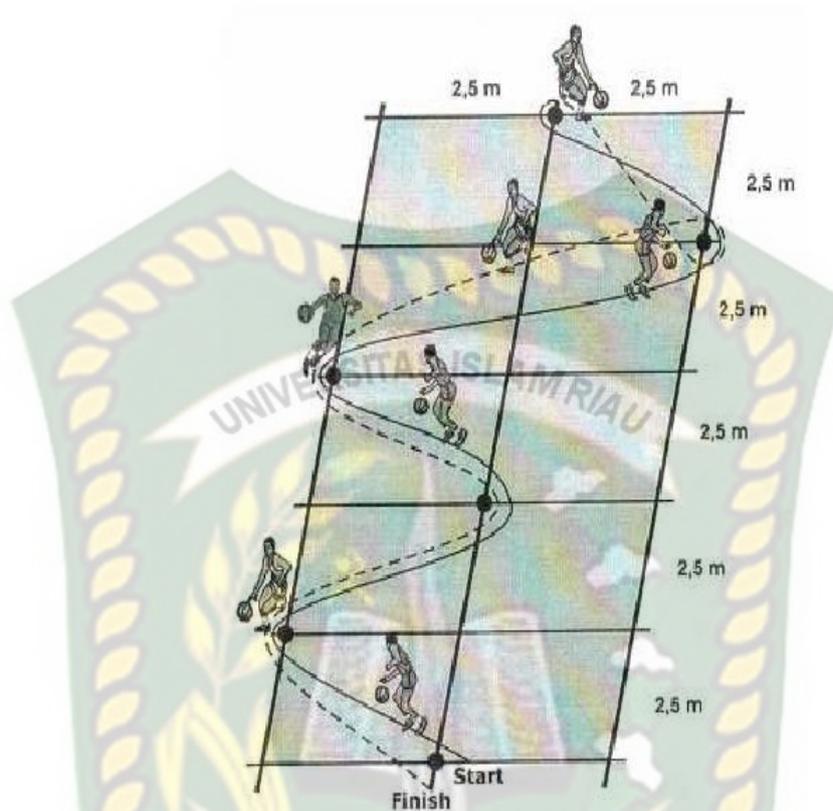
Sebelum melaksanakan tes, testi berdiri dengan bola di belakang garis start. Setelah aba-aba “ya”, testi menggiring bola melalui enam rintangan dengan rute seperti terlihat digambar. Testi diberikan waktu 30 detik untuk melewati rintangan sebanyak mungkin. Apabila setelah testi mencapai titik start kembali 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 4. Rute Menggiring Bolabasket
(Nurhasan, 2001:186)

E. Teknik Pengumpulan Data

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

1. Observasi

Yaitu teknik yang digunakan dengan pengamatan langsung ke objek penelitian.

2. Kepustakaan

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

3. Tes dan Pengukuran

Untuk mengetahui mengenai kontribusi kelincahan dan kecepatan lari terhadap keterampilan menggiring bolabasket pada siswa putera kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru, maka dilakukan tes kelincahan, tes kecepatan dan tes menggiring bolabasket.

F. Teknik Analisa Data

1. Hitung data yang telah diperoleh di lapangan menggunakan rumus T *Skore*

$$T \text{ skore} = 50 - 10 \left(\frac{x - \text{rata - rata}}{\text{stdev}} \right)$$

rumus T *Skore* ini digunakan karena satuan ukur dari instrumen tes yang digunakan berbeda-beda

2. Rumus korelasi sederhana untuk menghitung hubungan kelincahan (X_1) terhadap keterampilan menggiring bolabasket (Y) menurut 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:

r_{x_1y}	= Angka Indeks Korelasi “r” Product moment
n	= Sampel
$\sum X_1 Y$	= Jumlah hasil perkalian antara skor X_1 dan skor Y
$\sum X_1$	= Jumlah seluruh skor X_1
$\sum Y$	= Jumlah seluruh skor Y

3. Rumus korelasi sederhana untuk menghitung hubungan kecepatan lari (X_2) terhadap keterampilan menggiring bolabasket (Y) menurut Riduwan (2005:138):

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

keterangan:

- r_{x_2y} = Angka Indeks Korelasi “r” Product moment
- n = Sampel
- $\sum X_2 Y$ = Jumlah hasil perkalian antara skor X_2 dan skor Y
- $\sum X_2$ = Jumlah seluruh skor X_2
- $\sum Y$ = Jumlah seluruh skor Y

4. Rumus korelasi sederhana untuk menghitung hubungan kelincahan (X_1) terhadap kecepatan lari (X_2) menurut Riduwan (2005:138):

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

keterangan:

- $r_{X_1X_2}$ = Angka Indeks Korelasi “r” Product moment
- n = Sampel
- $\sum X_1 X_2$ = Jumlah hasil perkalian antara skor X_1 dan skor X_2
- $\sum X_1$ = Jumlah seluruh skor X_1
- $\sum X_2$ = Jumlah seluruh skor X_2

5. Rumus korelasi ganda yang dikemukakan oleh Pearson dalam 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

Sedangkan memberikan interpretasi besarnya hubungan kelincahan dan kecepatan lari terhadap keterampilan menggiring bolabasket pada siswa putera kelas VIII SMP Negeri 8 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.

Untuk melihat besarnya kontribusi kelincahan dan kecepatan lari terhadap keterampilan menggiring bolabasket pada siswa putera kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru dengan melihat koefisien determinasi dengan rumus: $KD = r^2 \times 100$.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan Lari Terhadap Keterampilan Menggiring Bolabasket Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru, diketahui bahwa kelincahan dan kecepatan lari mempunyai kontribusi terhadap keterampilan menggiring bolabasket sebagaimana akan dijelaskan pada pembahasan berikut ini:

1. Data Hasil Tes Kelincahan Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 8 PekanbaruZ

Hasil pengukuran kelincahan siswa putera kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru menggunakan tes *dogging run* didapatkan nilai tercepat adalah 10.38 detik dan terendah adalah 16.93 detik. Mean (rata-rata) adalah 12.70 detik, standar deviasi atau simpangan baku adalah 1.38, nilai Median atau nilai tengah adalah 12.38 dari sampel yang berjumlah 31 orang.

Kemudian hasil pengukuran tersebut dapat dilihat sebaran data T skorenya yang di distribusikan pada 6 kelas interval dengan panjang interval kelas sebanyak 7.99 dimana pada kelas pertama dengan rentang kelas interval 19.36-27.34 terdapat frekuensi absolut sebanyak 1 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 3.23%, pada kelas kedua dengan rentang kelas interval 27.35-35.33 terdapat frekuensi absolut sebanyak 3 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 9.68%, pada kelas ketiga dengan rentang kelas interval 35.34-43.32 terdapat frekuensi absolut sebanyak 3 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 9.68%, pada kelas keempat

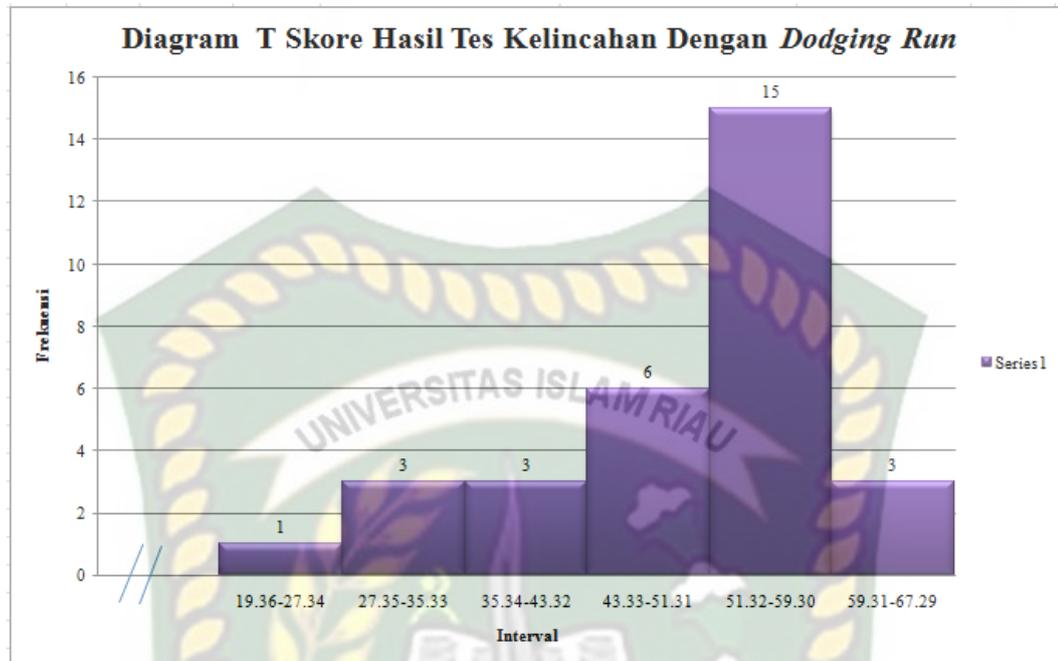
dengan rentang kelas interval 43.33-51.31 terdapat frekuensi absolut sebanyak 6 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 19.35%, pada kelas kelima dengan rentang kelas interval 51.32-59.30 terdapat frekuensi absolut sebanyak 15 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 48.39%, pada kelas keenam dengan rentang kelas interval 59.31-67.29 terdapat frekuensi absolut sebanyak 3 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 9.68%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	19.36 - 27.34	1	3.23%
2	27.35 - 35.33	3	9.68%
3	35.34 - 43.32	3	9.68%
4	43.33 - 51.31	6	19.35%
5	51.32 - 59.30	15	48.39%
6	59.31 - 67.29	3	9.68%
Jumlah		31	100%

Data Olahan 2020

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



Grafik 1. Histogram Distribusi Frekuensi Kelincahan Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru

2. Data Hasil Tes Kecepatan Lari 30 Meter Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru

Hasil pengukuran kecepatan siswa putera kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru menggunakan tes lari 30 meter didapatkan nilai tercepat adalah 4.08 detik dan terendah adalah 6.36 detik. Mean (rata-rata) adalah 5.10 detik, standar deviasi atau simpangan baku adalah 0.59, nilai Median atau nilai tengah adalah 5.06 detik, nilai Modus atau nilai yang sering muncul adalah 4.99 detik dari sampel yang berjumlah 31 orang.

Kemudian hasil pengukuran tersebut dapat dilihat sebaran data T skorenya yang di distribusikan pada 6 kelas interval dengan panjang interval kelas sebanyak 6.53 dimana pada kelas pertama dengan rentang kelas interval 28.52-35.04 terdapat frekuensi absolut sebanyak 3 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 9.68%, pada kelas kedua dengan rentang kelas interval 35.05-41.57 terdapat

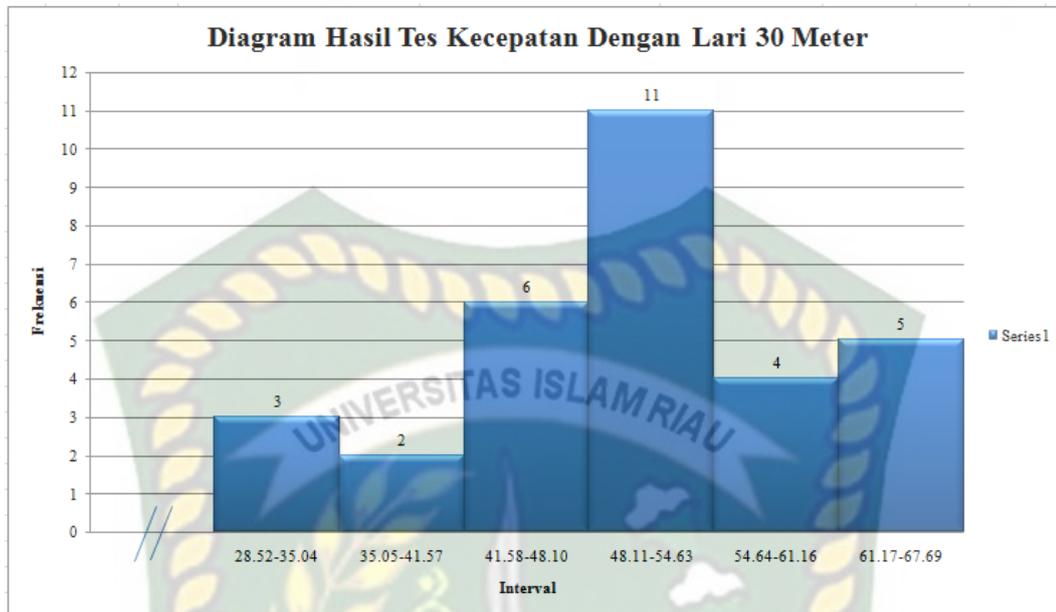
frekuensi absolut sebanyak 2 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 6.45%, pada kelas ketiga dengan rentang kelas interval 41.58-48.10 terdapat frekuensi absolut sebanyak 6 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 19.35%, pada kelas keempat dengan rentang kelas interval 48.11-54.63 terdapat frekuensi absolut sebanyak 11 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 35.48%, pada kelas kelima dengan rentang kelas interval 54.64-61.16 terdapat frekuensi absolut sebanyak 4 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 12.90%, pada kelas keenam dengan rentang kelas interval 61.17-67.69 terdapat frekuensi absolut sebanyak 5 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 16.13%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Lari Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	28.52 - 35.04	3	9.68%
2	35.05 - 41.57	2	6.45%
3	41.58 - 48.10	6	19.35%
4	48.11 - 54.63	11	35.48%
5	54.64 - 61.16	4	12.90%
6	61.17 - 67.69	5	16.13%
Jumlah		31	100%

Data Olahan 2020

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



Grafik 2. Histogram Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari 30 Meter Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru

3. Data Hasil Tes Keterampilan Menggiring Bolabasket Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru

Hasil pengukuran keterampilan menggiring bolabasket siswa putera kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru menggunakan tes keterampilan menggiring bolabasket didapatkan nilai tertinggi adalah 10 buah kun yang dapat dilewati dan terendah adalah 6, Mean (rata-rata) adalah 8.68. Standar deviasi atau simpangan baku adalah 1.62, nilai Median atau nilai tengah adalah 10 dengan Modus atau nilai yang sering muncul adalah 10, dari sampel yang berjumlah 31 orang.

Kemudian hasil pengukuran tersebut dapat dilihat sebaran data T Skorenya yang di distribusikan pada 6 kelas interval dengan panjang interval kelas sebanyak 4.16 dimana pada kelas pertama dengan rentang kelas interval 33.48-37.63 terdapat frekuensi absolut sebanyak 5 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 16.13%, pada kelas kedua dengan rentang kelas interval 37.64-41.79 terdapat frekuensi absolut sebanyak 5 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 16.13%,

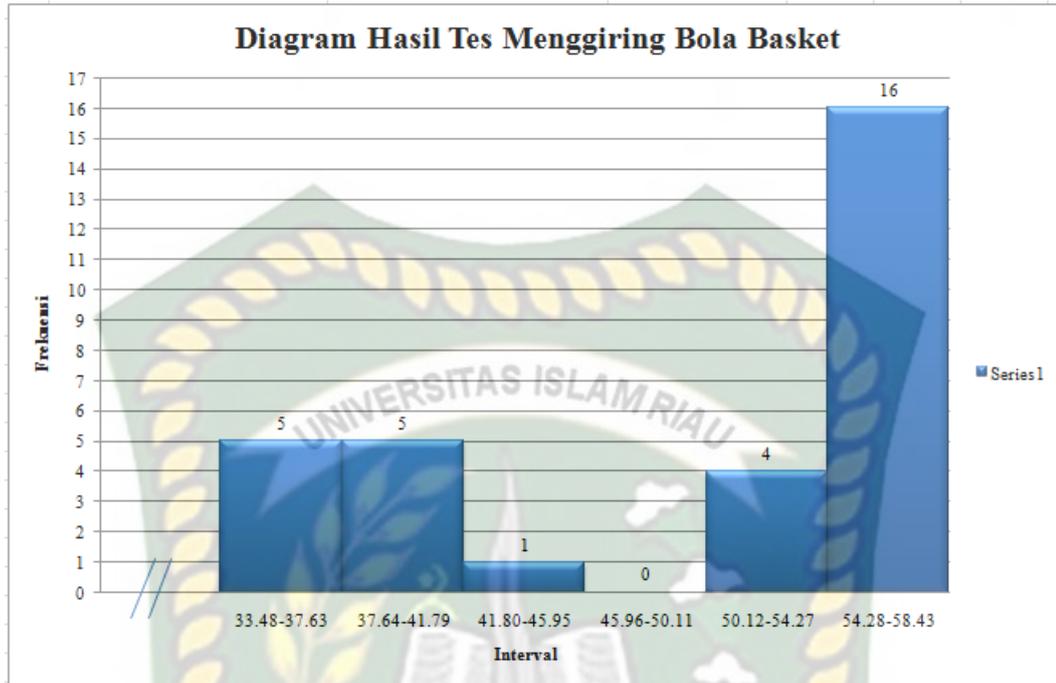
pada kelas ketiga dengan rentang kelas interval 41.80-45.95 terdapat frekuensi absolut sebanyak 1 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 3.23%, pada kelas keempat dengan rentang kelas interval 45.96-50.11 tidak ada, pada kelas kelima dengan rentang kelas interval 50.12-54.27 terdapat frekuensi absolut sebanyak 4 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 12.90%, pada kelas keenam dengan rentang kelas interval 54.28-58.43 terdapat frekuensi absolut sebanyak 16 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 51.61%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Hasil Keterampilan Menggiring Bolabasket Pada Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	33.48 - 37.63	5	16.13%
2	37.64 - 41.79	5	16.13%
3	41.80 - 45.95	1	3.23%
4	45.96 - 50.11	0	0.00%
5	50.12 - 54.27	4	12.90%
6	54.28 - 58.43	16	51.61%
Jumlah		31	100%

Data Olahan 2020

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



Grafik 3. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Keterampilan Menggiring Bolabasket Pada Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru

B. Analisa Data

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis. Yang menjadi variabel X_1 adalah kelincahan dan X_2 adalah kecepatan lari yang menjadi variabel Y adalah keterampilan menggiring bola basket. Dari hasil perhitungan nilai korelasi ganda dapat diketahui bahwa besar nilai korelasi kelincahan dan kecepatan lari terhadap keterampilan menggiring bolabasket pada siswa putera kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru adalah 0,537. Setelah angka korelasi didapat, selanjutnya dibandingkan dengan nilai $r_{tabel} = 0,355$, sehingga dapat diketahui bahwa terdapat hubungan dari variabel $X_1 =$ kelincahan dan $X_2 =$ kecepatan lari terhadap variabel $Y =$ keterampilan menggiring bola basket.

Dari hasil perhitungan tersebut diketahui r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} , oleh karena itu hipotesis “terdapat kontribusi kelincahan dan kecepatan lari terhadap

keterampilan menggiring bolabasket pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru” diterima.

Sedangkan untuk mencari besarnya kontribusi kelincahan dan kecepatan lari terhadap keterampilan menggiring bolabasket pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru. menggunakan rumus : $KD = r^2 \times 100\%$. Dimana r merupakan angka korelasi yaitu 0,537 sehingga didapatkan nilai kontribusi kelincahan dan kecepatan lari terhadap keterampilan menggiring bolabasket pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru sebesar 36,97% dengan $r_{hitung} = 0,608 > r_{tabel} = 0.355$.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

Dari analisis data yang telah dikemukakan sebelumnya diketahui adanya korelasi yang signifikan antara kelincahan terhadap keterampilan menggiring bolabasket. Sehingga hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelincahan yang baik akan membuat keterampilan menggiring bolabasket atlet menjadi lebih baik. Sewaktu atlet menggiring bola, siswa bergerak kekiri dan kekanan menghindari rintangan sambil menggiring bola yang dikontrol dengan tangan. Sehingga kelincahan siswa sangat berpengaruh terhadap kemampuan menggiringnya.

Kemudian dalam menggiring bola basket juga diperlukan kecepatan yang maksimal, sehingga sewaktu menggiring bola basket yang cepat maka lawan akan kesulitan dalam mengejar untuk merebut bola yang digiring. Kecepatan yang baik akan mendukung teknik menggiring bola basket hingga dengan cepat siswa dapat masuk ke daerah lawan untuk melakukan *shooting* ke jaring basket.

Adanya nilai kontribusi dari kelincahan dan kecepatan lari terhadap keterampilan menggiring bolabasket pada siswa putera kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru sebesar 36,97% dengan $r_{hitung} = 0,608 > r_{tabel} = 0.355\%$ menandakan bahwa masih ada faktor selain kelincahan dan kecapatan lari yang juga mempunyai kontribusi sewaktu siswa menggiring bola basket yaitu sisanya sebesar 71,16% seperti koordinasi gerak, kelenturan tubuh siswa yang berguna disaat menghindari rintangan, daya tahan yang bagus juga mempunyai kontribusi terhadap kemampuan menggiringnya. Kemudian kelenturan tubuh, saat menggiring bola basket kelenturan tubuh yang baik akan memudahkan atlet dalam bergerak cepat dan lentur sewaktu menghindari lawan

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

Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Saputro (2018:6) Berdasarkan hasil korelasi *pearson* diketahui bahwa pada jumlah sampel sebesar 30 (taraf signifikan 5%) diperoleh nilai r_{tabel} sebesar = 0,361. Hubungan kelincahan dengan menggiring bola basket diperoleh nilai r_{hitung} sebesar = 0,448 $> r_{tabel} = 0,361$ dengan nilai sig. 0,013 < 0,05 (taraf signifikan 5%)

maka H_0 ditolak atau H_a diterima. Berarti ada hubungan kelincahan dengan menggiring bola basket.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa

1. Terdapat kontribusi kelincahan terhadap keterampilan menggiring bolabasket pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru sebesar 35,88% dengan $r_{hitung} = 0,599 > r_{tabel} = 0.355$.
2. Terdapat kontribusi kecepatan lari terhadap keterampilan menggiring bolabasket pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru sebesar 28,41% dengan $r_{hitung} = 0,533 > r_{tabel} = 0.355$.
3. Terdapat kontribusi kelincahan dan kecepatan lari terhadap keterampilan menggiring bolabasket pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru sebesar 36,97% dengan $r_{hitung} = 0,608 > r_{tabel} = 0.355$.

B. Saran

Saran-saran yang dapat penulis berikan adalah :

- 1) Kepada siswa, agar dapat menjaga dan memelihara kelincahan yang telah dimiliki sehingga keterampilan menggiring bolabasket menjadi lebih baik.
- 2) Kepada Guru, disamping mengajarkan teknik keterampilan menggiring bolabasket, juga harus memberikan latihan-latihan kelincahan dan kecepatan untuk menjaga dan meningkatkan kelincahan dan kecepatan siswa.

- 3) Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat meneliti lebih dalam lagi tentang faktor yang mempengaruhi keterampilan menggiring bola basket.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR PUSTAKA

- Adindra. (2016). Kelentukan dan Latihan Kelincahan Meningkatkan Kemampuan *Dribble* Pada Pemain Hoki Pemula. *Journal of Physical Education and Sport*, 5(1), 47-52.
- Ahmadi, N. (2007). *Permainan Bolabasket*. Surakarta: Era Intermedia.
- Arikunto, S.(2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*.Yogyakarta : PT. Rineka Cipta.
- Arsil & Aryadi, A. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media
- Candra, O. (2017). Pengaruh Metode Kooperatif Terhadap Keterampilan Bermain Bolabasket Pada Siswa Puteri Kelas VIII Di SMP Negeri 9 Pekanbaru. *Jurnal Sport Area Penjaskerek FKIP UIR*, 2(1), 45-52.
- Chrissandy. (2016). Kontribusi Fisik Dan Teknik Terhadap Keterampilan Dribbling Atlet Bolabasket Putri Junior Kabupaten Gunungkidul. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), 155-163.
- Cundra, B. (2019). Kontribusi Kecepatan, Koordinasi Mata Tangan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Atlet Bola Basket Kabupaten Kerinci. *Ensiklopedia of Journal*, 1(3), 166-168.
- Dimas. (2018). Hubungan Antara Kekuatan Otot lengan, Kelincahan dan Kecepatan dengan Kemampuan Menggiring Pada Permainan Bola Basket pada Siswa Putra kelas VIII SMP Negeri 1 Papar Kabupaten Kediri. *Simki-Techsain*, 2(3), 1-8.
- Giriwijoyo, S. (2013). *Ilmu Kesehatan Olahraga*.PT. Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: Dedikbud, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Hidayatullah, F. (2018). Hubungan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Basket Mahasiswa Baru Program Studi Pendidikan Olahragastkip PGRI Bangkalan. *Jurnal Sport Area Penjaskerek FKIP UIR*, 2(1), 28-35.
- Henjilito, R. (2017). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Reaksi Dan Motivasi Terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 Meter Pada Atlet Ppl Pprovinsi Riau. *Jurnal Sport Area Penjaskerek FKIP UIR*. 2(1), 70-78.

- Heri, R. (2015). Hubungan Antara Tinggi Badan Dan Kelincahan Tubuh Terhadap Hasil Dribble Bola Pada Permainan Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 114-156.
- I Gusti. (2015). Tingkat Kelincahan Calon Mahasiswa Baru Putra Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP PGRI Bali Tahun 2015. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2(1), 2 – 10.
- Irawadi, H. (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya. Padang: Jurusan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.UNP.*
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Penjasorkes Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- M.Adam. (2011). Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Club Bilopa Kabupaten Sinjai. *Jurnal ILARA*, 2(1), 96 –101.
- M. Firmansyah, (2017). Kelincahan Dan Kecepatan Lari 30 Meter Dengan Kemampuan Dribble Ekstrakurikuler Bola Basket Di Smp. *ALTIUS*, 6 (2), 160-167.
- M. Iftahul. (2018). Aspek Kebugaran Jasmani Kecepatan Danhubungannya Pada Beberapa Cabang Olahraga. *SATRIA Journal Of "Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis"*, 1(1), 13 – 16.
- M. Imran. (2018). Kontribusi Antara Kecepatan, Kelincahan Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa MTS Negeri 1 Kotabaru. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 6(1), 96-119.
- Muhammad, Z. (2019). Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Pada Permainan Bola Basket Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017 FKIP UHO. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 18 (1), 63 – 71.
- Mustofa. (2019). Plyometric Training Memperbaiki Kelincahan Otot dan Kecepatan Lari Sprint pada Laki-laki Muda. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 30 (3), 209-2013.
- Mylsidayu, A. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta
- 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), 1-6.
- Riduwan. (2005). *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Saputro, D. L. (2018). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Kelincahan dan Kecepatan Dengan Kemampuan Menggiring Pada Permainan Bolabasket Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Papar Kabupaten Kediri. *Simki-Techsain* 2(3), 1-7.
- Sefri. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Menssana*, 3(1),117-123.
- Sitti. (2017). Analisis Kelincahan Dan Kelentukan Terhadap kemampuan Menggiring Bola Basket Pada Siswa Smpnegeri 2 Sungai Durian Kotabaru. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 5(2), 1-13.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP.