

**HUBUNGAN KELINCAHAN DENGAN KETERAMPILAN  
MENGGIRING BOLA SANTRI KELAS VI PESERTA  
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI PONDOK MODERN  
DARUSSALAM GONTOR JAWA TIMUR**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan



Oleh:  
Muhammad Nashih 'Ulwan  
NIM 19601241091

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2023**

**HUBUNGAN KELINCAHAN DENGAN KETERAMPILAN  
MENGGINGIRING BOLA SANTRI KELAS VI PESERTA  
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI PONDOK MODERN  
DARUSSALAM GONTOR JAWA TIMUR**

Muhammad Nashih 'Ulwan  
NIM 19601241091

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola basket santri kelas VI di Pondok Modern Darussalam Gontor Jawa Timur.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis korelasional. Metode yang digunakan adalah survei. Populasi pada penelitian ini adalah santri yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di Pondok Modern Darussalam Gontor yang berjumlah 128, sedangkan teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* merupakan santri kelas VI yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket yang berjumlah 20 orang. Instrumen yang digunakan adalah *millionis agility run test* untuk mengukur kelincahan dan tes menggiring bola basket sesuai standar Sekolah Tinggi Olahraga (STO) untuk mengukur keterampilan menggiring bola basket. Analisis data menggunakan uji korelasi *product moment* dan regresi linear sederhana.

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan menggiring bola basket santri kelas VI peserta ekstrakurikuler, dengan nilai  $r_{x,y} = 0,860 > r_{(0.05)(18)} = 0,378$ . Koefisien determinasi kelincahan dengan kemampuan menggiring bola ( $r_{xy}$ ) = 0,860 hal ini berarti 86% kemampuan menggiring bola (Y) ditentukan oleh kelincahan (X). Sedangkan, hasil analisis regresi sederhana diperoleh nilai konstanta sebesar 8,590, sedangkan nilai kelincahan ( $\beta_1$ /koefisien regresi) sebesar 1,111. Hasil tersebut dapat diterjemahkan konstanta sebesar 8,590 yang mengandung arti bahwa nilai konsistensi variabel kelincahan sebesar 8.590 koefisien regresi X sebesar 1,111 yang menyatakan bahwa penambahan 1% nilai kelincahan maka keterampilan menggiring bola basket akan bertambah sebesar 1,111.

**Kata Kunci:** Kelincahan, Menggiring Bola Basket

## **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA**

### **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Nashih 'Ulwan  
NIM : 19601241091  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Judul Skripsi : Hubungan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Santri  
Kelas VI Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di Pondok Modern  
Darussalam Gontor

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, 14 Desember 2023

Penulis



Muhammad Nashih 'Ulwan

NIM. 19601241091

## LEMBAR PERSETUJUAN

### LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**HUBUNGAN KELINCAHAN DENGAN KETERAMPILAN DASAR MENGGIRING  
BOLA BASKET SANTRI KELAS VI PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA  
BASKET DI PONDOK MODERN DARUSSALAM GONTOR**

Disusun oleh:  
Muhammad Nashih 'Ulwan  
NIM 19601241091

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

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi

Yogyakarta, 22 Desember 2023  
Disetujui,  
Dosen Pembimbing,



Dr. Drs. Ngatman, M.Pd.  
NIP. 196706051994031001



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

# LEMBAR PENGESAHAN

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### HUBUNGAN KELINCAHAN DENGAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA SANTRI KELAS VI PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI PONDOK MODERN DARUSSALAM GONTOR JAWA TIMUR



Disusun oleh:

Muhammad Nashih 'Ulwan  
NIM 19601241091

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 5 Januari 2024

#### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Tri Ani Hastuti, S.Pd., M. Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		8 Januari 2024
Ahmad Rithaudin, S.Pd. Jas., M.Or. Sekretaris Penguji		8 Januari 2024
Dr. Ngatman, M.pd. Penguji Utama		5 Januari 2024

Yogyakarta, Januari 2023  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,

  
Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.  
NIP. 198306252008121002

## MOTTO

1. سَأَلْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَيُّ الْعَمَلِ أَحَبُّ إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ؟ قَالَ الصَّلَاةُ عَلَى وَقْتِهَا،  
قُلْتُ ثُمَّ أَيٌّ؟ قَالَ بِرُّ الْوَالِدَيْنِ. (رواه البخاري و مسلم عن ابن مسعود)

Saya bertanya kepada Rasulullah saw, “Amal yang manakah yang paling dicintai Allah dan Rasul-Nya?” Rasulullah menjawab, “Melakukan salat pada waktunya.” Saya bertanya, “Kemudian amal yang mana lagi?”

Rasulullah menjawab, “Berbuat baik kepada kedua ibu bapak.” (Riwayat al-Bukhari dan Muslim dari Ibnu Mas‘ud)

2. إن حسن علاقتك بالله من أكبر عوامل نجاحك

“ Sesungguhnya hubungan baikmu dengan Allah adalah faktor terbesar yang mempengaruhi kesuksesanmu”

3. إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

“ Sesungguhnya Allah tidak akan merubah suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan mereka sendiri” (Q.S. Ar-Rad : 11).

## **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 saya tercinta, Zainol Arifin, S.Pd. dan Izzatul Millah M.Pd. yang telah memberikan dukungan, doa, nasihat, pengorbanan, dan kasih sayang yang tidak pernah henti sampai saat ini. Saya bersyukur memiliki orangtua seperti ayah dan ibu.
2. Adik saya yang tersayang, Beryl Claudia Hidayat yang telah memberikan do'a dan semangat dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan kasih-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Hubungan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Santri Kelas VI Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di Pondok Modern Darussalam Gontor” dapat berjalan dengan lancar dan terselesaikan sebagai mana mestinya.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pada pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Dr. Drs. Ngatman, M.Pd. selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga dan Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan persetujuan Tugas Akhir Skripsi.
3. Ibu Dr. Tri Ani Hastuti, S.Pd., M. Pd., selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah banyak memberikan motivasi, semangat, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Dr. Komarudin, S.Pd., M.A. selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingannya selama masa perkuliahan.
5. Bapak KH. Hasan Abdullah Sahal, Prof. Dr. KH. Amal Fathullah Zarkasyi, M.A., KH. Muhammad Akrim Maryat, Dipl.Ed. selaku pimpinan dan pengasuh Pondok Modern Darussalam Gontor yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian di Pondok Modern Darussalam Gontor.



6. Penguji dan Sekretaris yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
7. Saudara Hafidz Ihsan selaku pelatih ekstrakurikuler bola basket Pondok Modern Darusalam Gontor dan peserta didik ekstrakurikuler bola basket yang telah bersedia menjadi subjek penelitian.
8. Inas Azzahra, Nur Khafid, Al Himni Dhuha Alamsyah, dan Ahmad Wildan Ali Fikri yang telah memberikan semangat dan motivasi selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
9. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amal yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi yang bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 15 Juni 2023  
Penulis,

Muhammad Nashih 'Ulwan  
NIM. 19601241091

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
ABSTRAK.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA .....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN .....	iv
LEMBAR PENGESAHAN .....	v
MOTTO .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	9
C. Batasan Masalah.....	10
D. Rumusan Masalah .....	10
E. Tujuan Penelitian.....	11
F. Manfaat Penelitian.....	11
BAB II.....	12
KAJIAN PUSTAKA.....	12
A. Kajian Teori.....	12
1. Hakikat Permainan Bola Basket .....	12
2. Hakikat Keterampilan Dasar Menggiring Bola Permainan Bola Basket.....	13
3. Hakikat Komponen Biomotor .....	20
4. Hakikat Kelincahan .....	24
5. Hubungan Kelincahan Dengan Menggiring Bola Basket.....	34

6. Profil Ekstrakurikuler Bola Basket di Pondok Modern Darussalam Gontor.....	35
B. Penelitian yang Relevan .....	37
C. Kerangka Berfikir .....	38
D. Hipotesis Penelitian .....	40
BAB III .....	42
METODE PENELITIAN.....	42
A. Desain Penelitian .....	42
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	43
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	43
1. Populasi Penelitian .....	43
2. Sampel Penelitian .....	44
D. Definisi Operasional Variabel .....	44
E. Instrumen Dan Teknik Pengumpulan Data .....	46
1. Instrumen Pengumpulan Data .....	46
2. Teknik Pengumpulan Data .....	52
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian.....	53
G. Teknik Analisis Data .....	54
1. Uji Prasyarat .....	54
2. Uji Hipotesis.....	56
BAB VI.....	59
PEMBAHASAN .....	59
A. Deskripsi Hasil Penelitian .....	59
1. Deskriptif Variabel Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Santri Kelas VI Di Pondok Modern Darussalam Gontor.....	60
2. Deskriptif Variabel Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Santri Kelas VI Di Pondok Modern Darussalam Gontor.....	61
3. Hasil Hipotesis.....	63
B. Pembahasan .....	65
C. Keterbatasan Penelitian .....	69
BAB V .....	71
KESIMPULAN DAN SARAN.....	71
A. Kesimpulan.....	71
B. Impikasi .....	71
C. Saran.....	72

DAFTAR PUSTAKA .....	73
LAMPIRAN.....	78

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Macam-macam Tes Kelincahan Beserta Validitas dan Reliabilitas .....	46
Tabel 2. Macam-macam Tes Menggiring Bola Basket.....	47
Tabel 3. Data Normatif <i>Illionis Agility Run Test</i> dengan Satuan Dalam Detik ....	49
Tabel 4. Norma Penilaian Menggiring Bola .....	51
Tabel 5. Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	54
Tabel 6. Hasil Uji Normalitas .....	55
Tabel 7. Hasil Uji Linearitas .....	56
Tabel 8. Deskriptif Statistik .....	60
Tabel 9. Kategori Hasil Tes Kelincahan .....	60
Tabel 10. Kategori Keterampilan Menggiring Bola Basket .....	62
Tabel 11. Koefisien Korelasi Kelincahan (X) Dengan Keterampilan Menggiring Bola Basket (Y).....	63
Tabel 12. Analisis Regresi Linear Sederhana .....	65

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. <i>Crossover</i> .....	16
Gambar 2. <i>Between The Leg</i> .....	17
Gambar 3. <i>Behind The Back</i> .....	17
Gambar 4. <i>Change Of Pace</i> .....	18
Gambar 5. <i>Low Control Dribble</i> .....	19
Gambar 6. <i>Spin Dribble</i> .....	20
Gambar 7. <i>Shuttle Run</i> .....	30
Gambar 8. <i>Zig-zag Run</i> .....	31
Gambar 9. <i>Boomerang Run</i> .....	32
Gambar 10. <i>Lateral Slide</i> .....	33
Gambar 11. <i>Illinois Agility Test</i> .....	34
Gambar 12. <i>Desain Penelitian</i> .....	43
Gambar 13. <i>Illinois Agility Test</i> .....	49
Gambar 14. <i>Instrumen Tes Keterampilan Menggiring Bola STO</i> .....	52
Gambar 15. <i>Hasil Diagram Kelincahan Santri Kelas VI</i> .....	61
Gambar 16. <i>Hasil Diagram Menggiring Bola Basket Santri Kelas VI</i> .....	62

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan .....	79
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	80
Lampiran 3. Surat Izin Melakukan Penelitian.....	81
Lampiran 4. Kalibrasi Alat Ukur Tes.....	82
Lampiran 5. Data Hasil Penelitian .....	84
Lampiran 6. Hasil Analisis Menggiring Bola .....	85
Lampiran 7. Tabel r Signifikan 5% .....	86
Lampiran 8. Tabel F untuk Signifikan 5% .....	87
Lampiran 9. Deskriptif Statistik.....	88
Lampiran 10. Uji Normalitas .....	90
Lampiran 11. Uji Linearitas .....	90
Lampiran 12. Uji Korelasi .....	91
Lampiran 13. Regresi .....	91
Lampiran 14. Tes Kelincahan : <i>Illinois Agility Test</i> .....	93
Lampiran 15. Tes Menggiring Bola .....	94

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Permainan bola basket merupakan salah satu olahraga yang sangat digemari kebanyakan orang. Permainan ini populer hampir disemua kalangan, mulai dari anak-anak, remaja, hingga dewasa. Permainan bola basket bukan hanya populer di Amerika saja, tetapi kepopuleran olahraga ini sudah hampir disetiap negara. Di Indonesia, olahraga ini sudah sangat populer. Ditandai dengan banyaknya kompetisi yang sudah berlangsung, mulai ranah tingkat sekolah dasar, menengah, keatas, perguruan tinggi, maupun profesional.

Selayaknya olahraga secara umum, permainan bola basket memiliki keterampilan yang sangat komplek. Ada beberapa keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh pemain basket seperti *passing* dan *catching*, *dribbling*, *shooting*, *rebound*, dan *pivot* (Saichudin & Munawar, 2019,p. 6). Semua keterampilan dasar tersebut sangat penting untuk dikuasai agar menjadi pemain basket yang terampil. Untuk menjadi pemain yang ahli dalam permainan bola basket, tidak hanya keterampilan dasar saja yang harus dikuasai, tetapi basis fisik tubuh juga harus diperhatikan dan ditingkatkan. Permainan ini tidak mudah dikuasai dengan cepat, karena keterampilan yang dimiliki dan dikuasai harus menyeluruh. Perbedaan tingkat keahlian yang dimiliki pemain bola basket membedakan seorang pemain bertalenta dan hebat dengan pemain yang biasa saja. Semakin baik seorang pemain basket



dalam menggiring, mengoper, dan menembak, semakin baik kemungkinannya untuk sukses. Tetapi, semua keahlian khusus tersebut akan menjadi terbatas dikarenakan kondisi fisik atau komponen biomotor yang lemah dan kurang mendukung.

Meningkatkan keahlian bermain bola basket akan lebih baik jika basis fisik atau komponen biomotor ditingkatkan dan dibentuk juga. Basis fisik akan terbentuk jika berulang kali melakukan latihan dan melawan fisik lawan dalam suatu pertandingan. Banyak pemain sekolah menengah ke atas dan universitas yang dapat menembak dan menggiring sebaik para pemain profesional, tetapi mereka kalah dalam penyesuaian fisik, keahlian atletik, dan pengalaman bertanding. Komponen biomotor pada permainan bola basket memiliki peran penting dalam baik buruknya seorang pemain/ atlet basket saat bermain. Komponen kondisi fisik dalam permainan bola basket meliputi kekuatan, kecepatan, kelincahan, ketahanan aerobik, dan anaerobik serta kelentukan (Arwih, 2019,p 64). Sama seperti olahraga lainnya, terdapat beberapa komponen biomotor yang harus dimiliki oleh pemain bola basket antara lain kekuatan, daya tahan /*endurance*, daya ledak, kecepatan, kelincahan, kelentukan, ketepatan dan koordinasi. Semua komponen biomotor tersebut setidaknya harus dimiliki oleh pemain bola basket meskipun tidak sebaik komponen biomotor yang dimiliki oleh seorang atlet bola basket, karena komponen biomotor yang baik dapat mendukung baiknya permainan seorang pemain basket.

Kelincahan merupakan salah satu komponen biomotor yang penting dalam permainan bola basket. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi dan arah secara cepat sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki dengan kecepatan tinggi (Romadhoni, 2019,p. 19). Seorang pemain basket yang memiliki kelincahan yang baik akan lebih mudah untuk melewati lawan pada saat melakukan serangan. Saat melakukan serangan di daerah lawan, daerah lawan akan dijaga ketat agar tidak kemasukan bola, tetapi apabila seorang pemain basket memiliki kelincahan yang baik, pemain tersebut akan lebih mudah untuk menerobos daerah yang dijaga oleh lawannya. Selain memiliki kelincahan yang baik untuk menerobos daerah pertahanan lawan, seorang pemain harus memiliki kemampuan menggiring bola basket yang baik pula.

*Dribbling* atau menggiring bola basket merupakan salah satu keterampilan dasar dalam permainan bola basket yang sangat penting. Menggiring bola dalam permainan bola basket adalah dengan cara memantul-mantulkan bola ke lantai menggunakan satu tangan atau dua tangan secara bergantian (Kemendikbud, 2019,p. 26). Semakin baik seorang pemain menguasai keterampilan tersebut, semakin tinggi pula penguasaan bola yang akan didapatkan dalam sebuah tim dalam pertandingan. Sebaliknya, ketika seorang pemain kurang menguasai bahkan tidak bisa menggiring bola, maka penguasaan bola dalam sebuah pertandingan akan rendah. Dalam permainan bola basket posisi *point guard* harus dapat menggiring bola dengan sangat baik. *Point guard* adalah pemain yang

mengatur tempo permainan sebuah tim, mengatur serangan, dan orang yang paling sering memegang dan menggiring bola. Jadi, seorang *point guard* harus memiliki kemampuan yang baik dalam menggiring bola basket agar dia dapat mengatur ritme permainan dalam sebuah tim dan penguasaan bola dalam sebuah pertandingan.

Kelincahan dan menggiring bola dalam permainan bola basket saling berhubungan. Hidayatullah (2019,p. 28) mengatakan bahwa kelincahan merupakan salah satu aspek kebugaran jasmani yang menjadi stimulus pemain basket untuk melewati lawan dengan mudah pada saat melakukan serangan. Seorang atlet atau pemain basket yang memiliki kelincahan baik akan lebih mudah bergerak di lapangan, akan tetapi apabila tidak didukung dengan keterampilan menggiring bola yang baik maka akan kesusahan untuk mengontrol bola yang dibawa. Sedangkan pemain yang memiliki keterampilan menggiring bola yang baik tetapi kelincahannya buruk, maka dia akan mudah dihadang atau dijaga oleh lawannya.

Kelincahan adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan menggiring bola seorang pemain basket. Hal tersebut didukung oleh hasil sebuah penelitian kepada 20 variabel pemain bola basket di SMA Negeri 19 Palembang Tahun Pelajaran 2013/2014, yang menyatakan bahwasannya kelincahan memberikan kontribusi terhadap kemampuan menggiring bola basket sebesar 43,16 %, sedangkan sisanya 56,84 % ditentukan oleh variabel lain seperti kelentukan, kelenturan, kecepatan, keseimbangan dan koordinasi (Fatahillah,p. 2018). Jadi, semakin baik

kelincahan seorang pemain basket semakin baik kemampuan menggiring bolanya.

Di Pondok Modern Darussalam Gontor (PMDG) permainan bola basket, merupakan salah satu olahraga yang banyak diminati para santri mulai dari kelas II sampai kelas VI. Permainan bola basket di Pondok Modern Darussalam Gontor tidak dipelajari dan diajarkan dalam pelajaran pendidikan jasmani, karena pada kurikulum yang terdapat di Pondok Modern Darussalam Gontor tidak ada mata pelajaran pendidikan jasmani. Pengetahuan mengenai bola basket hanya didapat melalui kegiatan ekstrakurikuler.

Ektrakurikuler di Pondok Modern Darussalam Gontor sangat beragam seperti ektrakurikuler olahraga, seni, *sains*, komputer, kepramukaan dan lain sebagainya. Ektrakurikuler olahraga menjadi salah satu ektrakurikuler yang banyak diminati. Ektrakurikuler olahraga yang terdapat di Pondok Modern Darussalam Gontor antara lain ektrakurikuler bola basket, sepak bola, futsal, bulu tangkis, pencak silat, voli, tenis meja, dan takraw. Ektrakurikuler olahraga di Pondok Modern Darussalam Gontor baru bisa diikuti oleh santri yang sudah satu tahun menetap di pondok. Ektrakurikuler bola basket di Pondok Modern Darussalam Gontor dibagi menjadi enam kelompok atau biasa disebut klub. Klub yang dimaksudkan bukanlah seperti klub yang berdiri diluar instansi atau sekolah. Klub disini hanya sebutan untuk enam kelompok tersebut. Enam klub basket tersebut antara lain *Lakers*, *Golden Steps Warrior*, *Hawk*, *Exotic*, dan *Hartop*. Setiap

klub memiliki lapangan untuk latihan sendiri serta kepelatihan dipegang oleh santri senior, jadi di Pondok Modern Darussalam Gontor tidak ada pelatih yang benar-benar berpengalaman yang mengajarkan permainan bola basket.

Dalam pelaksanaannya, ekstrakurikuler olahraga dilakukan pada hari Sabtu sampai Rabu, dari pukul 15.30-16.30 WIB serta hari Jumat pada pukul 08.30-10.00 WIB dan pukul 15.30-16.30 WIB. Keterampilan bermain bola basket yang dimiliki oleh peserta ekstrakurikuler di Pondok Modern Darussalam Gontor beragam, karena banyak peserta baru, peserta lama yang jarang hadir latihan, serta perbedaan klub. Dalam setahun terdapat dua kompetisi internal yang diadakan, yaitu Porseni dan Gontor Olimpiade. Kompetisi tersebut adalah kompetisi besar dan yang paling bergengsi di Pondok Modern Darussalam Gontor Jawa Timur. Suatu kebanggaan tersendiri apabila menjadi juara pada kompetisi tersebut dan itu dapat menjadi sebuah promosi untuk mendapatkan anggota baru. Metode latihan yang diterapkan setiap klub berbeda-beda. Keberhasilan dalam proses latihan sangat bergantung dari kualitas latihan yang dilaksanakan. Kualitas latihan ditentukan oleh keadaan, kemampuan, kemauan, dan komitmen yang tinggi untuk memperoleh hasil yang terbaik. Sekalipun pelatihnya hebat, tetapi jika pesertanya tidak mendukung maka sulit untuk menjadi lebih baik begitupun juga sebaliknya. Menjadikan peserta yang terampil dalam bermain bola basket memerlukan dukungan dari berbagai pihak, seperti pelatih, peserta, orang tua, serta pihak yang mendukung atau sponsor,

apabila di pondok, pihak sponsor adalah pondok itu sendiri. Dengan memudahkan dan memberikan waktu latihan yang lebih leluasa kepada peserta, menjadikan peserta itu dapat berkembang menjadi pemain yang baik.

Berdasarkan pengalaman saya disana, metode yang diterapkan dalam latihan kurang efektif. Salah satu faktor penyebab kurangnya keefektifan latihan, karena tidak ada pelatih yang berpengalaman dalam melatih. Sistem latihan di Pondok Modern Darussalam Gontor, dilatih oleh kakak kelas yang mengandalkan pengalamannya ketika menjadi anggota dulu dan tidak sedikit pula yang kurang pemahaman dan keterampilan mengenai permainan bola basket.

Kemampuan menggiring bola pemain basket di Pondok Modern Darussalam Gontor belum maksimal. Banyak kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan ketika menggiring bola basket. Pemain sering hilang kontrol saat menggiring bola, terlebih pula ketika menggiring bola basket dengan cepat, peserta didik susah mengontrol bola. Tidak sedikit pula pemain yang masih melihat bola saat menggiring bola basket, sehingga tidak melihat kondisi lapangan serta posisi kawan dan lawan yang sedang menjaganya dan ketika melakukan *drive* untuk melakukan *lay up* sering tidak masuk karena tidak tahu posisi ring berada.

Kegiatan ekstrakurikuler bola basket di Pondok Modern Darussalam Gontor dimulai dengan melakukan pemanasan terlebih dahulu dan dilanjutkan dengan latihan *lay up*. Latihan *lay up* sering kali menghabiskan

banyak waktu, sehingga latihan keterampilan dasar lainnya tidak dipelajari dengan baik karena terkendala waktu latihan yang cukup singkat. Latihan menggiring bola basket sebatas berlari dengan menggiring bola dari garis bawah ring ke garis bawah ring lainnya secara bolak balik dan dilakukan sebanyak tiga kali tanpa ada variasi latihan menggiring lainnya. Kemudian dilanjutkan dengan latihan *passing* dan sebuah *game* / pertandingan.

Kurangnya variasi latihan menggiring bola basket menyebabkan kurangnya keterampilan menggiring bola yang dimiliki oleh peserta didik. Variasi latihan menggiring bola basket yang kurang ini disebabkan oleh pelatih kurang berpengalaman dalam melatih dan tidak mengetahui betapa pentingnya melatih semua aspek keterampilan dasar permainan bola basket khususnya menggiring bola, sehingga keterampilan dasar menggiring bola terkesan kurang penting untuk dipelajari. Sedangkan penguasaan bola dalam sebuah pertandingan menjadi aspek penting yang dimiliki sebuah tim untuk memenangkan sebuah pertandingan. Kakak kelas yang melatih kurang mengetahui tentang macam-macam latihan menggiring bola karena kurangnya referensi. Mereka melatih adik kelasnya dengan latihan yang monoton tanpa ada variasi latihan lainnya. Sementara itu terdapat banyak variasi latihan menggiring bola yang dapat dilakukan saat latihan. Variasi menggiring bola yang dipadukan dengan latihan kelincahan tidak dilatih dengan baik, sedangkan menggiring bola sangat dekat hubungannya dengan kelincahan. Kurangnya pengalaman serta pengetahuan senior yang melatih,

maka variasi latihan hanya berpatokan menurut pengalaman senior yang melatih.

Waktu latihan yang dimiliki peserta didik untuk kegiatan ekstrakurikuler juga sangat terbatas. Pelatih dan peserta didik harus dapat menggunakan waktu itu sebaik mungkin untuk berlatih dan meningkatkan keterampilan dasar yang dimiliki. Pelatih harus mempunyai metode latihan tetap dan baik, sehingga proses latihan yang berjalan dengan efektif.

Dari beberapa permasalahan diatas, perlu adanya tindak lanjut guna mengetahui keterampilan dasar menggiring bola basket peserta ekstrakurikuler bola basket di Pondok Modern Darussalam Gontor. Dengan begitu, dapat diketahui sumber permasalahan yang menjadi kendala dalam perkembangan menggiring bola masing-masing individu pada tim bola basket Pondok Modern Darussalam Gontor.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui permasalahan yang terjadi pada peserta ekstrakurikuler bola basket di Pondok Modern Darussalam Gontor dengan harapan dapat menjadi lebih baik kedepannya.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Santri tidak tahu pentingnya kelincahan dan teknik dasar menggiring bola sehingga kurang mampu menguasai bola dengan baik, serta hubungan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola basket.



2. Kurangnya latihan teknik dasar menggiring bola dan variasi latihan menggiring bola dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket di Pondok Modern Darussalam Gontor.
3. Pelatih kurang berpengalaman pada ekstrakurikuler bola basket di Pondok Modern Darussalam Gontor.
4. Belum ada data mengenai kelincahan dan keterampilan dasar menggiring bola basket peserta ekstrakurikuler di Pondok Modern Darussalam Gontor.

#### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, terdapat beberapa masalah yang muncul. Oleh karena itu agar penelitian ini dapat lebih spesifik, fokus, dan juga mempertimbangkan keterbatasan peneliti, maka permasalahan penelitian ini dibatasi pada hubungan kelincahan dengan keterampilan dasar menggiring bola basket santri kelas VI peserta ekstrakurikuler bola basket di Pondok Modern Darussalam Gontor Jawa Timur.

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

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: “Adakah hubungan kelincahan dengan keterampilan dasar menggiring bola basket santri kelas VI peserta ekstrakurikuler bola basket di Pondok Modern Darussalam Gontor Jawa Timur?”

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah hubungan kelincahan dengan keterampilan dasar menggiring bola basket santri kelas VI peserta ekstrakurikuler bola basket di Pondok Modern Darussalam Gontor Jawa Timur.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Dengan dilakukannya penelitian ini diharapkan hasil yang diperoleh dapat memberikan pengetahuan dan wawasan. Adapun manfaat yang diperoleh sebagai berikut :

##### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya bagi pihak-pihak terkait mengenai permainan bola basket khususnya hubungan kelincahan dengan keterampilan dasar menggiring bola basket.
- b. Memberikan informasi terkait ada tidaknya hubungan kelincahan dengan keterampilan dasar menggiring bola basket.

##### **2. Manfaat Praktis**

- a. Penelitian ini dapat dijadikan pembelajaran untuk lebih memperhatikan komponen biomotor dan keterampilan menggiring bola peserta ekstrakurikuler bola basket di pondok lainnya.
- b. Penelitian ini dapat digunakan untuk mengetahui seberapa besar hubungan kelincahan dengan keterampilan dasar permainan bola basket.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

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

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

Permainan bola basket, merupakan permainan yang cukup populer dikalangan masyarakat, mulai dari anak kecil hingga orang dewasa. Permainan ini digemari oleh kebanyakan orang karena permainannya yang gerakannya kompleks. Awali (2018,p. 54) yang dikutip dari Sodikun (1991) menjelaskan “permainan bola basket merupakan permainan yang gerakannya kompleks yaitu gabungan dari jalan, lari, lompat, loncat, dan unsur kekuatan, kecepatan, kelentukan dan lain-lain”. Permainan bola basket merupakan olahraga tim/ kelompok, tetapi kemampuan individu sangat diperlukan. Apabila dalam sebuah tim terdapat pemain yang skill individunya kurang, maka itu akan menjadi kelemahan tim tersebut dan akan mempengaruhi performa tim tersebut. Hastuti (2008,p. 47) mengatakan bahwa “permainan bola basket bukan saja merupakan permainan tim tetapi juga permainan individu, dimana setiap pemain dituntut untuk meningkatkan diri sebagai pemain yang bagus tetapi tidak mementingkan diri sendiri di dalam permainan tim”.

Permainan bola basket merupakan permainan antara dua tim, dan setiap tim memiliki lima orang pemain dengan berbagai macam posisi, seperti: *center*, *guard*, dan *forward*. Setiap tim akan saling menyerang dan berusaha memasukkan bola ke dalam ring lawing. Tim yang lebih banyak

mencetak angka maka tim itu yang menang. Rustanto (Rustanto 2017,p. 6) menyatakan “ bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima pemain yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke keranjang (*ring*) lawan”.

Salah satu peraturan dalam permainan bola basket adalah permainan ini dimainkan dengan empat *quarter* dalam setiap pertandingan, dan setiap *quarter* berlangsung 8 sampai 12 menit. Setiap pertandingan dibagi menjadi empat *quarter* yang masing-masing berlangsung selama 8 sampai 12 menit, periode perpanjangan waktu digunakan pada waktu hasilnya seri. Perpanjangan waktu yang diberikan adalah 5 menit, apabila dalam 5 menit kedudukan masih seri, maka akan diberikan tambahan waktu lagi, dan begitupun seterusnya sampai salah satu tim dapat unggul diakhir waktu ( Kadir, 2017,p. 10).

Dari penjelasan tersebut, saya dapat menyimpulkan bahwasannya permainan bola basket adalah permainan antara dua tim, yang berisikan lima orang dalam setiap tim dengan posisi yang berbeda-beda dan pemenang dalam sebuah pertandingan adalah tim yang memiliki point lebih banyak ketika waktu berakhir. Walaupun permainan bola basket adalah permainan berkelompok/ tim tetapi keahlian dan keterampilan dasar individu seorang pemain sangat penting untuk memenangkan sebuah pertandingan.

- 2. Hakikat Keterampilan Dasar Menggiring Bola Permainan Bola Basket**
  - a. Pengertian Menggiring Bola Basket**

Permainan bola basket merupakan olahraga cepat dalam hal menyerang dan bertahan. Permainan bola basket menjadi salah hiburan yang banyak ditonton karena banyak momen mengagumkan dalam permianannya, seperti melakukan *dunk* saat memasukkan bola, *shooting* dilakukan dengan gerakan yang tidak masuk akal, *dribbling* mengesankan seperti seseorang yang sedang melakukan gerakan dance dengan membawa bola, dan banyak terciptanya skor indah yang terjadi dalam sebuah pertandingan. Dalam teknik bola basket ada beberapa keterampilan dasar yang perlu dilatih, yaitu menembak (*shooting*), mengumpan bola (*passing*), dan menggiring bola (*dribble*). Seorang pemain basket dituntut untuk rutin melakukan latihan, karena banyaknya keterampilan dasar yang harus dikuasai.

Menggiring bola pada permainan bola basket merupakan teknik gerakan membawa bola ke depan dengan cara memantul-mantulkan bola ke lantai dengan berjalan atau berlari menggunakan satu tangan atau secara bergantian baik tangan kanan maupun tangan kiri. Sedangkan Fatahillah (2018) dalam jurnalnya mengemukakan

“ *dribbling* merupakan kemampuan siswa memindahkan bola menggunakan tangan dengan secepat-cepatnya untuk pencapaian tujuan yaitu mengadakan serangan balik, melewati lawan, memancing lawan, mengatur tempo permainan serta mencetak angka ke basket lawan secara efektif dan efisien tanpa kehilangan keseimbangan”

Menggiring bola memiliki peran penting untuk mencetak poin dalam permainan bola basket. Semakin baik keterampilan menggiring bola seorang pemain, semakin tinggi pula penguasaan bola yang akan dimiliki sebuah

tim. Tujuan dari menggiring bola dalam permainan bola basket adalah untuk melindungi bola dengan memposisikan tubuh atau badan diantara bola dan lawan untuk melindungi bola agar tidak direbut oleh lawan (Saichudin and Munawar 2019). Tujuan lain dari menggiring bola yaitu untuk mencari peluang dari serangan, dengan cara memperlambat atau memperlambat tempo permainan, atau dapat digunakan juga untuk menerobos pertahanan lawan secara paksa dan biasa disebut dengan *drive*.

Dari beberapa pengertian yang sudah dijelaskan oleh beberapa ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa *dribbling* atau menggiring bola adalah teknik menggiring bola dalam permainan bola basket dengan cara memantul-mantulkan bola dengan satu tangan, baik menggunakan tangan kiri atau tangan kanan yang bertujuan untuk menjaga bola agar tidak direbut oleh lawan serta untuk mengatur tempo permainan dan digunakan untuk menerobos pertahanan lawan secara paksa. Menerobos pertahanan lawan dengan cara menggiring bola ke *paint area* (sekitar *ring* basket) dinamakan *drive*, dan biasanya sering dilakukan oleh pemain yang mempunyai teknik menggiring bola yang baik. Salah satu pemain yang memiliki keterampilan menggiring bola yang baik dan dapat menerobos dengan sangat cepat adalah Derrick Rose.

**b. Macam-macam Teknik Menggiring Bola Basket**

Di era modern saat ini, menggiring bola basket memiliki berbagai macam teknik. Teknik yang bermacam ini berfungsi untuk mengecoh lawan saat melakukan serangan. Menggiring bola basket pada era permainan bola

basket modern seperti saat ini, seorang pemain bola basket tidak hanya menggiring bola dengan memposisikan tubuh diantara bola dan lawan, tetapi dengan berbagai macam cara seperti *between the legs dribble*, *behind the back dribble*, *high or speed dribble*, *spin dribble*, *crossover dribble*, *change of pace dribble* dan *low or control dribble*, *misdirection dribble*, dan lain sebagainya.

Pada permainan bola basket pemain diharuskan menggiring bola dengan lincah tanpa kehilangan kontrol terhadap bola tersebut. Teknik-teknik dalam menggiring bola basket terdapat pada buku buku ajar bola basket, (Saichudin& Munawar, 2019, p. 17):

**1) *Crossover***

Teknik ini dilakukan dengan cara menggiring bola secara menyilang dari tangan kanan ke tangan kiri maupun sebaliknya. Teknik *crossover* dilakukan dengan posisi bola di depan tubuh dan kaki.

**Gambar 1. *Crossover***



Sumber: <https://mas-alahrom.my.id/olahraga/teknik-dasar-permainan-olahraga-bola-basket/>

## 2) *Between The Leg*

Teknik ini dilakukan dengan cara memantulkan bola diantara kedua kaki. Cara memantulkannya sama seperti *crossover* tetapi posisi pantulan bola diantara dua kaki.

**Gambar 2. *Between The Leg***



Sumber: <https://www.online-basketball-drills.com/pretzel-walk-drill>

## 3) *Behind The Back*

Teknik ini dilakukan sama seperti teknik *crossover*, tetapi teknik ini dilakukan dengan memantulkan bola di belakang tubuh dan berfungsi untuk melindungi bola dari musuh yang ada di depan.

**Gambar 3. *Behind The Back***



Sumber: <http://www.penasorkes.com/2017/09/5-teknik-dasar-mengoper-atau-pass-dalam.html>



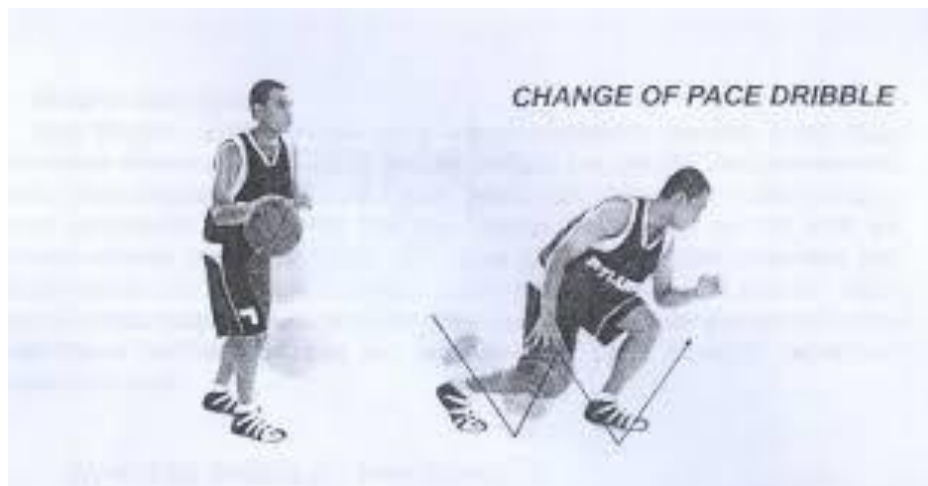
**4) *Speed Dribble***

Sama seperti namanya, teknik ini dilakukan dengan cara menggiring bola dengan cepat menuju *ring* lawan. Teknik ini biasa digunakan untuk melakukan *counter attack*.

**5) *Change Of Pace***

Teknik ini adalah teknik yang memadukan antara gerakan tangan dan kaki. Teknik ini adalah merubah kecepatan saat menggiring bola dari pelan ke cepat. Cara melakukan teknik ini adalah dengan menggiring bola dengan pelan terlebih dahulu dan ketika ada musuh di depannya langsung berlari cepat ke depan. Teknik ini berguna untuk mengecoh lawan yang sedang mengira pemain tersebut menggiring dengan pelan.

**Gambar 4. *Change Of Pace***

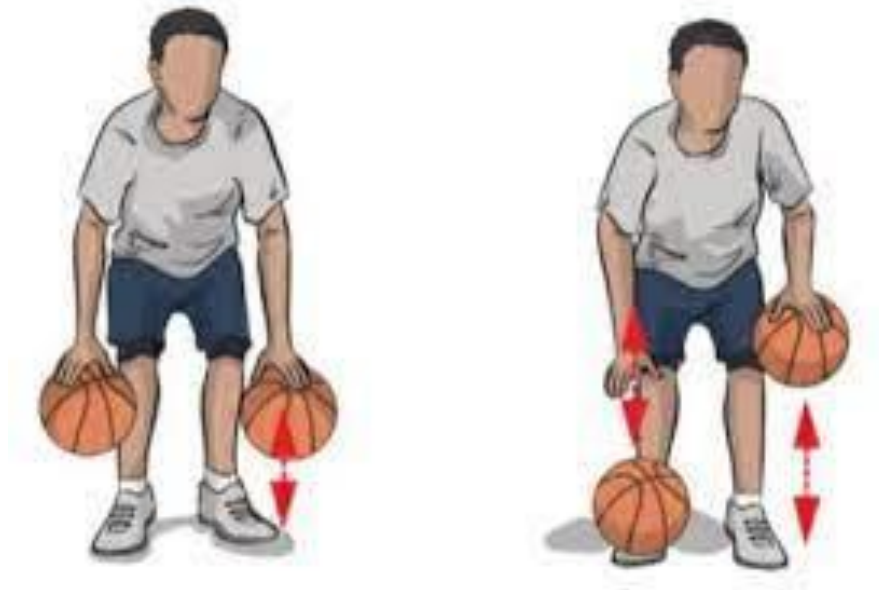


Sumber: <https://eprints.uny.ac.id/9236/3/BAB%202%20-%2008601244092.pdf>

**6) *Low Control Dribble***

Sama seperti namanya teknik ini dilakukan dengan cara menggiring bola dengan sangat rendah. Teknik digunakan agar lawan susah merebut bola dikarenakan menggiring bola dengan sangat rendah.

**Gambar 5. *Low Control Dribble***

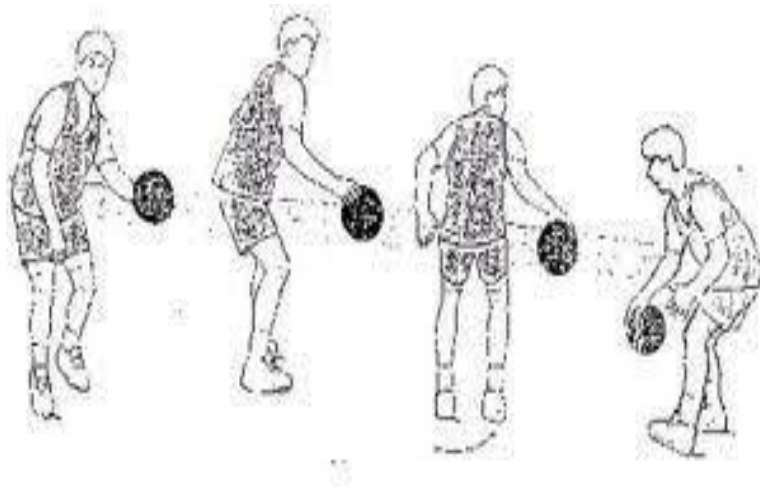


Sumber: <https://www.online-basketball-drills.com/2-ball-dribbling-drill>

**7) *Spin Dribble***

Teknik dilakukan dengan posisi pemain berputar 180 derajat. Teknik ini sangat efisien untuk melewati lawan tetapi sangat susah untuk dilakukan.

**Gambar 6. *Spin Dribble***



Sumber: <http://okamiharja37.blogspot.com/2017/09/teknik-mengiring-bola.html>

### **3. Hakikat Komponen Biomotor**

Dalam olahraga seseorang tidak hanya melakukan suatu gerakan untuk menggerakkan tubuh saja. Gerakan-gerakan yang dilakukan memiliki tujuan dan arah yang jelas sesuai dengan cabang olahraga masing-masing. Salah satu faktor yang mendukung baik tidaknya seseorang dalam olahraganya adalah komponen biomotor yang dimiliki orang tersebut. Mintarto (2019,p. 19) dalam bukunya yang dikutip dari Sukadiyanto (2002) mengemukakan bahwasannya biomotor adalah kemampuan gerak manusia yang dipengaruhi oleh kondisi sistem-sistem organ dalam, yaitu neuromuskuler, pernafasan, pencernaan, peredaran darah, energi, tulang, dan persendian.

Dalam tiap cabang olahraga memiliki karakteristik berbeda-beda. Karakteristik ini mempengaruhi komponen biomotor seseorang pada tiap cabang olahraganya. Pada dasarnya komponen biomotor terdiri dari lima

komponen, meliputi: kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*Speed*), koordinasi (*coordination*), dan fleksibilitas (*flexibility*) (Mintarto, 2019 dalam Bompa, 2005, p. 5). Terdapat juga komponen biomotor lainnya seperti kelincahan, ketepatan, daya ledak, reaksi, dan keseimbangan (Alfarizi and Imansyah, 2022 dalam Nala, 2015)

#### **1) Kekuatan (*Strength*)**

Kekuatan merupakan salah satu komponen biomotor. Setiap manusia memiliki kekuatan yang berbeda-beda. Kekuatan dalam olahraga sangat dibutuhkan, akan tetapi kekuatan yang dibutuhkan pada tiap cabang olahraga berbeda-beda pula dikarenakan karakteristik setiap olahraga berbeda pula. Menurut Mintarto (2019, p. 1) kekuatan (*strength*) adalah kemampuan otot atau beberapa kelompok otot untuk mengoptimalkan kekuatan/ gerakan di bawah kondisi tertentu, yang biasanya untuk melawan atau merespon tekanan, beban dari luar tubuh.

#### **2) Daya Tahan (*Endurance*)**

Dalam pembahasan komponen daya tahan, disini akan dibahas pada dua persepsi yaitu daya tahan kardiovaskuler dan daya tahan otot. Sehingga kebutuhan tentang sistem daya tahan yang kompleks diharapkan dapat dipahami dan diterapkan dengan cara yang tepat. Daya tahan kardiorespirasi merupakan komponen terpenting dari kebugaran fisik yang berhubungan dengan kesehatan. Orang dapat bertahan tanpa kekuatan dan fleksibilitas yang tinggi, tetapi tidak mungkin bisa melakukannya tanpa sistem kardiorespirasi yang baik, latihan aerobik adalah cara yang tepat untuk

komponen ini (Werner& Sharon, 2011). Latihan daya tahan tubuh (*endurance exercise*) adalah tipe latihan fisik yang melibatkan kemampuan otot dalam beraktivitas fisik tanpa kelelahan. Latihan daya tahan ini tidak dapat membentuk otot lebih besar karena berfokus pada sistem kardiovaskular, dimana dapat meningkatkan detak jantung dan pernapasan.

**3) Kecepatan (*Speed*)**

Kecepatan adalah kemampuan dalam melakukan suatu gerakan perpindahan dari satu titik ke titik tertentu dengan waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan merupakan suatu komponen pada kondisi fisik yang dibutuhkan untuk melakukan gerakan atau reaksi pada waktu yang sesingkat-singkatnya ke arah sasaran yang telah ditentukan (Mintarto, 2019, p. 82)

**4) Koordinasi (*Coordination*)**

Koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk melakukan berbagai pola gerak dari beberapa organ tubuh menjadi sebuah gerakan tunggal (Sulistiyono, 2017, pp. 100). Dalam olahraga koordinasi antar bagian tubuh harus tepat. Pada permainan bola basket, saat menggiring bola basket memerlukan koordinasi yang baik antara tangan dan kaki. Rangkaian gerak yang tepat memerlukan koordinasi yang baik. Jika seseorang mampu merangkai beberapa gerakan menjadi pola gerakan yang efektif dan efisien, dapat dikatakan orang tersebut memiliki kemampuan koordinasi yang baik.

**5) Kelentukan (*flexibility*)**

Olahraga berhubungan erat dengan kinerja otot tubuh pada seseorang. Pada permainan bola basket kelentukan merupakan komponen biomotor yang dibutuhkan. Kelentukan seorang pemain basket dipengaruhi kerja otot dan kemampuan sendi. Pernyataan tersebut didukung oleh kutipan yang dikemukakan Fahey (2015) fleksibilitas adalah kemampuan untuk menggerakkan sendi melalui rentang gerak penuhnya. Dapat dikatakan fleksibilitas adalah tingkat kemampuan otot untuk melakukan peregangan dan mobilitas yang berkaitan dengan sendi-sendi di dalam tubuh. Tingkat fleksibilitas dipengaruhi oleh usia dan ketidakaktifan. Fleksibilitas ditentukan oleh faktor-faktor elastisitas otot, tendo dan ligamen, susunan tulang, bentuk persendian, suhu atau temperatur tubuh, umur, jenis kelamin, dan bioritme (Sukadiyanto, 2002).

**6) Kelincahan (*Agility*)**

kelincahan atau *agility* adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengubah arah dan posisi tubuh secara cepat sesuai apa yang diinginkan tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran. Ngatman & Andriyani (2017, p. 91) mengatakan, “*Agility* (kelincahan) merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang diperlukan pada semua aktivitas yang memerlukan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya.”

Karakteristik olahraga bola basket yang berupa permainan membutuhkan komponen fisik yang beragam seperti kelincahan, daya tahan, kekuatan, koordinasi, keseimbangan, dan fleksibilitas. Semua komponen

tersebut penting untuk ditingkatkan agar menjadi pemain yang baik dan cakap. Hal tersebut di perkuat oleh Robianto *et al.* (2023) yang mengatakan bahwa komponen fisik yang berperan penting pada cabang olahraga bola basket adalah daya tahan, kecepatan, kekuatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, dan fleksibilitas.

Menggiring bola merupakan salah satu awalan untuk melakukan serangan dan menjadi salah satu cara untuk membuka peluang agar pemain mendapat ruang untuk mencetak skor. Komponen biomotor yang berkontribusi pada kemampuan menggiring bola basket adalah kelincahan, kecepatan, kekuatan otot lengan, fleksibilitas, dan koordinasi (Aziz, 2016,p. 5). Kelincahan merupakan salah satu komponen biomotor penting yang diperlukan dalam permainan bola basket khususnya pada keterampilan dasar menggiring bola basket.

#### **4. Hakikat Kelincahan**

##### **a. Pengertian Kelincahan**

Salah satu kondisi fisik dalam yang berperan penting dalam olahraga khususnya permainan bola basket adalah kelincahan. Seorang pemain basket yang memiliki tingkat kelincahan baik mampu bergerak dengan cepat serta dapat merubah arah gerakannya untuk terlepas dari penjagaan lawannya. Kelincahan yang baik tidak hanya berguna untuk melakukan *offense* tetapi berguna untuk melakukan *defense* terhadap lawannya. Ngatman & Andriyani (2017,p. 91) mengatakan, “*Agility* (kelincahan) merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang diperlukan pada semua aktivitas

yang memerlukan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya”. Yamin (2016,p. 4) mengatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi di area tertentu. Seseorang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik pula. Menurut Nala dalam Daryanto (2015,pp. 205) mengatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran terhadap posisi tubuh.

Kesimpulan yang dapat saya ambil dari beberapa pengertian diatas, bahwasannya kelincahan atau *agility* adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengubah arah dan posisi tubuh secara cepat sesuai apa yang diinginkan tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran.

**b. Macam-macam Kelincahan**

Psikomotorik yang dimiliki atlet berbeda-beda pada setiap individunya. Psikomotorik yang berbeda-beda menyebabkan perbedaan pada kelincahan yang dimiliki seseorang, sehingga kelincahan dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu kelincahan umum (*general agility*) dan kelincahan khusus (*specific agility*). Kelincahan umum digunakan untuk aktivitas sehari-hari atau kegiatan olahraga secara umum. Sedangkan kelincahan khusus adalah kelincahan yang dibutuhkan dalam cabang olahraga tertentu. Kelincahan khusus memiliki karakteristik yang berbeda-beda tergantung dengan tuntutan cabang olahraga yang dipelajari (Ismaryati 2008,p. 41).



**c. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kelincahan**

Kelincahan yang dimiliki seorang atlet di bidang olahraga berbeda-beda. Kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang diperlukan dalam semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya (Ismaryati, 2008). Kelincahan dibutuhkan segala jenis olahraga yang bersifat permainan seperti bola basket, sepak bola, *dodge ball*, dan lain sebagainya, dan olahraga beladiri seperti pencak silat, taekwondo, karate, dan lain sebagainya. Kecepatan bereaksi untuk melakukan sesuatu pada jenis olahraga yang saya sebutkan tadi sangat penting.

Seperti dalam permainan bola basket, kelincahan digunakan untuk menghindari dari penjagaan lawan saat menggiring bola basket. Kelincahan yang baik pula dapat digunakan sebagai senjata untuk menerobos pertahanan lawan, karena tubuh dapat bereaksi dengan cepat dan mengubah arah secara cepat sesuai apa yang diinginkan tanpa kehilangan keseimbangan. Begitupun dalam olahraga jenis beladiri, seorang dapat menghindari, menangkis, maupun menyerang sesuai apa yang dikehendaki, karena kecepatan bereaksi dalam olahraga beladiri menjadi salah faktor penting untuk meraih kemenangan dalam berduel. Dapat disimpulkan seorang atlet atau pemain yang mempunyai kelincahan yang baik akan mampu melakukan gerakan yang efektif dan efisien.

Perbedaan kelincahan yang dimiliki seseorang disebabkan beberapa faktor. Berikut faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan seseorang

antara lain kekuatan otot, kecepatan, tenaga ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan, dan koordinasi. Adapun faktor lain yang dapat mempengaruhi kelincahan menurut Kurniawan (2015,pp. 148) sebagai berikut:

### 1) Tipe Tubuh

Manusia memiliki tipe tubuh yang berbeda-beda. Tipe tubuh seseorang berpengaruh pada kelincahan seseorang. Tipe tubuh dibedakan menjadi 3 macam kategori *endomorf*, *mesomorf*, dan *ectomorph* (Carter,2002). *Endomorph* adalah tipe tubuh manusia yang bercirikan badan bulat dan lunak, kepala besar dan bulat, tulang-tulang pendek, leher pendek, konsentrasi massa pada perut dandada, bahu sempit, dada berlemak, tangan pendek, pantat berat, kaki pendek dan besar, pinggang lebar.

*Mesomorph* adalah tipe tubuh manusia bercirikan berat, keras, perkembangan otot yang mencolok, tulangtulang berat dan besar, dada lebih besar dari pinggang, bahu lebar, panjang leher cukupan. Sedangkan *ectomorph* adalah tipe tubuh yang manusia yang bercirikan langsing, anggota badan panjang tetapi togok relatif pendek, tulang-tulang kecil dan tipis, leher panjang dan ramping, bahu bulat, pantat trepes. Dapat disimpulkan dari pengertian tersebut bahwasannya orang yang tergolong *mesomorf* lebih tangkas dari pada *ectomorf* dan *endomorph*.

### 2) Umur

Kelincahan meningkat sampai kira-kira umur 12 tahun pada waktu mulai memasuki pertumbuhan cepat (*rapid growth*). Selama periode

tersebut kelincahan tidak meningkat, bahkan menurun (Khalik, 2017,pp. 221). Setelah melewati pertumbuhan cepat (*rapid growth*) kelincahan meningkat lagi sampai anak mencapai umur dewasa, kemudian menurun lagi menjelang umur lanjut .

### **3) Jenis kelamin**

Perbedaan kelamin antara laki-laki dan perempuan menjadi salah satu faktor yang paling mencolok dalam mempengaruhi kelincahan seseorang. Anak laki-laki memiliki kelincahan sedikit lebih dari pada anak perempuan sebelum umur pubertas. Setelah umur pubertas perbedaan kelincahannya lebih mencolok.

### **4) Berat Badan**

Manusia memiliki berat badan yang berbeda-beda. Semakin berat seseorang, semakin lambat tubuhnya untuk bereaksi. Berat badan yang lebih dapat mengurangi kelincahan seseorang. Berat badan yang terlalu tinggi cenderung akan mengarah ke sulitnya atlet untuk melakukan *speed reaction* (Santika & Subekti. 2020,p. 21)

### **5) Kelelahan**

Kelelahan dapat mengurangi kelincahan. Oleh karena itu, penting memelihara daya tahan jantung dan daya tahan otot, agar kelelahan tidak mudah timbul.

#### **d. Bentuk-bentuk Latihan Kelincahan**

Seorang atlet yang berprestasi pasti memiliki beragam macam program latihan. Latihan merupakan suatu proses yang harus dilaksanakan

oleh seorang atlet untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Menurut Budiman dan Sin (2019,p. 42) mengatakan “*training* atau latihan ialah kegiatan yang dilakukan secara teratur dalam jangka periode yang panjang, beban latihan ditingkatkan secara terprogram yang bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan fisik dan psikologis manusia untuk mencapai tujuan yang telah dibuat sedemikian rupa”. Menurut Permatasari (2019,p. 70) “latihan merupakan upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga itu”. Dapat disimpulkan bahwasannya latihan adalah sebuah kegiatan yang dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan serta terprogram untuk meningkatkan fungsional tubuh sesuai tujuan yang ingin dicapai.

Terdapat beberapa unsur kebugaran yang senantiasa dimiliki oleh setiap cabang olahraga seperti kekuatan, kelincahan, kecepatan, daya tahan, keseimbangan, koordinasi dan kelentukan (Hamzah, 2019,p. 58). Bentuk-bentuk latihan untuk mengembangkan *agility* (kelincahan) adalah bentuk-bentuk latihan yang mengharuskan orang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan lincah. Sedangkan menurut Widiastuti (2015,pp. 137-159) bahwa

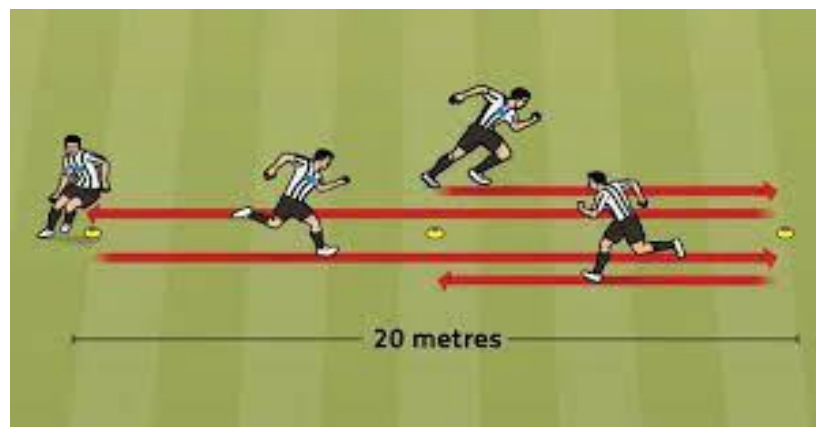
“untuk mengetahui tingkat kelincahan seseorang dapat dilakukan dengan menggunakan pengukuran seperti *Right Boomerang Run Test*, *Zig-zag Run*, Lari Hilir Mudik (*Shuttle Run*), *Illinois Agility Run*, Tes Lari Berkelok (*Dodging Run*), *Hexagonal Obstacle Test*, *505 Agility Test*, *Quadrant Jump Test*, *Agility T-Test*, *Quick Feet Test*, *Side- Step Test*, *Arrowhead Agility Drill*, *20 Yard Agility Test*, *20 Yard Shuttle Test*, *Agility Cone or Compass Drill*, *3-Cone Shuttle*

*Drill Test, Box Drill Fitness Test, AFL Agility Run, Lane Agility Drill, Shuttle Cross Pick-Up”.*

**1) Shuttle Run**

*Shuttle Run* atau lari hilir mudik merupakan latihan dengan cara berlari dari satu titik ke titik lainnya dengan jarak tertentu, lari bolak balik selain digunakan untuk latihan, sering pula digunakan untuk tes kelincahan.

**Gambar 7. Shuttle Run**



Sumber:

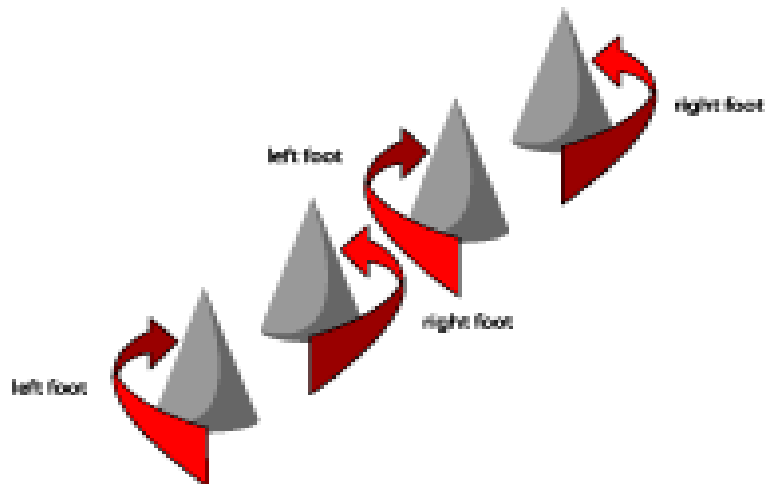
[https://www.armyprt.com/endurance\\_and\\_mobility\\_activities/shuttle-sprint.shtml](https://www.armyprt.com/endurance_and_mobility_activities/shuttle-sprint.shtml)

**2) Zig-zag Run**

*Zig-zag run* adalah suatu bentuk latihan kelincahan yang dilakukan dengan gerakan yang berbelok-belok dengan melewati tonggak atau *cone* yang telah disiapkan, dimana latihan ini bertujuan untuk melatih kemampuan berubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Dalam pelaksanaannya pemain harus berlari berbelok-belok melewati beberapa tonggak atau patok yang ada dengan tidak melupakan prinsip-prinsip dalam keterampilan menggiring bola basket. Bentuk latihan ini

sangat sesuai dengan tujuan menggiring bola dalam permainan bola basket yang menuntut pemain dapat bergerak dengan cepat.

**Gambar 8. Zig-zag Run**



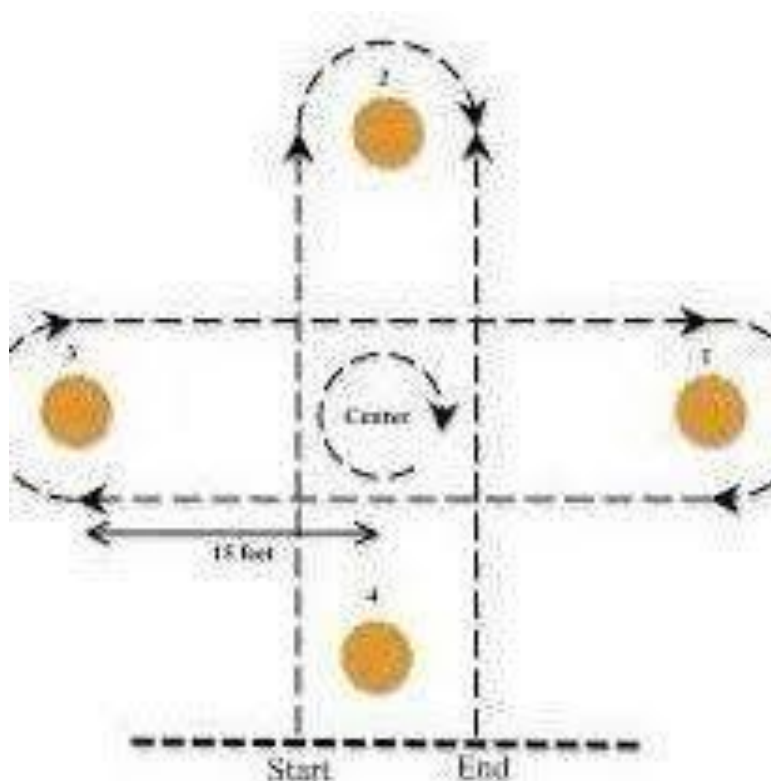
Sumber: <https://www.footballdrills.com/running-back-drills/agility-drills/zig-zag-run-drill/>

### 3) **Boomerang Run**

Latihan *boomerang run* hampir sama dengan latihan *zig-zag run* yang menggunakan titik atau tiang untuk berlatih. Latihan *boomerang run* memiliki tujuan untuk mengembangkan kekuatan, kecepatan dan kelincahan serta keseimbangan badan (Agussalim et al., 2018). Pelaksanaan pada latihan *boomerang run* dilakukan dengan posisi tiang dipajang sebanyak 5 buah dengan bentuk segi empat dengan jarak 5 meter antara tiang dan satu tiang berada ditengah. Proses pelaksanaannya dilakukan dengan berdiri pada tiang pertama kemudian berlari ke tiang tengah (kedua) kemudian memutar ke kanan dan berlari menuju ketiang ketiga untuk memutar lagi. Selanjutnya dari tiang ketiga melakukan lari ketiang keempat, dari tiang keempat lari kembali ke tiang tengah untuk melakukan putaran kemudian melakukan lari

ketiang kelima untuk berputar dan melakukan lari kembali ketiang pertama (Nugraha & Syafi'i, 2022).

**Gambar 9. Boomerang Run**



Sumber: [https://www.researchgate.net/figure/Gambar-1-Bentuk-Latihan-Boomerang-Run-Sumber-Harsono-2001-173\\_fig1\\_342914155](https://www.researchgate.net/figure/Gambar-1-Bentuk-Latihan-Boomerang-Run-Sumber-Harsono-2001-173_fig1_342914155)

#### 4) *Lateral Slide*

Gerakan dengan cara melakukan kuda-kuda kemudian melakukan gerakan bergerak kekiri dan kekanan serta posisi lengan diangkat keatas. Batas kiri dan kanan dapat menggunakan *cone* atau alat lainnya yang dapat digunakan sebagai pembatas.

**Gambar 10. *Lateral Slide***



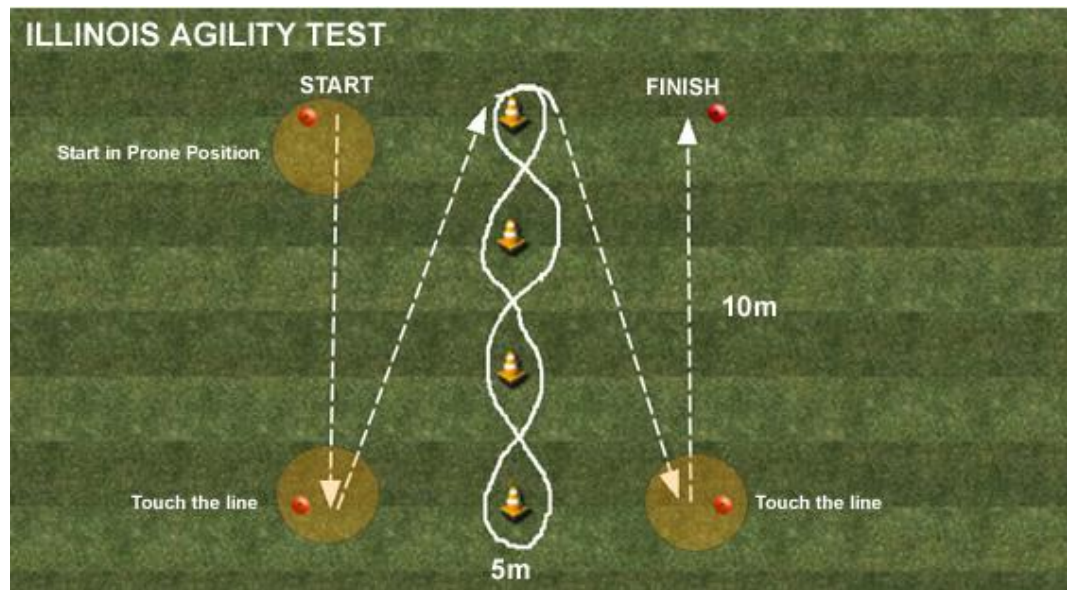
Sumber: <https://www.online-basketball-drills.com/step-and-slide-drill>

**5) *Illinois Agility Run***

Kelincahan pemain basket dapat ditingkatkan dan diukur dengan latihan *illinois agility run*. Illinois agility run bertujuan untuk menguji ketangkasan seseorang dalam berolahraga dan menguji kemampuan seseorang untuk berbalik ke arah yang berbeda-beda (Fachrurrozy *et al.*, 2022, p. 94). Illinois agility run dilakukan dengan cara berlari sesuai rute yang telah ditentukan yang ditandai dengan *cone*. Panjang lintasan adalah 10 meter dan lebar (jarak antara titik *start* dan *finish*) adalah 5 meter. Empat kerucut digunakan untuk menandai awal, akhir, dan dua titik balik. Empat kerucut lainnya ditempatkan di tengah dengan jarak yang sama. Setiap kerucut di tengah berjarak 3.3 meter. Subjek harus berbaring telentang (menuju ke garis *start*) dan tangan di bahu. Pada perintah 'Mulai', *stopwatch* dimulai, dan atlet bangun secepat mungkin dan berlari mengelilingi lintasan ke arah yang ditunjukkan, tanpa menjatuhkan kerucut, ke garis finis, di mana waktunya dihentikan.



**Gambar 11. Illinois Agility Test**



Sumber: <https://id.professionalsoccercoaching.com/latihan-ketangkasan/tes-kelincahan-illinois>

## **5. Hubungan Kelincahan Dengan Menggiring Bola Basket**

Dalam permainan bola basket terdapat istilah *Speed dribble* yang artinya menggiring bola dengan berlari cepat. Cara yang dilakukan adalah menggiring bola dengan mendorong bola kedepan dan mengejarnya. Seperti dengan namanya, menggiring bola dengan cepat, terdapat hubungan antara kecepatan atlet dengan kemampuan atlet dalam menggiring bolabasket. Harus ada keseimbangan antara kecepatan atlet dengan keterampilan menggiring bola basket yang baik, sehingga ketika berlari cepat dengan menggiring bola, bola tidak lepas dari tangan atlet. Begitupun juga sebaliknya, apabila seorang atlet memiliki keterampilan menggiring bola basket yang baik tetapi kecepatan dan kelincahan fisiknya lambat, maka akan kurang maksimal dalam melakukan *speed dribble*.

Kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Dalam permainan bola basket dibutuhkan kelincahan yang baik, terutama ketika melakukan *offense* seperti menggiring bola melewati lawan dan *drive* ke daerah pertahanan lawan. Latihan kelincahan dapat meningkatkan kemampuan pemain menggiring bola basket. Menurut Arwih (2019,p. 70) “unsur kelincahan dalam melakukan menggiring bola basket, hal ini dikarenakan dalam menggiring bola dibutuhkan adanya kecepatan perubahan posisi gerak dalam menyikapi posisi dan arah bola yang datang”. Hal ini menunjukkan bahwa kelincahan seseorang mempengaruhi keterampilan menggiring bola dalam permainan bola basket, semakin lincah seorang pemain basket maka keterampilan menggiring bola akan semakin baik. Dapat disimpulkan bahwasannya kelincahan yang baik berhubungan dengan keterampilan dribble seorang pemain basket.

#### **6. Profil Ekstrakurikuler Bola Basket di Pondok Modern Darussalam Gontor**

Dalam sistem pendidikan terdapat sebuah kurikulum, kurikulum adalah suatu yang direncanakan sebagai panduan untuk mencapai tujuan pendidikan. Kurikulum terdiri dari kegiatan yang bersifat intrakurikuler, kokurikuler dan ekstrakurikuler (Shilviana and Hamami, 2020,pp. 160). Kegiatan Intrakurikuler adalah suatu kegiatan dalam proses pembelajaran yang berhubungan dengan mata pelajaran dalam struktur kurikulum. Sedangkan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang pelaksanaannya di luar

kelas serta jam pelajaran dengan tujuan membantu peserta didik dalam hal pendalaman dan pengahayan materi yang didapat dalam kegiatan Intrakurikuler.

Kegiatan ekstrakurikuler menjadi wadah peserta didik untuk mengasah keterampilan yang dimiliki. Menurut Hastuti (2008,p. 46) ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam kurikuler bertujuan untuk pengayaan dan perbaikan sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah. Dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler, menambah waktu serta minat bagi peserta didik untuk lebih meningkatkan keterampilannya. Melalui partisipasi peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler, peserta didik dapat belajar dan mengembangkan kemampuan potensinya. Dalam bidang olahraga, kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu upaya pembinaan pada siswa dengan bentuk-bentuk latihan khusus serta melaksanakan pertandingan antar pelajar sesuai dengan tingkat pendidikan. Hal ini penting agar pembinaan dan pembibitan di kalangan pelajar terus meningkat dan terus sejalan dengan harapan untuk mencapai prestasi yang optimal.

Kegiatan ekstrakurikuler bola basket merupakan wadah bagi peserta didik yang ingin mengasah serta mempertajam keahliannya dalam bermain bola basket. Peserta didik dapat melatih keterampilan dasar yang ingin mereka kembangkan pada kegiatan ekstrakurikuler bola basket. Mereka dapat menggiring, mengoper, dan menembak bola basket secara lebih leluasa dari pada ketika sedang dalam sebuah pelajaran pendidikan jasmani. Meraka akan mendapatkan pembelajaran yang lebih intens ketika mengikuti

kegiatan ekstrakurikuler bola basket, sehingga dapat menguasai permainan bola basket dengan lebih baik. Dalam kegiatan ekstrakuriler bola basket tidak hanya keterampilan dasar saja yang dilatih, tetapi fisik juga dilatih agar kemampuan yang dimiliki peserta didik seimbang, antara fisik dan keterampilan dasarnya.

## **B. Penelitian yang Relevan**

1. Adika Fatahilah (2018) dalam penelitiannya yang berjudul “ Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan *Dribbling* Pada Siswa Ektrakurikuler Bola Basket” yang membahas tentang ada tidaknya hubungan kelincahan dengan kemampuan *dribbling*. Dari 20 sampel yang dia gunakan, dengan menggunakan instrumen tes kelincahan *Illinois Agility Run* dan kemampuan *dribbling* dengan tes kemampuan *dribbling* bola basket. Metode yang digunakan tergolong pada metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis korelasional serta pengambilan sampel dilakukan menggunakan *purposive sampling*. Dan menyatakan bahwasannya dari 20 sampel, menunjukkan variabel bebas kelincahan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *dribbling* sebesar 43,16% dan sisanya 56,84% ditentukan dari variable lain.
2. Muhammad Zaenal Arwih (2019) dalam sebuah jurnalnya yang berjudul “Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Pada Permainan Bola Basket Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017 FKIP UHO”. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah: (1) kelincahan, diukur dengan zig-zag run test,

dan (2) kemampuan menggiring bola basket diukur dengan tes *basketball control dribbling test*. Data diolah dengan menggunakan teknik statistik dalam bentuk perhitungan nilai rata-rata (mean), standar deviasi (SD) dan uji korelasional. Hasil penelitian yang diperoleh adalah sebagai berikut: (1) terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola basket sebesar ( $r^2 = 0,55$ ). Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa  $r_{xy} = 0,74 > r \text{ tabel } (0,05:32) = 0,349$ . Maka kelincahan mempunyai hubungan yang signifikan dengan kemampuan menggiring pada permainan bola basket Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017 FKIP UHO.

### C. Kerangka Berfikir

Permainan bola basket memiliki beberapa keterampilan dasar yang harus dikuasai, antara lain *passing*, *dribbling*, dan *shooting*. Selain itu, permainan bola basket merupakan permainan yang cukup populer khususnya pada kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Sebuah instansi atau sekolah diharapkan mampu menyediakan sarana dan prasarana yang dibutuhkan untuk menunjang minat bakat peserta didik. Teknik menggiring bola dalam permainan bola basket penting untuk dikuasai oleh pemain bola basket. Teknik menggiring bola digunakan untuk membawa bola kesegala arah menuju *ring* musuh, menjaga bola dari musuh, serta melewati musuh yang sedang menghadang. Kemampuan menggiring bola yang baik harus

didukung dengan kelincahan yang baik pula agar dapat lebih mudah untuk melewati musuh dengan cepat.

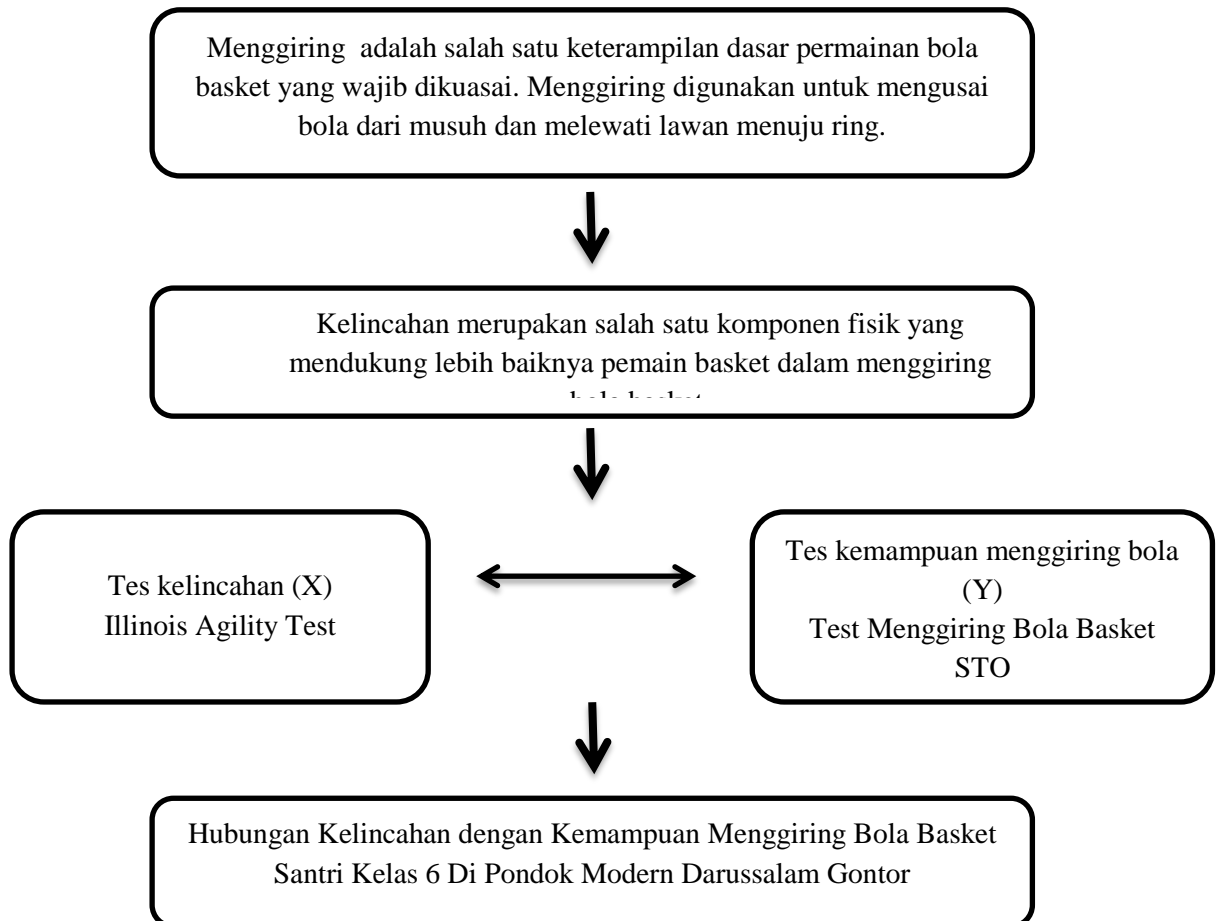
Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang sangat dibutuhkan dalam permainan bola basket. Kelincahan dalam permainan bola basket diperlukan untuk menghadapi situasi dimana pemain harus merubah maupun melewati musuh. Pemain yang memiliki kelincahan yang baik dapat menguasai lapangan arah gerak tubuh dengan cepat karena penjagaan musuh, menjaga musuh, lebih baik dari pada pemain yang kelincahan yang kurang baik.

Keterampilan dasar menggiring bola santri kelas VI peserta ekstrakurikuler bola basket di Pondok Modern Darussalam Gontor masih belum diketahui. Maka dari itu, dilakukan penelitian tentang hubungan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola santri kelas VI peserta ekstrakurikuler bola basket di Pondok Modern Darussalam Gontor. Untuk mendapatkan data yang valid, maka dibutuhkan tes untuk mengukur tingkat kelincahan dan kemampuan menggiring bola setiap pemain. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Illinois Agility Run Test* untuk tes kelincahannya, sedangkan untuk mengukur kemampuan menggiring bola digunakan tes STO.

Berdasarkan uraian diatas, kemampuan menggiring bola yang baik akan lebih bagus lagi apabila didukung dengan kelincahan yang baik. Pada penelitian ini, peneliti akan meneliti hubungan kelincahan dengan

kemampuan menggiring bola santri kelas VI peserta ekstrakurikuler bola basket di Pondok Modern Darussalam Gontor.

**Gambar 12. Kerangka Berfikir**



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

Supaya dapat dipakai atau digunakan sebagai pegangan dalam penelitian ini, maka perlu menentukan suatu penafsiran sebelumnya tentang hipotesis yang akan dibuktikan kebenarannya. Sesuai dengan permasalahan dan landasan teori yang ada maka hipotesis yang akan diajukan dalam penelitian ini yaitu

“Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola basket santri kelas VI di Pondok Modern Darussalam Gontor”.



### **BAB III**

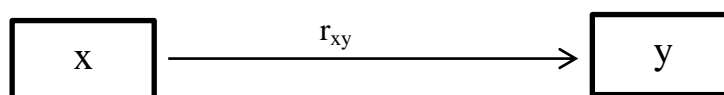
#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Desain Penelitian**

Metode penelitian adalah tata cara dan prinsip-prinsip keilmuan untuk rangkaian kegiatan pelaksanaan penelitian yang ditempuh atau dipergunakan oleh para peneliti ilmiah, sehubungan dengan penelitian yang dilakukannya dengan langkah-langkah pembuktian yang terukur dan sistematis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Penelitian korelasi merupakan suatu penelitian yang bertujuan untuk menyelidiki (membuktikan) sejauh mana keterkaitan atau keeratan hubungan suatu variabel dengan satu atau lebih variabel lain (Budiwanto, 2017, pp. 499). Pada umumnya variabel yang digunakan dalam penelitian korelasi minimal 2 variabel, yakni variabel bebas dan variabel terikat. Pengujian korelasi (keterkaitan) tersebut harus menggunakan teknik analisis korelasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kelincahan peserta ekstrakurikuler bola basket di Pondok Modern Darussalam Gontor dengan kemampuan menggiring bola yang dimiliki. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah kelincahan dan variabel terikat (Y) adalah keterampilan menggiring bola basket. Adapun desain dari penelitian ini sebagai berikut :

**Gambar 12. Desain Penelitian**



Keterangan :

x	: Kelincahan
y	: Keterampilan Menggiring Bola Basket
$r_{xy}$	: Korelasi Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Basket

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

Tempat penelitian dilakukan di Pondok Modern Darussalam Gontor Ponorogo yang beralamat Ds. Gontor, Kec. Mlarak, Kab. Ponorogo, Prov. Jawa Timur. Pengambilan data ini dilaksanakan pada tanggal 29 November – 2 Desember 2023.

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

### **1. Populasi Penelitian**

Suatu perkumpulan dalam suatu wilayah pada waktu tertentu yang memiliki karakteristik serupa yang dibutuhkan oleh peneliti disebut populasi. Menurut Amirullah (2015,p. 15) menyatakan populasi adalah sekumpulan elemen-elemen atau objek yang memiliki informasi yang dicari oleh peneliti dan akan digunakan untuk membuat kesimpulan. Populasi merupakan seluruh jumlah variabel yang terkait dengan topik pada penelitian, (Priadana & Sunarsi, 2021, pp. 159). Dapat disimpulkan dari 2 pernyataan diatas bahwa populasi adalah subjek yang dicari peneliti untuk mendapatkan

sebuah kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler bola basket di Pondok Modern Darussalam Gontor yang berjumlah kurang lebih 128 santri putra.

## **2. Sampel Penelitian**

Sampel penelitian merupakan sekumpulan objek yang akan diambil oleh peneliti. Sampel penelitian dapat berupa semua jumlah populasi atau sebagian dari jumlah populasi. Menurut Amirullah (2015,p. 15) sampel merupakan suatu sub kelompok dari populasi yang dipilih untuk digunakan dalam penelitian. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah santri kelas VI peserta ekstrakurikuler bola basket Pondok Modern Darussalam Gontor setara dengan kelas 12 (3 SMA) yang berjumlah 20 orang santri putra sehingga disebut dengan *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah sampel yang diambil ditentukan berdasarkan pengetahuan tentang suatu populasi, anggota-anggotanya dan tujuan dari penelitian (Retnawati , 2017, p. 23). 20 orang sampel yang diambil merupakan santri senior kelas VI yang melatih pada masing-masing kelompok atau klib. Sehingga sampel yang diambil sudah mewakili keseluruhan jumlah populasi, karena merekalah yang melatih junior yang berjumlah 208 orang.

## **D. Definisi Operasional Variabel**

Variabel adalah konsep yang mempunyai variasi nilai. Junaedi (2013) menyatakan variabel dalam penelitian dibedakan menjadi dua kategori, yakni variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah variabel perlakuan atau sengaja dimanipulasi untuk mengetahui

intensitasnya terhadap variabel terikat. Variabel terikat adalah variabel yang timbul akibat variabel bebas, oleh sebab itu variabel terikat menjadi tolak ukur atau indikator keberhasilan variabel bebas.

Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

1. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kelincahan. Kelincahan adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengubah arah dan posisi tubuh secara cepat sesuai apa yang diinginkan tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran. Data peneliti ini diukur dengan tes pengukuran kelincahan menggunakan *Illinois Agility Run Test*.
2. Variabel terikat yang menjadi tolak ukur penelitian ini berupa keterampilan menggiring bola. Keterampilan menggiring bola adalah keterampilan menggiring bola dalam permainan bola basket dengan cara memantul-mantulkan bola dengan satu tangan baik menggunakan tangan kiri atau tangan kanan yang bertujuan untuk menjaga bola agar tidak direbut oleh lawan serta untuk mengatur tempo permainan dan digunakan untuk menerobos pertahanan lawan secara paksa. Data peneliti ini diukur dengan tes keterampilan menggiring bola basket melewati *cone* yang terdapat dalam tes kecakapan bermain basket STO (Sekolah Tinggi Olahraga).

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

### **1. Instrumen Pengumpulan Data**

Instrumen penelitian merupakan suatu hal yang penting dalam sebuah penelitian. Instrumen penelitian akan menjadi sebuah alat untuk mendapatkan data dan kesimpulan dari sebuah variabel dalam suatu penelitian. Hal ini sesuai dengan pendapat Yusuf (2018,p. 17) yang menyatakan instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengumpulkan data atau mengukur objek dari suatu variabel penelitian.

Berikut merupakan data macam-macam tes kelincahan beserta validitas dan reliabilitasnya.

**Tabel 1. Macam-macam Tes Kelincahan Beserta Validitas dan Reliabilitas**

No.	Nama Tes	Validitas	Reliabilitas
1.	<i>Illinois Agility Run Test</i>	0,82	0,92
2.	<i>Shuttle Run Test</i>	0,491	0,720
3.	<i>Zig-zag Run Test</i>	0,978	0,957
4.	<i>Boomerang Run Test</i>	0,82	0,93

(TKSI KEMDIKBUD, 2021)

Dan berikut macam-macam Tes Menggiring Bola Basket beserta validitas dan reliabilitasnya.

**Tabel 2. Macam-macam Tes Menggiring Bola Basket**

No.	Nama Tes	Validitas	Reliabilitas
1.	Menggiring Bola STO	0,887	0,988
2.	<i>Jonhson Basket Ball Test</i>	0,65-0,79	0,73-0,80
3.	<i>AAHPERD Basketball Test</i>	0,65-0,95	0,84-0,97

(Hastuti & Aryanto, 2013,p. 47), ( Ngatman & Andriyani, 2017,p.

105), (Strand & Wilson, 1993,p. 95).

Pada penelitian ini, pengumpulan data menggunakan instrumen yang berdasar pada macam-macam item tes untuk mengukur komponen biometrik kelincahan yang terdapat dalam buku “Tes dan Pengukuran untuk Evaluasi dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga”, Ngatman & Andriyani, (2017, p. 92). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *Illinois Agility Run Test* untuk mengukur kelincahan peserta didik kelas VI peserta ekstrakurikuler bola basket di Pondok Modern Darussalam Gontor. Sedangkan pengambilan data menggiring bola basket, peneliti akan mengukur kemampuan menggiring bola yang dimiliki peserta didik kelas VI peserta ekstrakurikuler bola basket di Pondok Modern Darussalam Gontor menggunakan tes menggiring bola basket yang terdapat dalam tes kecakapan bola basket STO (Sekolah Tinggi Olahraga). Kedua tes ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan atau korelasi antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola basket peserta didik kelas VI ekstrakurikuler bola basket di Pondok Modern Darussalam Gontor. Peneliti menggunakan kedua instrumen tersebut karena validitas dan reliabilitas dari kedua instrumen

tersebut cukup tinggi, mudah untuk dilakukan, dan sesuai dengan usia dari objek yang diteliti.

**a. *Illinois Agility Run Test***

*Illinois Agility Run Test* merupakan salah satu tes pengukuran untuk kelincahan seseorang. Tes ini bertujuan untuk mengukur kelincahan santri kelas VI peserta ekstrakurikuler bola basket di Pondok Modern Daruusalam Gontor. “Metode *illionis agility run test* memiliki validitas 0,82 dan realibilitas 0,93”, Nurhasan dalam Fardiansyah et al., (2019, p. 4).

Alat-alat yang dibutuhkan :

- 1) *Cone* ( 8 buah)
- 2) Formulir
- 3) Alat tulis
- 4) Lapangan basket
- 5) *Stopwatch* dan Peluit

Petunjuk pelaksanaan :

- 1) Mengumpulkan peserta didik untuk memberitahu tata cara tes yang akan dilakukan, serta memberikan contoh terlebih dahulu.
- 2) Mengintruksikan peserta didik untuk melakukan tes satu-persatu.
- 3) Pada aba-aba “siap” peserta berdiri dibelakang garis *start*.
- 4) Setelah peluit ditiup, peserta didik segera berlari secepat-cepat dengan melewati rute serta rintangan yang sudah dicontohkan sebelumnya.

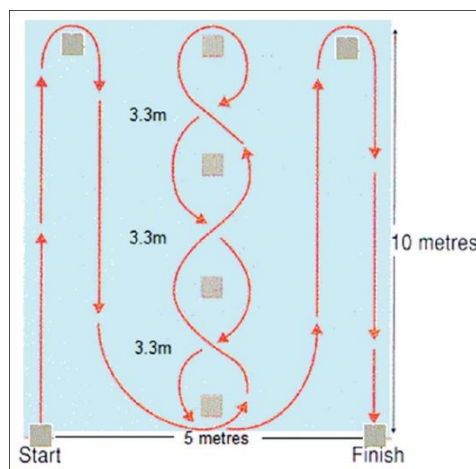
- 5) Rute peserta didik adalah berdiri dibelakang garis *start* kemudian berlari cepat ke depan sampai batas *cone* yang sudah disiapkan yang berjarak 10 meter dari garis *start*, kemudian berlari menuju rute dan rintangan selanjutnya yakni berlari *zig-zag* dengan secepat mungkin melewati 4 *cone* yang sudah disiapkan, dan jarak antar *cone* sejauh 3,3 meter, dan berlari lagi ke arah *cone* selanjutnya untuk segera mencapai garis *finish*. Untuk lebih jelasnya rute dan instruksinya akan dijelaskan pada gambar.
- 6) Penilaian dihitung dari ditiupnya peluit sampai peserta melampaui garis *finish*.

**Tabel 3. Data Normatif *Illionis Agility Run 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	18,2-19,31	>19,3
Perempuan	< 17,0	17-17,9	18-21,7	21,8-23	>23

Sumber: (Widiastuti, 2015)

**Gambar 13. *Illinois Agility Test***



Sumber: [https://www.sjosm.org/viewimage.asp?img=SaudiJSportsMed\\_2015\\_15\\_3\\_220\\_164287\\_u5.jpg](https://www.sjosm.org/viewimage.asp?img=SaudiJSportsMed_2015_15_3_220_164287_u5.jpg)



**b. Tes Menggiring Bola Basket STO**

Tes menggiring bola menurut STO bertujuan untuk mengetahui kemampuan menggiring bola yang dimiliki atlet atau pemain bola basket untuk usia anak SMA ke atas. Tes ini memiliki validitas sebesar 0,877 dan realibilitas tes sebesar 0,988.

Alat-alat yang dibutuhkan:

- 1) Cone ( 7 buah)
- 2) Formulir
- 3) Alat tulis
- 4) Lapangan basket
- 5) *Stopwatch*
- 6) Peluit

Penilaian :

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 4. 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

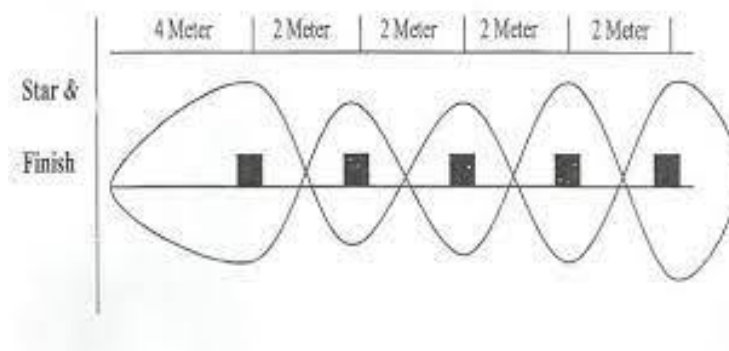
Sumber: (Hastuti & Aryanto, 2013)

Petunjuk pelaksanaan:

- 1) Mengumpulkan peserta didik untuk memberitahu tata cara tes yang akan dilakukan, serta memberikan contoh terlebih dahulu.
- 2) Mengintruksikan peserta didik untuk melakukan tes satu-persatu.
- 3) Pada aba-aba “siap” peserta didik berdiri dibelakang garis *start* dengan membawa bola basket dan bersiap menggiring bola.
- 4) Setelah peluit ditiup, peserta didik segera berlari menggiring bola basket dengan melewati rute serta rintangan yang sudah diinstruksikan sebelumnya.
- 5) Rute tes yang dilaksanakan adalah berdiri dibelakang garis *start* kemudian berlari menggiring bola basket ke depan secara *zig-zag* melewati rintangan berupa 5 buah *cone* sudah disiapkan, dan jarak antara garis *start* dengan *cone* pertama sejauh 4 meter, sedangkan jarak antara *cone* selanjutnya berjarak 2 meter. Menggiring bola basket secara *zig-zag* dengan melewati *cone* dilakukan sampai garis *finis*. Untuk lebih jelasnya rute dan instruksinya akan dijelaskan pada gambar.

- 6) Apabila di tengah tes bola yang digiring lepas, maka peserta didik diharuskan mengambilnya sendiri tanpa bantuan teman lainnya, kemudian melanjutkan menggiring bola di tempat bola itu lepas dari tangannya, dan waktu tidak dihentikan ketika bola itu lepas dari tangannya dan tetap berjalan semestinya.
- 7) Penilaian dihitung dari ditiupnya peluit sampai peserta melewati garis *finish* tanpa jeda waktu.

**Gambar 14. Instrumen Tes Keterampilan Menggiring Bola STO**



Sumber: Nirwandi (2016,p. 36)

## 2. 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. Wekke, dkk (2019,p. 70) menyatakan

“teknik pengumpulan data adalah merupakan salah satu langkah yang sangat strategis dan sangat penting dalam penelitian karena tanpa mengetahui atau melalui teknik pengolahan data yang baik maka seorang peneliti tidak akan mendapatkan data yang akurat dan memenuhi standar data yang ditetapkan”.

Teknik dalam pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes pengukuran. Angka-angka yang didapat setelah dilakukan tes kelincahan dan tes menggiring bola basket akan dihitung. Data yang didapat oleh peneliti menggunakan teknik pengumpulan data secara langsung antara peneliti dan subjek penelitian melalui tes keterampilan dan pengukuran secara langsung terhadap sampel.

#### **F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian**

Suatu tes dikatakan memiliki validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukur secara tepat atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Validitas ini berkaitan dengan apakah butir-butir pernyataan (item-item) yang tersusun dalam kuesioner atau tes sudah mencakup semua materi yang hendak diukur (Budiasturi & Bandur, 2018,p. 147). Artinya hasil ukur dari pengukuran tersebut merupakan besaran yang mencerminkan secara tepat fakta atau keadaan sesungguhnya dari apa yang diukur. Menurut Ngatman & Andriyani (2017, p. 41) dalam bukunya menyatakan bahwasannya validitas instrumen adalah validitas yang mempertanyakan sebuah data yang telah diukur dengan tujuan dan deskripsi bahan yang diajarkan atau deskripsi masalah yang akan diteliti. Dari dua pengertian diatas dapat disimpulkan bahwasannya validitas instrumen penelitian adalah kesesuaian atau *validity* suatu instrumen penelitian dengan tujuan dan deskripsi yang akan diteliti.

Reliabilitas berasal dari kata *reliability* berarti sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya. Reliabilitas, atau keandalan, adalah

konsistensi dari serangkaian pengukuran atau serangkaian alat ukur ( Sanaky et al., 2021,pp. 433). Ditambahkan oleh Ngatman & Andriyani (2017, p. 41) dalam bukunya reliabilitas suatu tes dikatakan baik ketika semua orang yang menggunakan melakukan suatu tes mendapatkan hasil yang sama atau relatif sama meskipun dilakukan berulang-ulang. Dalam penelitian ini terdapat validitas dan reliabilitas sebagai berikut:

**Tabel 5. Validitas dan Reliabilitas Instrumen**

Instrumen	Validitas	Reliabilitas
Kelincahan (Illinois Agility Run )	0,82	0,93
Kemampuan Menggiring Bola Basket STO	0,804	0,893

#### **G. Teknik Analisis Data**

Setelah tes dan pengukuran yang telah dilakukan, semua data yang telah terkumpul dilanjutkan dengan menganalisis data, sehingga data yang telah terkumpul dapat diambil kesimpulan. Adapun langkah-langkah dalam menganalisis data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

##### **1. Uji Prasyarat**

###### **a. Uji Normalitas**

Dalam sebuah penelitian terdapat sebuah prosedur yang digunakan untuk mengetahui apakah sebuah data yang berasal dari populasi berdistribusi normal atau tidak (Nuryadi et al. 2017,p. 79). Uji normalitas dalam penelitian ini mencakup dua variabel, variabel kelincahan dan kemampuan menggiring bola basket. Dua variabel tersebut diuji apakah variabel kelincahan dengan variabel menggiring bola basket berdistribusi

normal atau tidak. Data pada penelitian ini dianalisis dengan menggunakan statistik parametrik *One Sampe Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan *SPSS statistic 23*. Pedoman yang digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya suatu sebaran, nilai taraf signifikansi yang digunakan sebagai dasar menolak ataupun menerima keputusan normal atau tidaknya suatu distribusi data adalah  $\alpha = 0,05$ . jika nilai signifikasi  $(p) > 0,05$ , maka sebaran data dinyatakan normal, apabila nilai signifikasi  $(p) < 0,05$ , maka sebaran data dinyatakan tidak normal.

**Tabel 6. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	P	Sig	Keterangan
Kelincahan	0,472	0,05	Normal
Kemampuan Menggiring Bola	0,067		Normal

Dari tabel di atas nilai signifikasi dari variabel “kelincahan” sebesar 0,472 dan “kemampuan menggiring bola” sebesar 0,067. Berdasarkan hasil uji normalitas tersebut menunjukkan bahwa nilai signifikasi  $(p)$  yang dimiliki dari setiap variabel lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa variabel data penelitian berdistribusi normal.

#### **b. Uji Linearitas**

Uji linearitas dan uji normalitas merupakan analisis data untuk menguji kenormalannya. Usjadi (Usjadi 2020,p. 60)“Uji Lilliefors juga merupakan penyempurnaan dari rumus Kolmogrov-Smirnov sehingga sifatnya menyederhanakan. Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) memiliki hubungan linear secara signifikan atau tidak (Widana & Muliani, 2020,p. 47). 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; Nm-1 pada taraf signifikansi 5%. Hasil uji linearitas dapat dilihat pada tabel berikut ini.

**Tabel 7. Hasil Uji Linearitas**

Hubungan Fungsional	F			Keterangan
	Hitung	Db	Tabel	
X.Y	41,989	1;17	4,451	Linear

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa hubungan variabel kelincahan dengan menggiring bola adalah linier karena  $F_{\text{tabel}} > F_{\text{hitung}}$  ( $4,451 > 41,989$ ). 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. Analisis korelasi *product moment* merupakan teknik statistik yang digunakan untuk mencari hubungan antara dua variabel atau lebih (Rosalina, Oktarina, Rahmiati, & Saputra, 2023, p. 82). Adapun rumus analisis korelasi *product moment* sebagai berikut.

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

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 skor x  
 $\sum Y^2$  : Jumlah kuadrat skor y  
 Sumber: (Budiwanto, 2017: 503)

#### Ketentuan Uji Korelasi

- 1) Nilai  $r$  terbesar adalah  $+1$  dan  $r$  terkecil adalah  $-1$ .  $r = +1$  menunjukkan hubungan positif sempurna, sedangkan  $r = -1$  menunjukkan hubungan negatif sempurna.
- 2)  $r$  tidak mempunyai satuan atau dimensi. Tanda  $+$  atau  $-$  hanya menunjukkan arah hubungan. Interpretasi nilai  $r$  adalah sebagai berikut:

0	: Tidak Berkorelasi
0,01-0,20	: Korelasi Sangat Lemah
0,21-0,40	: Rendah
0,41-0,60	: Agak Rendah
0,61-0,80	: Cukup
0,81-0,99	: Kuat
1	: Sangat Kuat

(Wijayanto, 2018,p. 3)

#### b. Analisis Regresi Linear Sederhana

Analisis regresi linear sederhana bertujuan untuk menguji data yang terdiri dari dua variabel yang terdiri dari satu variabel dependen dan satu variabel independen. Menurut Suyono ( 2015, p. 5) model regresi linier sederhana adalah model probabilistik yang menyatakan hubungan linier antara dua variabel di mana salah satu variabel dianggap memengaruhi variabel yang lain.

Rumus analisis regresi linear sederhana sebagai berikut :



$$Y = \beta_0 + \beta_1 X + \varepsilon$$

**Keterangan :**

Y : Keterampilan Menggiring Bola Basket

X : Kelincahan

$\beta_0$  : Konstanta

$\varepsilon$  : Error Term

$\beta_1$  : Angka Arah Koefisien Regresi, yang menunjukkan angka peningkatan atau penurunan variabel dependen yang didasarkan pada variabel independen. Bila b (+) maka naik, dan b (-) maka terjadi penurunan X = subjek pada variabel independen yang mempunyai nilai tertentu.

(Suyono: 2015, p. 5)

## **BAB VI PEMBAHASAN**

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

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan dua variabel yang berhubungan antara variabel satu dan variabel lainnya. Penelitian ini dilakukan di Pondok Modern Darussalam Gontor yang beralamat di ds. Gontor, kec. Mlarak, kab. Ponorogo, prov. Jawa Timur. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 29 November – 2 Desember 2023. Subjek penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola basket dari kelas VI yang merupakan sebagian dari jumlah populasi yang terdapat di Pondok Modern Darussalam Gontor. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara kelincahan yang dimiliki subjek penelitian dengan keterampilan menggiring bola basket yang dimiliki. Dua variabel dalam penelitian ini adalah kelincahan yang merupakan variabel bebas dan keterampilan menggiring bola basket yang merupakan variabel terikat.

Hasil dari penelitian ini diperoleh melalui dua tes pengukuran yang telah dilakukan diantaranya yaitu *Illinois Agility Run Test* untuk mengukur kelincahan dan tes menggiring bola basket melewati *cone* (STO) untuk mengetahui keterampilan menggiring bola basket peserta ekstrakurikuler bola basket dari kelas VI di Pondok Modern Darussalam Gontor. Dalam mengelolah data penelitian ini dilakukan dengan bantuan *SPSS statistic 23*. Data hasil penelitian disajikan pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 8. Deskriptif Statistik**

Statistik	Kelincahan	Menggiring Bola Basket
N	20	20
Mean	18.0060	11.3885
Median	17.4900	10.6400
Mode	15.74	9.42
SD	1.44825	1.86563
Minimum	15.74	9.42
Maximum	20.59	17.36
Sum	360.12	227.77

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

**1. Deskriptif Variabel Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Santri Kelas VI Di Pondok Modern Darussalam Gontor**

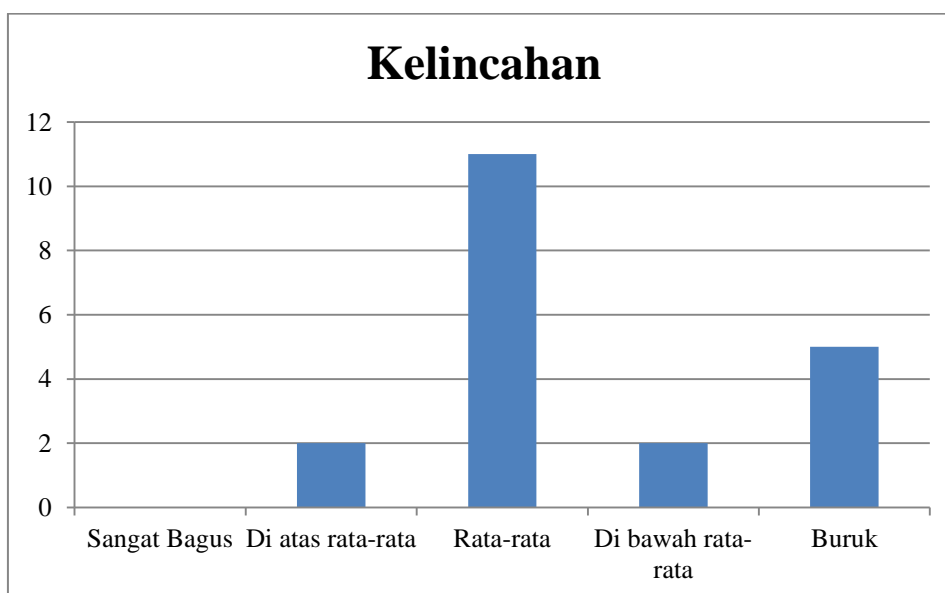
Data kelincahan yang didapatkan melalui *Illinois Agility Run Test* yang diikuti oleh 20 santri kelas VI peserta ekstrakurikuler bola basket di Pondok Modern Darussalam Gontor. Hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 9. Kategori Hasil Tes Kelincahan**

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	< 15,2	Sangat Bagus	0	0 %
2	15,2-16,1	Di atas rata-rata	2	10 %
3	16,2-18,1	Rata-rata	11	55 %
4	18,2-19,31	Di bawah rata-rata	2	10 %
5	>19,3	Buruk	5	25 %
Jumlah			20	100 %

Berdasarkan tabel diatas, hasil kelincahan santri kelas VI peserta ekstrakurikuler bola basket di Pondok Modern Darussalam Gontor dapat disajikan dengan diagram sebagai berikut.

**Gambar 15. Hasil Diagram Kelincahan Santri Kelas VI**



Hasil perhitungan di atas menunjukkan hasil kelincahan santri kelas VI peserta ekstrakurikuler bola basket di Pondok Modern Darussalam Gontor berada pada kategori “di atas rata-rata” sebesar 10% (2 peserta didik), “rata-rata” sebesar 55% (11 peserta didik), “di bawah rata-rata” sebesar 10% (2 peserta didik), dan “buruk” sebesar 25% (5 peserta didik). Hasil tersebut dapat diartikan bahwa hasil kemampuan kelincahan santri kelas VI peserta ekstrakurikuler bola basket di Pondok Modern Darussalam Gontor adalah rata-rata.

## **2. Deskriptif Variabel Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Santri Kelas VI Di Pondok Modern Darussalam Gontor**

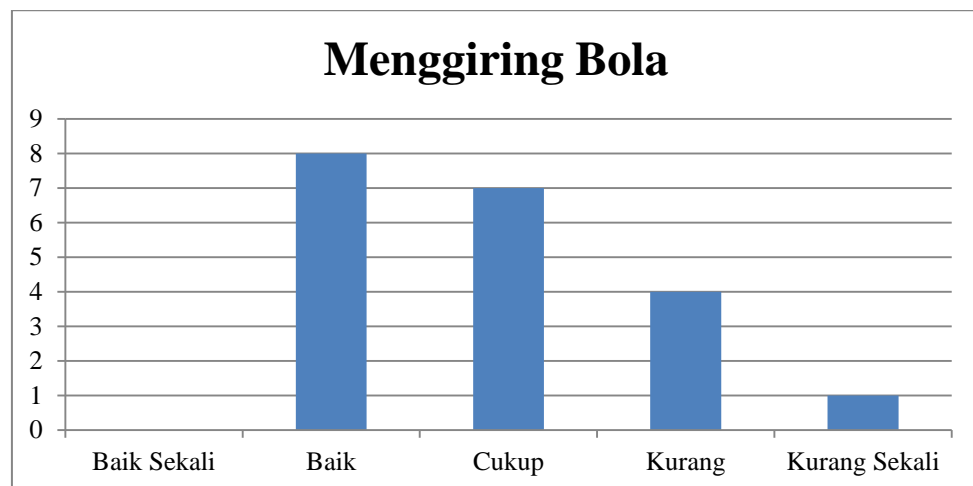
Data menggiring bola basket yang didapatkan melalui tes menggiring yang terdapat dalam tes kecakapan bermain bola basket STO (Sekolah Tinggi Olahraga) yang diikuti oleh 20 santri kelas VI peserta

ekstrakurikuler bola basket di Pondok Modern Darussalam Gontor. Hasil dari tes pengukuran tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 10. Kategori Keterampilan Menggiring Bola Basket**

No.	Skor Baku	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	< 15,2	Baik Sekali	0	0 %
2	15,2-16,1	Baik	8	40 %
3	16,2-18,1	Cukup	7	35 %
4	18,2-19,31	Kurang	4	20 %
5	>19,3	Kurang Sekali	1	5 %
Jumlah			20	100 %

**Gambar 16. Hasil Diagram Menggiring Bola Basket Santri Kelas VI**



Dari hasil perhitungan tersebut menunjukkan hasil tes keterampilan menggiring bola basket santri kelas VI peserta ekstrakurikuler bola basket di Pondok Modern Darussalamm Gontor pada beberapa kategori “baik” sebesar 40% ( 8 peserta didik), “cukup” sebesar 35% ( 7 peserta didik), “Kurang” sebesar 20% ( 4 peserta didik), dan “kurang sekali” sebesar 5% ( 1 peserta didik).

### 3. Hasil Hipotesis

Uji hipotesis ini dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola basket santri kelas VI peserta ekstrakurikuler di Pondok Modern Darussalam Gontor. Analisis data penelitian yang digunakan untuk menguji hipotesis, yaitu dengan menggunakan analisis korelasi sederhana. Untuk memperjelas ada atau tidaknya hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat maka dilakukan analisis regresi linear sederhana dengan hasil berikut:

#### a. Hubungan Antara kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Basket

Pengujian penelitian ini menggunakan teknik korelasi *product moment*. Berikut adalah hasil korelasi *product moment* hubungan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola basket dengan menggunakan bantuan *SPSS statistic 23*.

**Tabel 11. Koefisien Korelasi Kelincahan (X) Dengan Keterampilan Menggiring Bola Basket (Y)**

Korelasi	r hitung	r tabel	Keterangan
Kelincahan- Keterampilan Menggiring Bola Basket (X.Y)	0,860	0,378	Signifikan

Berdasar pada analisis di atas diperoleh koefisien korelasi kelincahan dengan keterampilan menggiring bola basket sebesar 0,860 bernilai positif dan memiliki hubungan sangat kuat. Korelasi pada penelitian ini memiliki hubungan yang bersifat searah karena apabila nilai yang mempengaruhi semakin besar maka semakin besar pula nilai yang dipengaruhi atau nilai

hasil begitupun sebaliknya apabila nilai yang mempengaruhi semakin kecil maka semakin kecil pula nilai yang dipengaruhi.

Uji keberatan koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan mengkonsultasi nilai  $r_{hitung}$  dengan  $r_{tabel}$ , pada  $\alpha = 5\%$  dengan  $N = 20$  diperoleh  $r_{tabel}$  sebesar 0,378 karena koefisien korelasi antara X.Y = 0,860 >  $r_{(0.05)(18)} = 0,378$ , berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Dapat dinyatakan bahwasannya hipotesis yang berbunyi “ Ada hubungan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola basket santri kelas VI peserta ekstrakurikuler bola basket di Pondok Modern Darussalam Gontor” diterima, dan disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola basket santri kelas VI peserta ekstrakurikuler bola basket di Pondok Modern Darussalam Gontor. Koefisien determinasi kelincahan dengan kemampuan menggiring bola ( $r_{xy}$ ) = 0,860 hal ini berarti 86% kemampuan menggiring bola (Y) ditentukan oleh kelincahan (X).

**b. Analisis Regresi Linear Sederhana**

penelitian ini menggunakan analisis regresi linear sederhana untuk menguji seberapa besar hubungan positif kelincahan dengan keterampilan menggiring bola basket. Analisis ini menggunakan data yang didapatkan dari tes pengukuran kelincahan yang menggunakan *Illionois Agility Run Test* dan menggiring bola basket menggunakan *cone* yang terdapat dalam tes kecakapan bermain bola basket STO (Sekolah Tinggi Olahraga). Perhitungan uji ini dilakukan dengan bantuan *SPSS statistic 23*. Adapun hasil dari analisis regresi linear sederhana dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 12. Analisis Regresi Linear Sederhana**

Coefficientsa

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	-8.590	2.809		-3.058	.007
kelincahan	1.111	.156	.860	7.146	.000

Dari tabel diatas menunjukkan hasil yang diperoleh dengan nilai konstanta sebesar 8,590, sedangkan nilai kelincahan ( $\beta_1$ /koefisien regresi) sebesar 1,111. Hasil tersebut dapat diterjemahkan konstanta sebesar 8,590 yang mengandung arti bahwa nilai konsistensi variabel kelincahan sebesar 8.590 koefisien regresi X sebesar 1,111 yang menyatakan bahwa penambahan 1% nilai kelincahan maka keterampilan menggiring bola basket akan bertambah sebesar 1,111. Koefisien regresi tersebut bernilai positif, sehingga dapat dikatakan bahwa arah pengaruh kelincahan (variabel X) terhadap keterampilan menggiring bola basket (variabel Y) adalah positif.

## **B. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidak adanya hubungan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola basket santri kelas VI peserta ekstrakurikuler bola basket di Pondok Modern Darussalam Gontor. Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan tes pengukuran kelincahan menggunakan *Illinois Agility Run Test* dan keterampilan menggiring bola menggunakan tes kecakapan menggiring bola menggunakan *cone* menurut STO (Sekolah Tinggi Olahraga) secara langsung terhadap sampel penelitian. Berdasarkan analisis yang telah



dilakukan dan hasil yang diperoleh bahwa ada hubungan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola basket santri kelas VI peserta ekstrakurikuler bola basket di Pondok Modern Darussalam Gontor yang akan dijelaskan sebagai berikut:

### **Hubungan Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola Basket**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola basket santri kelas VI peserta ekstrakurikuler bola basket di Pondok Modern Darussalam Gontor, dengan nilai  $x.y = 0,860 > r (0.05)(18) = 0,378$ . Memiliki nilai positif artinya semakin baik kelincahan, maka akan semakin baik pula kemampuan menggiring dalam permainan bola basket dan memiliki hubungan yang sangat kuat. Hasil tes pengukuran kelincahan santri kelas VI peserta ekstrakurikuler bola basket di Pondok Modern Darussalam Gontor berada pada kategori “di atas rata-rata” sebesar 10% (2 peserta didik), “rata-rata” sebesar 55% (11 peserta didik), “di bawah rata-rata” sebesar 10% (2 peserta didik), dan “buruk” sebesar 25% (5 peserta didik). Dari hasil tersebut dapat diartikan kelincahan santri kelas VI peserta ekstrakurikuler bola basket di Pondok Modern Darussalam Gontor belum terlatih dengan baik, dikarenakan intensitas latihan sedikit dan berbeda-beda.

Hal ini diperkuat penelitian terdahulu oleh Fatahilah (2018) yang berjudul “hubungan kelincahan dengan kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler bola basket”, bahwa terdapat hubungan kelincahan dengan

kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler bola basket, 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, komponen biomotor seorang pemain sangat berpengaruh terhadap keterampilan yang dimiliki. Kelincahan merupakan komponen yang sangat diperlukan untuk menggiring bola basket. Kelincahan tidak hanya penting dalam menggiring bola basket, tetapi kelincahan juga dibutuhkan hampir untuk semua kondisi dalam permainan bola basket seperti bertahan, menyerang, melakukan *drive*, melakukan *lay up*, dan menghindari dari penjagaan lawan. 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 baik dapat bergerak bebas di lapangan sesuai apa yang dikehendaki. Bola basket bergerak bebas di lapangan tanpa mengetahui arah mana yang akan dituju, jadi pemain yang memiliki kemampuan kelincahan yang baik dapat menyesuaikan pergerakan bola di lapangan karena atlet tersebut dapat bergerak bebas di lapangan sesuai keinginannya. Dan hal itu diperkuat oleh Ngatman & Andriyani (2017, p. 91) mengatakan, “*Agility* (kelincahan) merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang diperlukan pada semua aktivitas yang memerlukan perubahan posisi tubuh dan bagian-

bagiannya.” Menggiring adalah salah satu gerakan yang membutuhkan pergerakan merubah arah posisi tubuh serta manipulasi gerakan berupa memantul-mantulkan bola. Pemain bola basket harus dapat mengkoordinasikan gerakan kelincahan tersebut dengan gerakan manipulasi tersebut agar dapat menjadi pemain yang baik dalam menggiring bola basket.

Kelincahan atau *agility* adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengubah arah dan posisi tubuh secara cepat sesuai apa yang diinginkan tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran. Hal ini sesuai dengan Nala dalam Daryanto (2015,p. 205) mengatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran terhadap posisi tubuh. Pada permainan bola basket kelincahan memiliki peran menghindari dan melewati dari penjagaan lawan saat menggiring bola untuk melakukan serangan dan memasukkan bola ke ring. Pernyataan tersebut diperkuat oleh Wahjoedi (2001,p. 61)

“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”.

Dari semua pernyataan diatas dapat disimpulkan, menggiring bola basket memerlukan komponen kelincahan yang baik untuk mendukung baiknya permainan seorang pemain basket untuk melakukan serangan agar

lebih mudah untuk melewati lawan yang sedang bertahan serta dapat menguasai jalannya pertandingan sebab penguasaan bola yang baik yang didukung oleh baiknya kelincahan yang dimiliki seorang pemain basket sehingga peluang kemenangan sebuah tim dalam pertandingan tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian ini, terbukti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola basket santri kelas VI peserta ekstrakurikuler bola basket di Pondok Modern Darussalam Gontor. Pada saat pemain menggiring bola basket melewati rintangan pada tes menggiring bola basket menurut STO, pemain yang memiliki kelincahan yang baik dapat melewati rintangan dengan baik sembari menggiring bola basket. Sehingga kelincahan yang baik memiliki hubungan signifikan dengan menggiring bola basket dan menghasilkan keterampilan menggiring bola basket yang efektif dan efisien.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

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

1. Tidak menutup kemungkinan santri kelas VI peserta ekstrakurikuler bola basket di Pondok Modern Darussalam Gontor kurang bersungguhsungguh dalam melakukan tes.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi hasil tes kelincahan yaitu kondisi tubuh, psikis, dan lain sebagainya saat dilaksanakan tes.
3. Peneliti masih terbatas pada santri kelas VI peserta ekstrakurikuler di Pondok Modern Darussalam Gontor.



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan menggiring bola basket santri kelas VI peserta ekstrakurikuler, dengan nilai  $x.y = 0,860 > r_{(0.05)(18)} = 0,378$ . Koefisien determinasi kelincahan dengan kemampuan menggiring bola ( $r_{xy}$ ) = 0,860 hal ini berarti 86% kemampuan menggiring (Y) bola ditentukan oleh kelincahan (X). Nilai tersebut bersifat positif yang artinya semakin baik kelincahan, maka akan semakin baik pula kemampuan menggiring bola basket yang dimiliki. Hubungan dan memiliki hubungan yang sangat kuat. Sedangkan, hasil analisis regresi sederhana diperoleh nilai konstanta sebesar 8,590, sedangkan nilai kelincahan ( $\beta_1$ /koefisien regresi) sebesar 1,111. Hasil tersebut dapat diterjemahkan konstanta sebesar 8,590 yang mengandung arti bahwa nilai konsistensi variabel kelincahan sebesar 8.590 koefisien regresi X sebesar 1,111 yang menyatakan bahwa penambahan 1% nilai kelincahan maka keterampilan menggiring bola basket akan bertambah sebesar 1,111.

#### **B. Impikasi**

Hasil dari penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola basket santri kelas VI peserta ekstrakurikuler bola basket di Pondok Modern Darussalam Gontor, sehingga diharapkan dari hasil penelitian ini dapat

dijadikan pertimbangan bagi para pelatih untuk meningkatkan kelincahan dan membuat program latihan kelincahan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola basket.

### **C. Saran**

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

1. Kepada peserta didik dan pelatih ekstrakurikuler bola basket di Pondok Modern Darussalam Gontor agar dapat meningkatkan kelincahan dan keterampilan menggiring bola, karena apabila peserta didik memiliki kelincahan yang baik dan dapat menggiring bola basket yang baik maka peserta didik dapat dengan mudah melewati pertahanan lawan.
2. Kepada pihak sekolah agar dapat memperhatikan sarana dan prasarana bola basket, agar peserta didik dapat meningkatkan prestasi melalui olahraga bola basket.
3. Bagi peneliti agar lebih memperhatikan masalah-masalah dalam keterbatasan penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfarizi, Lalu Mariawan, and Yadi Imansyah. (2022). Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Peningkatan Kemampuan Analisis Komponen Biomotorik Kepada Pemuda Di Lembaga Personal Trainer Dan Mahasiswa PJKR UNU NTB. Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat 2: 43–45. <https://unu-ntb.e-journal.id/abdonesia>.
- Agussalim, Suwardi, & Syahrudin. (2018). Pengaruh Latihan Boomerang Run, Latihan Zig-Zag Run Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa SMK Negeri 2 Bantaeng. Jurnal Universitas Negeri Makassar. <http://eprints.unm.ac.id/10617/>.
- Amirullah. (2015). Populasi dan Sampel dalam buku Metode Penelitian Manajemen. Malang: Bayumedia Publishing.
- Arwih, M. Z. (2019). Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Pada Permainan Bola Basket Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017 FKIP UHO. Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 18 (1), Januari – Juni 2019: 63 - 71
- Awali, Mirza. (2018). Pengaruh Kemampuan Kognitif Terhadap Hasil Pembelajaran Bola Basket. Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO) 1(2): 52–63.
- Aziz, A. A. (2016). Faktor Fisik dan Teknik Pada Kemampuan *Dribble* Atlet Ekstrakurikuler Bola Basket Putra Tingkat SMA. Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Budiastut, Dyah & Agustinur Bandur. (2018). Validitas dan Reliabilitas Instrumen. Bandung. Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Budiman, Andres & Tjung Hauw Sin. (2019). Pengaruh Latihan Kecepatan dan Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Pemain Sepak Bola SSB Putra Wijaya. Jurnal Pendidikan Olahraga, Vol 2 No. 1.
- Budiwanto, S. (2017). *Metodologi Penelitian Dalam Keolahragaan*. Universitas Negeri Malang.
- Bompa, T.O., & Buzzichelli, C. (2015). Periodization training for sports.(3rd). United States: Human Kinetic
- Carter, J. E. L. (2002) The HeathCarter Anthropometric Somatotype: Instruction



Manual, San Diego, CA. U.S.A., Department of Exercise and Nutritional Sciences, San Diego State University.

Daryanto. (2015). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 201-212

Deni Permatasari, A. A. (2019). Pengaruh Latihan Shuttle Run Terhadap Kelincahan Pemain Sepak Bola Putri Semen Padang. *Jurnal Stamina*, 2(September), 187–195

Fahey, Thomas D. 2015. “No Title.” *Fit and Well: Core Concepts and Labs in Physical Fitness and Wellness*.

Fardiansyah, M., Swadesi, I. K. I., & Arsani, N. L. K. A. (2019). Pengaruh pelatihan kombinasi footwork terhadap peningkatan kelincahan dan volume oksigen (VO<sub>2</sub> Maks). *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 7(1). <https://doi.org/10.23887/jiku.v7i1.14909>

Fatahillah, Adika. (2018). Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Dribbling Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Gelanggang Olahraga: *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)* 1(2): 11–20.

Hamzah. (2019). Hubungan Antara Kelincahan Dengan Kemampuan Dribbling Dalam Permainan Sepakbola Di Klub SSB Gemilang. *Jurnal Olahraga Indragi (JOI)* 4(1): 57–69.

Hastuti, Tri Ani. (2008). Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket Terhadap Pembimbingan Atlet Dan Peningkatan Kesegaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* 5(1): 45–50.

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*.

Hidayatullah, Fajar. (2018). *Hubungan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Basket Mahasiswa Baru Program Studi Pendidikan Olahraga STKIP PGRI Bangkalan*. *Jurnal Sport Area*.

Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta. UNS Press.

Junaedi, Edi. (2013). *Pengaruh Modul Elektronik Berbasis Mobile Learning Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Teknologi Informasi Dan Komunikasi (Kuasi Ekperimen Terhadap Siswa Kelas X Sma Laboratorium Percontohan Upi Bandung)*. [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu)

Mylsidayu, Apta., dan Febi Kurniawan. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*.

Bandung : Alfabeta.

Kadir, L. A. (2017). *Tingkat Keterampilan Dasar Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA Negeri 4 Yogyakarta*. Tersedia pada [https://eprints.uny.ac.id/53312/1/Skripsi\\_Lalu%20Abd.%20Kadir\\_13601241034.pdf](https://eprints.uny.ac.id/53312/1/Skripsi_Lalu%20Abd.%20Kadir_13601241034.pdf)

Kemendikbud. (2019). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Direktorat Pembinaan SMA Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Khalik, Kurnia. (2017). *Analisis Hubungan Kelincahan Dengan Keterampilan Bermain Sepak Bola Klub Jantho FC*. Universitas Serambi Mekkah : Volume 4 Nomor 2. Juli – Desember 2017

Mintarto, Edy. (2019). *Komponen Biomotor Olahraga*. Penerbit Samudra Bir.

Nala, I Gusti Ngurah. (2015). *Prinsip pelatihan fisik Olahraga*, Denpasar : Udayana University Press.

Ngatman, & Andriyani, F. D. (2017). *Tes dan Pengukuran untuk Evaluasi dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga* (M. Fadhilah (ed.); 1st ed.). FADILATAMA.

Nugraha, T. Y., & Syafi'i, I. (2022). *Perbedaan Pengaruh Latihan Skipping Rope Dan Boomerang Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola*. Jurnal Prestasi Olahraga, 5(2), 102–113.

Nuryadi, Tutut Dewi Astuti, Endang Sri Utami, and M. Budiantara. (2017) . *Buku Ajar Dasar-Dasar Statistik Penelitian*. Sibuku Media

Priadana, M. Sidik & Denok Sunarsi. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Pascal Books.

Retnawati, H. (2017). *Teknik Pengambilan Sampel*. Jurnal UNY

Retrieved from <https://mas-alahrom.my.id/olahraga/teknik-dasar-permainan-olahraga-bola-basket/>

Retrieved from <https://www.online-basketball-drills.com/pretzel-walk-drill>

Retrieved from <http://www.penjasorkes.com/2017/09/5-teknik-dasar-mengoper-atau-pass-dalam.html>

Retrieved from <https://eprints.uny.ac.id/9236/3/BAB%20%20-%2008601244092.pdf>

Retrieved from <https://www.online-basketball-drills.com/2-ball-dribbling-drill>

Retrieved from <http://okamiharja37.blogspot.com/2017/09/teknik-mengiring-bola.html>

Retrieved from [https://www.armyprt.com/endurance\\_and\\_mobility\\_activities/shuttle-sprint.shtml](https://www.armyprt.com/endurance_and_mobility_activities/shuttle-sprint.shtml)

Retrieved from <https://www.footballdrills.com/running-back-drills/agility-drills/zig-zag-run-drill/>

Retrieved from [https://www.researchgate.net/figure/Gambar-1-Bentuk-Latihan-Boomerang-Run-Sumber-Harsono-2001-173\\_fig1\\_342914155](https://www.researchgate.net/figure/Gambar-1-Bentuk-Latihan-Boomerang-Run-Sumber-Harsono-2001-173_fig1_342914155)

Retrieved from <https://www.online-basketball-drills.com/step-and-slide-drill>

Robianto, A., Tengkidung, A., Musa, M., & Kusnaedi. (2023). Perbandingan Hasil Kemampuan Biomotorik Pada Cabang Olahraga Bola Basket dan Bola Tangan. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education* 7(52).

Romadhoni, Farchan. (2019). *Hubungan Antara Kelincahan, Kecepatan dan Kelentukan dengan Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola (Survei Pada Siswa Sekolah Sepakbola Sport Supaya Sehat Semarang Kelompok Usia 13-15 Tahun)*. Universitas Negeri Semarang: Skripsi.

Rosalina, L., Rahmi Oktarina, Rahmiati, & Indra Saputra. (2023). *Buku Ajar Statiska*. Padang: CV. Muharika Rumah Ilmiah.

Rustanto, Heri. (2017). *Meningkatkan Pembelajaran Shooting Bola Basket Dengan Menggunakan Media Gambar*. *Jurnal Pendidikan Olahraga* 6(2): 75–86.

Saichudin, & Munawar, S. A. R. (2019). *Buku Ajar Bola Basket*. Malang: Wineka Media

Shilviana, Khusna, and Tasman Hamami. (2020). *Pengembangan Kegiatan Kokurikuler Dan Ekstrakurikuler*. Palapa 8(1): 159–77.

TKSI KEMDIKBUD. (2021) Tes Kebugaran Kelincahan. <https://tksi.kemdikbud.go.id/tksi/test-jenis?kode=6>

Strand, Bradford N. & Wilson, Rolayne. (1993). *Assessing Sport Skills*. USA: Human Kinetics Publishers.

Subekti, I G. P. N. A., and Maryato Subekti. (2020). *Hubungan Tinggi Badan dan Berat Badan Terhadap Kelincahan Tubuh Atlet Kabaddi*. *Jurnal Pendidikan*

- Sugiyono.(2009). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan rnd. CV Alfabeta.
- Sukadiyanto, (2002). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK, UNY
- Sulistiyono. (2017). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. Yogyakarta: UNY Press. ISBN: 978-602-6338-85-3.
- Suyono. (2015). *Analisis Regresi Untuk Penelitian*. Yogyakarta: Deepublish.
- Usmadi. (2020). *Pengujian Persyaratan Analisis (Uji Homogenitas Dan Uji Normalitas)*. *Inovasi Pendidikan* 7(1): 50–62.
- Wahjoedi. (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Wekke, I. S. dkk. (2019). *Metode Penelitian Sosial*. Yogyakarta. Penerbit Gawe Buku
- Werner W. K. H. and Sharon A. H. (2011). *Lifetime Physical Fitness and Wellness*. Wadsworth: United State of America.
- Widana, Wayan, and Putu Lia Muliani. (2020). *Klik Media Uji Persyaratan Analisis*.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT Raja Grafindo Persada
- Wijayanto, A. (2008). *Analisis Korelasi Product Moment Pesrsom*. *Jurnal Universitas Diponegoro*.
- Yamin, Muhammad. (2016). *Kontribusi Kelincahan terhadap hasil dribbling sepak bola siswa ekstrakurikuler sepak bola SMAN 1 Kampar kec. Kampar. Jurnal Olahraga, Universitas Riau*.
- Yusuf, Abdullah. (2018). *Uji Validitas dan Instrumen Penelitian*. *Jurnal UIN Antasari*. Vol. 7 NO. 1 (2018): JUNI

# LAMPIRAN

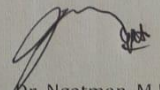
## Lampiran 1. Kartu Bimbingan



**KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : Muhammad Nashih Uluwan  
 NIM : 6601241091  
 Program Studi : PJKR  
 Pembimbing : Dr. Tri Ani Atashuti, S.Pd., M.Pd.




No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1	13 Maret 23	Judul & latar Belakang Judul	(2)
2	12 Juni 2023	Bab 1 Perbaiki lanjut Bab 2	(2)
3	16 Juni 23	Bab <u>iii</u> , <u>ii</u>	(2)
4	8 Oktober	Revisi bab <u>i</u> , <u>ii</u> , <u>iii</u>	(2)
5	21 Nov	Bimbingan bab <u>i</u> , <u>ii</u> , <u>iii</u>	(2)
6	25 Nov	Bimbingan bab <u>ii</u> , <u>iii</u>	(2)
7	28 Nov	Bimbingan bab <u>iii</u> , persiapan pengambilan data	(2)
8	5 Des	Bab <u>vi</u> Revisi	(2)
9	8-Des	Bab <u>iv</u> & <u>v</u>	(2)
10	15 Des	Revisi Abstrak & daftar pustaka	(2)
11	22 Des	ACC ujt	(2)

Ketua Departemen POR,


  
 Dr. Ngatman, M.Pd.  
 NIP. 19670605 199403 1 001

## Lampiran 2. Surat Izin Penelitian

	<p>KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI <b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b> <b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN</b> <small>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</small></p>
<hr/>	
Nomor : B/473/UN34.16/PT.01.04/2023	28 November 2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal	
Hal : <b>Izin Penelitian</b>	
Yth .	<b>Pondok Modern Darussalam Gontor Mlarak Gontor</b>
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:	
Nama	: Muhammad Nashih 'Ulwan
NIM	: 19601241091
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Hubungan Kelincahan Dengan Keterampilan Dribbling Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Santri Kelas VI Di Pondok Modern Darussalam Gontor
Waktu Penelitian	: 29 November - 2 Desember 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.	
<div style="text-align: right;"> Dekan,  Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or. NIP 19830626 200812 1 002</div>	
Tembusan : 1. Kepala Layanan Administrasi; 2. Mahasiswa yang bersangkutan.	

### Lampiran 3. Surat Izin Melakukan Penelitian



**BALAI PENDIDIKAN**  
**PONDOK MODERN DARUSSALAM**  
**GONTOR- PONOROGO - INDONESIA**

**معهد دارالسلام كونتور**  
للتربية الإسلامية الحديثة  
بكونتور - فونوروغو - إندونيسيا

---

**SURAT KETERANGAN**  
Nomor: 5/PMDG-i/XI/1444

*Bismillahirrahmanirrahim.*  
*Assalamu'alaikum warahmatullah wabarakatuh.*

Yang bertanda tangan di bawah ini, Pimpinan Pondok Modern Darussalam Gontor Ponorogo, menerangkan dengan sebenarnya bahwa mahasiswa Program Sarjana yang tersebut di bawah ini:

Nama : **Muhammad Nashih 'Ulwan**  
Alumni : Alumni 2018  
TTL : Jember, 9 Mei 1999  
NIM : 19601241091  
Jurusan : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi  
Ditujukan : Pimpinan Pondok Modern Darussalam Gontor

telah mendapatkan izin untuk melakukan penelitian di lembaga kami, dengan judul skripsi:


**"Pengaruh Latihan Footwork Pada Peningkatan Keterampilan Dribbling Pemain Basket Kelas 6 di Pondok Modern Darussalam Gontor"**

Demikianlah surat ini kami buat. Semoga dapat menjadi maklum adanya dan dapat digunakan sebagaimana mestinya. *Jazakumullah khairal jaza'.*

*Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.*

Gontor, 30 Dzulqo'dah 1444  
19 Juni 2023

Pimpinan Pondok Modern  
Darussalam Gontor Ponorogo,

  
**DRS. K.H. M. AKRIM MARIYAT, DIPL.A.ED.**




## Lampiran 4. Kalibrasi Alat Ukur Tes

**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 Ruwianto, ST**  
**NIP. 19830216 201101 1 006**

**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**

**Lampiran 5. Data Hasil Penelitian**

No.	Nama	Illinois Agility Test (Kelincahan)	Menggiring Bola
1	Fauzul Akbar	16.01	10.62
2	Muhammad Shulhan	16.75	10.76
3	Arsyad Muhammad Ali Ridho	17.78	10.66
4	Sulthonul Hakim	15.74	9.42
5	Khuza Tri Wahyu	17.46	10.36
6	Alfath Imam Wildani	18.05	10.44
7	Ahmad Naufaldi	17.52	10.04
8	M Alif Makkasau	17.36	10.39
9	Aisy Taufiqurrohman	17.33	10.7
10	Farrel Eagen	17.45	10.19
11	Wildan Hakim	16.23	10.02
12	Dzulfikar Didaf	20.59	17.36
13	Rizki Cahyono Putra	18.83	11.94
14	Gibran Arsenal	18.74	11.21
15	M Naufal Alfitra	17.52	10.26
16	Hikam Ibnu Khalid	19.53	12.74
17	Irfan Mustaqim	20.24	13.33
18	M Fajar Tri A	19.95	12.7
19	Hanafi Rizal Fathoni	20.03	14.03
20	Anatadio Luthfi R	17.11	10.6

### Lampiran 6. Hasil Analisis Menggiring Bola

No.	Nama	Menggiring Bola	T-Skor	Kategori
1	Fauzul Akbar	10.62	54.12	Cukup
2	Muhammad Shulhan	10.76	53.37	Cukup
3	Arsyad Muhammad Ali Ridho	10.66	53.9	Cukup
4	Sulthonul Hakim	9.42	60.55	Baik
5	Khuza Tri Wahyu	10.36	55.51	Baik
6	Alfath Imam Wildani	10.44	55.08	Baik
7	Ahmad Naufaldi	10.04	57.23	Baik
8	M Alif Makkasau	10.39	55.35	Baik
9	Aisy Taufiqurrohman	10.7	53.69	Cukup
10	Farrel Eagen	10.19	56.42	Baik
11	Wildan Hakim	10.02	57.34	Baik
12	Dzulfikar Didaf	17.36	17.99	Kurang sekali
13	Rizki Cahyono Putra	11.94	47.04	Cukup
14	Gibran Arsenal	11.21	50.96	Cukup
15	M Naufal Alfitra	10.26	56.05	Baik
16	Hikam Ibnu Khalid	12.74	42.76	Kurang
17	Irfan Mustaqim	13.33	39.59	Kurang
18	M Fajar Tri A	12.7	42.97	Kurang
19	Hanafi Rizal Fathoni	14.03	35.84	Kurang
20	Anatadio Luthfi R	10.6	54.23	Cukup

## Lampiran 7. Tabel r Signifikan 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

## Lampiran 8. Tabel F untuk Signifikan 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

Ac  
Gc

## Lampiran 9. Deskriptif Statistik

Statistics			
		kelincahan	menggiring
N	Valid	20	20
	Missing	0	0
Mean		18.0110	11.4250
Std. Error of Mean		.32340	.41794
Median		17.5200	10.6400
Mode		17.52	11.94
Std. Deviation		1.44629	1.86909
Variance		2.092	3.494
Range		4.85	7.94
Minimum		15.74	9.42
Maximum		20.59	17.36
Sum		360.22	228.50
Percentiles	25	17.1650	10.2850
	50	17.5200	10.6400
	75	19.3550	12.5100

kelincahan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15.74	1	5.0	5.0	5.0
	16.01	1	5.0	5.0	10.0
	16.23	1	5.0	5.0	15.0
	16.75	1	5.0	5.0	20.0
	17.11	1	5.0	5.0	25.0
	17.33	1	5.0	5.0	30.0
	17.36	1	5.0	5.0	35.0
	17.45	1	5.0	5.0	40.0
	17.46	1	5.0	5.0	45.0
	17.52	2	10.0	10.0	55.0
	17.78	1	5.0	5.0	60.0
	18.05	1	5.0	5.0	65.0
	18.74	1	5.0	5.0	70.0

18.83	1	5.0	5.0	75.0
19.53	1	5.0	5.0	80.0
19.95	1	5.0	5.0	85.0
20.03	1	5.0	5.0	90.0
20.24	1	5.0	5.0	95.0
20.59	1	5.0	5.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

**menggiring**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 9.42	1	5.0	5.0	5.0
10.02	1	5.0	5.0	10.0
10.04	1	5.0	5.0	15.0
10.19	1	5.0	5.0	20.0
10.26	1	5.0	5.0	25.0
10.36	1	5.0	5.0	30.0
10.39	1	5.0	5.0	35.0
10.44	1	5.0	5.0	40.0
10.60	1	5.0	5.0	45.0
10.62	1	5.0	5.0	50.0
10.66	1	5.0	5.0	55.0
10.70	1	5.0	5.0	60.0
10.76	1	5.0	5.0	65.0
11.94	2	10.0	10.0	75.0
12.70	1	5.0	5.0	80.0
12.74	1	5.0	5.0	85.0
13.33	1	5.0	5.0	90.0
14.03	1	5.0	5.0	95.0
17.36	1	5.0	5.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	



## Lampiran 10. Uji Normalitas

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		kelincahan	menggiring
N		20	20
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	18.0110	11.4250
	Std. Deviation	1.44629	1.86909
Most Extreme Differences	Absolute	.183	.289
	Positive	.183	.289
	Negative	-.110	-.176
Test Statistic		.183	.289
Asymp. Sig. (2-tailed)		.078 <sup>c</sup>	.000 <sup>c</sup>
Exact Sig. (2-tailed)		.461	.057
Point Probability		.000	.000

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

## Lampiran 11. Uji Linearitas

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
menggiring * kelincahan	Between Groups	(Combined) Linearity	66.353	18	3.686	152.324	.064
		Deviation from Linearity	49.078	1	49.078	2028.020	.014
			17.274	17	1.016	41.989	.121
	Within Groups		.024	1	.024		
	Total		66.377	19			

## Lampiran 12. Uji Korelasi

**ANOVA Table**

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
menggiring * kelincahan	Between Groups	66.353	18	3.686	152.324	.064
	Linearity	49.078	1	49.078	2028.020	.014
	Deviation from Linearity	17.274	17	1.016	41.989	.121
	Within Groups	.024	1	.024		
	Total	66.377	19			

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

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	kelincahan <sup>b</sup>	.	Enter

a. Dependent Variable: menggiring

b. All requested variables entered.

## Lampiran 13. Regresi

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	49.078	1	49.078	51.068	.000 <sup>b</sup>
	Residual	17.299	18	.961		
	Total	66.377	19			

a. Dependent Variable: menggiring

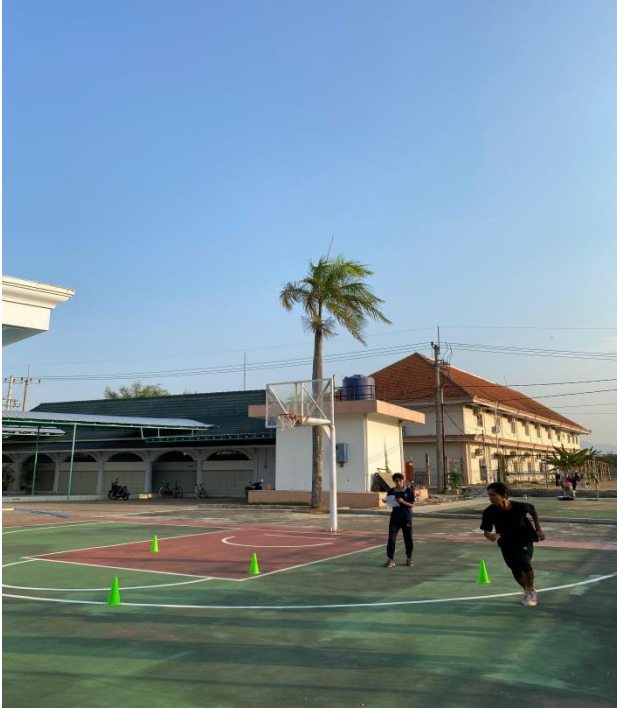
b. Predictors: (Constant), kelincahan

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	-8.590	2.809		-3.058	.007
kelincahan	1.111	.156	.860	7.146	.000

a. Dependent Variable: menggiring

#### Lampiran 14. Tes Kelincahan : Illinois Agility Test



### Lampiran 15. Tes Menggiring Bola

