

**HUBUNGAN KELINCAHAN TERHADAP KETERAMPILAN
DRIBBLING DALAM BERMAIN BOLABASKET DI KLUB SMP NEGERI
2 KECAMATAN SULIKI**

SKRIPSI



*Diajukan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana
pendidikan (S1)*

Oleh :
Ariusman

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2009

ABSTRAK

Ariusman. 2009 : Hubungan Kelincahan Terhadap Keterampilan *Dribbling* Dalam Bermain Bolabasket Di Klub SMP Negeri 2 Kecamatan Suliki. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* dalam bermain bolabasket di Klub SMP Negeri 2 Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota

Jenis penelitian korelasional dengan teknik analisis data regresi bertujuan untuk melihat pengaruh masing-masing variabel. Variabel bebas adalah kelincahan dan variabel terikatnya adalah keterampilan *dribbling* dalam bermain bolabasket. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota klub SMP Negeri 2 Kecamatan Suliki berjumlah 15 orang. Teknik dalam menentukan sampel adalah *total sampling* sehingga sampel menjadi 15 orang. Pengumpulan data diambil secara tes secara perorangan dalam kelompok yaitu tes kelincahan dan keterampilan *dribbling* dalam bermain bolabasket..

Hasil penelitian diperoleh bahwa terdapat hubungan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* dalam bermain bolabasket, hal ini dapat dilihat dari nilai t_{hitung} sebesar 2,856 lebih besar terhadap t_{tabel} sebesar 2,160 dengan *probalitas* sebesar 0,067. Dengan demikian hipotesis yang dikemukakan sebelumnya dapat diterima pada taraf kepercayaan 95%. Besarnya hubungan kelincahan dengan *dribbling* dalam bermain bolabasket di klub SMP Negeri 2 Kecamatan Suliki sebesar 20,9 %. Jadi terdapat hubungan yang berarti antara kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* dalam bermain bola basket di klub SMP Negeri 2 Kecamatan Suliki.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis sampaikan kepada Allah SWT atas segala limpahan rahmat-Nya yang tidak terhingga. Karena rahmat-Nya itu penulis telah mampu menyelesaikan kegiatan penelitian ini. Kemudian shalawat beserta salam semoga dilimpahkan-NYA kepada Nabi Muhammad saw yang telah membimbing kita menuju keselamatan di dunia dan di akhirat kelak.

Laporan penelitian ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Olah Raga pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam hal ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Mawardi Efendi, M. Pd selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberi kesempatan untuk melanjutkan perkuliahan kejenjang program S.1 Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Drs. Syahrial Bakhtiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan dan motivasi.
3. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd selaku Pembantu Dekan I Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan dan motivasi.

- .
4. Bapak Drs. Hendri Neldi, M. Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan dan motivasi.
 5. Bapak Drs. Hendri Neldi, M. Kes dan Bapak Drs. Arsil, M.Pd masing-masing sebagai Pembimbing I dan Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan motivasi kepada peneliti.
 6. Bapak Drs. Jonni, M. Pd, Bapak Drs. Ediswal, M. Pd dan Bapak Drs. Erizal Nurmai, M. Pd masing-masing sebagai penguji yang telah memberikan masukan dari seminar proposal dan sampai ke saat-saat ujian akhir.
 7. Bapak Staf Pengajar mata kuliah bolabasket Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
 8. Bapak Drs. Indra Kusuma, selaku Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Lima Puluh Kota, Bapak Drs. M. Jatra, selaku Kepala SMP Negeri 2 Kecamatan Suliki dan Majelis Guru beserta Pegawai Tata Usaha SMP Negeri 2 Kecamatan Suliki yang telah memberikan izin dan bantuan dalam penelitian ini.
 9. Ayahanda yang mulia Sirun (Alm) dan Ibunda Samsili, istri tercinta Aisyah dan anaknda tersayang Jumatil Fajharisyah yang selalu memberikan dorongan dan semangat sejak awal mengikuti perkuliahan sampai penyelesaian penulisan skripsi ini.

10. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, khususnya angkatan 2007, yang telah banyak membantu penulis dalam diskusi-diskusi penyelesaian skripsi ini.

11. Anggota klub bolabasket SMP Negeri 2 Kecamatan Suliki yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.

Semoga Allah SWT membalas segala pengorbanan dengan pahala yang berlipat ganda. Amin. Selanjutnya penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca untuk penyempurnaan skripsi ini. Penulis berharap agar skripsi ini bermanfaat bagi pihak yang memerlukannya.

Padang, 24 Februari 2009

Penulis

NIM. 92289

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GRAFIK.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian	7

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	9
1. Hakikat Kelincahan.....	9
2. Hakikat <i>Dribbling</i>	11
3. Hubungan Kelincahan terhadap Keterampilan <i>Dribbling</i>	16

B. Kerangka Konseptual	17
C. Hipotesis.....	18
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	19
B. Tempat Penelitian	19
C. Populasi dan Sampel	19
D. Jenis Data	20
E. Sumber Penelitian.....	20
F. Prosedur Penelitian	23
G. Teknik Analisa data.....	24
 BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	25
B. Pengujian Hipotesis.....	28
C. Pembahasan.....	29
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	31
B. Saran.....	31
 DAFTAR KEPUSTAKAAN	 33
LAMPIRAN.....	34

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	17
2. Distribusi Frekuensi Kelincahan.....	25
3. Distribusi Frekuensi Keterampilan <i>Dribbling</i>	27
4. Analisis Regresi Korelasi antara Kelincahan dengan <i>Dribbling</i>	29

DAFTAR GRAFIK

Grafik

Halaman

1. Distribusi Frekuensi Kelincahan 26
2. Distribusi Frekuensi *Dribbling* 28

DAFTAR GAMBAR

Gambar

Halaman

1. Pelaksanaan <i>Dribbling</i>	14
2. Pelaksanaan Kecepatan <i>Dribbling</i>	15
3. Pelaksanaan <i>The Crossover Dribble</i>	16
4. Kerangka Konseptual	17
5. Pelaksanaan Tes Kelincahan	21
6. Tes Keterampilan <i>Dribbling</i>	22
7. Lintasan Pelaksanaan <i>Dribbling</i>	23
8. Histogram Kelincahan	26
9. Histogram Keterampilan <i>Dribbling</i>	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data hasil tes kelincahan dan dribbling	34
2. Analisis data kuadrat kelincahan dengan keterampilan dribbling....	35
3. Analisis korelasi kelincahan dengan dribbling	37
4. Surat izin penelitian	39

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial, sebagaimana yang dituangkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 (2005: 8) bahwa:

“Tujuan keolahragaan nasional adalah memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai-nilai moral dan akhlak manusia. Sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat Ketahanan Nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”

Berdasarkan kutipan di atas jelas bahwa olahraga mempunyai peranan penting terhadap kelangsungan dalam peningkatan manusia Indonesia yang berkualitas, karena olahraga bukan hanya dapat mengembangkan aspek kelentukan dan kebugaran (motorik) semata, melainkan dengan olahraga manusia juga dapat mengembangkan pengetahuan dan penalaran (kognitif), mengembangkan intelegensi emosional dan sosial yang membuat karakter seseorang menjadi tangguh, sportif dan disiplin. Di sisi lain prestasi di bidang olahraga juga dapat mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa Indonesia di tingkat Internasional.

Sehubungan dengan hal tersebut salah satu cabang olahraga yang mungkin membawa ke arah yang dimaksud adalah permainan bolabasket. Soedikoen (1991: 24) mengemukakan bahwa:

“Bolabasket merupakan cabang olahraga yang mempunyai nilai-nilai *paedagogis*, *sosiologis*, *intelektual* dan *fisiologis*. Selanjutnya dikatakan bahwa melalui bola basket siswa dilatih untuk rajin, tekun, ulet, disiplin, tanggung jawab dan kerjasama”.

Dengan demikian bola basket penting diberikan kepada anak/remaja didasarkan pada banyaknya faedah atau keuntungan yang diperoleh anak dalam rangka pengembangan fisik, mental dan sosial. Oleh karena itu induk organisasi bola basket seluruh Indonesia (PERBASI) telah memberikan peluang atau kesempatan seluas-luasnya kepada kaum muda untuk berprestasi melalui kejuaraan antar klub, antar sekolah maupun antar perguruan tinggi. Selanjutnya Pengurus Besar (PB PERBASI) (2001: 1) menyatakan bahwa:

“Bolabasket dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain. Setiap regu berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dan berusaha mencegah lawan memasukkan bola atau mencetak angka dengan jalan bola boleh dioper, *didribbling* atau dipantulkan ke segala arah sesuai dengan peraturan”.

Dari pendapat di atas jelas bahwa satu regu dalam permainan bola basket terdiri dari 5 orang pemain, regu tersebut akan saling berusaha untuk memenangkan pertandingan atau mempertahankan lawan untuk tidak dapat memasukkan bola dalam keranjang dengan melakukan berbagai macam teknik dasar seperti mengoper bola, *mendribbling*, melakukan tembakan ke segala arah sesuai dengan peraturan permainan yang ditetapkan oleh PERBASI dan *FIBA*. Untuk melakukan teknik dasar yang dimaksud sesuai dengan yang diharapkan maka seorang pemain bolabasket dituntut untuk memiliki berbagai macam ilmu atau keterampilan dalam bermain dan didukung oleh kondisi fisik yang prima. Sebagaimana dijelaskan Hagedorn: (1985: 43) yang dikutip Marheni (1977: 5) mengungkapkan bahwa: “Kondisi fisik seorang pemain bolabasket diantaranya berisikan kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*power*), stamina, kelincahan (*agility*) dan koordinasi”.

Dari sekian banyak keterampilan yang harus dimiliki dan kondisi fisik seorang pemain bolabasket diantaranya terdapat kelincahan (*agility*). Kelincahan merupakan bagian kondisi fisik yang tidak bisa dilepaskan dalam bermain dalam rangka meningkatkan prestasi pemain. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Sajoto (1988: 75) bahwa “Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat, selagi tubuh bergerak dari suatu tempat ke tempat lain tanpa kehilangan suatu keseimbangan dan kesadaran akan sikap tubuhnya”.

Jadi jelas pemain yang mempunyai kelincahan yang baik, maka ia harus memiliki kemampuan untuk merubah arah dengan cepat disaat melakukan gerakan sehingga ia mampu melakukan pola penyerangan dengan cara menerobos ke lapangan lawan dan melakukan tembakan untuk memperoleh angka. Sebaliknya ia dengan cepat bergerak untuk bertahan dalam mengantisipasi dari serangan lawan.

Untuk memperoleh keterampilan, ketangkasan di atas harus didukung oleh program latihan, berlatih dengan sungguh-sungguh dan kontiniu, memiliki gerak dasar yang baik, sering mengikuti pertandingan, serta memerlukan tes atau evaluasi. Keterampilan-keterampilan ini tidak bisa mengandalkan hanya mengikuti pelajaran bolabasket pada jam pelajaran sekolah saja, tetapi harus berlatih di klub. Seperti klub yang ada di lembaga pendidikan tingkat SMP, SMA dan Perguruan Tinggi atau klub yang ada di organisasi pemuda, pemerintah daerah, Kabupaten dan Kota.

Klub SMP Negeri 2 Kecamatan Suliki adalah salah satu klub yang ada di lembaga pendidikan dalam wilayah Kabupaten Lima Puluh Kota dan telah berdiri semenjak tanggal 8 Agustus 2002 dengan dasar permainan bolabasket merupakan

cabang olahraga yang sangat digemari oleh kaum muda yang berdomisili di sekitar SMP Negeri 2 Kecamatan Suliki, termasuk siswa SMP Negeri 2 Kecamatan Suliki.

Dalam rangka merespon hal tersebut di atas klub SMP Negeri 2 Kecamatan Suliki telah mencoba untuk membenahi diri demi terwujudnya prestasi di bidang perbolabasketan, yakni dengan cara melakukan usaha-usaha sebagai berikut: melengkapi sarana dan prasarana, membentuk badan kepengurusan, meningkatkan mutu pelatih melalui penataran pelatih, meningkatkan prestasi pemain melalui pertandingan-pertandingan antar sekolah maupun klub, membuat program jangka pendek, menengah maupun jangka panjang. Seperti program semester dan program tahunan yaitu pertandingan 1 (satu) kali enam bulan dan 1 (satu) kali setahun dalam rangka perpisahan dengan siswa kelas IX, serta telah membuat jadwal latihan tiga (3) kali dalam seminggu yakni hari Senin, Rabu dan Jum'at dimulai jam 16.00 WIB sampai dengan jam 18.00 WIB.

Dari usaha-usaha di atas klub bolabasket SMP Negeri 2 Kecamatan Suliki telah meraih prestasi demi prestasi di lingkungan Kabupaten Lima Puluh Kota dan Kota Payakumbuh, hal ini terbukti di saat pertandingan 10 April 2006 klub bolabasket SMP Negeri 2 Kecamatan Suliki berhasil mengalahkan klub SMP Negeri 1 Payakumbuh di babak final dan meraih juara 1 putra, yang bertempat di lapangan bolabasket Omega Kampung Cina Kota Payakumbuh.

Tanggal 15 April 2007 klub bolabasket SMP Negeri 2 Kecamatan Suliki mengadakan pertandingan bolabasket putra tingkat SMP di lingkungan Kabupaten Lima Puluh Kota dan Kota Payakumbuh, di saat itu klub bola basket SMP Negeri 2 Kecamatan Suliki hanya mampu meraih juara III (tiga) yang dikalahkan oleh klub

bolabasket SMP Negeri 1 Payakumbuh. Tepatnya pada tanggal 12 Juli 2008 SMP Negeri 2 Kecamatan Suliki mengadakan pertandingan lagi dalam rangka perpisahan dengan kepala SMP Negeri 2 Kecamatan Suliki yang berpindah tugas ke Dinas Pendidikan Kabupaten Lima Puluh Kota, klub bolabasket SMP Negeri 2 Kecamatan Suliki secara mengejutkan dikalahkan oleh klub bolabasket SMP Negeri 1 Kecamatan Guguk di babak penyisihan.

Di saat pelaksanaan/berlangsungnya pertandingan di atas penulis sebagai pelatih klub bolabasket SMP Negeri 2 Kecamatan Suliki mengamati bahwa permasalahan yang sedang dihadapi di klub SMP Negeri 2 Kecamatan Suliki di saat ini adalah: pemain kurang menguasai keterampilan *dribbling*, sehingga setiap kali bola *didribbling* bola sangat mudah dirampas oleh lawan dari tangan pihak *pendribbling* dan akhirnya bola dikuasai kembali oleh pihak lawan. Rendahnya keterampilan *dribbling* yang dimiliki oleh pemain dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti: teknik *dribbling*, kelincahan, koordinasi, kecepatan, kelenturan, keseimbangan, daya tahan, stamina dan mental pemain.

Dampak dari rendahnya keterampilan yang dimiliki oleh pemain, maka berakibat pada kondisi fisik cepat menurun, pola permainan berkurang, sering melakukan kesalahan operan, tidak berani mengambil keputusan dan sering gagal melakukan tembakan ke keranjang lawan.

Berdasarkan realita yang penulis temukan di atas, maka penulis berkeinginan sekali untuk melakukan penelitian tentang salah satu permasalahan yang dihadapi oleh Klub SMP Negeri 2 Kecamatan Suliki disaat ini, yaitu Hubungan antara kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* dalam bermain bolabasket.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah terhadap rendahnya keterampilan *dribbling* dalam bermain bolabasket di Klub SMP Negeri 2 Kecamatan Suliki sebagai berikut: 1. Teknik dasar *dribbling*, 2. Kelincahan, 3. Koordinasi, 4. Kecepatan, 5. Kelenturan, 6. Keseimbangan, 7. Daya tahan, 8. Stamina dan 9. Mental pemain.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, dapat dilihat bahwa sangat banyaknya faktor yang mempengaruhi keterampilan *dribbling* seorang pemain bolabasket. Dengan berbagai keterbatasan yang ada maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dibatasi pada variabel Kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* dalam bermain bolabasket di klub bolabasket SMP Negeri 2 Kecamatan Suliki.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan di atas, maka masalahnya dapat dirumuskan sebagai berikut: 1). Bagaimanakah kemampuan kelincahan pemain bolabasket di klub SMP Negeri 2 Kecamatan Suliki terhadap keterampilan *dribbling*, 2). Apakah teknik *dribbling* yang dimiliki oleh pemain bolabasket SMP Negeri 2 Kecamatan Suliki sudah mahir/terampil, 3) Sejauhmana hubungan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* pemain bolabasket di klub bolabasket SMP Negeri 2 Kecamatan Suliki.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan yang telah dikemukakan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Kemampuan kelincahan pemain di Klub bolabasket SMP Negeri 2 Kecamatan Suliki.
2. Keterampilan *dribbling* pemain bolabasket di klub SMP Negeri 2 Kecamatan Suliki
3. Hubungan kelincahan terhadap *dribbling* pemain bolabasket di klub SMP Negeri 2 Kecamatan Suliki

F. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan yang telah dikemukakan di atas, maka hasil penelitian ini berguna dan bermanfaat untuk:

1. Penulis sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana Strata 1 (S.Pd) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Peningkatan prestasi di klub bolabasket SMP Negeri 2 Kecamatan Suliki.
3. Pemain bolabasket sendiri dalam meningkatkan prestasi
4. Guru Penjas Orkes dalam mengembangkan permainan bolabasket berprestasi.
5. Dinas Pendidikan Kabupaten Lima Puluh Kota sebagai bahan masukan dan pemikiran dalam melakukan pembinaan guru sebagai upaya peningkatan prestasi olahraga terutama bolabasket.
6. FIK UNP sebagai bahan masukan dalam menghasilkan atlet berprestasi.

7. Pengurus cabang PERBASI Kabupaten Lima Puluh Kota sebagai bahan masukan dan pemikiran dalam mengambil kebijakan-kebijakan tepat untuk peningkatan prestasi bolabasket.

BAB II

KAJIAN TEORI DAN KERANGKA KONSEPTUAL

A. Kajian Teori

1. Hakikat Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak dalam kecepatan tinggi. Kelincahan merupakan salah satu komponen yang memberikan peranan aktif dalam semua aktivitas gerak dalam bermain bolabasket. Seperti yang dijelaskan Baley (1986: 198) bahwa “Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat dan efektif, sambil bergerak atau berlari dalam kecepatan penuh”.

Jadi dapat diartikan, seorang pemain bolabasket yang mempunyai kelincahan yang baik, maka ia akan mempunyai kemampuan mengubah arah posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu bermain tanpa kehilangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Karena dalam permainan bolabasket pemain dituntut untuk dapat bergerak lincah baik di waktu melakukan penyerangan maupun di saat posisinya sebagai bertahan.

Selanjutnya Fardi (1991: 28) menjelaskan bahwa: “Seorang atlet bolabasket dituntut untuk selalu lincah dalam bermain, karena kelincahan merupakan salah satu usaha untuk dapat mengkompensasikan luas lapangan dan menguasai datangnya bola”. Dari penjelasan ini dapat diartikan bahwa untuk menjadi pebolabasket yang tangguh dan berprestasi dan bergerak cepat dan tepat untuk dapat menguasai lapangan permainan dalam bertanding serta mampu mengantisipasi lawan jika terjadi penyerangan oleh pihak lawan.

Demi terwujudnya keterampilan atau kemampuan kelincahan yang baik dalam bermain bolabasket sebagaimana yang dikemukakan di atas jelas memerlukan unsur-unsur pendukung dari kondisi fisik lainnya seperti, kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*power*), stamina, serta koordinasi gerakan. Artinya unsur-unsur ini harus diramu dan dipadukan menjadi satu kesatuan yang utuh melalui latihan yang benar dan kontinu. Berikut adalah contoh latihan kelincahan oleh: Baley (1986: 200) yaitu lari dengan sudut 45 derajat atau 90 derajat kekanan atau kekiri atau kebelakang (mundur). Latihan lainnya seperti *zig-zag run* secepat mungkin diantara dua (2) batas yang berjarak kira-kira 2,4 meter. Untuk memberikan tantangan, latihan ini dapat dilakukan dengan cara adu cepat. Pemenangnya adalah atlet yang paling banyak menyentuh kedua pembatas tersebut dalam waktu 10,20 atau 30 detik.

Untuk mencapai hasil yang diharapkan, latihan-latihan yang dilakukan di atas sudah barang tentu harus didukung oleh kondisi fisik yang prima. Seperti apa yang dijelaskan oleh: Sajoto (1998: 35) “Kelincahan adalah merupakan bagian dari komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam usaha untuk meningkatkan prestasi pada permainan bolabasket”.

Dari pengertian di atas jelas untuk melakukan kelincahan yang baik memerlukan latihan sebagaimana yang telah dicontohkan di atas. Sebab kelincahan merupakan bagian dari komponen kondisi fisik yang lainnya. Selanjutnya Suharsono (1985: 112) menyatakan bahwa “Faktor-faktor penentu baik tidaknya kelincahan seseorang adalah: a). Kecepatan reaksi, b). Kemampuan berorientasi terhadap problem yang dihadapi, c). Kemampuan untuk mengatur ketepatan gerakan dan

keseimbangan, d). Tergantung kelentukan sendiri-sendiri dan e). Kemampuan untuk mengarah gerakan-gerakan motorik.

Dari Uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik memegang peranan penting dalam meningkatkan prestasi pemain, karena pemain yang telah memiliki kelincahan yang baik dengan pengertian kondisi fisiknya prima, maka akan mampu untuk menghadapi segala tantangan yang terjadi di lapangan pertandingan.

2. Hakikat *Dribbling*

Dribbling (menggiring) merupakan teknik dasar yang harus dimiliki oleh semua pemain bolabasket disamping teknik-teknik dasar yang lainnya seperti teknik melempar dan menangkap bola, teknik dasar menembak. Hal ini dipertegas oleh Oliver (2007: 49) bahwa “*Mendribble* adalah salah satu teknik dasar permainan bolabasket yang pertama diperkenalkan kepada para pemain, karena keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam pertandingan bolabasket”.

Jadi jelaslah keterampilan *mendribbling* merupakan teknik dasar pertama yang harus dimiliki oleh semua pemain bolabasket dalam situasi pertandingan baik sebagai pemain bertahan dan apalagi berperan sebagai pemain penyerang atau keterampilan *dribbling* ini sangat diperlukan untuk serangan terobosan untuk menyusup ke daerah bersyarat lawan yang dilanjutkan dengan mengadakan tembakan. Setiap pemain bolabasket bisa menjadi *pendribble* yang terampil, karena keterampilan *mendribbling* ini bisa dilatih kapanpun dan dimana pun, tidak diperlukan pemain lain, hanya bolabasket.

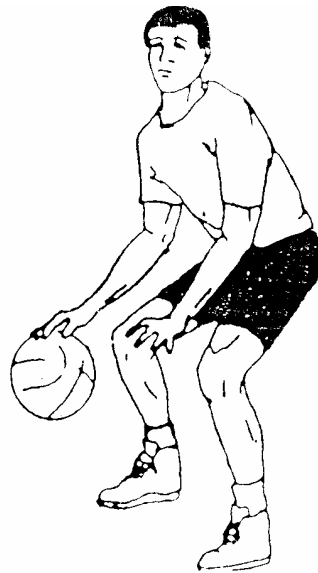
Selanjutnya Abidin (2004: 50) mengemukakan bahwa: Seorang pemain bolabasket harus terampil dalam *mendribbling* bola, sebab *dribble* bermanfaat untuk: a). Memindahkan bola dari daerah padat penjagaan ketika operan tidak memungkinkan, b). Memindahkan bola ketika penerima tidak bebas penjagaan, c). Memindahkan bola pada saat melakukan *fast break*, d). Menembus penjagaan ke arah ring basket lawan, e). Menarik perhatian penjaga untuk membebaskan rekan timnya, f). Menyiapkan permainan untuk menyerang, g). Memperbaiki posisi sudut sebelum mengoper ke arah rekan, dan h). Membuat peluang untuk menembak.

Berdasarkan pendapat di atas bahwa seorang *pendribbling* yang mahir/terampil harus memiliki teknik yang tinggi, disamping itu dia melakukan *dribbling* dalam bermain apabila dalam keadaan situasi: operan yang tidak memungkinkan karena dijaga ketat oleh lawan, ketika penerima tidak bebas penjagaan, memindahkan bola pada saat *fast break*, menembus penjagaan ke arah ring lawan, menarik perhatian lawan, memperbaiki posisi sudut sebelum mengoper ke arah rekan dan mencari peluang untuk mengadakan tembakan ke keranjang lawan.

Untuk meningkatkan *dribble* kearah tahap mahir, dibutuhkan latihan yang terfokus dan keikutsertaan dalam pertandingan. Seorang *pendribbling* dikatakan mahir apabila sudah bisa *mendribbling* bola dengan tangan kanan maupun kiri, dengan berbagai kecepatan dan ke berbagai arah tanpa sama sekali harus melihat bola dan memiliki kepercayaan diri untuk menghadapi berbagai macam tantangan di lapangan, serta bisa menghindari *double-dribbel* atau *travelling*.

Menurut Fardi (1999: 32) menjelaskan: “*Dribbling* (menggiring) merupakan bentuk gerakan membawa bola dan memantulkan terlebih dahulu ke lantai dengan salah satu tangannya atau berselang-seling dengan kedua tangan. Keterampilan ini juga merupakan kemahiran dasar yang harus dikuasai oleh pebolabasket”. Dari pengertian ini dapatlah dijelaskan bahwa *dribbling* dalam bermain bolabasket dilakukan dengan cara memantulkan bola ke lantai dengan menggunakan tangan yang secara bergantian boleh dengan tangan kiri atau dengan tangan kanan dan harus dimiliki oleh seorang pemain bolabasket secara terampil/mahir. Untuk mencapai keterampilan ke tingkat mahir ini tentu memerlukan proses latihan yang konsisten dan memiliki gerak dasar yang tepat. Berikut ini akan diberikan beberapa contoh tentang *dribbling* yang tepat dan benar sesuai dengan kemampuan/keterampilan gerak dasar bermain bolabasket.

1. Kontrol *Dribble* (*control dribble*) *dribble* ini bertujuan apabila dijaga ketat oleh lawan dan bola dilindungi, agar bola tidak berpindah ke tangan lawan. Keseimbangan merupakan dasar pengendali dalam *mendribble* bola dan berguna untuk memudahkan tembakan dan mengoper bola. Dalam *mendribble* bola jangan lebih tinggi dari lutut dan dekat dengan tubuh saat mengontrol bola, karena hal ini dapat mengganggu keseimbangan tubuh. Tempatkan tangan yang benar dalam posisi melindungi bola dan tempatkan posisi tubuh antara lawan dengan bola. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Gambar 1 halaman 14.



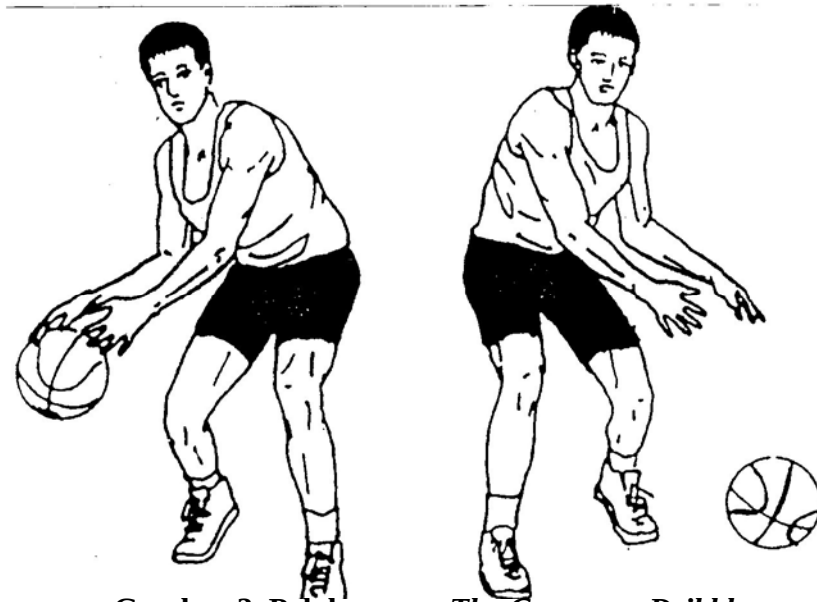
Gambar 1. Pelaksanaan *Dribbling (control dribble)*
Sumber: Oliver (2007: 52)

2. Kecepatan *Dribble (speed dribble)* dribble ini amat berguna, terutama ketika dijaga ketat dan bola harus dibawa dengan cepat ke lapangan yang kosong. Untuk kecepatan mendribble bola maka dilakukan dengan dribble setinggi pinggang, angkat kepala dan lihat ke depan atau kesisi keranjang sehingga dapat melihat keseluruhan lapangan. Mendribble bola sebaiknya menggunakan bantalan jari, dengan kontrol pada ujung jari. Untuk lebih jelasnya pelaksanaan kecepatan mendribble bola dapat dilihat Gambar 2 halaman 15.



Gambar 2. Pelaksanaan Kecepatan *Dribble*
Sumber: Oliver (2007: 53)

3. *The Crossover Dribble* (perubahan arah *dribbel* dari depan), *dribble* ini penting dalam menyelusuri lapangan dengan gerak cepat untuk mulai menjangkau keranjang dan untuk menciptakan pembukaan bagi tembakan. Keefektifan dalam *mendribble* cara ini adalah didasarkan pada beberapa ketajaman perubahan *dribble* dari satu arah ke arah lain. Untuk melakukan *dribble* menyilang dengan cara silangkan bola di depan pada sudut belakang, putar *dribble* dari satu tangan ketangan yang lain, sebaiknya dilakukan dengan bola rendah setinggi sebatas lutut. Ketika mengubah arah angkat tangan yang tidak *mendribble* dan ubah posisi kaki dan badan untuk melindungi dalam gerakan seperti ini diusahakan jangan melihat bola, hal ini dilakukan agar lawan tidak dapat berkesempatan untuk melakukan gerakan yang sama. Untuk lebih jelasnya pelaksanaan *The Crossover Dribble*, dapat dilihat Gambar 3 halaman 16.



Gambar 3. Pelaksanaan *The Crossover Dribble*
Sumber: Oliver (2007: 54)

3. Hubungan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* dalam bermain bolabasket

Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak dalam kecepatan tinggi. Kelincahan merupakan salah satu bagian komponen kondisi fisik yang berperan aktif dalam semua aktivitas gerak keterampilan dalam bermain bolabasket, sebab pemain selalu dituntut untuk bergerak dalam membawa bola maupun tanpa bola dari satu posisi ke posisi yang lainnya.

Dribbling merupakan salah satu dari teknik dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain bolabasket sebagaimana yang dimaksud diatas yakni membawa bola dalam keadaan bergerak dengan cepat dan tepat dari satu posisi ke posisi yang lain di lapangan permainan. Untuk dapat bergerak dengan cepat dan tepat tersebut tentu

dipengaruhi oleh beberapa unsur, salah satu dari unsur tersebut adalah kelincahan dalam *dribbling*. Seperti apa yang dikatakan Oliver (2007: 49) seorang pemain bolabasket dikatakan lincah dalam *dribbling* apabila “Sudah bisa *mendribble bola* dengan mahir dari tangan kiri maupun tangan kanan dengan berbagai kecepatan dan ke berbagai arah tanpa sama sekali melihat bola”.

Jadi dari pendapat diatas jelas untuk menjadi pemain yang mahir dalam *dribbling* harus bisa *mendribble bola* dari satu tangan ke tangan yang lainnya dengan berbagai kecepatan dan bergerak di lapangan dari satu posisi ke posisi lainnya tanpa mengalami kesulitan atau kesalahan. Untuk memiliki kemahiran tersebut sudah barang tentu didukung oleh banyak unsur kondisi fisik, salah satu diantaranya adalah kelincahan yang baik. Tanpa memiliki kelincahan yang baik tak akan mungkin seorang pemain bisa melakukan gerakan membawa bola dengan cepat dan tepat disaat bermain. Untuk itu kelincahan dan *dribbling* merupakan satu kesatuan yang utuh dan tidak dapat dipisahkan satu sama lainnya dan harus dimiliki oleh seorang pemain bolabasket.

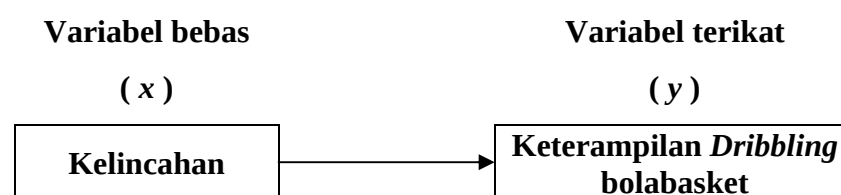
Dari berbagai penjelasan yang dikemukakan pada uraian diatas, dapat diambil suatu kesimpulan bahwa kelincahan mempunyai hubungan yang sangat berarti dan berperan penting terhadap *dribbling* dalam bermain bolabasket guna mencapai suatu prestasi atau kemenangan dalam pertandingan.

B. Kerangka Konseptual

Dari kajian teori di atas dijelaskan bahwa kelincahan merupakan bagian kemampuan fisik yang harus dimiliki oleh seorang pemain bolabasket untuk dapat selalu bergerak sambil menggiring bola ke berbagai arah dengan mahir dalam

permainan untuk meraih prestasi atau kemenangan dalam pertandingan. Artinya kelincahan dalam *dribbling* merupakan faktor penentu dalam cabang olahraga bolabasket, baik prestasi individu maupun tim.

Sesuai dengan tujuan penelitian ini, untuk memperjelas garis kerja penelitian ini, maka dibuat kerangka konseptual yang dapat dilihat pada Gambar 4 berikut ini:



Gambar 4. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual di atas, dapat diajukan hipotesis penelitian ini yaitu: “Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan *dribbling* dalam bermain bolabasket di klub SMP Negeri 2 Kecamatan Suliki”.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan latar belakang masalah, hipotesis penelitian, analisa data dan pembahasan maka ditarik kesimpulan:

1. Kemampuan kelincahan waktu terlama dengan = 30,31 detik, tercepat dengan 21,82 detik dari 15 orang sampel dengan rata-rata (*mean*) 5,77 detik.
2. Kemampuan dribbling waktu terlama dengan = 30,93 detik dan tercepat sebesar 23,85 detik, skor rata-rata (*mean*) dengan = 26,95 detik dari 15 orang sampel.
3. Hubungan kelincahan dan kemampuan dribbling dapat dilihat hubungannya dari hasil r hitung $0,458 > r$ tabel $0,209$ dan hasil t hitung $2,556 > t$ tabel $2,16$. jadi hipotesis yang diajukan diterima kebenarannya ditandai dengan r hitung $> r$ tabel dengan taraf kepercayaan 5 %

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan dribbling (kemampuan dribbling) yaitu :

1. Adanya hubungan antara kelincahan dengan keterampilan *dribbling* dalam bermain bolabasket.

2. Para pelatih disarankan untuk tidak mengabaikan keperluan kondisi fisik lainnya dalam meningkatkan kelincahan dan keterampilan *dribbling*
3. Peneliti ini hanya terbatas pada klub SMP Negeri 2 Kecamatan Suliki yang aktif latihan pada tahun 2009, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada sampel atlet bolabasket prestasi di tempat lain

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Abidin. (2004). *Penuntun bolabasket kembar*. Jakarta
- Ambarukmi, Hatmisari Dwi. (2005). *Panduan parameter tes pada pusat pendidikan dan pelatihan pelajar dan sekolah khusus olahragawan*. Jakarta: Menpora RI.
- Arikunto, (1996). *Metode Penelitian*. Jakarta. Bumi Aksara.
- Baley, A James. (1986). *Pedoman atlit*. Jakarta.
- Fardi, Adnan. (1999). *Bolabasket dasar*. Padang: FIK UNP.
- Khairuddin. (2009). *Statistik lanjutan*. Padang: FIK UNP.
- Kiram, Yanuar. (2007). *Panduan penulisan tugas akhir/skripsi Universitas Negeri Padang*. Padang: UNP.
- Marhen, Eddy. (1977). *Physical conditioning untuk bolabasket*. Padang: FPOK IKIP.
- Oliver, Jon. (2007). *Dasar-dasar bolabasket*. Bandung: Pakar Raya
- PB Perbasi. (2001). *Peraturan permainan bolabasket*. Jakarta: PB Perbasi.
- Said, Hasnan. (1977). *Tes keterampilan bermain bolabasket*. Jakarta: Depdikbud.
- Sudjana. (1992). *Metoda statistik*. Bandung: Tarsito.
- Suharno. (1985). *Ilmu kepelatihan olahraga*. Yogyakarta.
- Suwirman. (2006). *Dasar-dasar penelitian*. Padang: FIK UNP. Padang.
- Soedikoen, Imam. (1999). *Pembinaan prestasi bolabasket untuk PGSD Penjas*. Jakarta: P2LPTK Dirjen Dikbud.
- Sojoto, Moehamad. (1988). *Pembinaan kondisi fisik olahraga*. Semarang: FPOK IKIP. Padang
- Undang-Undang RI no 3 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Bandung. Citra Umbara.