HUBUNGAN LATIHAN KELINCAHAN DAN KOORDINASI MATA TANGAN DENGAN KEMAMPUAN *DRIBBLING CROSSOVER* BOLA BASKET PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMP NEGERI 2 TONJONG

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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

Oleh:

M Raka Diba Sanjaya

NIM 19601241126

PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2024

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

HUBUNGAN LATIHAN KELINCAHAN DAN KOORDINASI MATA TANGAN DENGAN KEMAMPUAN *DRIBBLING CROSSOVER* BOLA BASKET PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMP NEGERI 2 TONJONG

Disusun Oleh:
M Raka Diba Sanjaya
19601241126

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

Yogyakarta, 7 Mei 2024

Mengetahui,	Disetujui,
Koordinator Program Studi	Dosen Pembimbing,
Dr. Drs. Ngatman, M.Pd.	Dr. Yudanto, S.PD., Jas., M.Pd.
NIP 196706051994031001	NIP. 198107022005011001

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

BLANGKO VALIDASI TURNITIN

Menyatakan bahwa :

Nama : M Raka Diba Sanjaya

NIM : 19601241126

Program Studi : PJKR

Judul Skripsi : HUBUNGAN LATIHAN KELINCAHAN DAN KOORDINASI MATA TANGAN DENGAN KEMAMPUAN DRIBBLING CROSSOVER BOLA BASKET PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMP NEGERI 2 TONJONG

Pembimbing : Dr. Yudanto, S.PD., Jas., M.Pd.

Telah divalidasi Turnitin dengan nilai *similarity* 19%

Yogyakarta, 27 April 2024
Tim Validasi Turnitin

(Aprianisa N. F.)

*Nilai *similarity* untuk syarat Yudisium maksimal sebesar 30%.

MOTO

1. Musuh terbesar kita adalah diri kita sendiri
2. Tak perlu khawatir akan bagaimana alur cerita pada jalan ini, perankan saja, Tuhan ialah sebaik-baiknya sturadara.
3. *Success is the sum of small efforts repeated day in and day out*.
4. "Cobaan hidupmu bukanlah untuk menguji kekuatan dirimu. Tapi menakar seberapa besar kesungguhan dalam memohon pertolongan kepada Allah."
   - Ibnu Qoyyim

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

HUBUNGAN LATIHAN KELINCAHAN DAN KOORDINASI MATA TANGAN DENGAN KEMAMPUAN *DRIBBLING CROSSOVER* BOLA BASKET PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMP NEGERI 2 TONJONG

Disusun Oleh:

M Raka Diba Sanjaya
19601241126

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 15 Mei 2024

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Yudanto, S.PD., Jas., M.Pd. Ketua Penguji	.....	14/6 24
Dr. Drs. Amat Komari, M.Si. Sekretaris Penguji	.....	3 Juni 24
Dr. Drs. Sridadi, M.Pd. Penguji Utama	.....	12/6-2024

Yogyakarta, 25 Juni 2024
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP. 198306262008121002

HALAMAN PERSEMBAHAN

Atas karunia yang diberikan Allah SWT sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini dengan baik, dengan menngucap rasa syukur Alhamdulillah saya persembahkan tugas skripsi ini kepada:

1. Kedua orang tua tercinta yang sudah berpulang (bapak joko Supriyanto dan ibu farida sandyawati), terimakasih sudah menjadi orangtua yang baik dengan mendidik anak-anaknya dengan cinta dan semoga kebahagiaan ini turut membuat mereka bahagia.
2. Kakak-kakak saya yang sudah mendukung dan memberi arahan selama ini kaka pertama M Novel Haris Sanjaya bersama keluarga, kaka kedua M Resi Akbar Sanjaya bersama keluarga, kaka ketiga M Pandu Sanjaya bersama keluarga

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Skripsi yang berjudul "Hubungan Latihan Kelincahan dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Kemampuan *Dribbling cross over* Bola Peserta Ekstrakurikuler Basket di SMP Negeri 2 Tonjong" ini disusun bertujuan untuk memenuhi salah satu persyaratan guna mendapat gelar sarjana Pendidikan. Penulis mengucapkan banyak terimakasih terhadap pihak yang terlibat yaitu:

1. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or. selaku Koordinator Prodi PJKR yang telah memberikan izin penelitian.
3. Bapak Dr. Yudanto, S.Pd., Jas., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang selalu sabar membimbing dan memberikan semangat, dukungan serta arahan dalam penyususnan Tugas Akhir Skripsi.
4. Penguji dan Sekretaris yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
5. Bapak Yuyun Ari Wibowo S.Pd.Jas., M.Or. selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingannya selama masa perkuliahan.
6. Bapak Ibu guru SMP Negeri 2 Tonjong yang telah mendukung proses pengambilan data penelitian.
7. Peserta didik ekstrakurikuler bola basket yang telah bersedia menjadi subjek penelitian.
8. Sahabat-sahabat saya yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat ditulis satu persatu yang telah banyak membantu penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.

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

Yogyakarta, 20 April 2024

Penulis,

M Raka Diba Sanjaya

NIM. 19601241126

HUBUNGAN LATIHAN KELINCAHAN DAN KOORDINASI MATA TANGAN DENGAN KEMAMPUAN *DRIBBLING CROSSOVER* BOLA BASKET PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMP NEGERI 2 TONJONG

M Raka Diba Sanjaya
NIM 19601241126

ABSTRAK

Penulis melakukan pengamatan terhadap siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Tonjong, Kabupaten Brebes, dan menemukan bahwa kemampuan mereka dalam melakukan *dribbling* masih rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelincahan gerakan dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan *dribbling crossover* pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Tonjong.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Populasi penelitian adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Tonjong, dengan jumlah 20 siswa. Sampel penelitian diambil dengan teknik total *sampling*, juga sebanyak 20 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes *agility Illinois*, tes koordinasi mata tangan, dan tes *dribbling crossover* basket sesuai standar Sekolah Tinggi Olahraga (STO). Data dianalisis menggunakan uji korelasi dan regresi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Ada huubungan yang signifikan antara kelincahan dengan *dribble crossover*, dengan nilai rx1.y = 0,522 > r (0.05)(19) = 0,433. (2) Ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan dengan *dribble crossover*, dengan nilai rx2.y = 0,507 > r(0.05)(19) = 0,433. (3) Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan *dribble crossover* peserta ekstrakurikuler basket di SMP Negeri 2 Tonjong, dengan nilai Fhitung 4,267 > Ftabel pada taraf signifikansi 5% dan derajat kebebasan (2;17) yaitu 3,591 dan nilai Ry(x1.x2) = 0,578 > R(0.05)(19) 0,433.

Kata Kunci: *Dribble crossover, Kelincahan, Koordinasi Mata Tangan*

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA iii
MOTO iv
HALAMAN PERSEMBAHAN vi
KATA PENGANTAR i
ABSTRAK iii
DAFTAR LAMPIRAN vi
DAFTAR GAMBAR vii
DAFTAR TABEL viii
BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Identifikasi Masalah 4
C. Batasan Masalah 5
D. Rumusan Masalah 5
E. Tujuan Penelitian 5
F. Manfaat Penelitian 6
BAB II KAJIAN PUSTAKA 7
A. Kajian Teori 7
1. Hakikat Latihan 7
2. Hakikat Kelincahan 11
3. Hakikat Koordinasi Mata dan Tangan 15
4. Hakikat *Dribling Crossover* 18
B. Hasil Penelitian yang Relevan 20
C. Kerangka Berpikir 22
D. Hipotesis 24
BAB III METODE PENELITIAN 25
A. Desain Penelitian 25
B. Tempat dan Waktu Penelitian 26
C. Populasi dan Sampel Penelitian 26
1. Populasi 26
2. Sampel Penelitian 26
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian 26
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data 28
1. Teknik Pengumpulan Data 28
2. Instrumen Pengumpulan Data 28
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian 34
G. Teknik Analisis Data 34
1. Uji Prasyarat Analisis 35
2. Uji Hipotesis 37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 41
A. Deskripsi Hasil Penelitian 41
1. Hasil Uji Hipotesis 46
B. Pembahasan 51
C. Keterbatasan Penelitian 56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 57

A. Kesimpulan 57
B. Implikasi.....57
C. Saran.....58
DAFTAR PUSTAKA 59
LAMPIRAN.....63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat keterangan penelitian.....63
Lampiran 2. Data Hasil Penelitian 64
Lampiran 3. Data Hasil Analisis *Dribble crossover* 65
Lampiran 4. Tabel r pada Signifikansi 5%.....66
Lampiran 5. Tabel F untuk Signifikansi 5% 67
Lampiran 6. Deskripstif Statistik 68
Lampiran 7. Kelincahan 69
Lampiran 8. Koordinasi Mata Tangan 70
Lampiran 9. *Dribble crossover* 71
Lampiran 10. Uji Normalitas 72
Lampiran 11. Uji Liniearitas 73
Lampiran 12. Uji Korelasi.....74
Lampiran 13. Regresi 76
Lampiran 14. Tes Koordinasi Mata Tangan: Lempar Tangkap Bola 77
Lampiran 15. Tes Kelincahan: *Illionis Agility Test*.....79
Lampiran 16. Tes *dribble crossover* Bola: STO 80

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Latihan *Zig Zag Run* 13
Gambar 2. Latihan *Shuttle Run* (Lari Bolak-Balik) 14
Gambar 3. Latihan *Combination Zig-Zag Drill* 14
Gambar 4. *Illionis Agility Run* 15
Gambar 5. Latihan *dribble tos* 17
Gambar 6. Tes Koordinasi Mata Tangan 18
Gambar 7. *Dribbel Crossover* 19
Gambar 8. Tes Ketrampilan *Dribble Crossover STO* 20
Gambar 9. Kerangka Berfikir 23
Gambar 10. Desain Penelitian 25
Gambar 11. Tes ketrampilan *Dribble Crossover* 30
Gambar 12. Dinding target tes koordinasi mata tangan 32
Gambar 13. *Illionis Agility Test* 33
Gambar 14. Diagram Hasil Kelincahan 43
Gambar 15. Diagram Hasil Koordinasi Mata Tangan 44
Gambar 16. Diagram Hasil 46

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Norma Penelitian Menggiring Bola 30
Tabel 2. Norma penilaian koordinasi mata tangan.....32
Tabel 3. Nilai normatif Illionis agility test dengan satuan detik 33
Tabel 4. Validitas dan reabilitas instrumen.....34
Tabel 5. Hasil uji normalitas 35
Tabel 6. Hasil Uji Linear.....37
Tabel 7. Interpretasi Koefisien Korelasi 38
Tabel 8. Deskriptif Statistik 42
Tabel 9. Kategori Hasil kelincahan.....43
Tabel 10. Kategori Hasil Koordinasi Mata Tangan 44
Tabel 11. Kategori hasil dribble crossover.....45
Tabel 12. Koefisien Korelasi Kelincahan (X1) dengan Kemampuan *dribble crossover* (Y).....47
Tabel 13. Koefisien Korelasi Koordinasi Mata Tangan (X2) dengan *Dribble Crossover* Bola Basket (Y) 48
Tabel 14. Koefisien Korelasi Kelincahan (X1) dan Koordinasi Mata Tangan(X2) dengan Kemampuan *Dribble Crossover* (Y) 49
Tabel 15. Tabel Data Mentah Sumbangan Efektif 50
Tabel 16. Tabel Data Mentah Sumbangan Relatif 51
Tabel 17. Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif 51

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Aktivitas olahraga adalah proses teratur yang bertujuan untuk memperkuat, mendorong, dan mengoptimalkan potensi fisik, sosial, dan spiritual seseorang. Olahraga juga suatu kegiatan yang banyak dilakukan oleh masyarakat. Olahraga memiliki dampak yang signifikan dalam memperkuat karakter dan mental masyarakat, serta membangun fondasi yang kuat bagi kemajuan bangsa. Hal ini tercermin dalam nilai-nilai seperti semangat pantang menyerah, disiplin yang konsisten, kemampuan untuk bangkit dari kegagalan dengan semangat baru, kerja sama tim, keberanian untuk menghadapi tantangan, semangat kompetitif yang sehat, serta kemampuan untuk memahami dan menghormati peraturan yang berlaku dalam setiap situasi. Dengan melibatkan diri dalam aktivitas olahraga, individu dapat mengasah berbagai aspek tersebut, sehingga turut berkontribusi dalam menciptakan generasi yang berkarakter kuat dan bermental tangguh untuk masa depan yang lebih baik. (Fatahillah, 2018).

Pengembangan olahraga akan dilanjutkan pada pendidikan formal dan non-formal untuk lebih meningkatkan hasil. Dalam peraturan perundang-undangan olahraga, pemerintah menetapkan pedoman prestasi olahraga. Dalam UU No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, pada Pasal 1 ayat 13 dijelaskan bahwa olahraga prestasi merupakan jenis olahraga yang fokus pada pembinaan atlet dan pengembangan olahragawan secara terstruktur, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi dengan tujuan meraih prestasi, didukung oleh pengetahuan dan teknologi dalam dunia olahraga. Undang-undang tersebut juga mengatur bahwa

peningkatan prestasi dalam olahraga dapat dicapai melalui berbagai bentuk pendidikan, baik yang formal maupun nonformal, serta melalui peningkatan jumlah kompetisi olahraga yang diadakan. Salah satu contoh cabang olahraga yang termasuk dalam lingkup ini adalah bola basket.

Bola basket adalah jenis olahraga tim yang bertujuan untuk mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Aturan permainan mengharuskan pemain memantulkan bola menggunakan tangan, tanpa boleh menggunakan kaki. Hasil pertandingan ditentukan berdasarkan tim yang berhasil mencetak skor tertinggi, yang kemudian dinyatakan sebagai pemenang. Dalam bola basket, sebuah tim terdiri dari lima pemain yang bertujuan untuk mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan yang terletak di ujung lapangan. Permainan ini melibatkan teknik memantulkan bola menggunakan tangan, sementara pemain dilarang menggunakan kaki untuk menggerakkan atau memantulkan bola. Pemenang dalam pertandingan bola basket adalah tim yang berhasil mengumpulkan skor tertinggi saat pertandingan berakhir.Keterampilan dasar dalam permainan bola basket ada banyak yaitu *shooting, dribbling, rebound,* dan *passing.* Dalam karya ini penulis membahas topik *dribbling crossover* dalam permainan bola basket.

Dalam konteks bola basket, *dribbling* adalah keterampilan mendasar yang biasanya diajarkan terlebih dahulu kepada pemula. Teknik ini melibatkan pemain menggiring bola dengan tangan secara terus-menerus saat bergerak di lapangan, tanpa harus mengangkat bola atau melanggar aturan permainan.. Terdapat beberapa macam *dribbling* yang salah satunya yaitu *dribbling crossover* yaitu *dribble*

menggunakan satu tangan, yang kemudian saat mendekati pemain lawan akan mendorong bola ke tangan yang lain untuk mengecoh pemain lawan. Kemampuan *dribbling crossover* sangat penting dalam permainan bola basket. Ketika bermain bola basket sebagian besar peserta didik masih masih memukul bola sambil menyentuhnya, pandangan selalu tertuju pada bola, susah menguasai bola, dan kurangnya pemahaman pentingnya untuk melindungi bola ketika menggiring bola. Kelincahan yang dimiliki peserta didik masih lambat, Kelincahan siswa masih rendah, ketika menggiring bola, lawan mudah mendeteksi gerak-gerik siswa sehingga bola mudah di rebut.

Salah satu elemen fisik yang membantu *dribbling crossover* adalah koordinasi mata dan tangan. Koordinasi tangan-mata merupakan kemampuan seorang pemain dalam memadukan berbagai unsur motorik seperti mata dan tangan menjadi suatu gerakan yang efektif dan efisien pada saat *dribbling crossover*. Saat *dribbling crossover*, gerakan, langkah, dan timing harus menyatu menjadi satu kesatuan yang harmonis agar gerakannya sama-sama berhasil.

Latihan kelincahan merupakan suatu bentuk latihan yang bertujuan untuk menambah kreativitas pemain dalam permainan bola basket khususnya pada teknik-teknik dasar bolabasket seperti *dribbling crossover*. Selain itu latihan kelincahan juga memiliki tujuan untuk membiasakan siswa terhadap kondisi dan situasi saat bertanding dimana siswa harus bisa menghindari lawan sewaktu *dribble crossover*. Untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan teknik dasar suatu cabang olahraga tertentu diperlukan suatu bentuk latihan yang tepat dan terencana. Hal ini juga berlaku pada cabang olahraga bola basket, Untuk meningkatkan

kemampuan teknik dasar permainan bola basket seperti teknik dasar *dribbling* crossover diperlukan suatu bentuk latihan yang memadai yaitu kelincahan.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan penulis kepada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Tonjong Kabupaten Brebes. Ketika siswa melakukan *dribbling crossover* dalam permainan bola basket kemampuan siswa masih rendah. Hal ini diperkirakan dikarenakan masih ada siswa yang belum menguasai teknik dasar *dribbling crossover* dengan baik, hal ini berdampak saat siswa melakukan *dribbling crossover* bola sering terlepas dan siswa susah mengontrol bola karena koordinasi mata dan tangan yang kurang baik juga. Selain itu kelincahan siswa juga masih lambat ketika melakukan *dribbling crossover* mengakibatkan mudah dikejar dan direbut oleh pemain lawan.

Karena itu, penulis tertarik ingin melakukan penelitian ilmiah dalam bentuk skripsi dengan judul "Hubungan Latihan Kelincahan dan Koordinasi Mata Tangan dengan Kemampuan *Dribbling Crossover* Bola Basket pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 2 Tonjong".

B. Identifikasi Masalah

Dari analisis situasi, beberapa isu yang muncul adalah sebagai berikut:

1. Kemampuan *dribbling crossover* bola basket siswa masih rendah.
2. Bola sering lepas dan tidak terkontrol dengan baik karena koordinasi mata dan tangan saat *dribbling crossover* kurang baik.
3. Saat *dribbling crossover* siswa masih lambat dan kurang lincah sehingga mudah dikejar dan direbut oleh lawan.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan luasnya masalah, karena terbatas waktu dan kemampuan yang tersedia, maka penulis membatasi pada hubungan latihan kelilncahan dan koordinasi mata dan tangan dengan kemampuan *dribbling crossover* bola basket pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 2 Tonjong Kabupaten Brebes.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah ada hubungan antara kelincahan dengan kemampuan *dribble crossover* peserta ekstrakurikuler basket di SMP N 2 Tonjong?
2. Apakah ada hubungan antara koordinasi mata tangan dengan kemampuan *dribble crossover* peserta ekstrakurikuler basket di SMP N 2 Tonjong?
3. Apakah ada hubungan antara koordinasi mata tangan dan kelincahan dengan kemampuan *dribble crossover* peserta ekstrakurikuler basket di SMP N 2 Tonjong?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Hubungan antara kelincahan dengan kemampuan *dribble crossover* peserta ekstrakurikuler basket di SMP N 2 Tonjong.
2. Hubungan antara koordinasi mata tangan dengan kemampuan *dribble crossover* peserta ekstrakurikuler basket di SMP N 2 Tonjong.

3. Hubungan antara kelincahan dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan *dribble crossover* peserta ekstrakurikuler basket di SMP N 2 Tonjong.

F. Manfaat Penelitian

Adapun penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

1. Teoritis

Metode pelatihan yang fokus pada kelincahan dan koordinasi mata serta tangan telah terbukti secara ilmiah dapat meningkatkan kemampuan *dribbling crossover* pada siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Tonjong. Oleh karena itu, perbandingan efektivitas antara kedua metode latihan tersebut dilakukan untuk menentukan metode mana yang lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan *dribbling crossover* pada siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Tonjong.

2. Praktis

Skripsi ini bisa menjadi acuan berguna bagi mahasiswa secara umum, terutama bagi mereka yang mengambil program Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR). Selain itu, buku ini juga dapat menjadi referensi penting bagi pelatih bola basket, membantu mereka menjadi lebih cermat, kreatif, dan selektif dalam merancang latihan yang sesuai untuk meningkatkan kemampuan *dribbling crossover* pada siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Tonjong.

BAB II
KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Latihan

Dalam proses berlatih pengaruh besar yang menentukan keberhasilan adalah kualitas latihan. Hal ini didukung perpaduan aktivitas dari berbagai faktor pendukung. Menurut Dinata (2007:5) mengatakan bahwa, latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara berulang-ulang dan intensif untuk menambah potensi dan mencapai kinerja yang maksimal. Latihan dalam waktu yang Panjang dilakukan secara berulang-ulang untuk meningkatkan kondisi jiwa olahraga untuk bertanding. Menurut Mylsidayu (2015:47) istilah kata latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang mempunyai arti berbeda-beda seperti *practice, exescise* dan *training.* Latihan merupakan peranan yang sangat penting untuk meningkatkan kemampuan seorang untuk tampil pada penampilan terbaiknya. Pelatih dan guru memiliki cara berbeda-beda untuk dapat meningkatkan kemampuan atletnya.

Proses latihan yang berulang-ulang dapat membiasakan tubuh dan memperlancar latihan, dalam arti yang luas yaitu sebagai pelajaran yang diselenggarakan dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik dan psikis, mental, dan keterampilan gerak olahraga. Dalam proses pembinaan olahraga, prestasi dalam latihan diartikan sebagai persiapan teknik, fisik, intelektual, moral, dan psikis. Pada dasarnya pelatihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu meningkatkan kualitas fisik, kinerja fungsional peralatan tubuh, dan kualitas mental anak yang dilatih. Menurut Syafruddin, (2011:28 olahraga lebih dari sekedar proses adaptif dalam arti stimulus-respon atau stimulus-

respons yang sekedar memancing reaksi pada jantung, peredaran darah, otot, dan sistem saraf.

Pelatihan olahraga dapat meningkatkan kualitas berpikir, sikap, perilaku, bahkan kepribadian seseorang yang melakukan olahraga. Saat ini, berbagai disiplin ilmu mempengaruhi praktik olah raga dan mendukung teori olah raga melalui program olah raga. Usaha pembinaan harus bertumpu pada latihan dan penguasaan aspek fisik, teknik, taktis, dan strategis, serta kematangan mental sang juara, agar bisa menjaga pemainnya dengan baik. Pencapaian prestasi atletik memerlukan berbagai kemampuandan keterampilan gerak yang kompleks. Latihan merupakan aktivitas yang berulang dan sistematis, meniliki tujuannya untuk mendapatkan gerakan ototamatis. Menurut Syafruddin (2011:21) Latihan merupakan proses pengolahan atau penerapan materi pelatihan, misalnya keterampilan perilaku, melalui berbagai persyaratan secara berulang-ulang.

a. Pengertian latihan

Menurut Pasurney (2001:8), latihan olahraga adalah tentang memahami segala upaya dalam proses peningkatan prestasi, termasuk segala upaya untuk mempertahankan prestasi. Dari sudut pandang teori pendidikan, proses peningkatan kinerja berlangsung melalui metode perencanaan dan pengaruh yang secara khusus untuk meningkatkan kemampuan manusia secara keseluruhan. Latihan berdasarkan pengertian ini dapat dilakukan tidak hanya pada olahraga yang kompetitif, tetapi juga di sekolah, olahraga rekreasi dan kebugaran, olahraga preventif dan rehabilitasi. Pada beberapa cabang olahraga, proses untuk mencapai prestasi tertinggi perlu latihan yang konsisten untuk mencapai standar tertentu.

Mencapai kinerja puncak tersebut memerlukan pelatihan jangka panjang, latihan yang teratur, perencanaan sesuai jadwal, serta pola dan sistem tertentu dari yang mudah hingga yang sulit. Teknik yang dipelajari harus dilatih berkali-kali, gerakan-gerakan yang tadinya sulit akan menjadi lebih mudah, koordinasi gerakan akan menjadi lebih halus dan fleksibel, serta banyak tenaga yang dapat dihemat. Menurut Morehause dan Miller dalam Indra, (2009: 16) “Melalui latihan, seseorang dapat menjadi siap untuk mencapai tujuan tertentu.”. Secara fisiologis, manusia meningkatkan kemampuan biologisnya dengan meningkatkan kebugaran fisiknya.

Sebagai tujuan untuk memperbaiki sistem diharapkan dapat meningkatkan kinerja manusia. Perubahan yang terjadi melalui latihan, yang terprogram secara rutin sesuai prinsip latihan merupakan adaptasi tubuh terhadap beban latihan yang diberikan. Sebuah tes untuk menilai hasil latihan kekuatan yang dapat dilakukan 4 sampai 6 minggu setelah siklus latihan makro (Bompadalam Lorenza, D. 2014: 26).

b. Komponen latihan

Aktivitas fisik dalam proses latihan selalu membawa perubahan antara lain pada keadaan anatomi, fisiologi, biokimia, dan psikologis pelakunya. Faktor latihan merupakan faktor sentral atau penting yang perlu diperhatikan dalam menentukan dosis dan beban latihan. Selain itu, komponen pelatihan juga berfungsi sebagai tolak ukur dan standar untuk menentukan maksud dan tujuan pelatihan yang disusun dan dilaksanakan setelah tercapai. Oleh karena itu, dalam mempersiapkan pelatihan, pelatih harus memperhatikan unsur-unsur yang disebut komponen pelatihan. Menurut Mylsidayu (2015: 65): , faktor-faktor tersebut meliputi intensitas, volume, durasi, repetisi, set, dan pemulihan.

1) Intensitas

Intensitas yaitu ukuran yang menentukan kualitas suatu rangsangan atau pembebanan. Untuk menentukan besarnya intensitas antara lain menggunakan : (1) Detak jantung permenit, (2) RM (*Repetition Maximum*), (3) *Speed* (Waktu tempuh), (4) Pemberian waktu *recovery* dan interval, (5) Jumlah pengulangan Per waktu tertentu (menit/detik), (6) Jarak tempuh.

2) Volume

Volume yaitu ukuran besarnya (jumlah) rangsangan atau pembebanan. Volume latihan merupakan elemen utama pelatihan, karena merupakan prasyarat untuk mencapai tingkat teknis, taktis, dan fisik yang tinggi. Sebagai suatu proses latihan, terdapat beberapa cara untuk menambah jumlah latihan: (1) memperberat, (2) memperlama, (3) menambah kecepatan, dan (4) menambah jumlah latihan. Perlakuan yang diterapkan pada penelitian ini melibatkan peningkatan volume latihan untuk setiap sesi latihan yang ditentukan.

3) Durasi

Durasi yaitu lamanya waktu pelatihan suatu pertemuan tatap muka atau sesi pelatihan. Misalnya pertemuan tatap muka (sesi) membutuhkan waktu pelatihan selama 3 jam.

4) Repetisi

Repetisi (pengulangan) yaitu banyaknya pengulanganyang dilakukakan pada setiap elemen.

5) Set

Set yaitu banyaknya pengulangan untuk satu elemen latihan.

6) *Recovery* atau istirahat

Recovery yaitu waktu istirahat yang diberikan pada saat antar pengulangan.

2. Hakikat Kelincahan

Di antara banyak komponen pengkondisian fisik, olahraga tertentu juga memerlukan prioritas pengondisian fisik yang spesifik. Menurut Arwih (2019:64) unsur kondisi fisik pada saat bermain bola basket meliputi kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan aerobik dan anaerobik, serta kelenturan. Oleh karena itu, kecepatan dan ketangkasan merupakan komponen syarat fisik yang diperlukan untuk menunjang keterampilan olahraga bola basket, maka kelincahan turut mempengaruhi kemampuan menggiring bola yang merupakan salah satu teknik permainan bola basket, maka kelincahan adalah faktor yang penting dalam mempengaruhi kemampuan menggiring bola basket, yang merupakan salah satu teknik dalam permainan bola basket. Kelincahan merupakan elemen fisik yang banyak digunakan dalam berbagai cabang olahraga. Salah satu contohnya cabang olahraga bola basket yang memerlukan komponen kelincahan. Dalam bola basket kelincahan sangat penting pada saat menggiring bola, *rebound,* mengoper, menangkap, dan *shooting*. Olahraga bola basket memerlukan tingkat ketangkasan yang tinggi bertujuan untuk menghindari lawan baik pada saat membawa maupun menggiring bola. Dari kutipan di atas kita dapat mengetahui bahwa *agility* adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan hal ini dapat menyebabkan masalah keseimbangan. Kelincahan adalah kemampuan untuk bergerak cepat dan mengubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan, beberapa orang dapat bergerak dengan cepat, namun ada juga yang tidak dapat bergerak dengan

gesit dikarenakan tidak dapat mengubah arah dengan cepat.

a. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kelincahan

Menurut Ismaryati (2006:41) kelincahan merupakan unsur kebugaran jasmani yang diperlukan untuk segala aktivitas yang memerlukan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya secara cepat. Dan kelincahan adalah prasyarat untuk mempelajari dan meningkatkan keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan yang memerlukan koordinasi motorik, kelincahan juga penting dalam olahraga yang memerlukan tingkat kemampuan beradaptasi yang tinggi terhadap perubahan kondisi selama kompetisi. Lebih lanjut Ismaryati (2006: 41) menambahkan bahwa ciri-ciri kelincahan sangatlah unik, kelincahan memegang peranan khusus dalam mobilitas tubuh. Kelincahan bukanlah suatu kemampuan fisik tunggal, tetapi kelincahan terdiri dari komponen-komponen berikut: koordinasi, kekuatan, kelenturan, waktu reaksi, dan tenaga. Komponen-komponen ini berinteraksi satu sama lain.

Dari pendapat para ahli di atas, kelincahan digambarkan sebagai kemampuan untuk bergerak dan mengubah arah serta posisi dengan relatif cepat dan dalam waktu yang relatif singkat, tergantung situasi dan kondisi. Dalam semua aktivitas olahraga, baik latihan maupun kompetisi, mobilitas diperlukan untuk mencapai performa puncak.

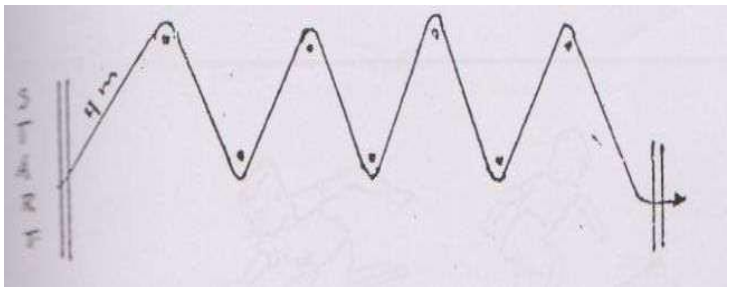
b. Bentuk-Bentuk Latihan Kelincahan

Melalui latihan yang tepat maka kemampuan fisik siswa khususnya kelincahan dapat dimaksimalkan sehingga sangat membantu dalam meningkatkan keterampilan *dribbling* bola basket. Untuk meningkatkan kelincahan siswa, ada

berbagai pilihan dan format pelatihan yang tersedia untuk meningkatkan ketangkasan siswa, latihan ini melatih kemampuan siswa untuk bergerak cepat. Menurut Harsono (2001: 22), bentuk latihan untuk mengembangkan ketangkasan adalah bentuk latihan yang memerlukan gerakan cepat dan perubahan arah yang lincah. Selama aktivitas ini, atlet harus menghindari kehilangan keseimbangan dan memperhatikan postur tubuh atlet. Olahraga seringkali memerlukan operasi gerakan seperti itu. Kemudian Harsono (2001:22) kemudian menambahkan bahwa ada beberapa bentuk latihan kelincahan yaitu lari shuttle, lari zigzag, lari bumerang, lari envelope, lari halang rintang, dan lari segi enam (*hexagon)* dan banyak lagi. Pada dasarnya latihan ini menuntut siswa untuk berlari cepat, berputar cepat, serta menjaga keseimbangan dan postur tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa kelincahan merupakan kombinasi dari kecepatan, kekuatan, waktu reaksi, keseimbangan, fleksibilitas, dan koordinasi neuromuskular.

1) Latihan *Zig Zag Run.*

Melakukan lari dari tiang 1, 2, 3, 4, 5, 6 dan 7 yang memiliki jarak antar tiang 4 meter seperti pada gambar (Harsono, 2001:22)

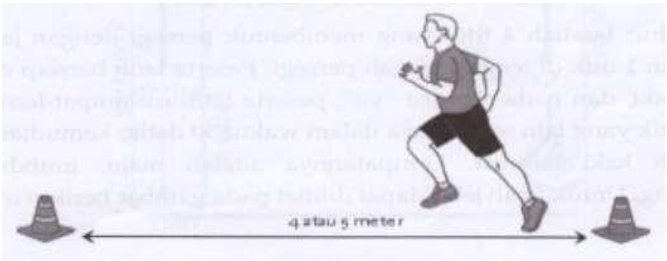


Gambar 1. Latihan *Zig Zag Run*

2) Latihan *shuttle run* (lari bolak-balik).

Dengan jarak 4-5 meter, atlet berlari dari satu titik ke titik lain dan kembali

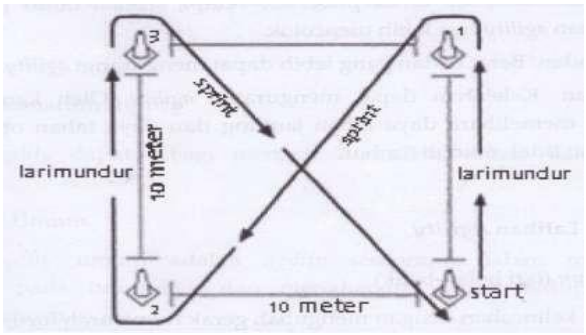
secepat mungkin.Setiap kali mencapai satu titik, siswa harus segera berbalik dan mencoba lari ke titik lainnya (Mylsidayu, 2015:149)



Gambar 2. Latihan *Shuttle Run* (Lari Bolak-Balik)

3) Latihan *combination zig-zag drill*.

Buatlah persegi dengan panjang sisi 10 meter. Peserta pelatihan kemudian berdiri di sisi kanan lapangan (start). Kemudian lari mundur ke kerucut 1, lanjutkan lari cepat ke kerucut 2, mundur ke kerucut 3, dan lari lagi ke garis start (Mylsidayu, 2015: 150). Untuk lebih jelasnya silahkan lihat gambar berikut ini:

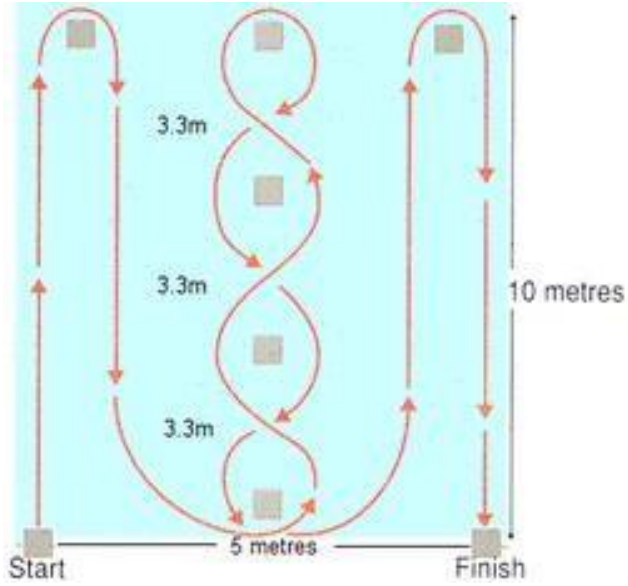


Gambar 3. Latihan *Combination Zig-Zag Drill*

4) *Illionis Agility Run*

Validitas Metode Uji Agility Illinois sebesar 0,82 dan reliabilitas sebesar 0,93. Tujuan tes ini adalah untuk mengetahui mobilitas. Setelah isyarat “selesai” dan “ya”, Testi berdiri di garis start. Testi berlari lurus menuju kerucut nomor 2, lalu memutar balik dan zigzag melewati kerucut 3, 4, 5, dan 6. Ketika Testy sampai di ujung lintasan, ia berbalik dan berlari

menuju kerucut 7, lalu langsung ke kerucut 8. Waktu dihitung sebagai permulaan dari awal sampai akhir. Jika testis tidak sesuai dengan arah panah dan testis menembus kerucut tempatnya diletakkan, maka gerakannya akan gagal.



Gambar 4. ***Illionis Agility Run***

3. Hakikat Koordinasi Mata dan Tangan

Koordinasi merupakan kemampuan seorang dalam memadukan beberapa unsur gerak untuk mencapai suatu gerakan yang selaras dengan suatu tujuan atau kemampuan untuk melakukan gerakan dengan fleksibilitas dan akurasi, seringkali diperlukan sensasi dan koordinasi berbagai otot untuk mempengaruhi gerakan. Menurut Rusli Lutan (2000), koordinasi merupakan kemampuan melakukan gerakan-gerakan yang berbagai tingkat kesulitannya dengan cepat, efisien, dan akurat. Dari pendapat tersebut, koordinasi mata-tangan-kaki merupakan kemampuan seseorang dalam mengkoordinasikan mata, tangan, dan kaki secara cepat dan akurat dalam suatu rangkaian gerakan yang lengkap, menyeluruh, dan

berkesinambungan dalam ritme yang terkendali.

a. Pengertian Koordinasi Mata dan Tangan

Olahraga apa pun memerlukan koordinasi motorik yang baik untuk dapat melakukan gerakan-gerakan kompleks tanpa mengeluarkan banyak tenaga. Dengan cara ini gerakan yang dihasilkan akan terkoordinasi dengan sangat baik, lancar dan efisien. Menurut Agus & Sepriadi (2021, p. 90) koordinasi adalah kemampuan melakukan gerakan-gerakan yang berbagai tingkat kesulitannya dengan cepat, efisien, dan akurat. Koordinasi yang mengacu pada kemampuan operasional yang kompleks, disebabkan karena beberapa komponen fisik yang sangat erat kaitannya satu sama lain. Koordinasi menunjukkan kemampuan pemain dalam mengendalikan dan menggerakkan seluruh bagian tubuh dengan baik saat melakukan tugas gerak, 37 (Nurhdiayah & Sukoco, 2015, pp. 78). Koordinasi merupakan kemampuan seseorang untuk secara efektif melakukan transisi dari gerakan yang berbeda ke pola gerakan untuk mengembangkan keterampilan yang baik dengan teknik yang tepat, (Pristiwanto et al., 2022, pp. 1512).

b. Peran Koordinasi Dalam Penguasaan Cabang Bola Basket

Semua manusia mampu melakukan gerakan dan keterampilan, dari yang sederhana hingga yang kompleks, yang dikendalikan dan diperintahkan oleh sistem saraf pusat dan awalnya disimpan dalam memori. Hampir setiap kompetisi atau permainan olahraga memerlukan koordinasi, koordinasi juga penting dalam menghadapi situasi atau lingkungan yang asing, seperti perubahan nada, peralatan, cuaca, pencahayaan, atau lawan. Derajat koordinasi seseorang tercermin dari kemampuannya dalam melakukan gerakan dengan lancar, akurat, cepat, dan

efisien. Atlet yang memiliki koordinasi yang baik tidak hanya mampu menampilkan keterampilan dengan sempurna, namun juga mampu menampilkan keterampilan baru dengan mudah dan cepat. Koordinasi yang baik memungkinkan dengan cepat beralih dan bertransisi dari satu pola gerakan ke pola gerakan lainnya, sehingga membuat gerakan lebih efektif. Mengenai indikator penyesuaian, Sukadiyanto (2003: 139) menyatakan bahwa indikator penyesuaian yang utama adalah ketepatan dan pergerakan ekonomi.

c. Latihan *Dribble Tos*

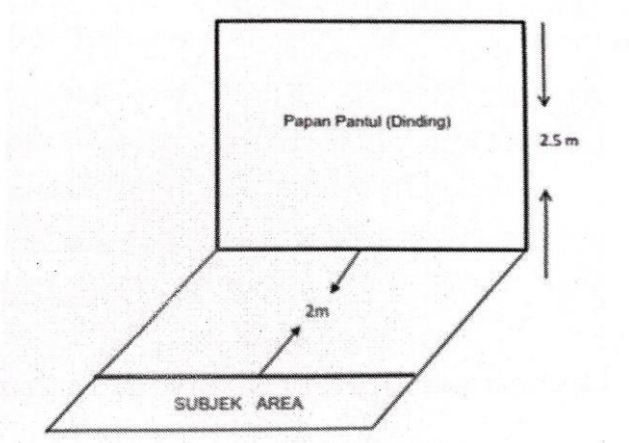
Berdirilah berhadapan dengan teman, *dribble* 3 kali kemudian tos dengan tangan satunya, setelah tos ganti tangan *dribble* dengan tangan satunya tanpa memgang bola dengan kedua tangan

Gambar 5. Latihan *dribble tos*

d. Tes Koordinasi Mata Dan Tangan

Latihan yang dipadukan dengan latihan melempar dan menangkap bola dapat meningkatkan kemampuan koordinasi mata-tangan. Pelaksanaan : orang berdiri di belakang garis 2 meter dan setelah isyarat “ya”, segera berusaha melempar bola sebanyak-banyaknya ke tembok selama 30 detik. Penilaian dihitung berdasarkan

berapa kali siswa melempar dengan tangan kanan dan menangkap dengan tangan kiri, atau sebaliknya.



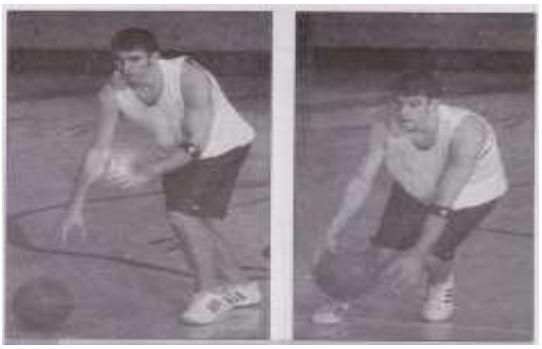
Gambar 6. Tes Koordinasi Mata Tangan

4. Hakikat *Dribling Crossover*

Bola basket adalah permainan bola dimana dua tim yang terdiri dari lima pemain mencoba mencetak poin dengan melemparkan bola ke dalam keranjang. Saat ini bola basket sendiri diartikan sebagai sebuah lingkaran dengan jaring yang dipasang di atas papan setinggi 3 meter yang berfungsi sebagai tempat meletakkan bola dalam permainan bola basket. Menurut Hidayatullah (2018:29) *dribbling crossover* bola basket yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan individu dalam menggiring bola bola basket dengan melewati rintangan yang ditetapkan lawan.

Berlari dan menggiring bola merupakan keterampilan dasar bola basket. Oleh karena itu, *dribbling* yang merupakan salah satu teknik penguasaan bola merupakan teknik dasar yang paling penting untuk dikuasai ketika bermain bola basket. Selain itu, teknik dribbling bola basket merupakan teknik pertama yang harus pelajari. Selain itu, menurut Oliver (2007: 52), *dribbling crossover* memerlukan pergerakan

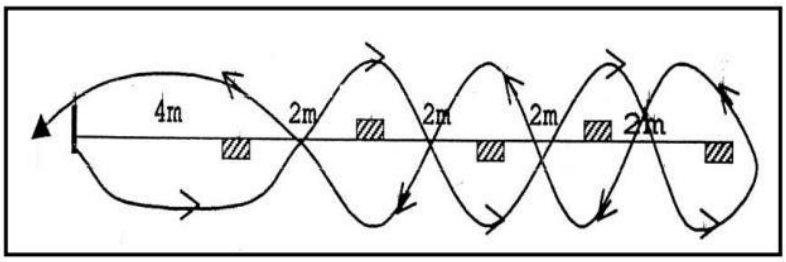
bola dengan cepat di antara kedua tangan, yang menyebabkan pemain bertahan kehilangan keseimbangan. Untuk melakukan *dribel crossover*, mulailah dengan menggiring bola rendah di satu sisi tubuh dengan tangan kiri atau kanan. Pindahkan bola dengan cepat ke sisi tubuh yang berlawanan dengan memantulkannya di depan lutut atau menyilangkannya ke sisi yang berlawanan. Pergantian tangan saat menggiring bola memungkinkan pemegang bola mengubah arah dengan cepat. Setelah bola mencapai tangan yang lain, teruskan menggiring bola ke arah yang baru menuju area lawan.



Gambar 7. *Dribbel Crossover*

a. Tes *dribble crossover* menurut STO (Sekolah Tinggi Olahraga)

Tes ini mempunyai validitas tes sebesar 0,804 dan reliabilitas tes sebesar 0,893. Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kecepatan dan keterampilan saat menggiring bola, serta kelincahan saat berpindah arah. Skor ini dihitung dari sinyal "ya" hingga melewati garis finis, kecepatan gerombolan dihitung dalam hitungan detik.



Gambar 8. Tes Ketrampilan *Dribble Crossover STO*

B. Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini diantaranya sebagai berikut:

1. Penelitian ini dilakukan oleh Farid Setiawan (2016), Judul penelitian ini adalah," Pengaruh latihan *ballhandling* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan bola basket (studi pada ekstrakurikuler SMP N 9 Surabaya)". Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *ball handling* terhadap keterampilan *dribbling* dalam permainan bola basket dan untuk mengetahui bagaimana pengaruh latihan *ball handling* terhadap keterampilan dribbling dalam permainan bola basket. Jenis penelitian yaitu jenis penelitian eksperimen semu dan pendekatan kuantitatif, dengan desain penelitian adalah *One Group Pretest-Postest Design*. Dalam desain ini, tidak ada kelompok kontrol dan subjek tidak ditetapkan secara acak. Populasi penelitian ini terdiri dari 33 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 9 Surabaya yang terdiri dari 16 putra dan 17 putri. *Pre-test, treatment, dan post-test* akan dilakukan dalam empat sesi terpisah untuk mengumpulkan data. Hasil dari analisis menggunakan *SPSS (Statistical Package for the Social Sciences)* versi 21 diperoleh mean hasil pretest 33 peserta adalah 68,91 detik, nilai standar deviasi 25,873 dan nilai varian

669,398. Sedangkan untuk hasil post- test dari 33 peserta memiliki rata-rata 74,61 detik, nilai standar deviasi 21,288 dan nilai varian 453,184. Berdasarkan uji perhitungan pada SPSS Statistik 21 dengan ketentuan pengujian: Ha diterima dan Ho ditolak apabila nilai signifikansi nilai hitung lebih besar dari tabel dengan tingkat signifikansi 5% atau 0,05. Sebaliknya jika nilai signifikansi dari nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$ dengan taraf signifikansi 0,05 atau 5% maka Ho diterima dan Ha ditolak. Dari hasil tersebut diperoleh nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ (3,393 > 2,042) dengan taraf signifikansi 0,05 atau 5%, maka nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ (3,393 > 2,042) dengan taraf signifikansi 0,05 atau 5%, disimpulkan Ha diterima dan Ho ditolak, dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan dari hasil tes setelah pemberian treatment dengan nilai persentase sebesar 8,27% pada peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 9 Surabaya.

2. Bowo (2015) penelitianya yang berjudul "Tingkat Keterampilan Dasar Bola Basket Putra Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA N 1 Banjarnegara Provinsi Jawa Tengah" menargetkan total 16 peserta ekstrakurikuler bola basket putra yang seluruhnya dijadikan sebagai sampel penelitian. Metode yang digunakan adalah Tes dan Pengukuran Keterampilan bermain bola basket dari Sekolah Tinggi Olahraga (STO). Penelitian ini memperoleh hasil sebagai berikut: baik sekali 31,25% (5 orang), baik 62,5% (10 orang), cukup 6,25% (1 orang), sedang 0,0% (0 orang), kurang 0,0% (0 orang), kurang sekali 0,0% (0 oarang), jelek 0,0% (0 orang). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan rata-rata tingkat keterampilan bermain bola basket siswa putra peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Banjarnegara memiliki rata-rata pada kategori "baik"

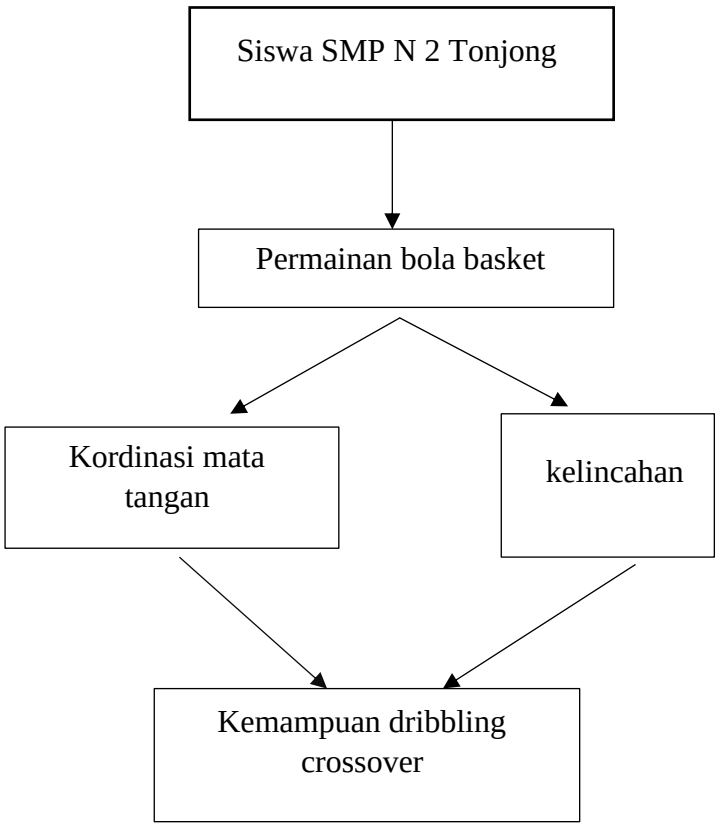
10 siswa dari seluruh sampel (62,5%). Tujuan penelitian adalah untuk mengukur tingkat kinerja peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Banjarnegara.

C. Kerangka Berpikir

Dribbling merupakan teknik yang paling umum digunakan dalam permainan bola basket, salah satu jenis dribbling adalah *dribbling crossover*, teknik ini dilakukan untuk mendekat ke arah keranjang lawan dengan menggiring menggunakan satu tangan dan melewati lawan dengan dua tangan untuk mengecoh lawan. *Dribbling crossover* memudahkan untuk mengecoh lawan sambil memindahkan bola dari satu tangan ke lapangan lawan, sehingga memungkinkan untuk mencetak poin sebanyak-banyaknya sebagai sebuah strategi. Teknik *dribbling crossover* ini merupakan salah satu dasar-dasar bola basket yang pertama kali diperkenalkan kepada pemula, karena sangat penting bagi semua pemain yang berpartisipasi dalam permainan bola basket. *Dribling crossover* membutuhkan kelincahan, oleh karena itu perlu membuat program latihan yang baik untuk meningkatkan kelincahan dan koordinasi mata tangan.

Koordinasi mata dan tangan merupakan ketrampilan kognitif yang melibatkan kerja mata dan tangan di saat yang bersamaan untuk melakukan aktivitas. Meningkatkan kemampuan koordinasi mata dan tangan dapat dilakukan dengan cara melempar bola kasti ke dinding. Kelincahan merupakan ketrampilan mengubah arah dan posisi tubuh secara cepat dan tepat. Latihan yang baik dapat meningkatkan kelincahan. Latihan yang tepat akan membiasakan siswa dalam melakukan *dribbling* dengan lincah. Setiap siswa diwajibkan mempunyai tingkat

ketangkasan yang cukup agar mampu dengan cekatan melakukan *dribble crossover* tanpa kehilangan bola pada saat menggiring bola. *Dribling crossover* yang melebihi kemampuan lawan akan sangat menguntungkan. Kelincahan yang baik akan membuat kemampuan siswa dalam *dribling crossover* bola basket maksimal, jadi kelincahan seharusnya ditingkatkan dalam program latihan. Dengan demikian artinya semakin bagus latihan kelincahan yang dilakukan maka akan semakin bagus pula kemampuan *dribling crossover* bola basket pada siswa SMP Negeri 2 Tonjong.



Gambar 9. Kerangka Berpikir

Dari kerangka berfikir diatas, bisa disimpulan bahwa latihan koordinasi mata tangan dan kelincahan memiliki hubunan dengan ketrampilan *dribbling crossover* dalam bermain bola basket.

D. Hipotesis

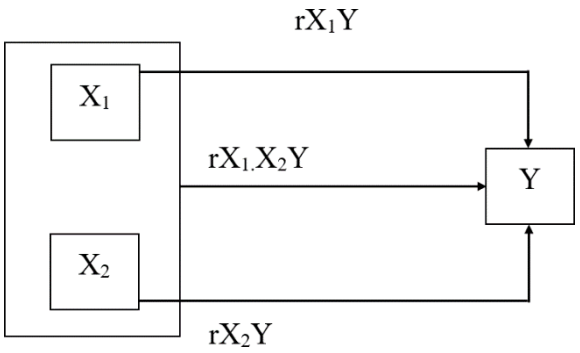
Berdasarkan kerangka berfikir di atas, maka penulis memiliki hipotesis penelitian sebagai berikut:

1. Koordinasi mata dan tangan mempunyai hubungan yang signifikan terhadap *dribbling crossover* pada permainan bola basket SMP N 2 Tonjong.
2. Kelincahan mempunyai hubungan yang signifikan terhadap *dribbling crossover* pada permainan bola basket SMP N 2 Tonjong.
3. Koordinasi mata tangan dan kelincahan mempunyai hubungan yang signifikan terhadap *dribbling crossover* pada permainan bola basket SMP N 2 Tonjong.

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Dalam studi ini, pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan penerapan metode korelasional. Analisis korelasi digunakan untuk menemukan keterkaitan potensial antara dua variabel atau lebih, dimana variabel independen memiliki dampak terhadap variabel dependen. Penelitian ini dimaksudkan untuk mengeksplorasi dampak kelincahan dan koordinasi mata tangan terhadap keterampilan menggiring bola dalam kegiatan ekstrakurikuler basket. Variabel bebas yang diteliti meliputi kelincahan dan koordinasi mata tangan, sementara variabel terikatnya adalah keterampilan menggiring bola basket:



Gambar 10. Desain Penelitian

Keterangan:

X_1 : Kelincahan

X_2 : Koordinasi mata tangan

Y : Keterampilan menggiring bola basket

rX_1Y : Korelasi kelincahan dengan menggiring bola basketr

X_2Y : Korelasi koordinasi mata tangan dengan menggiring bola basket

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada lapangan bola basket SMP Negeri 2 Tonjong, Jl. Kalijurang, Kalijurang, Kecamatan Tonjong, Kabupaten Brebes, Jawa Tengah, Kode pos: 55651. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 11 Desember 2023.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Penelitian ini memiliki populasi dari SMP Negeri 2 Tonjong yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket sebanyak 20 peserta didik.

2. Sampel Penelitian

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini untuk pengambilan sampel adalah *total sampling*. Jadi seluruh Peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 2 Tonjong yang berjumlah 20 peserta didik sebagai subjek penelitian.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam konteks yang sederhana merujuk pada karakteristik individu, objek, fenomena, atau kejadian yang dapat diukur baik secara kualitatif maupun kuantitatif. Sementara itu, variabel penelitian adalah atribut, sifat, atau nilai tertentu dari individu, objek, atau aktivitas yang memiliki variasi yang ditentukan oleh peneliti untuk diselidiki dan kemudian dianalisis hasilnya.

Variabel yang diteliti dalam penelitian berikut ini yaitu variabel bebas yang berupa kordinasi mata dan tangan dan kelincahan. Variabel terikat yaitu *dribbling crossover*. Sedangkan definisi operasional variabel pada penelitian berikut ini sebagai berikut:

1. Kelincahan merupakan kapasitas individu dalam melakukan manuver merubah arah secara cepat dan efisien dengan tingkat kecepatan maksimal. Dalam konteks penelitian ini, kelincahan memiliki dampak yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan *dribbling crossover*. Metode latihan yang diterapkan termasuk latihan lari *zigzag*, latihan *shuttle run*, serta latihan *combination zig-zag drill*, yang dilakukan dalam frekuensi empat kali seminggu. Pengukuran kelincahan pada penelitian yang dilakukan menggunakan *Illinois Agility Test* dengan hasil diukur dalam satuan waktu detik.

2. Koordinasi mata dan tangan adalah kemampuan mengendalikan aksi yang menyangkutkan interaksi antara pengolahan informasi visual oleh mata dan eksekusi gerakan oleh tangan untuk mencapai serangkaian gerakan yang koheren dan teratur. Dalam konteks penelitian ini, latihan koordinasi mata dan tangan berdampak terhadap peningkatan kemahiran *dribbling crossover*. Latihan ini dapat dilakukan dengan cara melempar dan menangkap bola, di mana bola dipantulkan ke tembok dengan dua kesempatan untuk setiap percobaan, dan setiap kesempatan mencakup sepuluh lemparan. Latihan ini dilakukan sebanyak empat kali dalam seminggu.

3. *Dribbling crossover* merupakan gerakan dalam permainan basket di mana pemain yang mengendalikan bola dapat mengalihkan bola dari satu tangan ke tangan lain dengan kecepatan tinggi. Gerakan ini bertujuan untuk membingungkan lawan dengan mengubah arah pergerakan bola, sehingga membuat pemain bertahan kesulitan memprediksi gerakan yang akan dilakukan oleh pemain yang

menguasai bola. Penelitian ini memanfaatkan *uji dribbling crossover STO* dengan hasil pengukuran dalam satuan detik.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian kali ini, diterapkan metode pengumpulan data langsung yang melibatkan keterkaitan antara peneliti dan subjek penelitian melalui tes keterampilan dan pengukuran secara langsung terhadap sampel. Data yang dikumpulkan meliputi hasil tes keterampilan kelincahan menggunakan metode *Illinois Agility Test*, tes keterampilan koordinasi mata tangan terhadap tes lempar tangkap bola tenis, dan tes keterampilan menggiring bola dengan metode *STO Dribble Test*.

2. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen pada konteks studi ini dijelaskan sebagai perkakas pengukur yang digunakan untuk mengamati variabel yang tengah diamati. Instrumen penelitian digunakan sebagai alat atau sarana yang digunakan peneliti untuk mempermudah dan memperbaiki proses pengumpulan data. Dalam studi ini, metode pengumpulan data memiliki peran yang sangat krusial karena capaian indikator memungkinkan kita untuk melihat gejala atau perkembangan yang berjalan pada sampel yang sedang diamati. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan metode sebagai berikut:

a. Tes menggiring bola *crossover*

Pengujian dan pengukuran *dribbling* yang dipakai adalah *uji STO Dribble Test* dengan tingkat keakuratan mencapai 0,804 dan reliabilitas sebesar 0,893. Tujuan

dari tes ini adalah untuk mengukur keterampilan *dribbling* pemain dan juga sebagai indikator untuk melacak perkembangan dalam kemampuan *dribbling* pemain tersebut. Tahapan dan implementasi tes keterampilan *dribbling* adalah sebagai berikut:

1) Alat-alat:
    a) Bola basket
    b) Pengukur waktu
    c) *Cone*
    d) Peluit
    e) Alat tulis
2) Pelaksanaan:
    a) Pada sinyal “Siap”, siswa berdiri di belakang garis start, bola berada di tengah-tengah garis start.
    b) Pada sinyal “Ya”, siswa mengambil bola dan *dribbling* sesuai pada arah seperti dalam gambar, sampai kembali melewati garis *finish*.
    c) Setiap cone harus dilewati dengan *dribbling crossover,* ketika melewati garis finish, siswa tetap *dribbling*. Garis start sama dengan garis finish.
    d) Jika saat *dribbling crossover*, bola memantul jauh di luar kontrol siswa, ulangi segera tes tersebut.
    e) Jika saat *dribbling crossover* terlepas dari penguasaan, maka bola boleh dipegang dan segera digiring lagi.
3) Hasil pengolahan data penilaian *dribble crossover* dengan rumus T-skor sebagai berikut:

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

Keterangan:

T-skor : angka standar T yang akan dihitung

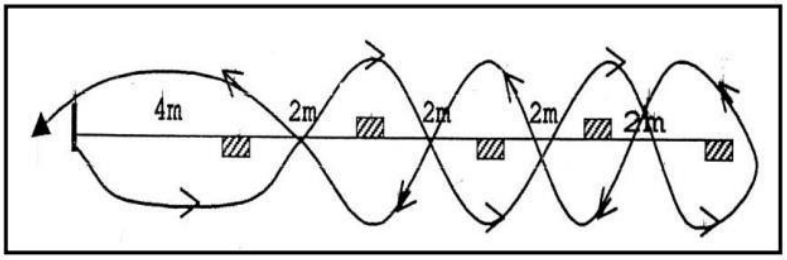
X : skor mentah yang diperoleh setiap individu

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

SD : standar deviasi data kelompok masing-masing variabel

Tabel 1. Norma Penelitian 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



Gambar 11. Tes ketrampilan *Dribble Crossover*

b. Tes Koordinasi Mata Tangan

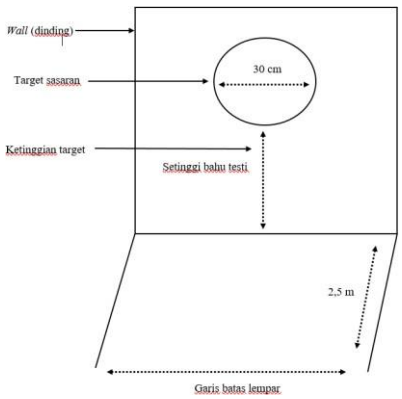
Uji koordinasi mata tangan digunakan untuk mengukur kemampuan koordinasi

antara mata dan tangan dengan cara melempar dan menangkap bola tenis ke target yang telah ditentukan di dinding. Uji koordinasi mata dan tangan memiliki validitas sebesar 0,922 dan reliabilitas sebesar 0,835. Langkah-langkah pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

1) Alat-alat:
    a) Bola tenis.
    b) Lakban untuk garis.
    c) Papan sasaran di tembok dengan ketinggian sebahu testi yang melakukan
    d) Jarak melempar 2,5 meter.
2) Petunjuk Pelaksana:
    a) Siswa berdiri di belakang garis batas dengan bola di tangan.
    b) Ketika lemparan pertama dengan tangan kanan melemparbola ke arah sasaran lalu ditangkap lagi dengan tangan yang sama sebanyak 10 kali lemparan dan siswa memiliki 2 kali kesempatan
    c) Kemudian lemparam kedua dengan tangan kiri melemparbola ke arah sasaran lalu ditangkap lagi dengan tangan yang sama sebanyak 10 kali lemparan dan siswa memiliki 2 kali kesempatan.
    d) Lemparan bola dari arah bawah (*underarm*) dan harus ditangkap langsung tanpa mantul di lantai.
    e) Siswa diberi kesempatan untuk melakukan percobaan sebelum melakukan tes.

Tabel 2. norma penilaian koordinasi mata tangan

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



Gambar 12. Dinding target tes koordinasi mata tangan

c. Tes Kelincahan

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

1) Alat-alat:

a) Lintasan lari sepanjang 10 meter dan lebar 5 meter.

b) 8 *cone.*

c) Pengukur waktu.

d) Lakban uuntuk membuat garis.

e) Alat tulis.

2) Pelaksanaan:

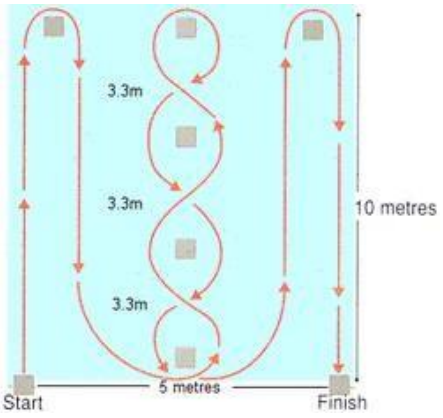
a) Siswa berdiri di garis start setelah sinyal “siap” lalu “ya”. Siswa lari lurus ke arah *cone* no 2, kemudian Kembali lagi dan lari zig-zag melewati *cone* 3, 4, 5, 6 setelah berada di ujung lintasan, siswa kembali ke arah semula dan berlari menuju ke *cone* 7 dan langsung ke *cone* 8.

b) Waktu akan dimulai saat siswa dari garis *start* dan berhenti ketika sampai garis *finish.*

c) Gerakan di nyatakan tidak sah jika siswa berlari tidak sesuai dengan arah panah, siswa tidak sesuai *cone* yang telah disusun.

Tabel 3. nilai normatif *Illionis agility test* dengan satuan detik

Kategori	Sangat Bagus	Di atas rata-rata	Rata-rata	Di bawah rata-rata	Buruk
Nilai	×>15,83	15,83-16,93	16,94-19,13	19,15-20,23	×<20,23



Gambar 13. *Illionis Agility Test*

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian

Validitas adalah indikator yang menunjukkan seberapa benar suatu instrumen dalam melakukan pengukuran, dimana instrumen yang valid menunjukkan validitas yang tinggi, sementara instrumen yang kurang valid menunjukkan validitas yang rendah (Winarno, 2013, hlm. 138). Instrumen yang valid dapat diandalkan untuk mengukur variabel yang dimaksud dengan akurat. Di sisi lain, reliabilitas mengacu pada konsistensi hasil tes yang diulang-ulang terhadap subjek yang sama, di mana hasilnya tetap relatif stabil meskipun tes dilakukan dalam situasi yang bervariasi (Budiwanto, 2017, hlm. 195). Dalam konteks penelitian ini, terdapat pengukuran validitas dan reliabilitas sebagai berikut:

Tabel 4. validitas dan reabilitas instrumen

Instrumen	Validitas	Reliabilitas
Kelincahan (*Illionis Agility Test*)	0,82	0,93
Koordinasi Mata Tangan	0,922	0,835
Kemampuan Menggiring Bola Basket	0,804	0,893

G. Teknik Analisis Data

Setelah proses penelitian selesai dan semua informasi tersedia, tahap berikutnya adalah mengevaluasi data tersebut agar mampu menciptakan kesimpulan yang relevan dengan penelitian yang telah dilaksanakan. Analisis data dalam studi ini menggunakan metode statistik parametrik, yang berupa:

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Sebelum melakukan uji perbedaan, langkah yang diperlukan adalah melakukan uji normalitas data untuk mengetahui apakah data tersebut terdistribusi secara normal atau tidak lazim. Sugiyono (2012: 172) menyatakan bahwa dalam statistik parametrik, data yang akan dianalisis harus memiliki distribusi normal, dan untuk itu diperlukan pengujian normalitas data. Dalam penelitian ini, analisis normalitas data dilakukan menggunakan metode statistik parametrik One Sample *Kolmogorov-Smirnov* Test dengan menggunakan perangkat lunak SPSS 26. Kriteria yang digunakan untuk menilai normalitas distribusi adalah jika nilai signifikansi (p) lebih besar dari 0,05, maka distribusi data dianggap normal, sedangkan jika nilai signifikansi (p) kurang dari 0,05, maka distribusi data dianggap tidak normal.

Tabel 5. hasil uji normalitas

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

Dari tabel di atas dapat di simpulkan variabel dapat dinyatakan berdistribusi normal jika setiap variabel memiliki nilai signifikan (*p*) lebih besar dari 0,05

b. Uji Linear

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

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

Keterangan:

F_{reg} : Harga bilangan –F untuk regresi

RK_{reg} : Rerata Kuadrat garis regresi

RK_{res} : Rerata Kuadrat residu

Dalam konteks ini, nilai F yang diperoleh dari pengujian dibandingkan dengan nilai Ftabel. Jika nilai F yang dihitung lebih kecil daripada nilai Ftabel pada tingkat signifikansi 5%, maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang linier. Namun, jika nilai F yang dihitung lebih besar dari nilai F_{tabel}, maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat tidak linier.

Pada studi ini, uji linearitas dilakukan menggunakan uji F. Hubungan antara variabel X dan Y dianggap linier jika nilai $F_{tabel} > F_{hitung}$ dengan derajat bebas (db) = m; N - m - 1 pada tingkat signifikansi 5%. Hasil uji linearitas dapat dilihat dalam tabel 6 berikut ini.

Tabel 6. Hasil Uji Linear

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

Berdasarkan tabel di atas menunjukan hubungan variabel kelincahan dengan *dribble crossover* adalah linier karena F_{tabel} lebih besar F_{hitung} (4,451 > 1,800). Dan juga, hasil hubungan variabel koordinasi mata tangan dengan menggiring bola merupakan linier karena F_{tabel} lebih besar F_{hitung} (8,702 > 0,304). Maka disimpulkan bahwa dinyatakan linier hubungan seluruh variabel bebas dengan variabel terikat.

2. Uji Hipotesis

a. Analisis Korelasi

Untuk menguji hipotesis Pada penelitian ini peneliti menggunakan analisis korelasi *product moment* yang diciptakan oleh Pearson. Tujuannya adalah untuk mengevaluasi relasi antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola basket, serta hubungan antara koordinasi mata tangan dengan memperhatikan kemampuan menggiring bola basket. Berikut adalah rumus analisis korelasi *product moment* yang digunakan.

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

Keterangan:

r_{XY} : Koefisien kolerasi

N : Jumlah subjek

∑XY : Jumlah perkalian skor x dan y

∑X : Jumlah skor x

∑Y : Jumlah skor y

$\sum X2$: Jumlah kuadrat dari skor x

$\sum Y2$: Jumlah kuadrat dari skor y

Tabel 7. Interpretasi Koefisien Korelasi

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

b. Analisis Regresi Ganda

Analisis regresi ganda bermanfaat untuk memahami hubungan dalam kelincahan dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan *dribble crossover* peserta ekstrakurikuler basket. Analisis yang digunakan sebagai berikut: 1) mencari persamaan regresi, 2) mencari F reg, dan 3) mencari sumbangan relative (SR) dan sumbangan efektif (SE).

1) Mencari persamaan regresi

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

Keterangan:

Y : kriterium

K : Bilangan konstanta

X1: Prediktor 1

a1 : Koefisien prediktor 1

X2: Prediktor 2

a2 : Koefisien prediktor 2

2) Mencari F reg

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

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

Keterangan:

F : Harga F

N : Cacah kasus

M : Cacah prediktor

R : Koefisien korelasi antara kriterium dengan predictor

Sumber : (Budiwanto, 2017: 554)

Harga F tersebut kemudian dipertimbangkan dengan nilai F_{tabel} dengan derajat kebebasan N-m-1 pada taraf signifikasi 5 %. Apabila nilai F_{hitung} lebih besar atau sama dengan harga F_{tabel}, maka ada hubungan yang signifikan antara variabel terikat dengan variabel bebas. Setelah mengetahui nilai koefisien korelasinya, lalu mencari determinasinya ($R = r^2 \times 100\%$).

Sesudah teridentifikasi adanya korelasi antara variabel bebas dan variabel terikat, langkah berikutnya adalah menentukan seberapa besar

kontribusi masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat. Untuk melakukan perhitungannya, diperlukan perhitungan sumbangan relatif dan sumbangan efektif dari setiap variabel bebas. Sumbangan efektif adalah bagaimana variabel independen berkontribusi terhadap variabel dependen, sementara sumbangan relatif mengukur kontribusi variabel independen terhadap total variasi dalam regresi kuadrat. Total sumbangan relatif dari semua variabel independen adalah 100%. Berikut adalah langkah dan rumus untuk menghitung sumbangan efektif dan sumbangan relatif:

a) Rumus Sumbangan Efektif

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

Keterangan:

SE (X)% : Sumbangan Efektif

BetaX : Regresi Beta

b) Rumusan Sumbangan Relatif

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

Keterangan:

SR(X)% : Sumbangan relatif

SE(X)% : Sumbangan Efektif

R2 : Rsequare

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Tonjong yang beralamat di Dk. Sidamulya, Kalijurang, Kec. Tonjong, Kab. Brebes, Provinsi Jawa Tengah. Pengambilan data penelitian ini dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 11 Desemeber 2023 dari pukul 16.00 WIB sampai selesai. Subjek penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler basket SMP Negeri 2 Tonjong dengan jumlah 20 peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kelincahan dan koordinasi tangan-mata dengan ketrampilan *dribbling crossover* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Tonjong. Terdapat tiga variabel dalam penelitian ini, dua variabel bebas yaitu kelincahan dan koordinasi mata tangan, serta satu variabel terikat yaitu ketrampilan *dribble crossover* peserta ekstrakurikuler basket di SMP Negeri 2 Tonjong.

Hasil penelitian ini didasarkan pada tes dan pengukuran yang dilakukan yaitu: untuk mengukur kelincahan dilakukan *Illionis Agility Test*, untuk mengukur koordinasi mata tangan dilakukan tes lempar tangkap bola tenis, dan untuk mengetahui kemampuan *dribble crossover* dilakukan tes *crossover* melewati *cone* (STO) pada peserta ekstrakurikuler basket SMP Negeri 2 Tonjong. Data penelitian diolah menggunakan SPSS Statistics 26. Data hasil penelitian disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 8. Deskriptif Statistik

Statistik	Kelincahan	Koordinasi Mata Tangan	*Dribble crossover*
N	20	20	20
Mean	19.6820	17.5500	10.9780
Median	20.3300	17.0000	10.4900
Mode	17.20	16.00	9.20[a]
SD	2.21543	1.43178	1.38755
Minimum	15.55	16.00	9.20
Maximum	23.37	20.00	13.73
Sum	393.64	351.00	219.56

Dari hasil data di atas, maka dapat dijelaskan sebagai berikut:

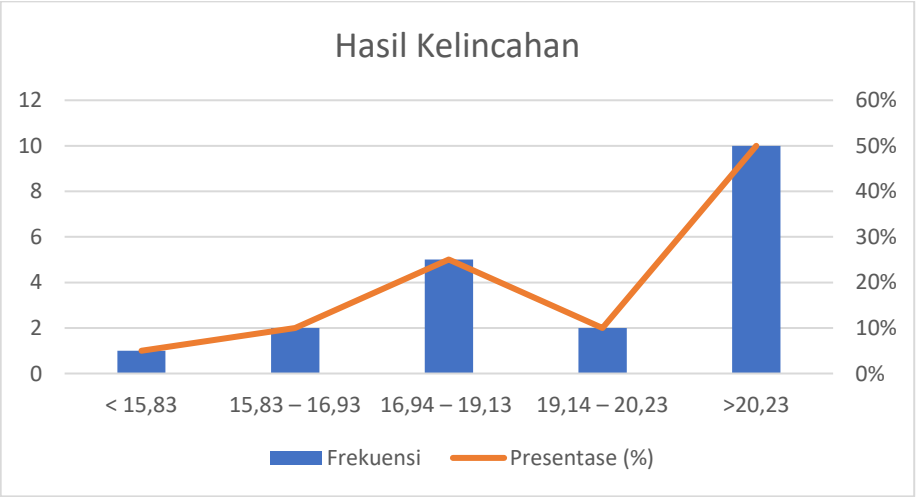
1. Deskripsi Variabel Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Basket SMP N 2 Tonjong

Data kelincahan diperoleh melalui pengujian ketangkasan yang diukur dengan *Illinois Agility Test* pada 20 peserta kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMP Negri 2 Tonjong. hasilnya ditunjukan pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Kategori Hasil kelincahan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1	×<15,83	Sangat Bagus	1	5%
2	15,83 – 16,93	Di atas rata-rata	2	10%
3	16,94 – 19,13	Rata-rata	5	25%
4	19,14 – 20,23	Di bawah rata-rata	2	10%
5	20,23 <×	Buruk	10	50%
Jumlah			20	100%

Berdasarkan tabel 9 di atas, sehingga hasil kelincahan peserta ekstrakurikuler basket SMP Negeri 2 Tonjong dapat di sajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut:



Gambar 14. Diagram Hasil Kelincahan

Dari diagram di atas, maka hasil kelincahan peserta ekstrakurikuler basket di SMP Negeri 2 Tonjong pada kategori"sangat bagus sebesar 5% (1 peserta didik)", "di atas rata-rata" sebesar 10% (2 peserta didik), "rata-rata" sebesar 25% (5 peserta

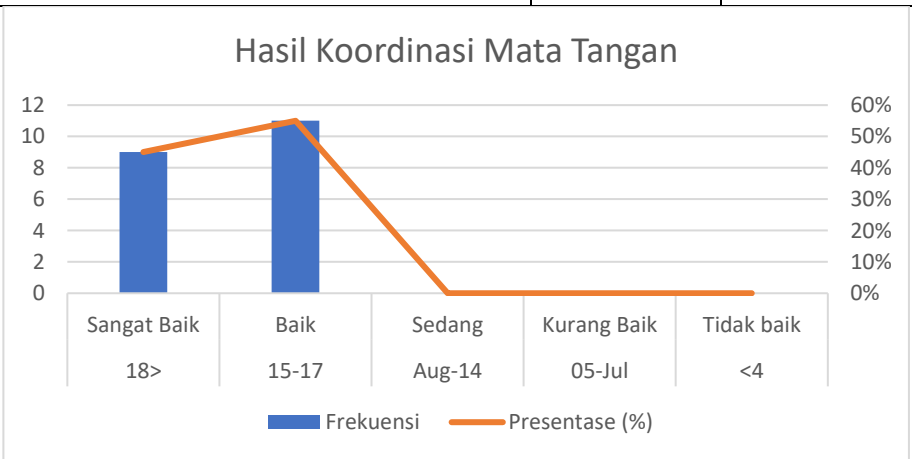
didik), di bawah rata-rata sebesar 10% (2 peserta didik), “buruk” sebesar 50 % (10 peserta).

2. Deskripsi Variabel Koordinasi Mata Tangan Peserta Ekstrakurikuler Basket di SMP Negeri 2 Tonjong

Dari tes koordinasi mata tangan yang diukur dengan lempar tangkap bola tenis ke dinding yang diikuti oleh 20 siswa ekstrakurikuler basket di SMP Negeri 2 Tonjong. Hasilnya dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 10. Kategori Hasil Koordinasi Mata Tangan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1	×> 18	Sangat Baik	9	45%
2	15-17	Baik	11	55%
3	8-14	Sedang	0	0%
4	5-7	Kurang Baik	0	0%
5	4>×	Tidak baik	0	0%
Jumlah			20	100%



Gambar 15. Diagram Hasil Koordinasi Mata Tangan

Dari diagram di atas, diketahui hasil koordinasi mata tangan peserta

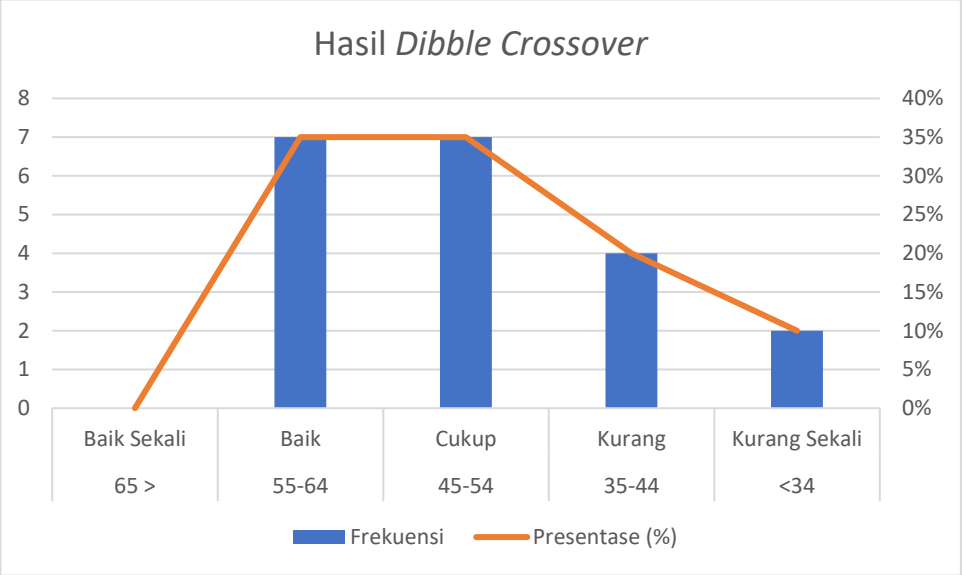
ekstrakurikuler basket di SMP Negeri 2 Tonjong pada berada pada kategori “sangat baik” sebesar 45% (9 peserta didik), dan “baik” sebesar 55% (11 peserta didik).

3. Deskripsi Variabel *Dibble Crossover* Ekstrakurikuler Basket SMP Negeri 2 Tonjong

Data *dribble crossover* diperoleh dengan tes *dribble crossover* yang diukur dengan tes kecakapan bermain bola basket STO (Sekolah Tinggi Olahraga) yang melibatkan 20 peserta ekstrakurikuler basket di SMP Negeri 2 Tonjong. Hasilnya dapat dilihat pada tabel 12 sebagai berikut:

Tabel 11. Kategori hasil *dribble crossover*

No	Skor Baku	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1	× > 65	Baik Sekali	0	0%
2	55-64	Baik	7	35%
3	45-54	Cukup	7	35%
4	35-44	Kurang	4	20%
5	× < 34	Kurang Sekali	2	10%
Jumlah			20	100%



Gambar 16. Diagram Hasil *Dribble Crossover*.

Diagram di atas, maka hasil menggiring bola peserta ekstrakurikuler basket di SMP Negeri 2 Tonjong pada berada pada kategori "baik" sebesar 35% (7 peserta didik), "cukup" sebesar 35% (7 peserta didik), "kurang" sebesar 20% (4 peserta didik), dan "kurang sekali" sebesar 10% (2 peserta didik).

1. Hasil Uji Hipotesis

Penelitian uji hipotesis ini dilaksanakan untuk mengetahui apakah ada hubungan latihan antara kelincahan dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan *dribble crossover* bola peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Tonjong. Analisis data pada uji hipotesis ini menggunakan, yaitu dengan menggunakan analisis korelasi sederhana dan korelasi ganda. Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat maka dilakukan analisis regresi berganda dengan hasil berikut:

a. Hubungan antara kelincahan dengan kemampuan *dribble crossover* bola basket

Teknik korelasi *product momen* digunakan pada Penelitian ini. Berikut adalah hasil pengujian korelasi *product moment* hubungan antara kelincahan dengan kemampuan *dribble crossover* basket dengan menggunakan bantuan *SPSS Statistic 26.*

Tabel 12. Koefisien Korelasi Kelincahan (×1) dengan Kemampuan *dribble crossover* (Y)

Korelasi	r hitung	r tabel	Keterangan
Kelincahan – Kemampuan Menggiring Bola Basket (×1.Y)	0,522	0,433	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis di atas diperoleh koefisien korelasi antara kelincahan dengan kemampuan *dribble crossover* bola basket sebesar 0,522 bernilai positif dan berhubungan sangat kuat, maka artinya hubungan antara kedua variabel tersebut searah, sehingga semakin besar nilai yang mempengaruhi maka semakin besar nilai hasil yang diperoleh.

Untuk menguji signifikansi koefisien korelasi, harga rhitung dibandingkan dengan r_{tabel} dihitung. Pada α = 5% dan N = 20, r_{tabel} adalah 0,433, yang menunjukkan bahwa koefisien korelasi antara $r_{\times 1}.y$ = 0,522> r (0.05)(19) = 0,433. Dengan demikian, hipotesis yang disebutkan sebagai "Ada hubungan antara kelincahan dengan kemampuan *dribble crossover* bola peserta ekstrakurikuler basket di SMP Negeri 2 Tonjong" diterima. Kesimpulannya adalah bahwa ada korelasi yang signifikan antara kelincahan dan kemampuan dribble crossover bola

peserta ekstrakurikuler basket di SMP Negeri 2 Tonjong. Dengan koefisien determinasi kelincahan dengan kemampuan dribble crossover bola ($r_{\times 1}y)2 = 0,272$, kita dapat mengetahui bahwa kelincahan (×1) mempengaruhi 27,2% dari kemampuan dribble crossover bola basket.

b. Hubungan Antara Koordinasi Mata Tangan Dengan Kemampuan *Dribble Crossover* Bola Basket

Uji hipotesis "Ada hubungan antara koordinasi mata tangan dengan kemampuan *dribble crossover* bola peserta ekstrakurikuler basket di SMP Negeri 2 Tonjong". Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi korelasi dapat dilihat pada tabel 13 berikut ini.

Tabel 13. Koefisien Korelasi Koordinasi Mata Tangan (×2) dengan *Dribble Crossover* Bola Basket (Y)

Korelasi	r hitung	r tabel	Keterangan
Koordinasi Mata Tangan – Kemampuan Menggiring Bola Basket (×2.Y)	0,507	0,433	Signifikan

Berdasarkan hasil penelitian di atas, koefisien korelasi antara kelincahan dengan kemampuan dribble *crossover* bola basket sebesar 0,507 memiliki korelasi yang kuat dan positif, menunjukkan bahwa ada korelasi searah antara kedua variabel. Dengan kata lain, semakin besar nilai variabel yang mempengaruhi, semakin besar nilai hasil.

Mengonsultasi harga rhitung dengan r_{tabel} adalah cara untuk menguji keberatian koefisien korelasi tersebut. Pada $\alpha = 5\%$ dan $N = 20$, r_{tabel} adalah 0,433, yang menunjukkan bahwa koefisien korelasi adalah signifikan karena koefisien

korelasi antara $r_{\times 2}.y = 0,507 > r\ (0.05)(19) = 0,433$. Oleh karena itu, hipotesis bahwa "Ada hubungan antara koordinasi mata tangan dengan kemampuan *dribble crossover* bola peserta ekstrakurikuler basket di SMP Negeri 2 Tonjong" diterima. Dengan kata lain, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan dan kemampuan *dribble crossover* bola peserta ekstrakurikuler basket di SMP Negeri 2 Tonjong. Koefisien determinasi kelincahan dengan kemampuan *dribble crossover* $(r_{\times 2}y)2 = 0,257$ menunjukkan bahwa koordinasi tangan (×2) menentukan 25,7% kemampuan menggiring bola basket.

c. Hubungan antara Kelincahan dan Koordinasi Mata Tangan dengan Kemampuan *Dribble Crossover*

Uji hipotesis pada "Ada hubungan yang signifikan antara Kelincahan dan Koordinasi Mata Tangan dengan Kemampuan Menggiring Bola Peserta Ekstrakurikuler Basket di SMP Negeri 2 Tonjong". Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi berganda dapat dilihat pada tabel 14 berikut ini.

Tabel 14. Koefisien Korelasi Kelincahan (×1) dan Koordinasi Mata Tangan (×2) dengan Kemampuan *Dribble Crossover* (Y)

Variabel	r hitung	F hitung	F tabel (0.05,2; 17)	Keterangan
Kelincahan dan Koordinasi MataTangan – Kemampuan Menggiring Bola Basket ($\times_1.\times_2.Y$)	0,578	4,267	3,591	Signifikan

Hasil F hitung adalah 4,267 berdasarkan hasil perhitungan uji F dengan taraf signifikan koefisien korelasi 5% (0.05), yang ditunjukkan pada tabel di atas. Selain itu, harga F hitung dapat dionsultasi dengan Ftab pada $\alpha = 5\%$ untuk mengambil

keputusan regresi berganda tersebut. Nilai Ftabel dapat dihitung dengan mencari dk pembilang = m = 2 dan dk penyebut (N-m-1) = 20-2- 1 = 17. Nilai Ftabel akhirnya adalah 2,17, yaitu 3,591 dan Ry(×1.×2) = 0,578 > R(0.05)(19) = 0,433, yang menunjukkan bahwa koefisien korelasi tersebut signifikan.

Oleh karena itu, hipotesis yang disebutkan sebagai "Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan *dribble crossover* bola peserta ekstrakurikuler basket di SMP Negeri 2 Tonjong" diterima. Dengan menggunakan koefisien determinasi Ry(×1.×2)2 = 0,334, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan dribble crossover bola peserta ekstrakurikuler basket di SMP Negeri 2 Tonjong.

Hasil dari sumbangan efektif prediktor dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 15. Tabel Data Mentah Sumbangan Efektif

Variabel	*Standarized Coefficient (Beta)*	Koefisien Korelasi
Kelincahan ($\times_1$)	0,342	0,522
Koordinasi Mata Tangan ($\times_2$)	0,307	0,507

$SE_{kelincahan}$ = 0,342× 0,522× 100% = 17,8%

$SE_{koordinasi\ mata\ tangan}$ = 0,307× 0,507× 100% = 15,5%

Berdasarkan perhitungan kedua variabel di atas memberikan sumbangan sebesar 33,3%. Dengan uraian sumbangan dari kelincahan sebesar 17,8% dan sumbangan dari koordinasi mata tangan sebesar 15,5% dengan total 33,3%. Dapat disimpulkan bahwa kemampuan *dribble crossover* bola basket dipengaruhi oleh

kedua variabel dalam penelitian ini.

Hasil dari sumbangan relatif dari prediktor adalah sebagai berikut:

Tabel 16. Tabel Data Mentah Sumbangan Relatif

Variabel	SE	R Square (%)
Kelincahan (×1)	17,8%	33,3 %
Koordinasi Mata Tangan (×2)	15,5%	

$$\text{SR kelincahan} = \frac{17,8\%}{33,3\%} = 53,5\%$$

$$\text{SR koordinasi mata tangan} = \frac{15,5\%}{33,3\%} = 46,5\%$$

Berdasarkan perhitungan di atas, secara rinci besarnya sumbangan masing-masing variabel dari kelincahan sebesar 53,5%dan koordinasi mata tangan sebesar 46,5%dengan demikian total sumbangan relatifnya 100%.

Tabel 17. Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif

Variabel	SE	SR
Kelincahan ($\times_1$)	17,8%	53,5%
Koordinasi Mata Tangan ($\times_2$)	15,5%	46,5%
Jumlah	**33,3%**	**100%**

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelincahan dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan *dribble crossover* bola peserta ekstrakurikuler basket di SMP Negeri 2 Tonjong. Penelitian ini mengumpulkan data

dengan tes uji keterampilan dan pengukuran secara langsung terhadap sampel. Berdasarkan analisis hasil penelitian diperoleh bahwa ada hubungan antara kelincahan dan koordinasi mata tangan dengan ketrampilan *dribble crossover* bola peserta ekstrakurikuler basket di SMP Negeri 2 Tonjong yang akan dijelaskan sebagai berikut:

1. Hubungan antara Kelincahan dengan Kemampuan *Dribble Crossover* Bola basket.

Dari hasil analisis penelitian diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *dribble crossover* bola peserta ekstrakurikuler basket di SMP Negeri 2 Tonjong, dengan nilai $r_{\times 1}.y = 0{,}522 > r$ (0.05)(19) = 0,433. Memiliki nilai positif artinya semakin baik kelincahan, maka akan semakin baik pula kemampuan *dribble crossover* dalam permainan bola basket dan memiliki hubungan yang kuat. Sebagian peserta didik memiliki kemampuan kelincahan berkategori rata-rata sebesar 25% yang artinya peserta ekstrakurikuler basket di SMP Negeri 2 Tonjong belum terlatih dengan baik, dikarenakan intensitas latihan sedikit.

Dalam pemainan bola basket kelincahan adalah salah satu komponen yang sangat denting dalam melakukan *dribble crossover*. Kelincahan sangat dibutuhkan pemain bola basket pada saat situasi dan kondisi pertandingan dalam bergerak untuk menguasai bola atau menghindari rebutan dan benturan dari pemain lawan. Diperkuat oleh pendapat Hidayatullah (2018, p. 28) yang berbunyi, “elemen kelincahan menjadi salah satu elemen kebugaran jasmani yang diperlukan oleh pemain bola basket untuk merespon stimulus yaitu melewati pemain musuh dengan pada saat melakukan serangan”. Ketika pemain sudah memiliki kelincahan yang

baik dapat beradaptasi pada pergerakan bola yang selalu berubah- ubah, dapat bergerak lebih cepat, dan dapat mengkontrol badan pemain. Pada saat pemain kehilangan bola, dengan kemampuan kelincahan yang bagus pemain tersebut dapat mengambil kembali bola itu.

2. Koordinasi Mata Tangan dengan Kemampuan Menggiring Bola Basket

Dari hasil analisis penelitian diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan dengan kemampuan *dribble crossover* bola peserta ekstrakurikuler basket di SMP Negeri 2 Tonjong, dengan nilai $r_{\times 2}.y$ = 0,507 > r (0.05)(19) = 0,433. Memiliki nilai positif artinya semakin bagus koordinasi mata tangan, maka akan semakin bagus juga kemampuan *dribble crossover* pemain dalam permainan bola basket dan memiliki hubungan yang kuat. Peserta didik ekstrakurikuler basket di SMP Negeri 2 Tonjong mempunyai kategori sangat baik dalam kemampuan koordinasi mata tangan sebesar 45% , Peserta didik yang memiliki koordinasi mata tangan yang baik sangat berpengaruh terhadap kemampuan *dribble crossover* bola basket karena koordinasi gerakan antara mata dan tangan saat melakukan gerakan sangat penting, pada saat tangan memindahkan bola dari tangan satu ke lainya penglihatan mata ke arah posisi lawan, teman,dan lapangan, antara pergerakan mata dan tangan harus disingkronkan. Dengan demikian peserta didik mampu melakukan *dribble crossover* dengan luwes, efektif, dan efisien dan dapat membawa bola dengan baik, serta mampu menembus penjagaan lawan, (Nurhdiayah & Sukoco, 2015, pp. 71).

Seperti yang diungkapkan oleh Pristiwanto et al.,(2022, p. 1511) Koordinasi antara mata dan tangan merupakan suatu kemampuan seseorang dalam mengolah

informasi yang bertujuan untuk mecapai kemampuan ngekoordinasi mata dan tangan , ke dalam susunan gerak secara menyeluruh, utuh, dan tepat dalam irama yang terkontrol yang bisa menghasilkan reaksi umpan balik. Koordinasi mata tangan merupakan unsur kondisi fisik yang penting dalam *dribble crossover*. Seorang pemain dengan koordinasi mata-tangan yang baik dapat dengan mudah mengarahkan bola ke arah yang diinginkan saat *dribble crossover*. Saat menggiring bola, koordinasi tangan-mata sangat membantu pemain melakukan gerakan-gerakan tersebut dengan lebih efisien dan akurat, sehingga memaksimalkan hasil permainan.Koordinasi tangan-mata memainkan peran penting dalam menggiring bola basket. Karena saat menggiring bola, menggunakan kedua mata untuk mengenali lokasi teman, lawan, dan lapangan, serta menggunakan tangan untuk mengangkat bola dan mendorongnya ke atas tanah. Oleh karena itu, koordinasi tangan-mata sangat penting bagi pemain untuk membawa bola dengan aman.

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

Dari hasil analisis penelitian yang dilakukan diketahui terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan *dribble crossover* bola pada peserta ekstrakurikuler basket di SMP Negeri 2 Tonjong, dengan harga F_{hitung} 4,267 > $F_{(0.05:2;17)}$ yaitu 3,591 dan dengan nilai $R_y(\times_1.\times_2) = 0,578 > R_{(0.05)(19)} = 0,433$. Dengan besarnya sumbangan kelincahan dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan *dribble crossover* bola basket ditentukan dengan cara nilai R ($r^2 \times 100\%$). Nilai r^2 sebesar 0,333 sehingga besarnya sumbangan sebesar 33,3% sedangkan sisanya 66,7% dipengaruhi padad faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Peserta didik ekstrakurikuler basket di SMP

Negeri 2 Tonjong memiliki kategori baik sebesar 35%, cukup sebesar 35%, kurang sebesar 20%, dan kurang sekali sebesar 10% dalam kemampuan *dribble crossover*.

Dribble crossover merupakan salah satu teknik dasar yang penting dikuasai oleh pemain. Dengan kemampuan ini pemain dapat melewati lawan dan membawa bola ke segala arah dengan tata cara bermain basket. *Dribble crossover* bertujuan untuk melewati penjagaan dari musuh dan menerobos pertahanan musuh serta dapat membukakan celah gerak bagi teman satu tim (Langga & Supriyadi, 2016, pp. 91).

Kelincahan dan koordinasi tangan-mata sangat berperan dalam *dribble crossover* bola basket. Unsur kelincahan dan koordinasi tangan-mata sangat penting dalam permainan bola basket, karna memudahkan pemain untuk berlari lebih cepat dari lawan dan melewati rebutan dari lawan saat *dribble crossover*. Peserta didik diharuskan memiliki kemampuan mengkontrol bola dengan baik sehingga hasil yang dicapai dapat maksimal, maka dari itu pemain yang memiliiki kemampuan kelincahan dan koordinasi mata tangan membantu pemain dalam melakukan pergerakan yang akurat dalam *dribble crossover*.

Dari hasil penelitian ini dapat dibuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dari kelincahan dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan *driblle crossover* peserta ekstrakurikuler basket di SMP Negeri 2 Tonjong. Pada saat pemain *driblle crossover* bola basket melewati rintangan dengan kontrol bola yang bagus menggunakan tangan membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan koordinasi mata tangan yang menghasilkan kemampuan *driblle crossover* yang efektif dan efisien.

C. Keterbatasan Penelitian

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

1. Ada kemungkinan peserta ekstrakurikuler basket di SMP Negeri 2 Tonjong kurang bersungguh-sungguh untuk melakukan tes.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi hasil kelincahan dan koordinasi mata tangan, yaitu kekuatan lengan, psikologis, dan lain sebagainya saat dilaksanakan tes.
3. Penelitian masih terbatas pada ekstrakurikuler basket di SMP Negeri 2 Tonjong.

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *dribble crossover* bola peserta ekstrakurikuler basket SMP Negeri 2 Tonjong, dengan nilai nilai $r_{\times 1}.y = 0,522 > r\ (0.05)(19) = 0,433$.
2. Ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan dengan kemampuan *dribble crossover* bola peserta ekstrakurikuler basket SMP Negeri 2 Tonjong, dengan nilai $r \times 2.y = 0,507 > r\ (0.05)(19) = 0,433$.
3. Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan *dribble crossover* peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Tonjong, dengan harga F_{hitung} 4,267 > $F_{(0.05:2;17)}$ yaitu 3,591 dan dengan nilai $R_y(\times_1.\times_2) = 0,578 > R_{(0.05)(19)} = 0,433$.

B. Implikasi

Penelitian ini membuktikan bahwa ternyata ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan *dribble crossover* peserta ekstrakurikuler basket SMP Negeri 2 Tonjong, maka diharapkan, hasil penelitian ini dapat menjadi materi pertimbangan bagi pelatih untuk membuat program latihan yang baik untuk meningkatkan kemampuan kelincahan dan koordinasi mata tangan, agar mendapatkan hasil *dribble crossover* yang efektif dan sesuai yang diharapkan

C. Saran

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

1. Untuk peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler basket di SMP Negeri 2 Tonjong agar dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan *dribble crossover* melalui latihan yang lebih baik lagi, karena apabila peserta didik mempunyai kelincahan yang baik dan dapat mengontrol bola dengan bagus maka kemampuan *dribble crossover* akan jadi lebih baik pula sehingga dapat menguasai dan melewati pemain lawan dengan lebih efisien.
2. Untuk pihak sekolah lebih memperhatikan sarana dan prasarana olahraga basket, karena dengan adanya sarana dan prasarana yang memadahi membuat peseta didik lebih mudah menjalankan program latihan lebih baik.
3. Bagi peneliti selanjutnya diusahakan bisa memperluas penelitian yang sudah dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

Agus, A., & Sepriadi. (2021). *Manajemen kebugaran*. *Sukabina Press* (3). SukabinaPress.

Altavilla, G., D'isanto, T., & Francesca, D. (2020). The educational value of rules in basketball. *Journal of Human Sport and E×ercise*, *15*(4), S1195–S1203.

Ardhana, W. (1999). *Sambutan promotor pada ujian akhir Drs. Binsar Panjaitan,M.Pd*. Universitas Negeri Malang.

Astitah, A., Mawardi, A., & Nurhidaya, M. (2020). Pola pembinaan karakter melalui ekstrakurikuler peserta didik di SMA Muhammadiyah 1 Makassar. *Jurnal Pilar: Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, *11*(1), 131–146.

Aryanto, B. (2018). *Teknik dan taktik dalam permainan bola basket* (1). UNY Press.

Astitah, A., Mawardi, A., & Nurhidaya, M. (2020). Pola pembinaan karakter melalui ekstrakurikuler peserta didik di SMA Muhammadiyah 1 Makassar. *Jurnal Pilar: Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, *11*(1), 131–146.

Aziz, A. A. (2016). Faktor fisik dan teknik pada kemampuan dribble atlet ekstrakurikuler bola basket putra tingkat SMA. Universitas Negeri Yogyakarta.

Bahar, C. (2019). Kontribusi kecepatan, koordinasi mata tangan dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling pada atlet bola basket Kabupaten Kerinci. *Ensiklopedia of Journal*, *1*(3), 1–23.

Bangun, S. Y. (2018). Peran pelatih olahraga ekstrakurikuler dalam mengembangkan bakat dan minat olahraga pada peserta didik. *Jurnal Prestasi*,*2*(4), 29–37.

Budiwanto, S. (2017). *Metodologi penelitian dalam keolahragaan*. Universitas Negeri Malang.

Candra, O., Dupri, & Irshanty, N. P. (2020). Analysis Conditions BasketballReferee Riau (AWABRI). *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga DanKesehatan)*, *3*(2), 126–140.

Dimyati. (2018). *Psikologi Olahraga Metode Latihan Mental Bola Basket* (1). UNYPress.

Dinata, M & Adam, U. (2007:5). *Dasar-Dasar Mengajar Sepakbola*. Cerdas Jaya.

Fardiansyah, M., Swadesi, I. K. I., & Arsani, N. L. K. A. (2019). Pengaruh pelatihan kombinasi footwork terhadap peningkatan kelincahan dan volume oksigen (VO2 Maks). *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, *7*(1).

Hadi, S. (1991). *Statistik II*. Yayasan Penerbitan Fakultas psikologi UGM.

Hanifah, H., Susanti, S., & Adji, A. S. (2020). Perilaku dan karateristik peserta didikberdasarkan tujuan pembelajaran. *Manazhim*, *2*(1), 105–117.

Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif*. PT Remaja Rosdakarya.

Hastuti, T. A., & Aryanto, B. (2013). Standarisasi tes keterampilan bola basket STOsebagai tes baku untuk mahasiswa FIK UNY dalam mata kuliah dasar gerak bola basket. *Seminar Nasional Olahraga*.

Hidayat, S., Diputra, I. N. Y., & Darmawan, G. E. B. (2021). Kontribusi kelincahandan kordinasi mata tangan terhadap hasil dribbling siswa ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 1 Denpasar Tahun 2021. *Seminar Nasional LPTK CUP ×× Tahun 2021*.

Hidyah, T. (2011). Latihan multilateral alternatif untuk meningkatkan kondisi fisik pemain bola basket. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, *1*(2), 105.

Iqroni, D. (2017). Model tes keterampilan dasar dan kondisi fisik untuk mengidentifikasi bakat calon atlet bolabasket. *Jurnal Keolahragaan*, *5*(2), 142–150.

Ismaryati. (2006). *Tes & Pengukuran Olahraga*. UNS Press.

Ismaryati. (2008). Peningkatan kelincahan atlet melalui penggunaan metode kombinasi latihan sirkuit pliometrik dan berat badan. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, *11*(1), 74–89.

Junaidi, I. A. (2018). Peningkatan keterampilan chest past bola basket melalui metode peer teaching mahasiswa program studi pendidikan olahraga. *JurnalPenjaskesrek*, *5*(1), 37–44.

Junaidi, I. A., & Rizhardy, R. (2019). Peningkatan keterampilan bermain bolabasket mahasiswa melalui latihan aktifitas maze perkuliahan permainan bola basket.*Jurnal Ilmu Keolahragaan*, *2*(1), 88–96.

Kerru, A., Saparia, A., & Brilin, A. S. (2015). Pengaruh latihan shuttle run dan lari zig-zag terhadap keterampilan dribbling dalam permainan bola basket pada siswa SMP Negeri 1 Biromaru. *E-Journal Tadulako Physical Education, Health And Recreation*, *3*(12), 1–14.

Komarudin. (2017). *Psikologi olahraga*. PT Remaja Rosdakarya.

Kosasih, D. (2008). *Fundamental basketball first step to win*. Karang Turi Media.

Langga, Z. A., & Supriyadi. (2016). Pengaruh model latihan menggunakan mmetode praktik distribusi terhadap keterampilan dribble anggotaekstrakurikuler bolabasket SMP N 18 Malang. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*,*1*(1), 90–104.

Mardius, A. (2021). *Teori dan Praktek Kesegaran Jasmani* (1). LPPM UniversitasBung Hatta.

Mentri Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Peraturan mentri kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014*, tentang Upaya Kesehatan Anak.

Mentri Pendidikan Nasional. (2008). *Peraturan Mentri Pendidikan Nasinal Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2008*, tentang Pembinaan Kesiswaan.

Meriyati. (2015). Memahami karakteristik anak didik. *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar* (Vol. 6, Issue August). Fakta Press IAIN Raden Intan Lampung.

Monks, F. J., Knoers, A. M. ., & Haditono, S. R. (2006). *Psikologi perkembangan:pengantar dalam berbagai bagiannya*. Gadjah Mada University Press.

Mylsidayu, A. & Abdullah, M. (2015). Pengaruh Latihan Ladder Drills (HIP Rotation) Terhadap Agility Pada Atlet BolaBasket Club Gede Depok. *Jurnal Unisma Bekasi.*

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

Nopiyanto, Y. E., Ale×on, Raibowo, S., Prabowo, A., & ... (2022). Karakteristik psikologis atlet basket putri di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Kabupaten Bengkulu Utara. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, *8*(1), 102.

Nurba, T., Tangkudung, J., Siregar, N. M., & Widiastuti. (2013). Meningkatkan

Wahjoedi. (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. PT RajaGrafindo Persada.

Wicaksono, B. C., Firlando, R., & Remora, H. (2021). Hubungan elincahan terhadap keterampilan dribbling bola basket pada pemain Club ES-PE-DE Kota Lubuklinggau. *Jurnal Arena Olahraga Silampari*, *1*(1), 20.

Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT RajaGrafindo Persada.

Winarno. (2013). Metodologi penelitian dalam Pendidikan Jasmani. In *Universitas*

Negeri Malang (UM Press). Universitas Negeri Malang (UM PRESS).

Wiriawan, O. (2017). *Panduan Pelaksanaan Tes & Pengukuran Olahragawan*.
Thema Publishing.

Wissel, H. (1996). *Bola Basket: Langkah Untuk Sukses* (B. Pribadi (ed.); 1st ed.).PT RajaGrafindo Persada. metode peer teaching mahasiswa program studi pendidikan olahraga. *Jurnal Penjaskesrek*, *5*(1), 37–44 keterampilan dribbling bola basket melalui metode bermain. *Jurnal Penjaskesrek*, *6*(1), 37–46.

Nurhdiayah, & Sukoco, P. (2015). Pengaruh model latihan dan koordinasi terhadap keterampilan siswi ekstrakurikuler bola basket SMP N 1 Bantul. *JurnalKeolahragaan*, *3*(1), 66–78.

Oliver, J. (2009). *Dasar-dasar Bola Basket: Cara yang lebih baik untuk mempelajarinya*. Pakar Raya.

Olympics, S. (2009). *Buku Panduan Cabang Olahraga Bola Basket* (1st ed.).Special Olympics Indonesia.

Pasurney, Paulus Levinus. (2001). *Latihan Fisik Olahraga*. Pusat Olahraga KONI : Jakarta.

Priadana, S., & Sunarsi, D. (2021). Metode Penelitian Kuantitatif. *Pascal Books*.Pascal Books.

Pristiwanto, T. R., Hidayatullah, F., & Handayani, H. Y. (2022). Implementasi walltoss test secara daring untuk mengukur aspek kebugaran jasmani koordinasi mata dan tangan pada siswa SMP N 1 Bangkalan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, *8*(2), 1510–1517.

Purwanto, S., & Susanto, E. (2018). Nilai-nilai karakter dalam Pendidikan Jasmani.

UNY Press. UNY Press.

Rahmati, F., & Naimikia, M. (2014). Relation between mental stability with emotional intelligence and comparing them by working on athlete and nonathlete students. *Sports Management and Physical Behavior Research*, *11*(22), 141–148.

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

Wineka Media. Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*.PT RajaGrafindo Persada.

Siregar, F. S., & Abady, A. N. (2019). Upaya meningkatkan hasil belajar shooting pada permainan bola basket melalui gaya mengajar komando. *Jurnal Prestasi*,*3*(5), 37.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat keterangan penelit.

PEMERINTAH KABUPATEN BREBES
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA
UNIT SATUAN PENDIDIKAN
SMP NEGERI 2 TONJONG
Alamat : Jln Kalijurang – Tonjong – Brebes ✉ 52271
Telp. (0289) 430805

SURAT KETERANGAN
NOMOR : 420.1/084/2024

Yang Bertanda Tangan di bawah ini kepala SMP Negeri 2 Tonjong

Nama	:	Faridah Hidayati, S.Pd, M.Pd
NIP	:	19640528 198703 2 006
Golongan / Pangkat	:	IV /b Pembina Tk. I
Jabatan	:	Kepala Sekolah
Unit Kerja	:	SMP Negeri 2 Tonjong

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama	:	M. Raka Diba Sanjaya
NIM	:	19601241126
Tempat Tanggal Lahir	:	Brebes, 21 Desember 1999
Program Study	:	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi – S1
Fakultas	:	FIKK (Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan)
Universitas	:	Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat	:	Dk Karangturi Kecamatan Bumiayu Kabupaten Brebes.

Bahwa nama tersebut di atas telah melaksanakan penelitian pendidikan untuk bahan penyusunan skripsi yang dilaksanakan di SMP Negeri 2 Tonjong pada tanggal 11 Desember 2023 sampai dengan tanggal 18 Januari 2024.

Adapun judul Skripsi tersebut adalah sebagai berikut "***PENGARUH KELINCAHAN DAN KOORDINASI MATA TANGAN DENGAN KEMAMPUAN DRIBBLE CROSSOVER PESERTA EKSTRAKURIKULER BASKET DI SMP N 2 TONJONG***"

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk di gunakan sebagaimana mestinya.

Tonjong, 18 Januari 2024
Kepala Sekolah,

PEMERINTAH KABUPATEN BREBES SMP NEGERI 2 TONJONG SATUAN PENDIDIKAN FORMAL

Faridah Hidayati, S.Pd, M.Pd
NIP. 19640528 198703 2 006

Lampiran 2. Data Hasil Penelitian

no	nama	*Illionis Agility Test* (Kelincahan)	Koordinasi Mata Tangan	*dribble crossover*
1	AAN	16.45	16	9.86
2	ZDN	17.20	17	10.43
3	SGN	15.55	16	9.47
4	NPI	16.70	16	9.56
5	NNA	18.31	18	10.21
6	NPL	21.00	17	11.78
7	RSI	19.00	16	9.20
8	PND	18.36	18	9.35
9	FDL	21.23	17	10.32
10	ANT	21.45	16	11.67
11	TTI	17.20	17	10.45
12	TUT	19.35	17	11.63
13	SLA	21.46	18	11.82
14	PTR	20.56	16	10.53
15	FRH	23.37	20	9.58
16	IND	21.25	19	12.59
17	ZNT	20.10	19	13.73
18	YYA	21.27	20	13.62
19	LIF	22.36	18	12.35
20	PUT	21.47	20	11.41

Lampiran 3. Data Hasil Analisis *Dribble crossover*

no	nama	*dribble crossover*	t-skor	kategori
1	AAN	9.86	58	Baik
2	ZDN	10.43	53,9	Cukup
3	SGN	9.47	60,8	Baik
4	NPI	9.56	60,2	Baik
5	NNA	10.21	55,5	Baik
6	NPL	11.78	44,2	Sedang
7	RSI	9.20	62,8	Baik
8	PND	9.35	61,7	Baik
9	FDL	10.32	54,7	Cukup
10	ANT	11.67	45,0	Cukup
11	TTI	10.45	53,8	Baik
12	TUT	11.63	45,3	Baik
13	SLA	11.82	43,9	Sedang
14	PTR	10.53	57,2	Baik
15	FRH	9.58	60,0	Baik
16	IND	12.59	38,3	Sedang
17	RAL	13.73	30,1	Sedang
18	RFS	13.62	30,9	Sedang
19	RT	12.35	40,1	Sedang
20	SIA	11.41	46,8	Cukup

Lampiran 4. Tabel r pada Signifikansi 5%

Tabel r untuk df = 1 - 50

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

Lampiran 5. Tabel F untuk Signifikansi 5%

Titik Persentase Distribusi F untuk Probabilita = 0,05

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

Lampiran 6. Deskripstif Statistik

Statistics

		TES KELINCAHAN	TES KOORDINASI	TES CROSSOVER
N	Valid	20	20	20
	Missing	0	0	0
Mean		19.6820	17.5500	10.9780
Std. Error of Mean		.49538	.32016	.31027
Median		20.3300	17.0000	10.4900
Mode		17.20	16.00	9.20[a]
Std. Deviation		2.21543	1.43178	1.38755
Minimum		15.55	16.00	9.20
Ma×imum		23.37	20.00	13.73
Sum		393.64	351.00	219.56

Lampiran 7. Kelincahan

TES KELINCAHAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15.55	1	5.0	5.0	5.0
	16.45	1	5.0	5.0	10.0
	16.70	1	5.0	5.0	15.0
	17.20	2	10.0	10.0	25.0
	18.31	1	5.0	5.0	30.0
	18.36	1	5.0	5.0	35.0
	19.00	1	5.0	5.0	40.0
	19.35	1	5.0	5.0	45.0
	20.10	1	5.0	5.0	50.0
	20.56	1	5.0	5.0	55.0
	21.00	1	5.0	5.0	60.0
	21.23	1	5.0	5.0	65.0
	21.25	1	5.0	5.0	70.0
	21.27	1	5.0	5.0	75.0
	21.45	1	5.0	5.0	80.0
	21.46	1	5.0	5.0	85.0
	21.47	1	5.0	5.0	90.0
	22.36	1	5.0	5.0	95.0
	23.37	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Lampiran 8. Koordinasi Mata Tangan

TES KOORDINASI

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16.00	6	30.0	30.0	30.0
	17.00	5	25.0	25.0	55.0
	18.00	4	20.0	20.0	75.0
	19.00	2	10.0	10.0	85.0
	20.00	3	15.0	15.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Lampiran 9. *Dribble crossover*

TES CROSSOVER

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9.20	1	5.0	5.0	5.0
	9.35	1	5.0	5.0	10.0
	9.47	1	5.0	5.0	15.0
	9.56	1	5.0	5.0	20.0
	9.58	1	5.0	5.0	25.0
	9.86	1	5.0	5.0	30.0
	10.21	1	5.0	5.0	35.0
	10.32	1	5.0	5.0	40.0
	10.43	1	5.0	5.0	45.0
	10.45	1	5.0	5.0	50.0
	10.53	1	5.0	5.0	55.0
	11.41	1	5.0	5.0	60.0
	11.63	1	5.0	5.0	65.0
	11.67	1	5.0	5.0	70.0
	11.78	1	5.0	5.0	75.0
	11.82	1	5.0	5.0	80.0
	12.35	1	5.0	5.0	85.0
	12.59	1	5.0	5.0	90.0
	13.62	1	5.0	5.0	95.0
	13.73	1	5.0	5.0	100.0

Total	20	100.0	100.0	

Lampiran 10. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		TES KELINCAHAN	TES KOORDINASI	TES CROSSOVER	Standardized Residual
N		20	20	20	20
Normal Parameters[a,b]	Mean	19.6820	17.5500	10.9780	.0000000
	Std. Deviation	2.21543	1.43178	1.38755	.94590530
Most Extreme Differences	Absolute	.174	.200	.177	.117
	Positive	.119	.200	.177	.117
	Negative	-.174	-.140	-.100	-.089
Test Statistic		.174	.200	.177	.117
Asymp. Sig. (2-tailed)		.114[c]	.036[c]	.103[c]	.200[c,d]

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

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

Lampiran 11. Uji Liniearitas

ANOVA Tabel

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
TES CROSSOVER * TES KELINCAHAN	Between Groups	(Combined)	36.581	18	2.032	10161.256	.008
		Linearity	9.959	1	9.959	49796.989	.003
		Deviation from Linearity	26.621	17	1.566	7829.742	.009
	Within Groups		.000	1	.000		
	Total		36.581	19			

ANOVA Tabel

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
TES CROSSOVER * TES KOORDINASI	Between Groups	(Combined)	15.668	4	3.917	2.810	.064
		Linearity	9.417	1	9.417	6.755	.020
		Deviation from Linearity	6.251	3	2.084	1.495	.256
	Within Groups		20.913	15	1.394		
	Total		36.581	19			

Lampiran 12. Uji Korelasi

Correlations

		TES KELINCAHAN	TES KOORDINASI	TES CROSSOVER
TES KELINCAHAN	Pearson Correlation	1	.586**	.522*
	Sig. (2-tailed)		.007	.018
	N	20	20	20
TES KOORDINASI	Pearson Correlation	.586**	1	.507*
	Sig. (2-tailed)	.007		.022
	N	20	20	20
TES CROSSOVER	Pearson Correlation	.522*	.507*	1
	Sig. (2-tailed)	.018	.022	
	N	20	20	20

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

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

Variables Entered/Removed[a]

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	TES KELINCAHAN[b]	.	Enter

a. Dependent Variable: TES CROSSOVER

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.522[a]	.272	.232	1.21613

a. Predictors: (Constant), TES KELINCAHAN

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.507[a]	.257	.216	1.22845

a. Predictors: (Constant), TES KOORDINASI

Lampiran 13. Regresi

ANOVA[a]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	12.225	2	6.113	4.267	.032[b]
	Residual	24.356	17	1.433		
	Total	36.581	19			

a. Dependent Variable: TES CROSSOVER

b. Predictors: (Constant), TES KOORDINASI, TES KELINCAHAN

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1.541	3.425		.450	.659
	TES KELINCAHAN	.214	.153	.342	1.400	.180
	TES KOORDINASI	.298	.237	.307	1.258	.226

a. Dependent Variable: TES CROSSOVER

Lampiran 14. Tes Koordinasi Mata Tangan: Lempar Tangkap Bola

Lampiran 15. Tes Kelincahan: Illionis Agility Test

Lampiran 16. Tes dribble *crossover* Bola: STO