

**HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KEKUATAN OTOT  
LENGAN DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA  
PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET  
SMP NEGERI 3 PAJANGAN BANTUL  
TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan



OLEH :  
SHINTA WIDYASARI  
NIM 16601241073

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2020**

## SURAT PERNYATAAN

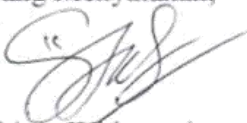
Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Shinta Widyasari  
NIM : 16601241073  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Judul TAS : Hubungan antara Kelincahan dan Kekuatan Otot Lengan  
dengan Kemampuan Menggiring Bola pada Peserta  
Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 3 Pajangan Tahun  
Pelajaran 2019/2020

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 01 Januari 2020

Yang Menyatakan,

  
Shinta Widyasari

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KEKUATAN OTOT  
LENGAN DENGAN KEMAMPUAN *DRIBBLE* PADA  
SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET  
SMP NEGERI 3 PAJANGAN TAHUN  
PELAJARAN 2019/2020**

Disusun oleh:

Shinta Widyasari  
NIM 16601241073

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan  
Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi yang bersangkutan.

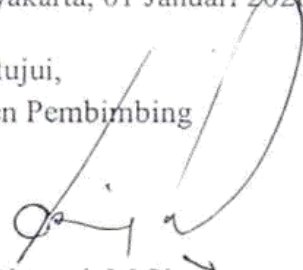
Mengetahui,  
Ketua Program Studi



Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.  
NIP. 19610731 199001 1 001

Yogyakarta, 01 Januari 2020

Disetujui,  
Dosen Pembimbing



Dr. Dimyati, M.Si.  
NIP. 19751018 200501 1 002

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMP NEGERI 3 PAJANGAN BANTUL TAHUN PELAJARAN 2019/2020

Disusun Oleh:

Shinta Widayari  
NIM. 16601241073



Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program

Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 15 Januari 2020

#### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Dimiyati, M.Si. Ketua Penguji		23-01-2020
Fathan Nurcahyo, S.Pd.Jas., M.Or. Sekretaris Penguji		22-01-2020
Dr. Jaka Sunardi, M.Kes. Penguji Utama		22-01-2020

Yogyakarta, 23 Januari 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.  
NIP. 19650701 199001 1 001

## **MOTTO**

1. Belajarlah ketika orang lain tidur, bekerjalah ketika orang lain bermalas-malasan, bermimpilah ketika orang lain berharap.

-William Arthur Ward-

2. Karena masa depan sungguh ada, dan harapanmu tidak akan hilang.

-Amsal 23:18-

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan syukur Puji Tuhan, kupersembahkan karya ini untuk orang yang kusayangi:

1. Kedua Orang Tua tercinta, Ibu Santji Sabatini dan Bapak Marwoto yang senantiasa mendoakanku, memberikan kasih sayang, menyemangati dan motivasi setiap hari serta memberikan dukungan moril maupun materiil. Untuk Ibu dan Bapak aku bangga terlahir sebagai anak kalian.
2. Kakak saya Adi Sih Nugroho yang selalu mendoakanku dan memberi semangat, motivasi serta dukungan, sehingga selalu termotivasi untuk cepat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi.

**HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KEKUATAN OTOT  
LENGAN DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA  
PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET  
SMP NEGERI 3 PAJANGAN TAHUN  
PELAJARAN 2019/2020**

Oleh:

Shinta Widyasari  
NIM. 16601241073

**ABSTRAK**

*Dribble* atau menggiring bola sangat penting dalam bola basket, maka perlu syarat tertentu sebagai modal dalam melakukan *dribble*, salah satu di antaranya memiliki kondisi fisik yang memadai berupa kelincahan dan kekuatan otot lengan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelincahan dan kekuatan otot lengan dengan keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Pajangan Bantul.

Jenis penelitian adalah korelasional dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi penelitian adalah peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Pajangan Bantul yang berjumlah 20 siswa yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kelincahan menggunakan *shuttle run* (lari bolak-balik), kekuatan otot lengan menggunakan *push-up* selama 1 menit, dan *dribble* dengan menggunakan tes menggiring bola dari *Johnson basketball dribbling test*. Analisis data menggunakan uji regresi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola, dengan nilai  $r_{x_1.y} = 0,445 > r_{(0.05)(19)} = 0,433$ . (2) Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan menggiring bola dengan nilai  $r_{x_2.y} = 0,724 > r_{(0.05)(19)} = 0,433$ . (3) Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Pajangan Kabupaten Bantul, dengan nilai  $F_{hitung} 9,507 > F_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% dan derajat kebebasan (2;17) yaitu 3.592 dan nilai  $R_y(x_1,x_2) = 0,529 > R_{(0.05)(19)} = 0,433$

**Kata kunci:** *Kelincahan, Kekuatan Otot Lengan, Menggiring Bola*

**RELATIONSHIP BETWEEN AGILITY AND STRENGTH OF SLEEVE  
MUSCLE WITH THE ABILITY OF DRIBBLING BALLS IN  
BASKETBALL EXTRACURRICULAR PARTICIPANTS  
OF PAJANGAN 3 NATIONAL JHS ON  
ACADEMIC YEAR 2019/2020**

By :

Shinta Widiasari  
NIM 16601241073

**ABSTRACT**

*Dribble or dribbling is very important in basketball, so it needs certain conditions as capital in dribbling, one of which has adequate physical conditions in the form of agility and strength of arm muscles. This study aims to determine the relationship between agility and arm muscle strength with dribbling skills in basketball extracurricular participants at Pajangan Bantul 3 National JHS.*

*This type of research is correlational with data collection techniques using tests and measurements. The study population was 20 basketball extracurricular participants in Bantul State Pajangan 3 JHS, with a total of 20 students taken using total sampling techniques. The instruments used were agility using shuttle run (running back and forth), arm muscle strength using push-ups for 1 minute, and dribbling using the dribbling test from the Johnson basketball dribbling test. Data analysis using regression test.*

*The results showed that: (1) There was a significant relationship between agility and dribbling ability, with a value of  $r_{x1.y} = 0.445 > r(0.05)(19) = 0.433$ . (2) There is a significant relationship between arm muscle strength and dribbling ability with a value of  $r_{x2.y} = 0.724 > r(0.05)(19) = 0.433$ . (3) There is a significant relationship between agility and arm muscle strength with dribbling ability in basketball extracurricular students of SMP Negeri 3 Pajangan Bantul Regency, with a calculated F value of  $9.507 > F$  table at a significance level of 5% and degrees of freedom (2; 17) namely 3,592 and the value of  $R_y(x1.x2) = 0.529 > R(0.05)(19) = 0.433$*

**Key: Agility, Strength of Sleeve Muscle, Dribbling**

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Hubungan antara Kelincahan dan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan *dribble* pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Pajangan Tahun Pelajaran 2019/2020” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan. Penulis menyadari bahwa dalam penyelesaian Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari kontribusi semua pihak yang telah memberikan bantuan, arahan dan dukungan. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Dimiyati, M.Si. selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi dan Ketua Penguji yang telah banyak memberikan arahan, bimbingan dan dukungan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
2. Dr. Jaka Sunardi, M.Kes. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta dosen dan staff yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
4. Kepala Sekolah, Guru, dan Siswa SMA Negeri 3 Pajangan Kabupaten Bantul yang telah memberikan ijin dan membantu penelitian.
5. Bapak, Ibu Dosen dan Karyawan FIK UNY yang telah memberikan bantuan bekal ilmu pengetahuan dan saran kepada peneliti.

6. Teman seperjuangan Mustika Al-Fathikah, Rizqy Novalisya P, Desi Asmarita, dan Aulia Rahmawati yang bersedia membantu penelitian, selalu memberikan motivasi, semangat dan dukungan dalam proses menyelesaikan tugas akhir ini.
7. Teman dekat saya Ovita, Dhita, Nindy dan Layyin yang selalu siap sedia untuk menghibur saya apabila saya bosan dan jenuh.
8. Semua teman-teman PJKR B 2016 yang selalu memberikan motivasi dan dukungan dalam pembuatan Tugas Akhir Skripsi.
9. Semua pihak yang telah membantu kelancaran penulisan Tugas Akhir Skripsi ini yang tidak dapat penulis sampaikan satu per satu.

Semoga amal baik dari semua pihak yang telah membantu penelitian ini mendapatkan balasan dari Tuhan Yang Maha Esa. Penulis menyadari bahwa penulisan Tugas Akhir Skripsi ini masih jauh dari sempurna. Kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan isi dan hasil Tugas Akhir Skripsi ini. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Yogyakarta, 01 Januari 2020

Penulis,



Shinta Widyasari

NIM 16601241073

## DAFTAR ISI

	Halaman
SURAT PERNYATAAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK .....	vii
ABSTRACT.....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori.....	10
1. Hakikat Bola Basket.....	10
2. Teknik Dasar Permainan Bola Basket .....	11
3. Menggiring Bola ( <i>Dribbling</i> ).....	16
4. Kelincahan .....	30
5. Hubungan antara Kelincahan dengan Kemampuan <i>Dribble</i> .....	31
6. Kekuatan Otot Lengan .....	33
7. Hubungan antara Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan <i>Dribble</i> .....	34
8. Karakteristik Siswa SMP .....	35
9. Kegiatan Ekstrakurikuler .....	37
10. Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 3 Pajangan Bantul .....	39
B. Penelitian yang Relevan.....	40
C. Kerangka Berfikir .....	42

D. Hipotesis Penelitian .....	43
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	45
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	46
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	46
D. Definisi Operasional Variabel .....	47
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	48
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	52
G. Teknik Analisis Data .....	53
1. Uji Prasyarat Analisis .....	53
2. Uji Hipotesis .....	54
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	58
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	58
2. Hasil Uji Prasyarat .....	60
3. Hasil Uji Hipotesis .....	61
B. Pembahasan .....	65
1. Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola Basket .....	65
2. Hubungan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan Menggiring Bola Basket .....	66
3. Hubungan antara Kelincahan dan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan Menggiring Bola Basket .....	67
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	70
B. Implikasi .....	70
C. Saran .....	71
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>72</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>76</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Validitas dan Reliabilitas.....	
Tabel 2. Data Hasil Penelitian .....	57
Tabel 3. Deskriptif Statistik .....	57
Tabel 4. Hasil Uji Normalitas .....	58
Tabel 5. Hasil Uji Linearitas .....	59
Tabel 6. Koefisien Korelasi Kelincahan ( $X_1$ ) dengan Kemampuan <i>Dribble</i> bola basket (Y) .....	60
Tabel 7. Koefisien Korelasi Kekuatan Otot Lengan ( $X_2$ ) dengan Kemampuan <i>Dribble</i> bola basket (Y) .....	61
Tabel 8. Hasil Uji Regresi Berganda Tabel ANOVA .....	62

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. <i>Change of Pace Dribble</i> .....	21
Gambar 2. <i>Crossover Dribble</i> .....	22
Gambar 3. <i>Head and Shoulders Move</i> .....	22
Gambar 4. <i>Spin Dribble</i> .....	23
Gambar 5. <i>Behind Dribble</i> .....	23
Gambar 6. <i>Between the Legs Dribble</i> .....	23
Gambar 7. Kerangka Berpikir Hubungan antara Kelincahan dan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan <i>Dribbling</i> Ekstrakurikuler Bola Basket SMP N 3 Pajangan .....	42
Gambar 8. <i>Push-up</i> .....	48
Gambar 9. Tes Lari Bolak-Balik .....	50
Gambar 10. Tes Keterampilan <i>Dribbling</i> Bola Basket .....	50

## DAFTAR LAMPIRAN

	halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas .....	73
Lampiran 2. Surat Keterangan dari Bappeda Bantul .....	74
Lampiran 3. Surat Keterangan Melakukan Penelitian dari SMP Negeri 3 Pajangan .....	75
Lampiran 4. Tabel r pada $\alpha$ 5% .....	76
Lampiran 5. Tabel Distribusi F untuk Alpha 5% .....	77
Lampiran 6. Data Hasil Penelitian .....	78
Lampiran 7. Hasil Data Penelitian.....	81
Lampiran 8. Deskriptif Statistik .....	82
Lampiran 9. Uji Normalitas .....	84
Lampiran 10. Uji Linieritas .....	85
Lampiran 11. Uji Korelasi .....	86
Lampiran 12. Tes Kekuatan Otot Lengan : <i>Push-Up</i> .....	88
Lampiran 13. Tes Kelincahan : <i>Shuttle Run</i> (Lari Bolak-balik) ..	89
Lampiran 14. Tes Kemampuan <i>Dribble</i> .....	90
Lampiran 15. Kalibrasi <i>Stopwatch</i> .....	91

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar belakang**

Permainan bola basket adalah permainan yang sangat digemari oleh banyak kalangan masyarakat. Hal ini dibuktikan dengan banyak berita-berita baik di televisi, youtube, atau sosial media mengenai olahraga bola basket. Menurut Augie Fantinus (2017:13) dari tahun ke tahun antusiasme anak muda terhadap basket tidak pernah menurun, bahkan cenderung meningkat. Begitu pula kompetisi antarsekolah, di banyak kota, tidak pernah kehilangan peminat dan antusiasme. Antusiasme masyarakat terlihat dari ajang *Deteksi Basketball League (DBL)*, *Indonesian Basketball League (IBL)*. Berbagai kompetisi basket di tingkat perguruan tinggi di Tanah Air juga selalu diwarnai dengan semangat yang tinggi. Selain itu dengan bervariasinya permainan bola basket dengan unsur hiburan seperti *streetball*, *three on three*, *crushbone*, bahkan yang terbaru sekalipun yakni *five on five* menjadikan olahraga bola basket menjadi olahraga yang bergengsi dan trend mode di kalangan anak muda.

Dalam permainan bola basket dibutuhkan kondisi fisik yang baik untuk menunjang keterampilan bermain bola basket seperti kelincahan, daya tahan, kekuatan, kecepatan dan sebagainya (Sajoto: 1990: 10). Tujuan dari permainan bola basket adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke basket lawan dan mencegah lawan memasukkan bola ke basket sendiri. Untuk dapat bermain dengan baik harus melakukan latihan yang teratur, kontinue, dan berkesinambungan. Latihan pengembangan tubuh baik secara mental maupun fisik merupakan subyek yang menentukan prestasi yang lebih cepat. Maka dari itu

semakin teratur pemain melakukan latihan maka semakin baik pula tingkat keterampilan bermain bola basketnya.

Pada cabang olahraga bola basket selain diajarkan pada mata pelajaran pendidikan jasmani, kegiatan ini juga merupakan ekstrakurikuler yang ada di setiap sekolah. Sesuai dengan pembinaan pola usia dini, kegiatan ini sebenarnya bisa memberikan kontribusi yang berarti kepada regenerasi peserta didik untuk menjadikan mereka berprestasi pada cabang olahraga bola basket. Oleh karena itu, peserta didik yang berpotensi selanjutnya diarahkan untuk memperdalam lagi dengan mengikuti latihan-latihan bola basket yang diajarkan melalui kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.

Salah satu kegiatan yang menunjang pengembangan bakat dan minat siswa adalah kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler yang ada di SMP Negeri 3 Pajangan antara lain terdapat ekstrakurikuler olahraga dan yang bukan olahraga. Ekstrakurikuler olahraga yang ada di SMP Negeri 3 Pajangan antara lain: bolavoli, sepakbola, pencak silat, dan bola basket. Kemudian ekstrakurikuler bukan olahraga yang ada di SMP ini adalah ekstrakurikuler pramuka, PMR, *English Club*, ekstrakurikuler karya ilmiah dan lain-lain.

Latihan ekstrakurikuler bola basket mengajarkan bermacam-macam teknik baik teknik dasar maupun teknik lanjutan dan taktik-taktik permainan yang bisa mengembangkan permainan bola basket peserta didik, selain itu peserta didik juga bisa mendapat kesempatan mengikuti *event* pertandingan bola basket, misalnya *event* kejuaraan bola basket pelajar tingkat kabupaten, *event* kejuaraan bola basket pelajar tingkat provinsi, bahkan kejuaraan bola basket pelajar tingkat nasional

maupun internasional.

Salah satu sisi hiburan menarik dari permainan bola basket yaitu dilakukannya *dribbling* yang bervariasi baik arah dan kecepatannya untuk menerobos lawan dan selanjutnya memasukan bola ke dalam keranjang. Banyak angka tercipta diawali dengan *dribble* yang baik dan diakhiri tembakan yang akurat. Menurut Wissel (2000: 95) *dribbling* atau menggiring bola adalah menguasai bola sambil bergerak dan memantulkannya ke lantai. *Dribbling* atau menggiring bola dapat dilakukan dengan sikap diam di tempat, berjalan, atau berlari. Pelaksanaannya pun dapat dilakukan dengan tangan kanan atau tangan kiri.

Pada hakikatnya setiap pemain bola basket dituntut agar mampu melakukan *dribbling* yang baik, lincah tanpa kehilangan keseimbangan ketika melewati setiap lawan. Di samping itu, *dribbling* berperan penting dalam permainan bola basket untuk menunjang teknik dasar seperti *shooting* dan *passing*, dalam permainan bola basket *shooting* dan *passing* di area lawan yang kosong tanpa penjagaan yang ketat dari lawan untuk melakukan *shooting* ke basket lawan untuk menghasilkan angka dapat dibangun dari kemampuan *dribbling* dengan begitu permainan bola basket lebih variatif dan semangat bermain akan bertambah. Menurut Oliver (2009) untuk memperoleh hasil *dribbling* yang diinginkan sesuai dengan kebutuhannya dalam bermain bola basket dipengaruhi oleh faktor bakat dan kemauan, kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan, kecepatan, kelentukan, keseimbangan dan kelincahan.

Menurut Noer (2002:253) kelincahan adalah kemampuan dari seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki. Kelincahan sangat penting fungsinya untuk meningkatkan prestasi maksimal dalam cabang olahraga, juga salah satu komponen kondisi fisik yang berperan penting dalam permainan bola basket. Menurut (Muhyi Faruq 2007:15) para pemain dalam permainan bola basket membutuhkan tingkat kelincahan sangat tinggi, beberapa bentuk aktifitas dilapangan yang membutuhkan kelincahan adalah pada saat mendribble bola. Kemampuan tubuh untuk meliuk-liuk menghindari sergapan lawan sangat diperlukan olah pemain basket, karena bola basket adalah salah satu permainan cepat. Dengan demikian gerakan yang lincah akan sangat memungkinkan seorang pemain bola basket untuk menguasai bola dan mampu melewati hadangan lawan, maupun untuk menerobos ketatnya pertahanan lawan.

Selain kelincahan, kekuatan otot lengan sangat berpengaruh terhadap permainan bola basket. Kekuatan adalah kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Jadi otot akan mencapai kekuatan maksimal bila suatu otot berulang-ulang dilatih secara lebih dari yang biasa dilatihkan pada otot tersebut. Kekuatan otot lengan yang besar maka akan menjadi daya dorong agar bola akan dengan mudah mencapai ring basket, Ismaryanti (2008: 111). Kaitannya dengan kekuatan otot lengan, kekuatan otot lengan dapat membantu pemain dalam melakukan *dribbling* dengan baik dikarenakan otot lengan mempengaruhi ketepatan dalam melakukan gerakan, khususnya dalam mengarahkan lengan, pergelangan lengan dan jari-jari dengan sentuhan yang halus.

Kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Pajangan di adakan pada hari Rabu dan Jumat. Dilaksanakan selama 1,5 jam, yaitu mulai pukul 15.00-16.30 WIB. SMP Negeri 3 Pajangan memiliki 1 lapangan bola basket yang kurang baik terlihat dari kedua tali jaring ring basket yang lepas, dan mempunyai 5 buah bola basket dan masih sangat layak untuk digunakan. Terlepas hal tersebut Ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Pajangan pernah menorehkan prestasi pertandingan bola basket antar sekolah SMP se-Kabupaten Bantul yaitu juara 2 Triwidadi CUP pada tahun 2018. Kegiatan ekstrakurikuler dimulai dari persiapan sarana prasarana latihan seperti bola basket, *cone*, dan rompi pembeda. Setelah itu dilanjutkan dengan pemanasan dan kegiatan inti. Kegiatan inti biasanya biasanya diawali dengan melakukan *dribble*, *shooting* bola, dan diakhiri dengan permainan. Kegiatan ekstrakurikuler diakhiri dengan pendinginan setelah melakukan permainan bola basket.

Melihat fakta di lapangan masih banyak siswa SMP Negeri 3 Pajangan yang kesulitan saat melakukan *dribbling*, mereka masih terlihat kaku pada saat *dribbling* dan kebanyakan cara *dribbling* siswa bolanya masih banyak yang dipukul- pukul serta pandangan mata masih banyak tertuju pada bola dan tidak tertuju pada situasi sekitar. Seharusnya bola dipantul-pantulkan dan tidak ada suara dari sentuhan antara tangan dengan bola, selain itu gerakan melindungi bola saat melakukan *dribbling* juga belum tampak. Pada saat bermain permainan terlihat sangat monoton tidak ada variasi-variasi sedikitpun. Jarang siswa yang berusaha untuk menggiring bola, jadi bolanya hanya berpindah-pindah dari tim satu ke tim yang satunya dan berputar di area tengah lapangan saja.

Jarang sekali dijumpai siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Pajangan melakukan latihan kondisi fisik seperti latihan kelincuhan dan kekuatan otot lengan untuk menunjang keterampilan bermain bola basketnya. Latihan kondisi fisik seperti kelincuhan dan kekuatan otot lengan untuk kebanyakan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Pajangan merupakan hal yang tidak penting bahkan terkesan membosankan bagi siswa. Melakukan permainan langsung lebih menarik daripada harus melakukan latihan kondisi fisik, hal ini mungkin disebabkan karena melakukan permainan lebih menyenangkan daripada harus melakukan latihan kondisi fisik yang mungkin akan menguras tenaga.

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 bola basket, maka dari itu hendaknya selain melakukan latihan teknik juga harus melakukan latihan kondisi fisik seperti latihan kelincuhan, kekuatan, ketahanan aerobik, dan anaerobik serta kelentukan. Khusus untuk latihan kelincuhan dan kekuatan otot lengan yang menunjang kemampuan dalam menggiring bola basket juga jarang sekali dilakukan oleh para pemain SMP Negeri 3 Pajangan. Hal ini penulis rasakan selaku pelatih yang melatih ekstrakurikuler bola basket pada siswa SMP Negeri 3 Pajangan.

Rendahnya kemampuan *dribbling* siswa SMP Negeri 3 Pajangan, akan membawa dampak terhadap keberhasilan tim selama mengikuti kompetisi. Terlebih belum diketahuinya kelincuhan dan kekuatan otot lengan siswa SMP

Negeri 3 Pajangan, Kabupaten Bantul yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai “Hubungan antara Kelincahan dan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan Menggiring Bola pada Peserta Ekstrakurikuler Bola basket SMP Negeri 3 Pajangan Tahun Pelajaran 2019/2020”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Rendahnya kemampuan *dribbling* siswa SMP Negeri 3 Pajangan dalam bermain bola basket setiap ada kesempatan *dribbling*, banyak siswa yang gagal, bola cenderung lepas dari penguasaan dan mudah dirampas lawan.
2. Jarang sekali dijumpai siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Pajangan melakukan latihan kondisi fisik seperti latihan kelincahan dan kekuatan otot lengan untuk menunjang keterampilan bermain bola basketnya.
3. Belum diketahuinya kelincahan siswa SMP Negeri 3 Pajangan, Kabupaten Bantul yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket
4. Belum diketahuinya tingkat kekuatan otot lengan siswa SMP Negeri 3 Pajangan, Kabupaten Bantul yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket
5. Belum diketahui hubungan antara kelincahan dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Pajangan.

## **C. Pembatasan Masalah**

Agar penelitian ini tidak menyimpang dan lebih fokus dari permasalahan, maka penulis membatasi ruang lingkup masalah penelitian yaitu dibatasi pada kelincahan dan kekuatan otot lengan sebagai faktor yang berpengaruh terhadap kemampuan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Pajangan.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti merumuskan masalah

1. Apakah ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Pajangan?"
2. Apakah ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan menggiring bola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Pajangan?"
3. Apakah ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan menggiring bola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Pajangan?"

## **E. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat secara teoritis :

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya dan pihak-pihak terkait mengenai ada tidaknya hubungan antara kelincahan dan keseimbangan dengan kemampuan menggiring dalam permainan bola basket.

### 2. Manfaat secara praktis :

- a. Bagi siswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu para siswa dalam mengikuti pembelajaran bola basket, terutama yang memiliki masalah dalam mengikutinya sehingga mereka dapat senang hati mengikuti pembelajaran bola basket serta mereka dapat memperoleh pengalaman menarik dan menjadi bekal untuk kedepannya.
- b. Bagi pelatih, dapat menjadi referensi untuk mengembangkan model latihan pada pelaksanaan ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Pajangan.
- c. Bagi sekolah, diharapkan dapat menjadi referensi untuk meningkatkan sarana dan prasarana demi meningkatkan prestasi peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Pajangan.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakikat Bola Basket**

Bola basket merupakan suatu olahraga yang dipertandingkan tingkat pelajar. Bola basket sendiri berbentuk permainan beregu yang menuntut kerjasama dari setiap anggota timnya. Permainan ini dapat dinikmati oleh berbagai kalangan dari mulai anak-anak, remaja sampai orang dewasa baik putra maupun putri. Permainan bola basket dapat memberikan banyak manfaat yang diperoleh, seperti memberi kebugaran jasmani, menunjang perklembangan fisik, maupun mental.

Bola basket ialah permainan yang bertujuan untuk memasukkan bola ke sasaran (keranjang), agar dapat memainkan permainan bola dengan baik, perlu melakukan gerakan atau teknik dengan baik pula. Gerakan yang baik menimbulkan efisiensi kerja dan dengan latihan yang teratur dapat menjadikan gerakan lebih baik dan efektif. Hal ini dijelaskan dalam buku PERBASI (2008:1), sebagai berikut : “Bola basket dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri atas lima pemain. Setiap regu berusaha mencetak angka ke keranjang lawan dan mencegah regu lain mencetak angka. Bola boleh dioper, digelindingkan, atau dipantulkan ke segala arah, sesuai peraturan”.

Posisi pemain dalam permainan bola basket ini terbagi atas 5 (lima) bagian yang biasanya ditentukan dari tinggi badan dan kemampuan masing-masing pemain. Pada umumnya suatu tim dengan 5 pemain dapat menempati posisi sebagai berikut, pemain posisi 1 sebagai *point guard (best ball handler)*, pemain

posisi 2 *shooting guard (best outside shooter)*, pemain posisi 3 sebagai *small forward (versatile outside & outside player)*, pemain posisi 4 *power forward (strong rebounding forward)*, pemain posisi 5 sebagai pemain tengah (*inside scorer, rebounder & shoot blocker*).

Pada posisi *point guard* biasanya mempunyai kualitas dribble paling baik dan bertugas mengatur tempo serangan di dalam suatu tim, baik serangan cepat ataupun lambat, posisi *shooting guard* biasanya pemain yang paling bagus melakukan tembakan tiga angka, posisi *small forward* biasanya selalu menghasilkan point dengan cara menerobos tim lawan dengan gerakan *lay-up*. Posisi *power forward* bertugas dalam bola-bola *rebound* untuk mencetak poin. Dan posisi *center* bertugas dalam pertahanan lawan atau dibawah ring untuk menghasilkan poin.

Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa permainan bola basket merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sebagai alat permainannya dengan tujuan memasukan bola ke keranjang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan memasukan bola.

## **2. Teknik Dasar Permainan Bola Basket**

### **a. Teknik Dasar Mengoper Bola (*Passing*)**

Passing berarti mengoper bola. Operan merupakan teknik dasar pertama. Dengan operan pemain dapat melakukan gerakan mendekati ring basket untuk kemudian tembakan, John Oliver (2007:35) operan dapat dilakukan dengan cepat dan keras. Yang penting bola dapat dikuasai oleh teman yang akan menerimanya, operan juga dapat dilakukan dengan pelan (lunak). Jenis operan tersebut

bergantung pada situasi keseluruhan, yaitu kedudukan teman, situasi teman, waktu, dan taktik yang digunakan. Pemain harus menguasai bermacam-macam teknik dasar mengoper bola dengan baik. Teknik dasar mengoper (*passing*) dalam Bola Basket adalah sebagai berikut.

1) Mengoper Bola Setinggi Dada (*Chest pass*)

Mengoper bola dengan dua tangan dari depan dada merupakan operan yang sering dilakukan dalam suatu pertandingan Bola Basket. Operan ini berguna untuk jarak pendek. Mengoper bola dengan cara ini akan menghasilkan kecepatan, ketepatan, dan kecermatan. Jarak lemparan adalah 5 sampai 7 meter. Trisnowati dan Moekarto (2007:4.45).

Umpan dada dengan menggunakan dua tangan mungkin merupakan umpan yang paling sering digunakan dalam pertandingan bola basket. ini adalah umpan yang bisa diandalkan dan dilakukan untuk memindahkan bola dari seorang pemain ke rekan satu timnya, biasanya di bagian daerah perimeter. Umpan pantul dengan menggunakan dua tangan bias digunakan untuk mengumpankan bola secara berdaya guna ke seorang rekan timnya ketika kamu harus menghindari seorang pemain bertahan atau ketika umpan dada langsung bisa dengan mudah dipotong, John oliver (2007:36).

Untuk melempar umpan dada, posisikan dirimu kira-kira 3 meter dari sasaran, misal dengan seorang teman atau dinding gedung olahraga. Letakantanganmu di sisi bola dan tekuklah (bengkokkanlah) lenganmu sedikit demi sedikit sehingga bola kamu bawa mendekati dadamu, John oliver (2007:36).

## 2) Mengoper Bola Dari Atas Kepala (*Overhead Pass*)

Lemparan ini biasanya dilakukan oleh pemain-pemain berbadan tinggi sehingga melampaui daya raih lawan. Lemparan ini juga bisa digunakan untuk operan cepat. Trisnowati Tamat (2007:4.46)

## 3) Mengoper Bola Pantulan Kelantai (*bounce Pass*)

Operan pantulan dengan dua tangan dilakukan dalam posisi bola didepan dada. Operan ini sangat baik dilakukan untuk menerobos lawan yang tinggi. Bola dipantulkan disamping kanan atau kiri lawan dan teman sudah siap menerimanya dibelakang lawan. Lemparan ini harus dilakukan dengan cepat agar tidak tertahan oleh lawan. Lemparan pantulan dapat dilakukan dengan jalan menipu lawan kesamping kanan, padahal bola dilempar kekiri tau sebaliknya. John oliver (2007:37).

## b. Teknik Dasar Menembak (*Shooting*)

Shooting adalah memasukkan bola atau menembak bola kedalam keranjang Winendra Adi (2008 : 73), shooting berasal dari kata “*shoot*” yang berarti menembak, mengajukan, melempar, mengurangi, melepaskan, membuang. Menurut Nuril Ahmadi (2007: 18), usaha memasukkan bola ke keranjang diistilahkan dengan menembak, dapat dilakukan dengan satu tangan, dua tangan, *lay up*.

### 1) Tembakan dengan satu tangan (*one hand set shoot*)

Sikap badan pada waktu akan menembak bola: berdiri tegak, kaki sejajar atau kaki kanan di depan (bagi yang tidak kidal), kaki kiri di belakang, sementara lutut ditekuk. Bola dipegang dengan tangan kanan di atas kepala dan di depan

dahi, siku tangan kanan di tekuk ke depan, tangan kiri membantu memegang bola agar tidak jatuh dan berfungsi untuk menjaga keseimbangan, serta pandangan ditujukan ke keranjang (ring basket). Kemudian bola ditembakkan ke keranjang basket dengan gerakan siku, badan, dan lutut diluruskan secara serempak. Pada waktu tangan lurus, bola dilepaskan, jari-jari dan pergelangan tangan diaktifkan (Nuril Ahmadi, 2007 : 18).

#### 2) Tembakan dengan dua tangan

Bola ditembak ke ring yang menjadi sasaran. Bola ditembakkan dengan bantuan dorongan, siku, badan, dan lutut diluruskan serempak. Winendra Adi (2008:73)

#### 3) Tembakan *Lay-Up*

Tembakan *lay up* adalah tembakan yang dilakukan dengan jarak dekat sekali dengan keranjang basket, hingga seolah-olah bola itu diletakkan ke dalam keranjang basket yang didahului dengan gerakan dua langkah. Tembakan ini disebut juga tembakan langkah tiga.

#### 4) *Jump Shoot*

Menurut Winendra Adi dkk (2007 : 75) *Jump shoot* adalah teknik memasukkan bola ke dalam keranjang menggunakan satu tangan ataupun dua tangan sambil sedikit meloncat. Teknik ini tidak boleh dilakukan saat tembakan bebas. Meski membutuhkan tenaga yang relatif besar, teknik ini dapat digunakan untuk menembak jarak jauh. Terkadang, pemain juga menggunakannya untuk menembak dari posisi di bawah keranjang (*under shoot*).

c. Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

Menggiring bola atau *dribbling* merupakan suatu usaha untuk membawa bola ke depan, yang bertujuan cepat menuju keranjang lawan, menyusup pertahanan lawan, dan mengacaukan pertahanan lawan. Menurut Engkos Kosasih (1985:190) *dribbling* atau memantulkan bola dapat dilakukan dengan sikap berhenti, berjalan, atau berlari. Pelaksanaannya dapat dilakukan dengan tangan kiri maupun tangan kanan, baik pada : *dribble* rendah, *dribble* tinggi, *dribble* cepat maupun *dribble* lambat.

Seorang penggiring dikatakan mahir apabila menguasai gerakan dasar dari menggiring itu sendiri. Menurut Wissel (1996:96), ada delapan gerakan dasar dalam menggiring yaitu:

- 1) Kontrol dalam menggiring (*control dribble*)
- 2) Menggiring dengan kecepatan (*speed dribble*)
- 3) Berhenti dalam menggiring (*foot fire dribble*)
- 4) Menggiring dengan perubahan kecepatan langkah (*the change of face dribble*)
- 5) Menggiring mundur (*the retreat dribble*)
- 6) Menggiring silang (*the croosover dribble*)
- 7) Menipu dengan merubah arah menggiring (*inside out dribble*)
- 8) Menggiring belakang (*behind the back dribble*).

Gerakan menggiring di atas sangat membantu pemain dalam memperbanyak pilihan dalam membawa bola, mempermudah tim menguasai bola, melakukan tembakan atau membantu teman dalam mendapatkan bola.

Hal terpenting dan harus diperhatikan dalam melakukan *dribble* adalah melindungi bola agar bola tidak mudah direbut lawan. Seperti dikemukakan Wissle Hal (2000 : 95) bahwa, “Kemampuan *mendribble* dengan tangan lemah dan tangan kuat adalah kunci untuk meningkatkan permainan anda. Untuk melindungi bola, jagalah agar tubuh anda berada diantara bola dan lawan”. Dalam melakukan *dribble* tubuh mempunyai peran penting jika tangan yang digunakan *mendribble* lemah, maka tubuh berfungsi untuk melindungi bola. Oleh karena itu, pada saat *mendribble* bola, tubuh harus selalu diantara bola dan lawan. Hal ini dimasukkan, Jika lawan akan merebut bola maka tubuh siap untuk menghalangi lawan.

### **3. Menggiring Bola (*Dribbling*)**

#### **a. Pengertian *Dribbling***

*Dribbling* merupakan bagian yang tak terpisahkan dari bola basket dan penting bagi permainan individual dan tim. *Dribbling* adalah salah satu cara membawa bola. Agar tetap menguasai bola sambil bergerak, harus memantulkannya pada lantai (Wissel, 1996:95). Menurut Oliver (2007:49) menggiring adalah salah satu dasar Bola basket yang pertama diperkenalkan kepada para pemula, karena keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlihat dalam pertandingan bola basket. Seorang pemain boleh membawa bola lebih dari satu langkah asalkan bola sambil dipantulkan baik dengan berjalan atau dengan berlari. Berkaitan dengan *dribble*, Abdullah Arma (1981:109) menyatakan bahwa, “*dribble* atau menggiring bola adalah suatu usaha untuk membawa bola ke depan”.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *dribbling* atau menggiring bola pada prinsipnya suatu usaha membawa bola menuju kedepan daerah lawan dengan dipantul-pantulkan dengan satu tangan yang dilakukan dengan berjalan atau berlari.

b. Cara Melakukan *dribble*

*Dribble* dapat dilakukan dengan baik jika menguasai teknik yang baik dan benar. Untuk memperoleh kualitas *dribble* yang baik maka seorang pemain harus memahami dan menguasai teknik *dribble*. Menurut Hartoko (1993: 36) memberikan petunjuk cara melakukan *dribble* sebagai berikut:

- 1) Memegang bola dengan kedua tangan yang relax, tangan kanan di atas bola, sedang tangan kiri menjadi tempat terletaknya bola.
- 2) Berdiri dengan kaki kiri agak sedikit di depan kaki kanan
- 3) Badan condong ke depan pinggang.
- 4) Tangan kanan memantulkan bola, (sebagai permulaan sebaiknya mata masih melihat bola).
- 5) Menggerakkan lengan hampir sepenuhnya.
- 6) Memantulkan bola (ditekan) dengan jari-jari dibantu dengan gerakan pergelangan tangan, bukan memukul bola dengan telapak tangan
- 7) Menguasai bola dengan sedikit mengikuti Bergeraknya ke atas sebentar dengan jari-jari dan pergelangan tangan, kemudian dipantulkan kembali.
- 8) Setelah rahasia gerak, watak dan irama dari pantulan dapat dirasakan (get the feeling) dengan sikap berdiri ditempat, mulailah dengan bergerak maju.
- 9) Mulai jangan melihat bola, dan mempercepat gerak.

10) Kemudian menggiring dengan agak rendah, rendah, maju, mundur cepat, secepatnya, berliku, berkelok dengan rintangan dan lawan.

Menurut Imam Sodikun (1992:58), cara melakukan *dribble* adalah sebagai berikut :

- 1) Peganglah dengan kedua tangan secara relak, tangan kanan secara relak, tangan kanan diatas bola, kiri di bawah menjadi tempat terletaknya bola.
- 2) Berdiri dengan kaki kiri agak sedikit kedepan dari kaki kanan.
- 3) Condongkan badan ke depan mulai dari pinggang.
- 4) Pantulkan bola dengan tangan kanan.
- 5) Gerakan lengan hampir seluruhnya.
- 6) Pantulkan bola dilakukan dengan jari-jari tangan dibantu dengan pergelangan tangan.
- 7) Menjinakan bola dengan sedikit mengikuti gerakannya bola ke atas sebentar dengan jari-jari dan pergelangan tangan, kemudian baru dipantulkan kembali.
- 8) Setelah diratakan, mulailah sambil bergerak maju atau mundur.
- 9) Mulailah dengan tidak melihat bola, dan percepatlah gerakannya.
- 10) Menggiring bola dilakukan dengan agak rendah, maju mundur, kiri kanan dan berkelok-kelok.
- 11) Kombinasikan dengan mengoper, menggiring dan menembak sehingga dapat dilakukan dengan cepat.

Petunjuk cara melakukan *dribble* tersebut harus dipahami dan dikuasai setiap pemain bola basket agar diperoleh kualitas *dribble* yang baik dan benar. Di dalam pelaksanaannya *dribble* dapat dilakukan dengan *dribble* bola tinggi

dan *dribble* bola rendah, Hal ini didasarkan pada kebutuhannya dalam permainan. Seperti dikemukakan A. Sarumpaet dkk, (1992: 229) bahwa, “sesuai dengan kebutuhannya jenis *dribble* ada dua cara yaitu: “(1) *dribble* bola tinggi (setinggi pinggang), (2) *dribble* bola rendah (setinggi lutut)”. *Dribbling* bola setinggi pinggang digunakan untuk kebutuhan maju cepat ke depan lurus. Sedangkan *dribble* rendah digunakan untuk menerobos atau berbelok-belok sambil mengontrol bola.

Dari beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *dribbling* atau Menggiring bola sesuai dengan peraturan permainan bolabasket yang berlaku adalah hanya diperbolehkan dengan menggunakan satu tangan saja baik itu tangan kiri ataupun tangan kanan, tidak diperbolehkan untuk menggiring bola menggunakan dua tangan secara bersama-sama. Berdiri dengan kaki kiri agak sedikit kedepan dari kaki kanan. Condongkan badan ke depan mulai dari pinggang. Gerakan lengan hampir seluruhnya. Pantulkan bola dilakukan dengan jari-jari tangan dibantu dengan pergelangan tangan.

#### c. Manfaat *Dribble*

*Dribbling* sangat penting dalam permainan basket, *dribble* membantu memindahkan bola di lapangan dan menjauhkan diri dari penjagaan. Setiap tim butuh paling tidak satu pen-*dribble* ahli yang dapat membawa bola dengan cepat di lapangan pada suatu terobosan cepat (*fast break*) dan melindunginya terhadap penjagaan.

Menurut Wissel (2000:78) ada beberapa manfaat khusus *dribble*:

- 1) Memindahkan bola keluar dari daerah padat penjagaan ketika operan tidak memungkinkan
- 2) Memindahkan bola ketika penerima tidak bebas penjagaan
- 3) Memindahkan bola pada saat *fast break* karena rekan tim tidak bebas penjagaan untuk mencetak angka
- 4) Menembus penjagaan ke arah ring
- 5) Menarik perhatian penjaga untuk membebaskan rekan tim
- 6) Menyiapkan permainan menyerang
- 7) Memperbaiki posisi atau sudut sebelum mengoper
- 8) Membantu peluang untuk menembak.

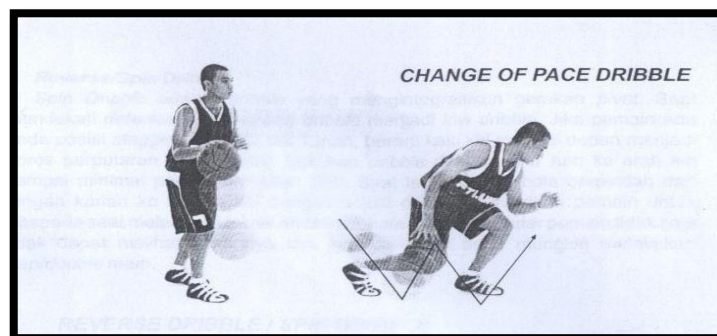
Sedangkan menurut Aip Syarifuddin dan Muhadi (1991/1992: 174) “tujuan *dribbling* adalah agar : (1) lebih cepat menuju ke daerah lawan dalam usaha memasukkan bola ke dalam keranjang lawan, (2) lebih mudah menyusup dan menerobos ke daerah pertahanan lawan, dan untuk mengacaukan pertahanan lawan dan, (3) permainan lawan menjadi tidak berkembang, sehingga permainan menjadi terhambat”.

Dari pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa manfaat *dribble* yaitu lebih cepat menuju ke keranjang lawan, untuk menerobos ke daerah pertahanan lawan, mengacaukan pertahanan lawan ataupun memperlambat tempo permainan.

d. Macam-macam *Dribble*

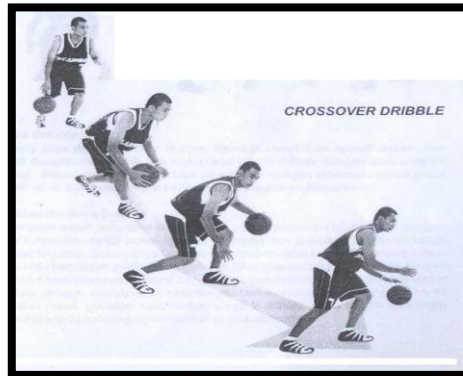
Menurut (Danny Kosasih, 2008: 38-44) *dribble* pada dasarnya adalah gerakan mengarah pada ring. *Dribble* yang diperbolehkan adalah selama posisi tangan tidak berada dibawah bola dan bola harus meninggalkan tangan sebelum kaki tumpuan. *Dribble* dipengaruhi juga oleh kontrol pada tangan seperti: kekuatan siku, pergelangan tangan, telapak tangan, jari-jari, sedikit bantuan bahu, mata tidak lihat bola (*vision*). Jenis-jenis *dribbling*:

- 1) *Low Dribble* adalah *dribble* yang menggunakan awal posisi kaki satu telapak didepan berguna untuk mempercepat perpindahan gerak atau arah. *Dribble* dilakukan dengan irama konstan dengan satu tangan melindungi bola.
- 2) *Power Dribble* adalah pengembangan dari *low dribble* dengan menambahkan beberapa variasi *dribble* seperti gerakan *spin dribble* dan *crossover dribble*.
- 3) *Speed Dribble* adalah tipe *dribble* yang dilakukan dengan berlari atau menggunakan kecepatan tinggi.
- 4) *Change of Pace Dribble* adalah tipe *dribble* yang dilatihkan agar pemain bisa melakukan pergantian kecepatan dalam melakukan *dribble*.



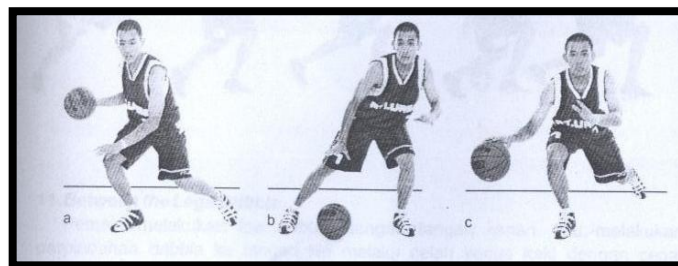
**Gambar 1. *Change of Pace Dribble***  
(Dany Kosasih, 2008:41)

- 5) *Crossover Dribble* adalah pemain melakukan *dribble* kesalah satu arah dari lawan jaga lalu merubah ke arah sebaliknya dengan cepat.



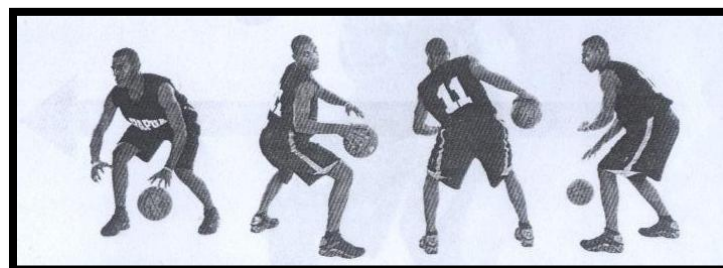
**Gambar 2. Crossover Dribble**  
(Dany Kosasih, 2008:41)

- 6) *Head and Shoulders Move* adalah *dribble* menggunakan perpindahan tangan dengan cepat tetapi terlebih dahulu dilakukan gerakan tipuan oleh kepala.



**Gambar 3. Head and Shoulders Move**  
(Dany Kosasih, 2008:42)

- 7) *Spin Dribble* adalah *dribble* yang mengintegrasikan dengan gerakan memeros saat mendekati lawan dan memutar arah badan menuju kedepan.



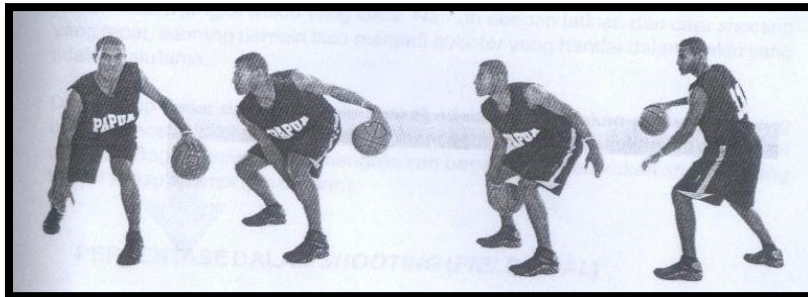
**Gambar 4. Spin Dribble**  
(Dany Kosasih, 2008:43)

- 8) *Behind Dribble* adalah mengganti arah *dribble* dengan mengarahkan bola kebelakang badan sehingga bola melewati belakang tubuh saat melakukan pergantian gerakan *dribble*.



**Gambar 5. *Behind Dribble***  
(Dany Kosasih, 2008:44)

- 9) *Between the Legs Dribble* adalah *dribble* yang dilakukan melewati bawah kaki saat melakukan perpindahan *dribble*.



**Gambar 6. *Between the Legs Dribble***  
(Dany Kosasih, 2008:44)

Di dalam peraturan PB PERBASI (2006:18-21), ada beberapa macam untuk mendribble bola basket dengan prinsip dasar efektif dan efisien. Adapun macam-macamnya, antara lain :

- 1) *Change of Pace Dribble*

*Dribbling* ini adalah yang paling umum dalam bola basket dan digunakan untuk membuat pemain bertahan berfikir bahwa pelaku *dribble* akan memperlambat atau mempercepat tempo *dribble*.

## 2) *Low or Control Dribble*

*Dribble* ini dilakukan setiap kali pemain dijaga dengan ketat. Tipe *dribble* ini digunakan untuk menjaga bola agar tetap rendah dan terkontrol. Bola di *dribble* di sisi tubuh, jauh dari pemain lawan. Telapak tangan yang men-*dribble* bola diusahakan agar tetap berada di atas bola.

## 3) *High or Speed Dribble*

Ketika pemain berada dilapangan terbuka dan harus bergerak secepatnya dengan bola, maka ia akan menggunakan *dribble* ini. Ketika berlari dengan cepat, pemain akan mendorong bola di depannya dan membiarkan bola melambung ke atas setinggi pinggulnya. Tangan yang men-*dribble* tidak berada di atas bola, melainkan di belakang bola.

## 4) *Crossover Dribble*

*Crossover dribble* adalah gerakan memindahkan bola dari tangan yang satu ke arah tangannya yang lain. Gerakan ini bagus untuk mempedaya pemain bertahan. Namun bola bias dicuri bila *dribble* tidak dilakukan dengan baik, karena posisi tidak terjaga.

## 5) *Behind the Back Dribble*

Jenis *dribble* ini digunakan ketika pemain mengganti arah supaya terbebas dari pemain bertahan. Bola digerakan dari satu sisi tubuh ke sisi tubuh yang lain dengan mengayunkannya di belakang tubuh.

#### 6) *Between the Legs Dribble*

*Dribble* ini adalah cara yang cepat untuk memindahkan bola dari satu tangan ke tangan yang lain melewati sela kaki. Digunakan ketika *pendribble* bola dijaga dengan ketat atau ingin merubah arah.

#### 7) *Reverse Dribble*

*Dribble* ini dilakukan untuk mengganti arah dan memantulkan bola dari satu tangan ke tangan yang lain ketika dijaga dengan ketat. *Dribble* ini harus dilakukan dengan cepat. Saat *dribble*, dorong bola ke lantai dan berputar mengelilingi pemain bertahan.

Menurut Annisa Nurssantika (2010), terdapat 2 (dua) jenis menggiring bola dalam permainan bola basket, yaitu: menggiring menggunakan satu tangan dalam bola basket dan menggiring dengan menggunakan satu tangan secara bergantian.

##### a. Menggiring menggunakan satu tangan dalam bola basket.

Menggiring menggunakan satu tangan adalah menggiring menggunakan satu tangan secara terus menerus tanpa memindahkan bola dari satu tangan ke satu tangan yang lainnya. Menurut Annisa Nurssantika (2010), Beberapa cara menggiring menggunakan satu tangan yaitu :

##### 1) *Control Dribble*

Ketika *defender* menjaga dengan ketat, selalu gunakan *control dribble*. Posisi badan sedikit membungkuk. Usahakan posisi badan selalu di antara bola dan *defender*. Pantulan bola harus rendah, berada agak sedikit di belakang dan dekat dengan badan. Tangan yang lain tetap lurus, untuk mengantisipasi pergerakan *defender*.

Tidak boleh mendorong atau menarik *defender*, tetapi boleh menguatkan lengan untuk mencegah *defender* meraih bola. Jangan berhenti men-*dribble* bola sampai bisa melakukan *shooting* atau *passing*. Jika sampai *dribbling* dihentikan, menjadikan situasi *dead ball*, dan satu atau dua pemain *defender* akan segera mendekat.

### 2) *Speed Dribble* (ketika tidak terjaga)

Untuk membawa bola dengan cepat, gunakan *speed dribble*. Dorong bola ke depan, pantulkan bola setidaknya setinggi pinggang. Seperti biasa, kepala harus tetap tegak dan pandangan ke depan, sehingga bisa mengetahui kondisi teman dan lawan. Bergerak secepat mungkin, tapi jangan lebih cepat dibanding dengan kemampuan mengontrol bola. Sering kali *jump stop* yang dilakukan pada akhir *dribble* dapat digunakan untuk menghindari pelanggaran *traveling* sambil tetap mengontrol bola.

### 3) *In and Out Dribble*

*In and out dribble* merupakan gerakan tipuan yang dapat digunakan untuk melewati *defender*. Dengan gerakan ini, pantulkan bola sekali di depan seperti akan melakukan *crossover dribble*, bukannya menguasai bola dengan tangan yang lain, tetapi justru tetap menggunakan tangan yang sedang menggiring bola untuk membawa bola ke arah semula untuk melewati *defender*.

Misalnya, jika sedang menggiring dengan tangan kanan, pantulkan bola di depan dan pindahkan berat tubuh ke kaki kiri. Dari sudut pandang *defender*, hal ini akan terlihat seperti *crossover dribble* ke kiri. Tetapi, gunakan tangan kanan

untuk menguasai bola dari sisi atas bola dan secepatnya bawa bola kembali ke arah semula.

b. Menggiring bola basket dengan menggunakan satu tangan secara bergantian.

Menggiring dengan menggunakan satu tangan secara bergantian adalah menggiring dengan menggunakan satu tangan dan disaat yang tepat memindahkan bola dari tangan yang satu ke satu tangan yang lain kemudian dilanjutkan menggiring. Menurut Annisa Nurssantika (2010), beberapa cara menggiring dengan menggunakan satu tangan secara bergantian yaitu :

1) *Crossover Dribble*

Sederhana saja, *crossover dribble* digunakan untuk memindahkan *dribbling* dari satu tangan ke tangan yang lain, dengan memantulkan bola menyilang ke tangan yang lain. Kemudian tangan yang lain menguasai bola dan melakukan *dribbling*. *Dribbling* ini dapat digunakan untuk mengubah arah pergerakan dengan cepat.

2) *Hesitation Dribble*

Teknik *hesitation dribble* juga merupakan gerak tipuan yang bisa digunakan untuk melewati *defender*. Pertama, lakukan *speed dribble* mengarah ke *defender*, kemudian tiba-tiba berhenti, saat *defender* mendekat, kembalikan kecepatan seperti semula dengan melakukan *speed dribble* ke salah satu sisi *defender*. Gerakan ini dapat dikombinasikan dengan *crossover dribble*

3) *Behind the Back Dribble dan Through the Legs Dribble*

Kalau dulu, melakukan *dribble behind the back* atau *through the legs* dianggap sebagai teknik untuk pamer skill saja, tapi sekarang tidak lagi. Gerakan

ini bisa sangat berguna jika digunakan dengan benar dan dalam situasi yang tepat. *Dribble* ini baik dilakukan di ruang terbuka, misalnya seorang guard sedang membawa bola dengan pressure ketat dari seorang *defender*.

Ketika sedang melakukan *dribble* dengan tangan kanan, *defender* biasanya akan condong ke kanan. Pada saat itu, lakukan dengan cepat *behind the back* atau *between the legs dribble*, dan arah pergerakan berubah ke kiri. Kenapa tidak melakukan *crossover dribble* yang sederhana saja? Karena *defender* berada sangat dekat, sehingga bisa saja dia melakukan steal. Dengan teknik *behind the back* atau *through the legs* proteksi bola akan lebih baik karena posisi badan tetap berada di antara bola dan *defender*.

#### 4) *Spin Move*

Gerakan spin merupakan gerakan yang sangat bagus digunakan untuk melewati *defender*. Tetapi tetap waspada, karena *defender* bisa saja melakukan steal dari belakang. Ketika melakukan spin, *reverse pivot* menggunakan kaki yang lebih di depan, tarik bola, dan secepatnya putar badan ke belakang. Jangan sampai tangan berada di bawah bola (pelanggaran carrying). Kemudian lanjutkan dengan *dribble* menggunakan tangan yang lain.

#### 5) *Back-up Dribble* dan *Crossover*

*Back-up dribble* sangat berguna untuk menghindari trap dari *defender*. *Dribble* mundur ke belakang dan selanjutnya lakukan *crossover* dengan cepat (atau *behind the back* atau *through the legs dribble*).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat penulis disimpulkan bahwa macam-macam *dribble* yang paling sering digunakan adalah *speed dribble*, *low*

*dribble, crossover, control dribble, behind the back dribble dan through the legs dribble.* Pada prinsipnya macam-macam *dribble* dalam bola basket adalah *dribbling* atau menggiring bola dengan menggunakan satu tangan dan dengan satu tangan secara bergantian

e. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Menggiring Bola Basket (PB PERBASI 2006:18-21)

*Dribble* merupakan salah satu teknik yang menjadi perhatian utama saat pemain mampu melewati lawan dan membuka peluang. Usaha untuk mencapai prestasi yang diinginkan dalam kemampuan *dribble* tentunya tidak terlepas dari beberapa faktor pendukung yang berpengaruh terhadap hasil *dribble*. Fisik dan teknik menjadi faktor yang dibutuhkan untuk memaksimalkan kemampuan *dribble*. Atlet bola basket pada tingkat SMP harus dibekali dengan kemampuan *dribble* yang baik, pengetahuan akan fisik dan teknik yang menunjang dalam kemampuan *dribble* sangat diperlukan. Komponen fisik yang berpengaruh pada *dribble* bola basket yaitu kelincahan, kecepatan, kekuatan, fleksibilitas, dan koordinasi. Dalam komponen fisik tersebut dapat lebih diperinci kembali sesuai dengan kebutuhan *dribble*, peneliti berasumsi bahwa kelincahan, kecepatan, kekuatan otot lengan, fleksibilitas, dan koordinasikan sangat menunjang dalam tercapainya keberhasilan dalam melakukan *dribble*.

Faktor teknik merupakan cara yang paling efektif, efisien, dan sederhana untuk memecahkan masalah yang dihadapi dalam pertandingan dan dibenarkan oleh peraturan. Penggunaan teknik *dribble* yang baik tentunya harus memperhatikan sikap-sikap dasar *dribble* yang baik pula. Fase persiapan, fase pelaksanaan, dan fase lanjutan ketika melakukan *dribble* harus diperhatikan untuk dapat mengoptimalkan kemampuan *dribble*.

#### **4. Kelincahan**

##### **a. Hakikat Kelincahan**

Menurut Sri Haryono (2008: 27) kelincahan pada dasarnya adalah gerakan yang merupakan perpaduan dari kecepatan dan gerak berubah arah. Berkenaan dengan kelincahan, banyak para ahli memberikan pengertian dan definisi. Dedy Sumiyarsono (2006:91) mengatakan bahwa kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk berlari cepat dengan mengubah-ubah arahnya. Hal serupa dikemukakan oleh Nurhasan (dalam Nanda, 2008:11) bahwa “kelincahan merupakan kemampuan bergerak kesegala arah dengan mudah dan cepat”. Kelincahan merupakan kemampuan selang-seling seorang dalam mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

Kelincahan merupakan kualitas yang sangat kompleks. Kelincahan ini mencakup interaksi kualitas-kualitas fisik yang lain (kecepatan reaksi, kecepatan, kekuatan, kelentukan, keterampilan gerak dan sebagainya), karena semua ini beraksi bersama (M. Furqon, 1995: 102). Kelincahan digunakan secara langsung untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda, mempermudah berlatih teknik tinggi, gerakan dapat efisien dan efektif, mempermudah daya orientasi dan

antisipasi terhadap lawan dan lingkungan bertanding, menghindari terjadinya cedera(Suharno HP 1993: 49).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa seseorang dapat dikatakan lincah apabila seseorang tersebut mempunyai kemampuan untuk merubah arah posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya sesuai dengan sesuatu yang dikehendaki. Kelincahan akan dipengaruhi oleh beberapa komponen kondisi fisik lainnya seperti: kelentukan, kecepatan dan koordinasi, maksudnya adalah kombinasi dari komponen kondisi fisik yang saling terkait.

#### **5. Hubungan antara Kelincahan dengan Kemampuan *Dribble***

Wissel, (2000: 96) mengatakan bahwa untuk menjadi pemain basket yang baik, harus ahli dalam *mendribble* dengan tangan manapun. *Mendribble* adalah teknik yang harus di latih sendiri, yang dibutuhkan hanyalah bola dan keinginan untuk maju. Teknik menggiring bola atau *dribbling* sangat penting untuk melewati lawan, maka teknik menggiring bola atau *dribbling* harus dilakukan dengan baik dan juga harus memiliki kelincahan yang baik juga (Kosasih, 2008: 38). Suryadi Yusuf (2017 : 31) mengatakan bahwa kelincahan pemain berpengaruh pada kemampuan tim. Kelincahan tersebut bisa digunakan pada teknik *dribble* untuk melewati lawan dengan cepat, jarang seorang atlet bisa melakukan kelincahan dengan melakukan *dribble* karena ketika *mendribble* bola atlet tersebut tidak bisa mengontrol bola ketika dipantulkan ke lantai.

Menurut Roesdiyanto dan Budiwanto (2008: 58) Macam-macam latihan untuk meningkatkan kelincahan adalah *shuttle run* kearah samping, maju, dan mundur. Salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan dalam permainan bola basket adalah *latihan shuttle run* (Abidin, 1999: 77). Kelebihan dari latihan *shuttle run* menurut Nafi'ah (Giriwijoyo dan Dikdik 2015: 4) pada saat melakukan *shuttle run* terjadi pergerakan persendian lengan terutama tungkai sehingga akan meningkatkan fleksibilitas. Kemudian, adanya kontraksi otot berulang akan menghasilkan kekuatan otot yang berguna untuk meningkatkan kekuatan otot dan kelincahan gerak. Saat latihan berlangsung akan terjadi koordinasi fungsi otot yang berfungsi untuk meningkatkan kecepatan gerak dan memelihara keseimbangan.

Sedangkan menurut Abidin (1999 : 71) kelincahan memiliki peranan yang sangat penting dalam permainan bola basket terutama dalam menghindari sergapan lawan pada saat melakukan *dribbling*. Kelincahan dalam cabang olahraga bola basket sangatlah berpengaruh karena karakteristik bola basket yang mempunyai unsur menggiring bola (*dribble*), mengoper (*passing*), menangkap bola (*catching*), dan menembak (*shooting*). Suryadi Yusuf, (2017 : 31)

Berdasarkan pendapat diatas dapat penulis simpulkan bahwa kelincahan merupakan salah satu kemampuan yang harus dimiliki seorang pemain basket, karena dengan memiliki kelincahan yang bagus pemain dapat meliuk-liukkan tubuhnya untuk melewati hadangan lawan dan dapat memasukkan bola ke dalam ring lawan sehingga mendapatkan *point*. Kelincahan dalam permainan bola basket diperlukan untuk melakukan gerak tipu pada saat menggiring bola basket.

## **6. Kekuatan Otot Lengan**

### **a. Hakikat Kekuatan Otot Lengan**

Menurut Suharjana (2013: 75) kekuatan merupakan unsur terpenting yang harus dimiliki seseorang, karena setiap kinerja dalam aktivitas pekerjaan selalu memerlukan kekuatan otot. Pengertian kekuatan itu sendiri adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. (Akros Abidin 1999: 73). Hal serupa dikemukakan Harsono (1988:176) bahwa kekuatan otot lengan adalah kemampuan dari otot lengan untuk membangkitkan tegangan dalam suatu tahanan dan mengangkat beban.

Djoko Pekik Irianto (2004: 35) mengatakan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk melawan beban dalam suatu usaha. Menurut Suharno HP (1980/1981:14) kekuatan ialah kemampuan otot untuk dapat mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktivitas. Sedangkan Rusli Lutan (2002: 56) mengatakan bahwa kekuatan otot lengan adalah kemampuan seseorang untuk mengerahkan daya semaksimal mungkin untuk mengatasi sebuah tahanan.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot lengan ialah kemampuan seseorang dalam menggunakan aktivitas otot untuk mengatasi tenaga atau beban yang datang dari luar saat melakukan aktivitas. Jadi kekuatan otot lengan adalah kemampuan sebagian otot pada bagian lengan untuk mengatasi tahanan yang diberikan.

## 7. Hubungan antara Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan *Dribble*

Menurut M. Sajoto (1988:58) kekuatan atau *strenght* adalah koponen kondisi fisik yang menyangkutkan masalah kemampuan seseorang pada saat menggunakan otot-ototnya, menerima beban pada waktu kerja tertentu. Kekuatan otot lengan merupakan salah satu komponen penting dalam keberhasilan melakukan menggiring bola atau *dribbling*, karena kekuatan otot lengan membantu mendorong dalam memantulkan bola ke lantai. Jika seseorang ingin memiliki kemampuan menggiring bola yang bagus, maka harus ditunjang dengan latihan seperti kekuatan otot lengan, baik menggiring bola dengan tangan kanan maupun tangan kiri, Ahmad Tuna (2012).

Jon Oliver,(2007:50) mengatakan bahwa *dribble* bola basket membutuhkan kekuatan tangan untuk dapat mendribblebola (batting, pushing, atau tapping) beberapa kali pada lantai tanpa menyentuhnya dengan dua tangan secara bersamaan. Mengkaji pada manfaat dan kinerja otot dalam berkontraksi maka kekuatan otot adalah salah satu komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan, karena kekuatan merupakan daya penggerak utama setiap aktifitas fisik(Sukadiyanto dan Muluk, 2011: 90).

Berbicara mengenai hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *dribble*, menurut Akhmat Abdul Aziz (2016:31) kekuatan otot lengan sangat berpengaruh dalam melakukan tehnik dasar *dribble*, karena dengan kekuatan otot lengan yang besar dorongan bola pada saat melakukan memantulkan bola akan lebih kuat, sehingga bola akan sulit untuk direbut.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot lengan sangat berhubungan dengan kemampuan *dribble* seorang pemain bola basket. Kekuatan otot lengan merupakan faktor keberhasilan dalam melakukan *dribbling* atau menggiring bola, karena kekuatan otot lengan membantu mendorong dalam memantulkan bola ke lantai dan mempengaruhi ketepatan dalam melakukan gerakan, khususnya mengarahkan lengan, pergelangan lengan, dan jari-jari.

## **8. Karakteristik Siswa SMP**

Peserta didik menengah pertama adalah peserta didik pada jenjang pendidikan menengah yang mengutamakan perluasan pengetahuan dan peningkatan jalur pendidikan. Siswa SMP adalah peserta didik pada satuan yang menyelenggarakan pendidikan menengah yang mengutamakan perluasan pengetahuan dan peningkatan keterampilan siswa untuk melanjutkan kejenjang sekolah menengah atas.

Menurut Hurlock (1999:126), terdapat perubahan-perubahan yang sama yang hampir bersifat universal pada masa remaja yaitu.

- 1) Meningkatnya emosi, yang intensitasnya bergantung pada perubahan tingkat fisik dan psikologis
- 2) Perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial untuk dimainkan.
- 3) Dengan perubahan minat dan pola perilaku, nilai-nilai juga berubah.
- 4) Sebagian remaja bersikap mendua terhadap setiap perubahan.

Siswa SMP biasanya berumur 13 - 15 tahun. Menurut Sukintaka (1992:45)

anak SMP mempunyai ciri-ciri tertentu diantaranya yaitu :

a. Jasmani :

1. Laki-laki ataupun putri ada pertumbuhan memanjang.
2. Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik.
3. Sering menampilkan kecanggungan dan koordinasi yang kurang baik sering diperlihatkan.
4. Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi.
5. Mudah lelah, tetapi tidak dihiraukan.
6. Anak laki-laki mempunyai kecepatan dan kekuatan otot-otot yang lebih baik daripada putri.
7. Kesiapan dan kematangan untuk ketrampilan bermain menjadi baik.

b. Psikis/ mental

1. Banyak mengeluarkan energi untuk fantasinya.
2. Ingin menentukan pandangan hidupnya.
3. Mudah gelisah karena keadaan yang lemah.

c. Sosial

1. Ingin tetap diakui oleh kelompoknya.
2. Persekawanan yang tetap makin berkembang.
3. Mengerti moral dan etnik serta kebudayaannya

Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) dalam kedudukannya sebagai peserta didik dipandang oleh sebagian besar ahli psikologi sebagai individu yang berada pada tahap yang tidak jelas pada rangkaian proses perkembangan seseorang. Ketidak jelasan ini karena mereka berada pada periode transisi

kanak-kanak ke periode orang dewasa. Pada masa ini umumnya mereka mengalami masa pubertas atau masa remaja. Berdasarkan pendapat di atas perlu diketahui bahwa anak usia sekolah menengah pertama (SMP) termasuk dalam taraf masa perkembangan atau berada pada masa remaja berusia 12-15 tahun.

## **9. Kegiatan Ekstrakurikuler**

### **a. Hakikat kegiatan Ekstrakurikuler**

Depdikbud (1994:6) mengatakan bahwa: “Ekstrakurikuler olahraga merupakan kegiatan olahraga yang dilakukan di luar jam pelajaran tetap, maka dilaksanakan disekolah atau diluar sekolah untuk memperluas wawasan, peningkatan dan penerapan nilai pengetahuan dan kemampuan olahraga.” Menurut Depdiknas (2004:1) ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimasi pelajaran yang terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan ketrampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa. Tujuan ini mengandung makna bahwa kegiatan ekstrakurikuler berkaitan erat dengan proses belajar mengajar.

Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dilaksanakan untuk menyalurkan dan mengembangkan bakat dan minat siswa. Dalam kegiatan ekstrakurikuler tersebut siswa memperoleh manfaat dan nilai-nilai luhur yang terkandung dalam kegiatan yang diikutinya. Menurut Yudha M. Saputra, (1998:9) :

“Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antara mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya. Kegiatan ini dilakukan berkala atau hanya dalam waktu-waktu tertentu dan ikut

dinilai”.

Menurut Agus Suryo Subroto (2002:270) kegiatan ekstrakurikuler dimaksudkan untuk mengembangkan salah satu bidang pelajaran yang diminati oleh sekelompok siswa, misalnya olahraga, kesenian, berbagai macam keterampilan dan kepramukaan yang diselenggarakan disekolah diluar jam pelajaran biasa. Kegiatan ekstrakurikuler mendorong siswa untuk mengukir prestasi yang tinggi sesuai dengan minat dan bakatnya, disamping memiliki kesegaran jasmani yang baik. Siswa dapat menggunakan waktu luangnya untuk kegiatan yang bermanfaat dan mengasah rasa sosial yang baik dengan teman, pelatih maupun guru.

Dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran sekolah yang bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan bakat siswa dalam bidang tertentu. Selain itu juga akan membantu siswa untuk lebih memahami mengenai suatu hal yang tidak dapat dimengerti pada saat jam sekolah.

#### b. Tujuan Ekstrakurikuler

Dalam setiap kegiatan yang dilakukan, pasti tidak lepas dari aspek tujuan. Karena suatu kegiatan yang dilakukan tanpa jelas tujuannya, maka kegiatan tersebut menjadi sia-sia. Begitu pula dengan kegiatan ekstrakurikuler tertentu memiliki tujuan tertentu. Tujuan diadakanya kegiatan ekstrakurukuler di sekolah menurut Depdikbud yang dikutip oleh Noor Utomo (2013:31) adalah :

- 1) Meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa

- 2) Mengembangkan bakat, minat, kemampuan, dan keterampilan dalam upaya pembinaan pribadi.
- 3) Mengenal hubungan antara mata pelajaran dalam kehidupan bermasyarakat.

Berdasarkan tujuan kegiatan ekstrakurikuler di atas maka dapat disimpulkan, dengan diadakannya kegiatan ekstrakurikuler disekolah siswa akan menambah keterampilan lain diluar jam pelajaran di sekolah dan memiliki nilai-nilai pendidikan bagi siswa dalam upaya pembinaan manusia seutuhnya.

#### **10. Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 3 Pajangan Bantul**

SMP Negeri 3 Pajangan Kabupaten Bantul merupakan salah satu sekolah lembaga pendidikan yang memiliki kepedulian terhadap kegiatan ekstrakurikuler. Tak heran jika SMP Negeri 3 Pajangan Kabupaten Bantul sekolah yang sangat mendukung segala kegiatan siswa dari akademik maupun non akademik. Di kegiatan non akademik SMP Negeri 3 Pajangan Kabupaten Bantul memiliki berbagai banyak ekstrakurikuler. Ada empat ekstrakurikuler dibidang olahraga yang diadakan oleh pihak sekolah, antara lain: ekstrakurikuler bola voli, tenis meja, pencak silat, dan bola basket. Sebagian besar siswa di SMP Negeri 3 Pajangan memilih ekstrakurikuler olahraga. Dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, maka siswa akan dapat menyalurkan bakat, minat, dan ketrampilan serta dapat meningkatkan kemampuan yang dapat membantu siswa dikemudian hari, ekstrakurikuler juga akan meningkatkan kemampuan yang sesuai dengan program yang diajarkan oleh guru.

Kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Pajangan diadakan dua kali dalam satu minggu. Kegiatan ekstrakurikuler bola basket ini diikuti oleh

kelas VII (tujuh) dan VIII (delapan) yang terdiri dari 10 wanita dan 10 laki-laki. Biasanya siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket diajarkan teknik dasar dan strategi dalam permainan bola basket, taktik dalam menyerang dan bertahan. Pada dasarnya kegiatan tersebut dirasa sangat kurang karena masih banyaknya siswa yang masih belum menguasai gerak dasar permainan bola basket. Kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Pajangan di adakan pada hari Rabu dan Jumat. Dilaksanakan selama 1,5 jam, yaitu mulai pukul 15.00-16.30 WIB. SMP Negeri 3 Pajangan memiliki 1 lapangan bola basket yang kurang baik, dan mempunyai 5 buah bola basket dan masih sangat layak untuk digunakan. Kegiatan ekstrakurikuler dimulai dari persiapan sarana prasarana latihan seperti bola basket, *cone*, dan rompi pembeda. Setelah itu dilanjutkan dengan pemanasan dan kegiatan inti. Kegiatan inti biasanya biasanya diawali dengan melakukan *dribble*, *shooting* bola, dan diakhiri dengan permainan. Kegiatan ekstrakurikuler diakhiri dengan pendinginan setelah melakukan permainan bola basket.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Yanu Darmadi (2009) yang berjudul “hubungan antara koordinasi, kekuatan otot lengan, dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola basket”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dan teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes dan pengukuran. Sampel yang digunakan adalah sebagian dari populasi yang diambil dengan teknik *purposive sampling*, yaitu 20 siswa

SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta yang aktif mengikuti ekstrakurikuler bola basket.

Berdasarkan hasil analisis interkorelasi dengan taraf signifikan 5%, diperoleh hasil bahwa ada korelasi yang signifikan antara koordinasi ( $r = 0,661$ ), kekuatan otot lengan ( $r = 0,270$ ), kelincihan ( $r = 0,543$ ), dengan kemampuan menggiring bola basket, dimana setiap harga  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel =  $0,726$ , setelah di uji harga  $F$  hitung =  $5,936 >$  harga  $F$  tabel =  $3,239$ . Kontribusi koordinasi terhadap kemampuan menggiring bola basket adalah sebesar  $39,53\%$ , kekuatan otot lengan terhadap kemampuan menggiring bola basket  $6,85\%$ , kelincihan terhadap kemampuan menggiring bola basket adalah sebesar  $6,32\%$ , sisanya  $47,30\%$  dipengaruhi oleh faktor lain. Kesimpulannya adalah bahwa koordinasi, kekuatan otot lengan, dan kelincihan mempunyai hubungan yang signifikan dan masing-masing variable memberikan sumbangan yang berarti.

2. Penelitian ini dilakukan oleh Tri Juniyanto (2011) dengan judul “Hubungan Antara *Power* Tungkai, Koordinasi Mata Tangan, dan Tinggi Badan dengan Kemampuan *Shoot Underbasket* peserta kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 1 Depok, Kabupaten Sleman.” Penelitian ini merupakan penelitian korelasional menggunakan metode survai dengan instrumen berupa tes dan pengukuran yang terdiri dari tes *vertical jump* (TKJI), tes memantulkan bola ke tembok (STO), tes tinggi badan dan tes menembak bola ke ring basket (STO).

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Depok, Kabupaten Sleman yang berjumlah 40 anak yang terdiri dari 20 siswa putri dan 20 siswa putra. Teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment* dan analisis regresi ganda dengan uji F.

Hasil penelitian ini menunjukkan hubungan antara power tungkai ( $X_1$ ) dengan kemampuan *shoot underbasket* (Y) diperoleh r hitung sebesar (0,369) > r tabel (0,312) hubungan antara koordinasi mata tangan ( $X_2$ ) dengan kemampuan *shoot underbasket* (Y) r hitung sebesar (0,636) > r tabel (0,312), hubungan antara tinggi badan ( $X_3$ ) dengan kemampuan *shoot underbasket* (Y) r hitung sebesar ( 0,679) > r tabel (0,312). Nilai F hitung (20,438) > F tabel (2,80). Hasil tersebut menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *power tungkai* ( $X_1$ ), koordinasi mata tangan ( $X_2$ ), dan tinggi badan ( $X_3$ ) dengan kemampuan *shoot underbasket* (Y) secara bersama-sama peserta kegiatan ekstrakurikuler bolabaMA N 1 Depok, Kabupaten Sleman.

### **C. Kerangka Berfikir**

Kelincahan merupakan salah satu kemampuan yang harus dimiliki seorang pemain basket, karena dengan memiliki kelincahan yang bagus pemain dapat meliuk-liukkan tubuhnya untuk melewati hadangan lawan dan dapat memasukkan bola ke dalam ring lawan sehingga mendapatkan *point*. Kelincahan dalam permainan bola basket diperlukan untuk melakukan gerak tipu pada saat menggiring bola basket.

Kekuatan otot lengan sangat berhubungan juga dengan kemampuan *dribble* seorang pemain bola basket. Kekuatan otot lengan merupakan faktor keberhasilan dalam melakukan *dribbling* atau menggiring bola, karena kekuatan otot lengan membantu mendorong dalam memantulkan bola ke lantai dan mempengaruhi ketepatan dalam melakukan gerakan, khususnya mengarahkan lengan, pergelangan lengan, dan jari-jari.

Dalam permainan bola basket, kelincahan dan kekuatan otot lengan menjadi salah satu faktor yang sangat mendorong penguasaan teknik *dribble*. Ada kepuasan tersendiri melihat idola berlari menggiring bola dengan kelincahan dan kekuatan otot lengan yang luar biasa melewati lawan dan memasukkan bola ke keranjang. Untuk itu peneliti meneliti seberapa besar hubungan antara kelincahan dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Pajangan. Berdasarkan landasan teori yang telah dikemukakan di atas dapat dirumuskan kerangka pemikiran sebagai berikut :

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu pendapat yang sifatnya sementara yang perlu diuji kebenarannya, sekaligus sebagai jawaban sementara terhadap suatu permasalahan. Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *dribble* pada ekstrakurikuler bola basket siswa SMP Negeri 3 Pajangan Kabupaten Bantul.

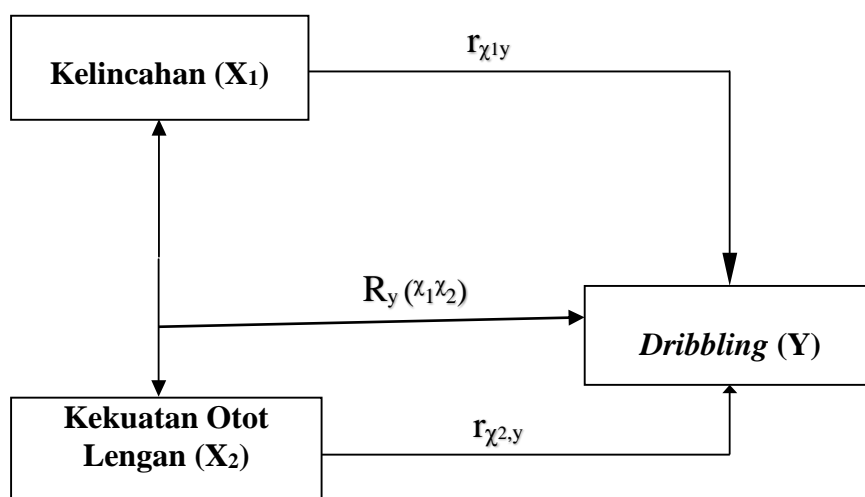
2. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan *dribble* pada ekstrakurikuler bola basket siswa SMP Negeri 3 Pajangan Kabupaten Bantul.
3. Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *dribble* pada ekstrakurikuler bola basket siswa SMP Negeri 3 Pajangan Kabupaten Bantul.

### BAB III METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian korelasi regresi berganda. Data pada penelitian ini diambil dengan teknik tes dan pengukuran langsung terhadap sampel. Regresi merupakan salah satu alat utama di dalam penelitian bersifat kuantitatif. Teori yang menjelaskan hubungan antara yang dipengaruhi dan variabel yang mempengaruhi variabel dependen dan variabel independen. Jadi analisis regresi berganda akan dilakukan bila jumlah variabel independennya minimal 2, (Agus Widarjono, 2017:3,22)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelincahan dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *dribble* pada ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Pajangan Kabupaten Bantul. Adapun desain penelitian digambarkan sebagai berikut:



Gambar 7  
Desain Penelitian

Keterangan:

$X_1$  : Kelincahan

$X_2$  : Kekuatan Otot Lengan

$Y$  : Kemampuan menggiring bola

$r_{x_1y}$  : korelasi kelincahan dengan menggiring bola

$r_{x_2y}$  : korelasi kekuatan otot lengan dengan menggiring bola

$R_{y(x_1,x_2)}$  : korelasi kelincahan dan kekuatan otot lengan terhadap menggiring bola

## **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

### 1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan dilapangan bola basket SMP Negeri 3 Pajangan, Kreet, Sendangsari, Pajangan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta

### 2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada 18 Desember 2019 pada hari Rabu saat jam ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Pajangan yaitu pada pukul 15.00 – 17.00 WIB.

## **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

### 1. Populasi Penelitian

Proses penelitian memerlukan suatu populasi sebagai sumber data dan memerlukan keseluruhan bahan atau elemen yang diselidiki atau diteliti. Dalam hal ini, Sudjana (2002:27) mengatakan bahwa populasi adalah totalitas semua nilai yang mungkin dari hasil hitungannya ataupun pengukuran kuantitatif maupun kualitatif, dari pada karakteristik tertentu mengenai suatu obyek, yang lengkap dan jelas yang ingin dipelajari sifatnya”.

Yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Pajangan yang berjumlah 20 orang, diantaranya 10 laki-laki dan 10 perempuan.

## 2. Sampel Penelitian

Sugiyono (2016:56) menyatakan, sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik *sampling* memang sangatlah penting untuk diperlukan di dalam penelitian, hal ini di karenakan bisa digunakan untuk menentukan bahwa siapa saja anggota populasi yang akan di jadikan sampel.

Teknik *sampling* yang digunakan adalah *total sampling*. Seluruh populasi digunakan sebagai subjek penelitian, sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi. Jadi seluruh populasi digunakan sebagai sampel penelitian yang berjumlah 20 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Pajangan.

### **D. Definisi Operasional Variabel**

Setiap penelitian mempunyai objek yang dijadikan sasaran dalam penelitian. Adapun variabel dalam penelitian ini ada 2 (dua) variabel yang terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat. Agar tidak terjadi salah penafsiran pada penelitian ini maka berikut akan dikemukakan definisi operasional dalam penelitian ini, yaitu:

1. Kelincahan ( $X_1$ ) adalah kemampuan siswa SMP Negeri 3 Pajangan untuk bergerak kesegala arah dengan mudah dan cepat, tanpa kehilangan keseimbangan. Untuk mengungkap atau mengukur kelincahan digunakan

instrumen tes *shuttle run* (lari bolak-balik) tes diukur menggunakan *stopwatch*.

2. Kekuatan otot lengan ( $X_2$ ) adalah kemampuan sekelompok otot lengan untuk mengatasi atau melawan beban saat siswa SMP Negeri 3 Pajangan melakukan aktivitas gerak, yang diukur menggunakan *push up* selama 1 menit (Depdiknas, 2010: 25).
3. Kemampuan *dribble* (Y) adalah suatu usaha siswa SMP Negeri 3 Pajangan dalam menggiring bola menuju kedepan daerah lawan dengan dipantulkan dengan satu tangan yang dilakukan dengan berjalan atau berlari. Untuk mengukur kemampuan *dribble* digunakan instrument tes kemampuan *dribbling* dari *Johnson Basketball Test* selama 30 detik.

#### **E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

##### 1. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini digunakan teknik pengumpulan data dengan cara tes dan pengukuran langsung terhadap sampel. Pengumpulan data merupakan tindak lanjut untuk mengumpulkan data yang akan digunakan untuk memperoleh bahan dalam melaksanakan penelitian. Kualitas dari data akan ditentukan oleh olah data tersebut atau alat pengukurnya. Dengan alat pengukur kita akan mendapatkan data penelitian yang merupakan hasil dari pengukuran.

##### 2. Instrumen Pengumpulan Data

###### a. Tes *Push-up*

Tes *push-up* adalah salah satu tes yang digunakan untuk menentukan seberapa besar kekuatan otot lengan siswa yang dilakukan secara langsung

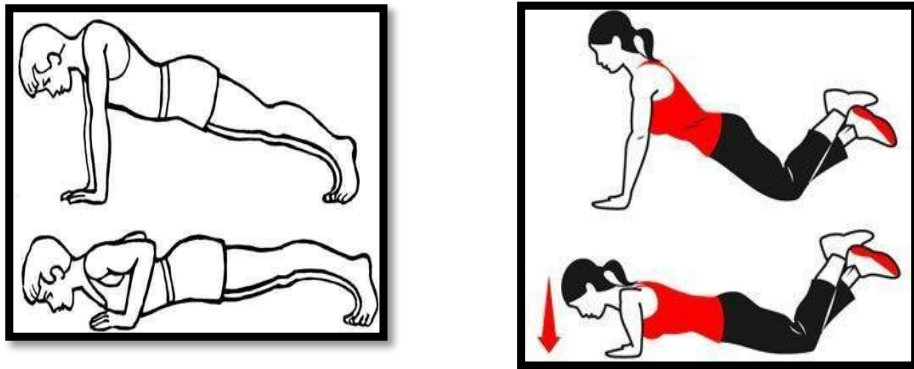
terhadap siswa yang dijadikan sampel, dengan menggunakan prosedur tes dari Agus Mukholik (2004:9) :

- 1) Tujuan: untuk mengukur kekuatan daya tahan otot lengan
- 2) Alat/perlengkapan:
  - a) *Stopwatch* dan peluit
  - b) Blangko penilaian
  - c) Alat tulis
- 3) Petunjuk pelaksanaannya:

Untuk pria menggunakan posisi push-up 'cara militer' dengan hanya tangan dan ujung kaki yang menyentuh lantai. Wanita memiliki opsi tambahan dengan menggunakan posisi "lutut ditekuk" (lihat foto). Untuk mengerjakan ini, berlutut di lantai, tangan berada di samping dada dan jaga punggung tetap lurus.

Awali posisi *push-up* dengan tangan dan ujung kaki di lantai, tubuh dan kaki lurus, kedua kaki sedikit renggang, dan lengan tegak lurus ke bawah (selebar bahu) dan membentuk sudut yang benar terhadap tubuh. Dengan menjaga punggung dan lutut tetap lurus, atlet menurunkan tubuh hingga siku membentuk sudut 90 derajat. Dada hendaknya hampir menyentuh tanah. Kemudian kembali pada posisi awal hingga lengan benar-benar lurus. Lakukan selama 1 menit

- 4) Score: jumlah maksimum ulangan yang dilakukan dengan benar selama 1 menit.



**Gambar 8. Push-up**

Sumber : Pusat Kesegaran Jasmani, Depdikbud, 1996

b. Tes Kelincahan (*Shuttle Run*)

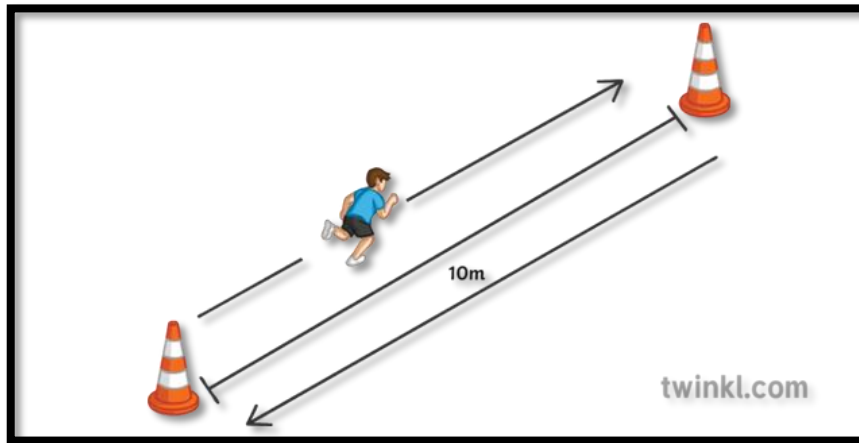
Tes pengukuran kelincahan dilakukan dengan cara melaksanakan tes lari bolak-balik (*shuttle run*), tes diukur menggunakan *stopwatch*. Untuk mengukur kelincahan diukur dengan tes lari bolak-balik dengan cara sebagai berikut :

1) Prosedur Pelaksanaan

- a) Pada aba – aba “bersedia” setiap teste berdiri di belakang garis lintasan.
- b) Pada aba-aba “siap” testee dengan start berdiri dan siap lari.
- c) Dengan aba-aba “yak” testee segera lari menuju garis kedua dan setelah melewati kedua garis kedua segera berbalik menuju garis start.
- d) Testi berlari sejauh 10 meter untuk mengambil pipa kecil yg berukuran 4 cm dan memindahkan pipa kecil pertama di tempat start. Kemudian lari kembali ke garis batas sejauh 10 meter untuk mengambil dan memindahkan pipa kecil ke dua yang berada di tempat start.
- e) Penilaian adalah waktu tempuh yang dicapai dalam menempuh lari 4 x 10 meter.

2) Alat yang Digunakan

- a) Stopwatch sesuai kebutuhannya
- b) Alat-alat tulis dan format pengambilan data
- c) Petugas pencatat 1 orang

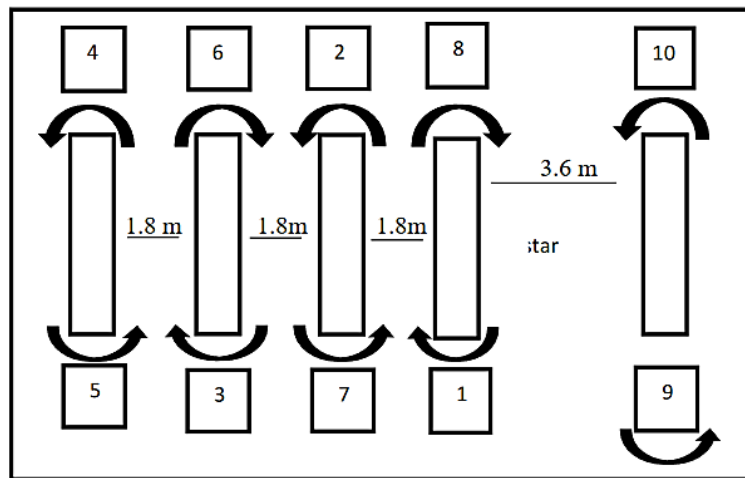


**Gambar 9 Shuttle Run**

Sumber: Shuttle Run Diagram Health Fitness Exercise PE Secondary  
<https://www.twinkl.com/illustration/shuttle-run-diagram-health-fitness-exercise-pe-secondary>

c. Menggiring bola (*Dribbling*)

Sesudah melakukan pemanasan, sampel dibawa ke lapangan untuk melakukan tes kemampuan mendribble pada permainan bola basket. Tes kemampuan mendribble dilakukan secara berurutan atau bergantian. Untuk mengukur kemampuan *dribble* diukur dengan cara sebagai berikut :



**Gambar 10**  
**Tes Keterampilan *Dribbling* Bola Basket**  
 Sumber: (Ngatman, 2001: 19)

1) **Prosedur Pelaksanaan**

Sebelum melakukan tes, testee berdiri dengan bola di belakang garis start.

- a) Setelah aba-aba “ya”, *stopwatch* dihidupkan lalu testee menggiring bola melalui rintangan dengan rute yang telah ditentukan.
- b) Testee diberikan waktu 30 detik untuk melewati rintangan sebanyak mungkin.
- c) Apabila setelah testee mencapai titik start kembali waktu 30 detik belum selesai, maka testee melanjutkan *dribblenya* dengan rute seperti semula.
- d) Skor ditentukan oleh jumlah rintangan yang mampu dilewati testee. Apabila testee melakukan kesalahan *dribble* atau rute yang salah, maka tes harus diulang.

**F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen**

Validitas artinya instrumen harus valid berarti instrumen itu harus dapat mengukur apa yang akan diukur (tepat). Dalam penelitian validitas yang digunakan adalah validitas konkuren, yang melibatkan alat ukur yang berkorelasi antara variabel yang diuji dengan instrumen tes. Reliabelitas artinya bahwa

instrumen tes yang digunakan harus selalu ajeg mengukur apa yang diukur (tetap).

Adapun validitas dan reliabilitas instrumen dalam penelitian ini antara lain :

**Tabel 1. Validitas dan Reliabilitas Instrumen**

Instrumen	Validitas	Reliabilitas
Kelincahan ( <i>Shuttle Run</i> )	0,86	0,90
Kekuatan Otot Lengan ( <i>Push Up</i> )	0,94	0,93
Kemampuan <i>Dribble</i>	0,79	0,80

### G. Teknik Analisis Data

Setelah data semua terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data, sehingga data yang dianalisis dapat disimpulkan dengan menggunakan statistic parametrik. Adapun teknik analisis data meliputi:

#### 1. Uji Prasyarat Analisis

##### a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah semua variabel yang digunakan dalam analisis mempunyai sebaran data yang berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan program *SPSS 26.0 For Windows*.

##### b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat bersifat linier (garis lurus), (M. Nisfiannoor, 2009:92)

Pengujian linieritas menggunakan rumus (Sutrisno Hadi, 2004:13)

$$F_{\text{reg}} = \frac{KR_{\text{reg}}}{KR_{\text{res}}}$$

Keterangan:

$F_{reg}$  : Harga bilangan – F untuk regresi

$KR_{reg}$  : Kuadrat rerata garis regresi

$KR_{res}$  : Kuadrat rerata residu

Sumber: (Sutrisno Hadi, 1991: 4)

Hasil pengujian harga F ini kemudian dikonsultasikan dengan nilai harga F tabel. Jika F hitung lebih kecil daripada harga F tabel pada taraf signifikansi 5%, maka kedua variabel memiliki hubungan yang linier. Sebaliknya jika F hitung lebih besar daripada F tabel, maka kedua variabel berhubungan tidak linier. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan program *SPSS 26.0 For Windows*.

## 2. Uji Hipotesis

### a. Analisis Korelasi

Analisis korelasi *product moment* digunakan untuk menguji hipotesis hubungan antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* bola basket, dan hipotesis hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan *dribbling* bola basket menggunakan teknik analisis korelasi dengan rumus *product moment* dengan menggunakan bantuan program *SPSS 26.0 For Windows Evolution* yang rumusnya sebagai berikut: (Suharsimi Arikunto, 2006:170)

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

$r_{xy}$  : koefisien kolerasi

$N$  : jumlah subjek

$\sum xy$  : jumlah perkalian skor x dan y

$\sum x$  : jumlah skor x

$\sum y$  : jumlah skor y

$\sum x^2$  : jumlah kuadrat dari skor x

$\sum y^2$  : jumlah kuadrat dari skor y

Sumber: (Sutrisno Hadi, 1991: 5)

#### b. Analisis Regresi Ganda

Analisis regresi ganda digunakan untuk menguji hipotesis ketiga yaitu mencari hubungan antara kelincahan, dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *dribble* bola basket siswa SMP Negeri 3 Pajangan yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket. Analisis digunakan untuk menguji analisis sebagai berikut : (1) mencari persamaan regresi, (2) mencari F reg, dan (3) mencari sumbangan relative (SR) dan sumbangan efektif (SE).

##### 1) Mencari persamaan regresi

$$Y = a_1 X_1 + a_2 X_2 + K$$

Keterangan:

$Y$  : Kriteria

$K$  : bilangan konstanta

$X_1$  : prediktor 1

$a_1$  : koefisien prediktor 1

$X_2$  : prediktor 2

$a_2$  : koefisien prediktor 2

Sumber: (Sutrisno Hadi, 1991: 5)

2) Mencari F reg

Untuk menguji apakah harga R tersebut signifikan atau tidak dilakukan analisis varian garis regresi dengan rumus sebagai berikut:

Keterangan :

$$F_{reg} = \frac{R^2(N - m - 1)}{m(1 - R^2)}$$

F : Harga F

N : Cacah kasus

M : Cacah prediktor

R : Koefisien korelasi antara kriterium dengan predictor

Sumber: (Sutrisno Hadi, 1991: 5)

Harga F tersebut kemudian dikonsultasikan dengan harga  $F_{tabel}$  dengan derajat kebebasan  $N-m-1$  pada taraf signifikansi 5%. Apabila harga  $F_{hitung}$  lebih besar atau sama dengan harga  $F_{tabel}$ , maka ada hubungan yang signifikan antara variabel terikat dengan masing-masing variabel bebasnya. Setelah diketahui nilai koefisien korelasinya, kemudian dicari determinasinya ( $R = r^2 \times 100\%$ ) (Sutrisno Hadi, 1991: 5).

Setelah diketahuai ada tidaknya hubungan antar variabel bebas dengan variabel terikat, langkah berikutnya adalah mencari besarnya masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat. Untuk menghitungnya perlu dicari besarnya sumbangan relatif dan sumbangan efektif masing-masing variabel yang akan menggunakan cara dan rumus seperti yang dikemukakan oleh Sutrisno Hadi (1994: 41-47).

a. Rumus Sumbangan Efektif (SE)

$$SE(X)\% = \text{Beta}_X \times \text{Koefisien Korelasi} \times 100\%$$

ATAU

$$SE(X)\% = \text{Beta}_X \times r_{xy} \times 100\%$$

Keterangan :

SE(X)% = Sumbangan Efektif

Beta<sub>x</sub> = Regresi Beta

r<sub>xy</sub> = Koefisien korelasi

$$SR(X)\% = \frac{\text{SumbanganEfektif}(X)\%}{R_{\text{square}}}$$

ATAU

$$SR(X)\% = \frac{SE(X)\%}{R^2}$$

Keterangan :

SR(X)% = Sumbangan Relatif

SE(X)% = Sumbangan Efektif

R<sup>2</sup> = R<sub>square</sub>

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Deskripsi Data Hasil Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelincahan dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Pajangan, Kabupaten Bantul. Berdasarkan tujuan tersebut, maka dalam penelitian ini terdapat tiga variabel, yaitu dua variabel bebas yang terdiri dari kelincahan dan kekuatan otot lengan, serta satu variabel terikat yaitu kemampuan *dribble* bola basket. Dalam rangka mengetahui kemampuan *dribble* siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Pajangan, Kabupaten Bantul terhadap masing-masing variabel diperlukan berbagai item instrument tes, diantaranya yaitu: tes lari bolak-balik (*shuttle run*) untuk mengukur kelincahan, tes *push up* untuk mengukur kekuatan otot lengan dan *Johnson Basket Ball Test* untuk mengetahui kemampuan menggiring bola basket pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Pajangan, Kabupaten Bantul, maka data tersebut dipaparkan sebagai berikut:

**Tabel 2. Data Hasil Penelitian**

No	Nama	<i>Shuttle Run</i>	<i>Push Up</i>	Menggiring Bola
1	DSA	15.54	27	16
2	FR	15.37	16	13
3	HBS	14.93	31	17
4	MIZ	14.50	35	17
5	RSH	15.89	22	15
6	MRW	14.37	36	18
7	BP	16.03	29	20
8	RPS	15.99	26	15
9	ASW	15.23	37	21
10	DYK	14.37	30	16
11	KM	15.94	31	18
12	MT	14.92	38	22
13	ASN	18.03	22	14
14	SAM	17.52	33	14
15	TPP	19	15	12
16	NM	18.34	23	20
17	DR	17.29	27	19
18	MF	18.63	18	14
19	PSA	16.71	21	15
20	BN	18.94	19	13

Berdasarkan tabel hasil penelitian di atas, jika ditampilkan dalam bentuk deskriptif statistik, hasilnya dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut:

**Tabel 3. Deskriptif Statistik**

Statistik	Kelincahan	Kekuatan Otot Lengan	Kemampuan Dribble
<i>N</i>	20	20	20
<i>Mean</i>	50,0000	50,0000	50,0000
<i>Median</i>	47,825	50,28	48,43
<i>Mode</i>	36,7	32,37	34,79
<i>SD</i>	10,00000	10,00000	10,00000
<i>Minimum</i>	37,22	33,39	34,52
<i>Maximum</i>	66,70	65,76	69,31
<i>Sum</i>	1000,00	1000,00	1000,00

## 2. Hasil Uji Prasyarat

Analisis data untuk menguji hipotesis memerlukan beberapa uji persyaratan yang harus dipenuhi agar hasilnya dapat dipertanggungjawabkan. Uji persyaratan analisis meliputi:

### a. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan uji normalitas *One Sample Kolmogrov-Smirnov*. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah  $p > 0.05$  sebaran dinyatakan normal, dan jika  $p < 0.05$  sebaran dikatakan tidak normal. Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 3 berikut ini.

**Tabel 4. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	<i>P</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
Kelincahan	0,064	0,05	Normal
Kekuatan Otot Lengan	0,200		Normal
Kemampuan Menggiring Bola	0,200		Normal

Dari tabel di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi ( $p$ ) adalah lebih besar dari 0,05, jadi, data adalah berdistribusi normal.

### b. Uji Linearitas

Pengujian linieritas hubungan dilakukan melalui uji F. Hubungan antara variabel X dengan Y dinyatakan linier apabila nilai  $F_{\text{tabel}} > F_{\text{hitung}}$  dengan  $db = m; N-m-1$  pada taraf signifikansi 5%. Hasil uji linieritas dapat dilihat dalam tabel 4 berikut ini:

**Tabel 5. Hasil Uji Linearitas**

Hubungan Fungsional	F			Keterangan
	Hitung	Db	Tabel	
X <sub>1</sub> .Y	3,642	1;17	4,451	Linier
X <sub>2</sub> .Y	2,518	3;15	3,287	Linier

Dari tabel di atas, terlihat bahwa nilai  $F_{hitung}$  seluruh variabel bebas dengan variabel terikat adalah lebih kecil dari  $F_{tabel}$ . Jadi, hubungan seluruh variabel bebas dengan variabel terikatnya dinyatakan linear.

### 3. Hasil Uji Hipotesis

Analisis data penelitian yang digunakan untuk menguji hipotesis terdiri atas analisis korelasi sederhana dan korelasi ganda. Untuk memperjelas hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat maka dilakukan analisis regresi berganda, hasilnya sebagai berikut:

#### a. Hubungan antara Kelincahan dengan Kemampuan *Dribble* Bola basket

Pengujian hubungan antara kelincahan dengan kemampuan *dribble* bola basket dalam penelitian ini juga menggunakan teknik korelasi *product moment*. Berikut ini adalah rumusan dan hasil pengujian korelasi *product moment* hubungan antara kelincahan dengan tingkat keterampilan dasar bola basket dengan menggunakan bantuan *SPSS 26.0 IBM Version*.

**Tabel 6. Koefisien Korelasi Kelincahan (X<sub>1</sub>) dengan Kemampuan *Dribble* bola basket (Y)**

Korelasi	r hitung	r tabel	Keterangan
Kelincahan – Kemampuan <i>Dribble</i> bola basket (X <sub>1</sub> .Y)	-0,445	0,433	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diperoleh koefisien korelasi kelincahan dengan kemampuan *dribble* bola basket sebesar 0,445 bernilai negatif, artinya korelasi antara kedua variabel tersebut mempunyai arah hubungan yang bersifat berlawanan. Karena semakin kecil angka yang didapatkan, maka semakin baik kelincahan nya. Uji keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara mengonsultasi harga  $r_{hitung}$  dengan  $r_{tabel}$ , pada  $\alpha = 5\%$  dengan  $N = 20$  diperoleh  $r_{tabel}$  sebesar 0,445 karena koefisien korelasi antara  $r_{x1.y} = 0,445 > r_{(0.05)(19)} = 0,433$ , berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada Hubungan yang Signifikan antara Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 3 Pajangan, Bantul”, diterima. Artinya ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *dribble* pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Pajangan, Bantul. Koefisien determinasi Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring bola  $(r_{x1.y})^2 = 0,198$  hal ini berarti bahwa 19,8% Menggiring bola ditentukan oleh Kelincahan ( $X_1$ ).

b. Hubungan antara Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan *Dribble* Bola Basket

Uji hipotesis yang kedua adalah “Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan *dribble* pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Pajangan, Bantul”. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi korelasi dapat dilihat pada tabel 7 berikut ini.

**Tabel 7. Koefisien Korelasi Kekuatan Otot Lengan (X<sub>2</sub>) dengan Kemampuan *Dribble* bola basket (Y)**

Korelasi	r <sub>hitung</sub>	r <sub>tabel</sub>	Keterangan
Kekuatan otot lengan – Kemampuan <i>Dribble</i> bola basket (X <sub>2</sub> .Y)	0,724	0,433	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diperoleh koefisien korelasi kekuatan otot lengan dengan kemampuan *dribble* bola basket sebesar 0,724 bernilai positif, artinya semakin besar nilai yang mempengaruhi maka semakin besar nilai hasilnya. Uji keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara mengkonsultasi harga r<sub>hitung</sub> dengan r<sub>tabel</sub>, pada  $\alpha = 5\%$  dengan N = 20 diperoleh r<sub>tabel</sub> sebesar 0,433 karena koefisien korelasi antara  $r_{x_2.y} = 0,724 > r_{(0.05)(19)} = 0,433$ , berarti koefisien korelasi tersebut signifikan.

Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan Menggiring bola pada peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 3 Pajangan, Bantul”, diterima. Artinya ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan kemampuan *dribble* pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Pajangan, Bantul. Koefisien determinasi Kekuatan Otot Lengan dengan Menggiring Bola Basket  $(r_{x_2y})^2 = 0,524$  hal ini berarti 52,4% Menggiring Bola Basket ditentukan oleh Kekuatan Otot Lengan (X<sub>2</sub>).

c. Hubungan antara Kelincahan dan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan *Dribble*

Uji hipotesis yang ketiga adalah “Ada Hubungan yang Signifikan antara Kelincahan dan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Pajangan, Bantul”. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi berganda dapat dilihat pada tabel 7 berikut ini.

**Tabel 8. Hasil Uji Regresi Berganda Tabel ANOVA**

Variabel	r hitung	F <sub>hitung</sub>	F <sub>tabel(0,05, 2;17)</sub>	Keterangan
Kelincahan dan Kekuatan otot lengan – Kemampuan <i>Dribble</i> bola basket (X <sub>1</sub> ,X <sub>2</sub> ,Y)	0,529	9,505	3.592	Signifikan

Berdasarkan hasil perhitungan oleh uji F dengan taraf signifikan koefisien korelasi 5% (0,05) yang dipaparkan pada tabel di atas, diperoleh hasil F hitung yaitu 9,505. Pengambilan keputusan regresi berganda tersebut juga dapat dilakukan dengan cara mengonsultasi harga F<sub>hitung</sub> dengan F<sub>tab</sub>, pada  $\alpha = 5\%$ . F<sub>table</sub> dapat diketahui dengan cara mencari nilai F pada dk pembilang = k = 2 dan dk penyebut (n-k-1) = 20-2-1= 17 yang akhirnya diperoleh F<sub>table</sub> sebesar 2;17 yaitu 3.592, dan  $R_y(x_1.x_2) = 0,529 > R_{(0.05)(19)} = 0,433$ , berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kekuatan lengan otot dengan kemampuan *dribble* pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Pajangan Bantul, diterima. Artinya ada Hubungan yang Signifikan antara Kelincahan dan Kekuatan Lengan Otot dengan Kemampuan Menggiring Bola pada Peserta Ekstrakurikuler

Bola Basket di SMP Negeri 3 Pajangan Bantul. Koefisien determinasi  $R_y(x_1, x_2)^2 = 0,529$  hal ini berarti bahwa 52,9% Kemampuan Menggiring Bola Basket ditentukan oleh Kelincahan dan Kekuatan Otot Lengan.

**Tabel 9. Sumbangan Efektik dan Sumbangan Relatif**

Variabel	SE	SR
Kelincahan ( $X_1$ )	3,96%	7,50%
Kekuatan Otot Lengan ( $X_2$ )	48,94%	92.5%
<b>Jumlah</b>	<b>52,9%</b>	<b>100%</b>

## B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelincahan dan kekuatan lengan otot dengan kemampuan *dribble* pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Pajangan Bantul. Secara rinci hasil penelitian dijelaskan sebagai berikut:

### 1. Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola Basket

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *dribble* pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Pajangan Bantul, dengan nilai  $r_{x_1, y} = 0,445 > r_{(0.05)(19)} = 0,4333$ .

Dalam permainan bola basket orang yang mampu membawa bola dengan cepat dan mampu melewati lawan dengan gerakan-gerakan yang memukau dapat dikatakan orang tersebut mempunyai kelincahan yang sangat tinggi. Kelincahan merupakan gerak yang sangat kompleks karena dalam kelincahan melibatkan berbagai macam interaksi seperti kecepatan, koordinasi dan kekuatan.

Menurut Ismaryati (2008: 41) kelincahan adalah kemampuan untuk

merubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. Maka dari itu dalam keterampilan menggiring bola kelincahan sangat diperlukan dalam teknik menggiring bola untuk dapat melakukan terobosan dengan baik, menghindari dari lawan, melewati lawan yang menghadang sehingga pemain dapat membawa bola dengan aman.

Kelincahan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi gerakan dasar menggiring bola seperti yang dijelaskan oleh Wissel (1994: 96-109), bahwa dalam gerakan dasar menggiring bola ada teknik gerakan yang dinamakan dengan *inside out dribble* dan *the crossover dribble*. *Inside out dribble* adalah gerakan menggiring dengan perubahan arah sedangkan *the crossover dribble* merupakan gerakan perubahan arah menggiring dari depan.

Maka dari itu untuk menunjang teknik gerakan menggiring bola tersebut sangat dibutuhkan tingkat kelincahan yang baik dari para pemain bola basket. Dalam permainan olahraga bola basket kelincahan berperan besar bagi setiap pemain bola basket, setiap pemain pasti akan melakukan terobosan melewati lawan yang sangat membutuhkan kelincahan baik.

## **2. Hubungan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan Menggiring Bola Basket**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot dengan kemampuan *dribble* pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Pajangan Bantul, dengan nilai  $r_{x1,y} = 0,724 > r_{(0.05)(19)} = 0,4333$ .

Kekuatan otot lengan adalah kemampuan seseorang untuk mengerahkan

daya semaksimal mungkin untuk mengatasi sebuah tahanan. Seorang pemain bola basket harus mempunyai kekuatan yang besar karena kekuatan dalam permainan bola basket sangat diperlukan seperti melakukan *passing*, menerima *passing*, *shooting* dan juga melakukan *dribbling*, apalagi jika faktor keberhasilan dalam melakukan *dribbling* atau menggiring bola karena otot lengan membantu mendorong dalam memantulkan bola ke lantai dan mempengaruhi ketepatan dalam melakukan gerakan, khususnya mengarahkan lengan, pergelangan tangan, dan jari-jari tangan, tentunya kekuatan yang dibutuhkan semakin besar agar memperoleh hasil yang diinginkan.

Pada atlet basket, kekuatan otot lengan dapat ditingkatkan dengan berbagai cara, diantaranya adalah dengan *push up*, gantung siku tekuk, *pull up* dan angkat beban. Faktor genetis, latihan terarah sangat menentukan kualitas otot. Oleh karena itu otot lengan memerlukan proses latihan agar mempunyai kekuatan, kekuatan pun akan di dapat setelah melalui latihan yang terarah.

### **3. Hubungan antara Kelincahan dan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan Menggiring Bola Basket**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Pajangan Bantul, dengan harga  $F_{hitung} 9,505 > F_{(2;17;0,05)}$  yaitu 3.592, dan  $R_y(x_1.x_2) = 0,529 > R_{(0,05)(19)} = 0,433$ . Secara bersama-sama besarnya sumbangan kelincahan dan kekuatan otot lengan terhadap menggiring bola basket diketahui dengan cara nilai R ( $r^2 \times 100\%$ ). Nilai  $r^2$  sebesar 0,528, sehingga besarnya

sumbangan sebesar 47,2%, sedangkan sisanya 52,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini,

Menurut Iman Sodikin (1992:52), menggiring bola adalah salah satu yang diperbolehkan oleh peraturan untuk membawa bola ke segala arah. Seorang pemain bola basket membawa bola lebih dari satu langkah saat bola dipantulkan baik dengan berjalan maupun berlari. Berdasarkan penjelasan di atas, nampak bahwa kemampuan menggiring bola dengan baik harus didukung beberapa komponen fisik, dimana salah satu komponen fisik yang sangat esensial adalah kelincahan.

Menggiring bola memungkinkan pemain untuk bergerak cepat, mengubah arah, mengubah langkah dan berhenti sementara pemain tetap melindungi bola. Dengan demikian faktor kelincahan dan kekuatan otot lengan diperlukan dalam teknik *dribble* atau menggiring bola.

Akhmat Abdul Aziz (2016:31) mengatakan bahwa kekuatan otot lengan sangat berpengaruh dalam melakukan tehnik dasar *dribble*, karena dengan kekuatan otot lengan yang kuat dorongan bola pada saat melakukan memantulkan bola akan lebih kuat pula, sehingga bola akan sulit untuk direbut.

Gerakan menggiring bola harus dilakukan dengan kelincahan dan kekuatan otot yang baik oleh setiap pemain sehingga dapat bermain secara maksimal. Karena syarat untuk menjadi seorang atlit harus memiliki kekuatan setelah itu memiliki kelincahan secara maksimal, jika tidak maka menggiring bola atau *dribbling* bola yang mereka lakukan akan mudah direbut oleh lawan(Tri Wahyu Ningsih, 2015:92)

Sehingga ketika seorang pemain bola basket memiliki kelincahan dan kekuatan otot lengan yang baik tentunya dapat dengan mudah mengatur pola serangan dan akan lebih banyak melakukan variasi *dribble* yang digunakan saat permainan bola basket berlangsung.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *dribble* pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 pajangan, Kabupaten Bantul, dengan nilai  $r_{x_1.y} = 0,445 > r_{(0.05)(19)} = 0,4333$ .
2. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan *dribble* pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 pajangan, Kabupaten Bantul, dengan nilai  $r_{x_1.y} = 0,724 > r_{(0.05)(19)} = 0,4333$ .
3. Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *dribble* pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 pajangan, Kabupaten Bantul, dengan harga  $F_{hitung} 9,505 > F_{(2;17;0.05)} 3.592$  nilai  $R_y(x_1.x_2) = 0,529 > R_{(0.05)(19)} = 0,433$

#### B. Implikasi

Hasil dari penelitian ini membuktikan bahwa ternyata adanya hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *dribble* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Pajangan, Kabupaten Bantul, sehingga diharapkan, hasil penelitian ini dapat menjadi masukan berbagai pihak, baik siswa, guru ekstrakurikuler bola basket, guru pendidikan jasmani, kepala sekolah, maupun pemerintah dan lingkungan sekitar.

Bermodal dari hasil penelitian ini diharapkan pula agar pada ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Pajangan, Kabupaten Bantul maupun

ekstrakurikuler bola basket pada sekolah-sekolah yang lain, untuk dapat ditambah porsi latihan khusus untuk latihan-latihan yang berhubungan langsung dengan upaya peningkatan kelincahan dan latihan yang berhubungan dengan kekuatan otot lengan, sehingga kemampuan siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Pajangan, Kabupaten Bantul maupun ekstrakurikuler bola basket pada sekolah-sekolah lain dalam ketrampilan dasar bola basket dapat terus meningkat.

### **C. Saran**

1. Saran yang pertama adalah bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket, agar lebih bersemangat dan sungguh-sungguh dalam meningkatkan kemampuan bermain bola basketnya.
2. Saran yang kedua adalah bagi guru ekstrakurikuler bola basket, baik pada ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Pajangan, Kabupaten Bantul maupun pada ekstrakurikuler bola basket sekolah-sekolah lain, agar selalu belajar dan mengembangkan ilmu bola basketnya sehingga dapat menghasilkan suatu bentuk latihan yang semakin baik dan mampu meningkatkan prestasi anak didiknya secara maksimal.
3. Saran yang terakhir adalah bagi para peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan berbagai variabel dan instrument yang digunakan dalam penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, A.A. (2016). “*Faktor Fisik dan Teknik pada Kemampuan Dribble Atlet Ekstrakurikuler Bola Basket Putra Tingkat SMA*”. Skripsi (diterbitkan). Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ahmad, N. (2007). *Permainan Bola basket*. Penerbit Era Intermedia. Solo.
- Aji, N.S. (2016). “*Hubungan Antara Kelincahan dan Keseimbangan Terhadap Menggiring Bola Pada pemain UKM Sepakbola Universitas Lampung*”. Skripsi. (tidak diterbitkan). Lampung: FIK Universitas Lampung.
- Akros, Abidin. (1999). *Bola basket Kembar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Budiwanto, Setyo & Roesdiyanto. 2008. *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Malang: Laboratorium Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta.
- Depdikbud. (1994). *Pendidikan Jasmani SMA*. Jakarta: PT. Rajasa Rasdakarya
- Fantinus Augie. (2017). *Jump!*. Yogyakarta: B First
- Irianto, J.P (2004). *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Ismaryati. (2008). *Tes Pengukuran Olahraga*. UNS:Surakarta.
- Julisa & Rastafan, M. (2006), *Bola Basket Untuk Semua*, Bidang III PB Perbasi, Jakarta.
- Kosasih, D. (2008). *Fundamental Basketball*. D.I.Yogyakarta. Karmedia.
- Lutan, Rusti. (2001). *Asas-asas Pendidikan Jasmani: Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga. Depdiknas.
- \_\_\_\_\_. (2002). *Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Muhammad Muhyi Faruq. (2009). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani melalui Permainan dan Olahraga Bola basket*. Surabaya: Grasindo.
- Ngatman. (2001). *Petunjuk Praktikum Tes dan Pengukuran*. Yogyakarta: FIK UNY.

- Oliver John. (2007). *Basketball Fundamentals (Dasar-dasar Bola basket)*. Penerjemah: Wawan Eko Yulianto. Bandung: PT Intan Sejati.
- PERBASI, (2006), *Peraturan Permainan Bola Basket*, Jakarta
- \_\_\_\_\_. (2000). *Peraturan Resmi Permainan Bola basket*. Jakarta: PB PERBASI.
- \_\_\_\_\_. (2010). *Buku Peraturan Bola basket*. Jakarta.
- Saputra, Y.M. (1998). *Pengembangan KO dan Ekstrakurikuler*. Jakarta: Depdikbud.
- Sutrisno Hadi. (1991). *Statistik II*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM.
- Sarumpaet, A. (1992). *Permainan Bola Besar*. Jakarta : Depdikbud
- Sajoto, M. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olah Raga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Sukintaka. (1992). *Permainan dan Metodik untuk SOG*. Jakarta: PT Enka Parabiyangan.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumiyarsono, D. (2002). *Keterampilan Bola basket*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sri Haryono. (2008). *Pedoman Praktek Laboratorium Mata Kuliah Tas Dan Pengukuran Olahraga*. Semarang: Prodi Pendidikan Kependidikan Olahraga, FIK UNNES.
- Suharno HP. (1981). *Metodik Melatih Permainan Bola Volley*. Yogyakarta: IKIP.
- Sodikun, I. (1992). *Olahraga Pilihan Bola basket*. Depdikbud Dirjen Dikti. Jakarta.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.


- Tamat Tisnowati. (2005). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Tri Wahyu Ningsih, H. (2015). *Latihan Shuttle Run Terhadap Hasil Dribble Bola Basket Siswa Putra Kelas X*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Widiaastuti. (2015). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.
- Wissel, H. (2000). *Bola basket: Langkah Untuk Sukses*. Jakarta: GrahaFindo Persada.



# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

CS  
Scanned with  
CamScanner

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

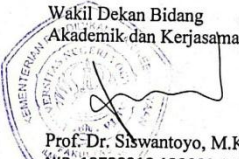
Nomor: B/12.21/UN.34.16/PP/2019. 11 Desember 2019  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Izin Penelitian.

**Kepada Yth.**  
**Kepala Bappeda Kabupaten Bantul**  
**di Tempat.**

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan ijin penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Shinta Widyasari  
NIM : 16601241073  
Program Studi : PJKR  
Dosen Pembimbing : Dr. Dimiyati, M.Si.  
NIP : 196701271992031002  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : 11 s/d 18 Desember 2019  
Tempat : SMP Negeri 3 Pajangan, Krebet Sendangsari Panggang Bantul.  
Judul Skripsi : Hubungan Antara Kelincahan dan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan Drible pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 3 Pajangan Tahun Pelajaran 2019/2020.


Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang  
Akademik dan Kerjasama  
  
Prof. Dr. Siswantoyo, M.Kes.  
NIP. 19720310 199903 1 002

**Tembusan :**

1. Kepala SMP Negeri 3 Pajangan
2. Kaprodi PJKR
3. Pembimbing Tas.
4. Mahasiswa ybs

## Lampiran 2. Surat Keterangan/Izin dari Bappeda Kabupaten Bantul

**PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL**  
**BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH**  
Jalan Robert Wolter Monginsidi 1 Bantul 55711, Telp. 367533, Faks. (0274) 367796  
Laman: www.bappeda.bantulkab.go.id Posel: bappeda@bantulkab.go.id

**SURAT KETERANGAN/IZIN**  
**Nomor : 070 / Reg / 2466 / S1 / 2019**

Dasar : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 Tahun 2011 jo Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 7 Tahun 2014 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian;  
2. Peraturan Daerah Kabupaten Bantul Nomor 12 Tahun 2016 tentang Pembentukan dan Susunan Perangkat Daerah Kabupaten Bantul  
3. Peraturan Bupati Bantul Nomor 134 Tahun 2018 tentang Perubahan Atas Peraturan Bupati Bantul Nomor 108 Tahun 2017 tentang Pemberian Izin Penelitian, Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktik Kerja Lapangan (PKL)  
4. Surat Keputusan Kepala Bappeda Nomor 120/KPTS/BAPPEDA/2017 Tentang Prosedur Pelayanan Izin Penelitian, KKN, PKL, Survey, dan Pengabdian Kepada Masyarakat di Kabupaten Bantul.

Memperhatikan : Surat dari : Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta  
Nomor : B/12.21/UN.34.16/PP/2019  
Tanggal : 11 Desember 2019  
Perihal : Izin Penelitian

Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Kabupaten Bantul, memberikan izin kepada :

1 Nama : SHINTA WIDYASARI  
2 NIP/NIM/No.KTP : 3504015010970003  
3 No. Telp/ HP : 085227002250

Untuk melaksanakan izin Penelitian dengan rincian sebagai berikut :


a. Judul : HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN DRIBLE PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMPN 3 PAJANGAN TAHUN PELAJARAN 2019/2020  
b. Lokasi : SMPN 3 Pajangan  
c. Waktu : 11 Desember 2019 s/d 11 Juni 2020  
d. Status izin : Baru  
e. Jumlah anggota : -  
f. Nama Lembaga : Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta

Ketentuan yang harus ditaat :

1. Dalam melaksanakan kegiatan tersebut harus selalu berkoordinasi dengan instansi terkait untuk mendapatkan petunjuk seperlunya;
2. Wajib mematuhi peraturan perundang yang berlaku;
3. Izin hanya digunakan untuk kegiatan sesuai izin yang diberikan;
4. Menjaga ketertiban, etika dan norma yang berlaku di lokasi kegiatan;
5. Izin ini tidak boleh disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu ketertiban umum dan kestabilan pemerintah;
6. Pemegang izin wajib melaporkan pelaksanaan kegiatan bentuk *hardcopy (hardcover)* dan *softcopy (CD)* kepada Pemerintah Kabupaten Bantul c.q Bappeda Kabupaten Bantul setelah selesai melaksanakan kegiatan
7. Surat ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat izin sebelumnya, paling lambat 7 (tujuh) hari kerja sebelum berakhirnya surat izin; dan
8. Izin dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak memenuhi ketentuan tersebut di atas;


Dikeluarkan di : Bantul  
Pada tanggal : 11 Desember 2019

A.n. Kepala,  
Kepala Bidang Pengendalian Penelitian  
dan Pengembangan u.b. Kasubbid  
Penelitian dan Pengembangan

  
TRI/SUMIATI, SH  
NIP: 194609261809032002

**Tembusan disampaikan kepada Yth.**  
1. Bupati Bantul (sebagai laporan)  
2. Ka. Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kab. Bantul  
3. Ka. Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga Kab. Bantul  
4. Ka. SMP Negeri 3 Pajangan  
5. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNY  
6. Yang Bersangkutan (Pemohon)

Scanned with  
CamScanner



### Lampiran 3. Surat Keterangan Melakukan Penelitian dari SMP Negeri 3 Pajangan

	<b>PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL</b> <b>DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA</b> <b>SMP N 3 PAJANGAN</b> Alamat : Kreet, Sendangsari, Pajangan, Bantul, ☎ 0274 6466738 Email : stipa.pajangan08@gmail.com
<hr/>	
<b><u>SURAT KETERANGAN</u></b>	
Nomor :421.7/ 238 /2019	
Yang bertandatangan di bawah ini Kepala Sekolah SMP N 3 Pajangan, Bantul, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa:	
Nama	: SHINTA WIDYASARI
NIM	: 16601241073
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta
Benar-benar telah melakukan penelitian di SMP N 3 Pajangan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta untuk melengkapi tugas skripsi dengan judul:	
"HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DEGNAN KEMAMPUAN DRIBLE PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMP N 3 PAJANGAN TAHUN PELAJARAN 2019/2020"	
Pelaksanaan pada tanggal 19 Desember 2019.	
Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.	
 Bantul, 19 Desember 2019 Kepala Sekolah <b>HERU SUBAGIYA, S.Pd</b> NIP. 19630409 198803 1 010	

Lampiran 4. Tabel r pada  $\alpha$  5%

Tabel r Product Moment											
Pada Sig.0,05											
N	R	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r
1	0.997	41	0.301	81	0.216	121	0.177	161	0.154	201	0.138
2	0.95	42	0.297	82	0.215	122	0.176	162	0.153	202	0.137
3	0.878	43	0.294	83	0.213	123	0.176	163	0.153	203	0.137
4	0.811	44	0.291	84	0.212	124	0.175	164	0.152	204	0.137
5	0.754	45	0.288	85	0.211	125	0.174	165	0.152	205	0.136
6	0.707	46	0.285	86	0.21	126	0.174	166	0.151	206	0.136
7	0.666	47	0.282	87	0.208	127	0.173	167	0.151	207	0.136
8	0.632	48	0.279	88	0.207	128	0.172	168	0.151	208	0.135
9	0.602	49	0.276	89	0.206	129	0.172	169	0.15	209	0.135
10	0.576	50	0.273	90	0.205	130	0.171	170	0.15	210	0.135
11	0.553	51	0.271	91	0.204	131	0.17	171	0.149	211	0.134
12	0.532	52	0.268	92	0.203	132	0.17	172	0.149	212	0.134
13	0.514	53	0.266	93	0.202	133	0.169	173	0.148	213	0.134
14	0.497	54	0.263	94	0.201	134	0.168	174	0.148	214	0.134
15	0.482	55	0.261	95	0.2	135	0.168	175	0.148	215	0.133
16	0.468	56	0.259	96	0.199	136	0.167	176	0.147	216	0.133
17	0.456	57	0.256	97	0.198	137	0.167	177	0.147	217	0.133
18	0.444	58	0.254	98	0.197	138	0.166	178	0.146	218	0.132
19	0.433	59	0.252	99	0.196	139	0.165	179	0.146	219	0.132
20	0.423	60	0.25	100	0.195	140	0.165	180	0.146	220	0.132
21	0.413	61	0.248	101	0.194	141	0.164	181	0.145	221	0.131
22	0.404	62	0.246	102	0.193	142	0.164	182	0.145	222	0.131
23	0.396	63	0.244	103	0.192	143	0.163	183	0.144	223	0.131
24	0.388	64	0.242	104	0.191	144	0.163	184	0.144	224	0.131
25	0.381	65	0.24	105	0.19	145	0.162	185	0.144	225	0.13
26	0.374	66	0.239	106	0.189	146	0.161	186	0.143	226	0.13
27	0.367	67	0.237	107	0.188	147	0.161	187	0.143	227	0.13
28	0.361	68	0.235	108	0.187	148	0.16	188	0.142	228	0.129
29	0.355	69	0.234	109	0.187	149	0.16	189	0.142	229	0.129
30	0.349	70	0.232	110	0.186	150	0.159	190	0.142	230	0.129
31	0.344	71	0.23	111	0.185	151	0.159	191	0.141	231	0.129
32	0.339	72	0.229	112	0.184	152	0.158	192	0.141	232	0.128
33	0.334	73	0.227	113	0.183	153	0.158	193	0.141	233	0.128
34	0.329	74	0.226	114	0.182	154	0.157	194	0.14	234	0.128
35	0.325	75	0.224	115	0.182	155	0.157	195	0.14	235	0.127
36	0.32	76	0.223	116	0.181	156	0.156	196	0.139	236	0.127
37	0.316	77	0.221	117	0.18	157	0.156	197	0.139	237	0.127
38	0.312	78	0.22	118	0.179	158	0.155	198	0.139	238	0.127
39	0.308	79	0.219	119	0.179	159	0.155	199	0.138	239	0.126
40	0.304	80	0.217	120	0.178	160	0.154	200	0.138	240	0.126

**Lampiran 5. Tabel Distribusi F untuk Alpha 5%**

v2/v1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	161.448	199.500	215.707	224.583	230.162	233.986	236.768	238.883	240.543	241.882
2	18.513	19.000	19.164	19.247	19.296	19.330	19.353	19.371	19.385	19.396
3	10.128	9.552	9.277	9.117	9.013	8.941	8.887	8.845	8.812	8.786
4	7.709	6.944	6.591	6.388	6.256	6.163	6.094	6.041	5.999	5.964
5	6.608	5.786	5.409	5.192	5.050	4.950	4.876	4.818	4.772	4.735
6	5.987	5.143	4.757	4.534	4.387	4.284	4.207	4.147	4.099	4.060
7	5.591	4.737	4.347	4.120	3.972	3.866	3.787	3.726	3.677	3.637
8	5.318	4.459	4.066	3.838	3.687	3.581	3.500	3.438	3.388	3.347
9	5.117	4.256	3.863	3.633	3.482	3.374	3.293	3.230	3.179	3.137
10	4.965	4.103	3.708	3.478	3.326	3.217	3.135	3.072	3.020	2.978
11	4.844	3.982	3.587	3.357	3.204	3.095	3.012	2.948	2.896	2.854
12	4.747	3.885	3.490	3.259	3.106	2.996	2.913	2.849	2.796	2.753
13	4.667	3.806	3.411	3.179	3.025	2.915	2.832	2.767	2.714	2.671
14	4.600	3.739	3.344	3.112	2.958	2.848	2.764	2.699	2.646	2.602
15	4.543	3.682	3.287	3.056	2.901	2.790	2.707	2.641	2.588	2.544
16	4.494	3.634	3.239	3.007	2.852	2.741	2.657	2.591	2.538	2.494
17	4.451	3.592	3.197	2.965	2.810	2.699	2.614	2.548	2.494	2.450
18	4.414	3.555	3.160	2.928	2.773	2.661	2.577	2.510	2.456	2.412
19	4.381	3.522	3.127	2.895	2.740	2.628	2.544	2.477	2.423	2.378
20	4.351	3.493	3.098	2.866	2.711	2.599	2.514	2.447	2.393	2.348
21	4.325	3.467	3.072	2.840	2.685	2.573	2.488	2.420	2.366	2.321
22	4.301	3.443	3.049	2.817	2.661	2.549	2.464	2.397	2.342	2.297
23	4.279	3.422	3.028	2.796	2.640	2.528	2.442	2.375	2.320	2.275
24	4.260	3.403	3.009	2.776	2.621	2.508	2.423	2.355	2.300	2.255
25	4.242	3.385	2.991	2.759	2.603	2.490	2.405	2.337	2.282	2.236
26	4.225	3.369	2.975	2.743	2.587	2.474	2.388	2.321	2.265	2.220
27	4.210	3.354	2.960	2.728	2.572	2.459	2.373	2.305	2.250	2.204
28	4.196	3.340	2.947	2.714	2.558	2.445	2.359	2.291	2.236	2.190
29	4.183	3.328	2.934	2.701	2.545	2.432	2.346	2.278	2.223	2.177
30	4.171	3.316	2.922	2.690	2.534	2.421	2.334	2.266	2.211	2.165

**Lampiran 6. Data Hasil Penelitian**

<b>NO</b>	<b>NAMA</b>	<b><i>SHUTTLE RUN</i></b>	<b><i>PUSH UP</i></b>	<b>MENGGIRING BOLA</b>
<b>1</b>	DSA	15.54	27	16
<b>2</b>	FR	15.37	16	13
<b>3</b>	HBS	14.93	31	17
<b>4</b>	MIZ	14.5	35	17
<b>5</b>	RSH	15.89	22	15
<b>6</b>	MRW	14.37	36	18
<b>7</b>	BP	16.03	29	20
<b>8</b>	RPS	15.99	26	15
<b>9</b>	ASW	15.23	37	21
<b>10</b>	DYK	14.37	30	16
<b>11</b>	KM	15.94	31	18
<b>12</b>	MT	14.92	38	22
<b>13</b>	ASN	18.03	22	14
<b>14</b>	SAM	17.52	33	14
<b>15</b>	TPP	19	15	12
<b>16</b>	NM	18.34	23	20
<b>17</b>	DR	17.29	27	19
<b>18</b>	MF	18.63	18	14
<b>19</b>	PSA	16.71	21	15
<b>20</b>	BN	18.94	19	13

## Lampiran 8. Deskriptif Statistik

		Statistics		
		KELINCAHAN	KEKUATAN OTOT LENGAN	KEMAMPUAN DRIBBLE
N	Valid	20	20	20
	Missing	0	0	0
Mean		16,3770	26,8000	16,4500
Std. Error of Mean		,35126	1,58878	,64267
Median		15,9650	27,0000	16,0000
Mode		14,37	22,00 <sup>a</sup>	14,00 <sup>a</sup>
Std. Deviation		1,57089	7,10522	2,87411
Variance		2,468	50,484	8,261
Range		4,63	23,00	10,00
Minimum		14,37	15,00	12,00
Maximum		19,00	38,00	22,00
Sum		327,54	536,00	329,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**KELINCAHAN**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14,37	2	10,0	10,0	10,0
	14,50	1	5,0	5,0	15,0
	14,92	1	5,0	5,0	20,0
	14,93	1	5,0	5,0	25,0
	15,23	1	5,0	5,0	30,0
	15,37	1	5,0	5,0	35,0
	15,54	1	5,0	5,0	40,0
	15,89	1	5,0	5,0	45,0
	15,94	1	5,0	5,0	50,0
	15,99	1	5,0	5,0	55,0
	16,03	1	5,0	5,0	60,0
	16,71	1	5,0	5,0	65,0
	17,29	1	5,0	5,0	70,0
	17,52	1	5,0	5,0	75,0
	18,03	1	5,0	5,0	80,0
	18,34	1	5,0	5,0	85,0
	18,63	1	5,0	5,0	90,0
	18,94	1	5,0	5,0	95,0
	19,00	1	5,0	5,0	100,0
	Total		20	100,0	100,0

### KEKUATAN OTOT LENGAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15,00	1	5,0	5,0	5,0
	16,00	1	5,0	5,0	10,0
	18,00	1	5,0	5,0	15,0
	19,00	1	5,0	5,0	20,0
	21,00	1	5,0	5,0	25,0
	22,00	2	10,0	10,0	35,0
	23,00	1	5,0	5,0	40,0
	26,00	1	5,0	5,0	45,0
	27,00	2	10,0	10,0	55,0
	29,00	1	5,0	5,0	60,0
	30,00	1	5,0	5,0	65,0
	31,00	2	10,0	10,0	75,0
	33,00	1	5,0	5,0	80,0
	35,00	1	5,0	5,0	85,0
	36,00	1	5,0	5,0	90,0
	37,00	1	5,0	5,0	95,0
	38,00	1	5,0	5,0	100,0
	Total		20	100,0	100,0

### KEMAMPUAN DRIBBLE

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	12,00	1	5,0	5,0	5,0	
	13,00	2	10,0	10,0	15,0	
	14,00	3	15,0	15,0	30,0	
	15,00	3	15,0	15,0	45,0	
	16,00	2	10,0	10,0	55,0	
	17,00	2	10,0	10,0	65,0	
	18,00	2	10,0	10,0	75,0	
	19,00	1	5,0	5,0	80,0	
	20,00	2	10,0	10,0	90,0	
	21,00	1	5,0	5,0	95,0	
	22,00	1	5,0	5,0	100,0	
	Total		20	100,0	100,0	

## Lampiran 9. Uji Normalitas

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		KELINCAHAN	KEKUATAN OTOT LENGAN	MENGGIRING BOLA
N		20	20	20
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	16.3770	26.8000	16.4500
	Std. Deviation	1.57089	7.10522	2.87411
Most Extreme Differences	Absolute	.187	.104	.143
	Positive	.187	.104	.143
	Negative	-.104	-.076	-.092
Test Statistic		.187	.104	.143
Asymp. Sig. (2-tailed)		.064 <sup>c</sup>	.200 <sup>c,d</sup>	.200 <sup>c,d</sup>

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

## Lampiran 10. Uji Linearitas

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
MENGGIRING BOLA * KELINCAHAN	Between Groups	(Combined)	154.950	18	8.608	4.304	.364
		Linearity	31.128	1	31.128	15.564	.158
		Deviation from Linearity	123.822	17	7.284	3.642	.393
		Within Groups	2.000	1	2.000		
		Total	156.950	19			

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
MENGGIRING BOLA * KEKUATAN OTOT LENGAN	Between Groups	(Combined)	151.450	16	9.466	5.163	.101
		Linearity	82.203	1	82.203	44.838	.007
		Deviation from Linearity	69.247	15	4.616	2.518	.243
		Within Groups	5.500	3	1.833		
		Total	156.950	19			

## Lampiran 11. Uji Korelasi

### Correlations

		KELINCAHAN	KEKUATAN OTOT LENGAN	KEMAMPUAN DRIBBLE
KELINCAHAN	Pearson Correlation	1	-,681**	-,445*
	Sig. (2-tailed)		,001	,049
	N	20	20	20
KEKUATAN OTOT LENGAN	Pearson Correlation	-,681**	1	,724**
	Sig. (2-tailed)	,001		,000
	N	20	20	20
KEMAMPUAN DRIBBLE	Pearson Correlation	-,445*	,724**	1
	Sig. (2-tailed)	,049	,000	
	N	20	20	20

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

### Variables Entered/Removed<sup>a</sup>

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Kekuatan Otot Lengan, Kelincahan <sup>b</sup>	.	Enter

a. Dependent Variable: *Dribble*

b. All requested variables entered.

### Model Summary<sup>b</sup>

Model	R	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	Change Statistics			Sig. F Change
					F Change	df1	df2	
1	,727 <sup>a</sup>	,528	7,26267	,528	9,505	2	17	,002

a. Predictors: (Constant), Kekuatan Otot Lengan, Kelincahan

b. Dependent Variable: *Dribble*

## Regresi

		ANOVA <sup>a</sup>				
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1002,737	2	501,369	9,505	,002 <sup>b</sup>
	Residual	896,689	17	52,746		
	Total	1899,426	19			


a. Dependent Variable: *Dribble*

b. Predictors: (Constant), Kekuatan Otot Lengan, Kelincahan

		Coefficients <sup>a</sup>				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	T	Sig.
1	(Constant)	5,290	8,702		,608	,551
	KELINCAHAN	,162	,416	,089	,390	,701
	KEKUATAN OTOT LENGAN	,317	,092	,784	3,446	,003

a. Dependent Variable: KEMAMPUAN DRIBBLE

## Lampiran 12. Kalibrasi Stopwatch



**UNIVERSITAS GADJAH MADA**  
LABORATORIUM PENELITIAN DAN PENGUJIAN TERPADU

DP/5.10.1/K/LPPT  
Rev.1  
Halaman 1 dari 1

### LAPORAN HASIL KALIBRASI

CALIBRATION REPORT  
**Nomor / Number : 054A.03/III/UN1/LPPT/2018**

**IDENTITAS ALAT**  
*Instrument Identification*

Nama alat	: Stopwatch	Nomor pesanan	: 18020300051A
Merek /Pabrik	: Butterfly / -	Tanggal pesanan	: 23 Februari 2018
Tipe /Model	: BT-02	Bidang kalibrasi	: Timer
No. Seri	: -	Tanggal kalibrasi	: 02 Maret 2018
Range ukur	: -	Kondisi lingkungan	
Resolusi	: 0,1 Detik	Suhu ruangan	: (25,6 ± 0,3) °C
Tempat kalibrasi	: LPPT-UGM	Kelembaban	: (64 ± 3) %RH

**IDENTITAS PEMILIK**  
*Owner Identification*

Nama : Ilham Pamungkas


Alamat : Tuntungan UH III/1189 RT 041/ RW 009, Tahunan, Umbulharjo, Yogyakarta

### HASIL KALIBRASI

*Result of Calibration*

Timer Dikalibrasi menit	Timer Standard menit/detik <sup>1</sup> /100 detik	Koreksi Detik <sup>1</sup> /100 detik
1	01'00"01	00"01
3	02'59"98	-00"02
5	04'59"99	-00"01
10	09'59"99	-00"01
15	14'59"99	-00"01
<b>Ketidakpastian ( ± detik,1/100 detik)</b>		<b>0,14</b>
<b>Faktor cakupan, k</b>		<b>2,0</b>

Timer tersebut dikalibrasi menggunakan standar Stopwatch no. sertifikat : S.017.005 735 Tertelusur ke satuan SI LK-032-IDN.

Yogyakarta, 12 Maret 2018  
Pejabat Penandatanganan Sertifikat,  
  
Yusuf Umardani, S.T., M. Eng.

Laporan hasil kalibrasi ini hanya dapat diperbanyak/dikopi secara utuh

Sekip Utara, Jl. Kaliurang Km. 4 Yogyakarta 55281 - Telp. (0274) 548348, 546868 - Fax (0274) 548348

**Lampiran 13. Tes Kekuatan Otot Lengan : *Push-Up***



*Pelaksanaan Test Push-Up oleh Peserta Perempuan Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 3 Pajangan*



*Pelaksanaan Test Push-Up oleh Peserta Perempuan Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 3 Pajangan*

**Lampiran 14. Tes Kelincahan : *Shuttle Run* (Lari Bolak-balik)**



*Peserta Bersiap dari Garis Start*



*Tahap Pelaksanaan Test Shuttle Run oleh Peserta Laki-laki*



*Tahap Pelaksanaan Test Shuttle Run oleh Peserta Perempuan*

## Lampiran 15. Tes Kemampuan *Dribble*



*Tahap Persiapan Dribble*



*Tahap Pelaksanaan Dribble oleh peserta Laki-laki*



*Tahap Pelaksanaan Dribble oleh peserta Perempuan*

**Lampiran 16. Profil SMP Negeri 3 Pajangan**



*Tampak Depan Profil SMP Negeri 3 Pajangan*