

**HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP
KEMAMPUAN *DRIBBLING* BOLA BASKET PADA ATLET
CLUB BASING-BASING MENGGALA**

(Skripsi)

**Oleh
Okshella Saputri Pancarani**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2022**

ABSTRAK

HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP KEMAMPUAN *DRBBLING* BOLA BASKET PADA ATLET CLUB BASING-BASING MENGGALA

Oleh
Okshella Saputri Pancarani

Penelitian ini bertujuan untuk mencari hubungan kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *mendribbling* bola basket pada Club Basing-basing Menggala. Metode penelitian ini menggunakan deskriptif korelasional. Analisis ini mendasarkan diri pada model hubungan antara variabel yang ditentukan sebelumnya, Sampel penelitian berjumlah 30 peserta Club Basing-basing Menggala. Uji yang dilakukan dalam penelitian ini pada variabel kelincahan yang diukur dengan tes *dogging run*, kemudian pada variabel kecepatan yang diukur dengan tes kecepatan lari 60 m dan variabel *dribbling* menggunakan tes menggiring bola dari AAHPERD basketball control *dribbling test*.

Hasil analisis korelasi pada Club Basing-basing Menggala antara kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan *dribbling* bola basket 3,354. Maka H_0 ditolak yaitu ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *mendribbling* bola basket

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 20 Februari 2022 dapat dilihat dari pengujian hipotesis menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *mendribbling* bola basket pada Club Basint-basing Menggala.

Kata kunci: kelincahan, kecepatan, *mendribbling*

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF ACCESS AND SPEED ON BASKETBALL DRBBLING ABILITY IN CLUB BASE-BASING ATHLETIES

By
Okshella Saputri Pancarani

This study aims to find the relationship between agility and speed with the ability to dribbling basketball at Club Basing-basing Menggala. This research method uses correlational descriptive. This analysis is based on a model of the relationship between previously determined variables. The research sample is 30 participants of Club Basing-basing Menggala. The tests carried out in this study were on the agility variable as measured by the dogging run test, then on the speed variable measured by the 60 m running speed test and the dribbling variable using the dribbling test from the AAHPERD basketball dribbling control test.

The results of the correlation analysis on Club Basing-basing Menggala between agility and speed with the ability to dribble 3,354 basketball. So H_0 is rejected, that is, there is a significant relationship between agility and speed on basketball dribbling skills

Based on the results of research conducted on February 20, 2022, it can be seen from hypothesis testing that there is a significant relationship between agility and speed on basketball dribbling abilities at Club Basint-basing Menggala.

Keywords: agility, speed, dribbling

**HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP
KEMAMPUAN *DRIBBLING* BOLA BASKET PADA ATLET
CLUB BASING-BASING MENGGALA**

Oleh

OKSHELLA SAPUTRI PANCARANI

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2022**

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : HUBUNGAN KELINCAHAN DAN
KECEPATAN TERHADAP
KEMAMPUAN *DRIBBLING* BOLA
BASKET PADA ATLET CLUB BASING-
BASING MENGGALA

Nama Mahasiswa : OKSHELLA SAPUTRI PANCARANI

Nomor Pokok Mahasiswa : 1613051046

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Pembimbing I

Drs. Dwi Priyono, M. Pd.
NIP. 196110281988031003

Pembimbing II

Joan Siswoyo, M. Pd
NIP. 198801292019031009

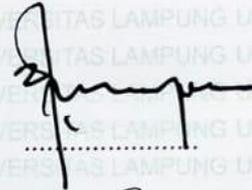
2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Riswandi, M. Pd
NIP.197608082009121001

PENGESAHAN

1. Tim Penguji

Ketua : Drs . Dwi Priyono, M, Pd.



Sekretaris : Joan Siswoyo, M. Pd.



Penguji
Bukan Pembimbing : Drs. Akor Sitepu, M. Pd



2 Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Sunyono, M. Si
NIDP: 12651230 199111 1 001



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 22 Desember 2022

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Okshella Saputri Parani
NPM : 1613051046
Program Studi : S-1 PENJAS
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan skripsi yang berjudul "Hubungan Kelincahan dan Kecepatan terhadap Kemampuan *Dribbling* Bola Basket Pada Atlet Cub Basing-basing Menggala" tersebut adalah hasil penelitian saya, kecuali bagian bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan Peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 22 Januari 2023
Yang Membuat Pernyataan



Okshella Saputri Pancarani
NPM. 1613051046

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Okshella Saputri Pancarani lahir di desa Kampung tua Kecamatan Menggala Kabupaten Tulang bawang Provinsi Lampung, 01 Oktober 1996. Penulis merupakan anak Sulung dari tiga bersaudara kedua Adik Laki-laki yang bernama Kevin Aprindo dan Fariel Junico dari pasangan Bapak Suparman Zubir dan Ibu Mardalena

Pendidikan formal diawali pada tahun 2000 di TK Nusa Indah Menggala. 2002 SD Negeri 1 Lingai. Setelah itu melanjutkan studi di SMP Negeri 2 Menggala pada tahun 2009, dan pada tahun 2012 melanjutkan studi di SMA Negeri 1 Menggala. Tahun 2016 penulis terdaftar sebagai Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung melalui jalur Tes SBMPTN. Tahun 2019 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan praktik mengajar melalui Program Pengalaman Lapangan (PPL) di Pekon Jagaraga Kabupaten Lampung Barat.

MOTTO

“Jika Kamu Tak Dapat Melakukan Hal Yang Besar, Maka Lakukan Dari Hal Kecil Namun Dengan Cara Yang Hebat, dan Balas Dendam Terbaik Adalah Dengan Memaafkan dan Menjadi Lebih Baik Darpada Dirimu Sebelumnya”

(OKSHELLA SAPUTRI PANCARANI)

PERSEMBAHAN

Puji syukur saya ucapkan atas ilmu, rahmat, dan hidayah dari Allah SWT yang telah diberikan sehingga skripsi ini bisa dipersembahkan teruntuk :

Bapak Suparman Zubir dan Ibu Mardalena yang selalu memberikan semangat dan dukungan yang tiada hentinya kepada saya, yang selalu memanjatkan doa-doa indahny demi kesuksesan saya, yang selalu memberikan *support* dan nasihat-nasihat yang bermanfaat untuk kebaikan saya

Serta

Almamaterku Universitas Lampung

SANWACANA

Assalammualaikum.Wr. Wb

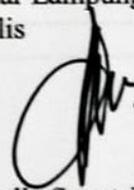
Puji syukur saya hanturkan kehadiran ALLAH SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Kemampuan *DRIBBLING* Pada Atlet Club Basing-basing Menggala”. Sebagai syarat meraih gelar sarjana pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Serta tidak lupa penulis mengucapkan terima kasih:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeila Afriani, D. E. A. IPM, selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Sunyono, M.Si selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Riswandi, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Bapak Dr. Heru Sulistianta, S.Pd, M.Or selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Lampung.
5. Bapak Drs. Dwi Priyono, M.Pd. selaku Pembimbing utama yang telah membimbing, memberikan sara, serta kritik dan bantuannya dalam skripsi ini.
6. Bapak Joan Siswoyo, M.Pd. selaku Pembimbing kedua yang telah membimbing, memberikan saran, serta kritik dan bantunnya dalam skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen serta staf administrasi Program Studi Penjas FKIP Unila yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan saat penulis menyelesaikan perkuliahan.
8. Bapak Peri Andika, selaku Ketua basket Club Basing-basing Menggala yang telah memberikan izin dalam penelitian ini.
- 9.

9. Terima kasih kepada orang tua saya Bapak Suparman Zubir dan Ibu Mardalena, serta adik-adik saya yang telah menguatkan saya dan memberikan motivasi serta doa kepada saya.
10. Terima kasih kepada paman dan bibi saya Bapak Joni Mumnandar, Marlela Dewi, Vivi Devia, S.Pd, yang selalu memberikan dukungan dan motivasi serta doa kepada saya
11. Sahabat sekaligus adik angkat serta orang yang selalu menemani, membantu dan memberi motivasi Putri Yulianti, S.Pd. Terima kasih telah menjadi penyemangat hidup yang tiada henti dalam menggapai gelar S1, dan juga selalu menjadi pendengar terbaik dalam hidup saya.
12. Sahabat-sahabatku Penjas angkatan 16 yang tidak kenal lelah selalu membantu dan memotivasi serta setia mendengar keluhkesah saya. Terima kasih atas kebersamaan nya selama ini.
13. Semua pihak yang tidak mungkin disebutkan satu persatu yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini.

Wassalammualaikum, Wr. Wb.

Bandar Lampung, 22 Januari 2023
Penulis



Okshella Saputri Pancarani
NPM. 1613051046

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Batasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian	4
1.6 Manfaat Penelitian	5
II. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Permainan Bola Basket	6
2.2 Teknik Permainan Bola Basket	9
2.3 <i>Dribbling</i>	16
2.4 Kelincahan	21
2.5 Kecepatan	23
2.6 Penelitian Yang Relevan	26
2.7 Kerangka Berfikir	27
2.8 Hipotesis	29
III. METODE PENELITIAN	
3.1 Metodologi Penelitian	31
3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian	31
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	32
3.4 Variabel Penelitian	32
3.5 Desain Penelitian	33
3.6 Teknik Pengumpulan Data	34
3.7 Instrumen Penelitian	36
3.8 Teknik Analisis Data	37
IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	40
4.2 Pembahasan	51
V. KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	54
5.2 Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN	58

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r	38
2. Data Hasil Penelitian Kelincahan, Kecepatan, dan Kemampuan <i>Dribbling</i> Bola Basket	40
3. Tabel Distribusi Frekuensi Kelincahan	41
4. Tabel Distribusi Frekuensi Kecepatan	43
5. Tabel Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Dribbling</i> Bola Basket	45
6. Uji Normalitas	46
7. Uji Linieritas	46
8. Analisis Data Hubungan Kelincahan dan Kecepatan dengan Kemampuan <i>Dribbling</i> Bola Basket	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Bola Basket	7
2. Papan Pantul Bola Basket	7
3. Ring Bola Basket	8
4. Bola Basket	9
5. Lemparan depan dada (<i>chest pass</i>)	10
6. Lemparan pantulan (<i>bounce pass</i>)	11
7. Lemparan atas kepala (<i>Overhead pass</i>)	12
8. Menggiring bola (<i>dribbling</i>)	13
9. Cara menembak (<i>shooting</i>)	14
10. <i>Pivot</i> /Olah kaki	15
11. <i>Dribble Crossover</i>	16
12. <i>Dribble</i> Di antara Dua Kaki	17
13. <i>Dribble Jab-Step</i>	19
14. <i>Dribble Behind The Back</i>	20
15. Menggiring Bola Rendah dan Tinggi	21
16. Desain Penelitian	33
17. Tes Kecepatan	35
18. Tes Kelincahan <i>Dogging Run</i>	36
19. Lapangan <i>Control Dribble Test</i>	37
20. Diagram Batang Kelincahan Atlet Club Basing-Basing Menggala	41
21. Diagram Persentase Kelincahan	42
22. Diagram Batang Kecepatan Atlet Club Basing-Basing Menggala	42
23. Diagram Persentase Kecepatan	43
24. Diagram Batang Kemampuan <i>Dribbling</i> Bola Basket Atlet Club Basing-Basing Menggala	44
25. Diagram Persentase Kemampuan <i>Dribbling</i> Bola Basket	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	58
2. Surat Balasan Penelitian	59
3. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Kelincahan.....	60
4. Analisis Kelas Interval Instrumen Kelincahan	64
5. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Kecepatan	66
6. Analisis Kelas Interval Instrumen Kecepatan	70
7. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Menggiring Bola Basket	72
8. Analisis Kelas Interval Instrumen Menggiring Bola Basket	76
9. Hasil Tes dan Pengukuran Kelincahan Pada Atlet Club Basing-Basing Menggala	78
10. Hasil Tes dan Pengukuran Kecepatan Pada Atlet Club Basing-Basing Menggala	79
11. Hasil Tes dan Pengukuran Kemampuan <i>Dribbling</i> Bola Basket Pada Atlet Club Basing-Basing Menggala	80
12. Perhitungan Data Z-Skor Dan T-Skor Kelincahan	81
13. Perhitungan Data Z-Skor Dan T-Skor Kecepatan	82
14. Perhitungan Data Z-Skor Dan T-Skor Kemampuan <i>Dribbling</i> Bola Basket	83
15. Uji Normalitas Kelincahan.....	84
16. Uji Normalitas Kecepatan	85
17. Uji Normalitas Kemampuan <i>Dribbling</i> Bola Basket	87
18. Uji Linieritas Hubungan Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Kemampuan <i>Dribbling</i> Bola Basket	88
19. Hubungan Kelincahan Terhadap Kemampuan <i>Dribbling</i> Bola Basket	90
20. Hubungan Kecepatan Terhadap Kemampuan <i>Dribbling</i> Bola Basket	91
21. Hubungan Kelincahan Terhadap Kecepatan	93
22. Hubungan Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Kemampuan <i>Dribbling</i> Bola	95
23. r Table (<i>Pearson Product Moment</i>)	97
24. Tabel F	98
25. Tabel L Uji Normalitas	99
26. Dokumentasi Penelitian	100

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga bola basket merupakan salah satu olahraga permainan yang dimainkan oleh 2 regu yang masing-masing terdiri dari 5 orang dengan tujuan mencetak angka ke keranjang lawan dan mencegah regu lawan mencetak angka dan yang mendapat angka terbanyak menjadi pemenang. Bola dapat dipindahkan melalui teknik dasar bolabasket seperti: mengoper, *mendribble* dan sebagainya sesuai dengan peraturan yang berlaku. Melalui macam-macam teknik tersebut pemain mendapat kesempatan untuk mengimprovisasi gerakan seperti: *bounce pass*, *lay up*, *spin dribble*, *behind the back dribble* dan lain sebagainya.

Bola basket adalah olahraga tim, namun penguasaan teknik dasar individual sangatlah penting. prasyarat untuk melakukan setiap teknik dasar adalah keseimbangan dan kecepatan, keseimbangan berarti dapat mengatur seluruh bagian tubuh dalam posisi siap untuk bergerak dengan cepat sedangkan kecepatan mengacu pada kecepatan gerakan dalam menampilkan keahlian.

Teknik *dribble* merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari permainan bolabasket. *Dribble* merupakan senjata penyerangan yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Kemampuan *dribble* berpengaruh pada kemampuan tim. Untuk meningkatkan kemampuan teknik *dribble*, latihan secara teratur akan membuat pemain mahir *mendribble*, dan dapat memfokuskan perhatian tidak lagi pada bagaimana *mendribble* tetapi perubahan situasi di lapangan. Dalam melakukan penyerangan khususnya seorang *pendribble* yang ulung merupakan senjata yang akan sangat membantu siasat permainan, mengacaukan pertahanan lawan, membekukan permainan, dan bermain tempo.

Pada cabang olahraga bola basket, semakin baik seseorang dapat mendribble, menembak, dan mengoper maka semakin baik kemungkinannya untuk menjadi seorang pemain yang sukses. Tetapi keahlian tersebut akan menjadi terbatas oleh kondisi fisik yang lemah. Kondisi fisik dibagi menjadi 10 komponen yaitu kekuatan, daya tahan, power, kecepatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi. Dari banyak komponen kondisi fisik tersebut, pada cabang olahraga tertentu memerlukan prioritas kondisi fisik tertentu pula. Demikian pula pada cabang olahraga bola basket, komponen kondisi fisik pada cabang olahraga bolabasket yaitu kebulatan sistem pernapasan, kekuatan otot, ketahanan otot, kelenturan dan komposisi tubuh.

Namun demikian hal ini kurang mendapat perhatian secara proporsional dari pemain maupun pelatih. Pada kenyataannya orang lebih senang melakukan latihan maupun hanya sekedar bermain bola basket yang lebih menekankan pada penguasaan teknik semata. Termasuk pada atlet club basing-basing Menggala yang jarang sekali melakukan latihan kondisi fisik untuk menunjang keterampilan bermain bola basket, khususnya keterampilan dribbling. Banyak variasi latihan dari teknik bermain bola basket yang lebih menarik perhatian atlet daripada harus melakukan latihan kondisi fisik. Sebagai contoh pada teknik menembak atau memasukkan bola ke ring basket atlet club basing-basing Menggala lebih senang melakukan latihan dalam memasukkan bola ke ring basket dengan berbagai variasi seperti jump shoot, lay up shoot dan berbagai teknik lainnya.

Hasil observasi pada saat pertandingan antar club, Melihat fakta di lapangan masih banyak atlet yang kesulitan melewati musuh dan transisi dari bertahan ke menyerang yang bersamaan melakukan dribbling, terlihat mereka masih kaku pada saat dribbling sehingga bola sering terlepas. Serta Pandangan mata saat melakukan dribbling sebaiknya tertuju pada situasi sekitar, selain itu gerakan melindungi bola saat melakukan dribbling juga belum tampak. Pada saat bermain permainan terlihat sangat monoton tidak ada variasi-variasi sedikitpun. Serta pemain terlihat ragu melewati musuh untuk pergerakan

dribble kearah kiri atau kanan sehingga atlet kesulitan melewati musuh. Dalam kecepatan melakukan dribble speed untuk lebih cepat pergerakan *dribble* kearea musuh belum maksimal, dikarenakan atlet kurang memiliki kecepatan berlari pada saat membawa bola sehingga musuh lebih dulu cepat bertahan kembali.

Club basing-basing Menggala dalam melaksanakan latihan kondisi fisik Banyak sekali pemain yang tidak memiliki kondisi fisik yang baik, karena kebanyakan pemain lebih senang melakukan latihan teknik daripada melakukan latihan kondisi fisik. kurang dilatihnya kecepatan dan kelincahan dalam menunjang keterampilan bermain bola basket khususnya dalam teknik *dribble* bola basket. Khusus untuk latihan kecepatan dan kelincahan yang menunjang kemampuan dalam menggiring bola basket juga jarang sekali dilakukan oleh para pemain dalam olahraga bola basket termasuk atlet club basing-basing Menggala.

Fakta ini bertolak belakang dengan pendapat yang melontarkan bahwa keterampilan ataupun keahlian akan menjadi terbatas oleh kondisi fisik yang lemah (Sajoto, 1990: 10). Latihan teknik saja tidak akan cukup untuk menambah keterampilan bermain bolabasket mereka, maka dari itu hendaknya selain melakukan latihan teknik juga harus melakukan latihan kondisi fisik seperti latihan kecepatan, kelincahan, kekuatan, ketahanan aerobic, dan anaerobic serta kelentukan. Khusus untuk latihan kecepatan dan kelincahan yang menunjang kemampuan dalam menggiring bolabasket juga jarang sekali dilakukan oleh para pemain dalam olahraga bolabasket

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti mencoba untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* bola basket pada atlet club basing-basing Menggala”

1.2 Identifikasi Masalah

- 1.2.1 Gerakan *dribbling* yang dilakukan pemain terlihat kaku karena kurang lincahnya pemain tersebut.
- 1.2.2 Banyak sekali pemain yang tidak memiliki kondisi fisik yang baik, karena kebanyakan pemain lebih senang melakukan latihan teknik daripada melakukan latihan kondisi fisik.
- 1.2.3 Latihan kondisi fisik seperti latihan kecepatan dan kelincahan jarang sekali dilakukan oleh pemain.
- 1.2.4 Pada saat *dribbling* tidak lincah dan tidak cepat.

1.3 Batasan Masalah

Agar penelitian menjadi lebih fokus maka batasan masalah dalam penelitian ini adalah Hubungan kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* bola basket pada atlet club basing-basing Menggala.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam skripsi ini adalah sebagai berikut:

- 1.4.1 Seberapa besar hubungan antara kecepatan dengan kemampuan *dribbling* bola basket pada atlet club basing-basing Menggala?
- 1.4.2 Seberapa besar hubungan antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* bola basket pada atlet club basing-basing Menggala?
- 1.4.3 Seberapa besar hubungan antara kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan *dribbling* bola basket pada atlet club basing-basing Menggala?

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini, untuk mengetahui:

- 1.5.1 Untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara kecepatan dengan kemampuan *dribbling* bola basket pada atlet club basing-basing Menggala?

- 1.5.2 Untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* bola basket pada atlet club basing-basing Menggala?
- 1.5.3 Untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan *dribbling* bola basket pada atlet club basing-basing Menggala?

1.6 Manfaat penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1.6.1 Secara Teoritis

1. Mengetahui unsur-unsur yang penting dalam bolabasket sehingga dapat dijadikan sebagai landasan pertimbangan dalam pembinaan.
2. Dapat dijadikan sebagai bahan bacaan dan referensi untuk penelitian yang akan datang.

1.6.2 Secara praktis

1. Bagi Pelatih

Diharapkan dapat dijadikan pedoman bahan perbandingan bagi pelatih, dan pembinaan olahraga bola basket Club basing-basing Menggala.

2. Bagi Club

Sebagai bahan masukan untuk mendukung program-program latihan bola basket di club basing-basing Menggala.

3. Bagi Atlet

Supaya mengerti bahwa latihan kelincahan dan kecepatan merupakan salah satu hal yang penting.

4. Bagi Masyarakat

Dapat menjadi bahan kajian bagi yang berminat men penelitian yang lebih lanjut.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Permainan Bola Basket

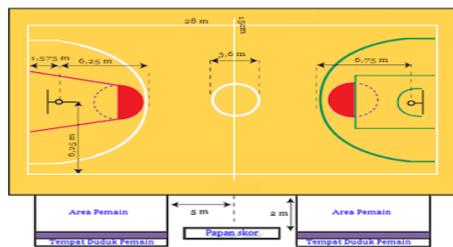
Permainan bola basket merupakan cabang olahraga beregu, dan didalam pelaksanaannya dilakukan oleh dua regu. Masing-masing regu terdiri atas lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Setiap pemain dapat memainkan bola dengan satu tangan atau dua tangan. Didalam memainkan bola dapat dilakukan dengan dilempar, digelindingkan dan digiring.

Menurut Dedy Sumiyarsono (2002:1) permainan bola basket merupakan jenis olahraga yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan dan mempunyai tujuan memasukkan bola sebanyak mungkin (ke keranjang) lawan, serta menahan lawan agar jangan memasukkan bola ke keranjang sendiri dengan cara lempar tangkap (*passing*), menggiring (*dribble*) dan menembak (*shooting*). Menurut Sodikun (1992:8) bola basket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar yang dimainkan dengan tangan. Bola boleh dioper (dilempar ke teman), boleh dipantulkan ke lantai (di tempat maupun sambil jalan) dan tujuannya adalah memasukan bola ke basket (keranjang) lawan.

2.1.1 Lapangan Bola Basket

Permainan bola basket dimainkan diatas lantai yang rata dan lapangan berbentuk persegi panjang. Lapangan permainan harus rata, memiliki permukaan keras dengan ukuran panjang 28 m dan lebar 15 m yang diukur dari sisi dalam garis batas. Pada kedua garis lebar lapangan di tengah masing-masing dipasang ring atau basket. Masing-masing regu yang sedang bermain atau bertanding menempati separuh lapangan saling berhadapan. Permainan bola basket dipimpin oleh tiga orang

wasit dan dibantu oleh petugas meja, yang bertugas mencatat angka dan semua kejadian baik yang dilakukan pemain maupun pelatih. Permainan bola basket dilakukan dalam dua babak, satu babak terdiri dari 2 *quarter*. Babak pertama dengan babak kedua diberi waktu istirahat. Regu yang dinyatakan menang adalah regu yang sampai akhir pertandingan lebih banyak memasukan bola ke dalam ring basket. Berikut ini ilustrasi lapangan bola basket adalah sebagai berikut:

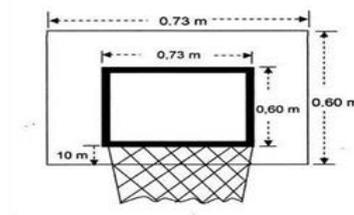


Gambar 1. Lapangan Bola Basket
(Irsyada, 2000:12)

1.1.2 Papan Pantul

Kedua papan pantul terbuat dari kayu keras atau bahan yang tembus pandang (*transparan*) dengan tebal 3 cm sesuai dengan kekerasan kayu, lebarnya 1,80 m dan tingginya 1,20 m permukaannya rata dan bila tidak tembus pandang harus berwarna putih.

Permukaan ini ditandai dengan : di belakang ring dibuat petak persegi panjang dengan ukuran 59 cm dan tingginya 45 cm dengan lebar garis 5 cm. Garis dasar berbentuk empat persegi panjang tersebut di buat rata dengan ring, Menurut Abdul Rohim (2010:6). Berikut ini adalah gambar papan pantul tersebut :

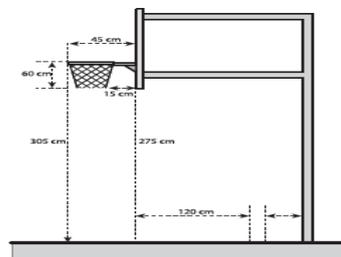


Gambar 2. Papan Pantul Bola Basket
(Nidhom Khoeron,2017:30)

1.1.3 Keranjang/Ring Basket

Keranjang yang diserang oleh suatu tim adalah keranjang lawan dan keranjang yang dipertahankan oleh suatu tim adalah keranjang sendiri, Menurut Perbasi (2012:1). Keranjang atau basket terdiri dari ring dan jala. Simpai terbuat dari lingkaran besi yang keras, garis tengahnya 45 cm dan berwarna jingga.

Garis tengah besi simpai tersebut 20 mm dengan sedikit tambahan lengkungan besi kecil di bawah simpai tempat memasang jala. Simpai harus dipasang kokoh pada papan pantul dan terletak mendatar di atas lantai dan jarak tepi bawah simpai dengan lantai setinggi 3,05 m. Jarak terdekat dari bagian dalam tepi simpai 15 cm dari permukaan papan pantul. Jala terbuat dari tambang putih teranyam dan tergantung sedemikian rupa sehingga dapat menahan bola masuk keranjang/basket, kemudian terus jatuh ke bawah. Panjang jala adalah 40 cm, Menurut Abdul Rohim (2010:7). Berikut ini adalah gambar dan ukuran ring dalam permainan bola basket :



Gambar 3. Ring Bola Basket
(Nidhom Khoeron,2017:31)

1.1.4 Bola Basket

Dalam permainan bola basket, terdapat tiga ukuran bola yang digunakan menurut kelompok pemain, yaitu bola berukuran 5 untuk kelompok pemain tingkat Sekolah Dasar baik putra maupun putri. Bola berukuran 6 untuk kelompok pemain tingkat Sekolah Menengah Pertama baik putra maupun putri, serta digunakan untuk putri senior.

Bola berukuran 7 untuk kelompok pemain putra Sekolah Menengah Atas dan senior putra. Bola yang digunakan haruslah benar-benar

bundar dan terbuat dari bahan kulit, karet atau bahan sintesis. Keliling dari bola antara 75-78 cm dengan berat antara 600-650 gram. Bola dipompa secukupnya sehingga jika dijatuhkan dari ketinggian 1,80 meter, maka pantulan yang dihasilkan antara 1,20- 1,40 meter. Berikut ini adalah gambar dari bola basket tersebut :



Gambar 4. Bola Basket.
(Nidhom Khoeron,2017:32)

2.2 Teknik Permainan Bola Basket

Secara teknis, setiap pemain bola basket akan menampilkan segala kemampuan yang dimilikinya untuk membawa tim memenangkan pertandingan. Pola permainan individu dan tim pun diterapkan. Namun keberhasilan dari suatu penyerangan untuk meraih angka bergantung pada kemampuan individual yang akan menggambarkan kemampuan secara tim. Oleh karena itu setiap pemain harus menguasai tiga teknik bermain bola basket yaitu menangkap dan melempar bola (*catch and pass*), menggiring bola (*dribble*) dan menembak (*shooting*). Menurut Sarumpaet (1992:223) mengatakan bahwa terdapat beberapa teknik dasar bola basket yaitu:

2.2.1 Melempar dan Menangkap (*passing* dan *catching*)

Umpan yang tepat adalah salah satu kunci keberhasilan serangan sebuah tim dan sebuah unsur penentu tembakan-tembakan yang berpeluang besar mencetak angka menurut John Oliver (2007:35). Ketepatan umpan yang hebat tidak boleh diremehkan, ini bisa memotivasi rekan-rekan tim, menghibur penonton, dan menghasilkan pemain yang tidak individualis. Seorang pengumpan yang terampil mampu melihat seluruh lapangan, mengantisipasi perkembangan dalam pertandingan yang penuh serangan, dan memberikan bola kepada rekan tim pada saat yang tepat. Operan dapat dilakukan

dengan cepat dan keras, yang penting bola dapat dikuasai oleh teman yang menerimanya agar permainan agar permainan dapat berjalan baik dalam hal penyerangan maupun pertahanan. Untuk dapat melakukan operan dengan baik dalam berbagai situasi, pemain harus menguasai macam-macam teknik dasar mengoper bola dengan baik.

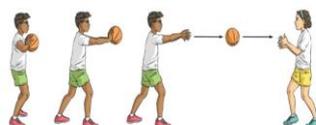
Melempar adalah salah satu teknik yang perlu dikuasai oleh pemain bola basket. Melempar dapat dilakukan dengan dua tangan maupun dengan satu tangan. Terdapat beberapa cara untuk melempar yaitu: 1) Lemparan dada (*chest pass*), 2) Lemparan pantulan (*bounce pass*), 3) Lemparan atas kepala (*overhead pass*).

1. Lemparan dada (*chest pass*)

Lemparan dada (*chest pass*) merupakan operan yang sering dilakukan pada permainan, operan ini sangat bermanfaat untuk operan jarak pendek dengan penuh kecepatan dan kecermatan apabila rekan satu tim tidak dalam penjagaan lawan. Cara melakukan teknik ini haruslah benar agar mendapatkan hasil yang maksimal. Berikut ini adalah cara melakukan teknik *chest pass* menurut Nuril Ahmad (2007:14):

- a. Siku dibengkokkan ke samping sehingga bola di depan dada.
- b. Posisi kaki sejajar atau kuda-kuda selebar bahu dengan lutut ditekuk.
- c. Posisi badan condong kedepan dan jaga keseimbangan.
- d. Bola didorong ke depan dengan kedua tangan sambil meluruskan lengan diakhiri dengan lecutan pergelangan tangan.

Berikut ini gambar tentang teknik *chest pass*:



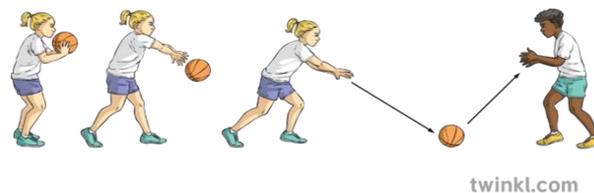
Gambar 5. Lemparan depan dada (*chest pass*)
(Abidin 1999:47)

2. Lemparan pantulan (*bounce pass*)

Lemparan pantulan (*bounce pass*) adalah operan yang dilakukan dengan menaruh bola di depan dada, meskipun berbeda situasi melakukannya. Operan ini juga dilakukan biasanya untuk mengelabui lawan yang lebih tinggi dengan mengoper memantulkan bola ke samping kiri ataupun samping kanan dilakukan dengan kecepatan bola yang tepat agar bola tidak tertahan atau terserobot oleh lawan. Berikut cara melakukan teknik *bounce pass* menurut Nuril Ahmad (2007:15):

- a. Pelaksanaan hampir sama dengan operan dada.
- b. Bola dilepas atau didorong dengan tolakan dua tangan menyerong ke bawah dari letak badan lawan.
- c. Bila berhadapan dengan lawan bola diarahkan ke samping bawah lawan kanan ataupun kiri.

Berikut ini gambar tentang teknik *bounce pass* :



Gambar 6. Lemparan pantulan (*bounce pass*).
(Abidin 1999:48)

3. Lemparan atas kepala (*Overhead pass*)

Lemparan atas kepala (*overhead pass*) merupakan operan yang biasa dilakukan dengan dua tangan dan bola berada diatas kepala yang dilakukan untuk menghindari operan bola yang nantinya akan diserobot oleh lawan, lemparan ini sangat efektif untuk mengoper bola sesegera mungkin kepada rekan se-tim di posisi yang jauh dari jangkauan. Model dari teknik *overhead pass* adalah postur tubuh yang tinggi. Berikut adalah cara melakukan *overhead pass* menurut Nuril Ahmad (2007:14):

- a. Posisi bola berada di atas dahi dengan tangan agak siku dan ditekuk.
- b. Bola dilempar dengan lekukan pergelangan tangan dengan arah bola agak ke bawah disertai dengan meluruskan tangan.
- c. Posisi kaki berdiri tegak tetapi tidak kaku.

Berikut ini gambar tentang teknik *overhead pass* :



Gambar 7. Lemparan atas kepala (*Overhead pass*).
(Abidin 1999:49)

4. Menggiring (*dribbling*)

Menggiring bola adalah membawa lari bola ke segala arah sesuai dengan peraturan yang ada menurut Nuril Ahmadi (2007:17). Pemain diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langkah asal bola dipantulkan ke lantai. Menggiring bola harus dengan satu tangan. *Dribbling* atau menggiring bola dapat dilakukan dengan sikap berhenti, berjalan, atau berlari. Pelaksanaannya dapat dilakukan dengan tangan kanan atau tangan kiri. *Dribbling* merupakan teknik dasar yang paling sering di salah gunakan dalam permainan bola basket, karena terlalu banyak melakukan *dribbling* tanpa tujuan atau sia-sia akan dapat menghancurkan kerja sama tim dan semangat tim. Selain digunakan untuk membawa bola ke segala arah, *dribbling* juga digunakan untuk mengatur irama permainan dan penetrasi untuk mencetak angka.

Dribble yang benar adalah melakukan *dribble* dengan tidak melihat bola, karena apabila *dribbling* melihat bola maka perhatian akan tertuju pada bola sehingga rekan satu tim tidak akan terlihat dan peluang-peluang rekan pun akan sia-sia karena kebiasaan ini.

Pemain yang dikatakan dapat melakukan *dribble* yang baik adalah dapat menggunakan kedua tangan (tangan kiri dan kanan) dengan sama baik, karena akan memberikan solusi ketika dijaga lawan. Menurut Nuril Ahmad (2007: 17), manfaat menggiring bola adalah untuk mencari peluang serangan, memperlambat tempo permainan, menerobos pertahanan lawan. Menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 45), mengungkapkan kegunaan menggiring bola adalah usaha cepat menuju ke pertahanan lawan, usaha menyusup pertahanan lawan, usaha mengacaukan pertahanan lawan, usaha membekukan permainan. Adapun gambar dari *dribbling* adalah sebagai berikut :



Gambar 8. Menggiring bola (*dribbling*).
(Abidin 1999:51)

5. Menembak (*Shooting*)

Kemampuan menembak bola ke ring basket adalah kemampuan yang paling utama sehingga tim kamu bisa mencetak angka (skor). Menembak adalah salah satu usaha untuk memasukkan bola ke ring basket dengan mengarahkan bola pada sasaran tembakan. *Shooting* adalah suatu aksi memasukkan bola ke ring basket. Biasanya *shooting* dilakukan dengan posisi berdiri atau lompat. Ketika melakukan *shooting*, poin yang didapat tergantung dari posisi ketika lemparan dilakukan.

Bila dilakukan di lingkaran 2 poin, maka nilai yang didapat pun 2 poin, namun jika di lakukan di luar lingkaran 2 poin, maka nilai yang diperoleh adalah 3 poin. Cara melakukannya:

- a. Menghadap ke arah sasaran (*ring*).
- b. Kedua kaki dibuka selebar bahu dengan bagian lutut agak ditekuk.
- c. Kedua tangan memegang bola di depan dada.
- d. Angkat bola dengan kedua tangan diarahkan ke ring basket lalu dorong dibantu dengan lecutan tangan.

Bentuk latihan *shooting*:

- a. Memasukkan bola dari bawah ring yaitu dari sisi kiri dan sisi kanan.
- b. Memasukkan bola dari daerah lemparan hukuman.

Menembak merupakan pengantar untuk mendapatkan angka dari usaha menyerang kearah ring lawan menurut Hal Wissel (2000:46-49). Terdapat tujuh teknik dasar tembakan yaitu Tembakan satu tangan, lemparan bebas, tembakan sambil melompat, tembakan tiga angka, tembakan mengait, *lay up* dan *runner*. Selain itu terdapat mekanika dalam melakukan tembakan yaitu pandangan, keseimbangan, posisi tangan, siku dalam, irama menembak dan gerakan lanjutan (*follow through*). Adapun gambar dari teknik *shooting* adalah sebagai berikut :



Gambar 9. Cara menembak (*shooting*).
(Abidin 1999:60)

6. Pivot dan olah kaki

Pivot adalah menggerakkan salah satu kaki ke segala arah dengan kaki yang lainnya tetap ditempat sebagai poros menurut Nuril

Ahmadi (2007:21). Teknik dasar ini berguna untuk melindungi bola dari lawan yang merebut bola, kemudian bola di oper kepada rekan tim. Sedangkan menurut Muhajir (2004: 45), gerakan *pivot* ialah berputar ke segala arah dengan bertumpu pada salah satu kaki (kaki poros) pada saat pemain tersebut menguasai bola. Gerakan *pivot* berguna untuk melindungi bola dari perebutan pemain lawan, untuk kemudian bola tersebut dioperkan kepada kawannya untuk mengadakan tembakan. Berikut ini adalah cara melakukan teknik *pivot* menurut Nuril Ahmadi (2007: 22):

- a. Bila mendapat bola dengan posisi sejajar, boleh melangkahkan kaki ke segala arah dengan salah satu kaki sedangkan kaki yang satu tetap kontak dengan lantai sebagai poros.
- b. Bila mendapat bola saat posisi berlari dan berhenti dalam posisi kaki tidak sejajar maka yang menjadi poros adalah kaki belakang.

Adapun gambar saat melakukan *pivot* adalah sebagai berikut:



Gambar 10. *Pivot/Olah kaki*.
(Abidin, 1999:63)

2.3 *Dribbling*

2.3.1 Pengertian *Dribbling*

Dribbling adalah usaha untuk membawa bola menuju sasaran serang (Dedy Sumiyarsono, 2006: 40). Menurut Nuril Ahmadi (2007: 17) menggiring bola adalah membawa lari bola ke segala arah sesuai dengan peraturan yang ada. Pemain diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langkah asal bola dipantulkan ke lantai. Menggiring

bola harus dengan satu tangan. *Dribbling* atau menggiring bola dapat dilakukan dengan sikap berhenti, berjalan, atau berlari. Pelaksanaannya dapat dilakukan dengan tangan kanan atau tangan kiri.

Menurut Dedy Sumiyarsono (2006: 44) yang tidak termasuk *dribbling* adalah tembakan berturut-turut ke keranjang, memegang bola di awal dan akhir menggiring, berusaha menguasai bola dengan menepuknya dari ser pemain lain, menepuk bola dari pegangan pemain lain, memotong umpan dan menguasai bola, melempar bola dari tangan satu ke tangan lainnya dan membiarkannya beberapa saat sebelum menyentuh lantai dimana tidak terjadi pelanggaran menggiring.

Menurut Dedy Sumiyarsono (2006: 47) pelaksanaan *dribbling* sebagai berikut

1. Sikap kaki kuda-kuda dengan posisi lutut sedikit ditekuk.
2. Badan condong ke depan, titik berat badan berada diantara kedua kaki.
3. Gerakan tangan ke atas dan ke bawah dengan sumbu gerak di siku, saat gerak bola ke atas maka telapak tangan mengikuti bola ke atas seolah-olah bola melekat pada telapak tangan.
4. Pandangan tidak melihat bola, akan tetapi melihat situasi ser.
5. Apabila akan melakukan gerakan mundur atau membalik, usahakan posisi kaki benar-benar berhenti terlebih dahulu dengan cara seluruh telapak kaki menyentuh lantai posisi lutut ditekuk dalam-dalam.
6. Usahakan bola selalu dalam lindungan, dengan cara menutup badan atau menggiring dengan tangan yang jauh dengan lawan dengan posisi kaki kanan menutupi atau sebaliknya.

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. Menggiring bola harus menggunakan satu tangan. Kegunaan menggiring bola adalah mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, ataupun memperlambat tempo permainan (Nuril Ahmadi, 2007: 17). Menggiring bola adalah salah satu dasar bola basket yang pertama diperkenalkan kepada para pemula, karena keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam pertandingan bola basket (Jon Oliver, 2007: 49).

2.3.2 Teknik Dasar *Dribbling*

Dribbling dibagi dalam beberapa teknik, menurut Jon Oliver (2007: 52-55) ada 5 teknik menggiring bola, yaitu: (1) *Dribble crossover*, (2) *Dribbling* di antara dua kaki, (3) *Dribble jab-step*, (4) *Dribble behind-the-back* (di belakang punggung), (5) *Dribble stop-on-go*.

2.3.3 *Dribble crossover*

Dribble crossover adalah menggiring bola dengan membutuhkan pemindahan bola dengan cepat di antara dua tangan agar pemain bertahan kehilangan keseimbangannya. *Dribbling* ini gunanya bisa untuk mengecoh lawan, karena *dribbling crossover* mengutamakan kecepatan dan kelincahan dari masing-masing individu. Untuk melakukan *dribbling* tersebut lakukan *dribbling* rendah, selanjutnya gerakkan bola dengan cepat ke sisi lain tubuh dengan memantulkan di depan lutut atau menyeberangkan ke sisi lain.



Gambar 11. *Dribble Crossover*
(Sumber: Jon Oliver)

2.3.4 *Dribbling* di antara dua kaki

Dribbling ini membutuhkan *dribbling* cepat jenis gunting untuk memindahkan bola dari satu tangan ke tangan lainnya. *Dribbling* ini

sebenarnya tidak dominan dan jarang digunakan dalam sebuah permainan bola basket akan tetapi cocok dilakukan untuk *freestyle*. Cara melakukannya mulailah *dribbling* di lapangan dengan tangan kanan di sisi kanan tubuh, melangkahlah dengan kaki kiri maka dari gerak tersebut menghasilkan celah di antara kaki sehingga bisa dilewati bola.



Gambar 12. *Dribble* Di antara Dua Kaki
(Sumber: goggle.com)

2.3.5 *Dribble Jab-Step*

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



Gambar 13. *Dribble Jab-Step*
(Sumber: Jon Oliver)

2.3.6 *Dribble behind-the-back* (di belakang punggung)

Untuk melakukan teknik ini perlu menggunakan gerakan yang mirip dengan umpan *behind-the-back*. Ini merupakan gerak efektif yang digunakan untuk mengubah arah *dribbling* tanpa harus mengubah bola di depan tubuh, untuk meminimalkan resiko pemain bertahan mencuri bola. Awalnya dimulai *dribbling* ke arah pertahanan lawan dengan tangan kiri. Ketika bola memantul ke tangan kiri, gunakan tangan dan lengan kiri untuk mengayunkan bola dengan cepat ke belakang punggung sehingga berpindah ke sebelah kanan tubuh. Segera tangkap bola dengan tangan kanan dan lanjutkan *dribbling* ke arah baru.



Gambar 14. *Dribble Behind The Back*
(Sumber: Jon Oliver)

2.3.7 *Dribble stop-on-go*

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

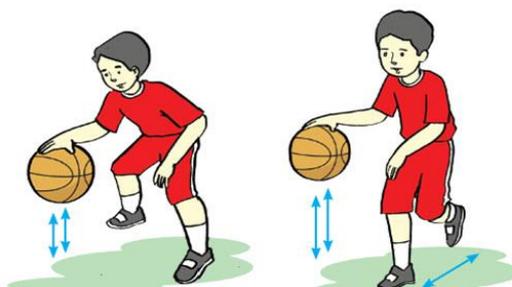
Menurut Nuril Ahmadi (2007: 17) bentuk-bentuk menggiring bola yang sering dilakukan antara lain:

1. Menggiring bola rendah

Menggiring bola dengan pantulan rendah dilakukan untuk mengontrol atau menguasai bola, terutama dalam melakukan terobosan ke dalam pertahanan lawan

2. Menggiring bola tinggi

Menggiring dengan pantulan tinggi dilakukan bila menginginkan gerakan atau langkah dengan cepat



Gambar 15. Menggiring Bola Rendah dan Tinggi
(Sumber: Nuril Ahmadi)

2.3.8 Manfaat menggiring bola

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 17) manfaat menggiring bola adalah untuk mencari peluang serangan, memperlambat tempo permainan, menerobos pertahanan lawan. Dedy Sumiyarsono (2006: 45) mengungkapkan kegunaan menggiring bola adalah usaha cepat menuju ke pertahanan lawan, usaha menyusup pertahanan lawan, usaha mengacaukan pertahanan lawan, usaha membekukan permainan.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa manfaat menggiring bola adalah usaha yang dilakukan untuk membawa bola menuju ke daerah lawan atau menerobos daerah pertahanan lawan.

2.4 Kelincahan

2.4.1 Pengertian Kelincahan

Menurut Sukadiyanto (2011: 111) kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk berlari cepat dengan mengubah-ubah arahnya. Dalam permainan bola basket, dengan memiliki kelincahan yang baik akan memudahkan seorang atlet dalam melakukan gerakan seperti menggiring bola, melewati lawan, mengoper bola dalam waktu yang cepat, memasukkan bola ke dalam keranjang dan melakukan *lay*

up. Pada dasarnya kelincahan merupakan hasil kombinasi atau perpaduan dari komponen biomotor fisik antara kecepatan, keseimbangan dan kelenturan.

Setiap atlet tanpa memiliki kombinasi dari komponen biomotor kecepatan, keseimbangan dan kelincahan maka seorang atlet bola basket akan kesulitan dalam upaya bermain di lapangan. Seorang yang mampu merubah satu posisi kesuatu posisi yang berbeda, dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik, berarti kelincahannya cukup tinggi.

Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangannya (Rusli Lutan, 2011). Dalam komponen kelincahan ini sudah termasuk unsur mengelak dengan cepat, mengubah posisi tubuh dengan cepat, bergerak lalu berhenti dan lanjutkan dengan bergerak secepatnya. Kemampuan seperti ini membutuhkan komponen keseimbangan, kelenturan dan koordinasi yang baik. Seorang atlet agar memiliki kelincahan, yakni kemampuan untuk bergerak secepatnya dari satu titik ke titik lainnya, kemudian secara tiba-tiba mengubah arah gerakan, menghindari atau mengelilingi objek secepatnya memerlukan komponen kecepatan. Pola gerakan seperti ini juga terdapat dalam permainan bola basket.

2.4.2 Macam-macam Kelincahan

Pada dasarnya kelincahan dapat dibedakan menjadi dua yaitu: kelincahan umum dan kelincahan khusus. Menurut Suharno HP (2010: 51), kelincahan umum artinya kelincahan seseorang untuk menghadapi olahraga pada umumnya dan situasi hidup dengan lingkungan. Sedangkan kelincahan khusus dapat diartikan kelincahan seseorang untuk melakukan cabang olahraga khusus yang cabang olahraga lain tidak diperlukan. Beberapa bentuk latihan kelincahan menurut Remmy

Muchtar (2010: 91), adalah sebagai berikut: (1) lari rintangan, (2) lari berbelok-belok (*zig-zag*), (3) lari bolak-balik (*shuttle run*).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kelincahan dapat dibedakan menjadi dua macam yaitu: kelincahan umum dan kelincahan khusus. Sedangkan latihan untuk melatih kelincahan dapat digunakan dengan latihan lari rintangan, lari *zig-zag*, dan lari bolak-balik atau *shuttle run*.

2.4.3 Faktor-faktor Penentu Kelincahan

Faktor-faktor penentu kelincahan menurut Suharno HP (2010: 51), antara lain: olahragawan memiliki kecepatan reaksi dan kecepatan gerak yang baik, kemampuan berorientasi terhadap masalah (*problem*) yang dihadapi, kemampuan mengatur keseimbangan, tergantung pada sendi-sendi, dan kemampuan mengerem atau menghentikan dari gerakangerakan.

Mochamad Sajoto (2002: 90) mendefinisikan kelincahan sebagai kemampuan untuk merubah arah dalam posisi di arena tertentu. 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.

2.5 Kecepatan

2.5.1 Pengertian Kecepatan

Kecepatan merupakan kualitas kondisional yang memungkinkan seorang olahragawan untuk bereaksi secara cepat bila dirangsang dan untuk menampilkan atau melakukan gerakan secepat mungkin. Kecepatan termasuk salah satu komponen kondisi fisik yang banyak

berpengaruh terhadap penampilan atlet. Kecepatan juga merupakan potensi tubuh yang merupakan modal dalam banyak hal yang berhubungan dengan gerak. Seperti yang dinyatakan oleh Mochamad Sajoto (2002: 12), bahwa kecepatan merupakan kemampuan yang ada pada diri seseorang untuk digunakan melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dan dilakukan dalam waktu yang singkat.

Menurut Nurhasan (2011: 240), dalam bukunya tes dan pengukuran. Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengarahkan gerak tubuh atau bagian-bagian tubuhnya melalui suatu ruang gerak tertentu. Dalam rangkaian pengertian bahwa kecepatan gerak ada hubungan erat antara waktu dan jarak. Menurut Ismaryati (2011: 57), kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Kecepatan merupakan gabungan dari tiga elemen, yakni waktu reaksi, frekuensi gerakan per unit waktu dan kecepatan menempuh suatu jarak.

2.5.2 Macam-macam Kecepatan

Menurut Sukadiyanto (2011: 109), kecepatan ada dua macam, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan gerak. Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu sesingkat mungkin. Kecepatan reaksi dibedakan menjadi reaksi tunggal dan reaksi majemuk. Sedangkan kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. Kecepatan gerak dibedakan menjadi gerak siklis dan non siklis. Kecepatan gerak siklis atau sprint adalah kemampuan sistem neuromuskuler untuk melakukan serangkaian gerak dalam waktu sesingkat mungkin. Sedangkan gerak non siklis adalah kemampuan sistem neuromuskuler untuk melakukan gerak tunggal dalam waktu sesingkat mungkin. Menurut Suharno HP (2010: 47), macam-macam kecepatan yaitu: kecepatan sprint, kecepatan reaksi dan kecepatan bergerak.

Sedangkan menurut Ismaryati (2011: 57), kecepatan dibedakan menjadi dua macam, yaitu kecepatan umum dan kecepatan khusus. Kecepatan umum adalah kapasitas untuk melakukan berbagai macam gerakan (reaksi motorik) dengan cara yang cepat. Kecepatan khusus adalah kapasitas untuk melakukan suatu latihan atau keterampilan pada kecepatan tertentu, biasanya sangat tinggi. Kecepatan khusus adalah kecepatan yang khusus untuk tiap cabang olahraga dan sebagian besar tidak dapat ditransferkan, dan hanya mungkin dikembangkan melalui metode khusus.

Berdasarkan struktur gerak, kecepatan gerak dibedakan kecepatan asiklis, siklis, dan kecepatan dasar. Kecepatan asiklis adalah kecepatan gerak yang dibatasi oleh faktor-faktor yang terletak pada otot. Kecepatan siklis adalah produk yang dihitung pada frekuensi dan amplitudo gerak. Kecepatan dasar adalah kecepatan dasar sebagai kecepatan maksimal yang dapat dicapai dalam gerak siklis adalah produk maksimal yang dapat dicapai dari frekuensi dan amplitudo gerak.

2.5.3 Faktor-faktor Penentu Kecepatan

Menurut Suharno HP (2010: 48), Kecepatan seseorang ditentukan oleh berbagai faktor, secara umum yaitu:

- a. Macam fibril otot yang dibawa sejak lahir, fibril berwarna putih baik untuk kecepatan.
- b. Pengaturan nervous system.
- c. Kekuatan otot.
- d. Kemampuan elastisitas dan relaksasi suatu otot.
- e. Kemauan dan disiplin individu atlet.

Berdasarkan pendapat di atas, maka di samping setiap pemain harus memiliki kemauan dan kedisiplinan yang tinggi dalam berlatih untuk dapat menjadi penggiring bola yang baik dan memiliki kecepatan yang baik pula. Menurut Suharno HP (2010: 50), menyatakan bahwa faktor-

faktor penentu kecepatan sprint adalah sebagai berikut: (1) Tergantung pada otot yang bekerja, (2) Panjang tungkai atas, (3) Frekuensi gerak, (4) Teknik lari yang sempurna.

2.6 Penelitian yang Relevan

Berikut merupakan penelitian yang relevan, sebagai berikut penelitian ini dilakukan oleh:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Tulus Tri Karsono (2010) yang berjudul “Hubungan antara kekuatan otot lengan dan bahu, dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan *free throw* pada ekstrakurikuler bolabasket di SMA Muhamaddiyah 7 Yogyakarta”. Penelitian yang dilakukan ini, dengan tujuan untuk mengetahui secara ilmiah mengenai hubungan antara kekuatan otot lengan dan bahu, dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan *free throw* pada ekstrakurikuler bolabasket SMA Muhamaddiyah 7 Yogyakarta. Selain itu, penelitian ini dapat pula memberikan gambaran dan pemahaman tentang pentingnya peranan kekuatan otot lengan dan bahu, kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *free throw* dalam permainan bolabasket.
2. Penelitian yang dilakukan Amri Muttaqin (2008). Penelitian ini berjudul “Pengaruh latihan menggiring crossover terhadap peningkatan kecepatan menggiring bola dalam permainan bolabasket siswa putri SMA Negeri 11 Yogyakarta”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putri SMA Negeri 11 Yogyakarta yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket yang berjumlah 31 siswa. Teknik pengambilan sampel dengan purposive sampling jumlah total sampel yang memenuhi kriteria inklusi adalah 20 siswa. Hasil penelitian dari hasil perhitungan hipotesis diperoleh bahwa nilai t hitung sebesar 10,273, karena t hitung $>$ t tabel ($10,273 > 2,093$) berarti signifikan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat peningkatan kecepatan menggiring bola melalui latihan menggiring crossover pada siswa putri SMA Negeri 11 Yogyakarta.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Tri Junianto (2011) yang berjudul “Hubungan antara Power Tungkai, Kordinasi Mata tangan, dan Tinggi Badan dengan Keterampilan *Shoot Underbasket* Peserta Kegiatan

Ekstrakurikuler Bola basket SMA Negeri 1 Depok, Kabupaten Sleman”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dan teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes dan pengukuran. Sampel yang digunakan adalah teknik *purposive sampling*, yaitu 20 siswa dan 20 siswi SMA Negeri 1 Depok Kabupaten Sleman.

2.7 Kerangka Berpikir

2.7.1 Hubungan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Bola Basket

Kelincahan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi gerak. Kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain basket sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam suatu permainan. Kelincahan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan menggiring bola melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu poin yang akan membawa pada kemenangan. Seorang pemain yang kurang lincah dalam melakukan suatu gerakan akan sulit untuk menghindari sentuhan-sentuhan perseorangan yang dapat mengakibatkan kesalahan perseorangan. Kelincahan melibatkan koordinasi otot-otot besar pada tubuh dengan cepat dan tepat dalam suatu aktifitas tertentu.

Kelincahan dapat dilihat dari sejumlah besar kegiatan dalam olahraga meliputi kerja kaki (*footwork*) yang efisien dan perubahan posisi tubuh dengan cepat. Seseorang yang mampu merubah posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. Individu yang mampu merubah posisi yang satu ke posisi yang lain dengan koordinasi dan kecepatan yang tinggi memiliki kesegaran yang baik dalam komponen kelincahan. Dalam beberapa hal, kelincahan menyatu dengan tenaga. Kelincahan diperlukan sekali dalam melakukan gerak tipu pada saat *dribbling* bola. Gerak tipu dapat kita kerjakan dengan mengendalikan ketepatan, kecepatan, dan kecermatan.

2.7.2 Hubungan Kecepatan Terhadap Kemampuan Mendribbling Bola Basket

Kecepatan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi gerak. Kecepatan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain basket sebab dengan kecepatan yang tinggi, pemain yang *mendribbling* bola dapat menerobos dan melemahkan daerah pertahanan lawan. Kecepatan didukung dengan tenaga eksplosif berguna untuk fastbreak, dribble dan passing. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan seluruh tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan anggota tubuh seperti tungkai adalah penting pula guna memberikan akselerasi obyek-obyek eksternal seperti bola basket, tenis, bola voli, sepakbola dan sebagainya. Kecepatan melibatkan koordinasi otot-otot besar pada tubuh dengan cepat dan tepat dalam suatu aktifitas tertentu.

Kecepatan dapat dilihat dari sejumlah besar kegiatan dalam olahraga meliputi kerja kaki (*footwork*) yang efisien dan perubahan posisi tubuh dengan cepat. Seseorang yang mampu bergerak dengan koordinasi seperti tersebut diatas yang cepat dan tepat berarti memiliki kecepatan yang baik.

2.7.3 Hubungan Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Mendribbling Bola Basket

Mendribbling bola adalah salah satu teknik dasar bola basket yang pertama diperkenalkan kepada para pemula, karena keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam pertandingan bola basket. Setiap pemain bola basket bisa menjadi *pendribbling* bola yang terampil karena kemampuan *mendribbling* bola bisa dilatih kapanpun dan dimanapun. Tidak diperlukan pemain atau peralatan lain: hanya bola basket. Untuk meningkatkan kemampuan *mendribbling* hingga taraf mahir, dibutuhkan latihan yang fokus dan keikutsertaan

yang aktif dalam setiap pertandingan. Pemain akan tahu bahwa pemain telah menjadi seorang *pendribbling* bola yang berbakat jika pemain mampu *mendribbling* bola dengan tangan kanan maupun kiri, dengan berbagai kecepatan, dan ke berbagai arah tanpa sama sekali harus melihat bola (Jhon Oliver, 2007: 49).

Mendribbling bola memungkinkan pemain untuk bergerak cepat, merubah arah, mengubah langkah dan berhenti sementara pemain tetap melindungi bola. Dengan demikian faktor kelincahan dan kecepatan sangat diperlukan dalam teknik *mendribbling* bola. Permainan bola basket terdapat suatu serangan yang dinamakan fast break (serangan kilat). Menurut Wissel (2004: 197) fast break merupakan serangan untuk mencetak skor dengan terobosan kilat. Fast break merupakan bagian permainan bola basket yang menyenangkan, baik bagi pemain maupun bagi penonton. Tujuan dari fast break adalah membawa bola ke depan untuk melakukan tembakan dengan prosentase keberhasilan yang tinggi. Fast break yang baik tergantung pada kondisi fisik, kerja sama tim, dasar permainan, dan keputusan yang cepat.

2.8 Hipotesis Penelitian

Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Ha1 : Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap kemampuan *mendribbling* bola basket pada atlet Club Basing-basing Menggala.

Ho1 : Tidak Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap kemampuan *mendribbling* bola basket pada atlet Club Basing-basing Menggala.

Ha2 : Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan terhadap kemampuan *mendribbling* bola basket pada atlet Club Basing-basing Menggala

Ho2 : Tidak Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan terhadap kemampuan *mendribbling* bola basket pada atlet Club Basing-basing Menggala

Ha3 : Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* bola basket pada atlet Club Basing-basing Menggala

Ho3 : Tidak ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* bola basket pada atlet Club Basing-basing Menggala

III. METODE PENELITIAN

3.1 Metodologi penelitian

Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian, Suharsimi Arikunto (2006). Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif korelasional. Metode deskriptif korelasional yaitu studi yang bertujuan mendeskripsikan atau menggambarkan peristiwa atau kejadian yang sedang berlangsung pada saat penelitian tanpa menghiraukan sebelum dan sesudahnya.

3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional adalah suatu definisi yang diberikan kepada suatu variabel dengan cara memberikan arti, atau menspesifikasikan kegiatan, ataupun memberikan suatu operasional yang diperlukan untuk mengukur konstruk atau variabel tersebut. Menurut Suharsimi Arikunto, (2011: 118) “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Dalam penelitian ini menggunakan dua variabel bebas dan satu variabel terikat (Y). Variabel bebas (X). Agar tidak terjadi salah penafsiran pada penelitian ini maka berikut akan dikemukakan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

3.2.1 Variabel X1 (Kelincahan) dalam penelitian ini adalah kemampuan tubuh atlet club basing-basing menggala untuk melakukan bergerak cepat ke segala arah, yaitu kemampuan memulai dan berhenti melakukan gerakan dengan cepat yang diukur dengan tes *dogging run* dengan satuan detik.

3.2.2 Variabel X2 (Kecepatan) dalam penelitian ini adalah kemampuan tubuh atlet club basing-basing menggala untuk melakukan gerakan

berkesinambungan dalam bentuk yang sama dan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya yang diukur dengan tes kecepatan lari 60 m dengan satuan detik.

- 3.2.3 Variabel Y (*Dribbling*) adalah bentuk teknik dasar bola basket, berupa membawa lari bola ke segala arah sesuai dengan peraturan yang ada. Untuk mengukur apakah ada tidaknya perubahan dari perlakuan yang diberikan, maka dalam penelitian ini diadakan tes pengukuran *dribbling* yaitu dengan menggunakan tes menggiring bola dari AAHPERD basketball control *dribbling test*

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

3.3.1 Populasi

Menurut Suharsimi Arikunto (2011: 101) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Menurut Sugiyono (2017: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet club bola basket basing-basing menggal yang berjumlah 30 orang.

3.3.2 Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2011: 117). Menurut Sugiyono (2017: 56) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling. Seluruh populasi digunakan sebagai subjek penelitian, sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi. sampel pada penelitian ini berjumlah 30 orang.

3.4 Variabel penelitian

Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian, Arikunto (2014). Penelitian ini terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat.

3.4.1 Variabel Bebas

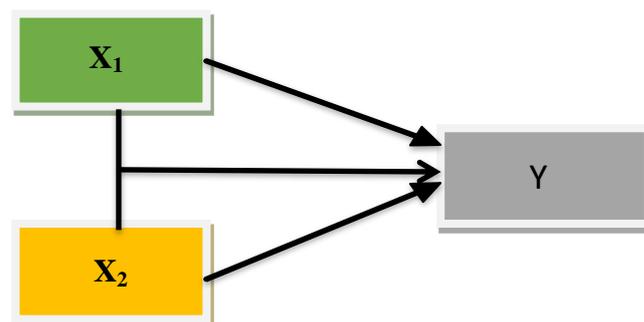
Variabel bebas adalah: objek atau gejala-gejala dalam penelitian yang bebas dan tidak tergantung dengan hal-hal lain, dilambangkan dengan (X). Variabel bebas dalam penelitian ini: Kelincahan (X_1) dan Kecepatan (X_2).

3.4.2 Variabel Terikat

Variabel terikat adalah objek atau gejala-gejala yang keberadaannya tergantung atau terikat dengan hal-hal lain yang mempengaruhi, dilambangkan dengan (Y). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil kemampuan *dribbling* bola basket (Y).

3.5 Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Penelitian korelasional yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua atau beberapa variabel (Suharsimi Arikunto, 2011: 247). Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan-kekurangan secara faktual (Suharsimi Arkunto, 2011: 56). Untuk lebih mudah dipahami, maka desain penelitian dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 16. Desain Penelitian

Keterangan:

(X_1) = kelincahan

(X_2) = kecepatan

(Y) = kemampuan mendribbling bola basket

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Prinsip pengumpulan data penelitian adalah melakukan pengukuran dan harus ada alat ukur yang baik. Menurut Suharsimi Arikunto (2011: 203) bahwa instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti cermat, lengkap dan sistematis, sehingga mudah diolah.

Menurut Sugiyono (2017: 102) instrumen pengumpulan data penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati, secara spesifik semua fenomena itu disebut variabel penelitian. Adapun instrument yang digunakan sebagai berikut :

3.6.1 Tes Kecepatan Lari

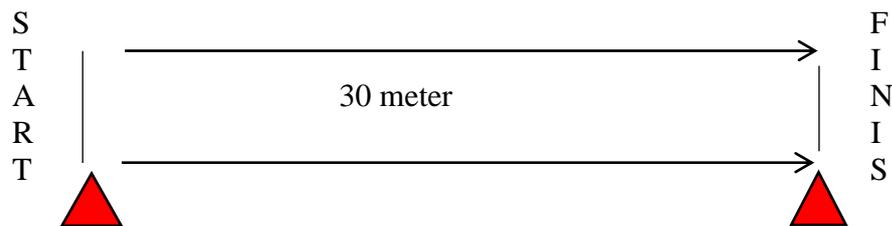
Tes ini untuk mengukur kecepatan

- a. Alat dan fasilitas yang terdiri atas :
 1. Lapangan: Lintasan lurus, datar, tidak licin, berjarak 30 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan.
 2. Peluit, kun, *stopwatch*, tali rafia, formulir dan alat tulis.
- b. Petugas tes:
 1. Juru berangkat atau starter.
 2. Pencatat waktu
 3. Pencatat hasil.
- c. Pelaksanaan:

Testi berbaris sesuai arahan testor, testi berdiri sesuai urutan yang telah ditentukan oleh testor

 1. Sikap permulaan: peserta berdiri dibelakang garis *start*.
 2. Gerakan: pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
 3. Kemudian pada aba-aba “suara peluit ” peserta lari secepat mungkin menuju kegaris *finish*, menempuh jarak 30 meter.
 4. Lari masih bisa diulang apabila:
 - a. Pelari mencuri start,
 - b. Pelari tidak melewati garis *finish*.

- c. Pengukuran waktu: Pengukuran waktu dilakukan dari saat testi sampai tepat melintas garis *finish*.
- d. Pencatatan hasil:
5. Siswa melaksanakan tes ini sebanyak 3 kali percobaan,
6. Nilai terbaik dicatat sebagai hasilnya,
7. Dan dicatat dalam satuan detik



Gambar 17. Tes Kecepatan
Sumber : Brian Mackenzie, 2005 : 11

Kelompok Umur			Keterangan
	Putra	Putri	
6 s/d 9 Tahun	30 Meter	30 Meter	Pencatatan waktu dilakukan dalam satuan detik dengan satu angka dibelakang koma
10 s/d 12 Tahun	40 Meter	40 Meter	
13 s/d 15 Tahun	50 Meter	50 Meter	
16 s/d 19 Tahun	60 Meter	60 Meter	

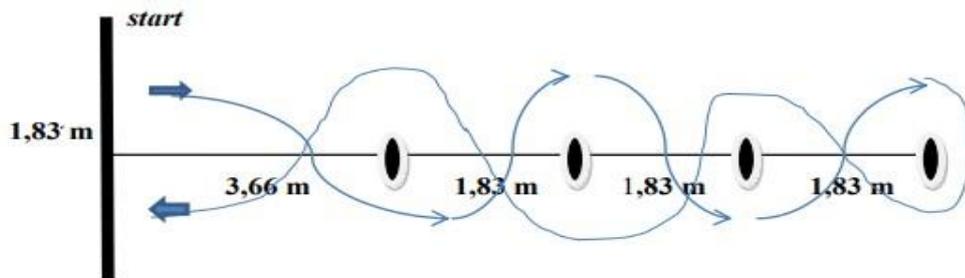
Tabel 2. Norma Penilaian Tes Lari 60 Meter

Umur 13 s/d 15 tahun	Nilai	Umur 16 s/d 19 tahun
putra		putra
sd – 7.7 detik	5	sd – 8.4 detik
7.8 – 8.7 detik	4	8.5 – 9.8 detik
8.8 – 9.9 detik	3	9.9 – 11.4 detik
10.9 – 11.9 detik	2	11.5 – 13.4 detik
12.0 – dst	1	13.5 – dst

3.6.2 Tes Kelincahan *Dogging Run*

1. Tujuan: Mengukur kelincahan dengan validitas sebesar 0,827 dan reliabilitas sebesar 0,882 (Ismaryati: 2008: 41).
2. Perlengkapan: *Stopwatch*, kapur, pancang kerucut, alat pengukur
3. Pelaksanaan: Testi berdiri sedekat mungkin di belakang garis start, kemudian berlari secepat-cepatnya menurut arah yang ditentukan.
4. Penilaian:

- Catat waktu yang ditempuh mulai dari start sampai dengan *finish*.
- Tes dilakukan 3 kali pelaksanaan dan diambil waktu yang terbaik



Gambar 18. Tes Kelincahan *Dogging Run*
Sumber: (Ismaryati: 2011 : 41)

Tabel kelincahan

Laki - laki

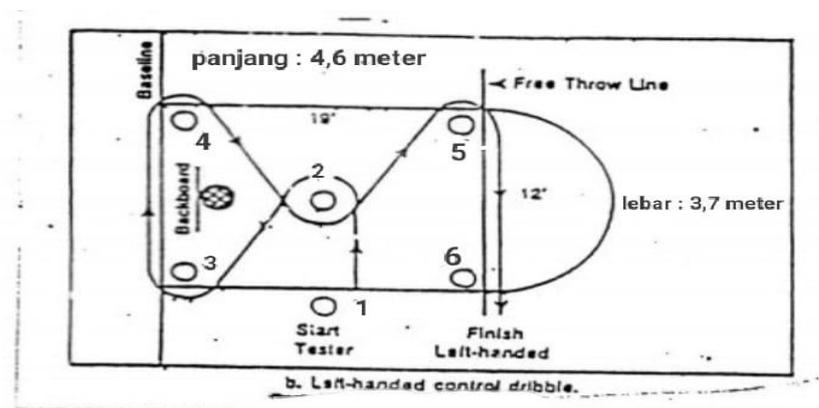
NO	NORMA	PRESTASI(DETIK)
1	Baik Sekali	>12.10
2	Baik	12.11 – 13.52
3	Sedang	13.53 – 14.96
4	Kurang	14.97– 16.39
5	Kurang Sekali	>16.40

3.7 Instrumen Penelitian

Tes menggiring bola dari AAHPERD *basketball control dribbling test*. Validitas tes sebesar 0.37 – 0.91” dan Reabilitas tes sebesar 0.88 – 0.95’. Tujuan tes ini untuk mengukur keterampilan dalam olah bola dalam keadaan bergerak. Tes dilakukan menggunakan setengah lapangan bola basket. Lebih spesifik lagi dilakukan di daerah bersyarat atau *keyhole*. Pelaksanaan tes dimulai dengan awalan di sebelah kiri atau kanan pancang A, untuk orang yang kidal posisinya di sebelah kanan pancang A, sedang orang yang tidak kidal berposisi di sebelah kiri pancang A. Untuk penilaian dicatat dari waktu tercepat menyelesaikan *test dribbling* sesuai dengan formasi yang telah ditentukan.

Tahapan pelaksanaan :

1. Pada aba-aba “Siap” testi berdiri di belakang garis start.
2. letakan bola di tengah-tengah garis start. Setelah aba-aba “Ya”, testi segera mengambil bola dan menggiringnya sesuai dengan arah atau lintasan yang ditentukan dalam gambar, sampai kembali dan melewati garis *finish*.
3. Mendribbling bola boleh berganti tangan, asalkan sesuai dengan peraturan permainan bola basket.
4. Setiap cone harus dilampaui dengan mendribbling bola.
5. Pada saat melampaui garis *finish*, bola harus tetap didribbling. Garis *start* juga merupakan garis *finish*. Apabila saat menggiring, bolanya mental jauh, ulangilah tes tersebut dengan segera.
6. Apabila pada saat menggiring bola tidak memantul atau tidak terkuasai, maka boleh dipegang dan segera di *dribbling* lagi.



Gambar 19. Lapangan *Control Dribble Test*
 Sumber: Bradford N.strand dan Rolayne Wilson, 1993 : 97

3.8 Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari penelitian ini dilanjutkan dengan menganalisis data kemudian ditarik kesimpulan dengan menggunakan statistik parametrik. Adapun teknik analisis data meliputi:

3.8.1 Uji statistik

Teknik analisis dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dilakukan, yaitu untuk mengetahui besarnya kontribusi yang diberikan

oleh variabel bebas X_1 dan X_2 terhadap variabel terikat (Y) baik secara terpisah maupun secara bersama-sama. Menurut Suharsimi Arikunto (2011:24), untuk menguji hipotesis antara X_1 dengan Y , X_2 dengan Y , digunakan statistik melalui korelasi *product moment* dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \sum X_i Y_i - (\sum X_i)(\sum Y_i)}{\sqrt{\{n \cdot \sum X_i^2 - (\sum X_i)^2\} \{n \cdot \sum Y_i^2 - (\sum Y_i)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy}	= Koefesien korelasi
n	= Jumlah sampel
X	= Skor variabel X
Y	= Skor variabel Y
$\sum X$	= Jumlah skor variabel X
$\sum Y$	= Jumlah skor variabel
$\sum X^2$	= Jumlah kuadrat skor variabel X
$\sum Y^2$	= Jumlah kuadrat skor variabel Y

Harga r yang diperoleh dari perhitungan hasil tes dikonsultasikan dengan Tabel r product moment, Sugiyono (2017:230). Untuk dapat memberikan penafsiran terhadap koefisien korelasi yang ditemukan besar atau kecil, maka dapat berpedoman pada ketentuan yang tertera pada Tabel Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r sebagai berikut:

Tabel 1. Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r .

Interval Koefisien Korelasi	Interpretasi Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat kuat

Sumber : Sugiyono (2017:231)

Setelah diketahui besar kecilnya r_{xy} maka taraf signifikan dilihat dengan Kriteria pengujian hipotesis tolak H_0 jika $r_{hitung} > r_{tabel}$, dan terima H_0 jika $r_{hitung} < r_{tabel}$, dan untuk mencari besarnya kontribusi

antara variabel X dan variabel Y maka menggunakan rumus Koefisien Determinansi :

$$KP = r^2 \times 100\%$$

Keterangan:

KP = Nilai Koefisien Detreminansi

r = Koefisien Korelasi

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil Penelitian dan pembahasan maka penulis dapat menarik kesimpulan sebagai berikut :

- 5.1.1 Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap kemampuan *mendribbling* bola basket pada atlet Club Basing-basing Menggala.
- 5.1.2 Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan terhadap kemampuan *mendribbling* bola basket pada atlet Club Basing-basing Menggala.
- 5.1.3 Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *mendribbling* bola basket pada atlet Club Basing-basing Menggala

5.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan, adapun saran yang diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

- 5.2.1 Diharapkan kepada pelatih, pembina dan guru penjas dapat mengetahui peranan komponen kondisi fisik dalam hal ini kelincahan dan kecepatan guna mendapat perhatian dalam melatih/mengajar kemampuan gerak khususnya *dribbling* bola basket.
- 5.2.2 Bagi peneliti lain yang tertarik melakukan penelitian sejenis diharapkan untuk mengkaji variabel-variabel kondisi fisik lain yang berhubungan dengan kemampuan *dribbling* bola basket agar diperoleh informasi yang lengkap guna menyusun program latihan bagi pemain.
- 5.2.3 Diharapkan agar dalam proses belajar/latihan menggiring bola atlet Club Basing-basing Menggala, kiranya memperhatikan dan meningkatkan kemampuan komponen kondisi fisik yakni kelincahan

5.2.4 dan kecepatan secara optimal, selain latihan teknik gerakan menggiring bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bola Basket*. Raja Intermedia, Surakarta.
- Dedy, Sumiyarsono. 2006. *Keterampilan Bolabasket*. Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Yogyakarta UNY, Yogyakarta.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta.
- Hal Wissel. 2010. *Basketball Step to Success*. Human Kinetics, Amerika.
- Ismaryati. 2011. *Tes Pengukuran Olahraga*. UNS, Surakarta.
- Jon, Oliver. 2007. *Dasar-dasar Bola Basket*. Pakar Karya, Bandung.
- Miller, D.K. 2002. *Measurement by the Physical Educator: Why and How*. The McGraw-Hill Companies, Inc, New York
- Nurhasan. 2011. *Tes dan Pengukuran*. Karunika Jakarta Indonesia Terbuka, Jakarta.
- Perbasi. 2008. *Peraturan Bola Basket Resmi*. Pengurus Besar Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia., Jakarta.
- Remmy, Muchtar. 2010. *Olahraga Pilihan*. Depdikbud, Jakarta.
- Rusli, Lutan. 2011. *Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes*. Departemen Pendidikan Nasional, Jakarta.
- Sajoto. 2002. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik*. IKIP Semarang, Semarang.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif R & D*. Alfabeta, Bandung.

- Suharno HP. 2010. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. FPOK IKIP Yogyakarta, Yogyakarta.
- Suharsimi, Arikunto. 2011. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek..* Rineka Cipta, Jakarta.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Fakultas ilmu Keloahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Thompson, P.D. 2001. *Exercise & Sports cardiology*. McGraw-Hill, Singapore.
- Tulus, Tri, K. 2010. *Hubungan antara Kekuatan Otot Lengan dan Bahu, dan Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan Free Throw pada Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA Muhamaddiyah 7 Yogyakarta*. (Skripsi). FIK UNY, Yogyakarta.