

**HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KOORDINASI MATA TANGAN
DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PESERTA
EKSTRAKURIKULER BASKET
DI SMA NEGERI 2 WATES**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagian prasyarat guna mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Oleh :
VIDYA NUGRAHANI
NIM 19601241090

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KOORDINASI MATA TANGAN
DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PESERTA
EKSTRAKURIKULER BASKET
DI SMA NEGERI 2 WATES**

Disusun oleh:

Vidya Nugraheni
NIM 19601241090

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

Yogyakarta, 20 Juli 2023

Mengetahui,
Koordinator Program Studi

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or.
NIP. 197702182008011002



Dr. Tri Ani Hastuti, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197209042001122001

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Vidya Nugraheni

NIM : 19601241090

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Judul Skripsi : Hubungan Kelincahan dan Koordinasi Mata Tangan
Dengan Kemampuan Menggiring Bola Peserta
Ekstrakurikuler Basket di SMA Negeri 2 Wates

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

Yogyakarta, 20 Januari 2023

Yang Menyatakan,



Vidya Nugraheni
NIM. 19601241090

HALAMAN PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KOORDINASI MATA TANGAN DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PESERTA EKSTRAKURIKULER BASKET DI SMA NEGERI 2 WATES

TUGAS AKHIR SKRIPSI

VIDYA NUGRAHENI
NIM. 19601241090

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 2 Agustus 2023

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Tri Ani Hastuti, M.Pd. (Ketua Tim Penguji)		10/8 2023
Ahmad Ritahudin, S.Pd.Jas., M.Or. (Sekretaris Tim Penguji)		10/8 2023
Dr. Yudanto, M.Pd. (Penguji Utama)		10/8 2023

Yogyakarta, Agustus 2023

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP. 196407071988121001

MOTTO

1. *“Belive in yourself, listen to your gut, and do what you love.”* (Daylan Lauren)
2. Selalu ada harga dalam sebuah proses. Nikmati saja lelah-lelah itu. Lebarkan lagi sabar itu. Semua yang kamu investasikan untuk menjadikan dirimu serupa yang kamu impikan, mungkin tidak akan selalu berjalan lancar. Tapi, gelombang-gelombang itu yang nanti bisa kamu ceritakan. (Boy Candra)
3. *“Long story short, I survived.”* (Taylor Alison Swift)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah saya ucapkan kepada Allah SWT yang telah mempermudah dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan baik. Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orangtua tercinta, Bapak Romphis Oka Dwijaya, S.Pd dan Ibu Sulistyaningsih yang telah memberikan dukungan, doa, nasihat, pengorbanan, dan kasih sayang yang tidak pernah henti sampai saat ini. Saya bersyukur memiliki orangtua seperti bapak dan ibu.
2. Kakak saya yang tersayang, drh. Aditya Susetyo, S.K.H, Rika Eliva Sari, S.Pd, dan Nurina Oktavianti S.Keb yang telah memberikan doa, motivasi, saran, dan masukan dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas kasih dan karunia-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “Hubungan Kelincahan dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Peserta Ekstrakurikuler Basket di SMA Negeri 2 Wates” ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan.

Terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or. selaku Koordinator Prodi PJKR yang telah memberikan izin penelitian.
3. Ibu Dr. Tri Ani Hastuti, S.Pd., M. Pd, selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang selalu sabar membimbing dan memberikan semangat, dukungan serta arahan dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
4. Penguji dan Sekretaris yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
5. Bapak Dr. Komarudin, S.Pd., M.A. selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingannya selama masa perkuliahan.
6. Ibu Dra. Vipti Ratna Nugraheni, M.Ed. selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 2 Wates yang telah memberikan izin dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Bapak Ibu guru SMA Negeri 2 Wates yang telah mendukung proses pengambilan data penelitian.
8. Peserta didik ekstrakurikuler bola basket yang telah bersedia menjadi subjek penelitian.

9. Sahabat yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.
10. Teman-teman seperjuangan yang selalu memberikan semangat dan dukungan dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.
11. Semua pihak yang tidak dapat ditulis satu persatu yang telah banyak membantu penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.

Semoga bantuan yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan kebaikan dari Allah SWT. Penulis berharap semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 20 Januari 2023

Penulis,



Vidya Nugraheni

NIM. 19601241090

**HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KOORDINASI MATA TANGAN
DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PESERTA
EKSTRAKURIKULER BASKET
DI SMA NEGERI 2 WATES**

Vidya Nugraheni
NIM. 19601241090

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kelincahan dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 2 Wates.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler basket SMA Negeri 2 Wates, yang berjumlah 20 peserta didik. Sampel yang diambil dengan teknik *total sampling*, berjumlah 20 peserta didik. Instrumen yang digunakan adalah *millionis agility test*, koordinasi mata tangan, dan tes menggiring bola basket sesuai standar Sekolah Tinggi Olahraga (STO). Analisis data menggunakan uji korelasi dan regresi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan menggiring bola, dengan nilai $r_{x1.y} = 0,979 > r_{(0.05)(19)} = 0,433$. (2) Ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan dengan menggiring bola, dengan nilai $r_{x2.y} = 0,753 > r_{(0.05)(19)} = 0,433$. (3) Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 2 Wates, dengan nilai $F_{hitung} 205,524 > F_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5% dan derajat kebebasan (2;17) yaitu 3,591 dan nilai $R_y(x1,x2) = 0,980 > R_{(0.05)(19)} 0,433$.

Kata Kunci: *Kelincahan, Koordinasi Mata Tangan, Menggiring Bola*

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORI	9
A. Kajian Teori	9
1. Hakikat Permainan Bola Basket.....	9
2. Teknik Dasar Permainan Bola Basket.....	10
3. Teknik Menggiring Bola Basket	14
4. Komponen yang Mendukung Menggiring Bola Basket.....	26
5. Hakikat Kelincahan	31
6. Hakikat Koordinasi Mata Tangan	36
7. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Menengah Atas	39
8. Ekstrakurikuler	40
B. Penelitian yang Relevan.....	43
C. Kerangka Berfikir	44
D. Hipotesis Penelitian	47
BAB III METODE PENELITIAN.....	48
A. Desain Penelitian	48
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	49
C. Populasi Penelitian dann Sampel Penelitian	49
1. Populasi Penelitian	49
2. Sampel Penelitian.....	49
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	50
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	51
1. Teknik Pengumpulan Data	51
2. Instrumen Pengumpulan Data	51
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian.....	57

G. Teknik Analisis Data.....	57
1. Uji Prasyarat.....	58
2. Uji Hipotesis.....	60
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	63
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	63
1. Hasil Uji Hipotesis	68
B. Pembahasan.....	73
C. Keterbatasan Penelitian.....	79
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	80
A. Kesimpulan	80
B. Implikasi	80
C. Saran	81
DAFTAR PUSTAKA	82
LAMPIRAN	87

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Kartu Bimbingan	88
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	89
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian dari SMA Negeri 2 Wates.....	90
Lampiran 4. Kalibrasi Alat Ukur Tes.....	91
Lampiran 5. Data hasil Penelitian	95
Lampiran 6. Data Hasil Analisis Menggiring Bola.....	96
Lampiran 7. Tabel r pada Signifikansi 5%.....	97
Lampiran 8. Tabel F untuk Signifikansi 5%	98
Lampiran 9. Deskriptif Statistik	99
Lampiran 10. Uji Normalitas	102
Lampiran 11. Uji Linearitas	103
Lampiran 12. Uji Korelasi.....	104
Lampiran 13. Regresi	105
Lampiran 14. Tes Koordinasi Mata Tangan: Lempar Tangkap Bola Tennis	106
Lampiran 15. Tes Kelincahan: <i>Illionis Agility Test</i>	107
Lampiran 16. Tes Menggiring Bola: STO	108

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. <i>Low or Control Dribble</i>	18
Gambar 2. <i>High or Speed Dribble</i>	18
Gambar 3. <i>Crossover Dribble</i>	19
Gambar 4. <i>Behind The Back Dribble</i>	19
Gambar 5. <i>Between The Legs Dribble</i>	20
Gambar 6. <i>Reverse Dribble</i>	20
Gambar 7. <i>Control Dribble</i>	22
Gambar 8. <i>Crossover Dribble</i>	22
Gambar 9. <i>Reverse Dribble</i>	23
Gambar 10. <i>Speed Dribble</i>	23
Gambar 11. Tes Keterampilan Menggiring Bola STO	25
Gambar 12. Tes Keterampilan Menggiring Bola Johnson Basketball Test	25
Gambar 13. Tes Menggiring Bola AAHPER.....	26
Gambar 14. <i>Dodging Run</i>	33
Gambar 15. <i>Right Boomerang Run Test</i>	34
Gambar 16. <i>Agility T-Test</i>	34
Gambar 17. <i>Illionis Agility Test</i>	35
Gambar 18. <i>Hexagonal Obstacle Test</i>	36
Gambar 19. Tes Lempar Tangkap Bola	38
Gambar 20. Tes Koordinasi Mata Tangan	39
Gambar 21. Kerangka Berfikir.....	46
Gambar 22. Desain Penelitian.....	48
Gambar 23. <i>Illionis Agility Test</i>	53
Gambar 24. Dinding Target Tes Koordinasi Mata Tangan.....	55
Gambar 25. Tes Keterampilan Menggiring Bola	57
Gambar 26. Hasil Diagram Kelincahan Putra (X_1).....	65
Gambar 27. Hasil Diagram Kelincahan Putri (X_1).....	65
Gambar 28. Hasil Diagram Koordinasi Mata Tangan (X_2).....	66
Gambar 29. Hasil Diagram Menggiring Bola Basket (Y).....	67

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Data Normatif <i>Illionis Agility Test</i> dengan Satuan dalam Detik.....	52
Tabel 2. Norma Penilaian Koordinasi Mata Tangan.....	54
Tabel 3. Norma Penilaian Menggiring Bola	56
Tabel 4. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	57
Tabel 5. Hasil Uji Normalitas	58
Tabel 6. Hasil Uji Linearitas	59
Tabel 7. Interpretasi Koefisien Korelasi	60
Tabel 8. Deskriptif Statistik	64
Tabel 9. Kategori Hasil Kelincahan Putra (X_1).....	64
Tabel 10. Kategori Hasil Kelincahan Putri (X_1)	65
Tabel 11. Kategori Hasil Koordinasi Mata Tangan (X_2)	66
Tabel 12. Kategori Hasil Menggiring Bola Basket (Y)	67
Tabel 13. Koefisien Korelasi Kelincahan (X_1) dengan Kemampuan Menggiring Bola Basket (Y).....	68
Tabel 14. Koefisien Korelasi Koordinasi Mata Tangan (X_2) dengan Kemampuan Menggiring Bola Basket (Y)	70
Tabel 15. Koefisien Korelasi Kelincahan (X_1) dan Koordinasi Mata Tangan (X_2) dengan Kemampuan Menggiring Bola Basket (Y)	71
Tabel 16. Tabel Data Mentah Sumbangan Efektif.....	72
Tabel 17. Tabel Data Mentah Sumbangan Relatif	72
Tabel 18. Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif	73

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu aktivitas yang dibutuhkan oleh setiap manusia dan tidak dapat dipisahkan dalam kegiatan sehari-hari. Melalui aktivitas olahraga manusia mendapatkan tubuh yang sehat dan bugar. Olahraga sebagai wadah bagi manusia untuk mengeksplorasi pengalaman gerak dengan olahraga seseorang akan memiliki kualitas hidup yang lebih baik, (Rubiyatno, 2014, pp. 54). Terdapat berbagai macam aktivitas olahraga yang dapat dilakukan seperti; berjalan, berlari, bersepeda, berenang, naik turun tangga, olahraga permainan, dan lain sebagainya. Salah satu olahraga permainan yang dapat dilakukan, yaitu bola basket.

Olahraga bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup populer di kalangan pelajar. Permainan bola basket berkembang cukup signifikan sehingga olahraga ini menjadi sangat populer di Indonesia, (Candra et al., 2020, pp. 127). Dibuktikan dengan adanya kompetisi antar sekolah menengah atas yang bernama *Developmental Basketball Language* (DBL) diikuti oleh beberapa sekolah yang dilaksanakan setiap tahunnya di beberapa wilayah di Indonesia. Adanya ajang kompetisi tersebut membuktikan pelajar Indonesia memiliki antusias besar dalam olahraga bola basket. Melalui kompetisi DBL, olahraga bola basket semakin dikenal oleh masyarakat Indonesia.

Bola basket adalah salah satu olahraga permainan bola besar yang memiliki peraturan bahwa permainan ini dimainkan oleh dua tim dengan lima pemain per tim. Tujuan dari permainan ini untuk mendapatkan poin (skor) sebanyak mungkin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang dan mencegah tim lawan untuk

melakukan hal serupa. Tim yang paling banyak memasukkan bola ke dalam keranjang ialah pemenangnya.

Permainan bola basket merupakan salah satu olahraga yang memerlukan perpaduan komponen fisik, teknik, dan psikologis. “Komponen fisik dalam bola basket, yaitu koordinasi, kecepatan, kelenturan, keakuratan, kelincahan, power, daya tahan, stamina, dan kebugaran jasmani yang tinggi”, Hidyah (2011, p. 105). Dalam permainan bola basket terdapat teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain, yaitu *foot work* (gerakan kaki), *ball handling* (penguasaan bola), *dribbling* (mengiring bola), *shooting* (menembak bola), *rebound* (mengambil bola yang gagal masuk ke dalam ring), *pivot* (gerakan berputar menggunakan salah satu kaki sebagai poros), *catching* (menangkap bola) dan *passing* (mengoper bola). Menurut Gould (dalam Nopiyanto et al., 2022, pp. 102) untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam basket terdapat komponen psikologis yang harus dimiliki pemain, yaitu mempunyai motivasi dan komitmen yang tinggi, keterampilan dalam menghadapi gangguan dan kejadian tak terduga, konsentrasi tinggi, tingkat kepercayaan diri yang tinggi, dan persiapan mental yang baik

Teknik dasar menggiring bola memiliki peran penting dalam permainan bola basket. Seperti halnya mengoper bola, menggiring bola adalah salah satu cara untuk membawa bola ke depan menuju ring. Menggiring bola merupakan kemampuan peserta didik dalam memindahkan bola menggunakan tangan yang bertujuan untuk mengatur tempo permainan, melakukan serangan balik, melewati musuh, menjebak musuh, serta untuk mencetak poin secara efektif dan efisien, (Fatahilah, 2018, pp. 12).

Oleh sebab itu, dengan menggiring bola membantu pemain untuk bergerak mencari posisi tempat yang aman di lapangan, dan menjauhkan diri dari penjagaan lawan. Pada saat menggiring pemain harus menjaga bola tetap berada di sisi tubuhnya yang jauh dari jangkauan lawan. Pemain yang memiliki kemampuan menggiring bola yang bagus akan mampu menguasai permainan dengan baik.

Untuk meningkatkan teknik dasar menggiring, maka pemain harus memiliki fisik yang baik. Kondisi fisik merupakan suatu kesatuan yang memiliki komponen yang tidak dapat dipisahkan baik peningkatan maupun pemeliharaan, unsur-unsur dalam kondisi fisik tersebut yaitu, kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelentukan, daya tahan, dan koordinasi. Dengan memiliki kondisi fisik yang baik pemain dapat bermain dengan teknik yang baik pula dalam suatu pertandingan. Agar dapat melakukan teknik dasar menggiring dengan baik, pemain dapat melatih kondisi fisik yaitu kelincahan dan koordinasi mata tangan, dimana komponen tersebut dapat membantu pemain menjadi lebih baik dalam melakukan teknik dasar menggiring, (Wicaksono et al., 2021, pp. 20). Dengan kata lain, kondisi fisik memiliki peran penting dalam keberhasilan meningkatkan prestasi pemain, Siregar & Abady (2019, p. 37).

“Kelincahan (*agility*) merupakan salah satu komponen yang sangat diperlukan untuk olahraga yang membutuhkan adaptasi tinggi terhadap perubahan situasi dalam pertandingan”, Ngatman & Andriyani (2017, p. 91). Kelincahan adalah faktor pendukung yang kuat dalam melakukan gerakan tipuan terhadap lawan, sehingga kelincahan sangat mendukung dalam melaksanakan pola penyerangan untuk memperoleh angka. Hal tersebut sependapat dengan ungkapan

Widiastuti (2015, p. 125) bahwasanya “bagi pemain komponen kelincahan berperan penting demi tercapainya kemampuan penampilan secara baik, seorang pemain perlu memiliki, memelihara, dan menjaganya agar kemampuan kelincahan tetap menjadi satu kesatuan dengan kemampuan fisik lainnya”. Oleh karena itu, kelincahan dibutuhkan oleh pemain bola basket dalam menghadapi situasi dan kondisi pertandingan dalam bergerak untuk menguasai bola.

Pada permainan bola basket untuk melakukan *dribbling* dengan kontrol bola yang baik membutuhkan koordinasi mata tangan yang bagus. Koordinasi mata tangan adalah hubungan yang saling berkaitan dari berbagai macam gerakan yang berbeda dikelompokkan ke dalam suatu pola gerakan tunggal secara efektif (Handayani, 2018 , pp. 257). Pada gerakan menggiring bola basket, mata memiliki berfungsi untuk melihat objek sasaran. Sedangkan tangan berfungsi untuk melakukan gerakan sentuhan pada bola dengan memperkirakan kekuatan yang digunakan untuk melakukan *dribbling* menuju target.

SMA Negeri 2 Wates merupakan sekolah yang berlokasi di Jl. KH. Wahid Hasyim, Bendungan, Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo, Daerah Istimewa Yogyakarta, Kode pos: 55651. Sekolah ini memiliki berbagai macam jenis ekstrakurikuler sebagai wadah untuk menyalurkan dan mengembangkan minat bakat peserta didik, salah satunya melalui ekstrakurikuler bola basket. Kegiatan ekstrakurikuler bola basket dilaksanakan pada hari Selasa dan Kamis pada pukul 16.00-17.30 WIB.

Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 2 Wates dimulai dari persiapan, pemanasan, inti, dan pendinginan. Pada bagian inti peserta didik

belajar mengenai teknik dasar bola basket, yaitu *dribbling*, *passing*, *shooting*, labu-labu, dan dilanjutkan dengan bermain. Kegiatan ekstrakurikuler basket diakhiri dengan pendinginan. Prestasi yang diperoleh peserta ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 2 Wates dalam kurun waktu belakangan ini, yaitu pertandingan basket antar SMA/SMK se-DIY tahun 2022, bahwa tim putra SMA Negeri 2 Wates memperoleh juara 3. Kemudian, pada tahun 2021 tim putra dan putri basket SMA Negeri 2 Wates mendapatkan juara 1 pada pelaksanaan POPDA Kulon Progo yang di selenggarakan oleh SMA Negeri 1 Wates

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh penulis, masih banyak peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket mengalami kesulitan dalam melakukan menggiring bola basket. Pada saat bermain bola basket kebanyakan peserta didik masih memantulkan bola dengan cara ditepuk, pandangan mata masih tertuju pada bola, bola mudah lepas, dan kurangnya kesadaran untuk melindungi bola ketika menggiring bola. Kelincahan yang dimiliki peserta didik masih lambat, pada saat menggiring bola gerakan peserta didik mudah terbaca oleh lawan, hal tersebut mengakibatkan bola mudah dirampas.

Kelincahan dan koordinasi mata tangan merupakan komponen penting dalam menggiring bola basket. Apabila peserta didik dapat mengontrol bola dengan baik dan memiliki kelincahan yang baik, maka peserta didik dapat dengan mudah melewati pertahanan lawan. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Kelincahan dan Koordinasi Mata Tangan dengan Kemampuan Menggiring Bola Peserta Ekstrakurikuler Basket di SMA Negeri 2 Wates”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka dapat ditarik beberapa rumusan masalah sebagai berikut:

1. Peserta yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Wates memiliki kemampuan kelincahan yang berbeda-beda.
2. Keterampilan dasar menggiring bola peserta ekstrakurikuler basket masih kurang, banyak peserta kurang mampu menguasai bola dengan baik, masih melihat ke arah bola saat melakukan *dribbling*, dan bola cenderung mudah lepas.
3. Belum diketahui hubungan antara kelincahan dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan menggiring bola peserta yang mengikuti ekstrakurikuler basket SMA Negeri 2 Wates.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka perlu diberi batasan masalah agar penelitian ini lebih terarah. Penelitian ini dibatasi pada “Hubungan Kelincahan dan Koordinasi Mata Tangan dengan Kemampuan Menggiring Bola Peserta Ekstrakurikuler Basket”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 2 Wates?
2. Apakah ada hubungan antara koordinasi mata tangan dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 2 Wates?

3. Apakah ada hubungan antara kelincahan dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 2 Wates?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 2 Wates.
2. Hubungan antara koordinasi mata tangan dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 2 Wates.
3. Hubungan antara kelincahan dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 2 Wates.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan kajian penelitian selanjutnya bagi pihak-pihak yang terkait mengenai ada tidaknya hubungan kelincahan dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan menggiring bola basket.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peserta didik, hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara kelincahan dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan menggiring bola basket.

- b. Bagi guru atau pelatih, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu pedoman evaluasi dan perencanaan program latihan untuk peningkatan kemampuan menggiring bola basket.
- c. Bagi sekolah, penelitian ini dapat meningkatkan prestasi peserta didik ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Wates.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Hakikat Permainan Bola Basket

Permainan bola basket merupakan olahraga kelompok yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing tim berjumlah lima pemain. Tujuan dari permainan ini untuk mendapatkan poin sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke dalam ring dan mencegah lawan agar tidak dapat mencetak poin. Permainan bola basket banyak digemari di kalangan pelajar baik dari tingkat Sekolah Dasar, “Sekolah Menengah Pertama, dan Sekolah Menengah Atas. Bola basket adalah permainan olahraga berselang yang menggabungkan perubahan cepat secara berulang-ulang dalam melakukan arah gerakan”, Iqroni (2017, p. 144). Bola basket termasuk olahraga kompetitif yang memiliki karakter permainan cepat dibandingkan olahraga lainnya.

Permainan ini membutuhkan kerja sama tim dan keterampilan setiap pemain itu sendiri. Terdapat beberapa komponen penting yang diperlukan dalam bola basket yaitu, kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelentukan, daya tahan, dan koordinasi. Sedangkan untuk keterampilan pemain itu sendiri dapat menguasai teknik dasar bola basket yakni, *dribbling*, *passing*, *shooting*, dan *rebound*, (Sitepu, 2018, pp. 27). Dalam permainan bola basket penguasaan teknik dasar sangat penting dalam meningkatkan kualitas pemain agar dapat menunjang tim pada saat bermain, (Altavilla et al., 2020).

2. Teknik Dasar Permainan Bola Basket

Sesungguhnya dalam permainan bola basket untuk memenangkan pertandingan setiap pemain menunjukkan segala kemampuan yang dimilikinya. Untuk memenangkan pertandingan tersebut dibutuhkan kemampuan individual dan kerja sama tim. Teknik dasar merupakan salah satu faktor penting dalam permainan. Dengan pemain memahami teknik dasar dapat memperlancar jalannya permainan serta mengurangi kesalahan-kesalahan yang dilakukan pemain ketika bermain.

Terdapat teknik dasar bola basket yang perlu dikuasai oleh pemain untuk menunjang kemampuan individu yaitu seperti: *dribbling* (menggiring bola), *passing* (mengoper bola), *catching* (menangkap bola), *shooting* (menembak bola), *rebound* (menggambil bola yang gagal masuk ke dalam ring), dan *pivot* (gerakan berputar menggunakan salah satu kaki sebagai poros), (Temmassonge, 2020, pp. 56). Pemain harus dapat menguasai berbagai teknik dasar dengan baik supaya dapat mencetak skor sebanyak mungkin dan dapat bermain secara efektif serta efisien.

a. *Dribbling* (Menggiring Bola)

Dribbling atau menggiring bola adalah salah satu teknik dasar yang penting dikuasai oleh pemain. Dengan menggunakan teknik ini pemain dapat membawa bola ke segala arah asalkan bola tersebut dipantulkan serta dapat mengamankan bola dari rampasan lawan dengan cara memantulkan bola ke arah yang dituju. Setiap tim minimal memiliki satu *pendribble* yang mahir dalam membawa bola dengan cepat di lapangan untuk melakukan terobosan cepat (*fast break*) dan melindungi dari penjagaan, (Junaidi & Rizhardy, 2019).

b. *Catching* (Menangkap Bola)

Catching atau menangkap bola adalah suatu cara untuk menerima bola di atas kepala dan depan dada dengan menggunakan satu tangan atau dua tangan, baik dalam keadaan berhenti, berjalan, dan berlari, (Dimiyati, 2018, pp. 28). Dalam menerima bola pemain bergerak menghampiri bola, agar tidak di ambil oleh lawan dengan cara menjemput bola sebelum sampai di dada, kedua telapak tangan dengan posisi jari-jari terbuka, pergelangan tangan rileks serta tangan diluruskan ke depan dan siap untuk menangkap. Ketika bola menyentuh kedua telapak tangan, jari tangan sesegera mungkin melekat pada bola dan bola ditarik ke arah dada.

Menurut Kosasih (2008, p. 33) terdapat beberapa macam gerakan tangan saat menjemput bola, yaitu

- 1) *Two Hands Up*, yakni posisi tangan bersiap menerima bola yang mengarah pada pinggul ke atas. Dengan posisi ibu jari saling berhadapan.
- 2) *Two Hands Down*, yakni posisi tangan bersiap menerima bola yang mengarah pada pinggul ke bawah. Dengan posisi ibu jari menghadap ke atas.
- 3) *Block and Truck*, yakni gerakan tangan ketika *passing* melebar dari target. Penerima bola harus mengambil satu langkah dan menarik bola dengan satu tangan lalu segera memegangnya dengan kedua tangan.

c. *Passing* (Mengoper Bola)

Teknik *passing* merupakan salah satu teknik yang sering dilakukan dalam permainan bola basket. *Passing* berguna untuk mengoper bola dari pemain satu kepada pemain yang lain. Menggunakan teknik ini dalam bola basket dapat mencetak poin dengan mudah dan cepat jika pemain dapat melakukan *passing* yang

tepat dan tangkapan yang baik. Dengan menggunakan teknik *passing* akan lebih efektif dan efisien dalam memindahkan bola sedekat mungkin dengan ring, (Junaidi, 2018, pp. 90). Pada permainan bola basket terdapat beberapa macam *passing* yang dapat digunakan, yaitu:

1) *Bounce Pass* (Operan Bawah)

Bounce Pass atau mengoper bola dengan cara dipantulkan ke lantai. *Bounce pass* berguna ketika pemain bertemu dengan lawan yang lebih tinggi akan memudahkan pemain dalam mengoper bola kepada temannya karena sulit dijangkau oleh lawan yang memiliki tubuh yang tinggi. Teknik ini dilakukan dengan jarak 3/4 atau beberapa kaki dari depan target. Memantulkan bola terlalu dekat dengan diri sendiri, akan berakibat bola melambung terlalu tinggi. Sedangkan pantulan yang lambat akan mudah dipotong oleh lawan. Jika memantulkan bola terlalu dekat dengan penerima bola akan sulit ditangkap, (Saichudin & Munawar, 2019, pp. 23).

2) *Chest Pass* (Operan Dada)

Chest Pass atau operan setinggi dada merupakan operan yang sering digunakan dalam permainan bola basket. Teknik ini dilakukan menggunakan dua tangan dengan dorongan kencang sehingga menciptakan luncuran bola cepat. Operan setinggi dada ini sangat tepat digunakan untuk jarak pendek yang dapat dilakukan dengan cepat dan akurat. Jarak lemparan untuk melakukan *chest pass* paling baik antara 4-7 meter, tergantung kemampuan pelempar, (Saichudin & Munawar, 2019, pp. 22).

3) *Overhead Pass* (Operan Atas Kepala)

Overhead pass atau operan di atas kepala adalah teknik mengumpan dengan cara menempatkan bola di atas kepala dan dilempar dengan menggunakan kedua tangan. Jangan membawa bola di belakang kepala karena operan akan sulit dilakukan dengan cepat dan mudah diambil lawan. Operan ini sering digunakan ketika pemain dijaga ketat dan bola harus melewati lawan, sehingga operan ini digunakan untuk melepaskan diri dari lawan serta dapat digunakan untuk melakukan *fast break* (Aryanto, 2018, pp. 23).

d. *Shooting* (Menembak Bola)

Shooting atau tembakan merupakan teknik yang harus dikuasai oleh pemain, karena teknik ini menentukan kemenangan sebuah tim, sebab kemenangan ditentukan dengan banyaknya bola yang masuk ke dalam ring dan dalam setiap penyerangan pemain selalu berusaha untuk melakukan tembakan.

Terdapat beberapa jenis *shooting* menurut Saichudin & Munawar (2019, p. 26), yaitu:

1) tembakan satu tangan (*one hand set shoot*), 2) tembakan bebas (*free throw*), 3) tembakan sambil melompat (*jump shoot*), 4) tembakan tiga angka (*three point shoot*), 5) tembakan mengait (*hook shoot*), 6) *lay-up*, 7) *lay-up* yang diperpanjang (*runner*).

e. *Rebound*

Rebound adalah usaha pemain untuk menangkap bola pantul yang gagal masuk ke dalam ring yang ditembakkan oleh pemain lain. Terdapat dua macam *rebound* dalam bola basket, yaitu *defensive rebound* dan *offensive rebound*. *Defensive rebound* terjadi pada posisi bertahan untuk mencegah jumlah tembakan lawan, sedangkan *offensive rebound* terjadi saat melakukan serangan ke daerah

lawan untuk menghasilkan kesempatan kedua yang memiliki potensi tinggi dalam mencetak poin, (Saichudin & Munawar, 2019, pp. 37).

Keberhasilan tim ditentukan melalui bagaimana memanfaatkan kesalahan yang dilakukan oleh lawan. Pada *defensive rebound* dapat mencegah lawan untuk memperoleh poin, sedangkan pada *offensive rebound* dapat meningkatkan kemungkinan penambahan poin.

f. *Pivot*

Pivot atau memeros adalah gerakan berputar ke segala arah dengan bertumpu menggunakan salah satu kaki sebagai poros pada saat menyelamatkan bola dari jangkauan lawan, (Dimiyati, 2018, pp. 26). Teknik ini bertujuan untuk menyelamatkan bola agar tidak dapat dirampas dan lepas ke pihak lawan.

3. Teknik Menggiring Bola Basket

a. Pengertian Menggiring Bola Basket

Dalam olahraga bola basket teknik menggiring bola sangat mendominasi pada permainan. Menggiring bola merupakan usaha membawa bola ke depan menuju ring, (Dimiyati, 2018, pp. 25). Kosasih (2008, p. 37) mengatakan,

“*Dribbling* atau menggiring adalah suatu teknik fundamental yang menyenangkan dan mengagumkan, tetapi *dribbling* atau menggiring akan menjadi sesuatu yang menakutkan jika dipakai hanya untuk menunjukkan kemampuan personal dan *dribble* juga dapat menjadi cara untuk membuka peluang bagi pemain lain agar mendapat ruang untuk mencetak skor”.

Pemain yang ingin mahir dalam menggiring bola, membutuhkan latihan terpusat pada teknik menggiring bola.

b. Cara Melakukan Menggiring Bola Basket

Untuk memiliki kemampuan menggiring yang baik, pemain harus mengetahui bagaimana cara melakukan menggiring bola basket dengan benar. Dalam Jurnal Penjaskesrek, Nurba et al., (2013, p. 38) terdapat beberapa cara melakukan menggiring bola basket yaitu:

- 1) Peganglah dengan kedua tangan secara rileks, tangan kanan berada di atas bola, tangan kiri di bawah menjadi tempat terletaknya bola.
- 2) Berdiri seenaknya dengan kaki kiri sedikit ke depan dari kaki kanan.
- 3) Condongkan badan ke depan mulai dari pinggang.
- 4) Pantulkan bola dengan tangan kanan (pada permukaan bola).
- 5) Gerakan lengan hampir seluruhnya.
- 6) Ketika memantulkan bola menggunakan jari-jari tangan dibantu oleh pergelangan tangan (bukan memukul dengan telapak tangan).
- 7) Mengendalikan bola dengan sedikit mengikuti Bergeraknya bola ke atas sebentar dengan jari-jari dan pergelangan tangan, kemudian baru dipantulkan kembali.
- 8) Setelah diratakan, watak, dan irama pantulan (*get the feeling*) dengan sikap berdiri di tempat maka mulailah dengan maju atau mundur.
- 9) Menggiring bola dilakukan dengan agak rendah, maju mundur, kiri kanan, berkelok-kelok dengan rintangan dan dengan lawan.
- 10) Kombinasikan antara mengoper, menggiring, dan menembak sehingga dapat dilakukan dengan cepat.

Adapun cara lain melakukan menggiring bola basket sebagai berikut:

- 1) Memegang bola dengan menggunakan kedua tangan. Lakukan secara rileks posisi tangan kanan di atas bola dan tangan kiri di bawah bola.
- 2) Salah satu kaki melangkah ke depan berlawanan dengan tangan yang melakukan *dribble* dan lutut sedikit ditekuk.
- 3) Condongkan badan ke depan, dengan berat badan di antara kedua kaki.
- 4) Bola di pantul-pantulkan dan pandangan mata lurus ke depan, tetapi untuk pemula dapat melihat bola.
- 5) Lakukan *dribbling* dengan berjalan maju mundur atau di tempat.
- 6) Setelah menguasai gerakan di atas, lanjutkan gerakan *dribble* sambil lari ke depan.
- 7) Lakukan gerakan kombinasi antara mengoper, mendribble, dan menembak dengan

Untuk memiliki kemampuan menggiring yang baik dan benar seorang pemain harus memahami cara melakukan menggiring bola itu sendiri, agar pemain mampu menguasai permainan dengan baik tanpa kehilangan bola ketika akan melewati lawan. Teknik dasar menggiring dalam permainan bola basket dibagi menjadi dua cara, yaitu menggiring bola rendah dan menggiring bola tinggi. Menggiring bola rendah berfungsi untuk melindungi bola dari jangkauan lawan agar tidak bisa diraih, sedangkan menggiring bola tinggi berfungsi untuk melakukan serangan cepat ke daerah pertahanan lawan (*fast break*), (Kerru et al., 2015, pp. 2).

Dari pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa cara melakukan *dribbling* atau menggiring bola dengan benar hanya menggunakan salah satu tangan saja (tangan kanan atau tangan kiri) yang terkuat, memantulkan bola dengan menggunakan jari-jari tangan dibantu dengan pergelangan tangan serta gerakan lengan, salah satu kaki melangkah ke depan berlawanan dengan tangan yang melakukan *dribble*, lutut sedikit ditekuk, badan condong ke depan, dan sebisa mungkin pandangan mata tidak melihat bola, karena apabila melihat bola maka perhatian akan tertuju pada bola sehingga tidak dapat melihat pemain lain serta peluang untuk memasukan bola ke dalam ring menjadi sedikit.

c. Macam-Macam Menggiring Bola Basket

Dalam melakukan menggiring bola, pemain harus menjaga bola tetap berada di sisi tubuhnya yang jauh dari jangkauan pemain lawan. Tubuh digunakan untuk melindungi bola dari rampasan lawan. Ada beberapa jenis teknik dasar menggiring bola, yaitu 1) *dribble passing* dan *lay-up*, 2) *change of pace dribble*, 3) *retreat dribble*, 4) *crossover dribble*, 5) *inside-out dribble*, 6) *reserve dribble*, dan 7) *dribble lay-up*, (Oliver, 2009).

Pada permainan bola basket pemain dituntut mampu memiliki kemampuan menggiring bola dengan lincah tanpa kehilangan bola ketika melewati lawan. Terdapat beberapa macam *dribble* bola basket dalam Buku Panduan Cabang Olahraga Bola Basket, (Olympics, 2009, pp. 24):

1) *Change-of-pace-dribble*

Teknik *dribble* ini paling umum digunakan untuk membuat pemain lawan berpikir bahwa pelaku *dribble* akan memperlambat atau mempercepat tempo

dribble, atau mencari teman satu tim untuk mengoper dengan tetap mempertahankan *dribble* dan melewati pemain bertahan dengan kecepatan penuh.

2) *Low or control dribble*

Dribble ini dilakukan ketika pemain dijaga ketat oleh lawan. Karakter dari jenis *dribbling* ini adalah menjaga bola tetap rendah dan terkontrol. Bola di *dribble* di sisi tubuh jauh dari jangkauan pemain lawan. Telapak tangan yang *mendribble* dijaga tetap di atas bola.



Gambar 1. *Low or Control Dribble*

Sumber: (Olympics, 2009: 25)

3) *High or speed dribble*

Dribble ini digunakan pada saat pemain berada di lapangan terbuka dan harus bergerak cepat dengan bola. Ketika berlari dengan cepat, pemain mendorong bola di depannya dan membiarkannya melambung ke atas sampai setinggi pinggul. Tangan yang *mendribble* tidak berada tepat di atas bola, melainkan berada di belakang.

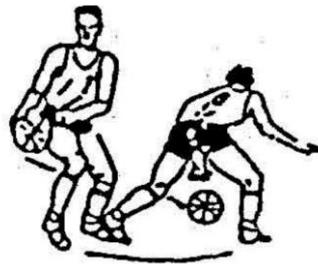


Gambar 2. *High or Speed Dribble*

Sumber: (Olympics, 2009: 25)

4) *Crossover dribble*

Dribble menggunakan satu tangan, kemudian saat mendekati pemain bertahan akan mendorong bola melewati tubuhnya ke arah tangan yang lain. Gerakan ini digunakan untuk memperdaya pemain lawan, namun bola bisa dicuri bila tidak dilakukan dengan baik karena bola tidak terjaga.



Gambar 3. Crossover Dribble

Sumber: (Olympics, 2009: 26)

5) *Behind the back dribble*

Dribble ini digunakan ketika pemain mengganti arah supaya terbebas dari pemain lawan. Bola digerakkan dari satu sisi tubuh ke sisi lain dengan mengayunkannya di belakang tubuh.

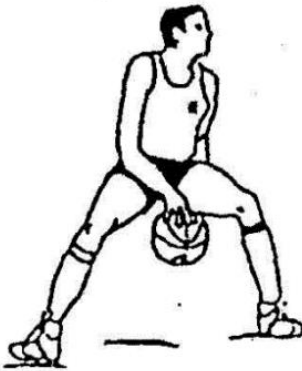


Gambar 4. Behind The Back Dribble

Sumber: (Olympics, 2009: 26)

6) *Between the legs dribble*

Between the legs dribble merupakan cara cepat untuk memindahkan bola dari tangan satu ke tangan lain melewati sela kaki. Dilakukan ketika pemain dijaga dengan ketat atau ketika ingin mengganti arah.

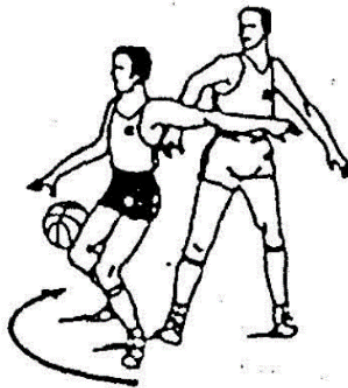


Gambar 5. *Between The Legs Dribble*

Sumber: (Olympics, 2009: 27)

7) *Reverse dribble*

Teknik ini dikenal dengan nama *spin dribble* atau *roll dribble* yang dilakukan untuk mengganti arah dan memantulkan bola dari tangan satu ke tangan lain ketika dijaga ketat. Agar efektif, *dribble* ini harus dilakukan dengan cepat ketika pemain mendorong bola ke lantai dan berputar mengelilingi pemain lawan.



Gambar 6. *Reverse Dribble*

Sumber: (Olympics, 2009: 27)

Menggiring bola sangat membantu seorang pemain dalam mencetak poin secara langsung karena berguna untuk mendekatkan pemain ke arah ring. Menurut (Saichudin & Munawar, 2019, pp. 18) menggiring bola memiliki beberapa macam teknik, antara lain:

1) *Between the legs dribble*

Teknik ini menempatkan bola diantara dua kaki.

2) *Spin dribble*

Spin dribble dilakukan dengan posisi pemain berputar 180 derajat. Teknik ini efektif untuk melewati lawan. Akan tetapi, teknik ini sangat rentan terhadap pelanggaran.

3) *Behind the back dribble*

Teknik ini dilakukan dengan cara memantulkan bola di belakang badan yang bertujuan untuk melindungi bola.

4) *High or speed dribble*

High or speed dribble dilakukan dengan mendribble bola dengan kecepatan tinggi. Membutuhkan latihan yang baik agar bisa menguasai teknik ini. Karena *dribble* ini bola sangat riskan untuk di rampas oleh lawan, rawan jika pemain tidak dapat mengontrol bola dengan kecepatan tinggi.

5) *Crossover dribble*

Teknik yang digunakan dengan menggiring bola secara menyilang dari tangan kanan ke tangan kiri maupun sebaliknya, yang bertujuan untuk menipu lawan sehingga sulit menebak arah bola.

6) *Change of pace dribble*

Teknik ini menggunakan perpaduan antara tangan dan kaki.

7) *Low or control dribble*

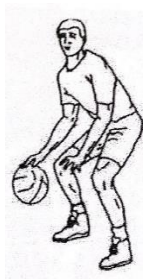
Teknik ini dilakukan dengan menggiring bola dengan santai. Biasanya digunakan untuk mengatur tempo pertandingan.

Kemampuan mendribble dengan menggunakan tangan lemah dan tangan kuat merupakan kunci dalam meningkatkan permainan bola basket. Dalam bukunya

Teknik Dan Taktik Dalam Permainan Bola Basket, (Aryanto, 2018, pp. 28) ada beberapa jenis *dribbling* dalam bola basket yakni,

1) *Control Dribble*

Teknik ini digunakan apabila pengiring dijaga ketat dan bola harus dilindungi agar tidak berpindah ke tangan lawan. Pada saat melakukan pantulan usahakan bola tidak lebih tinggi dari lutut dan dekat dengan tubuh saat mengontrol bola. Tempatkan tangan yang bebas dalam posisi melindungi bola dan tempatkan posisi tubuh antara lawan dengan bola, (Aryanto, 2018, pp. 29).



Gambar 7. *Control Dribble*
Sumber: (Aryanto, 2018: 29)

2) *Crossover Dribble*

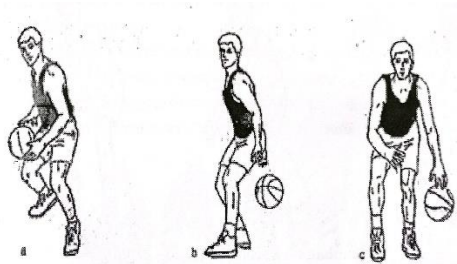
Teknik ini sangat dibutuhkan sewaktu dalam situasi *open count* pada serangan *fast break*, karena membutuhkan ruangan terbuka untuk melakukan giringan menuju ring. Efektivitas *dribble* ini di dasarkan pada seberapa tajam pemain dalam mengubah arah *dribble* dari satu arah ke arah lain.



Gambar 8. *Crossover Dribble*
Sumber: (Aryanto, 2018: 30)

3) *Reverse Dribble*

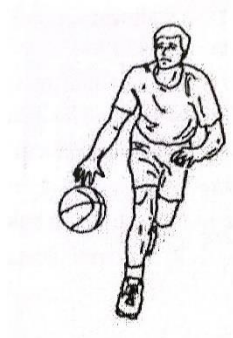
Pada *dribble* ini pemain harus mempertahankan posisi badan antara bola dan lawan yang berguna untuk melindungi bola ketika mengubah arah. Cara melakukannya yaitu, lakukan *dribble* mundur dan kemudian putar ke belakang dengan kaki yang lain sambil memutar balik ke belakang ke arah tangan yang mendribble.



Gambar 9. *Reverse Dribble*
Sumber: (Wissel, 1996: 107)

4) *Speed Dribble*

Dalam permainan bola basket menggiring bola dengan cepat sangat berguna terutama pada saat bola harus dibawa dengan cepat ke lapangan yang kosong. Untuk menggiring bola dengan cepat dilakukan dengan melakukan giringan bola dengan pantulan bola setinggi pinggang. Kepala harus diangkat dan lihat ke depan atau ke sisi ring sehingga dapat melihat seluruh lapangan.



Gambar 10. *Speed Dribble*
Sumber: (Aryanto, 2018: 32)

d. Manfaat Menggiring Bola Basket

Teknik dasar menggiring bola basket sangat berpengaruh terhadap permainan dalam setiap pertandingan. Seluruh pemain bola basket mampu melakukan *dribbling* dengan baik tanpa kehilangan keseimbangan dan bola pada saat melewati lawan. Menggiring bola bertujuan untuk menghindari penjagaan dari lawan atau menerobos pertahanan lawan, dalam melakukan *dribbling* bola bisa sangat rendah untuk menghindari lawan dan boleh tinggi, akan tetapi tidak boleh lebih tinggi dari kepala, selain melewati lawan dribble dapat membukakan ruang gerak dari teman satu tim, (Langga & Supriyadi, 2016, pp. 19).

Menurut Wissel (1996, p. 95) *dribbling* bola basket memiliki manfaat khusus, yaitu:

- 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 (*angle*) sebelum mengoper ke rekan.
- 8) Membuat peluang untuk menembak.

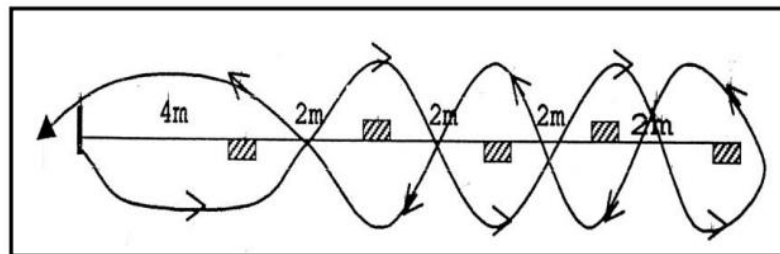
Dapat disimpulkan bahwa teknik dasar menggiring dalam permainan bola basket memiliki manfaat untuk memperlambat atau mempercepat tempo

permainan, membukakan ruang gerak di lapangan, menerobos pertahanan lawan, dan dapat menggecoh pertahanan lawan.

e. Instrumen Pengukuran Menggiring Bola Basket

1) Tes Menggiring Bola Menurut STO (Sekolah Tinggi Olahraga)

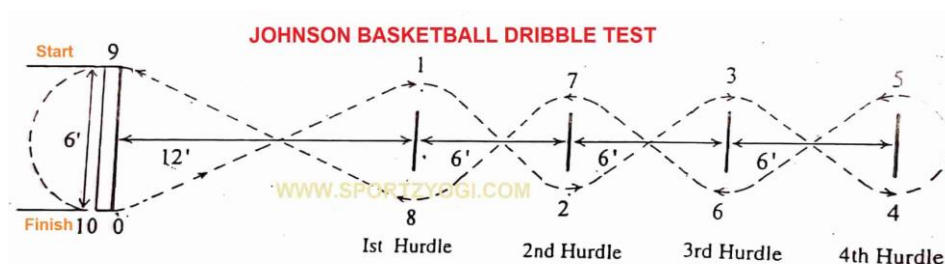
Pada tes ini memiliki validitas tes sebesar 0,804 dan reliabilitas tes sebesar 0,893. Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan dan kecakapan menggiring bola maupun kelincahan mengubah arah. Penilaian ini dihitung dari aba-aba “ya” sampai melampui garis *finish*. Kecepatan menggiring dihitung dengan satuan detik.



Gambar 11. Tes Keterampilan Menggiring Bola STO
 Sumber: (Ngatman & Andriyani, 2017: 101)

2) Tes Menggiring Bola Menurut Johnson Basketball Test

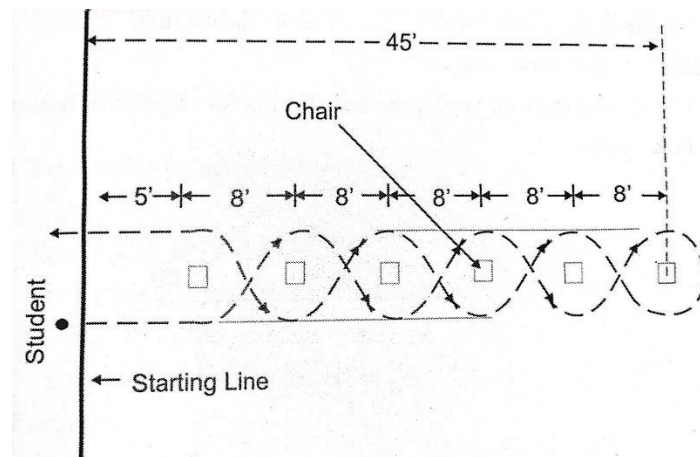
Pada tes ini memiliki validitas tes sebesar 0,65-0,79 dan reliabilitas tes sebesar 0,73-0,80. Tes ini dilakukan selama 30 detik. Dihitung dari seberapa banyak gawang yang dapat dilewati oleh orang coba.



Gambar 12. Tes Keterampilan Menggiring Bola Johnson Basketball Test
 Sumber: <https://www.sportzyogi.com/johnson-basketball-test/>

3) Tes Menggiring Bola Menurut AAHPER

Tujuan tes ini untuk mengukur kecakapan dan keterampilan menggiring bola dan kelincahan mengubah arah. Tes ini memiliki validitas 0,65-0,95 dan reliabilitas sebesar 0,84-0,97.



Gambar 13. Tes Menggiring Bola AAHPER

Sumber: (Sulistiyono, 2017: 114)

4. Komponen yang Mendukung Menggiring Bola Basket

a. Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan elemen yang penting untuk mencapai prestasi. Kondisi fisik merupakan suatu kesatuan yang memiliki komponen yang tidak dapat dipisahkan baik peningkatan maupun pemeliharaan, unsur-unsur kondisi fisik pada permainan bola basket yaitu, kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelentukan, daya tahan, dan koordinasi. Untuk memaksimalkan teknik menggiring terdapat beberapa faktor kondisi fisik, diantaranya; kelincahan, koordinasi, kekuatan, dan kecepatan, (Rustanto, 2015, pp. 146). Berikut penjelasan faktor-faktor kondisi fisik dari berbagai komponen:

1) Kelincahan

Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Di samping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik, terutama gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak, (Ismaryati, 2006, pp. 41). Dalam menggiring bola basket komponen kelincahan penting dimiliki pemain terutama dalam melewati lawan dengan cepat, sehingga dapat memperoleh poin dengan mudah serta kelincahan dalam menghindari lawan sangat dibutuhkan oleh pemain, (Wahjoedi, 2001, pp. 61).

2) Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk melakukan berbagai pola gerak dari beberapa organ tubuh menjadi sebuah gerakan tunggal (Sulistiyono, 2017, pp. 100). Seseorang yang memiliki koordinasi yang baik mampu mengubah dan berpindah secara cepat dari pola gerak yang satu ke pola gerak yang lain sehingga gerakannya menjadi efisien. Dalam menggiring bola basket, terdapat beberapa faktor kesulitan yang dialami oleh pemain, antara lain kurangnya kontrol bola, pantulan terlalu tinggi, memantulkan bola terlalu jauh dari badan, dan memantulkan bola dengan cara ditepuk merupakan beberapa hal yang harus dipertimbangkan. Pada saat pemain memiliki koordinasi yang baik, maka pemain mampu melalui beberapa faktor kesulitan tersebut sehingga mampu menciptakan kesempatan dalam mencetak poin dan dapat dengan mudah mengontrol permainan.

3) Kekuatan

Harsono (2018, p. 62) mengatakan bahwa kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Kekuatan otot lengan adalah salah satu komponen penting dalam melakukan menggiring bola, karena kekuatan otot lengan membantu mendorong dalam memantulkan bola ke lantai. Menurut Aziz (2016, pp. 31),

“kekuatan otot lengan sangat berpengaruh dalam melakukan teknik dasar *dribbling*, karena dengan kekuatan otot lengan yang besar dorongan bola pada saat memantulkan bola akan lebih kuat, sehingga bola akan sulit untuk direbut”.

4) Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, (Widiastuti, 2015, pp. 125). Kecepatan berhubungan dengan menggiring bola, karena kecepatan menggiring (*speed dribble*) sangat berguna ketika tidak dijaga ketat oleh lawan, ketika harus cepat berlari membawa bola dalam lapangan yang kosong dan ketika harus cepat mencapai keranjang, (Aryanto, 2018, pp. 32).

b. Psikologis

Psikologis atau mental merupakan kondisi dari hal-hal yang tidak dapat dilihat secara langsung oleh panca indera, yang dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari seseorang. Pada atlet, ketangguhan mental adalah faktor yang sangat menentukan kesiapan psikologis atlet baik saat berlatih maupun saat pertandingan. Apabila kondisi psikologis atlet baik maka peluang untuk menampilkan yang terbaik juga akan dimiliki. Atlet yang memiliki

ketangguhan mental baik akan menunjukkan kinerja yang lebih baik saat latihan, pertandingan, bahkan dalam kehidupan sehari-hari, (Rahmati & Naimikia, 2014). Berikut penjelasan faktor-faktor kondisi psikologis:

1) Motivasi

Motivasi adalah sumber penggerak dan pendorong tingkah laku manusia. Motivasi ditentukan oleh dua faktor, yaitu faktor yang datang dari luar dan faktor yang datang dari dalam dirinya sendiri, (Komarudin, 2017, pp. 23). Dalam permainan bola basket motivasi merupakan salah satu komponen dari latihan mental bagi pemain. Munculnya motivasi dengan cepat dan tepat sangat bergantung pada pemenuhan kebutuhan pemain, kemudian terjadi penentuan sikap untuk beraktivitas sehingga tujuan yang diinginkan dapat dicapai, (Dimiyati, 2018, pp. 69). Seseorang yang memiliki kemampuan menggiring bola yang baik tentu akan memiliki motivasi yang kuat, karena dengan motivasi tersebut pemain mampu melakukan sebuah gerakan dengan baik sesuai dengan keinginannya. Dengan adanya dorongan mental yang terdapat dalam diri pemain untuk melakukan aktivitas tertentu demi tercapainya sebuah tujuan.

2) Konsentrasi

Dimiyati (2018, p. 92) mengatakan bahwa “konsentrasi merupakan suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu”. Pada saat melakukan menggiring bola basket membutuhkan konsentrasi yang tinggi karena pemain harus memiliki kesadaran penuh atas bola, teman, lawan, dan ring. Dalam proses latihannya seorang pelatih harus

memperhatikan dan meyakinkan bahwa atletnya konsentrasi, dengan demikian pelatih mengetahui karakteristik yang dimiliki atletnya.

3) Kepercayaan diri

Kepercayaan diri adalah keyakinan atau kesadaran akan kemampuan diri untuk melaksanakan suatu tugas dengan baik. Kepercayaan diri berisi keyakinan yang terkait dengan kekuatan, kemampuan diri untuk melakukan, dan meraih sukses, serta bertanggung jawab terhadap apa yang telah ditetapkan oleh dirinya, (Komarudin, 2017, pp. 67). Dalam permainan bola basket, kepercayaan diri merupakan salah satu faktor penentu suksesnya seorang pemain, karena semakin tinggi kepercayaan akan kemampuan diri, semakin kuat pula semangat untuk berusaha mencapai prestasi. Pemain bola basket yang memiliki kepercayaan diri yang baik pada saat menggiring bola tidak akan ragu-ragu dan terus berusaha menggiring bola untuk melewati beberapa pemain lawan.

4) Kecemasan

Kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, serta merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau belum pernah dilakukan. Kecemasan juga merupakan reaksi emosional terhadap keadaan yang sering tidak memiliki alasan untuk ditakuti dan tidak rasional, (Dimiyati, 2018, pp. 155). Kecemasan timbul pada saat peserta menghadapi pertandingan, hal tersebut menimbulkan rasa cemas akan keberhasilan atas pencapaian. Ketakutan yang dirasakan oleh peserta, yaitu takut gagal dalam pertandingan, takut kalau cidera atau menciderai lawan, takut fisiknya tidak mampu dalam mengikuti pertandingan, dan takut kalah.

5. Hakikat Kelincahan

a. Pengertian Kelincahan (*Agility*)

Ngatman & Andriyani (2017, p. 91) mengatakan, “*Agility* (kelincahan) merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang diperlukan pada semua aktivitas yang memerlukan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya.” Kelincahan sangat penting bagi olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan situasi dalam permainan. “Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan mendapatkan kembali istirahat atau mengontrol untuk hasil dengan gerakan lain,” demikianlah kata Mardius (2021, p. 7). Selain itu, kelincahan merupakan bentuk gerakan yang mengharuskan seseorang dapat bergerak dengan cepat, gesit dalam mengubah arah, bergerak tanpa kehilangan keseimbangan, dan kesadaran posisi tubuhnya, (Bismar & Fadillah, 2019, pp. 104).

Pemain yang memiliki kelincahan yang bagus dapat menyesuaikan pergerakan bola yang selalu berubah-ubah, dapat bergerak lebih cepat, dan mengendalikan tubuh. Pada saat pemain kehilangan bola, dengan memiliki kemampuan dan kelincahan tersebut pemain dapat mengambil bola itu kembali. Seorang pemain harus melatih komponen biomotorik lainnya seperti: kecepatan, koordinasi, kekuatan, kelentukan, keseimbangan, fleksibilitas, waktu reaksi, dan daya ledak. Komponen tersebut dapat membentuk gerak kelincahan saling menyatu dengan yang lain.

Kelincahan adalah kemampuan tubuh dalam mengubah arah dengan cepat yang berperan penting dalam olahraga bola basket dalam menghindari serangan

lawan ketika melakukan *dribbling* atau saat memasukkan bola ke dalam ring, sehingga memperoleh poin serta kelincahan dalam menghindari lawan sangat dibutuhkan oleh pemain bola basket, (Wahjoedi, 2001, pp. 61).

Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa, kelincahan merupakan kemampuan seseorang dalam bergerak dengan cepat dan mudah ke segala arah tanpa kehilangan keseimbangan. Komponen kelincahan yang dimiliki oleh pemain dalam permainan bola basket sangat penting untuk mendukung pemain dalam melewati pertahanan lawan dengan cepat.

b. Jenis Kelincahan (*Agility*)

Seseorang yang memiliki kemampuan kelincahan yang bagus adalah seseorang yang dapat merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat serta dengan waktu yang singkat. Kelincahan dibedakan menjadi dua macam, yaitu kelincahan umum (*general agility*) dan kelincahan khusus (*specific agility*). Kelincahan umum merupakan kelincahan yang melibatkan gerakan seluruh tubuh yang digunakan untuk kegiatan sehari-hari atau aktivitas olahraga secara umum. Sedangkan kelincahan khusus ditentukan oleh kebutuhan gerak sesuai dengan masing-masing aktivitas olahraga dan harus ditingkatkan sesuai dengan kebutuhan khusus aktivitas olahraga tersebut, (Ismaryati, 2008).

c. Bentuk Latihan Kelincahan (*Agility*)

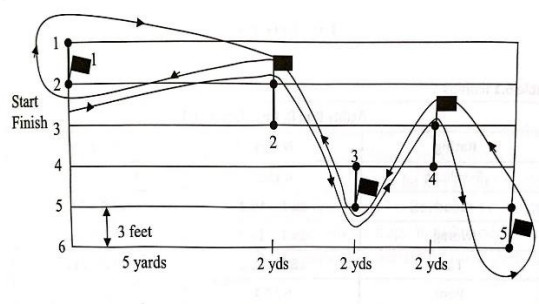
Agus & Sepriadi, (2021, p. 106) mengatakan, ada beberapa bentuk latihan kelincahan, yaitu 1) *three corner drill*, 2) *hexagon drill*, 3) *wind sprint*, 4) *starting stoping run*, 5) *zig-zag run*, 6) kelincahan reaksi, dan 7) *shuttle run*. Dengan melakukan latihan kelincahan dapat membantu pemain dalam mengendalikan

gerakan tubuh, mengubah arah dengan efektif, dan efisien tanpa kehilangan keseimbangan.

Dalam bukunya Tes dan Pengukuran untuk Evaluasi dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Ngatman & Andriyani, (2017, p. 92) mengatakan terdapat berbagai cara latihan untuk meningkatkan kemampuan kelincahan yang baik sebagai berikut:

1) *Dodging Run*

Pada tes ini memiliki validitas sebesar 0,82 dan reliabilitas sebesar 0,93. Tes ini bertujuan untuk mengetahui kelincahan seseorang. Pelaksanaan: Orang coba berdiri pada garis start. Pelaksanaan: pada aba-aba “Ya” orang coba lari sesuai arah lintasan yang tertera secepat mungkin dan kembali ke garis finish, setelah orang coba melakukan 2 kali putaran.

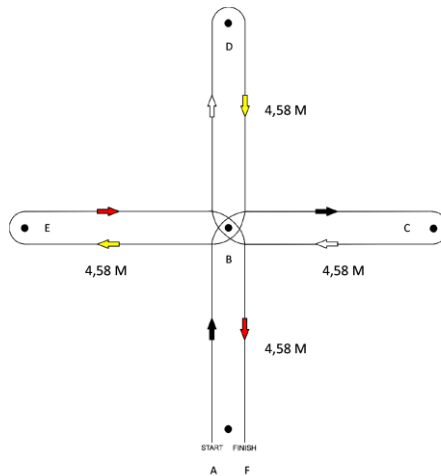


Gambar 14. Dodging Run

Sumber:(Widiastuti, 2015: 142)

2) *Right Boomerang Run Test*

Tes ini memiliki validitas sebesar 0,82 dan reliabilitas sebesar 0,93. Tes ini bertujuan untuk mengetahui kelincahan. Pelaksanaan: orang coba berlari ke arah titik atas dan berbelok lalu lari kembali berbelok ke kiri melingkari titik sebelah kanan kemudian berputar di titik tengah melingkarinya dan kembali ke garis finish.



Gambar 15. Right Boomerang Run Test

Sumber: (Wiriawan, 2017: 68)

3) Agility T-Test

Pada tes ini memiliki validitas sebesar 0,533 dan reliabilitas sebesar 0,539.

Tes ini bertujuan untuk mengukur kelincahan seorang atlet atau siswa.

Pelaksanaan: testi berada pada *cone A*, kemudian melakukan *sprint* ke *cone B*

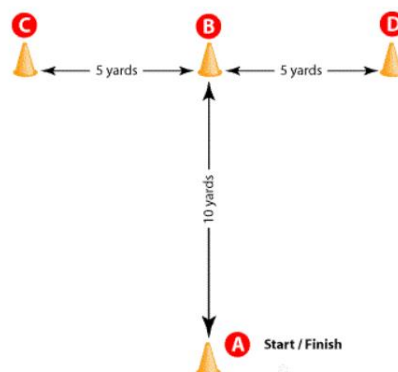
dan menyentuh *cone B* dengan tangan kanan, selanjutnya berbelok ke kiri

dengan gerakan menyamping dan menyentuh *cone c* dengan tangan kiri,

lanjutkan bergerak menyamping ke arah *cone D* dan menyentuh menggunakan

tangan kanan, kemudian bergerak ke arah *cone B* dan menyentuh dengan tangan

kiri, setelah itu berlari mundur ke arah *cone A*.

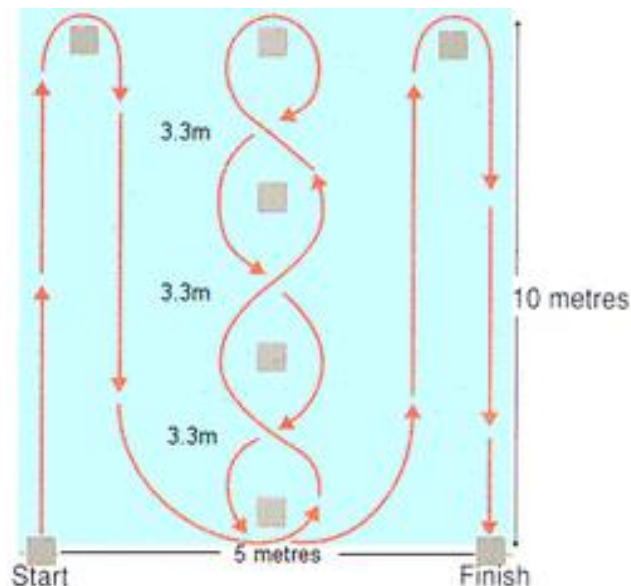


Gambar 16. Agility T-Test

Sumber: (Wiriawan, 2017: 66)

4) *Illionis Agility Run*

Metode *illionis agility test* memiliki validitas 0,82 dan realibilitas 0,93. Tes ini bertujuan untuk mengetahui kelincahan. Testi berdiri di garis *start* setelah aba-aba “siap”-“ya”. Testi lari lurus menuju ke *cone* no 2, kemudian kembali dan lari *zig-zag* melewati *cone* 3, 4, 5, 6 setelah sampai ujung lintasan, testi kembali ke arah semula dan berlari menuju ke *cone* 7 dan langsung ke *cone* 8. Waktu akan di hitung pada saat testi memulai *start* sampai melewati *finish*. Gerakan di nyatakan gagal apabila testi berlari tidak sesuai dengan arah panah, testi melanggar *cone* yang telah disusun.



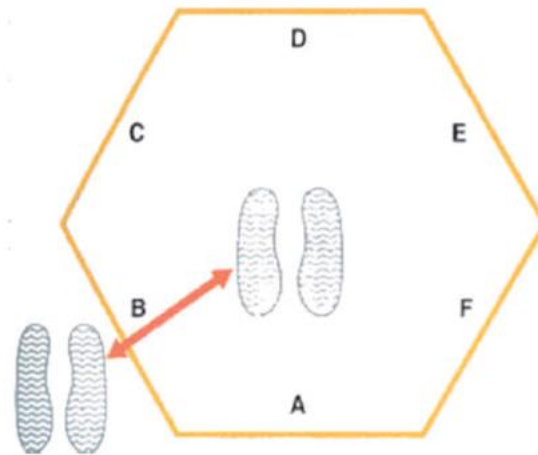
Gambar 17. *Illionis Agility Test*

Sumber: <https://year8fitnessproject.weebly.com/agility.html>

5) *Hexagonal Obstacle Test*

Hexagonal obstacle test memiliki validitas sebesar 0,577 dan reliabilitas sebesar 0,710. Tes ini bertujuan mengukur kelincahan. Pelaksanaan: orang coba melompat dengan kedua kaki melewati garis B dan kembali ke tengah, lalu

melewati garis c kemudian kembali ke tengah dan seterusnya sampai semua (6 garis dilompatinya).



Gambar 18. Hexagonal Obstacle Test

Sumber: (Sepdanius et al., 2019: 77)

6. Hakikat Koordinasi Mata Tangan

a. Pengertian Koordinasi Mata Tangan

Dalam setiap cabang olahraga membutuhkan koordinasi gerak yang baik agar dalam melakukan gerakan yang kompleks tanpa harus mengeluarkan energi yang banyak. Dengan begitu hasil gerakan sangat terkoordinasi dengan baik, halus, serta efisien. Menurut Agus & Sepriadi (2021, p. 90) koordinasi merupakan kemampuan melakukan gerakan yang memiliki beragam tingkat kesukaran dengan cepat, efisien, serta tepat. Koordinasi menggambarkan keterampilan gerak kompleks sebab dalam pelaksanaannya terdiri atas beberapa komponen fisik yang saling berhubungan sangat erat.

Koordinasi menunjukkan keterampilan pemain dalam mengontrol dan memindahkan semua bagian tubuh dengan benar saat melakukan tugas gerak,

(Nurhdiyah & Sukoco, 2015, pp. 78). Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam bergerak secara efektif dari berbagai gerakan ke dalam satu pola gerakan untuk menghasilkan keterampilan yang baik dengan teknik yang tepat, (Pristiwanto et al., 2022, pp. 1512).

Koordinasi mata tangan adalah hubungan antara gerakan satu dengan gerakan lain yang berbeda saling berkaitan dikelompokkan menjadi suatu pola gerakan tunggal yang efektif, (Handayani, 2018, pp. 260). Koordinasi antara mata dan tangan (*hand-eye coordinaton*) merupakan suatu kontrol terkoordinasi gerakan mata dengan tangan dalam mengolah informasi yang bertujuan untuk mencapai suatu kemampuan seseorang dalam mengkoordinasi mata dan tangan, ke dalam rangkaian gerak secara, menyeluruh, utuh, dan tepat dalam irama gerak yang terkontrol yang dapat memunculkan reaksi umpan balik, (Pristiwanto et al., 2022, pp. 1511).

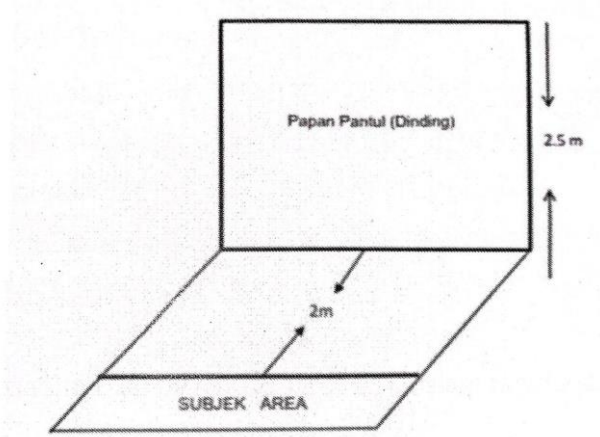
Dari pendapat di atas dapat disimpulkan, bahwa koordinasi mata tangan memiliki peran penting dalam *dribbling* pada olahraga bola basket, karena pada saat melakukan *dribbling* kedua mata digunakan untuk melihat posisi teman, lawan, serta lapangan dan tangan digunakan untuk mendorong bola ke lantai. Koordinasi mata tangan sangat dibutuhkan dalam melakukan *dribbling* agar pemain dapat membawa bola dengan aman.

b. Instumen Pengukuran Koordinasi Mata Tangan

1) Tes Lempar Tangkap Bola

Tujuan tes ini untuk mengetahui kemampuan koordinasi. Pelaksanaan: orang coba berdiri di belakang garis 2 meter, setelah ada aba-aba “Ya” langsung

melemparkan ke dinding sebanyak-banyaknya selama 30 detik. Skor dihitung berdasarkan jumlah yang dapat dilemparkan dengan tangan kanan kemudian ditangkap oleh tangan kiri atau sebaliknya. Bola yang jatuh ke lantai atau ke tanah sebelum ditangkap oleh tangan lainnya tidak dihitung.



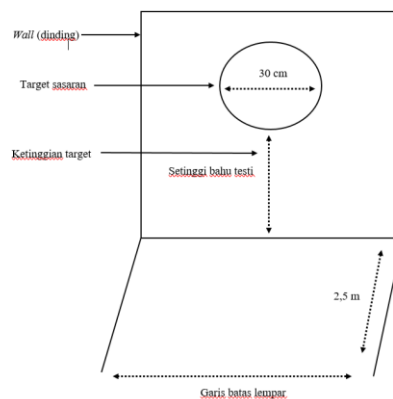
Gambar 19. Tes Lempar Tangkap Bola
Sumber: (Sulistiyono, 2017: 100)

2) Tes Melempar pada Sasaran/Target

Tujuan tes ini untuk mengukur kekuatan koordinasi antara mata dan tangan. Terdapat beberapa ukuran sasaran berbentuk lingkaran dengan ukuran, 12,7 cm dengan bobot nilai 3, dengan ukuran 27,9 cm dengan bobot nilai 2, dan dengan ukuran 45,7 cm dengan bobot nilai 1. Tinggi sasaran dari lantai 122 cm. Jarak sasaran dari testee dengan dinding tembok untuk tiga kali lemparan pertama 3,1 meter, dan tiga kali lemparan kedua 4,1 meter, serta untuk tiga kali lemparan ketiga 5,1 meter. Pelaksanaan: orang coba berdiri dengan sikap melempar pada tempat dan jarak yang telah ditentukan. Setelah aba-aba "Ya" orang coba masing-masing melakukan tiga kali lemparan pada jarak yang sudah ditentukan, sehingga total lemparan sebanyak 9 kali dalam tempo secukupnya.

3) Tes Koordinasi Mata Tangan

Tes koordinasi mata tangan yang bertujuan untuk mengetahui koordinasi mata tangan yang dilakukan dengan lempar tangkap bola tenis pada dinding yang sudah diberi target. Ismaryati dalam Putut Indramawan (2016, p. 45) tes koordinasi mata tangan memiliki validitas sebesar 0,922 dan reliabilitas sebesar 0,835.



Gambar 20. Tes Koordinasi Mata Tangan

Sumber: (Ismaryati, 2006: 54)

7. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Menengah Atas

Karakter adalah nilai-nilai nyata dalam kehidupan yang berwujud dalam perilaku yang memiliki pengaruh baik bagi diri sendiri dan lingkungan, (Purwanto & Susanto, 2018, pp. 30). Setiap individu memiliki karakteristik yang berbeda-beda. Karakteristik peserta didik mencerminkan perilaku kebiasaan seseorang yang dipengaruhi oleh seseorang yang berada di lingkungan sekitarnya.

Ardhana (1999) berpendapat bahwa karakteristik peserta didik merupakan salah satu variabel dalam desain pembelajaran yang biasanya didefinisikan sebagai latar belakang pengalaman yang dimiliki oleh siswa termasuk aspek-aspek lain yang ada pada diri mereka seperti kemampuan umum ekspektasi terhadap pembelajaran, dan ciri-ciri jasmani serta emosional siswa, yang memberikan

dampak terhadap keefektifan belajar. Menurut Uno (2007, dalam Hanifah et al., 2020, pp. 108) karakteristik peserta didik adalah kualitas peserta didik yang meliputi dari, minat, sikap, motivasi belajar, gaya belajar kemampuan berpikir, dan kemampuan awal yang dimiliki.

Remaja adalah masa transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa yang ditandai dengan adanya pertumbuhan dan perkembangan fisik, emosi, dan psikis. Dalam peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak disebutkan bahwa remaja adalah kelompok usia 10 tahun sampai berusia 18 tahun, Menteri Kesehatan Republik Indonesia (2014, p. 3). Terdapat tiga kelompok pada usia remaja, yaitu pada usia 12-15 tahun termasuk masa remaja awal, usia 15-18 tahun termasuk masa remaja pertengahan, dan usia 18-21 tahun termasuk masa remaja akhir, (Monks et al., 2006).

Meriyati (2015, p. 30-31) mengatakan bahwa,

“Karakteristik masa remaja peserta didik sekolah menengah atas (12-21 tahun), yaitu 1) mencapai hubungan yang matang dengan teman sebaya, 2) dapat menerima dan belajar peran sosial sebagai pria atau wanita dewasa yang dijunjung tinggi oleh masyarakat, 3) menerima keadaan fisik dan mampu menggunakannya secara efektif, 4) mencapai kemandirian emosional dari orangtua dan orang dewasa lainnya, dan 5) memilih dan mempersiapkan karier di masa depan sesuai dengan minat dan kemampuannya”.

8. Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler adalah kegiatan sekolah yang dipilih peserta didik sesuai dengan bakat dan minatnya. Kegiatan tersebut dilaksanakan diluar jam pembelajaran. Astitah et al., (2020, p. 133) menjelaskan bahwa, kegiatan ekstrakurikuler merupakan aktivitas tambahan di luar jam pelajaran dilakukan di

luar sekolah maupun di sekolah, yang memiliki visi mengembangkan potensi, bakat, dan minat secara optimal, serta tumbuhnya kemandirian, memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan serta dapat membentuk pribadi yang baik.

Mukhlisin & Sumarna (2018, p. 63) mengemukakan bahwa “kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan kurikuler yang dilaksanakan di luar jam intrakurikuler dan kokurikuler yang bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, dan kemampuan peserta didik”. Dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler diharapkan peserta didik memiliki kompetensi yang lebih.

b. Tujuan Ekstrakurikuler

Tujuan dari pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler, yaitu diharapkan dapat meningkatkan kemampuan kognitif, afektif, serta psikomotor peserta didik dan dapat mengembangkan bakat dan minat peserta didik dalam upaya pembinaan pribadi menuju pembinaan manusia seutuhnya. Menurut Bangun (2018, p. 30) kegiatan ekstrakurikuler memiliki fungsi, yaitu

“1) Fungsi pengembangan, ialah ekstrakurikuler berfungsi untuk mendukung perkembangan individu peserta didik melalui perluasan minat, pengembangan potensi, dan memberikan kesempatan dalam membentuk karakter dan pelatihan kepemimpinan, 2) fungsi sosial, yakni kegiatan ekstrakurikuler memiliki fungsi untuk mendukung kemampuan dan rasa tanggung jawab sosial peserta didik, 3) fungsi rekreatif, yaitu kegiatan ekstrakurikuler dilakukan dalam suasana rileks, mengembirakan, dan menyenangkan sehingga dapat menunjang proses tumbuh kembang peserta didik, 4) fungsi persiapan karir, yakni kegiatan ekstrakurikuler berfungsi untuk mengembangkan kesiapan karir peserta didik melalui pengembangan kapasitas”.

Adapun tujuan ekstrakurikuler yang tercantum dalam Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Tahun 2008 No. 39 Tntang Pembinaan kesiswaan menyebutkan bahwa:

- 1) Mengembangkan potensi siswa secara optimal dan terpadu yang meliputi bakat, minat, dan kreativitas.
- 2) Memantapkan kepribadian siswa untuk mewujudkan ketahanan sekolah sebagai lingkungan pendidikan sehingga terhindar dari usaha da pengaruh negatif dan bertentangan dengan tujuan pendidikan.
- 3) Mengaktualisasikan potensi siswa dalam pencapaian prestasi unggulan sesuai bakat dan minat.
- 4) Menyiapkan siswa agar menjadi warga masyarakat yang berakhlak mulia, demokratis, menghormati hak-hak asasi manusia dalam rangka mewujudkan masyarakat madani (*civil society*), Menteri Pendidikan Nasional (2008, p. 2-3).

c. Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 2 Wates

SMA Negeri 2 Wates merupakan sekolah yang mendukung peserta didik dalam kegiatan akademik maupun non akademik. Sekolah ini memiliki berbagai kegiatan ekstrakurikuler yang bertujuan untuk menampung, menyalurkan, membina minat dan bakat kegemaran peserta didik. Salah satunya kegiatan ekstrakurikuler bola basket yang diselenggarakan sekolah sebagai wadah bagi peserta didik dalam meningkatkan bakat, minat, dan prestasi dalam bidang olahraga bola basket.

Kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Wates dilaksanakan rutin dua kali dalam satu minggu, yaitu pada hari Selasa dan Kamis. Latihan

dilaksanakan selama 1, ½ jam, yakni mulai pukul 16.00-17.30 WIB yang bertempat di lapangan bola basket sekolah. Kegiatan ini diikuti oleh peserta didik kelas X (sepuluh) dan XI (sebelas) sebanyak 20 peserta didik, yang terdiri atas 10 perempuan dan 10 laki-laki. Pelaksanaan kegiatan bola basket dimulai dari persiapan, pemanasan, inti, dan pendinginan. Pada bagian inti peserta didik belajar mengenai teknik dasar bola basket, yaitu *dribble*, *passing*, *shooting*, labu-labu, dan diakhiri dengan bermain.

B. Penelitian yang Relevan

Terdapat beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini diantaranya sebagai berikut.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Fatahilah (2018) yang berjudul “hubungan kelincahan dengan kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler bolabasket”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan kelincahan dengan kemampuan *dribbling*. Sampel dalam penelitian ini hanya siswa putra yang berjumlah 20 orang, teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive* sampling. Metode penelitian yang dipakai adalah jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis korelasional. Teknik pengumpulan data menggunakan instrument tes kelincahan *Illionis Agillity Run Test* dan kemampuan *dribbling* dengan tes kemampuan *dribbling* bola basket. Hasil penelitian diperoleh t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} atau $3,6977 > 1,734$, sehingga dapat dikemukakan bahwa hipotesis penelitian H_a diterima dan hipotesis H_o ditolak. Dapat dilihat dari perhitungan hasil yang menunjukkan nilai korelasi (r) dengan ketentuan nilai $r = 0,657$ maka koefisien korelasi tergolong

kuat. Hasil nilai koefisien determinan menunjukkan variabel bebas kelincuhan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *dribbling* bolabasket sebesar 43,16% dan sisanya 56,84% ditentukan oleh variabel lain.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Sahabuddin (2020) yang berjudul “hubungan koordinasi mata tangan, kelincuhan dan keseimbangan terhadap kemampuan dribble bolabasket”. Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan koordinasi mata tangan, kelincuhan, dan keseimbangan dengan dribble dalam permainan bolabasket. Penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa laki-laki SMK Negeri 7 Makassar dengan jumlah sampel penelitian 40 orang yang dipilih secara random sampling. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis korelasi dengan menggunakan sistem SPSS versi 17.00 pada taraf signifikan 95% atau $\alpha_{0,05}$. Bertolak dari hasil analisis data, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa: (1) koordinasi mata tangan memiliki hubungan yang signifikan dengan dribble dalam permainan bolabasket pada siswa SMK Negeri 7 Makassar, terbukti $r_o = -0,668$ ($P = 0,000 < \alpha_{0,05}$); (3) keseimbangan memiliki hubungan yang signifikan dengan dribble dalam permainan bolabasket pada siswa SMK Negeri 7 Makassar, terbukti $r_o = -0,828$ ($P = 0,000 < \alpha_{0,05}$); dan (4) koordinasi mata tangan, kelincuhan, dan keseimbangan memiliki hubungan yang signifikan dengan dribble dalam permainan bolabasket pada siswa SMK Negeri 7 Makassar, terbukti $R_o = 0,875$ ($P = 0,000 < \alpha_{0,05}$).

C. Kerangka Berfikir

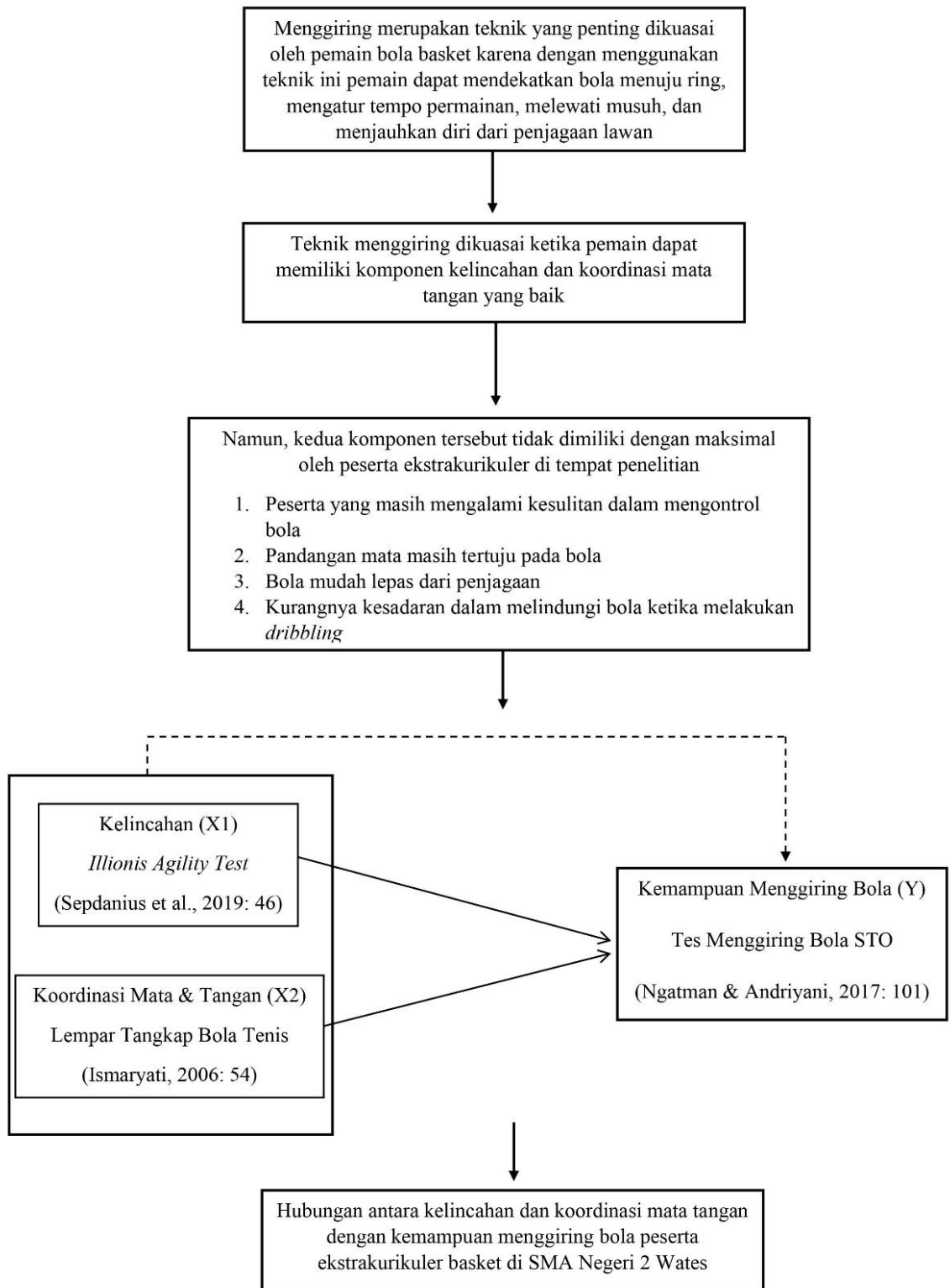
Teknik dasar *dribbling* dalam permainan bola basket sangat penting untuk dikuasai bagi pemain. Teknik ini digunakan untuk membawa bola ke segala arah

menuju ring, mengatur tempo permainan, melewati musuh, dan menjauhkan diri dari penjagaan musuh. Untuk melakukan *dribbling* dengan baik, pemain membutuhkan kelincahan dan koordinasi mata yang bagus agar bola dapat mudah dikontrol serta pemain mampu melewati lawan dengan meliuk-liukkan badan dengan cepat tanpa kehilangan bola yang sedang digiring.

Kelincahan merupakan komponen yang diperlukan dalam permainan bola basket untuk menghadapi situasi dan kondisi saat bermain dengan melakukan perubahan posisi tubuh secara cepat dalam mengubah arah, agar dapat menguasai bola dan dapat menghindari penjagaan dari lawan. Pemain yang memiliki kemampuan kelincahan yang kurang akan kesulitan dalam membuka peluang bagi pemain lain untuk mendapat ruang gerak di lapangan dan menerobos pertahanan lawan.

Koordinasi mata tangan memiliki peran dalam melakukan *dribbling* bola basket. Pada saat melakukan *dribbling* mata digunakan untuk melihat keadaan disekitar pemain dan tangan berfungsi untuk mendorong bola ke lantai. Jika pemain memiliki koordinasi mata tangan yang baik dapat mengontrol rangkaian gerak secara menyeluruh, utuh, dan tepat dalam irama gerak yang terkontrol, maka pemain dapat membawa bola dengan aman.

Berdasarkan uraian di atas, kemampuan kelincahan dan koordinasi mata tangan menjadi aspek pendukung dalam melakukan teknik dasar menggiring bola basket. Pemain yang memiliki kemampuan mengontrol bola dengan baik dan memiliki kelincahan yang baik, maka pemain dapat bergerak dengan lincah dan dapat dengan mudah melewati pertahanan lawan.



Gambar 21. Kerangka Berfikir

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas, maka dapat diajukan hipotesis penelitian sebagai berikut:

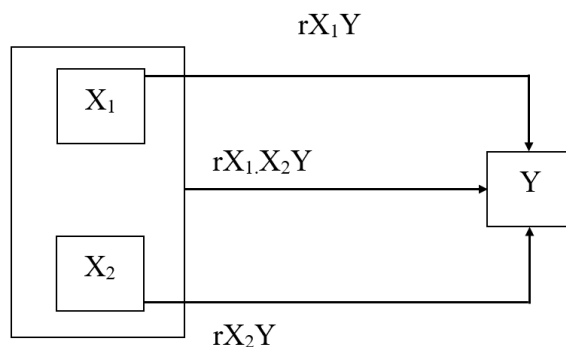
1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 2 Wates.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan dengan kemampuan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 2 Wates.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 2 Wates.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode korelasional. Teknik analisis korelasi digunakan untuk mengetahui ada atau tidak adanya kecenderungan hubungan antara dua variabel atau lebih, variabel yang dianalisis adalah variabel tergantung dengan variabel bebas, (Budiwanto, 2017, pp. 499).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kelincahan dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler basket. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah kelincahan, koordinasi mata tangan dan variabel terikat (Y) adalah keterampilan menggiring bola basket. Desain penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut:



Gambar 22. Desain Penelitian

Keterangan:

X_1 : Kelincahan

X_2 : Koordinasi mata tangan

Y : Keterampilan menggiring bola basket

$r_{X_1 Y}$: Korelasi kelincahan dengan menggiring bola basket

$r_{X_2 Y}$: Korelasi koordinasi mata tangan dengan menggiring bola basket

$r_{X_1, 2 Y}$: Korelasi kelincahan dan koordinasi mata tangan dengan menggiring bola basket

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan dilapangan bola basket SMA Negeri 2 Wates, Jl. K.H. Wahid Hasyim, Bendungan, Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo, Daerah Istimewa Yogyakarta, Kode pos: 55651. Penelitian ini dilaksanakan pada 25 Mei 2023 pada hari Kamis saat jam ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Wates yaitu pada pukul 16.00-17.30 WIB.

C. Populasi Penelitian dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2013, p. 80) “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan disimpulkan”. Populasi merupakan seluruh jumlah variabel yang terkait dengan topik pada penelitian, (Priadana & Sunarsi, 2021, pp. 159). Pada penelitian ini populasi yang diambil, yaitu peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Wates yang berjumlah 20 peserta didik.

2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan bagian dari jumlah anggota dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi, (Sugiyono, 2013, pp. 81). Menurut Budiwanto (2017, p. 160) “sampel adalah bagian dari populasi yang dipilih dengan menggunakan aturan-aturan tertentu”. Dalam penelitian ini teknik yang digunakan untuk pengambilan sampel adalah *total sampling*. Dengan begitu seluruh populasi digunakan sebagai subjek penelitian. Peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket yang berjumlah 20 peserta didik sebagai subjek penelitian.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel adalah konsep yang mempunyai variasi nilai. Dalam penelitian ini terdapat tiga variabel yaitu dua variabel bebas dan variabel terikat. Pada penelitian ini terdapat variabel bebas, yaitu kelincahan (X_1) dan koordinasi mata tangan (X_2). Sedangkan variabel terikat, yaitu menggiring bola basket (Y). Adapun definisi operasional variabel dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam mengubah arah dengan cepat dan efektif dengan kecepatan penuh. Dalam penelitian ini diukur menggunakan *millionis agility test* dengan satuan detik.
2. Koordinasi mata tangan merupakan suatu kontrol gerakan yang terkoordinasi antara mata dengan tangan dalam mengolah informasi untuk mencapai rangkaian gerak secara menyeluruh dan sesuai irama gerak yang terkontrol. Pada penelitian ini menggunakan tes memantulkan bola ke tembok dengan dua kali kesempatan masing-masing kesempatan 10 kali lemparan.
3. Menggiring bola basket adalah teknik dasar bola basket yang harus dikuasai oleh seorang pemain. Teknik ini dilakukan dengan menggunakan salah satu tangan dan bola dipantulkan ke lantai menggunakan jari-jari tangan dibantu dengan pergelangan tangan serta gerakan lengan. Berfungsi untuk membawa bola ke depan mendekati ring dan membuka peluang pemain lain untuk mendapat ruang agar dapat mencetak skor. Dalam penelitian ini menggunakan tes menggiring bola melewati *cone* dengan satuan detik yang terdapat pada tes kecakapan bermain bola basket STO (Sekolah Tinggi Olahraga).

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data secara langsung antara peneliti dan subjek penelitian melalui tes keterampilan dan pengukuran secara langsung terhadap sampel. Data yang dikumpulkan berupa data tes uji keterampilan kelincahan dengan melakukan tes *illionis agility test*, uji keterampilan koordinasi mata tangan dengan tes lempar tangkap bola tenis, dan uji keterampilan menggiring bola dengan tes menggiring bola melewati *cone* (STO).

2. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian berfungsi sebagai alat bantu peneliti dalam mengukur dan mengumpulkan suatu data. Menurut Winarno (2013, p. 135) “instrumen penelitian adalah fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar lebih mudah dan hasilnya lebih baik, cermat, lengkap, dan sistematis sehingga dapat dengan mudah diolah”. Berdasarkan uraian di atas, pada penelitian ini instrumen yang digunakan yaitu:

a. Tes Agility (*Illionis Agility Test*)

Pengukuran kelincahan dilakukan dengan menggunakan *illionis agility test*. Tujuan tes ini untuk melihat kemampuan kelincahan atlet. “Metode *illionis agility test* memiliki validitas 0,82 dan realibilitas 0,93”, Nurhasan dalam Fardiansyah et al., (2019, p. 4). Terdapat prosedur alat dan pelaksanaan *illionis agility test* sebagai berikut:

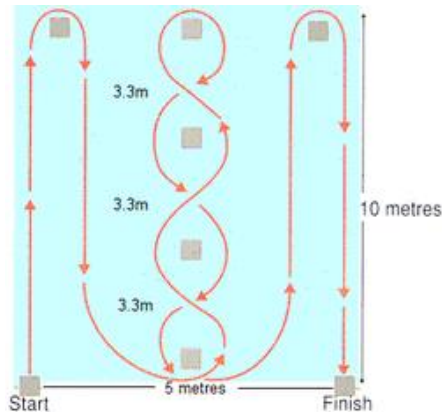
- 1) Alat yang dibutuhkan:
 - a) Lintasan lari sepanjang 10 meter dan lebar 5 meter.
 - b) 8 buah *cone*.

- c) Stopwatch.
 - d) Kapur/lakban sebagai garis pembatas.
 - e) Alat tulis.
- 2) Area:
- a) Panjang area 10 meter dengan lebar 5 meter antara titik *start* dengan *finish*.
 - b) Dalam lintasan bisa digunakan 5 garis
 - c) 4 *cone* bisa digunakan untuk menandai *start*, 2 titik balik dan *finish*.
 - d) 4 *cone* diletakkan pada garis tengah, jarak masing-masing *cone* yaitu 3,3 meter.
- 3) Pelaksanaan:
- a) Testi berdiri di garis *start* setelah aba-aba “siap” – “ya”. Testi lari lurus menuju ke *cone* no 2, kemudian kembali dan lari *zig-zag* melewati *cone* 3, 4, 5, 6 setelah sampai ujung lintasan, testi kembali ke arah semula dan berlari menuju ke *cone* 7 dan langsung ke *cone* 8.
 - b) Waktu akan di hitung pada saat testi memulai *start* sampai melewati *finish*.
 - c) Gerakan di nyatakan gagal apabila testi berlari tidak sesuai dengan arah panah, testi melanggar *cone* yang telah disusun.
- 4) Penilaian: skor yang bagus untuk laki-laki adalah di bawah 15,2 detik dan untuk perempuan di bawah 17 detik.

Tabel 1. Data Normatif Illionis Agility Test dengan Satuan dalam Detik

Jenis Kelamin	Sangat Bagus	Di atas rata-rata	Rata-rata	Di bawah rata-rata	Buruk
Laki-laki	< 15,2	15,2-16,1	16,2-18,1	18,2-19,3	>19,3
Perempuan	<17,0	17,0-17,9	18,0-21,7	21,8-23,0	>23,0

Sumber: (Widiastuti, 2011)



Gambar 23. Illionis Agility Test

Sumber: <https://year8fitnessproject.weebly.com/agility.html>

b. Tes Koordinasi Mata Tangan

Tes koordinasi mata tangan yang bertujuan untuk mengetahui koordinasi mata tangan yang dilakukan dengan lempar tangkap bola tenis pada dinding yang sudah diberi target. Ismaryati dalam Putut Indramawan (2016, p. 45) “tes koordinasi mata tangan memiliki validitas sebesar 0,922 dan reliabilitas sebesar 0,835”. Adapun prosedur pelaksanaannya sebagai berikut:

1) Alat:

- a) Bola tenis.
- b) Kapur atau pita untuk membuat batas garis.
- c) Sasaran berbentuk lingkaran dengan garis tengah 30 cm, meteran dengan ketelitian 1 cm.
- d) Sasaran ditempatkan di tembok setinggi bahu testi yang melakukan.
- e) Jarak pelempar dengan sasaran sejauh 2,5 meter.

2) Petunjuk Pelaksanaan:

- a) Testi berdiri di belakang garis batas dengan bola di tangan.

- b) Pada lemparan pertama menggunakan tangan yang disukai untuk melempar bola ke sasaran kemudian ditangkap lagi dengan tangan yang sama sebanyak 10 kali lemparan.
 - c) Setelah 10 kali lemparan dengan tangan yang disukai kemudian dilanjutkan dengan tangan yang disukai melempar dan tangan yang lain untuk menangkap sebanyak 10 kali lemparan.
 - d) Bola dilempar dari bawah (*underarm*) dan harus ditangkap sebelum bola mantul di lantai.
 - e) Testi diberi kesempatan untuk melakukan percobaan.
- 3) Penilaian

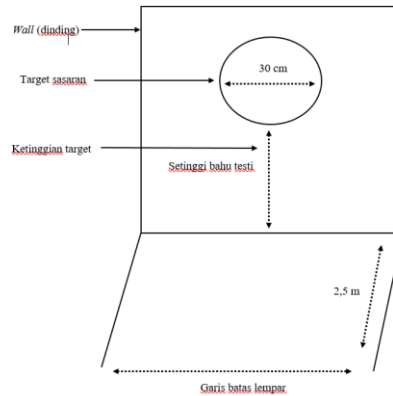
Tiap lemparan yang mengenai sasaran dan tertangkap oleh tangan mendapatkan nilai 1 (satu):

- a) Bola harus dilemparkan dari arah bawah (*underarm*).
- b) Bola harus mengenai sasaran.
- c) Bola harus dapat langsung ditangkap.
- d) Testi tidak berpindah ke luar garis batas.
- e) Jumlahkan nilai hasil 10 lemparan pertama dan lemparan kedua. Total nilai yang dapat dicapai adalah 20.

Tabel 2. Norma Penilaian Koordinasi Mata Tangan

No	Interval Nilai	Keterangan
1	<4	Tidak baik
2	5-7	Kurang Baik
3	8-14	Sedang
4	15-17	Baik
5	18>	Sangat Baik

Sumber: (Ismaryati, 2006: 54)



Gambar 24. Dinding Target Tes Koordinasi Mata Tangan
 Sumber: (Ismaryati, 2006: 54)

c. Tes Menggiring Bola Basket

Tes menggiring bola (*dribbling*) bertujuan untuk mengukur kecepatan dan kemampuan dalam menggiring bola maupun kelicahan dalam mengubah arah. Tes ini memiliki validitas sebesar 0,804 dan realibilitas tes sebesar 0,893. Terdapat alat dan prosedur pelaksanaannya sebagai berikut:

1) Alat-alat:

- a) Bola basket
- b) Stopwatch
- c) *Cone*
- d) Peluit
- e) Blangko dan alat tulis

2) Pelaksanaan:

- a) Pada aba-aba “Siap”, testi berdiri di belakang garis *start*, bola diletakkan di tengah-tengah garis *start*.
- b) Pada aba-aba “Ya”, testi mengambil bola dan menggiringnya sesuai dengan arah yang ditentukan dalam gambar, sampai kembali melewati garis *finish*.

- c) Boleh berganti tangan pada saat menggiring bola dengan syarat sesuai peraturan permainan bola basket.
 - d) Setiap *cone* harus dilewati dengan menggiring bola, ketika melewati garis *finish*, bola harus tetap digiring. Garis *start* juga merupakan garis *finish*.
 - e) Apabila pada saat menggiring bola, bola memantul jauh di luar kontrol testi, ulangi tes tersebut dengan segera.
 - f) Apabila saat menggiring bola tidak memantul atau tidak terkuasai, maka bola boleh dipegang dan segera digiring lagi.
- 3) Penilaian: kecepatan menggiring dihitung dari saat aba-aba “Ya” sampai melewati garis *finish*.
- 4) Pengolahan hasil data penilaian menggiring bola dari skor mentah diolah menjadi T-skor (skor baku). Terdapat rumus T-skor sebagai berikut:

$$T\text{-skor} = 50 - \left(\frac{X - \text{Mean}}{SD} \right) 10$$

Keterangan:

T-skor : angka standar T yang akan dihitung

X : skor mentah yang diperoleh setiap individu

Mean : rata-rata hitung data kelompok masing-masing variabel

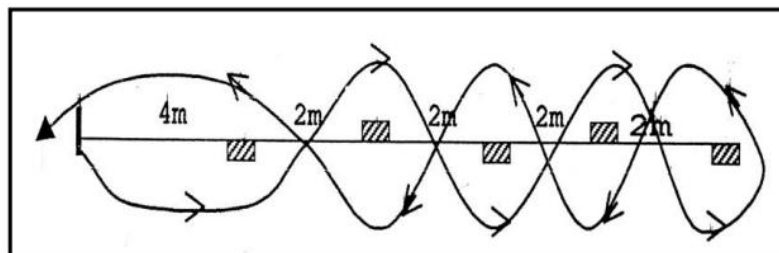
SD : standar deviasi data kelompok masing-masing variabel

Sumber: (Budiwanto, 2017: 485)

Tabel 3. Norma Penilaian Menggiring Bola

Kategori	Kode	Skor Baku
Baik Sekali	A	65 ke atas
Baik	B	55-64
Cukup	C	45-54
Kurang	D	35-44
Kurang Sekali	E	34 ke bawah

Sumber: (Hastuti & Aryanto, 2013)



Gambar 25. Tes Keterampilan Menggiring Bola

Sumber: (Ngatman & Andriyani, 2017: 101)

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian

Validitas merupakan ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan suatu instrumen, instrumen yang sah memiliki validitas tinggi, sedangkan instrumen yang kurang valid memiliki validitas rendah, (Winarno, 2013, pp. 138). Instrumen yang valid dapat digunakan untuk mengukur apa yang harus diukur. Sedangkan reliabilitas adalah membuktikan tingkat konsistensi hasil tes yang dilakukan berulang kali terhadap subyek yang sama selalu memperoleh hasil yang tetap, relatif tidak berubah walaupun dilakukan dengan situasi yang berbeda-beda, (Budiwanto, 2017, pp. 195). Terdapat validitas dan realibilitas dalam penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 4. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Instrument	Validitas	Reliabilitas
Kelincahan (<i>Illionis Agility Test</i>)	0,82	0,93
Koordinasi Mata Tangan	0,922	0,835
Kemampuan Menggiring Bola Basket	0,804	0,893

G. Teknik Analisis Data

Setelah dilakukan penelitian dan semua data sudah terkumpul dilanjutkan dengan menganalisis data, sehingga data tersebut dapat ditarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Analisis data pada penelitian ini menggunakan statistik parametrik, yaitu:

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan suatu cara untuk mengetahui apakah distribusi data dalam sampel dapat dianggap berasal dari populasi berdistribusi normal atau tidak (Budiwanto, 2017, pp. 625). Pada penelitian ini untuk mendeteksi apakah data berdistribusi normal atau tidak menggunakan analisis statistik parametrik *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 26. Pedoman yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran, yaitu jika nilai signifikansi (p) $>0,05$, maka sebaran data dinyatakan normal, apabila nilai signifikansi (p) $< 0,05$, maka sebaran data dinyatakan tidak normal.

Pada penelitian ini hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 5 berikut ini.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

Variabel	P	Sig	Keterangan
Kelincahan	0,200	0,05	Normal
Koordinasi Mata Tangan	0,064		Normal
Kemampuan Menggiring Bola	0,200		Normal

Dari tabel di atas nilai signifikansi dari variabel “kelincahan” sebesar 0,200; dan “koordinasi mata tangan” sebesar 0,064; serta “kemampuan menggiring bola” sebesar 0,200. Berdasarkan hasil uji normalitas tersebut menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p) yang dimiliki dari setiap variabel lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa variabel data penelitian berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) memiliki hubungan linear secara signifikan atau tidak. Terdapat rumus statistik untuk uji linearitas sebagai berikut:

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

Keterangan:

F_{reg} : Harga bilangan – F untuk regresi

RK_{reg} : Rerata Kuadrat garis regresi

RK_{res} : Rerata Kuadrat residu

Sumber: (Hadi, 1991: 4)

Dalam hal ini hasil pengujian F dikonsultasikan dengan harga tabel. Jika F_{hitung} lebih kecil daripada harga F_{tabel} pada taraf signifikansi 5% maka kedua variabel memiliki hubungan yang linier. Apabila F_{hitung} lebih besar daripada F_{tabel} , maka kedua variabel berhubungan tidak linier.

Pada penelitian ini hasil uji linearitas menggunakan uji F. Hubungan antara variabel X dan Y dinyatakan linear apabila nilai $F_{\text{tabel}} > F_{\text{hitung}}$ dengan db = m; N-m-1 pada taraf signifikansi 5%. Hasil uji linearitas dapat dilihat pada tabel 6 berikut ini.

Tabel 6. Hasil Uji Linearitas

Hubungan Fungsional	F			Keterangan
	Hitung	Db	Tabel	
X1.Y	1,800	1;17	4,451	Linier
X2.Y	0,304	15;3	8,702	Linier

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa hubungan variabel kelincahan dengan menggiring bola adalah linier karena $F_{\text{tabel}} > F_{\text{hitung}}$ ($4,451 > 1,800$). Sedangkan, hasil hubungan variabel koordinasi mata tangan dengan menggiring bola merupakan linier karena $F_{\text{tabel}} > F_{\text{hitung}}$ ($8,702 > 0,304$). Dapat disimpulkan bahwa hubungan seluruh variabel bebas dengan variabel terikat dinyatakan linier.

2. Uji Hipotesis

a. Analisis Korelasi

Dalam penelitian ini peneliti untuk menguji hipotesis menggunakan analisis korelasi *product moment* yang diciptakan oleh Pearson untuk mengetahui hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola basket dan hubungan antara koordinasi mata tangan dengan kemampuan menggiring bola basket. Adapun rumus analisis korelasi *product moment* sebagai berikut.

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

Keterangan:

r_{XY} : Koefisien korelasi

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: (Budiwanto, 2017: 503)

Tabel 7. Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00-0,199	Sangat Rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Kuat
0,80-1,00	Sangat Kuat

Sumber: (Sugiyono, 2013: 250)

b. Analisis Regresi Ganda

Analisis regresi ganda bertujuan untuk menguji hipotesis ketiga yaitu dengan mencari hubungan antara kelincahan dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler basket. Analisis yang

digunakan 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

X₁ : Prediktor 1

a₁ : Koefisien prediktor 1

X₂ : Prediktor 2

a₂ : Koefisien prediktor 2

Sumber: (Budiwanto, 2017: 341)

2) Mencari F reg

Dalam penelitian ini untuk menguji harga R tersebut signifikan atau tidak dilakukan analisis varian garis regresi dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

F : Harga F

N : Cacah kasus

M : Cacah prediktor

R : Koefisien korelasi antara kriteria dengan predictor

Sumber: (Budiwanto, 2017: 554)

Harga F tersebut lalu 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 bebas. Setelah diketahui nilai koefisien korelasinya, kemudian dicari determinasinya (R = r² x 100%).

Setelah diketahui adanya hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat, langkah selanjutnya yaitu mencari besarnya masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat. Untuk menghitungnya perlu dicari besarnya sumbangan relatif dan sumbangan efektif masing-masing variabel. Sumbangan efektif merupakan ukuran sumbangan suatu variabel independen terhadap variabel dependen. Sementara itu, sumbangan relatif adalah suatu ukuran yang menunjukkan besarnya sumbangan suatu variabel independen terhadap jumlah kuadrat regresi. Jumlah sumbangan relative dari semua variabel independen adalah 100%. Berikut merupakan cara dan rumus untuk menghitung sumbangan efektif dan sumbangan relative:

a) Rumus Sumbangan Efektif

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

Sumber: <https://www.spssindonesia.com/2018/02/cara-menghitung-se-sr-regresi-berganda.html>

Keterangan:

SE (X)% : Sumbangan Efektif

Beta_x : Regresi Beta

b) Rumus Sumbangan Relatif

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

Sumber: <https://www.spssindonesia.com/2018/02/cara-menghitung-se-sr-regresi-berganda.html>

Keterangan:

SR(X)% : Sumbangan relatif

SE(X)% : Sumbangan Efektif

R² : R_{square}

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 2 Wates yang beralamat Jl. K.H. Wahid Hasyim, Bendungan, Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo, Daerah Istimewa Yogyakarta. Pengambilan data penelitian ini dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 25 Mei 2023 dari pukul 16.00 WIB sampai selesai. Subjek dalam penelitian ini merupakan seluruh peserta ekstrakurikuler basket SMA Negeri 2 Wates, yang berjumlah 20 peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kelincahan dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 2 Wates. Dalam penelitian ini terdapat tiga variabel, yaitu dua variabel bebas yang terdiri dari kelincahan dan koordinasi mata tangan, serta satu variabel terikat, yaitu kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 2 Wates.

Hasil penelitian ini diperoleh berdasarkan hasil data penelitian tes dan pengukuran yang telah dilakukan diantaranya yaitu: *Illionis Agility Test* untuk mengukur kelincahan, tes lempar tangkap bola tenis untuk mengukur koordinasi mata tangan, dan tes menggiring bola melewati *cone* (STO) untuk mengetahui kemampuan menggiring bola basket pada peserta ekstrakurikuler basket SMA Negeri 2 Wates. Dalam mengolah data penelitian ini dilakukan dengan bantuan *SPSS Statistic 26*. Data hasil penelitian disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 8. Deskriptif Statistik

Statistik	Kelincahan	Koordinasi Mata Tangan	Menggiring Bola
<i>N</i>	20	20	20
<i>Mean</i>	18.9640	17.90	10.6055
<i>Median</i>	18.7800	18.00	10.7050
<i>Mode</i>	20.00	18	7.12
<i>SD</i>	1.81261	1.071	1.84418
<i>Minimum</i>	15.45	16	7.12
<i>Maximum</i>	22.37	20	14.38
<i>Sum</i>	379.28	358	212.11

Dari hasil data tersebut masing-masing variabel akan dijelaskan sebagai berikut:

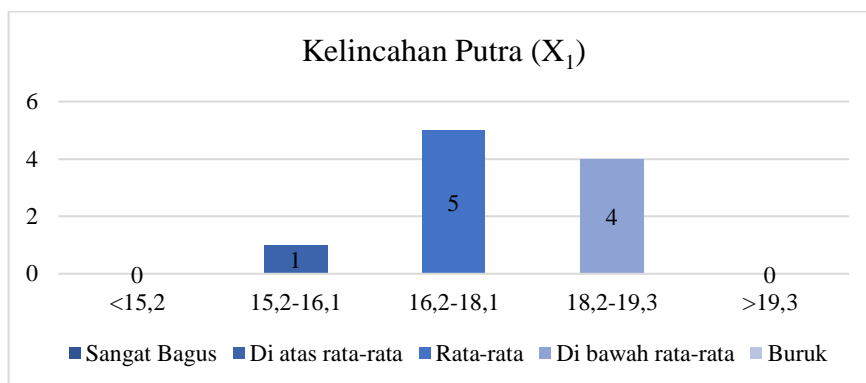
1. Deskripsi Variabel Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Basket di SMA Negeri 2 Wates

Data kelincahan didapatkan melalui tes kelincahan yang diukur menggunakan *illionis agility test* yang diikuti 20 peserta ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 2 Wates. hasilnya dapat dilihat pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Kategori Hasil Kelincahan Putra (X₁)

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1	< 15,2	Sangat Bagus	0	0%
2	15,2-16,1	Di atas rata-rata	1	10%
3	16,2-18,1	Rata-rata	5	50%
4	18,2-19,3	Di bawah rata-rata	4	40%
5	>19,3	Buruk	0	0%
Jumlah			10	100%

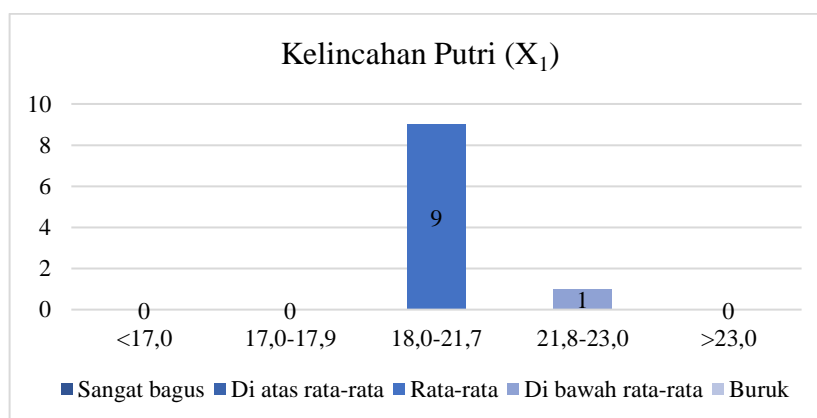
Berdasarkan tabel 9, hasil kelincahan peserta putra ekstrakurikuler basket SMA Negeri 2 Wates dapat disajikan pada gambar dengan diagram sebagai berikut.



Gambar 26. Hasil Diagram Kelincahan Putra (X_1)

Tabel 10. Kategori Hasil Kelincahan Putri (X_1)

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1	< 17,0	Sangat Bagus	0	0%
2	17,0-17,9	Di atas rata-rata	0	0%
3	18,0-21,7	Rata-rata	9	90%
4	21,8-23,0	Di bawah rata-rata	1	10%
5	>23,0	Buruk	0	0%
Jumlah			10	100%



Gambar 27. Hasil Diagram Kelincahan Putri (X_1)

Dari hasil perhitungan tersebut menunjukkan hasil kelincahan peserta ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 2 Wates pada peserta putra berada pada kategori “di atas rata-rata” sebesar 10% (1 peserta didik), “rata-rata” sebesar 50% (5 peserta didik), di bawah rata-rata sebesar 40% (4 peserta didik). Kemudian pada peserta putri berada pada kategori “rata-rata” sebesar 90% (9 peserta didik) dan “di

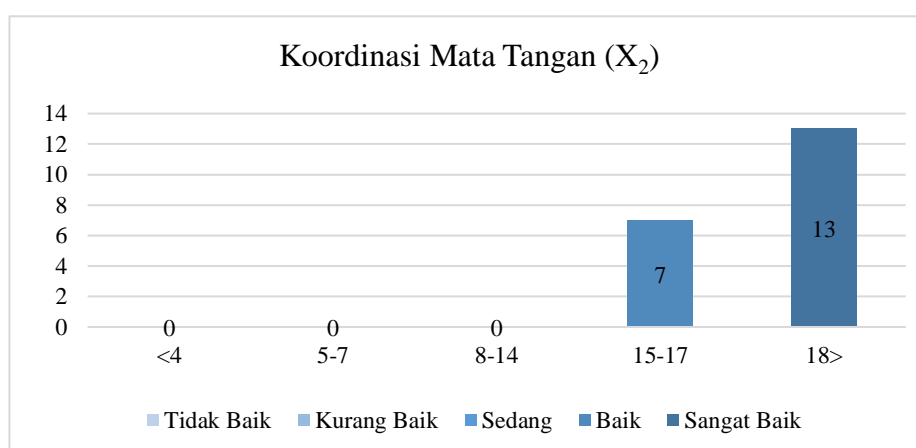
bawah rata-rata” sebesar 10% (1 peserta didik). Hasil tersebut dapat diartikan bahwa hasil kemampuan kelincahan peserta ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 2 Wates adalah rata-rata.

2. Deskripsi Variabel Koordinasi Mata Tangan Peserta Ekstrakurikuler Basket di SMA Negeri 2 Wates

Data koordinasi mata tangan didapatkan melalui tes koordinasi mata tangan yang diukur melalui lempar tangkap bola tenis yang diikuti 20 peserta ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 2 Wates. Hasilnya dapat dilihat pada tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 11. Kategori Hasil Koordinasi Mata Tangan (X_2)

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1	18>	Sangat Baik	13	65%
2	15-17	Baik	7	35%
3	8-14	Sedang	0	0%
4	5-7	Kurang Baik	0	0%
5	<4	Tidak baik	0	0%
Jumlah			20	100%



Gambar 28. Hasil Diagram Koordinasi Mata Tangan (X_2)

Dari hasil perhitungan tersebut menunjukkan hasil koordinasi mata tangan peserta ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 2 Wates pada berada pada kategori

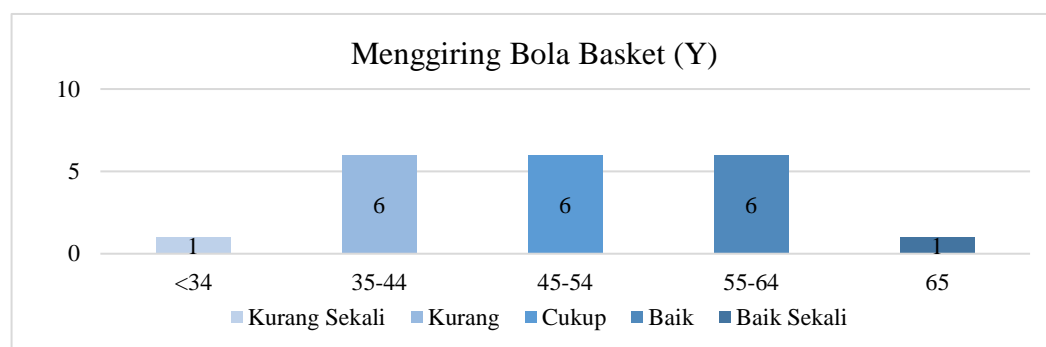
“sangat baik” sebesar 65% (13 peserta didik) dan “baik” sebesar 35% (7 peserta didik). hasil tersebut dapat diartikan bahwa hasil kemampuan koordinasi mata tangan peserta ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 2 Wates adalah sangat baik.

3. Deskripsi Variabel Menggiring Bola Peserta Ekstrakurikuler Basket di SMA Negeri 2 Wates

Data menggiring bola didapatkan melalui tes menggiring bola yang diukur melalui tes menggiring bola yang terdapat pada tes kecakapan bermain bola basket STO (Sekolah Tinggi Olahraga) yang diikuti 20 peserta ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 2 Wates. Hasilnya dapat dilihat pada tabel 12 sebagai berikut:

Tabel 12. Kategori Hasil Menggiring Bola Basket (Y)

No	Skor Baku	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1	65 >	Baik Sekali	1	5%
2	55-64	Baik	6	30%
3	45-54	Cukup	6	30%
4	35-44	Kurang	6	30%
5	<34	Kurang Sekali	1	5%
Jumlah			20	100%



Gambar 29. Hasil Diagram Menggiring Bola Basket (Y)

Dari hasil perhitungan tersebut menunjukkan hasil menggiring bola peserta ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 2 Wates pada berada pada kategori “baik sekali” sebesar 5% (1 peserta didik), “baik” sebesar 30% (6 peserta didik), “cukup”

sebesar 30% (6 peserta didik), “kurang” sebesar 30% (6 peserta didik) dan “kurang sekali” sebesar 5% (1 peserta didik). Hasil tersebut dapat diartikan bahwa hasil kemampuan menggiring peserta ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 2 Wates adalah baik, cukup, dan kurang.

1. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ada atau tidak hubungan antara kelincahan dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 2 Wates. Analisis data penelitian yang digunakan untuk menguji hipotesis, yaitu dengan menggunakan analisis korelasi sederhana dan korelasi ganda. Untuk mempejelas ada atau tidak hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat maka dilakukan analisis regresi berganda dengan hasil berikut:

a. Hubungan antara Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola Basket

Pengujian pada penelitian ini menggunakan teknik korelasi *product moment*. Berikut adalah hasil pengujian korelasi *product moment* hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola basket dengan menggunakan bantuan *SPSS Statistic 26*.

Tabel 13. Koefisien Korelasi Kelincahan (X_1) dengan Kemampuan Menggiring Bola Basket (Y)

Korelasi	r hitung	r tabel	Keterangan
Kelincahan – Kemampuan Menggiring Bola Basket ($X_1.Y$)	0,979	0,433	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis di atas diperoleh koefisien korelasi kelincahan dengan kemampuan menggiring bola basket sebesar 0,979 bernilai positif dan memiliki hubungan yang sangat kuat, dapat diartikan bahwa korelasi antara kedua variabel memiliki hubungan yang bersifat searah dengan demikian semakin besar nilai yang mempengaruhi maka semakin besar nilai hasil yang diperoleh.

Uji keberatan koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan mengonsultasi harga r_{hitung} dengan r_{tabel} , pada $\alpha = 5\%$ dengan $N = 20$ diperoleh r_{tabel} sebesar 0,433 karena koefisien korelasi antara $r_{x1.y} = 0,979 > r_{(0.05)(19)} = 0,433$, berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 2 Wates”, diterima. Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 2 Wates. Koefisien determinasi Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola $(r_{x1.y})^2 = 0,959$ hal ini berarti bahwa 95,9% Kemampuan Menggiring Bola Basket ditentukan oleh Kelincahan (X_1).

b. Hubungan antara Koordinasi Mata Tangan dengan Kemampuan Menggiring Bola Basket

Uji hipotesis yang kedua berbunyi “Ada hubungan antara koordinasi mata tangan dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 2 Wates”. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi korelasi dapat dilihat pada tabel 14 berikut ini.

Tabel 14. Koefisien Korelasi Koordinasi Mata Tangan (X₂) dengan Kemampuan Menggiring Bola Basket (Y)

Korelasi	r hitung	r tabel	Keterangan
Koordinasi Mata Tangan – Kemampuan Menggiring Bola Basket (X ₂ .Y)	0,753	0,433	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis di atas diperoleh koefisien korelasi kelincahan dengan kemampuan menggiring bola basket sebesar 0,753 bernilai positif dan memiliki hubungan yang kuat, dapat diartikan bahwa korelasi antara kedua variabel memiliki hubungan yang bersifat searah dengan demikian semakin besar nilai yang mempengaruhi maka semakin besar nilai hasil yang diperoleh.

Uji keberatian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan mengonsultasi harga r_{hitung} dengan r_{tabel} , pada $\alpha = 5\%$ dengan $N = 20$ diperoleh r_{tabel} sebesar 0,433 karena koefisien korelasi antara $r_{x_2.y} = 0,753 > r_{(0.05)(19)} = 0,433$, berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada hubungan antara koordinasi mata tangan dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 2 Wates”, diterima. Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 2 Wates. Koefisien determinasi Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola $(r_{x_2y})^2 = 0,567$ hal ini berarti bahwa 56,7% Kemampuan Menggiring Bola Basket ditentukan oleh Koordinasi Mata Tangan (X₂).

c. Hubungan antara Kelincahan dan Koordinasi Mata Tangan dengan Kemampuan Menggiring Bola Basket

Uji hipotesis yang ketiga yaitu “Ada hubungan yang signifikan antara Kelincahan dan Koordinasi Mata Tangan dengan Kemampuan Menggiring Bola Peserta Ekstrakurikuler Basket di SMA Negeri 2 Wates”. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi berganda dapat dilihat pada tabel 15 berikut ini.

Tabel 15. Koefisien Korelasi Kelincahan (X₁) dan Koordinasi Mata Tangan (X₂) dengan Kemampuan Menggiring Bola Basket (Y)

Variabel	r hitung	F hitung	F tabel (0.05,2;17)	Keterangan
Kelincahan dan Koordinasi Mata Tangan – Kemampuan Menggiring Bola Basket (X ₁ .X ₂ .Y)	0,980	205,524	3,591	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 205,524. Pengambilan keputusan regresi berganda tersebut juga dapat dilakukan dengan cara mengonsultasi harga F_{hitung} dengan F_{tab} pada $\alpha = 5\%$. F_{tabel} dapat diketahui dengan cara mencari nilai F pada dk pembilang = m = 2 dan dk penyebut (N-m-1) = 20-2-1= 17 yang akhirnya diperoleh F_{tabel} sebesar 2;17 yaitu 3,591 dan $R_{y(x_1.x_2)} = 0,980 > R_{(0.05)(19)} = 0,433$ berarti koefisien korelasi tersebut signifikan.

Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 2 Wates”, diterima. Dapat disimpulkan bahwa ada Hubungan yang Signifikan antara Kelincahan dan Koordinasi Mata Tangan dengan Kemampuan Menggiring Bola Peserta Ekstrakurikuler Basket di SMA Negeri 2 Wates. Koefisien determinasi $R_{y(x_1.x_2)}^2 =$

0,956 hal ini berarti bahwa 95,6% Kemampuan Menggiring Bola Basket ditentukan oleh Kelincahan dan Koordinasi Mata Tangan.

Hasil dari sumbangan efektif prediktor dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 16. Tabel Data Mentah Sumbangan Efektif

Variabel	Standardized Coefficient (Beta)	Koefisien Korelasi
Kelincahan (X ₁)	0,938	0,979
Koordinasi Mata Tangan (X ₂)	0,056	0,753

$$SE_{\text{kelincahan}} = 0,938 \times 0,979 \times 100\% = 91,8\%$$

$$SE_{\text{koordinasi mata tangan}} = 0,056 \times 0,753 \times 100\% = 4,2\%$$

Berdasarkan perhitungan di atas bahwa kedua variabel memberikan sumbangan sebesar 96%. Dengan uraian sumbangan dari kelincahan sebesar 91,8% dan sumbangan dari koordinasi mata tangan sebesar 4,2% dengan total 96%. Dapat disimpulkan bahwa kemampuan menggiring bola basket dipengaruhi oleh kedua variabel dalam penelitian ini.

Hasil dari sumbangan relatif dari masing-masing prediktor adalah sebagai berikut:

Tabel 17. Tabel Data Mentah Sumbangan Relatif

Variabel	SE	R Square (%)
Kelincahan (X ₁)	91,8	96%
Koordinasi Mata Tangan (X ₂)	4,2	

$$SR_{\text{kelincahan}} = \frac{91,8\%}{96\%} = 95,6\%$$

$$SR_{\text{koordinasi mata tangan}} = \frac{4,2\%}{96\%} = 4,4\%$$

Berdasarkan perhitungan di atas, secara rinci besarnya sumbangan masing-masing variabel dari kelincahan sebesar 95,6% dan koordinasi mata tangan sebesar 4,4% dengan demikian total sumbangan relatifnya 100%.

Tabel 18. Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif

Variabel	SE	SR
Kelincahan (X_1)	91,8%	95,6%
Koordinasi Mata Tangan (X_2)	4,2%	4,4%
Jumlah	96%	100%

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelincahan dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 2 Wates. Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan tes uji keterampilan dan pengukuran secara langsung terhadap sampel. Berdasarkan analisis hasil penelitian diperoleh bahwa ada hubungan antara kelincahan dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 2 Wates yang akan dijelaskan sebagai berikut:

1. Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola Basket

Berdasarkan hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 2 Wates, dengan nilai $r_{x1.y} = 0,979 > r_{(0.05)(19)} = 0,433$. Memiliki nilai positif artinya semakin baik kelincahan, maka akan semakin baik pula kemampuan menggiring dalam permainan bola basket dan memiliki hubungan yang sangat kuat. Sebagian besar peserta didik putra memiliki kemampuan kelincahan berkategori rata-rata sebesar 50% dan peserta didik putri berkategori rata-rata sebesar 90%. Hal tersebut dapat diartikan peserta ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 2 Wates belum terlatih dengan baik, dikarenakan intensitas latihan sedikit.

Hal ini diperkuat penelitian terdahulu oleh Fatahilah (2018) yang berjudul “hubungan kelincahan dengan kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler bolabasket”, bahwa terdapat hubungan kelincahan dengan kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler bolabasket, hasil penelitian diperoleh t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} atau $3,6977 > 1,734$, sehingga dapat dikemukakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan, dan diperoleh nilai $r = 0,657$ tergolong memiliki hubungan yang kuat.

Pada permainan bola basket kelincahan merupakan salah satu komponen yang sangat diperlukan dalam melakukan menggiring bola. Kelincahan dibutuhkan pemain bola basket dalam menghadapi situasi dan kondisi pertandingan dalam bergerak untuk menguasai bola atau menghindari terkena benturan dengan lawan yang dapat terjadi. Pendapat tersebut diperkuat oleh Hidayatullah (2018, p. 28) bahwa, “aspek kelincahan menjadi salah satu aspek kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh pemain bola basket untuk merespon stimulus yaitu melewati lawan dengan mudah terutama saat melakukan serangan”. Pemain yang memiliki kelincahan yang bagus dapat menyesuaikan pergerakan bola yang selalu berubah-ubah, dapat bergerak lebih cepat, dan dapat mengendalikan tubuh. Ketika pemain kehilangan bola, dengan memiliki kelincahan yang baik pemain tersebut dapat mengambil bola itu kembali.

Kelincahan adalah kemampuan tubuh dalam mengubah arah dengan cepat yang memiliki peran dalam permainan bola basket dalam menghindari serangan lawan ketika menggiring bola atau memasukkan bola ke dalam ring, sehingga dapat memperoleh poin dengan mudah serta kelincahan dalam menghindari lawan sangat dibutuhkan oleh pemain bola basket, (Wahjoedi 2001, pp. 61). Seperti yang diungkapkan oleh Riyoko (2019, p. 155), “kelincahan memiliki fungsi untuk memberikan kekuatan dalam melakukan gerakan tak terduga pada pemain yang terjadi di lapangan pada situasi tertentu”.

Mengenai hal itu, dalam menggiring bola basket pemain membutuhkan komponen kelincahan yang bagus untuk mendukung pemain dalam melewati dan menghindari pertahanan lawan dengan cepat dan mudah ke segala arah, sehingga dapat memasukkan bola ke dalam ring.

2. Hubungan Koordinasi Mata Tangan dengan Kemampuan Menggiring Bola Basket

Berdasarkan hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 2 Wates, dengan nilai $r_{x2.y} = 0,753 > r_{(0.05)(19)} = 0,433$. Memiliki nilai positif artinya semakin baik koordinasi mata tangan, maka akan semakin baik pula kemampuan menggiring dalam permainan bola basket dan memiliki hubungan yang sangat kuat. Peserta didik ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 2 Wates memiliki kategori sangat baik dalam kemampuan koordinasi mata tangan sebesar 65%.

Hasil tersebut diperkuat penelitian terdahulu oleh Bahar (2019) dengan judul “kontribusi kecepatan, koordinasi mata tangan, dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pada atlet bola basket kabupaten kerinci”, bahwa diperoleh koefisien korelasi koordinasi mata tangan dengan kemampuan *dribbling* r_{hitung} 0,4181 > r_{tabel} 0,3670, dapat diartikan terdapat hubungan yang positif.

Peserta didik yang memiliki koordinasi mata tangan yang baik sangat berpengaruh terhadap kemampuan menggiring bola basket karena sinkronisasi gerakan antara mata dan tangan saat melakukan gerakan sangat penting, ketika tangan mendorong bola ke bawah dan pandangan mata melihat posisi lawan, teman, dan lapangan, antara gerakan tangan dan mata harus sinkron dan saling melengkapi. Dengan begitu peserta didik mampu menggiring bola dengan luwes, efektif, dan efisien dan dapat membawa bola dengan selamat, serta mampu menerobos penjagaan lawan, (Nurhdiayah & Sukoco, 2015, pp. 71). Seperti yang diungkapkan oleh Pristiwanto et al., (2022, p. 1511) bahwa,

Koordinasi antara mata dan tangan (*hand-eye coordination*) adalah suatu kontrol terkoordinasi gerakan mata dengan tangan dalam mengolah informasi yang bertujuan untuk mencapai suatu kemampuan seseorang dalam mengkoordinasi mata dan tangan, ke dalam rangkaian gerak secara, menyeluruh, utuh, dan tepat dalam irama yang terkontrol yang dapat memunculkan reaksi umpan balik.

Koordinasi mata tangan merupakan unsur kondisi fisik yang penting dalam menggiring bola. Pemain yang memiliki koordinasi mata tangan yang baik, maka dapat dengan mudah mengarahkan bola sesuai arah yang diinginkan pada saat melakukan *dribbling*. Koordinasi mata tangan sangat membantu pemain dalam melakukan *dribbling* agar lebih efisien dan tepat dalam melakukan gerakan tersebut, sehingga hasil permainan lebih maksimal.

Koordinasi mata tangan berperan penting dalam menggiring bola basket, karena pada saat menggiring bola kedua mata digunakan untuk melihat posisi teman, lawan, serta lapangan dan tangan digunakan untuk mendorong bola ke lantai. Oleh sebab itu, koordinasi mata tangan sangat dibutuhkan oleh pemain agar pemain dapat membawa bola dengan aman.

3. Hubungan Kelincahan dan Koordinasi Mata Tangan dengan Kemampuan Menggiring Bola Basket

Berdasarkan hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 2 Wates, dengan harga $F_{hitung} 205,524 > F_{(0.05;2;17)}$ yaitu 3,591 dan dengan nilai $R_y(x_1, x_2) = 0,980 > R_{(0.05)(19)} = 0,433$. Secara bersama-sama besarnya sumbangan kelincahan dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan menggiring bola basket diketahui dengan cara nilai R ($r^2 \times 100\%$). Nilai r^2 sebesar 0,956 sehingga besarnya sumbangan sebesar 95,6% sedangkan sisanya 4,4% dipengaruhi faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Peserta didik ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 2 Wates memiliki kategori baik, cukup, dan kurang, masing-masing kategori sebesar 30% dalam kemampuan menggiring bola.

Hal tersebut diperkuat penelitian terdahulu oleh Hidayat et al.,(2021) yang berjudul “kontribusi kelincahan dan koordinasi mata tangan terhadap hasil *dribbling* siswa ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 1 Denpasar tahun 2021”, bahwa terdapat kontribusi antara kelincahan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *dribbling* diperoleh hasil yaitu $r = 0,722$ artinya terdapat kontribusi

antara kelincahan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *dribbling* termasuk dalam kategori kuat dan koefisien korelasi tersebut adalah signifikan.

Menggiring bola adalah salah satu teknik dasar yang penting dikuasai oleh pemain. Dengan menggunakan teknik ini pemain dapat membawa bola ke segala arah asalkan bola tetap dipantulkan ke lantai. Menggiring bola memiliki tujuan untuk menghindari penjagaan dari lawan atau menerobos pertahanan lawan serta dapat membukakan ruang gerak bagi teman satu tim (Langga & Supriyadi, 2016, pp. 91).

Kelincahan dan koordinasi mata tangan memiliki kontribusi yang baik dalam menggiring bola basket. Pada permainan bola basket unsur kelincahan dan koordinasi mata tangan sangat penting dimiliki oleh pemain, karena dapat memudahkan pemain dalam melewati lawan saat menggiring bola basket. Seperti yang diungkapkan oleh Arwih (2019, p. 69) bahwa, “dalam menggiring bola harus cepat mengkoordinasi gerakan serta harus memiliki kelincahan agar dapat melewati lawan dan akhirnya memiliki kesempatan untuk melakukan tembakan”. Peserta didik dituntut memiliki kemampuan menguasai bola dengan baik agar hasil yang dicapai dapat optimal. Oleh karena itu, kelincahan dan koordinasi mata tangan yang dimiliki oleh pemain membantu pemain dalam melakukan pergerakan yang akurat dalam menggiring bola.

Berdasarkan hasil penelitian ini sudah terbukti bahwa terdapat hubungan yang signifikan dari kelincahan dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 2 Wates. Pada saat pemain menggiring bola basket melewati rintangan dengan kontrol bola yang bagus

menggunakan tangan membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan koordinasi mata tangan yang menghasilkan kemampuan menggiring bola yang efektif dan efisien.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari dalam penelitian ini masih belum sempurna dan memiliki keterbatasan. Beberapa keterbatasan dari penelitian ini yaitu:

1. Tidak menutup kemungkinan peserta ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 2 Wates kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi hasil kelincahan dan koordinasi mata tangan, yaitu kondisi tubuh, psikologis, dan lain sebagainya saat dilaksanakan tes.
3. Penelitian ini masih terbatas pada peserta ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 2 Wates.

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 menggiring bola peserta ekstrakurikuler basket SMA Negeri 2 Wates, dengan nilai nilai $r_{x1.y} = 0,979 > r_{(0.05)(19)} = 0,433$.
2. Ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler basket SMA Negeri 2 Wates, dengan nilai $r_{x2.y} = 0,753 > r_{(0.05)(19)} = 0,433$.
3. Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler basket SMA Negeri 2 Wates, dengan harga $F_{hitung} 205,524 > F_{(0.05;2;17)}$ yaitu 3,591 dan dengan nilai $R_y(x_1, x_2) = 0,980 > R_{(0.05)(19)} = 0,433$.

B. Implikasi

Hasil dari penelitian ini membuktikan bahwa ternyata ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler basket SMA Negeri 2 Wates, sehingga diharapkan, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pelatih dalam membuat program latihan yang sesuai untuk meningkatkan komponen kelincahan dan koordinasi mata tangan, agar mendapatkan hasil menggiring bola yang efektif dan sesuai yang diharapkan .

C. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan penelitian di atas, terdapat beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

1. Kepada peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 2 Wates agar dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan menggiring bola, karena apabila peserta didik memiliki kelincahan yang baik dan dapat mengontrol bola dengan baik maka peserta didik dapat dengan mudah melewati pertahanan lawan serta bola tidak mudah dirampas oleh lawan.
2. Kepada pihak sekolah dapat memperhatikan sarana dan prasarana olahraga basket, agar peserta didik dapat meningkatkan prestasinya melalui olahraga basket.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah atau mengganti variabel lain dan memperluas lingkup penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Adika Fatahilah. (2018). Hubungan kelincahan dengan kemampuan dribbling pada siswa ekstrakurikuler bolabasket. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 11–20.
- Agus, A., & Sepriadi. (2021). *Manajemen kebugaran*. Sukabina Press (3). Sukabina Press.
- Altavilla, G., D'isanto, T., & Francesca, D. (2020). The educational value of rules in basketball. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(4), S1195–S1203. <https://doi.org/10.14198/jhse.2020.15.Proc4.21>
- Ardhana, W. (1999). *Sambutan promotor pada ujian akhir Drs. Binsar Panjaitan, M.Pd.* Universitas Negeri Malang.
- Arwih, M. Z. (2019). Hubungan kelincahan dengan kemampuan menggiring pada permainan bola basket mahasiswa jurusan ilmu keolahragaan angkatan 2017 Fkip Uho. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 18(1), 146–153. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/view/12302>
- Aryanto, B. (2018). *Teknik dan taktik dalam permainan bola basket* (1). UNY Press.
- Astitah, A., Mawardi, A., & Nurhidaya, M. (2020). Pola pembinaan karakter melalui ekstrakurikuler peserta didik di SMA Muhammadiyah 1 Makassar. *Jurnal Pilar: Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 11(1), 131–146.
- Aziz, A. A. (2016). Faktor fisik dan teknik pada kemampuan dribble atlet ekstrakurikuler bola basket putra tingkat SMA. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Bahar, C. (2019). Kontribusi kecepatan, koordinasi mata tangan dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling pada atlet bola basket Kabupaten Kerinci. *Ensiklopedia of Journal*, 1(3), 1–23.
- Bangun, S. Y. (2018). Peran pelatih olahraga ekstrakurikuler dalam mengembangkan bakat dan minat olahraga pada peserta didik. *Jurnal Prestasi*, 2(4), 29–37. <https://doi.org/10.24114/jp.v2i4.11913>
- Bismar, A. R., & Fadillah, A. (2019). Hubungan kelincahan, kelentukan, kecepatan dan koordinasi dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 11(3), 102–108.
- Budiwanto, S. (2017). *Metodologi penelitian dalam keolahragaan*. Universitas Negeri Malang.
- Candra, O., Dupri, & Irshanty, N. P. (2020). Analysis Conditions Basketball Referee Riau (AWABRI). *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 3(2), 126–140. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v3i2.783>

- Dimiyati. (2018). *Psikologi Olahraga Metode Latihan Mental Bola Basket* (1). UNY Press.
- Fardiansyah, M., Swadesi, I. K. I., & Arsani, N. L. K. A. (2019). Pengaruh pelatihan kombinasi footwork terhadap peningkatan kelincahan dan volume oksigen (VO₂ Maks). *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 7(1). <https://doi.org/10.23887/jiku.v7i1.14909>
- Fatahilah, A. (2018). Hubungan kelincahan dengan kemampuan dribbling pada siswa ekstrakurikuler bola basket. *Jurnal Gelanggang Olahraga*, 1(2), 11–20.
- Hadi, S. (1991). *Statistik II*. Yayasan Penerbitan Fakultas psikologi UGM.
- Handayani, W. (2018). Hubungan koordinasi mata tangan dan kekuatan otot lengan dengan ketepatan hasil servis forehand dalam permainan bulutangkis pada peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Kayuagung. *Wahana Didaktika*, 16(2), 256–266.
- Hanifah, H., Susanti, S., & Adji, A. S. (2020). Perilaku dan karakteristik peserta didik berdasarkan tujuan pembelajaran. *Manazhim*, 2(1), 105–117. <https://doi.org/10.36088/manazhim.v2i1.638>
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Hastuti, T. A., & Aryanto, B. (2013). Standarisasi tes keterampilan bola basket STO sebagai tes baku untuk mahasiswa FIK UNY dalam mata kuliah dasar gerak bola basket. *Seminar Nasional Olahraga*.
- Hidayat, S., Diputra, I. N. Y., & Darmawan, G. E. B. (2021). Kontribusi kelincahan dan kordinasi mata tangan terhadap hasil dribbling siswa ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 1 Denpasar Tahun 2021. *Seminar Nasional LPTK CUP XX Tahun 2021*.
- Hidayatullah, F. (2018). *Hubungan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola basket mahasiswa baru Program Studi Pendidikan Olahraga STKIP PGRI Bangkalan*. 28–35.
- Hidyah, T. (2011). Latihan multilateral alternatif untuk meningkatkan kondisi fisik pemain bola basket. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(2), 105.
- Iqroni, D. (2017). Model tes keterampilan dasar dan kondisi fisik untuk mengidentifikasi bakat calon atlet bolabasket. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 142–150. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.15595>
- Ismaryati. (2006). *Tes & Pengukuran Olahraga*. UNS Press.
- Ismaryati. (2008). Peningkatan kelincahan atlet melalui penggunaan metode kombinasi latihan sirkuit pliometrik dan berat badan. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 11(1), 74–89.
- Junaidi, I. A. (2018). Peningkatan keterampilan chest past bola basket melalui

- metode peer teaching mahasiswa program studi pendidikan olahraga. *Jurnal Penjaskesrek*, 5(1), 37–44.
- Junaidi, I. A., & Rizhardy, R. (2019). Peningkatan keterampilan bermain bolabasket mahasiswa melalui latihan aktifitas maze perkuliahan permainan bola basket. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 88–96.
- Kerru, A., Saparia, A., & Brilin, A. S. (2015). Pengaruh latihan shuttle run dan lari zig-zag terhadap keterampilan dribbling dalam permainan bola basket pada siswa SMP Negeri 1 Biromaru. *E-Journal Tadulako Physical Education, Health And Recreation*, 3(12), 1–14.
- Komarudin. (2017). *Psikologi olahraga*. PT Remaja Rosdakarya.
- Kosasih, D. (2008). *Fundamental basketball first step to win*. Karang Turi Media.
- Langga, Z. A., & Supriyadi. (2016). Pengaruh model latihan menggunakan metode praktik distribusi terhadap keterampilan dribble anggota ekstrakurikuler bolabasket SMP N 18 Malang. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1), 90–104.
- Mardius, A. (2021). *Teori dan Praktek Kesegaran Jasmani* (1). LPPM Universitas Bung Hatta.
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Peraturan menteri kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014*, tentang Upaya Kesehatan Anak
- Menteri Pendidikan Nasional. (2008). *Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2008*, tentang Pembinaan Kesiswaan.
- Meriyati. (2015). Memahami karakteristik anak didik. *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar* (Vol. 6, Issue August). Fakta Press IAIN Raden Intan Lampung.
- Monks, F. J., Knoers, A. M. ., & Haditono, S. R. (2006). *Psikologi perkembangan: pengantar dalam berbagai bagiannya*. Gadjah Mada University Press.
- Mukhlisin, & Sumarna, C. (2018). Hubungan kegiatan ekstrakurikuler dengan motivasi belajar dan prestasi belajar siswa di kelas XI MAN 2 Kabupaten Cirebon. *Jurnal Edueksos*, 7(1), 63–76. <https://doi.org/10.24235/edueksos.v7i1.3106>
- Ngatman, & Andriyani, F. D. (2017). *Tes dan Pengukuran untuk Evaluasi dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga* (M. Fadhillah (ed.); 1st ed.). FADILATAMA.
- Nopiyanto, Y. E., Alexon, Raibowo, S., Prabowo, A., & ... (2022). Karakteristik psikologis atlet basket putri di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Kabupaten Bengkulu Utara. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(1), 102. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1433>
- Nurba, T., Tangkudung, J., Siregar, N. M., & Widiastuti. (2013). Meningkatkan

- keterampilan dribbling bola basket melalui metode bermain. *Jurnal Penjaskesrek*, 6(1), 37–46.
- Nurhdiyah, & Sukoco, P. (2015). Pengaruh model latihan dan koordinasi terhadap keterampilan siswi ekstrakurikuler bola basket SMP N 1 Bantul. *Jurnal Keolahragaan*, 3(1), 66–78. <https://doi.org/10.21831/jk.v3i1.4970>
- Oliver, J. (2009). *Dasar-dasar Bola Basket: Cara yang lebih baik untuk mempelajarinya*. Pakar Raya.
- Olympics, S. (2009). *Buku Panduan Cabang Olahraga Bola Basket* (1st ed.). Special Olympics Indonesia.
- Priadana, S., & Sunarsi, D. (2021). Metode Penelitian Kuantitatif. *Pascal Books*. Pascal Books.
- Pristiwanto, T. R., Hidayatullah, F., & Handayani, H. Y. (2022). Implementasi wall toss test secara daring untuk mengukur aspek kebugaran jasmani koordinasi mata dan tangan pada siswa SMP N 1 Bangkalan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(2), 1510–1517. <https://doi.org/10.36312/jime.v8i2.3245>
- Purwanto, S., & Susanto, E. (2018). Nilai-nilai karakter dalam Pendidikan Jasmani. *UNY Press*. UNY Press.
- Rahmati, F., & Naimikia, M. (2014). Relation between mental stability with emotional intelligence and comparing them by working on athlete and nonathlete students. *Sports Management and Physical Behavior Research*, 11(22), 141–148.
- Riyoko, E. (2019). Hubungan kelincahan dan keseimbangan terhadap hasil dribble dalam permainan bola basket D'bascom. *Wahana Didaktika*, 17(2), 155.
- Rubiyatno. (2014). Peranan aktivitas olahraga bagi tumbuh kembang anak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(1), 54–64. <https://journal.ikipgriptk.ac.id/index.php/olahraga/article/download/138/135>
- Rustanto, H. (2015). Hubungan antara tinggi badan dan kelincahan tubuh terhadap hasil dribble bola pada permainan bola basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 144–156.
- Sahabuddin. (2020). Hubungan koordinasi mata tangan, kelincahan dan keseimbangan terhadap kemampuan dribble bolabasket. *Journal Coaching Education Sports*, 1(2), 133–144. <https://doi.org/10.31599/jces.v1i2.372>
- Saichudin, & Munawar, S. A. R. (2019). *Buku Ajar Bola Basket*. Wineka Media.
- Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT RajaGrafindo Persada.
- Siregar, F. S., & Abady, A. N. (2019). Upaya meningkatkan hasil belajar shooting pada permainan bola basket melalui gaya mengajar komando. *Jurnal Prestasi*, 3(5), 37. <https://doi.org/10.24114/jp.v3i5.13447>









- Sitepu, I. D. (2018). Manfaat permainan bola basket untuk anak usia dini. *Jurnal Prestasi*, 2(3), 27–33. <https://doi.org/10.24114/jp.v2i3.10129>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. ALFABETA.
- Sulistiyono. (2017). *Tes Pengukuran Evaluasi olahraga*. UNY Press.
- Temmassonge, A. (2020). Peningkatan keterampilan teknik dasar bolabasket menggunakan variasi latihan pada peserta didik. *Journal Nasional Keolahragaan*, 1, 55–64.
- Wahjoedi. (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. PT RajaGrafindo Persada.
- Wicaksono, B. C., Firlando, R., & Remora, H. (2021). Hubungan elincahan terhadap keterampilan dribbling bola basket pada pemain Club ES-PE-DE Kota Lubuklinggau. *Jurnal Arena Olahraga Silampari*, 1(1), 20.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT RajaGrafindo Persada.
- Winarno. (2013). Metodologi penelitian dalam Pendidikan Jasmani. In *Universitas Negeri Malang (UM Press)*. Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Wiriawan, O. (2017). *Panduan Pelaksanaan Tes & Pengukuran Olahragawan*. Thema Publishing.
- Wissel, H. (1996). *Bola Basket: Langkah Untuk Sukses* (B. Pribadi (ed.); 1st ed.). PT RajaGrafindo Persada.

LAMPIRAN


Lampiran 1. Kartu Bimbingan

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : VIDYA NUGRAHENI
 NIM : 19601241090
 Program Studi : PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
 Pembimbing : Dr. Tri Ani Hastuti, S.Pd., M.Pd

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	4-4-2023	Konfirmasi proses bimbingan dan revisi judul	
2.	10-4-2023	Revisi Bab I - III	
3.	9-5-2023	Revisi Bab I - III	
4.	11-5-2023	Revisi kerangka berpikir	
5.	19-5-2023	Revisi Bab III	
6.	10-7-2023	Revisi Bab IV & V	
7.	18-7-2023	Revisi akhir, pembahasan, dll	
8.	20-7-2023	Acc Sidang	

Ketua Departemen POR


 Dr. Hedi A. Hermawan, M.Or.
 NIP. 19770218 200801 1 002



Lampiran 2. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian/dUNY1>



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/1193/UN34.16/PT.01.04/2023

22 Mei 2023

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Izin Penelitian**

Yth. **Kepala SMA Negeri 2 Wates**
Dra. Vipti Retna Nugraheni, M.Ed

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Vidya Nugraheni
NIM : 19601241090
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Hubungan Kelincahan dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Peserta Ekstrakurikuler Basket di SMA Negeri 2 Wates
Waktu Penelitian : 23 Mei - 22 Juni 2023

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,
Kemahasiswaan dan Alumni,

Dt. Guntur, M.Pd.
NIP 19810926 200604 1 001

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 4. Kalibrasi Alat Ukur Tes

 <p>PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO DINAS PERDAGANGAN DAN PERINDUSTRIAN UPT METROLOGI LEGAL</p> <p>Jalan Bhayangkara, Wates, Kulon Progo 55611, Telp./Fax. (0274) 773073 website : www.perdagangan.kulonprogokab.go.id email : metrologikulonprogo@gmail.com</p> 	
<p>SURAT KETERANGAN HASIL PENGUJIAN <i>VERIFICATION CERTIFICATE</i> Nomor : 069/ UP - 015 / V / 2023</p>	
<p>No. Order : 015 K Diterima tgl : 22 Mei 2023</p>	
<p>ALAT <i>Equipment</i> Nama <i>Name</i> Kapasitas <i>Capacity</i> Daya Baca <i>Readability</i></p>	<p>: Ukuran Panjang : Tipe/Model : - : 10000 cm : Type/Model : - : 2 mm : Nomor Seri : - : : Serial number : - : : Merek/Buatan : Keen : : Trade Mark / Manufaktur</p>
<p>PEMAKAI <i>User</i> Nama <i>Name</i> Alamat <i>Address</i></p>	<p>: VIDYA NUGRAHENI : Bendungan Kidul RT 035 RW 15, Bendungan, Wates, Kulon Progo, D.I. Yogyakarta</p>
<p>METODE, STANDAR, TELUSURAN <i>Method, Standard, Traceability</i> Metode <i>Method</i> Acuan <i>Reference</i> Standard <i>Standard</i> Telusuran <i>Traceability</i></p>	<p>: UP – UPTMET – 01.1.5 : SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010 : Komparator : Ke satuan SI melalui LK-045 - IDN</p>
<p>TANGGAL PENGUJIAN <i>Date of Verification</i> LOKASI PENGUJIAN <i>Location of Verification</i> HASIL PENGUJIAN <i>Result of verification</i> BERLAKU SAMPAI <i>Valid Thru</i> PEGAWAI BERHAK <i>Personality</i></p>	<p>: 23 Mei 2023 : UPT Metrologi Legal Kulon Progo : Terlampir Halaman 2 : 23 Mei 2024 : Agus Ruwiyanto, ST NIP. 19830216 201101 1 006</p>
<p>Kulon Progo, 24 Mei 2023 Kepala UPT Metrologi Legal  Bekti Cahyono, ST NIP. 19730617 200501 1 006</p>	
<p>Halaman 1 dari 2 Halaman</p>	
<p>Dilarang Menggandakan Sebagian Atau Seluruhnya Dari SKHP ini Tanpa Izin Kepala UPT Metrologi Legal Kulon Progo</p>	

LAMPIRAN SURAT KETERANGAN HASIL PENGUJIAN


ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 069 / UP - 015 /V/2023

I. HASIL
Result

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 – 1000	999,8
0 – 2000	1999,6
0 – 3000	2999,7
0 – 4000	3999,7
0 – 5000	5000,2
0 – 6000	6000,6
0 – 7000	7001,0
0 – 8000	8001,3
0 – 9000	9001,8
0 – 10000	10002,4

Penguji,


Agus Ruwizanto, ST
NIP. 19830216/201101 1 006



PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO
DINAS PERDAGANGAN DAN PERINDUSTRIAN
UPT METROLOGI LEGAL

Jalan Bhayangkara, Wates, Kulon Progo 55611, Telp./Fax. (0274) 773073
website : www.perdagangan.kulonprogokab.go.id
email : metrologikulonprogo@gmail.com



SURAT KETERANGAN HASIL PENGUJIAN

VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 070/ SW - 04 /V/ 2023

Nama Alat

Instrument Name

Nama

Name

Kapasitas

Capacity

Tipe/Model

Type/Model

Stopwatch

: -

: Digital

No. Order : 015 K

Diterima tgl : 22 Mei 2023

Nomor Seri : -

Serial number

Merek/Buatan : ROX / JAPAN

Trade Mark / Manufaktur

Daya baca : 0,01 s

Readability

Pemakai

User

Nama

Name

Alamat

Address

: VIDYA NUGRAHENTI

: Bendungan Kidul RT 035 RW 15, Bendungan, Wates, Kulon Progo, D.I.
Yogyakarta

Metode, Standar, dan Ketertelusuran

Method, Standard, and Traceability

Metode

Method

Acuan

Reference

Standar

Standard

Ketertelusuran

Traceability

: Perbandingan Langsung

: Panduan Kalibrasi Stopwatch – Timer , BSN, SNSU

PK.W-01, Tahun 2020

: Stopwatch Digital Merk SEIKO/ S23601P

: Tertelusur ke Satuan SI melalui LK- 045 - IDN

TANGGAL PENGUJIAN

Date of Verification

LOKASI PENGUJIAN

Location of Verification

HASIL PENGUJIAN

Result of verification

BERLAKU SAMPAI

Valid Thru

PEGAWAI BERHAK

Personality

: 23 Mei 2023

: UPT Metrologi Legal Kulon Progo

: Terlampir di halaman 2

: 23 Mei 2024

: Agus Ruwiyanto, ST NIP. 19830216 201101 1 006

Kulon Progo, 24 Mei 2023

Kepala UPT Metrologi Legal



Bekti Cahyono, ST

NIP. 19730617 200501 1 006

Halaman 1 dari 2 Halaman

F.10.T

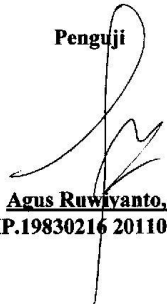
Dilarang Menggandakan Sebagian Atau Seluruhnya Dari SKHP ini Tanpa Izin Kepala UPT Metrologi Legal Kulon Progo

HASIL PENGUJIAN
RESULT OF VERIFICATION
Nomor : 070/ SW - 04 /V / 2023

I. HASIL
Result

Penunjukan Alat			Penunjukan Sesungguhnya		
Jam	Menit	Sekon	Jam	Menit	Sekon
0	1	0,85	0	1	0,87
0	5	0,78	0	5	0,79
0	10	0,89	0	10	0,92
0	20	0,49	0	20	0,53
0	30	0,77	0	30	0,84
0	45	0,46	0	45	0,54
1	0	0,3	1	0	0,35
2	0	8,19	2	3	8,29
3	0	0,32	3	0	0,46

Penguji


Agus Ruwiyanto, ST
NIP.19830216 201101 1 006

Halaman 2 dari 2 Halaman

F.10.T

Dilarang Mengandalkan Sebagian Atau Seluruhnya Dari SKHP ini Tanpa Izin Kepala UPT Metrologi Legal Kulon Progo

Lampiran 5. Data hasil Penelitian

No	Nama	<i>Illionis Agility Test</i> (Kelincahan)	Koordinasi Mata Tangan	Menggiring Bola
1	AIM	17.55	17	9.24
2	ACP	22.37	20	14.38
3	AJW	20.00	19	11.53
4	ASO	21.25	18	12.03
5	AZAW	20.10	19	12.10
6	BKR	15.45	18	7.12
7	DAN	21.43	19	12.37
8	DN	20.25	18	12.55
9	JAS	18.20	18	9.40
10	MAF	18.31	17	9.86
11	NAN	16.55	17	8.15
12	NGR	17.20	16	8.50
13	NMK	18.21	18	9.62
14	OGW	19.65	18	11.41
15	PZAK	20.55	19	12.25
16	RAM	16.70	16	8.47
17	RAL	20.00	18	11.94
18	RFS	17.95	17	9.78
19	RT	18.36	17	10.20
20	SIA	19.20	19	11.21

Lampiran 6. Data Hasil Analisis Menggiring Bola

No	Nama	Menggiring Bola	T-Skor	Kategori
1	AIM	9.24	68,9	Baik Sekali
2	ACP	14.38	56,5	Baik
3	AJW	11.53	63,3	Baik
4	ASO	12.03	61,4	Baik
5	AZAW	12.10	55,3	Baik
6	BKR	7.12	52,2	Cukup
7	DAN	12.37	61.6	Baik
8	DN	12.55	54,5	Cukup
9	JAS	9.40	57,4	Baik
10	MAF	9.86	54	Cukup
11	NAN	8.15	42,3	Kurang
12	NGR	8.50	45	Cukup
13	NMK	9.62	42	Kurang
14	OGW	11.41	40,5	Kurang
15	PZAK	12.25	39,5	Kurang
16	RAM	8.47	30	Kurang Sekali
17	RAL	11.94	45,7	Cukup
18	RFS	9.78	41,1	Kurang
19	RT	10.20	42,8	Kurang
20	SIA	11.21	46,8	Cukup

Lampiran 7. Tabel r pada Signifikansi 5%

Tabel r untuk df = 1 - 50

df = (N-2)	Tingkat signifikansi untuk uji satu arah				
	0.05	0.025	0.01	0.005	0.0005
	Tingkat signifikansi untuk uji dua arah				
	0.1	0.05	0.02	0.01	0.001
1	0.9877	0.9969	0.9995	0.9999	1.0000
2	0.9000	0.9500	0.9800	0.9900	0.9990
3	0.8054	0.8783	0.9343	0.9587	0.9911
4	0.7293	0.8114	0.8822	0.9172	0.9741
5	0.6694	0.7545	0.8329	0.8745	0.9509
6	0.6215	0.7067	0.7887	0.8343	0.9249
7	0.5822	0.6664	0.7498	0.7977	0.8983
8	0.5494	0.6319	0.7155	0.7646	0.8721
9	0.5214	0.6021	0.6851	0.7348	0.8470
10	0.4973	0.5760	0.6581	0.7079	0.8233
11	0.4762	0.5529	0.6339	0.6835	0.8010
12	0.4575	0.5324	0.6120	0.6614	0.7800
13	0.4409	0.5140	0.5923	0.6411	0.7604
14	0.4259	0.4973	0.5742	0.6226	0.7419
15	0.4124	0.4821	0.5577	0.6055	0.7247
16	0.4000	0.4683	0.5425	0.5897	0.7084
17	0.3887	0.4555	0.5285	0.5751	0.6932
18	0.3783	0.4438	0.5155	0.5614	0.6788
19	0.3687	0.4329	0.5034	0.5487	0.6652
20	0.3598	0.4227	0.4921	0.5368	0.6524
21	0.3515	0.4132	0.4815	0.5256	0.6402
22	0.3438	0.4044	0.4716	0.5151	0.6287
23	0.3365	0.3961	0.4622	0.5052	0.6178
24	0.3297	0.3882	0.4534	0.4958	0.6074
25	0.3233	0.3809	0.4451	0.4869	0.5974
26	0.3172	0.3739	0.4372	0.4785	0.5880
27	0.3115	0.3673	0.4297	0.4705	0.5790
28	0.3061	0.3610	0.4226	0.4629	0.5703
29	0.3009	0.3550	0.4158	0.4556	0.5620
30	0.2960	0.3494	0.4093	0.4487	0.5541

Lampiran 8. Tabel F untuk Signifikansi 5%

Titik Persentase Distribusi F untuk Probabilita = 0,05															
df untuk penyebut (N2)	df untuk pembilang (N1)														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	161	199	216	225	230	234	237	239	241	242	243	244	245	245	246
2	18.51	19.00	19.16	19.25	19.30	19.33	19.35	19.37	19.38	19.40	19.40	19.41	19.42	19.42	19.43
3	10.13	9.55	9.28	9.12	9.01	8.94	8.89	8.85	8.81	8.79	8.76	8.74	8.73	8.71	8.70
4	7.71	6.94	6.59	6.39	6.26	6.16	6.09	6.04	6.00	5.96	5.94	5.91	5.89	5.87	5.86
5	6.61	5.79	5.41	5.19	5.05	4.95	4.88	4.82	4.77	4.74	4.70	4.68	4.66	4.64	4.62
6	5.99	5.14	4.76	4.53	4.39	4.28	4.21	4.15	4.10	4.06	4.03	4.00	3.98	3.96	3.94
7	5.59	4.74	4.35	4.12	3.97	3.87	3.79	3.73	3.68	3.64	3.60	3.57	3.55	3.53	3.51
8	5.32	4.46	4.07	3.84	3.69	3.58	3.50	3.44	3.39	3.35	3.31	3.28	3.26	3.24	3.22
9	5.12	4.26	3.86	3.63	3.48	3.37	3.29	3.23	3.18	3.14	3.10	3.07	3.05	3.03	3.01
10	4.96	4.10	3.71	3.48	3.33	3.22	3.14	3.07	3.02	2.98	2.94	2.91	2.89	2.86	2.85
11	4.84	3.98	3.59	3.36	3.20	3.09	3.01	2.95	2.90	2.85	2.82	2.79	2.76	2.74	2.72
12	4.75	3.89	3.49	3.26	3.11	3.00	2.91	2.85	2.80	2.75	2.72	2.69	2.66	2.64	2.62
13	4.67	3.81	3.41	3.18	3.03	2.92	2.83	2.77	2.71	2.67	2.63	2.60	2.58	2.55	2.53
14	4.60	3.74	3.34	3.11	2.96	2.85	2.76	2.70	2.65	2.60	2.57	2.53	2.51	2.48	2.46
15	4.54	3.68	3.29	3.06	2.90	2.79	2.71	2.64	2.59	2.54	2.51	2.48	2.45	2.42	2.40
16	4.49	3.63	3.24	3.01	2.85	2.74	2.66	2.59	2.54	2.49	2.46	2.42	2.40	2.37	2.35
17	4.45	3.59	3.20	2.96	2.81	2.70	2.61	2.55	2.49	2.45	2.41	2.38	2.35	2.33	2.31
18	4.41	3.55	3.16	2.93	2.77	2.66	2.58	2.51	2.46	2.41	2.37	2.34	2.31	2.29	2.27
19	4.38	3.52	3.13	2.90	2.74	2.63	2.54	2.48	2.42	2.38	2.34	2.31	2.28	2.26	2.23
20	4.35	3.49	3.10	2.87	2.71	2.60	2.51	2.45	2.39	2.35	2.31	2.28	2.25	2.22	2.20
21	4.32	3.47	3.07	2.84	2.68	2.57	2.49	2.42	2.37	2.32	2.28	2.25	2.22	2.20	2.18
22	4.30	3.44	3.05	2.82	2.66	2.55	2.46	2.40	2.34	2.30	2.26	2.23	2.20	2.17	2.15
23	4.28	3.42	3.03	2.80	2.64	2.53	2.44	2.37	2.32	2.27	2.24	2.20	2.18	2.15	2.13
24	4.26	3.40	3.01	2.78	2.62	2.51	2.42	2.36	2.30	2.25	2.22	2.18	2.15	2.13	2.11
25	4.24	3.39	2.99	2.76	2.60	2.49	2.40	2.34	2.28	2.24	2.20	2.16	2.14	2.11	2.09
26	4.23	3.37	2.98	2.74	2.59	2.47	2.39	2.32	2.27	2.22	2.18	2.15	2.12	2.09	2.07
27	4.21	3.35	2.96	2.73	2.57	2.46	2.37	2.31	2.25	2.20	2.17	2.13	2.10	2.08	2.06
28	4.20	3.34	2.95	2.71	2.56	2.45	2.36	2.29	2.24	2.19	2.15	2.12	2.09	2.06	2.04
29	4.18	3.33	2.93	2.70	2.55	2.43	2.35	2.28	2.22	2.18	2.14	2.10	2.08	2.05	2.03
30	4.17	3.32	2.92	2.69	2.53	2.42	2.33	2.27	2.21	2.16	2.13	2.09	2.06	2.04	2.01
31	4.16	3.30	2.91	2.68	2.52	2.41	2.32	2.25	2.20	2.15	2.11	2.08	2.05	2.03	2.00
32	4.15	3.29	2.90	2.67	2.51	2.40	2.31	2.24	2.19	2.14	2.10	2.07	2.04	2.01	1.99
33	4.14	3.28	2.89	2.66	2.50	2.39	2.30	2.23	2.18	2.13	2.09	2.06	2.03	2.00	1.98
34	4.13	3.28	2.88	2.65	2.49	2.38	2.29	2.23	2.17	2.12	2.08	2.05	2.02	1.99	1.97
35	4.12	3.27	2.87	2.64	2.49	2.37	2.29	2.22	2.16	2.11	2.07	2.04	2.01	1.99	1.96
36	4.11	3.26	2.87	2.63	2.48	2.36	2.28	2.21	2.15	2.11	2.07	2.03	2.00	1.98	1.95
37	4.11	3.25	2.86	2.63	2.47	2.36	2.27	2.20	2.14	2.10	2.06	2.02	2.00	1.97	1.95
38	4.10	3.24	2.85	2.62	2.46	2.35	2.26	2.19	2.14	2.09	2.05	2.02	1.99	1.96	1.94
39	4.09	3.24	2.85	2.61	2.46	2.34	2.26	2.19	2.13	2.08	2.04	2.01	1.98	1.95	1.93
40	4.08	3.23	2.84	2.61	2.45	2.34	2.25	2.18	2.12	2.08	2.04	2.00	1.97	1.95	1.92
41	4.08	3.23	2.83	2.60	2.44	2.33	2.24	2.17	2.12	2.07	2.03	2.00	1.97	1.94	1.92
42	4.07	3.22	2.83	2.59	2.44	2.32	2.24	2.17	2.11	2.06	2.03	1.99	1.96	1.94	1.91
43	4.07	3.21	2.82	2.59	2.43	2.32	2.23	2.16	2.11	2.06	2.02	1.99	1.96	1.93	1.91
44	4.06	3.21	2.82	2.58	2.43	2.31	2.23	2.16	2.10	2.05	2.01	1.98	1.95	1.92	1.90
45	4.06	3.20	2.81	2.58	2.42	2.31	2.22	2.15	2.10	2.05	2.01	1.97	1.94	1.92	1.89

Lampiran 9. Deskriptif Statistik

Statistics

		Kelincahan	Koordinasi Mata Tangan	Menggiring Bola
N	Valid	20	20	20
	Missing	0	0	0
Mean		18.9640	17.90	10.6055
Std. Error of Mean		.40531	.240	.41237
Median		18.7800	18.00	10.7050
Mode		20.00	18	7.12 ^a
Std. Deviation		1.81261	1.071	1.84418
Variance		3.286	1.147	3.401
Range		6.92	4	7.26
Minimum		15.45	16	7.12
Maximum		22.37	20	14.38
Sum		379.28	358	212.11

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Kelincahan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15.45	1	5.0	5.0	5.0
	16.55	1	5.0	5.0	10.0
	16.70	1	5.0	5.0	15.0
	17.20	1	5.0	5.0	20.0
	17.55	1	5.0	5.0	25.0
	17.95	1	5.0	5.0	30.0
	18.20	1	5.0	5.0	35.0
	18.21	1	5.0	5.0	40.0
	18.31	1	5.0	5.0	45.0
	18.36	1	5.0	5.0	50.0
	19.20	1	5.0	5.0	55.0
	19.65	1	5.0	5.0	60.0
	20.00	2	10.0	10.0	70.0
	20.10	1	5.0	5.0	75.0
	20.25	1	5.0	5.0	80.0
	20.55	1	5.0	5.0	85.0
	21.25	1	5.0	5.0	90.0
	21.43	1	5.0	5.0	95.0
	22.37	1	5.0	5.0	100.0
Total		20	100.0	100.0	

Koordinasi Mata Tangan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16	2	10.0	10.0	10.0
	17	5	25.0	25.0	35.0
	18	7	35.0	35.0	70.0
	19	5	25.0	25.0	95.0
	20	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Menggiring Bola

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7.12	1	5.0	5.0	5.0
	8.15	1	5.0	5.0	10.0
	8.47	1	5.0	5.0	15.0
	8.50	1	5.0	5.0	20.0
	9.24	1	5.0	5.0	25.0
	9.40	1	5.0	5.0	30.0
	9.62	1	5.0	5.0	35.0
	9.78	1	5.0	5.0	40.0
	9.86	1	5.0	5.0	45.0
	10.20	1	5.0	5.0	50.0
	11.21	1	5.0	5.0	55.0
	11.41	1	5.0	5.0	60.0
	11.53	1	5.0	5.0	65.0
	11.94	1	5.0	5.0	70.0
12.03	1	5.0	5.0	75.0	

12.10	1	5.0	5.0	80.0
12.25	1	5.0	5.0	85.0
12.37	1	5.0	5.0	90.0
12.55	1	5.0	5.0	95.0
14.38	1	5.0	5.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

Lampiran 10. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Kelincahan	Koordinasi Mata Tangan	Menggiring Bola
N		20	20	20
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	18.9640	17.90	10.6055
	Std. Deviation	1.81261	1.071	1.84418
Most Extreme Differences	Absolute	.131	.187	.128
	Positive	.131	.163	.107
	Negative	-.116	-.187	-.128
Test Statistic		.131	.187	.128
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}	.064 ^c	.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 11. Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Menggiring Bola * Kelincahan	Between Groups	(Combined)	64.535	18	3.585	42.657	.120
		Linearity	61.963	1	61.963	737.217	.023
		Deviation from Linearity	2.572	17	.151	1.800	.534
	Within Groups		.084	1	.084		
	Total		64.619	19			

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Menggiring Bola * Koordinasi Mata Tangan	Between Groups	(Combined)	38.242	4	9.560	5.437	.007
		Linearity	36.637	1	36.637	20.834	.000
		Deviation from Linearity	1.605	3	.535	.304	.822
	Within Groups		26.378	15	1.759		
	Total		64.619	19			

Lampiran 12. Uji Korelasi

Correlations

		Kelincahan	Koordinasi Mata Tangan	Menggiring Bola
Kelincahan	Pearson Correlation	1	.744**	.979**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000
	N	20	20	20
Koordinasi Mata Tangan	Pearson Correlation	.744**	1	.753**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000
	N	20	20	20
Menggiring Bola	Pearson Correlation	.979**	.753**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	N	20	20	20

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

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Kelincahan ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: Menggiring Bola

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.979 ^a	.959	.957	.38413

a. Predictors: (Constant), Kelincahan

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.753 ^a	.567	.543	1.24682

a. Predictors: (Constant), Koordinasi Mata Tangan

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.980 ^a	.960	.956	.38854

a. Predictors: (Constant), Kelincahan, Koordinasi Mata Tangan

Lampiran 13. Regresi

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	62.053	2	31.026	205.524	.000 ^b
	Residual	2.566	17	.151		
	Total	64.619	19			

a. Dependent Variable: Menggiring Bola

b. Predictors: (Constant), Kelincahan, Koordinasi Mata Tangan

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
		B	Std. Error			
1	(Constant)	-9.206	1.515		-6.077	.000
	Koordinasi Mata Tangan	.096	.124	.056	.771	.452
	Kelincahan	.954	.074	.938	12.975	.000

a. Dependent Variable: Menggiring Bola

Lampiran 14. Tes Koordinasi Mata Tangan: Lempar Tangkap Bola Tennis



Pelaksanaan Tes Koordinasi Mata Tangan oleh Peserta Putri Ekstrakurikuler Basket SMA Negeri 2 Wates



Pelaksanaan Tes Koordinasi Mata Tangan oleh Peserta Putra Ekstrakurikuler Basket SMA Negeri 2 Wates

Lampiran 15. Tes Kelincahan: *Illionis Agility Test*



Pelaksanaan Tes Kelincahan oleh Peserta Putri Ekstrakurikuler Basket SMA Negeri 2 Wates



Pelaksanaan Tes Kelincahan oleh Peserta Putra Ekstrakurikuler Basket SMA Negeri 2 Wates

Lampiran 16. Tes Menggiring Bola: STO



Pelaksanaan Tes menggiring Bola oleh Peserta Putri Ekstrakurikuler Basket SMA Negeri 2 Wates



Pelaksanaan Tes menggiring Bola oleh Peserta Putra Ekstrakurikuler Basket SMA Negeri 2 Wates