

**KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP KETERAMPILAN  
MENDRIBEL ATLET BOLA BASKET DI SMP NEGERI 2 RENGAT  
KABUPATEN INDRAGIRI HULU PROVINSI RIAU**

**SKRIPSI**

*Diajukan di Depan Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai  
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**HENDRI ROZA  
NIM. 89818**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2011**

**PERSETUJUAN SKRIPSI**

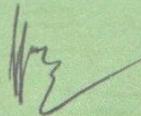
**KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KECEPATAN DENGAN KEMAMPUAN  
MENDRIBEL ATLET BOLA BASKET DI SMP NEGERI 2 RENGAT  
KABUPATEN INDRAGIRI HULU PROVINSI RIAU**

Nama : Hendri Roza  
NIM : 89818  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

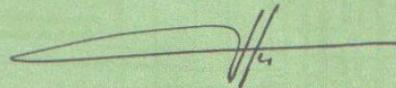
Disetujui Oleh

Pembimbing I



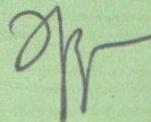
Drs. Nirwandi, M.Pd  
NIP. 195809141981021001

Pembimbing II



Drs. Edwarsyah M.Kes  
NIP. 1959912311988031019

Mengetahui:  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO  
NIP. 196205021987231002

## PENGESAHAN SKRIPSI

**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan didepan tim penguji skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang**

Judul : Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan Dengan Kemampuan Mendribel atlet Bola Basket di SMP Negeri 2 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu Provinsi Riau

Nama : Hendri Roza

NIM : 89818

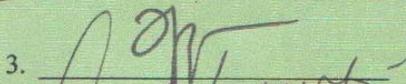
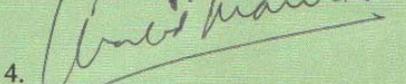
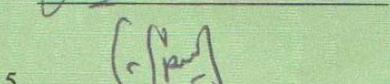
Program Studi : Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolaragaan

Padang, Juli 2011

### Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Nirwandi, M.Pd.	1. 
2. Wakil	: Drs. Edwarsyah, M.Kes	2. 
3. Anggota	: Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO	3. 
4. Anggota	: Dr. H. Chalid Marzuki MA	4. 
5. Anggota	: Dra. Erianti, M.Pd	5. 

## ABSTRAK

### **Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan Dengan Kemampuan Mendribel Atlet Bola Basket di SMP Negeri 2 Rengat Kabupaten Indragiri Provinsi Riau**

**OLEH : Hendri Roza, /2011**

Masalah dalam penelitian masih belum begitu baiknya keterampilan mendribel atlet bola basket di SMP Negeri 2 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu Provinsi Riau. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi Kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan mendribel atlet Bola Basket di SMP Negeri 2 Rengat Kabupaten Indragiri Provinsi Riau.

Jenis penelitian adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh atlet yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga bola basket yang berjumlah sebanyak 18 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah sebanyak 18 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap ketiga variabel. Untuk mengukur kelincahan menggunakan zig-zug run, dan untuk mengukur kecepatan menggunakan tes sprint 50 yard. Sedangkan keterampilan mendribel menggunakan tes keterampilan mendribel. Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan dilanjutkan dengan korelasi ganda.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa kelincahan berkontribusi atau memberikan sumbangan sebesar 22,28% dan kecepatan berkontribusi atau memberikan sumbangan sebesar 32,83%. Sedangkan kelincahan dan kecepatan berkontribusi atau memberikan sumbangan sebesar 41,22% secara bersama-sama terhadap keterampilan mendribel atlet bolabasket di SMP Negeri 2 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu Provinsi Riau.

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “kontribusi kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan mendribel atlet bola basket di SMP Negeri 2 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu Provinsi Riau”. Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Dr. H. Syahrial BaKhtiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Nirwandi, M.Pd dan Drs. Edwarsyah, M.Kes, selaku pembimbing I dan Pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara

moril maupun materil yang sangat berarti kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.

4. Dr. Chalid Marzuki, MA, Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO dan Dra. Erianti, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Pihak sekolah SMP Negeri 2 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu Provinsi Riau yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
7. Teman-teman yang senasib seperjuangan angkatan 2007 yang slalu memberikan semangat kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.

Akhir kata penulis do'akan semoga semua amal yang diberikan kepada penulis mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Amin...Amin.. Ya Robal Alamin.

Padang, Juli 2011

**Penulis**

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori	
1. Kelincahan .....	9
2. Kecepatan .....	11
3. Mendribel Bola Dalam Bola Basket .....	15
B. Kerangka Konseptual .....	20
C. Hipotesis Penelitian .....	21
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	23

C. Populasi dan Sampel.....	23
D. Jenis dan Sumber Data.....	24
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	24
F. Teknik Analisa Data.....	28
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	30
B. Uji Persyaratan Analisis.....	41
C. Uji Hipotesis.....	42
D. Pembahasan.....	47
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	51
B. Saran .....	51
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	24
2. Distribusi Hasil Data Kelincahan Siswa Putera.....	30
3. Distribusi Hasil Data Kelincahan Siswa Puteri.....	32
4. Distribusi Hasil Data Kecepatan Siswa Putera .....	34
5. Distribusi Hasil Data Kecepatan Siswa Puteri .....	36
6. Distribusi Hasil Data Keterampilan mendribel atlet Siswa Putera ..	38
7. Distribusi Hasil Data Keterampilan mendribel atlet Siswa Puteri ...	40
8. Rangkuman Uji Normalitas Data.....	42
9. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara $X_1$ dengan Y .....	43
10. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara $X_2$ dengan Y .....	43
11. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara $X_1$ dan $X_2$ ... Secara bersama-sama terhadap Y .....	46

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	21
2. Tes Kelincahan.....	25
3. Tes Kecepatan .....	26
4. Lintasan Tes Mendribel Bola .....	28
5. Histogram Hasil Data Kelincahan Siswa Putera.....	31
6. Histogram Hasil Data Kelincahan Siswa Puteri .....	33
7. Histogram Hasil Data Kecepatan Siswa Putera.....	35
8. Histogram Hasil Data Kecepatan Siswa Puteri .....	37
9. Histogram Hasil Data Keterampilan mendribel atlet Siswa Putera.	39
10. Histogram Hasil Data Keterampilan mendribel atlet Siswa Puterai	41

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Hasil Data Penelitian .....	53
2. Uji Normalitas Variabel Kelincahan.....	54
3. Uji Normalitas Variabel Kecepatan .....	55
4. Uji Normalitas Variabel Keterampilan Mendribel .....	56
5. Uji Hipotesis $X_1$ dan Y .....	57
6. Uji Hipotesis $X_2$ dan Y .....	58
7. Korelasi Ganda.....	59
8. Tabel Luas Standar Normal .....	60
9. Tabel Uji Lilliefors .....	61
10. Tabel Nilai r Product Moment.....	62
11. Tabel Nilai Distribusi T .....	63
12. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.....	64
13. Surat keterangan telah melakukan penelitian dari Dinas Pendidikan Kabupaten Indragiri Hulu Provinsi Riau .....	65
14. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari SMP Negeri 2 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu Provinsi Riau.....	66
15. Dokumentasi Penelitian .....	67

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan yang dilaksanakan di sekolah adalah sebagai alat untuk mengembangkan aspek tingkah laku peserta didik menjadi manusia yang berkualitas dan memiliki berbagai ilmu pengetahuan serta keterampilan dalam berbagai bidang, diantaranya adalah di bidang olahraga. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 4 dinyatakan bahwa:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Berpedoman pada kutipan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa salah satu tujuan dari keolahragaan nasional tersebut adalah meningkatkan prestasi. Peningkatan prestasi olahraga dapat dilakukan diantaranya melalui pendidikan di sekolah, yaitu dalam kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan diluar jam sekolah, namun pengaruhnya sangat besar dengan kegiatan intrakurikuler. Menurut Lutan (1986:3) bahwa “program ekstrakurikuler merupakan salah satu bagian yang tak terpisahkan dari kegiatan pendidikan sekolah. Dengan begitu sekolah hendaknya melaksanakan program ini

secara baik, kontiniu atau berkelanjutan dengan memperhatikan kondisi lingkungan sekolah.

Salah satu cabang olahraga prestasi yang banyak dilakukan di Sekolah Menengah Pertama melalui kegiatan ekstrakurikuler adalah cabang bola basket yang merupakan salah satu cabang olahraga yang mendapat perhatian oleh peserta didik. Pembinaan dan pengembangan bola basket dilaksanakan secara menyeluruh di seluruh Indonesia, mulai dari tingkat kecamatan, kabupaten dan kota yang lebih dikenal dengan nama klub olahraga pelajar.

Sebagai tolak ukur keberhasilan pembinaan dan pengembangan olahraga di SMP tersebut, perlu diadakan kegiatan dalam bentuk lomba/pertandingan yang kompetitif sebagai upaya untuk menumbuhkan motivasi dan kecintaan dengan olahraga sedini mungkin. Kegiatan dimaksud dijelaskan (Depdiknas, 2007:3) merupakan ketetapan pemerintah untuk dilaksanakannya "Lomba/pertandingan olahraga Atlet Tingkat Nasional yang diselenggarakan di Jakarta". Termasuk di dalamnya cabang olahraga bola basket. Bola basket merupakan olahraga permainan yang bersifat kelompok atau dapat juga dikatakan cabang olahraga beregu, satu regu terdiri dari 5 orang pemain dengan 3 orang pemain cadangan serta memakai peraturan pertandingan resmi dari Perbasi. Permainan bola basket menurut Soedikoen dalam Adnan (1999:23) bahwa:

"Bolabasket merupakan olahraga yang mengandung gerakan yang kompleks dan beragam, artinya gabungan dari gerakan satu dengan gerakan lain saling menunjang, misalnya sebelum

melempar bola, terlebih dahulu harus mengetahui cara memegang bola kemudian untuk koordinasi gerakan yang lain perlu dipelajari satu persatu”.

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa olahraga permainan bola basket merupakan cabang olahraga yang menampilkan bermacam-macam gerakan dan gerakan tersebut satu sama lainnya saling mendukung. Di samping itu variasi-variasi gerakan-gerakan dengan bola dalam permainan bola basket mengharuskan seorang pemain bola basket harus menguasai teknik dasar bola basket. Begitu juga bagi atlet bola basket di SMP Negeri 2 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu Propinsi Riau yang ikut dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket.

Diantara teknik yang ada dalam permainan bola basket adalah mendribel bola. Mendribel bola menurut Mukholid (2007:128) mendribel bola adalah “ suatu usaha untuk membawa bola menuju ke daerah lawan. Pemain bola basket boleh membawa bola lebih dari satu langkah, asalkan bola sambil dipantulkan, baik dengan berjalan maupun berlari. Dribel dapat dilakukan dengan tangan kiri atau tangan kanan secara bergantian, tetapi tidak boleh dengan kedua tangan secara bersamaan”. Dalam arti lain dapat dikatakan mendribel bola adalah gerakan lari sambil memantul-mantulkan bola dilantai secara terus menerus, dengan suatu gerakan dalam permainan bola basket yang menggunakan tangan sehingga bola berpindah dari suatu tempat ketempat lain sesuai dengan yang diinginkan dan selalu tetap dalam penguasaan.

Banyak faktor yang mempengaruhi keterampilan seseorang dalam mendribel bola, diantaranya adalah faktor kecepatan, kelentukan tubuh, koordinasi gerakan, kelincahan, kekuatan otot tungkai, penguasaan teknik, daya tahan dan pandangan serta emosional atlet pada saat mendribel bola dalam situasi permainan. Begitu juga dengan atlet melakukan mendribel bola pada saat bermain bola basket dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu Provinsi Riau.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di lapangan dengan atlet bola basket di SMP Negeri 2 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu Provinsi Riau pada saat mengikuti latihan dan bermain, penulis beranggapan bahwa keterampilan mendribel bola masih belum begitu baik. Hal ini terlihat pada saat atlet mendribel bola selalu dapat dirampas oleh lawan, karena tangannya lemah pada saat memegang bola, kurang mampu melewati lawan, bola sering tidak berada dalam penguasaan, sehingga bola yang didribbel sering tidak sampai ke daerah ring lawan.

Diantara faktor penyebab atlet belum terampil dalam melakukan dribbel adalah kelincahan dan kecepatan atlet yang dibutuhkan dalam mendribel bola tersebut. Dalam bermain bola basket, teknik mendribel bola sangat menentukan arah permainan dalam bola basket. Teknik mendribel merupakan salah satu teknik utama yang dominan banyak dilakukan oleh seorang atlet bola basket dalam situasi permainan atau pertandingan. Keterampilan mendribel

bola yang belum baik atau masih rendah atlet bola basket di SMP Negeri 2 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu Provinsi Riau, sehingga sekolah ini sering mengalami kekalahan dalam pertandingan.

Melihat kenyataan di atas, maka pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian dengan tujuan untuk mengetahui penyebab belum baiknya keterampilan mendribel bola atlet tersebut. Diantara faktor penyebabnya belum diketahui secara pasti seberapa besar hubungan kelincahan dan kecepatan dengan keterampilan mendribel atlet bola basket tersebut. Dengan demikian judul penelitian ini adalah “Kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan mendribel atlet bola basket di SMP Negeri 2 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu Provinsi Riau”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, banyak faktor yang mempengaruhi keterampilan mendribel atlet bola basket, maka dapat diidentifikasi masalah yakni sebagai berikut:

1. Kelentukan tubuh
2. Kecepatan
3. Daya tahan
4. Kekuatan otot tungkai
5. Koordinasi gerakan
6. Kelincahan
7. Penguasaan teknik
8. Pandangan

9. Emosional atlet pada saat mendribel bola

### **C. Batasan Masalah**

Mengingat banyaknya faktor yang mempengaruhi keterampilan mendribel atlet bola basket, dan keterbatasan yang penulis miliki, maka penelitian ini dibatasi atas beberapa variabel saja yaitu:

1. Kelincahan
2. Kecepatan

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah yang peneliti kemukakan di atas, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Seberapabesar kontribusi kelincahan terhadap keterampilan mendribel atlet bola basket di SMP Negeri 2 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu Provinsi Riau.
2. Seberapabesar kontribusi kecepatan terhadap keterampilan mendribel atlet bola basket di SMP Negeri 2 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu Provinsi Riau.
3. Seberapa besar kontribusi kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama terhadap keterampilan mendribel atlet bola basket di SMP Negeri 2 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu Provinsi Riau.

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Kelincahan atlet bola basket di SMP Negeri 2 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu Provinsi Riau.

2. Kecepatan atlet bola basket di SMP Negeri 2 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu Provinsi Riau.
3. Keterampilan mendribel bola yang dimiliki atlet di SMP Negeri 2 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu Provinsi Riau.
4. Kontribusi kelincahan terhadap keterampilan mendribel atlet bola basket di SMP Negeri 2 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu Provinsi Riau.
5. Kontribusi kecepatan terhadap keterampilan mendribel atlet bola basket di SMP Negeri 2 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu Provinsi Riau.
6. Kontribusi kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama terhadap keterampilan mendribel atlet bola basket di SMP Negeri 2 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu Provinsi Riau.

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

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan yang berguna bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Peneliti selanjutnya sebagai bahan masukan atau referensi dalam meneliti kajian yang sama secara mendalam.
3. Mahasiswa sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

4. Guru penjasorkes sebagai pelatih untuk dapat mengembangkan keterampilan teknik permainan bola basket, khususnya keterampilan teknik mendribel bola.
5. Pihak sekolah sebagai bahan masukan dalam meningkatkan pembinaan olahraga prestasi dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah bagi atlet yang memiliki bakat dan minat, khususnya pada cabang olahraga bola basket.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

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

##### **1. Kelincahan**

Dalam cabang olahraga bola basket, khususnya dalam melakukan teknik mendribel bola, dominan membutuhkan kelincahan seseorang dalam bergerak. Kelincahan menurut Lutan (1986:116) adalah “keterampilan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Sementara Soejono (1994) mengatakan bahwa “kelincahan adalah keterampilan mengubah arah tubuh secara cepat atau bahagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Selanjutnya Harsono (1998:3) mengartikan kelincahan sebagai berikut: orang yang lincah adalah orang yang mempunyai keterampilan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah dikemukakan pada halaman sebelumnya, maka kelincahan dapat diartikan sebagai keterampilan seseorang untuk merubah arah posisi tubuhnya sesuai dengan yang dikehendaki dengan cepat dan tepat pada saat sedang bergerak tanpa kehilangan kesadaran dan keseimbangan sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi. Dengan demikian yang dimaksud dengan kelincahan dalam penelitian ini adalah

keterampilan atlet bola basket dalam menyelesaikan rangkaian gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya, dengan gerakan yang gesit dan cekatan tanpa kehilangan keseimbangan pada saat merubah-rubah arah sambil memantul-mantulkan bola dilantai atau di atas lapangan permainan bola basket .

Kelincahan seseorang dapat ditingkatkan melalui latihan-latihan seperti yang dikemukakan oleh Lutan (1991:116) yaitu sebagai berikut:

“1) Lari bolak-balik (shuttle-run), lari bolak-balik dilakukan secepat mungkin sebanyak 6-8 kali dalam jarak 4-5 meter. Setiap kali sampai pada satu titik sebagai batas, sipelaku harus secepatnya berusaha merubah arah untuk berlari menuju titik lainnya. Dalam latihan ini yang diperhatikan ialah keterampilan merubah arah dengan cepat pada waktu bergerak. 2) Lari zig-zag, sipelaku berlari bolak-balik dengan cepat sebanyak 2-3 kali diantara 4-5 titik. Jarak setiap titik sekitar 2 meter. 3) Jongkok-berdiri (squat-thrust), dimulai dengan sikap berdiri tegak, sipelaku berjongkok dengan kedua tangan dilantai. Selanjutnya, kedua kakinya di lemparkan lurus kebelakang sehingga tubuhnya lurus seperti sikap tubuh akan melakukan gerakan push-up. Kemudian tarik kedua kaki sehingga kembali ke sikap jongkok dan kembali berdiri tegak. Keseluruhan gerakan tersebut di lakukan secepat-cepatnya. Sipelaku diminta untuk mampu melakukan rangkaian gerakan itu sebanyak mungkin dalam batas waktu tertentu”.

Berdasarkan kutipan di halaman sebelumnya, jelaslah bahwa untuk meningkatkan kelincahan banyak sekali bentuk-bentuk latihan yang dapat dilakukan. Namun yang perlu diperhatikan dalam melakukan latihan-latihan tersebut adalah cara melakukannya harus dengan benar, sesuai dengan ketentuan dan dilakukan secara kontiniu dan berulang-ulang, sehingga kelincahan tersebut dapat ditingkatkan. Hal ini seharusnya juga menjadi perhatian bagi atlet

bola basket di SMP Negeri 2 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu Provinsi Riau. Sehingga keterampilan teknik mendribel bola atlet dapat ditingkatkan dengan mudah karena atlet memiliki kelincahan yang baik, artinya atlet dalam mendribel bola melakukannya dengan gesit dan lincah.

Dalam permainan bola basket saat melakukan mendribel bola, kelincahan sangat diperlukan untuk merubah arah pergerakan. Hal ini disebabkan situasi dalam permainan bola basket pada saat membawa bola dengan teknik mendribel bola dilakukan ke segala arah dan sangat tergantung situasi lawan berada dimana serta sesuai dengan situasi dan kondisi yang menguntungkan dalam melakukan penyerangan sehingga dapat menghasilkan tembakan bola ke ring (*shooting*). Hal ini akan menyulitkan lawan untuk merampas bola, demikian sebaliknya jika kita tidak lincah maka lawan akan mudah membaca gerakan kita sehingga bola akan mudah dirampas oleh lawan. Kelincahan yang baik adalah modal dalam melakukan suatu gerakan dengan cepat sesuai dengan situasi dan kondisi dari gerakan yang dilakukan.

## **2. Kecepatan**

Salah satu elemen kondisi fisik yang sangat penting dalam permainan bola basket, khususnya dalam melakukan mendribel bola adalah kecepatan. Menurut Arsil (1999:83) secara fisiologis kecepatan diartikan sebagai "keterampilan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan tertentu yang ditentukan oleh

fleksibilitas tubuh, proses sistem persyarafan dan keterampilan otot”. Sementara Ismaryati (2006:57) mengatakan “kecepatan adalah salah satu keterampilan biomotorik yang penting untuk melakukan aktivitas olahraga”.

Selanjutnya Toho Cholik Mutohir dkk (2004:81) menjelaskan bahwa “kecepatan adalah sebagai keterampilan yang berdasarkan kelentukan dalam waktu satuan tertentu”. Pendapat lain juga dikemukakan oleh Ismaryati (2006:57) kecepatan yaitu “keterampilan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat dan bila ditinjau dari sistem gerak, kecepatan adalah keterampilan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu”.

Berdasarkan pendapat yang telah dikemukakan di atas, maka jelaslah bahwa kecepatan merupakan keterampilan tubuh mengarahkan semua sistemnya dalam melawan beban, jarak, dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses sistem persyarafan dan keterampilan otot. Kecepatan ini dibutuhkan dalam setiap cabang olahraga, misalnya dalam cabang olahraga bola basket, khususnya dalam melakukan teknik mendribel bola dalam permainan bola basket.

Nosek dalam Arsil (1999:84) mengatakan kecepatan terdiri dari : 1) Kecepatan Reaksi (*Reaction Speed*), 2) kecepatan bergerak (*Speed of Movement*), 3) Kecepatan Sprint (*Sprinting Speed*). Kecepatan reaksi menurut Syafruddin (1992:55) adalah

“keterampilan untuk menjawab rangsangan akustik, optik dan rangsangan taktil secara cepat. Rangsangan akustik maksudnya adalah rangsangan melalui pendengaran dan rangsangan optik yaitu rangsangan yang diberikan melalui penglihatan (mata)”.

Sedangkan Bumpa (1990:56) kecepatan dapat dibedakan menjadi dua macam yakni:

“1) Kecepatan umum, adalah kapasitas untuk melakukan berbagai macam gerakan (reaksi motorik) dengan cara yang cepat. 2) Kecepatan khusus yaitu kapasitas untuk melakukan suatu latihan atau keterampilan pada kecepatan tertentu, biasanya sangat tinggi dan khusus untuk tiap cabang olahraga dan sebagian besar tidak dapat ditranferkan dan hanya mungkin dikembangkan melalui metode khusus”.

Kemudian kecepatan bila ditinjau dari struktur gerak, maka kecepatan gerak dapat dibedakan menjadi tiga bagian seperti yang dikemukakan oleh Ismaryati (2006:57) yaitu:

“1) Kecepatan asiklis adalah kecepatan gerak yang dibatasi oleh faktor-faktor yang terletak pada otot, yakni kekuatan statis, kecepatan kontraksi otot, kerja otot antagonis, panjang pengungkit, dan masa yang digerakan. 2) Kecepatan siklis adalah produk yang dihitung dari frekuensi dan amplitudo gerak. 3) Kecepatan dasar yaitu sebagai kecepatan maksimal yang dapat dicapai dalam gerak siklis adalah produk maksimal yang dapat dicapai dari frekuensi dan anplitudo gerak”.

Berdasarkan kutipan di atas, bila dikaitan dengan kecepatan yang dibutuhkan seorang atlet bola basket, khususnya pada saat melakukan mendribel bola dalam situasi bermain, maka kecepatan yang dituntut adalah ketiga jenis kecepatan tersebut. Karena dalam melakukan mendribel bola kecepatan yang dibutuhkan sangat tergantung oleh situasi permainan, misalnya saja pada saat lawan

yang ingin merampas bola, maka secepat mungkin dia akan bergerak dengan cepat untuk menghindari lawan dan mengamankan bola dan ini menuntut kecepatan dasar.

Bentuk latihan kecepatan sprint menurut Fox dalam Arsil (1999:995), yaitu

“a)Acceleration Sprint, lari yang dilakukan dengan menambah kecepatan, dimulai dari pelan seterusnya semakin cepat. Bentuk latihannya seperti : Jogging : 50 – 120 Yard, Stride: 50 – 120 Yard, Jallan : 50 – 120 Yard, b) Hollaw Sprint, yaitu lari secepat-cepatnya diselingi lari pelan atau jalan. Bentuk latihannya seperti : Sprint: 60 Yard,Jogging: 60 Yard, Jalan: 60 Yard”.

Dalam permainan bola basket, saat melakukan dribel kecepatan sangat diperlukan untuk menghindari lawan yang berusaha merampas bola dan pada saat melakukan penyerangan untuk sampai ke dekat ring basket dan sekali gus menembak bola ke ring.. Hal ini biasanya dilakukan dengan langkah-langkah pendek dan dengan kecepatan yang bervariasi. Saat melakukan dribel kecepatan juga sangat diperlukan untuk membawa bola lurus, dimana kemungkinan tidak ada rintangan dari lawan. Kecepatan yang baik adalah modal dalam melakukan suatu gerakan yang cepat sesuai dengan situasi dan kondisi dari gerakan yang dilakukan. Pada hakekatnya hasil latihan kecepatan adalah kegiatan atlet atau anak dalam menggerakkan badan atau anggota tubuh untuk menyelesaikan gerak dan merubah arah gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya.

Kecepatan dapat diperoleh dari latihan yang terprogram dan kontiniu, semakin sering kita melakukan latihan kecepatan, maka akan semakin baik pula keterampilan mendribel bola dalam bermain, apa lagi pada saat berlari sprint sambil membawa bola, baik dalam aksi penyerangan maupun aksi dalam pertahanan. Karena saat mendribel bola, kecepatan sangat diperlukan, sehingga bola yang dibawa masih aman dan dalam penguasaan kita. Di samping itu dengan kecepatan yang tinggi akan mampu menghindari gangguan lawan dan melewati lawan dalam melakukan aksi penyerangan untuk dapat menciptakan gol atau tendangan ke gawang lawan.

### **3. Mendribel Bola dalam Bola basket**

#### **a. Pengertian Olahraga Basket**

Olahraga permainan bola basket merupakan salah satu olahraga permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim dengan jumlah anggota satim adalah lima orang pemain. Menurut Oliver (2007:1) bola basket adalah salah satu cabang olahraga paling populer di Dunia. Penggemarnya yang berasal dari segala usia merasakan bahwa bola basket adalah olahraga yang kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan. Dalam permainan bolabasket ada beberapa keterampilan-keterampilan perseorangan seperti tembakan, umpan, dribel, dan *rebound*, serta kerja tim untuk menyerang atau bertahan, adalah prasyarat agar berhasil dalam memainkan olahraga ini.

Sentara Kurniawan (2008:13) mengemukakan bahwa bola basket adalah olahraga yang mengandung unsur-unsur gerakan yang kompleks dan beragam”. Hal yang senada juga dikemukakan oleh Soedikoen dalam Adnan (1999:23) bahwa:

”Bolabasket merupakan olahraga yang mengandung gerakan yang kompleks dan beragam, artinya gabungan dari gerakan satu dengan gerakan lain saling menunjang, misalnya sebelum melempar bola, terlebih dahulu harus mengetahui cara memegang bola kemudian untuk koordinasi gerakan yang lain perlu dipelajari satu persatu”.

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa olahraga permainan bola basket merupakan cabang olahraga yang menampilkan bermacam-macam gerakan dan gerakan tersebut satu sama lainnya saling mendukung. Di samping itu variasi-variasi gerakan-gerakan dengan bola dalam permainan bola basket mengharuskan seorang pemain bola basket harus menguasai teknik dasar bola basket. Begitu juga bagi atlet bola basket di SMP Negeri 2 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu Propinsi Riau yang ikut dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket.

Seseorang untuk dapat memiliki keterampilan dan keterampilan teknik-teknik dasar dalam permainan bola basket tersebut, di samping melakukan latihan-latihan secara teratur dan kontiniu sesuai dengan ketentuan dan aturannya, didukung oleh kondisi fisik yang baik. Misalnya keterampilan teknik mendribel bola atlet di SMP Negeri 2 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu Provinsi Riau di dukung diantaranya oleh komponen fisik yaitu

kelincahan dan kecepatan. Mungkin kelincahan dan kecepatan merupakan komponen kondisi fisik yang dominan dibutuhkan dalam mendribel bola atau menggiring bola dalam permainan bola basket. Bolabasket merupakan gabungan dari unsur-unsur gerakan yang saling menunjang. Misalnya sebelum melempar bola, anak terlebih dahulu harus mengetahui bagaimana cara memegang bola. Untuk dapat bermain bolabasket dengan baik maka masing-masing gerakan tersebut harus dipelajari satu per satu dan selanjutnya perlu adanya koordinasi antara unsur gerak yang satu dengan yang lainnya.

b. Mendribel Bola

Salah satu teknik dalam permainan bola basket, yang dominan dilakukan oleh seorang pemain bola basket adalah mendribel bola. Dalam arti lain dribel merupakan bagian yang tak terpisahkan dari bola basket dan penting bagi permainan individu dan tim. Seperti operan, dribbel adalah suatu cara membawa bola. Agar tetap menguasai bola sambil bergerak, seseorang harus memantulkannya pada lantai. Pada awalnya bola harus lepas dari tangan sebelum kaki diangkat dari lantai. Sementara mendribel seseorang tidak boleh menyentuh bola secara bersamaan dengan dua tangan atau bola diam dalam genggaman tangan.

Menurut Agus Mukholid (2007:128) mendribel atau menggiring bola adalah “ suatu usaha untuk membawa bola menuju ke daerah lawan. Pemain bola basket boleh membawa

bola lebih dari satu langkah, asalkan bola sambildipantulkan, baik dengan berjalan maupun berlari. Dribel dapat dilakukan dengan tangan kiri atau tangan kanan secara bergantian, tetapi tidak boleh dengan kedua tangan secara bersamaan”.

Sementara Wissel (2000:95) menjelaskan bahwa keterampilan mendribel dengan tangan lemah dan tangan kuat adalah kunci untuk meningkatkan permainan seseorang. Untuk melindungi bola, jagalah agar tubuh berada antara bola dan lawan. Dengan kata lain, jika mendribel dengan sisi tangan yang lemah maka lindungi dengan tubuh. Mendribel atau menggiring bola sangat bermanfaat untuk mencari peluang serangan terhadap lawan, menyusup pertahanan lawan, mengacaukan pertahanan lawan dan memperlambat tempo permainan.

Selanjutnya Imam Sodikun (1992:58) menjelaskan cara melakukan dribel dalam permainan bola basket adalah sebagai berikut:

- 1) Peganglah bola dengan kedua tangan secara relax, tangan kanan di atas bola, tangan kiri di bawah menjadi tempat terletakinya bola., 2) berdiri dengan seenaknya dengan kaki kiri agak sedikit ke depan dari kaki kanan, 3) condongkan badan dari depan mulai dari pinggang, 4) pantulkan bola dengan tangan kanan (pada permulaan bola di lihat), 5) gerakkan lengan hampir seluruhnya, 6) pantulkan bola dilakukan dengan jari-jari tangan dibantu dengan pergelangan tangan (bukan memukul dengan telapak tangan), 7) menjinakkan bola dengan sedikit mengikuti Bergeraknya bola ke atas sebentar dengan jari-jari dan pergelangan tangan, kemudian baru dipantulkan kembali, 8) setelah diratakan, watak, rahasia, dan irama pantulan get the feeling dengan sikap berdiri di tempat maka mulailah sambil bergerak maju atau mundur, 9) mulailah dengan tidak melihat bola, dan percepatlah

gerakannya, 10) menggiring bola dilakukan dengan agak rendah, maju mundur, kiri-kanan, berkelok-kelok dengan rintangan dan dengan lawan, 11) kombinasi antara mengoper, menggiring dan menembak sehingga dapat dilakukan dengan cepat.

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa untuk melakukan dribel dalam permainan bola basket, ada beberapa cara yaitu berdiri dengan kaki kanan agak ke depan dari kaki kiri, secara relax kedua tangan memegang bola, tangan kanan di atas bola dan tangan kiri memegang bola, badan condong ke depan. Kemudian pantulkan bola dengan jari-jari tangan dan dibantu dengan pergelangan tangan, kemudian lakukan gerakan menggiring bola ke segala arah misalnya saja maju atau mundur ke kiri dan ke kanan, berbelok-belok dan sebagainya.

Menurut Hal Wissel (2000:95) ada beberapa manfaat khusus dari dribbel antara lain adalah:

- 1) Memindahkan bola keluar dari daerah pada penjagaan ketika operan tidak memungkinkan (contoh ketika setelah ribbon atau dijaga dua orang),
- 2) memindahkan bola ketika penerima tidak bebas penjagaan,
- 3) memindahkan bola pada saat fast break karena rekan tim tidak bebas penjagaan untuk mencetak angka,
- 4) menembus penjagaan ke arah ring,
- 5) menarik perhatian penjaga untuk membebaskan rekan tim,
- 6) menyiapkan permainan penyerang,
- 7) memperbaiki posisi atau sudut (angle) sebelum mengoper ke rekan, dan membuat peluang untuk menembak dan melakukan lay up.

Dari penjelasan di atas, maka jelaslah bahwa banyak manfaat yang didapatkan dari mendribel bola dalam permainan

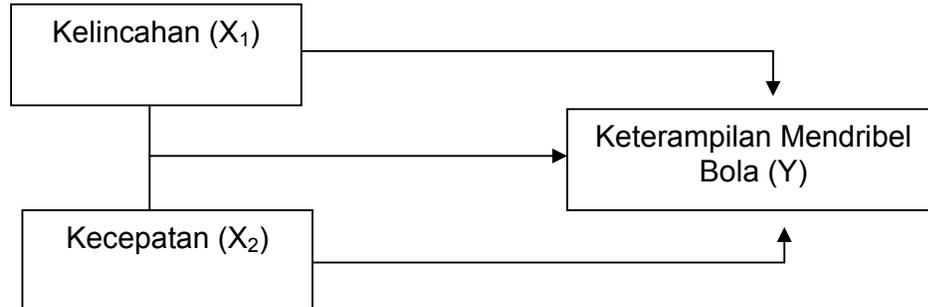
bola basket, diantaranya yaitu menembus penjagaan ke arah ring, memindahkan bola pada saat fast break dan bola keluar dari daerah penjagaan serta mengalihkan perhatian lawan untuk membebaskan rekan tim, sehingga membuka peluang untuk menembak bola ke ring lawan.

## **B. Kerangka Konseptual**

Berdasarkan kajian teori dan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan mendribel bola dalam permainan bola basket. Mendribel bola adalah “ suatu usaha untuk membawa bola menuju ke daerah lawan. Pemain bola basket boleh membawa bola lebih dari satu langkah, asalkan bola sambil dipantulkan, baik dengan berjalan maupun berlari. Dribel dapat dilakukan dengan tangan kiri atau tangan kanan secara bergantian, tetapi tidak boleh dengan kedua tangan secara bersamaan”.

Sedangkan kelincahan yaitu kegiatan atlet bola basket dalam menyelesaikan rangkaian gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya dalam situasi yang berbeda-beda dan arah yang berubah-ubah. Sementara kecepatan diartikan sebagai keterampilan untuk bergerak dengan sangat baik, tepat, dan cepat. Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa kelincahan dan kecepatan merupakan bagian komponen kondisi fisik yang penting dalam meningkatkan keterampilan mendribel bola atlet bola basket dalam situasi permainan. Kelincahan dan kecepatan sangat berperan dalam menentukan tingkat

keterampilan mendibel bola tersebut. Karena dengan kelincahan dan kecepatan dapat melakukan dribel yang berguna untuk melewati lawan, menembak bola kering basket, dan sebagainya. Artinya kelincahan dan kecepatan di duga mempunyai hubungan dengan keterampilan mendribel atlet bola basket di SMP Negeri 2 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu Propinsi Riau. Untuk lebih jelasnya kerangka berfikir dalam penelitian ini dapat dilihat pada gambar 1 .



Gambar 1. Kerangka konseptual

### C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual, maka dapat diajukan hipotesis penelitian ini sebagai berikut:

1. Kelincahan berkontribusi terhadap keterampilan mendribel atlet bola basket di SMP Negeri 2 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu Provinsi Riau.
2. Kecepatan berkontribusi terhadap keterampilan mendribel atlet bola basket di SMP Negeri 2 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu Provinsi Riau.

3. Kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama berkontribusi terhadap keterampilan mendribel atlet bola basket di SMP Negeri 2 Rengat Kabupaten Indragiri Hulu Provinsi Riau.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan kepada hasil analisis dan dan pembahasan yang telah di uraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan dan saran yakni sebagai berikut:

#### **A. Kesimpulan**

1. Kelincahan berkontribusi atau memberikan sumbangan sebesar 22,28% terhadap keterampilan mendribel atlet bolabasket di SMP Negeri 2 Rengat Kabupaten Indragiri Provinsi Riau.
2. Kecepatan berkontribusi atau memberikan sumbangan sebesar 32,83% terhadap keterampilan mendribel atlet bolabasket di SMP Negeri 2 Rengat Kabupaten Indragiri Provinsi Riau.
3. Kelincahan dan kecepatan berkontribusi atau memberikan sumbangan sebesar 41,22% secara bersama-sama terhadap keterampilan mendribel atlet bolabasket di SMP Negeri 2 Rengat Kabupaten Indragiri Provinsi Riau.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Guru penjasorkes sebagai pelatih olahraga bola basket di SMP agar lebih memahami pentingnya latihan-latihan kelincahan dan

kecepatan, sehingga keterampilan teknik mendribel bola dapat ditingkatkan.

2. Atlet agar lebih rajin dan tekun mengikuti latihan-latihan kondisi fisik, sehingga keterampilan teknik bola basket dapat ditingkatkan lagi sesuai dengan apa yang diharapkan.
3. Pihak sekolah agar lebih banyak memberikan kesempatan pada atlet untuk mengikuti pertandingan dalam olahraga bola basket, sehingga prestasi olahraga bola basket dapat ditingkatkan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. (1999). Pembinaan Kondisi Fisik. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- (2009). Tes Pengukuran dan evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Padang : FIK Universitas Negeri Padang.
- Bompa, Tudor. O. (1999). *Theory and Methodology of Training, The Key to Atletik Performance*. Dubuge, Low: Kendall/Hunt Publishing Company. Terjemahan oleh Sarwono. Surabaya: Program Studi Ilmu Kesehatan Olahraga. Fakultas Pasca Sarjana Universitas Airlangga.
- Buku panduan penulisan tugas akhir/ skripsi Universitas Negeri Padang (2007). Padang UNP.
- Depdiknas, (2007). Pedoman Lomba/Pertandingan Olahraga Siswa Sekolah Dasar Tingkat Nasional. Dirjen Dikdasmen. Jakarta.
- Fardi, Adnan. (1999). Bolabasket Dasar. Padang: DIP-UNP.
- .(2009). Silabus dan Handout Mata Kuliah Statistika Lanjutan/2. Padang: FIK UNP.
- Hadi, Sutrisno. (1990). *Methodology Reseach*. Yogyakarta, Andi,. Offset.
- Harsono. (1988). *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: P2LPTK.
- Ismaryati. (2006). Tes Pengukuran Olahraga. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Kurniawan, Yozi. (2008). Kontribusi Explosive Power Otot Lengan Terhadap Ketepatan Menembak Pemain Bola Basket SMA Negeri 1Bengkulu Selatan. Skripsi. Padang:FIK-UNP.
- Lutan, Rusli. (1991). Belajar Keterampilan Motorik. Pengantar Teori Metode. Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Jakarta.
- Mutohir, T. Cholik (2004). Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak, Jakarta“ PPKKO, Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Oliver, Son. (2007). Dasar-dasar Bola Basket. PT.Intan Sejati.