

**HUBUNGAN KECEPATAN DENGAN KEMAMPUAN
DRIBBLING ATLET BOLA BASKET SMA ADABIAH
KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu*



Oleh:

**MULYADI
2007/85596**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : HUBUNGAN KECEPATAN DENGAN
KEMAMPUAN *DRIBLLING* ATLET BOLABASKET
SMA ADABIAH PADANG

Nama : Mulyadi

NIM/BP : 85596 / 2007

Program studi : Pendidikan Kepelatihan

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang,

Januari 2011

Disetujui oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Dra.Hj. Syoufini,M.Puar

NIP. 130 337 517

Drs. Maidarman, M.Pd

NIP. 19600507 198503 1 004

Mengetahui,

Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Drs. Yendrizarl. M.Pd

NIP. 19611113 198703 1 004

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

Judul : Hubungan Kecepatan Dengan Kemampuan *Dribbling*
Atlet Bolabasket SMA Adabiah Kota Padang.

Nama : Mulyadi

BP / NIM : 2007 / 85596

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

Tim Penguji	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Dra. Hj. Syoufini M.Puar	_____
Sekretaris	: Drs. Maidarman, M.Pd.	_____
Anggota	: 1. Donie, S.Pd.M.Pd	_____
	2. Drs. Witarsyah	_____
	3. Drs. Busli	_____

ABSTRAK

Mulyadi (2011) : Hubungan Kecepatan Dengan Kemampuan *Dribbling* Atlet Bolabasket SMA Adabiah Kota Padang

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasional. penelitian ini bertujuan untuk melihat adanya hubungan kecepatan dengan kemampuan *dribbling* atlet bolabasket.

Populasi penelitian ini adalah atlet bolabasket SMA Adabiah Padang yang berjumlah 20 orang sesuai dengan populasi maka sampel penelitian ini sebanyak 20 orang dengan menggunakan teknik *total sampling*. alat pengumpul data penelitian ini menggunakan tes kecepatan (*lari sprint 50yard/45,72m*) dan tes keterampilan *dribbling (dribbling zig-zag)*.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan *dribbling*. data di analisis menggunakan *statistic product moment* pada taraf signifikan 0.05α .

Hasil analisis menyatakan bahwa: (1) berdasarkan analisis data kecepatan terhadap *dribbling* didapat $r_{hitung} = 0,586 > r_{tabel} = 0,444$. Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan *dribbling* atlet bolabasket SMA Adabiah Padang. (2) berdasar analisis uji signifikan koefisien korelasi antara variable kecepatan dengan variable *dribbling* atlet didapat $t_{hitung} = 3,068 > t_{tabel} = 2,09$ dengan demikian hipotesis yang diajukan dapat diterima. Kesimpulan, terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* atlet bolabasket SMA Adabiah Kota Padang.

Kata Kunci: Kecepatan dan Kemampuan *Dribbling*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia serta hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan kepada penulis, sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ **Hubungan Kecepatan Dengan Kemampuan *Dribbling* Atlet Bolabasket SMA Adabiah Kota Padang**”. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu pada Program Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis telah banyak dapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Sehingga dengan itu pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Drs. H. Syahrial B., M.Pd. Sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs.Yendrizarl,M.Pd Sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Dra.Hj. Syoufini,M.Puar Selaku Pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. Maidarman, M.Pd Sebagai Pembimbing II, yang telah meluangkan waktunya dalam membimbing penulis.
5. Dosen Penguji yang telah memberikan saran dan kritikan yang membangun dalam penyelesaian skripsi ini.

6. Seluruh Staf Pengajar Jurusan Pendidikan Keperawatan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Untuk semua pihak yang telah memberikan dukungan, semangat, motivasi, dan para sahabat yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga semua yang telah diberikan oleh Bapak dan Ibu serta semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini mendapat balasan yang berlipat ganda oleh Allah SWT.

Akhirnya Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, oleh karena dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi pengelola pendidikan masa yang akan datang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik hidayah-Nya pada kita semua. Amin.....

Padang, Januari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. KERANGKA TEORISTIS	
A. Kajian Teori	7
1. Hakekat Bolabasket.....	7
1.1. Hakekat <i>Dribbling</i>	8
2. Hakekat Kondisi Fisik	15
2.1. Hakekat Kecepatan.....	18
B. Kerangka Konseptual	24
C. Hipotesis.....	25

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	26
B. Populasi dan Sampel	26
C. Waktu dan Tempat Penelitian	27
D. Jenis dan Sumber Data	28
E. Defenisi operasional.....	28
F. Instrumen Penelitian	29
G. Teknik Pengumpulan Data.....	31
H. Prosedur Penelitian	33
I. Teknik Analisis Data.....	33

BAB IV. HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	35
B. Analisis Data.....	38
C. Uji Hipotesis	39
D. Pembahasan.....	40

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	43
B. Saran.....	44

DAFTAR PUSTAKA	45
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	47
----------------------	-----------

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktifitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Disamping itu kegiatan olahraga diharapkan menjadi wadah peningkatan prestasi, watak dan kepribadian yang baik dengan terciptanya manusia seutuhnya dalam mengisi pembangunan nasional.

Dalam perkembangannya olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga serta meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktifitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi. Hal ini sesuai dengan tujuan khusus dari aktifitas berolahraga yang dinyatakan oleh Muchtar dalam Febri (2008:1) yaitu “kegiatan olahraga di Indonesia tidak hanya sekedar untuk kesegaran jasmani saja atau rekreasi, namun harus berfikir kearah peningkatan prestasi untuk dapat meningkatkan nama bangsa di gelanggang internasional”.

Pelaksanaan pembinaan dan pengembangan olahraga dilakukan secara teratur, bertahap, dan berkesinambungan dengan memperhatikan taraf pertumbuhan dan perkembangan generasi muda sehingga diharapkan dapat mencapai prestasi yang lebih baik. Hal ini sesuai dengan pasal 27 ayat (4) Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan menjelaskan bahwa:

“Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkan kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetensi secara berjenjang dan berkelanjutan yang melibatkan olahragawan muda potensial dari hasil pemantuan, pemanduan dan pengembangan bakat sebagai proses generasi”.(2005:16)

Bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga yang perkembangannya sangat pesat. Olahraga ini banyak digemari masyarakat terutama dikalangan mahasiswa dan pelajar. Permainan bolabasket dimainkan dalam lapangan yang berukuran 28 x 15 meter. Wissel (2000:2) menyatakan bahwa” bolabasket dimainkan oleh dua tim dengan lima pemain per tim. tujuannya adalah mendapatkan nilai atau skor dengan memasukan bola ke keranjang dan mencegah tim lain melakukan hal serupa”.

Permainan bolabasket kaya akan gerakan yang bervariasi, namun dalam pelaksanaannya harus didasari oleh berbagai teknik dari setiap variasi gerak tersebut. Hal ini dikenal dengan istilah teknik dasar dalam bolabasket. Fardi (1999:24) menyatakan ”teknik dasar bolabasket mencakup: melempar (*passing*) dan menangkap (*catching*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*), berlari (*start*) dan berhenti (*stop*) penguasaan tubuh (*body control*) memeros (*pivoting*), dan menjaga lawan (*guarding*)”. Dari sekian banyak teknik dasar dalam bolabasket salah satu teknik dasar yang harus dikuasai seorang pemain bolabasket adalah kemampun *dribbling* atau menggiring.

Dribbling merupakan bagian yang tak terpisahkan dari permainan bolabasket dan sangat penting bagi permainan individual dan tim. *Dribbling* merupakan salah satu cara membawa bola. Agar tetap menguasai bola sambil

bergerak, bola harus dipantulkan kelantai. Pada awalnya bola harus lepas dari tangan sebelum kaki di angkat dari lantai. Sementara *mendribbling* bola tidak boleh disentuh dengan kedua tangan secara bersamaan, atau bola diam dalam genggam tangan. *Dribbling* juga membantu seorang pemain untuk menjauhkan diri dari penjagaan lawan. Menurut Wissel(2000:95) “setiap tim butuh paling tidak satu *pendribble* ahli yang dapat membawa bola dengan cepat dilapangan pada suatu terobosan cepat (*fast break*) dan melindunginya terhadap penjagaan”. Untuk dapat melakukan *dribbling* dengan baik atau untuk menjadi seorang ahli *dribbling* maka komponen-komponen kondisi fisik (*biomotor abilities*) harus dikuasai oleh seorang atlet seperti daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, kelenturan, daya ledak, koordinasi dan sebagainya.

Dari uraian diatas, dapat dijelaskan bahwa dalam permainan bolabasket sangat dibutuhkan kondisi fisik yang baik agar dapat mengembangkan dan meningkatkan kemampuan penguasaan teknik-teknik dalam bolabasket. Salah satu komponen kondisi fisik yang harus dimiliki seorang pemain bolabasket adalah kecepatan. Menurut (Corbin 1980 dalam Arsil 1999:82),”Kecepatan adalah kemampuan untuk melangkah dari suatu tempat ke tempat lainnya dalam waktu yang sesingkat mungkin”.

Kecepatan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam permainan bolabasket apalagi pada saat pemain melakukan *dribbling*. Kecepatan *mendribbling* sangat berguna ketika kita tidak dijaga ketat, dan ketika kita harus cepat membawa bola dalam lapangan yang kosong

dan ketika kita harus cepat mencapai ring. Menurut Wissel (2000:96) “untuk kecepatan *mendribble* lakukan *dribble* setinggi pingang, angkat kepala sehingga anda dapat melihat keseluruhan lapangan, rekan setim dan lawan”.

Pembinaan dan pengembangan olahraga sangat perlu dilaksanakan agar bakat dan minat generasi muda dalam bidang olahraga dapat disalurkan. Salah satu sekolah yang membina siswanya dalam cabang bolabasket adalah SMA Adabiah Padang.

SMA Adabiah berdiri sejak tahun 1915 saat ini membina siswa putra yang berjumlah 20 orang dan melakukan latihan rutin tiga kali seminggu. Namun kenyataannya dilapangan, setelah dilaksanakan pembinaan, tim bolabasket ini kurang berprestasi.

Berdasarkan pengamatan penulis dilapangan, salah satu realita yang ada pada atlet bolabasket SMA Adabiah adalah kurangnya kecepatan *dribbling* si atlet. Sehingga si atlet selalu lambat dalam mengiring atau *mendribbling* bola dan akibatnya bola yang dikuasainya dapat dengan mudah direbut oleh lawan serta serangan-serangan yang dilakukan selalu dapat dipatahkan oleh lawan. Berdasarkan informasi dari pelatih (Syafrizal), salah satu penyebab rendahnya tingkat kecepatan *dribbling* adalah kurangnya kecepatan atlet dan kurangnya latihan-latihan teknik dasar dalam *mendribbling*

Berdasarkan realita diatas, penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian untuk melihat sejauh mana “Hubungan kecepatan dengan kemampuan *dribbling* atlet bolabasket SMA Adabiah Kota Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi masalah penelitian sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara kecepatan dengan kemampuan *dribbling* atlet bola basket SMA Adabiah Padang ?
2. Apakah terdapat hubungan antara koordinasi gerak dengan kemampuan *dribbling* atlet bola basket SMA Adabiah Padang ?
3. Apakah terdapat hubungan antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* atlet bola basket SMA Adabiah Padang ?
4. Apakah terdapat hubungan antara daya tahan dengan kemampuan *dribbling* atlet bola basket SMA Adabiah Padang ?
5. Apakah terdapat hubungan antara kelentukan dengan kemampuan *dribbling* atlet bola basket SMA Adabiah Padang ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang dikemukakan diatas, dan mengingat banyaknya permasalahan yang ditemui serta terbatasnya waktu, biaya dan tenaga. Maka penulis membatasi masalah pada variabel kecepatan dan kemampuan *dribbling* atlet bolabasket SMA Adabiah Kota Padang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang dikemukakan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan *dribbling* atlet bolabasket SMA Adabiah Kota Padang ?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah, adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecepatan dengan kemampuan *dribbling* atlet bolabasket SMA Adabiah Kota Padang

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai :

1. Masukan bagi pelatih bolabasket dalam meningkatkan prestasi atlet.
2. Pedoman bagi atlet untuk meningkatkan prestasi dalam bermain bolabasket.
3. Dosen fakultas ilmu keolahragaan sebagai bandingan terhadap hasil-hasil penelitian sebelumnya.
4. Bahan bacaan bagi mahasiswa di perpustakaan FIK UNP.
5. Bagi peneliti sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar kesarjanaan di FIK UNP.

BAB II

KERANGKA TEORITIS

A. Kajian Teori

1. Hakikat Bolabasket

Bolabasket pertama kali ditemukan oleh Dr. James Naismith, anggota sekolah pelatihan YMCA di Springfield, Massachusetts, pada bulan Desember 1891. Dr. James Naismith merancang bolabasket atas dasar permintaan dari Dr. Luther Gulick, direktur Departemen Pendidikan Fisik, untuk membentuk suatu permainan yang dapat dimainkan dalam ruangan selama musim dingin. Sejalan dengan perkembangan waktu bolabasket dapat berkembang dengan cepat ke seluruh negeri dan dunia melalui para lulusan Sekolah Pelatihan YMCA. (Wissel ,2000:1)

Permainan bolabasket merupakan cabang olahraga beregu yang mempertandingkan antara dua tim, tiap-tiap tim yang bertanding beranggotakan 5 orang pemain. Tujuan dari pertandingan bolabasket adalah mendapatkan nilai (skor) dengan memasukkan bola ke keranjang dan mencegah tim lawan untuk melakukan hal yang serupa (Wissel,2000: 2). Jadi setiap tim akan saling bekerjasama agar dapat mencetak skor ke keranjang lawannya dan berusaha untuk dapat mempertahankan keranjang mereka agar tim lawan tidak dapat memasukkan bola ke keranjang mereka.

Sekarang ini permainan bolabasket diatur dalam sebuah induk organisasi yaitu FIBA. Selanjutnya FIBA mengemukakan, teknik-teknik

dasar yang harus dimiliki terlebih dahulu oleh penggemar permainan bolabasket dapat dikelompokkan dalam teknik: Melempar (*passing*) dan menangkap (*catching*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*), berlari (*start*) dan berhenti (*stop*), penguasaan tubuh (*body control*), memeros (*pivoting*) dan menjaga lawan (*guarding*).

Dari uraian di atas jelas bahwa permainan bolabasket adalah olahraga yang sangat membutuhkan kerjasama individu-individu atlet yang saling mendukung satu sama lainnya. Olahraga ini sangat menuntut seorang atlet memiliki kondisi fisik dan teknik yang baik, karena permainan yang dilaksanakan dalam batas waktu 4x10 menit, sehingga menuntut pemain harus dapat berfikir dengan cepat dalam membuat keputusan.

1.1. Hakikat *Dribbling*

Kemampuan keterampilan pemain untuk menampilkan berbagai macam gerakan dalam permainan bolabasket sangat tergantung pada penguasaan teknik-teknik dasar yang menunjang permainan ini. Fardi, (1999:24) menyatakan “ Dengan teknik dasar yang baik dan benar maka efisiensi dan efektifitas gerak akan dicapai yang selanjutnya akan membuahkan keterampilan yang berkualitas”. Adapun teknik-teknik dasar dalam permainan bolabasket yang harus dikuasai seperti menangkap (*catching*), mengoper (*passing*), menembak (*shooting*), menggiring (*dribbling*), berlari (*start*), berhenti (*stop*), memeros (*pivot*), penguasaan tubuh (*body control*) dan pejagaan lawan (*guarding*)

Dari sekian banyak teknik dasar yang ada dalam permainan bolabasket, teknik *dribbling* merupakan gerakan membawa bola yang disahkan dalam peraturan dan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain bolabasket. “*dribbling* merupakan salah satu cara untuk membawa bola ke segala arah dengan lebih dari satu langkah dengan syarat bola harus dipantulkan kelantai dengan salah satu tangan atau berselang-seling dengan kedua tangan”(Fardi 1999:32). *Dribbling* juga merupakan salah satu cara untuk mengamankan bola dari rampasan lawan sebab dengan melakukan *dribbling* seorang pemain dapat bergerak menjauh dari lawan sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Menurut Danny (2008:38) “*dribble* yang legal adalah *dribble* yang selama posisi tangan tidak berada dibawah bola dan bola harus meninggalkan tangan sebelum kaki tumpuan (*pivot foot*) berpindah posisi”.

Arifin (2004:44) juga berpendapat bahwa “Menggingirng atau membawa bola merupakan skill yang harus dikembangkan dan dilakukan dalam setiap situasi latihan. Semakin tinggi tingkat kemampuan *dribble*, semakin percaya diri pemain dalam bermain bola basket”.sedangkan menurut Fekum(2007:12) “*Dribbling* merupakan keahlian yang digunakan oleh seorang pemain dengan bergerak bersama bola dan memantulkannya beberapa kali kelantai yang memungkinkan untuk memberi umpan atau memasukan bola secara langsung ke keranjang”.

Berdasar pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *dribbling* dalam bola basket merupakan salah satu cara andalan untuk melakukan

serangan karna pergerakan bola bersama dengan pemain dalam satu waktu dan akan sulit dihentikan oleh pemain lawan.

Menurut Danny(2008:40) ada beberapa tipe *dribble* yang umum digunakan pemain yaitu:

1) *Low dribble*

Posisi awal gerakan ini adalah *staggered stance*. Gunakan tangan yang satu sisi dengan kaki yang ditarik ke belakang untuk melakukan *dribble* dengan tangan yang lain mengambil posisi melindungi bola dari *defender*.



Gambar 1. *Low dribble*
***Fundamental basketball* , Danny kosasih (2008:41)**

2) *Power dribble*

Merupakan pengembangan dari *low dribble*. Dalam gerakanya ditambahkan gerakan *slide* ke depan dan *slide* ke belakang. *Power dribble* menjadi dasar dari beberapa gerakan *dribble* seperti *spin dribble* dan *crossover dribble*.

3) *Speed dribble*

Speed dribble adalah *dribble* yang dilakukan dengan berlari. Agar bola tidak terlepas saat melakukan *dribble*, diperlukan dorongan ke depan sehingga pemain terlihat sedikit mengejar bola. Bola tidak boleh melebihi pinggang saat melakukan *dribble* ini dengan maksud agar bola mudah dijangkau dan tidak mudah terkena *steal*.



Gambar 2. *Speed dribble*
***Fundamental basketball* , Danny kosasih (2008:41)**

Dalam melakukan *speed dribbling* badan harus dalam keadaan setengah tegak, sikap berlari dengan kepala lurus tegak, penglihatan harus selalu meliputi lapangan permainan dari pada hanya dipusatkan kepada bola saja.

4) *Change of pace dribble*

Dalam *dribble* ini yang dilatih adalah bagaimana pemain melakukan pergantian kecepatan. Seperti pemain melakukan *speed dribble* lalu berhenti ke *low dribble*.

5) *Crossover dribble*

Caranya adalah pemain melakukan *dribble* ke salah satu arah dari *defender* lalu merubah arah sebaliknya dengan cepat. Saat melakukan *crossover dribble* usahakan *dribble* bola serendah mungkin, usahakan agar jangan terlalu jauh atau terlalu dekat dari *defender*.



Gambar 3. *Crossover dribble*
Fundamental basketball, Danny kosasih (2008:41)

6) *Head and shoulders move*

Dribble bola dengan tangan kanan, lalu lakukan tipuan kaki dengan melangkah kecil seperti *foot fire step*: kanan-kiri-kanan, diikuti juga dengan gerakan pundak/bahu lalu lanjutkan dengan *speed dribble* ke sisi kanan, begitu pula dapat dilakukan dengan arah sebaliknya.



Gambar 4. Head and shoulders move
Fundamental basketball , Danny kosasih (2008:42)

a) *Head and shoulder crossover move*

Cara *dribble* ini hampir sama dengan *head and shoulder move*, namun ditambahkan dengan gerakan *crossover* pada akhir gerakannya

b) *Reverse dribble/ spin dribble*

Spin dribble adalah *dribble* yang mengintegrasikan gerakan *pivot*, saat mendekati *defender* ubah *speed dribble* menjadi *low dribble*. Jika pemain ada pada posisi *staggered stance* sisi kanan, berarti kaki kiri yang di depan menjadi poros perputaran arah *dribble*, lakukan *dribble* dengan *rear turn* ke arah kiri sampai minimal pemain berputar 270°, saat terjadi *pivot* bola berpindah dari tangan kanan ke tangan kiri dengan sekali pantulan.



Gambar 5. Reverse dribble/spin dribble
Fundamental basketball, Danny kosasih (2008:43)

c) *Back dribble*

Sering juga disebut *rocker dribble*. Pemain melakukan *speed dribble* dan berhenti dengan *low dribble* lalu melakukan *power dribble* ke arah *slide* ke belakang. Biasanya *dribble* ini dilakukan untuk menghindari *trap*.

d) *Behind the back dribble*

Dribble bola dengan tangan kanan lalu ambil posisi kaki kiri di depan dan pusatkan titik berat tubuh pada kaki tersebut. Selanjutnya lakukan *crossover dribble* ke arah belakang tubuh sampai bola berpindah posisi ke tangan kiri. Saat bola sudah berpindah ke tangan kiri, ambil posisi *staggered stance* dengan kaki kanan di depan. Begitu pula dapat dilakukan sebaliknya.



Gambar 6. *Behind the back dribble*
***Fundamental basketball* , Danny kosasih (2008:44)**

e) *Between the legs dribble*

Pemain melakukan *low dribble* dengan tangan kanan, lalu melakukan perpindahan *dribble* ke tangan kiri melalui celah kedua kaki dengan cepat sehingga posisi akhir adalah *low dribble* dengan tangan kanan.



Gambar 7. *Between the legs dribble*
***Fundamental basketball* , Danny kosasih (2008:44)**

Fardi (1999:41) menjelaskan bahwa “Keterampilan bermain adalah suatu keterampilan seseorang dalam melakukan berbagai teknik-teknik bermain dalam suatu cabang olahraga”. Jadi keterampilan bermain bola basket disini dimaksudkan adalah keterampilan seorang pemain basket dalam melakukan teknik-teknik yang ada dalam permainan bola basket.

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa meskipun bolabasket merupakan permainan tim, namun penguasaan teknik dasar individual sangatlah penting. Seorang pemain basket jika dia sudah menguasai teknik-teknik dasar bermain bolabasket maka pemain tersebut akan menjadi seorang pemain yang handal.

2. Hakekat Kondisi Fisik

Kondisi fisik berasal dari kata *condition* yang berarti keadaan. Untuk mewujudkan prestasi yang maksimal kondisi fisik yang baik merupakan satu hal yang sangat diperlukan. Menurut Sajoto (1988:57) “kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dikatakan dasar

landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi”. Sedangkan menurut Sarumpaet (1986:34) “kondisi fisik adalah keadaan fisik seseorang pada saat tertentu untuk melakukan pekerjaan yang sebenarnya. Seseorang dapat dikatakan memiliki kondisi fisik yang baik apabila ia mampu melakukan pekerjaan yang dibebankan kepadanya tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan”.

Kondisi fisik merupakan salah satu factor penentu keberhasilan dalam mencapai prestasi olahraga, kondisi fisik akan mendukung seorang atlet mampu melakukan aktifitas tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Oleh karena itu setiap program latihan, yang dilakukan adalah mengembangkan komponen-komponen kondisi yang terkait baik secara umum maupun spesifik. Kondisi fisik terdiri dari beberapa komponen menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (1999:32)

“Kondisi fisik itu dibedakan atas pengertian luas dan pengertian sempit. Dalam arti sempit kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi factor kekuatan (*strenght*), kecepatan (*speed*), dan daya tahan (*endurance*). Sedangkan dalam arti luas kondisi fisik merupakan tiga factor tersebut ditambah dengan factor kelincahan (*agility*), kelentukan (*flexibility*), dan koordinasi (*coordination*)”.

Sedangkan menurut Sajoto(1988:30) “kondisi fisik umum meliputi seluruh latihan dasar dalam bidang kekuatan,kecepatan,daya tahan,kelentukan dan kelincahan”.

Kondisi fisik juga harus diciptakan dan dipelihara dengan baik, Suharno(1993:27) menjelaskan bahwa kondisi fisik yang baik bisa diciptakan dengan memperhatikan hal-hal sebagai berikut :

- a. Keteraturan berlatih gerak manusia
- b. Tertip hidup sehari-hari seperti pengaturan makan,waktu istirahat,berlatih dan kegiatan lain yang baik dan memadai.
- c. Penjagaan fisik dan mental yang segar dan senang agar tidak mudah terserang penyakit.
- d. Ciptakan lingkungan hidup yang sehat,tentram,dan menyenangkan bagi atlet.
- e. Kondisi fisik yang baik bisa diperoleh melalui latihan yang berdasar pada prinsip-prinsip latihan seperti prinsip individu, berkelanjutan dan lain-lain.

Penjelasan di atas semakin meyakinkan kita bahwa kondisi fisik mempunyai peranan yang sangat penting bagi atlet dalam mencapai prestasi olahraga,dapat dikatakan mustahil seseorang dapat berprestasi optimal tanpa memiliki kondisi fisik yang baik.

Latihan kondisi fisik merupakan rangkaian aktifitas fisik yang sistematis. Tujuan utamanya ialah meningkatkan kemampuan ergosistem tubuh melalui suatu proses yang dilakukan secara cermat dan berulang dengan peningkatan beban (Lutan, 1991 dalam Madri, 2005). Latihan harus memberikan penekanan fisik yang teratur, sistematis dan berkesinambungan sedemikian rupa sehingga dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan kerja teratur.

Soekarman (1987:48) mengemukakan ada dua prinsip latihan yang bisa digunakan, yakni latihan anaerobic, merupakan latihan yang sebagian

besar energinya dipasok dari system energi anaerobic. Prinsip latihan ketahanan aerobic adalah memberikan beban maksimum yang dikerjakan untuk waktu yang pendek dan diulang beberapa kali. Latihan aerobic, ialah latihan yang sebagian besar energinya diperoleh dari system energi aerobic.

2.1. Hakekat Kecepatan

Kecepatan merupakan unsur komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam permainan bolabasket. Syafrudin (1999:43) menyatakan “kecepatan merupakan bagian dari kondisi fisik yang sangat penting peranannya untuk meningkatkan prestasi olahraga pada umumnya” sedangkan menurut Harsono (1988:256) “Kecepatan adalah kemampuan melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. Pendapat lain Kusyanto (1994:83) “Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. Sedangkan Arsil (1999:82), juga berpendapat bahwa “Kecepatan merupakan kemampuan untuk melangkah dari suatu tempat ke tempat lainnya dalam waktu yang sesingkat mungkin”. Dari beberapa pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan suatu gerakan dalam waktu secepat mungkin.

a. Jenis Kecepatan

Menurut (Arsil 1999:84) kecepatan dapat digolongkan dalam tiga bentuk yaitu :

1) Kecepatan reaksi (*Reaction speed*)

Kecepatan reaksi adalah kecepatan menjawab suatu rangsangan dengan cepat. Kecepatan reaksi berpengaruh terhadap kecepatan lari.

2) Kecepatan bergerak (*Speed of movement*)

Kecepatan bergerak adalah kecepatan merubah arah dalam gerakan yang utuh.

3) Kecepatan sprint (*Sprinting speed*)

Kecepatan *sprint* merupakan kemampuan organis untuk bergerak ke depan dengan cepat.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan

Kecepatan dipengaruhi oleh berbagai faktor, sedangkan faktor tersebut tergantung dari jenis kecepataannya. Seperti, kecepatan reaksi dipengaruhi oleh susunan syaraf, daya orientasi situasi dan ketajaman panca indra. Kecepatan bergerak ditentukan oleh faktor kekuatan otot, daya ledak, daya koordinasi gerakan, kelincahan dan keseimbangan. Kecepatan sprint dipengaruhi oleh kekuatan otot dan persendian (Ken1980 dalam Arsil 1999:84).

Menurut Bompa (1990:125), kecepatan dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu :

1) Keturunan

Dari hasil penelitian, anak-anak kulit hitam lebih cepat dibandingkan anak-anak kulit putih. Anak-anak kulit putih mempunyai refleks pateralis dan antropometri lebih baik.

2) Waktu reaksi

Waktu reaksi adalah waktu untuk menjawab suatu rangsangan. Ada lima komponen waktu reaksi :

- a) Rangsangan pada tingkat resptor
- b) Perambatan rangsangan pada sistem pusat syaraf
- c) Transmisi rangsangan pada syaraf yang menghasilkan sinyal pada efektor
- d) Transmisi sinyal dari sistem syaraf pusat ke otot
- e) Stimulasi dari otot untuk bekerja.

Rangsangan visual oleh atlet direspon dalam waktu 0,15-0,20 detik, sedangkan bukan atlet 0,25-0,35 detik.

3) Kemampuan untuk menahan tahanan luar.

Selama latihan atau pertandingan, atlet harus mampu mengatasi tahanan dari luar: seperti grafitasi, peralatan, udara, air salju dan sebagainya.

4) Teknik

Kemampuan untuk mengkoordinasikan frekuensi gerak, waktu reaksi dalam suatu kinerja.

- a) Konsentrasi dan kemauan
- b) Elastisitas otot

Kecepatan kontraksi dipengaruhi oleh gerakan agonis dan antagonis, maka elastisitas diperlukan untuk mendapatkan kecepatan.

Kecepatan kontraksi otot dipengaruhi oleh suhu tubuh 2c akan meningkatkan kontraksi otot 20 %. Secara fisiologis pemanasan sebelum melakukan aktifitas fisik akan membantu meningkatkan kecepatan, hal ini terjadi karna kenaikan suhu tersebut viskositas otot akan menurun.

c. Bentuk-bentuk latihan kecepatan

Latihan kecepatan merupakan suatu hal yang sangat penting dalam permainan bolabasket. Sesuai dengan defenisi yang sudah dikemukakan sebelumnya bahwa kecepatan itu merupakan kemampuan untuk melakukan sebuah gerakan dalam waktu secepat mungkin. Untuk mendapat suatu tingkat kecepatan yang bagus maka seorang atlet harus sering melakukan latihan-latihan yang berhubungan dengan kecepatan. Menurut arsil (1999:93) Adapun bentuk bentuk latihan kecepatan adalah sebagai berikut:

- 1) Melatih kecepatan reaksi

Kecepatan reaksi dalam latihan adalah menjawab rangsangan dari gerakan secepat-cepatnya. beberapa bentuk latihannya adalah sebagai berikut :

- a) Mereaksi gerakan sederhana.
 - b) Pola gerak yang lebih banyak, misalnya pemain disuruh menangkap bola yang dilempar tidak tepat padanya.
 - c) Menggunakan peralatan yang lebih ringan dari pada biasanya.
 - d) Memperpendek waktu persepsi, seperti melatih bola voli dengan batas net yang rapat.
 - e) Memperkecil lapangan permainan
- 2) Melatih kecepatan bergerak

Kecepatan bergerak merupakan tipe gerakan non siklis, yang banyak ditentukan oleh akselerasi dan komponen kekuatan untuk mengatasi latihan seperti berat badan sendiri, beban lawan dan beban tambahan.

3) Melatih kecepatan *sprint*

Kecepatan *sprint* merupakan tergolong gerakan *siklis*, merupakan hasil frekuensi gerak atau frekuensi langkah dan ampiludo gerak, misalnya panjang langkah.

Bentuk-bentuk latihan *sprint* adalah

a) *Acceleration Sprint*

Lari yang dilakukan dengan menambah kecepatan, dimulai dari pelan seterusnya semakin cepat. Bentuk latihannya seperti :

- (1) Jogging : 50-120 yard
- (2) Stride : 50-120 yard
- (3) Jalan : 50-120 yard

Dilakukan berulang-ulang

b) *Hollow Sprint*

Lari secepat-cepatnya diselingi lari pelan atau jalan. Bentuk latihannya seperti:

(a) Sprint : 60 yard

(b) Jogging : 60 yard

(c) Jalan : 60 yard

Dilakukan berulang-ulang hingga lelah

c) *Sprint training*

Lari dengan kecepatan tinggi secara berulang-ulang, bertujuan untuk meningkatkan system ATP-PC dan kekuatan otot.

Bentuk latihannya seperti :

Sprint : 60 - 70 yard

Recovery penuh antara ulangan.

4) Tes Kecepatan

Menurut Zatsyorskii dalam Willis (2003:130) kecepatan maksimum dicapai setelah 30m dan dapat dipelihara sampai 60 m. Sehubungan dengan ini Haag dan Dassel dalam Willis (2003:145) mengemukakan bahwa jarak 50yard (45,72m) dapat digunakan untuk menilai kecepatan seseorang. Sedangkan menurut Pate (1984:286), antara daya aerobik dengan kecepatan mempunyai hubungan yang erat, sehingga untuk pengukuran dapat digunakan alat yang sama seperti *Sprint* 50 yard (45,72 m) yaitu dengan lari secepat cepatnya sejauh 50 yard, dan diawali dengan start berdiri.

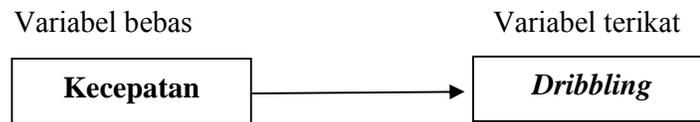
Tabel 1.
Standart Sprint 50 yard (detik)

Klasifikasi	Laki-laki	Wanita
Sempurna	6,1	7,0
Baik	6,4	7,4
Sedang	6,6	7,9
Cukup	7,0	8,3
Kurang	7,5	9,9

(Pate,1984:286)

B. Kerangka Konseptual

Sebagaimana yang telah dikemukakan dalam kajian teori. Usaha peningkatan prestasi dapat dilakukan melalui proses latihan yang teratur dan terprogram. Seorang atlet bolabasket dituntut memiliki kecepatan saat bermain. Sedangkan yang menjadi dasar pemikiran pada penelitian ini adalah kemampuan *dribbling* atlet bolabasket di SMA Adabiah kota padang.. Dengan yang menjadi pokok permasalahan adalah kemampuan *dribbling* yang rendah terutama dalam segi kecepatan (*speed dribble*).sehingga sering terjadi kendala saat melakukan serangan ketika bermain.dribbling dalam bolabasket merupakan salah satu cara andalan untuk melakukan serangan karena pergerakan bola bersama dengan pemain dalam satu waktu dan akan sulit dihentikan oleh pemain lawan. Sehubungan dengan hal tersebut diatas maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara kecepatan dengan kemampuan *dribbling*.Dengan demikian penelitian ini diharapkan dapat mengungkapkan bagaimana kecepatan *dribbling* atlet bolabasket SMA Adabiah Kota Padang. Hal ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 8
Kerangka konseptual

C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang diuraikan di atas maka dapat di ajukan hipotesis sebagai berikut : “Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan *dribbling* atlet SMA Adabiah Kota Padang”,

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan.

1. Dari hasil pengukuran kecepatan yang dilakukan terhadap 20 orang atlet bola basket putra SMA Adabiah Padang skor tertinggi 9.61 dan skor terendah 6.50, berdasarkan data kelompok tersebut terdapat 4 orang memiliki kecepatan sprint berkategori sempurna, 3 orang berkategori baik sekali, 8 orang berkategori baik, 1 orang berkategori cukup, 3 orang berkategori kurang, dan 1 orang berkategori kurang sekali. Dengan rata-rata hitung (mean) 7.215 dan simpangan baku (standar deviasi) 0.604.
2. Dari hasil pengukuran *Dribbling* yang dilakukan terhadap 20 orang atlet bola basket SMA Adabiah Kota Padang, didapat skor tertinggi 11.81 dan skor terendah 10.08, berdasarkan data kelompok tersebut terdapat 3 orang memiliki kemampuan *dribbling* berkategori sempurna, 3 orang berkategori baik sekali, 3 orang berkategori baik, 4 orang berkategori cukup, 5 orang berkategori kurang dan 2 orang berkategori kurang sekali. Dengan rata-rata hitung (mean) 10.962 dan simpangan baku (standar deviasi) 0.516.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara Kecepatan (X) terhadap *Dribbling* (Y) atlet bola basket SMA Adabiah, yang diperoleh $r_{hitung} = 0,586$
 $> r_{tabel} = 0,444$.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan diatas maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan Dribbling dalam olahraga bola basket yaitu :

1. Berdasarkan pada hasil penelitian ini, maka disarankan kepada para pelatih serta para pelatih olahraga bola basket, untuk memperhatikan unsur-unsur gerak seperti Kecepatan dalam meningkatkan Dribbling atlet bola basket.
2. Setiap pelaksanaan pengetesan yang mempergunakan alat tes perlu memperlihatkan prosedur pemakaian alat tes agar tidak terjadi kesalahan dalam penggunaan.
3. Diharapkan pada penelitian yang lain agar dapat melihat beberapa faktor lain yang belum diperhatikan dalam penelitian ini,
4. Dalam penelitian ini karena sampel penelitian masih terbatas maka disarankan kepada peneliti lain, yang ingin meneliti hal yang sama, agar memperbanyak sampelnya.

DAFTAR PUSTAKA

- A Sarumpaet.1986.*Permainan Besar*.Depdikbud.Dirjen PTPPTK.
- Adnan,Aryadie. 2005. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Padang: Xaxuku Copier.
- Ahmadi,Nuril.2007.*Permainan Bolabasket*.Surakarta:Era Intermedia
- Ariesbowa,Fekum.2007.*Menjadi Pemain Basket Hebat*.Jakarta:Be Champion.
- Arifin,Mochamad..2004. *Metoda Pelatihan Bola Basket Dasar* .Surabaya, diktat.
- Arsil, 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*, Padang : UNP.
- Arikunto,S.2005. *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Depdikbud Pendidikan Tinggi.
- Bompa OT, (1990). *Theory and Methodologi of training (the key to athlthetic Performance)*. Dubuluqe, Iowa, Kendall/Hunt Publishing Company.
- Fardi,Adnan.1999.*Bola Basket Dasar*. Padang:FIK UNP.
- Febri,Taufik.2008.*Perbedaan Hasil Dribbling Zig-zag dan Dribbling Bolak-balik Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola SMP 13 Padang* Skripsi. Padang:FIK UNP.
- Ghony,Djunaidi.1988. *Dasar - Dasar Penelitian Eksperimen*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Harsono.1988.*Coaching dan Aspek - Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK.
- Kosasih.Danny.2008. *Fundamental Basketball First Step To Win*. Semarang : Karangturi Media
- Kusyanto,Yanto.1994.*Penjaskes 1*.Bandung:Ganexa Exact
- Madri. 2005. *Pengaruh Latihan Beban Sub Maksimal dengan Frekuensi Tinggi dan Rendah Menggunakan Alat Legg-press terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolabasketc (Hipertropi otot dipelajari)*. Surabaya : Universitas Airlangga.
- M. Sajoto.1988.*Pembinaan Kondisi fisik Olahraga*.Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK.