

**PENGARUH MODEL LATIHAN KELINCAHAN
TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING*
(Studi Eksperimen pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket
di SMA Pembangunan Laboratorium UNP Sumatera Barat)**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



**OLEH :
ALFID PERDANA
17040 / 2010**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

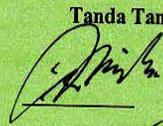
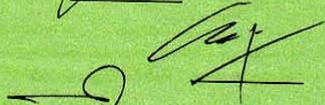
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga
Jurusan Pendidikan Keperawatan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Model Latihan Kelincahan Terhadap
Kemampuan *Dribbling* (Studi Eksperimen pada Siswa
yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA
Pembangunan Laboratorium UNP Sumatera Barat)
Nama : Alfid Perdana
NIM : 17040
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga
Jurusan : Pendidikan Keperawatan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Hermanzoni, M.Pd	
Sekretaris	: Drs. M. Ridwan	
Anggota	: 1. Dr. Umar, MS., AIFO	
	: 2. Dr. Adnan Fardi, M.Pd	
	: 3. Drs. H. Witarasyah	

ABSTRAK

Alfid Perdana : Pengaruh Model Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* (Studi Eksperimen pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA Pembangunan Laboratorium UNP Sumatera Barat)

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh model latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Pembangunan Laboratorium UNP Sumatera Barat. Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *dribbling* siswa. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 1 November sampai 1 Desember 2013 di lapangan bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Sumatera Barat.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Pembangunan Laboratorium UNP Sumatera Barat yang berjumlah 10 orang putra dan 10 orang putri. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Sampling Jenuh* dengan sampel berjumlah 20 orang yaitu 10 orang putra dan 10 orang putri. Penelitian ini dilakukan selama 4 minggu (16 kali pertemuan), dalam 1 minggu latihan dilaksanakan sebanyak 4 kali pertemuan.

Berdasarkan data *pre-test* dan *post-test* kemampuan *dribbling* siswa didapatkan hasil uji normalitas yang seluruh data berdistribusi normal. Dari hasil *t-test* untuk putra menunjukkan $t_{hitung} : 17,54 > t_{tabel} : 1,83$ dan untuk putri menunjukkan $t_{hitung} : 10,82 > t_{tabel} : 1,83$. Nilai ini mengindikasikan bahwa latihan kelincahan yang diberikan memberikan pengaruh yang signifikan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Pembangunan Laboratorium UNP Sumatera Barat.

KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini, dengan judul **“Pengaruh Model Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* (Studi Eksperimen pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA Pembangunan Laboratorium UNP Sumatera Barat)”**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyelesaian skripsi ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua yang sangat berarti dalam hidup peneliti yang selalu memberi kasih sayang, semangat serta do'a dan juga keluarga besar yang telah memberikan bantuan baik moril maupun materil.
2. Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd sebagai Pembimbing I dan Bapak Drs. M. Ridwan selaku Penasehat Akademik sekaligus sebagai pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, fikiran dan kesabaran untuk membimbing peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Umar, MS., AIFO, Bapak Dr. Adnan Fardi, M.Pd, dan Bapak Drs. H. Witarsyah selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, saran, dan koreksi didalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan.

- 5 Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang peneliti peroleh selama perkuliahan.
- 6 Rekan-rekan mahasiswa dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada peneliti mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan. Untuk itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, Januari 2014

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Landasan Teori	10
1. Bolabasket	10
2. <i>Dribbling</i>	12
3. Model Latihan	18
4. Kelincahan.....	24
B. Kerangka Konseptual	38
C. Hipotesis Penelitian	41

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Waktu, dan Tempat Penelitian	42
1. Jenis Penelitian	42
2. Waktu dan Tempat Penelitian	42
B. Populasi dan Sampel.....	42
1. Populasi	42
2. Sampel	43
C. Rancangan Penelitian	43
D. Jenis dan Sumber Data	44
1. Jenis Data.....	44
2. Sumber Data	44
E. Definisi Operasional Variabel Penelitian	44
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	46
G. Instrumen Penelitian.....	49
H. Teknik Analisis Data	52

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	53
B. Uji Persyaratan Analisis	57
C. Pengujian Hipotesis	59
D. Pembahasan	61

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	68
B. Saran	68

DAFTAR PUSTAKA 70

LAMPIRAN..... 72

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Siswa.....	43
2. Pengawas dan Tenaga Pembantu	47
3. Norma Tes <i>Dribbling</i> Putra.....	50
4. Norma Tes <i>Dribbling</i> Putri	50
5. Distribusi Frekuensi Pengaruh Model Latihan Kelincahan (<i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>) Terhadap Kemampuan <i>Dribbling</i> Putra	53
6. Distribusi Frekuensi Pengaruh Model Latihan Kelincahan (<i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i>) Terhadap Kemampuan <i>Dribbling</i> Putri	55
7. Uji Normalitas Putra	57
8. Uji Normalitas Putri	58
9. Uji t Data Awal (<i>Pretest</i>) dan Data Akhir (<i>Posttest</i>) Putra	59
10. Uji t Data Awal (<i>Pretest</i>) dan Data Akhir (<i>Posttest</i>) Putri.....	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. <i>Low dribble</i>	14
2. <i>Speed dribble</i>	14
3. <i>Crossover dribble</i>	15
4. Latihan lari bolak balik (<i>shuttle-run</i>)	28
5. Latihan lari belak-belok (<i>zig-zag run</i>).....	29
6. Latihan lari zig-zag (<i>zig-zag run</i>).....	29
7. Latihan kelincahan gerakan bereaksi	30
8. Latihan <i>Dodging Run</i>	30
9. Latihan <i>Zig-Zag Run</i>	31
10. Latihan <i>Hexagonal Obstacle</i>	32
11. Latihan <i>Agility Ladder</i>	32
12. Latihan <i>505 Agility</i>	36
13. Latihan <i>Illinois Agility Run</i>	36
14. Latihan <i>T-Test Bor</i>	37
15. Pengaruh Model Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan <i>Dribbling</i>	40
16. Pelaksanaan tes <i>dribbling zig-zag</i>	50
17. Histogram data <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> model latihan kelincahan terhadap kemampuan <i>dribbling</i> putra	54
18. Histogram data <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> model latihan kelincahan terhadap kemampuan <i>dribbling</i> putri.....	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rancangan Program Latihan.....	72
2. Populasi Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Pembangunan UNP.....	90
3. Data Tes Awal dan Tes Akhir <i>Dribbling</i> Putra (Detik).....	91
4. Data Tes Awal dan Tes Akhir <i>Dribbling</i> Putri (Detik).....	93
5. Uji Validitas Data Putra.....	95
6. Uji Validitas Data Putri.....	97
7. Uji Reliabilitas Data Putra.....	99
8. Uji Reliabilitas Data Putri.....	100
9. Rentang Norma Hasil Nilai Putra.....	101
10. Rentang Norma Hasil Nilai Putri.....	102
11. Uji Normalitas Lilliefors Tes Awal Kemampuan <i>Dribbling</i> Putra.....	103
12. Uji Normalitas Lilliefors Tes Awal Kemampuan <i>Dribbling</i> Putri.....	104
13. Uji Normalitas Lilliefors Tes Akhir Kemampuan <i>Dribbling</i> Putra.....	105
14. Uji Normalitas Lilliefors Tes Akhir Kemampuan <i>Dribbling</i> Putri.....	106
15. Analisis Uji t (Putra).....	107
16. Analisis Uji t (Putri).....	109
17. Tabel Nilai r Product Moment.....	111
18. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors.....	112
19. Tabel Normal Standar (Baku) dari 0 ke z.....	113
20. Nilai-nilai Dalam Distribusi t.....	114

21. Dokumentasi	115
22. Absensi Program Latihan Siswa/I SMA Pembangunan Laboratorium UNP Sumatera Barat.....	127
23. Surat-surat Izin Penelitian.....	128
24. Surat Keterangan Alat Tes Penelitian	131

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas sehari-hari yang sering manusia lakukan yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu, pembinaan dibidang olahraga juga memiliki peran dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Pembinaan dibidang olahraga merupakan bagian yang tak terpisahkan dari pembinaan secara keseluruhan. Pembinaan di bidang olahraga tidak hanya ditunjukkan untuk meningkatkan kualitas fisik manusia saja, tetapi juga untuk menggalang rasa persatuan dan kesatuan bangsa. Olahraga dapat mengharumkan nama bangsa di dunia internasional. Hal ini menunjukkan bahwa pembinaan dibidang olahraga sangat penting dan tidak bisa diabaikan karena memiliki peranan yang sangat besar dalam mewujudkan cita-cita pembangunan nasional.

Perhatian pemerintah terhadap pembinaan di bidang olahraga sangat dituntut, terbukti yaitu dengan adanya rencana pembinaan dibidang olahraga dalam undang-undang Republik Indonesia No 3 tahun 2005 pasal 21 ayat 1: “Pemerintah dan pemerintah daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai dengan kewenangan dan tanggung jawabnya”.

Pembinaan dan perkembangan di bidang olahraga harus dikembangkan sedini mungkin, untuk menciptakan generasi-generasi muda yang berprestasi dan mengharumkan nama bangsa. Salah satunya pada cabang olahraga bolabasket. Pembinaan dan pengembangan olahraga bolabasket sudah selayaknya diberikan perhatian khusus, sehingga dari prestasi yang diharapkan perlu untuk mengkaji ulang dengan melakukan penelitian-penelitian di bidang olahraga khususnya permainan bolabasket.

Menurut Fardi (1999:3), "dalam permainan bolabasket sangat dituntut adanya keterampilan-keterampilan gerakan yang kompleks dan bersifat atraktif. Disamping keterampilan-keterampilan yang bersifat fisik dalam permainan bolabasket juga terkandung nilai-nilai yang bersifat psikis dan sosial, seperti: daya juang, sportifitas, kerjasama, *fairplay* dan lain sebagainya".

Untuk dapat bermain bolabasket dengan baik sangat dibutuhkan penguasaan teknik bolabasket, karena kemampuan teknik bermain sangat mendukung seorang pemain dalam bermain bolabasket. Untuk dapat meningkatkan mutu permainan ke arah prestasi maka masalah teknik merupakan salah satu syarat menentukan. Salah satu teknik dasar yang merupakan fundamental dalam bermain basket yaitu *dribbling* diantara dua teknik dasar lainnya seperti *passing* dan *shooting*.

Kerjasama regu atau tim sangat diperlukan agar perolehan angka didalam permainan bolabasket mendapatkan hasil yang baik. Gerakan *dribbling*, *passing* dan berakhir dengan *lay up shoot* ke ring lawan. Dalam hal ini teknik merupakan salah satu pondasi atau dasar bagi seseorang untuk dapat

bermain bolabasket. *Dribbling* (menggiring bola) sangatlah penting untuk dikuasai oleh seorang pemain bolabasket karena tujuan dari *dribbling* selain untuk menggiring bola ke area lawan guna menyusun serangan demi menusuk daerah pertahanan lawan juga untuk melewati *defender* dan mencetak skor. Tapi tujuan dari *dribbling* bisa lebih spesifik daripada itu.

Untuk dapat menguasai teknik *dribbling* dengan baik juga tidak terlepas dari unsur kondisi fisik khusus seperti kelincahan yaitu kelincahan seseorang atau atlet dalam *mendribbling* bola. Dimana kelincahan merupakan gabungan beberapa unsur kondisi fisik. Unsur yang dimaksud adalah unsur kecepatan, unsur kekuatan, dan unsur kelentukan yang tergambar dalam bentuk gerak yang terkoordinasi dengan baik. Unsur kecepatan dibutuhkan untuk bergerak cepat pindah dari satu titik ke titik yang lain. Unsur kekuatan sangat dibutuhkan saat proses awal perpindahan tubuh, saat proses perpindahan dibutuhkan kekuatan menumpu atau menolakkan kaki. Dan unsur kelentukan dibutuhkan untuk meliukkan atau memindahkan bagian tubuh mengarah kepada gerakan selanjutnya.

Bolabasket sangat populer dan banyak di gemari oleh sebagian masyarakat Indonesia, terutama oleh sekolah mulai dari tingkat Sekolah Dasar (SD), Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP), Sekolah Menengah Atas (SMA), atau Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), dan Perguruan Tinggi. Hal ini dapat dilihat dari televisi luar negeri maupun dalam negeri yang menayangkan acara pertandingan bolabasket atau yang bersifat kilasan (*highlight*) baik secara langsung maupun tidak langsung. Di Indonesia

bolabasket sangat banyak sekali menyita perhatian kalangan muda, cabang olahraga bolabasket ini dikelola oleh induk organisasi Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia (PERBASI) yang didirikan pada tanggal 23 oktober 1951.

Di Sumatera Barat, khususnya kota Padang bolabasket sangat banyak menyita perhatian kalangan muda. Hal ini terbukti dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di sekolah-sekolah. Akan tetapi, prestasi olahraga bolabasket Sumatera Barat khususnya kota Padang untuk tingkat nasional masih belum bisa diharapkan untuk mencapai prestasi yang maksimal. Untuk itu perlu dilakukan pembinaan yang cukup serius dicabang olahraga bolabasket sehingga prestasi yang diinginkan dapat di raih.

Di setiap sekolah biasanya ada kegiatan tambahan selain pelajaran yang diadakan di kelas yaitu kegiatan ekstrakurikuler (ekskul). Ekstrakurikuler sendiri artinya kegiatan yang dilakukan siswa sekolah/universitas di luar jam belajar kurikulum standar. Kegiatan ini ada pada setiap jenjang pendidikan mulai dari Sekolah Dasar sampai Universitas.

Kegiatan ekstrakurikuler biasanya berlangsung hingga sore hari dimana siswa dan siswi sudah tidak ada pelajaran wajib dalam kelas lagi dan kegiatan ini dimulai dari sepulang sekolah. Guna dari kegiatan ekstrakurikuler bisa dikaitkan dengan menambah nilai yang kurang dalam mata pelajaran yang diambil, pengembangan bakat siswa dan siswi, dan juga sebagai sarana permainan yang diminati seorang siswa dan siswi atau sarana bermain sambil belajar.

Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat dan kemampuannya di berbagai bidang diluar akademik. Manfaat kegiatan ini untuk wadah penyaluran hobi, minat, dan bakat para siswa secara positif yang dapat mengasah kemampuan, daya kreativitas, jiwa sportifitas, dan meningkatkan rasa percaya diri. Akan lebih baik bila mampu memberikan prestasi gemilang di luar sekolah sehingga dapat mengharumkan nama sekolah.

Kegiatan ekstrakurikuler di SMA Pembangunan Laboratorium UNP Sumatera Barat meliputi: TPA, komputer, matematika, nasyith, fisika *club*, bolabasket, bolakaki, badminton, karate, bengkel sastra/mading, bahasa inggris, bahasa jepang, pramuka, PMR, paskibraka/tonti upacara, sispala (Siswa Pencinta Alam), tari/seni budaya, dance/ciliders, dan Musik.

Menurut pengamatan peneliti, kegiatan ekstrakurikuler olahraga bolabasket di SMA Pembangunan Laboratorium UNP Sumatera Barat merupakan salah satu kegiatan yang cukup disenangi oleh siswa. Sebab olahraga ini merupakan olahraga yang lumayan menarik perhatian para siswa, namun sekolah ini belum sepenuhnya mampu mencapai prestasi puncaknya. Hal ini dapat dilihat dari data prestasi tim bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Sumatera Barat dalam mengikuti pertandingan, beberapa di antaranya adalah juara 2 putri pada kejuaraan Pajak Cup tahun 2009, juara 4 putra pada Pajak Cup tahun 2009, juara 2 putri Smansa Cup tahun 2010, juara 2 UPI Cup tahun 2011, juara 2 putri Pajak Cup tahun 2011, juara 3 putra pada Pajak Cup tahun 2011, juara 2 putri Pajak Cup 2012, dan terakhir juara 2 putri

Smandu Cup 2013. Berdasarkan observasi di SMA Pembangunan Laboratorium UNP Sumatera barat, yang terjadi di lapangan diperoleh permasalahan yaitu masih rendahnya kemampuan *dribbling* tim bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP. Hal ini terbukti dengan: koordinasi mata-tangan, sikap badan, perkenaan telapak tangan serta emosional siswa yang kurang baik saat melakukan *dribbling*, siswa juga terlihat lambat disaat melakukan *dribbling* yang mengakibatkan sering terjadi benturan dengan lawan dan bola mudah direbut oleh lawan, serta siswa kurang mampu menerobos pertahanan lawan yang disebabkan oleh rendahnya kemampuan siswa dalam penguasaan bola dan rendahnya kelincahan siswa dimana siswa tidak mampu bergerak dengan cepat serta merubah arah dan posisi tubuh dengan tangkas tanpa kehilangan keseimbangannya saat atau tanpa melakukan *dribbling* sehingga siswa kurang mampu menerapkan teknik serta taktik yang dipelajari selama latihan serta siswa kesulitan membangun serangan untuk mencetak angka ke ring lawan. Bolabasket merupakan olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan maka kelincahan seorang atlet sangatlah penting terutama saat melakukan *dribbling*. Apabila rendahnya kemampuan *dribbling* siswa terjadi pada setiap kompetisi serta jika hal ini dibiarkan terus-menerus, maka prestasi tim bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Sumatera Barat yang diharapkan untuk mencapai prestasi puncak akan sulit tercapai serta akan selalu gagal dalam meraih prestasi maksimal dalam tiap kejuaraan yang di ikutinya.

Untuk mengatasi permasalahan di atas, pelatih harus menciptakan suasana latihan yang kondusif terhadap kemampuan *dribbling* sehingga siswa menguasai *dribbling* dengan baik. Oleh sebab itu, pelatih membutuhkan sebuah bentuk latihan yang bisa meningkatkan kemampuan siswa dalam penguasaan *dribbling*. Salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan pelatih dalam rangka meningkatkan kemampuan siswa sehingga menguasai teknik *dribbling* adalah bentuk latihan kelincahan karena berdasarkan pengamatan peneliti bentuk latihan kelincahan masih kurang dilakukan oleh pelatih terhadap siswa atau atlet binaannya guna meningkatkan kemampuan *dribbling* siswa pada kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMA tersebut.

Maka dari uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada permasalahan ini. Oleh sebab itu, peneliti mengajukan penelitian dengan judul "Pengaruh Model Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* (Studi Eksperimen pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA Pembangunan Laboratorium UNP Sumatera Barat)".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah ditulis pada latar belakang masalah di atas, maka ada beberapa faktor penyebab masalah yang dapat diidentifikasi dalam penulisan proposal penelitian ini yang antara lain:

1. Koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *dribbling*.
2. Perkenaan telapak tangan dengan bola terhadap kemampuan *dribbling*.
3. Kelincahan terhadap kemampuan *dribbling*.
4. Penguasaan teknik terhadap kemampuan *dribbling*.

5. Taktik terhadap kemampuan *dribbling*.
6. Kecepatan terhadap kemampuan *dribbling*.
7. Sikap badan terhadap kemampuan *dribbling*.
8. Kelenturan atau kelentukan tubuh terhadap kemampuan *dribbling*.
9. Emosional siswa pada saat melakukan *dribbling*.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor penyebab masalah yang diduga dapat menyebabkan rendahnya kemampuan *dribbling*, maka peneliti membatasi pada:

1. Pengaruh model latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Pembangunan Laboratorium UNP Sumatera Barat.
2. Pengaruh model latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* putri yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Pembangunan Laboratorium UNP Sumatera Barat.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah yang telah dikemukakan diatas, maka perumusan masalah penelitian ini adalah:

1. Seberapa besar pengaruh model latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Pembangunan Laboratorium UNP Sumatera Barat?

2. Seberapa besar pengaruh model latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* putri yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Pembangunan Laboratorium UNP Sumatera Barat?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah yang telah dikemukakan, maka tujuan penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh model latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Pembangunan Laboratorium UNP Sumatera Barat.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh model latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* putri yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Pembangunan Laboratorium UNP Sumatera Barat.

F. Manfaat Penelitian

1. Sebagai masukan bagi pelatih untuk mencoba memberikan model latihan kelincahan dalam latihan bolabasket kepada siswa dalam mengembangkan kemampuan *dribbling*.
2. Sebagai salah satu syarat bagi peneliti untuk mendapatkan gelar sarjana kependidikan.
3. Sebagai bahan penelitian lebih lanjut.
4. Untuk mahasiswa FIK UNP, sebagai bahan referensi tambahan dalam penulisan karya ilmiah.
5. Untuk pustaka sebagai pembendaharaan referensi.