

**KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KOORDINASI MATA TANGAN
TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLE* BOLA BASKET
SISWA MAN 1 KINALI KABUPATEN
PASAMAN BARAT**

SKRIPSI

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



Oleh

**DALE CARNEGI
NIM. 85311**

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

**Kontribusi kelincahan Dan Koordinasi Mata Tangan
Terhadap Kemampuan *Dribble* Bolabasket
Siswa MAN 1 Kinali Kabupaten
Pasaman Barat**

Nama : Dale Carnegi
NIM : 85311
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Nirwandi, M.Pd
NIP. 195809141981021001

Drs. Qalbi Amra, M.Pd
NIP. 196304221988031008

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO
NIP. 196205201987031002

PENGESAHAN

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

**Judul :Kontribusi Kelincahan Dan Koordinasi Mata Tangan
Terhadap Kemampuan Dribble Bola Basket Siswa MAN 1
Kinali Kabupaten Pasaman Barat**

Nama : Dale Carnegi

NIM : 85311

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

Tim Penguji :

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Nirwandi, M.Pd	1.
2. Sekretaris	: Drs. Qalbi Amra, M.Pd	2.
3. Anggota	: Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO	3.
4. Anggota	: Drs. Yulifri, M.Pd	4.
5. Anggota	: Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	5.

ABSTRAK

Kontribusi kelincahan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan dribble bola basket siswa MAN 1 Kinali Kabupaten Pasaman Barat

OLEH : Dale Carnegi, /85311/2011

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi yang penulis temui di lapangan ternyata kemampuan *dribble* bolabasket siswa MAN 1 Kinali Kabupaten Pasaman Barat masih rendah. Banyak faktor yang menyebabkan rendahnya hasil *dibble* bolabasket tersebut diantaranya adalah kelincahan dan koordinasi mata-tangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kelincahan dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *dribble* bolabasket siswa MAN 1 Kinali Kabupaten Pasaman Barat.

Jenis penelitian adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa MAN 1 Kinali Kabupaten Pasaman Barat yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang berjumlah sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang siswa putera. Teknik pengambilan data dilakukan dengan tes pengukuran terhadap ke tiga variabel, yaitu kelincahan menggunakan *shuttle run*, koordinasi mata-tangan menggunakan *ballwerfen und-farhen test* (lempar tangkap bola ke dinding). Sedangkan kemampuan *dribble* bolabasket digunakan tes kemampuan mendribel bola basket. Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan dilanjutkan dengan korelasi ganda.

Berdasarkan analisis data ditemukan bahwa terdapat kontribusi kelincahan sebesar 14,29% dan koordinasi mata-tangan sebesar 15,84%, serta secara bersama-sama sebesar 27,56% terhadap kemampuan *dribble* bolabasket siswa MAN 1 Kinali pasaman Barat. Disimpulkan bahwa terdapat kontribusi kelincahan dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *dribble* bolabasket siswa MAN 1 Kinali Pasaman Barat. Disarankan kepada guru penjasorkes sebagai pelatih agar memberikan latihan-latihan kondisi fisik sehingga keterampilan teknik bolabasket dapat ditingkatkan.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Kontribusi kelincahan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan dribble bola basket siswa MAN 1 Kinali Kabupaten Pasaman Barat”.

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. Prof. Dr. Z.Mawardi,M.Pd, selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Dr. H. Syahril Bachtiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri.

4. Drs. Nirwandi, M.Pd, dan Drs. Qalbi Amra, M.Pd selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril maupun materil yang sangat berarti kepada penulis.
5. Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO, Drs. Willadi Rasyid, M.Pd dan Drs, Yulifri, M.Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.
6. Kedua orang tuaku tercinta yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat di selesaikan.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Pihak Sekolah MAN 1 Kinali Pasaman Barat Kabupaten Pasaman Barat yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian yang melibatkan siswa dalam pengambilan data penelitian.

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

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	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	
1. Kegiatan Ekstrakurikuler.....	7
2. Olahraga Bola Basket	8
3. Kelincahan.....	9
4. Koordinasi Mata Tangan	12
5. <i>Dribble</i>	16
B. Kerangka Konseptual	17
C. Hipotesis Penelitian.....	18
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	20
B. Tempat dan Waktu Penelitian	20
C. Populasi dan Sampel	20

D. Jenis dan Sumber Data	22
E. Teknik Dan Alat Pengumpulan Data	23
F. Teknik Analisa Data.....	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	
1. Kelincahan.....	31
2. Koordinasi Mata Tangan	33
3. Kemampuan Dibble Bola Basket	34
B. Uji Persyaratan Analisis.....	36
C. Uji Hipotesis.....	37
D. Pembahasan.....	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	44
B. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA.....	46
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	21
2. Sampel Penelitian.....	22
3. Distribusi Hasil Data Kelincahan.....	31
4. Distribusi Hasil Data Koordinasi Mata Tangan.....	33
5. Distribusi Hasil Data Kemampuan Mendribel Bola Basket	35
6. Rangkuman Uji Normalitas Data.....	37
7. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_1 dengan Y	38
8. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_2 dengan Y	39
9. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_1 dan X_2 Secara bersama-sama terhadap Y	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	18
2. Lintasan Shuttle Run.....	23
3. Testi Berdiri di Depan Garis Start dan Mengambil Balok Kayu	24
4. Testi Meletakkan Balok Kayu pada $\frac{1}{2}$ Lingkaran.....	25
5. Tes Koordinasi Mata Tangan.....	27
6. Lintasan Tes Mendribel Bola.....	28
7. Histogram Hasil Data Kelincahan.....	32
8. Histogram Hasil Data Koordinasi Mata Tangan.....	34
9. Histogram Hasil Data Kemampuan Mendribel Bola Basket	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Hasil Data Penelitian	48
2. Uji Normalitas Variabel Kelincahan.....	49
3. Uji Normalitas Variabel Koordinasi Mata Tangan.....	50
4. Uji Normalitas Variabel Kemampuan Mendribel Bola	51
5. Uji Hipotesis X_1 dan Y.....	52
6. Uji Hipotesis X_2 dan Y	53
7. Korelasi Ganda.....	54
8. Surat Izin Penelitian	
9. Dokumentasi Penelitian	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembinaan dan pengembangan olahraga melalui jalur pendidikan memberikan kebebasan kepada peserta didik untuk memilih dan melakukan kegiatan sesuai dengan bakat dan minat mereka. Upaya pembinaan dan pengembangan olahraga tersebut dinyatakan dalam Struktur Kurikulum SMA/MAN yang dikeluarkan oleh Depdiknas (2007:7) yaitu dalam pengembangan diri dengan tujuan adalah “untuk memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan dan mengekspresikan diri sesuai dengan kebutuhan bakat, minat setiap peserta didik sesuai dengan kondisi sekolah”.

Selanjutnya pengembangan diri difasilitasi dan dibimbing oleh guru atau tenaga kependidikan yang dapat dilakukan dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pengajaran yang tercantum dalam program pengajaran sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah. Diantara cabang-cabang olahraga dalam kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di MAN 1 Kinali Kabupaten Pasaman Barat adalah cabang olahraga permainan bolabasket. Olahraga permainan bolabasket merupakan salah satu olahraga permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim dengan jumlah anggota satu tim adalah lima orang pemain.. 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 yang telah di kemukakan di atas, maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa olahraga permainan bolabasket 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 bolabasket mengharuskan seorang pemain bolabasket harus menguasai teknik dasar bolabasket.

Dari uraian di atas, jelas bahwa seorang pemain bolabasket harus benar-benar menguasai teknik-teknik dasar ini sehingga seorang pemain bolabasket bisa bermain dengan baik dan dalam pertandingan tidak mendapatkan kesulitan. Teknik-teknik dasar dalam olahraga permainan bolabasket yang harus dimiliki pemain atau penggemarnya, adalah *passing* (melempar), *chatching* (menangkap), *dribbling* (mengiring), *shooting* (menembak), *start* (berlari), *stop* (berhenti), *body control* (penguasaan tubuh), *pivoting* (memoros) dan *guarding* (menjaga lawan).

Salah satu teknik dasar dalam permainan bolabasket adalah *dribbling* (mengiring), maksudnya mengiring disini yaitu teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain pada saat permainan berlangsung. Dengan kata lain mendribel dapat dikatakan sebagai gerakan lari sambil memantul-mantulkan boladilantai secara terus menerus, dengan suatu

gerakan dalam permainan bolabasket yang menggunakan tangan sehingga bola dapat berpindah dengan yang diinginkan dan tetap dalam penguasaan pemain.

Untuk dapat menguasai teknik *dribbel* (mengiring) dalam olahraga permainan bolabasket, seorang pemain di samping harus memiliki penguasaan teknik yang benar, juga harus didukung oleh kemampuan kondisi fisik. Kondisi fisik menurut Syafrudin (1999:31) yaitu: 1). Dalam arti sempit, kondisi fisik merupakan suatu keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan dan daya tahan. 2). Dalam arti luas meliputi, selain ketiga faktor di atas ditambah dengan faktor kelentukan, daya ledak dan koordinasi.

Banyak faktor yang mempengaruhi seseorang untuk dapat melakukan *dribbling* dalam olahraga permainan bolabasket diantaranya adalah faktor kelentukan tubuh, kecepatan, kekuatan otot tungkai, penguasaan teknik, daya tahan, kelincahan dan koordinasi mata tangan, seperti yang diinginkan oleh siswa MAN 1 Kinali Kabupaten Pasaman Barat

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan di lapangan terhadap siswa di MAN 1 Kinali Kabupaten Pasaman Barat hasil *dribbling* (mengiring bola) masih rendah atau belum begitu baik, hal ini disebabkan karena kurangnya kelincahan dan koordinasi mata tangan siswa dalam melakukan dribbel sehingga tidak menghasilkan *dribbel* yang baik. Disamping itu teknik mendribbel bola sangat menentukan arah permainan dalam bolabasket.

Melihat kenyataan di atas, maka pada kesempatan ini penulis tertarik dan ingin melakukan suatu penelitian dengan tujuan untuk mengetahui

penyebab kurang baiknya kemampuan *dribbel* (mengiring bola) dalam olahraga bolabasket bagi siswa di MAN 1 Kinali Kabupaten Pasaman Barat. Rendahnya kemampuan *dribbel* (mengiring bola) olahraga bolabasket siswa penulis duga disebabkan oleh kelincahan dan koordinasi mata-tangan yang dimilikinya. Dengan demikian judul penelitian ini adalah “Kontribusi kelincahan dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *dribbel* bolabasket Siswa MAN 1 Kinali Kabupaten Pasaman Barat”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dikemukakan diidentifikasi masalah yaitu sebagai berikut:

1. Daya ledak otot tungkai
2. Penguasaan teknik
3. Konsentrasi
4. Perkenaan bola dengan tangan
5. Kelincahan
6. Kekuatan otot lengan
7. Koordinasi mata tangan
8. Emosional siswa pada saat melakukan *dribble*

C. Pembatasan Masalah

Berpedoman pada uraian di atas banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *dribble* olahraga bolabasket siswa MAN 1 Kinali Kabupaten Pasaman Barat dan keterbatasan yang penulis miliki, maka penelitian ini dibatasi atas beberapa faktor saja yaitu:

1. Kelincahan
2. Koordinasi Mata-tangan

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan dan pembatasan masalah di atas, maka dapat diajukan perumusan masalah yakni sebagai berikut:

1. Apakah kelincahan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *dribble* olahraga bolabasket siswa MAN 1 Kinali Kabupaten Pasaman Barat ?
2. Apakah koordinasi mata-tangan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *dribble* olahraga bolabasket siswa MAN 1 Kinali Kabupaten Pasaman Barat ?.
3. Apakah kelincahan dan koordinasi mata-tangan secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap kemampuan *dribble* olahraga bolabasket siswa MAN 1 Kinali Kabupaten Pasaman Barat ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribble* olahraga bolabasket siswa MAN 1 Kinali Kabupaten Pasaman Barat.
2. Kontribusi koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *dribble* olahraga bolabasket siswa MAN 1 Kinali Kabupaten Pasaman Barat.
3. Kontribusi kelincahan dan koordinasi mata-tangan secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribble* olahraga bolabasket siswa MAN 1 Kinali Kabupaten Pasaman Barat.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini nantinya diharapkan bermanfaat bagi :

1. Penulis, sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Peneliti selanjutnya sebagai referensi dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.
3. Kepala sekolah MAN 1 Kinali Kabupaten Pasaman Barat, sebagai sarana peningkatan prestasi olahraga siswa, khususnya dalam cabang olahraga bolabasket.
4. Pelatih, sebagai bahan pertimbangan dalam pelaksanaan latihan bolabasket pada siswa MAN 1 Kinali Kabupaten Pasaman Barat.
5. Siswa MAN 1 Kinali Kabupaten Pasaman Barat, sebagai masukan dalam meningkatkan hasil shooting bolabasket dengan berlatih kondisi fisik dengan baik.

BAB II

KAJIAN TEORITIS

A. Kajian Teori

1. Kegiatan Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pengajaran yang tercantum dalam program pengajaran sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah. Hal ini senada yang dikemukakan oleh Umar (1990:117-125) kegiatan ekstrakurikuler adalah ‘merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran tatap muka (termasuk di waktu libur)’. Kegiatan ekstrakurikuler ini diharapkan mampu meningkatkan keterampilan siswa dalam berbagai cabang olahraga, khusus bagi siswa-siswa yang memiliki bakat dan minat dalam cabang olahraga tertentu.

Dalam arti lain dapat dikatakan melalui kegiatan ekstrakurikuler dapat menyalurkan dan mengembangkan bakat dan minat peserta didik. Hal ini dipertegas dengan SK Mendikbud No. 0421/U/1984 tentang pembinaan kesiswaan dan SK Dirjen Pendidikan Dasar dan menengah No.226/C/kep/1992 tentang pembinaan kegiatan siswa, bahwa: “Pembinaan kegiatan kesiswaan yang dilakukan melalui kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang pada umumnya menunjang kegiatan intrakurikuler”.

Selanjutnya dalam Struktur Kurikulum SMA/MAN yang dikeluarkan oleh Depdiknas (2007:7) yaitu dalam pengembangan diri

yang dapat dilakukan dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler dengan tujuan adalah “untuk memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan dan mengekspresikan diri sesuai dengan kebutuhan bakat, minat setiap peserta didik sesuai dengan kondisi sekolah”. Seperti hal dengan kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga bolabasket yang dilaksanakan di MAN 1 Kinali Kabupaten Pasaman Barat.

2. Olahraga Bolabasket

Cabang olahraga bolabasket dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 5 orang. Setiap regu berusaha mencetak angka ke keranjang lawan dan mencegah regu lain mencetak angka.

Soedikun (1999 : 24) Mengemukakan :

Bolabasket adalah olahraga yang mengandung unsur-unsur gerakan yang sangat kompleks dan beragam, artinya gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam bermain bolabasket merupakan gabungan dari unsur-unsur gerakan yang paling menunjang misalnya sebelum melempar bola, anak terlebih dahulu harus mengetahui bagaimana cara memegang bola untuk dapat bermain bolabasket dengan baik dan benar maka masing-masing unsur gerakan tersebut harus dipelajari satu persatu, dan selanjutnya perlu adanya koordinasi antara unsur gerak yang satu dengan yang lainnya.

Menurut kutipan di atas dapat dikatakan bahwa bolabasket merupakan cabang olahraga yang memiliki unsur-unsur gerakan yang sangat banyak sekali, olah karena itu seorang pemain bolabasket harus memahami seluruh gerakan yang ada didalam permainan bolabasket.

Selanjutnya Federation International Basket Ball Association dalam (Sodikoen, 1999 : 24) mengemukakan “teknik-teknik dasar yang harus dimiliki terlebih dahulu oleh seorang pemain bolabasket dapat

dikelompokkan dalam teknik : melempar (*Passing*), menangkap (*Catching*), menggiring (*Dribbling*), menembak (*Shooting*), berlari (*run*), berhenti (*Stop*), penguasaan tubuh (*Bodycontrol*), memeros (*pivoting*), menjaga lawan (*guarding*), *foot work*".

Seorang pemain bolabasket yang handal harus mempunyai kondisi fisik yang baik dan terlatih. Komponen-komponen dari kondisi fisik tersebut meliputi: kekuatan (*strength*), kelentukan (*fleksibility*), kelincahan (*agility*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*eksplosive power*) dan koordinasi (*koordination*) (Bompa dalam Madri, 2005:1).

3. Kelincahan

Menurut Soejono (1994) kelincahan adalah kemampuan mengubah arah tubuh secara cepat atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Sementara Lutan (1986:116) mengatakan kelincahan merupakan "kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Selanjutnya Harsono (1998:3) menyatakan dalam bukunya tentang kelincahan sebagai berikut: orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan 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 tentang pengertian kelincahan yang telah diuraikan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa kelincahan dapat dikatakan sebagai kemampuan seseorang untuk merubah

arah dan posisinya yang dikehendaki dengan cepat dan tepat sesaat sedang bergerak tanpa kehilangan kesadaran dan keseimbangan sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi. Dengan demikian yang dimaksud kelincahan dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa dalam menyelesaikan rangkaian gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya, dengan gerakan yang gesit dan cekatan tanpa kehilangan keseimbangan pada saat merubah-ubah arah dengan membawa bola .

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 kemampuan 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 atas, jelaslah bahwa banyak sekali bentuk-bentuk latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kelincahan. Dalam melakukan latihan latihan tersebut yang perlu diperhatikan adalah cara melakukannya harus dengan benar, sesuai dengan ketentuan dan dilakukan secara kontiniu dan berulang-ulang, sehingga kelincahan tersebut dapat ditingkatkan, begitu juga bagi siswa di MAN 1 Kinali

Kabupaten Pasaman barat,karena hal ini dibutuhkan dalam melakukan dribbel atau menggiring bola dalam olahraga basket.

Dalam olahraga bolabasket saat melakukan mendribel bola atau menggiring bola, kelincahan sangat diperlukan untuk merubah arah pergerakan. Hal ini disebabkan situasi dalam permainan sepakbola pada saat membawa bola dengan teknik mendribel atau menggiring bola dilakukan ke segala arah dan sangat tergantung situasi lawan berada dimana serta sesuai dengan situasi dan kondisi yang menguntungkan dalam melakukan penyerangan atau pertahanan. 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.

4. Koordinasi Mata-Tangan

a. Pengertian Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan menggabungkan sistem saraf gerak yang terpisah dengan merubahnya menjadi suatu pola gerak yang efisien. Makin komplek suatu gerakan, maka makin tinggi tingkat koordinasinya. Bompa (1990), mengatakan bahwa koordinasi adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat komplek, saling berhubungan dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan kelentukan. Kecenderungan orang selama ini mengartikan koordinasi sebagai

kemampuan seseorang untuk merangkai beberapa unsur gerakan menjadi suatu gerakan yang selaras sesuai dengan tujuannya.

Sementara Suharno (1986:56), menyatakan koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa unsur gerak menjadi satu gerakan yang selaras sesuai dengan tujuannya. Koordinasi adalah kemampuan untuk menyelesaikan tugas motorik secara cepat dan terarah yang ditentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan serta kerjasama sistem persarafan pusat. (Syarifuddin, 1994:62). Kemudian Kiram (1999:95), menyatakan koordinasi dari pemberian atau penyebaran impuls tenaga dapat dibagi menjadi dua bentuk, yaitu: (1) koordinasi pemberian impuls tenaga kepada bagian otot yang membutuhkan, (2) koordinasi untuk mengkoordinir dan memanfaatkan seluruh impuls tenaga yang diberikan atau disebarkan kepada otot-otot menjadi suatu kesatuan tenaga yang cukup besar dapat disalurkan sesuai dengan kebutuhan untuk pelaksanaan atau pemecahan tugas-tugas gerak.

Dari sudut fisiologis, koordinasi gerak merupakan perwujudan pengaturan terhadap proses-proses motorik terutama terhadap kerja otot-otot yang diatur melalui sistem persarafan atau disebut dengan *intra muscular coordination*, (Kiram, 1999:86). Selanjutnya Kiram, (1999:97). Untuk itu perlu dihipunkan suatu tenaga dengan mengkoordinasikan tenaga-tenaga dari alat-alat gerak atau bagian-bagian tubuh yang lain. Pembangunan tenaga yang cukup besar tersebut

dimulai dari alat gerakan atau bagian tubuh tertentu yang diteruskan ke bagian-bagian tubuh yang lain yang membantu pembangunan tenaga yang cukup besar, kemudian dikoordinasikan dan dihimpun serta disalurkan ke otot-otot.

b. Jenis-Jenis Koordinasi

Bompa (2000:380) mengklasifikasikan koordinasi, yaitu: (1) koordinasi umum, menentukan kemampuan seseorang untuk melakukan berbagai keterampilan motorik secara rasional, terlepas dari kekhususan olahraga. Setiap atlet mengikuti perkembangan yang multilateral akan mendapatkan koordinasi umum yang mencukupi. Koordinasi umum adalah sebagai basis untuk pengembangan koordinasi khusus atau spesifik, (2) koordinasi spesifik, menggambarkan kemampuan seseorang untuk melakukan berbagai gerakan dengan cepat, mudah, sempurna dan tepat. Koordinasi motorik yang khusus atau spesifik berhubungan erat dengan keterampilan-keterampilan ke cabang olahraga.

Menurut Syafruddin (1999:62) membagi jenis-jenis koordinasi sebagai berikut: (1) koordinasi otot inter, yaitu koordinasi antar otot-otot yang bekerjasama dalam melakukan suatu gerakan. Kerjasama dimaksud adalah kerjasama antar otot agonis dengan antagonis dalam suatu proses gerakan yang terarah; (2) koordinasi otot intra, yaitu merupakan koordinasi yang terjadi dalam otot yang tidak dapat diamati, karena prosesnya terjadi di dalam otot manusia.

c. Fungsi Koordinasi

Sehubungan dengan fungsi koordinasi, Kiram (1994:8)

mengatakan bahwa dengan adanya koordinasi maka:

“a) Dapat melaksanakan gerakan secara efektif dan efisien. Efektif dalam kaitan ini berhubungan dengan efisiensi penggunaan waktu, ruangan dan energi, dalam melaksanakan suatu gerakan. Sedangkan efektif berkaitan dengan efektivitas proses yang dilalui dalam mencapai tujuan; b) dapat memanfaatkan kondisi fisik secara optimal dalam memecahkan tugas gerakan; c) persyaratan untuk dapat meningkatkan kualitas pelaksanaan gerakan; d) persyaratan untuk dapat menguasai keterampilan motorik olahraga tertentu” Kiram (1994:8).

d. Koordinasi Mata-Tangan

Sajoto, (1982:53) mengatakan koordinasi mata-tangan serta kaki adalah gerakan yang terjadi dari informasi yang diintegrasikan ke dalam gerak anggota badan. Semua gerak harus dapat dikontrol dengan penglihatan dan harus tepat, sesuai dengan aturan yang direncanakan dalam pikiran. Memantul-mantulkan bola, melempar, menendang, dan menghentikannya, semuanya memerlukan sejumlah input yang dapat dilihat, kemudian input tadi diintegrasikan ke dalam gerak motorik, agar hasilnya benar-benar terkoordinir secara rapi dan luwes. Lebih lanjut Sumosardjono (1990:125) mengatakan fungsi koordinasi mata-tangan adalah:

“Integrasi antara mata sebagai pemegang utama, dan tangan sebagai pemegang fungsi yang melakukan suatu gerakan tertentu, dalam hal ini, kedua mata akan memberitahukan kapan bola berada di suatu titik agar tangan langsung mengayun untuk melakukan pukulan yang tepat”.

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa yang dimaksud dari koordinasi mata-tangan merupakan unsur kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam melakukan *dribbel* dalam cabang olahraga bolabasket. Artinya mata sebagai menangkap sinyal dan memberitahu bola sudah berada pada saat yang tepat, agar tangan melakukan gerakan memantulkan bola.

Selanjutnya Bompa (2000), menyebutkan bahwa koordinasi dapat dipengaruhi oleh: (1) daya pikir, atlet terkenal bukan hanya mengesankan dengan keterampilan yang menakjubkan atau kemampuan motorik yang baik, tetapi juga dengan ide dan caranya memecahkan masalah motorik dan taktik yang kompleks, (2) kecakapan dan ketelitian organ pada indera (sensoris), analisa motorik dan sensor kinestetik serta keseimbangan irama kontraksi otot merupakan faktor yang penting dalam hal koordinasi, (3) pengalaman motorik, direfleksikan melalui berbagai keterampilan yang tinggi adalah suatu faktor penentu dalam kemampuan koordinasi seseorang, atau kemampuan untuk belajar secara cepat, (4) tingkat perkembangan kemampuan biomotorik, seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan ikut mempengaruhi koordinasi.

5. *Dribble*

Menurut Agus Mukholid (2007:128) mendribel atau mengiring bola adalah “ Suatu usaha untuk membawa bola menuju arah lawan. Pemain bola basket boleh membawa bola lebih dari satu langkah, asalkan

bola sambil dipantulkan baik dengan berjalan maupun berlari. Dribbel dapat dilakukan dengan tangan kiri atau tangan kanan secara bergantian, tetapi tidak boleh dengan kedua tangan secara bersamaan”.

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

1) Peganglah bola dengan kedua tangan rileks, tangan kanan di atas bola, tangan kiri di bawah menjadi tempat letaknya bola, 2) berdiri dengan sekenakannya dengan kaki kiri agak sedikit kedepan dari kaki kanan, 3) condongkan badan dari depan mulai dari pinggang, 4) pantulkan bola dengan tangan kanan (pada permulaan bola dilihat), 5) gerakkan lengan hampir seluruhnya, 6) pantulkan bola dilakukan dengan jari-jari tangan dibantu dengan pergelangan tangan (bukan memukul dengan telapak tangan) 7) menginjakkan 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 awalan, 11) kombinasi antara mengoper, menggiring dan membak sehingga dapat dilakukan dengan cepat.

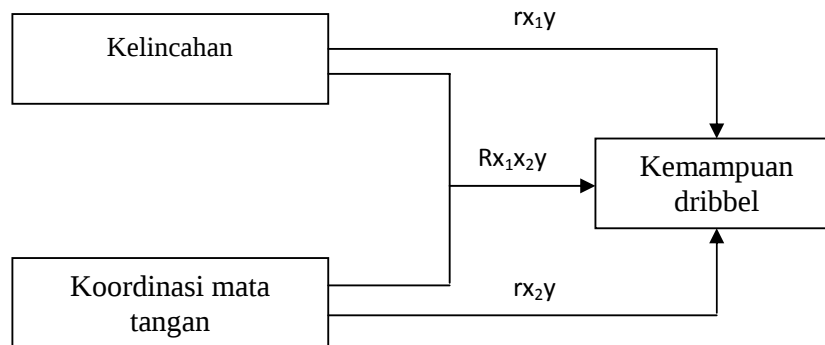
Berdasarkan kutipan diatas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa untuk melakukan dribble dalam permainan bola basket, ada beberapa cara yaitu berdiri dengan kaki kanan agak ke depan dari kaki kiri, secara rileks kedua tangan memegang bola, tangan kanan diatas bola dan tangan kiri memegang bola, badan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

B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kajian teori sesuai dengan variabel yang diteliti yang telah dikemukakan di atas, maka sebagai variabel bebas dalam penelitian ini adalah kelincahan dan koordinasi mata-tangan. Sedangkan variabel terikatnya adalah hasil *dribbel* bolabasket siswa MAN 1 Kinali Kabupaten Pasaman Barat. kelincahan adalah kegiatan dalam menyelesaikan rangkaian gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya dalam situasi yang berbeda-beda dan arah yang berubah-ubah kemampuan sekelompok otot lengan dalam menahan beban semaksimal mungkin. Sedangkan koordinasi mata-tangan yaitu Integrasi antara mata sebagai pemegang utama, dan tangan sebagai pemegang fungsi yang melakukan suatu gerakan tertentu, dalam hal ini, kedua mata akan memberitahukan kapan bola berada di suatu titik agar tangan langsung mengayun untuk melakukan dorongan bola yang tepat pada sasaran yang diinginkan.

Dari uraian tersebut di atas, mempunyai hubungan terhadap hasil *dribbel* bolabasket. Yang dimaksud hasil *dribbel* bolabasket disini adalah hasil *dribbel* yang dilakukan oleh siswa MAN 1 Kinali Kabupaten Pasaman Barat yang dilakukan dalam kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga bolabasket.

Untuk lebih jelasnya keterkaitan atau hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat dapat dilihat pada Gambar 5 kerangka konseptual berikut ini.



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Untuk menemukan jawaban sementara pada permasalahan penelitian maka dipenelitian, hipotesis yang diajukan:

1. Terdapat kontribusi kelincahan terhadap hasil *dribbel* bolabasket siswa MAN 1 Kinali Kabupaten Pasaman Barat.
2. Terdapat kontribusi koordinasi mata tangan terhadap hasil *dribbel* bolabasket siswa MAN 1 Kabupaten Pasaman Barat.
3. Terdapat kontribusi antara kelincahan dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama terhadap hasil *dribbel* bolabasket siswa MAN 1 Kinali Kabupaten Pasaman Barat.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

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

A. Kesimpulan

1. Kelincahan berkontribusi atau memberikan sumbangan sebesar 14,29% terhadap kemampuan mendribel dalam permainan bola basket siswa MAN 1 Kinali Kabupaten Pasaman Barat.
2. Koordinasi mata-tangan berkontribusi atau memberikan sumbangan sebesar 15,84% terhadap kemampuan mendribel dalam permainan bola basket siswa MAN 1 Kinali Kabupaten Pasaman Barat.
3. Kelincahan dan koordinasi mata-tangan secara bersama-sama berkontribusi atau memberikan sumbangan sebesar 27,56% terhadap kemampuan mendribel dalam permainan bola basket siswa MAN 1 Kinali Kabupaten Pasaman Barat.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Guru penjasorkes sebagai pelatih olahraga bolabasket dalam kegiatan ekstrakurikuler, agar lebih meningkatkan latihan-latihan kondisi fisik sehingga keterampilan teknik dapat ditingkatkan.

2. Siswa agar lebih rajin dan serius mengikuti latihan, baik latihan kondisi fisik, maupun teknik sehingga prestasi bolabasket siswa dapat ditingkatkan.
3. Pihak sekolah untuk mendukung kegiatan ekstrakurikuler olahraga bolabasket dengan melengkapi kebutuhan sarana dan prasarana, sehingga dapat meningkatkan prestasi

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: DIP-UNP
- Arsil. 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.
Padang: DIP-UNP.
- Basirun. 2006. *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelenturan Terhadap Prestasi Lompat Tinggi di SMA Negeri Matur*. Tesis. Padang : Program Pascasarjana UNP.
- Bompa Tudor. O. 2000. *Total Training For Young Champions*. New York University: Human Kinetics.
- Bompa Tudor.O. 1990. *Theory and Methodology of Training, The Key To Atletik Performance*. Dubuque, Low: Terjemahan oleh Sarwono. Surabaya: Program Studi Ilmu Kesehatan Olahraga. Fakultas Pasca Sarjana Universitas Airlangga.
- Depdikbud.1990. *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta : Depdikbud.
- Depdiknas, 2007. *Standar Isi Untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah*,
Jakarta: Direktur Pembina Tkdan SD.
- Fardi, Adnan. 1999. *Bolabasket Dasar*. Padang: DIP-UNP.
- Haag, Herbet, Hand & Dassel. 1981. *Fitnesh Test*. Stuttgart: Karl Haffman Verlag. 7060 Schondorf.
- Ismayarti. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga Cetakan ke-2*. Jakarta: UNS Press
- Kiram, Yanuar. 1999. *Belajar Motorik*. Padang: FPOK, IKIP Padang.