

**KONTRIBUSI KECEPATAN, KOORDINASI MATA TANGAN
DAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN
DRIBBLING PADA ATLET BOLA BASKET
KABUPATEN KERINCI**

TESIS



Oleh

**CUNDRA BAHAR
Nim. 1203610**

*Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam
mendapatkan gelar Magister Pendidikan*

**KONSENTRASI MANAJEMEN PENDIDIKAN OLAH RAGA
PROGRAM STUDI ADMINISTRASI PENDIDIKAN
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

ABSTRACT

Cundra Bahar. 2016. Contributions Speed, Hand Eye Coordination and agility to the ability Dribbling Athlete Basketball Kerinci. thesis. Graduate program. Padang State University

Based on observations made on basketball athletes Kerinci shows that the ability Dribbling owned basketball athletes Kerinci district is still low. This study aims to clarify the relationship and the contribution of speed, hand-eye coordination and agility in the ability Dribbling basketball athletes Kerinci.

The population in this study are all athlete basketball Kerinci regency totaling 30 people. The sampling technique is done by total sampling, the number of samples used as many as 30 people. Data were collected using an instrument run 20 meters for measuring speed, throwing a ball catch for measuring hand-eye coordination, running back and forth (shuttle run) to measure agility and to measure the ability Dribbling a basketball used Zig Zag Run.

The results of data analysis showed that, (1) Free has a positive relationship with $t = 2.7622 > t_{table} = 2.0450$ and contributed 21.41% to the ability Dribbling, (2) hand-eye coordination to have a positive relationship with $t = 2.4352 > t_{table} = 2.0450$ and contributed 17.48% to the ability Dribbling, (3) Agility has a positive relationship with $t = 3.2259 > t_{table} = 2.0450$ and contributed 20.39% to the ability Dribbling, (4) speed, hand-eye coordination and agility has a positive relationship with $F_{hitung} (5.54) > F_{table} (2.89)$ and contributed jointly by 39.15% against Dribbling ability.

ABSTRAK

Cundra Bahar. 2016. Kontribusi Kecepatan, Koordinasi Mata Tangan dan Kelincahan terhadap Kemampuan *Dribbling* Atlet Bola Basket Kabupaten Kerinci. Tesis. Program Pascasarjana. Universitas Negeri Padang

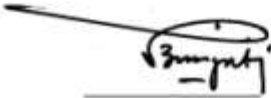
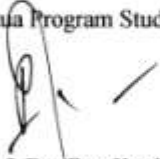
Berdasarkan pengamatan yang dilakukan pada atlet bola basket Kabupaten Kerinci menunjukkan bahwa kemampuan *Dribbling* yang dimiliki atlet bola basket Kabupaten Kerinci masih rendah. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan hubungan dan kontribusi kecepatan, koordinasi mata tangan dan kelincahan terhadap kemampuan *Dribbling* atlet bola basket Kabupaten Kerinci.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bola basket Kabupaten Kerinci yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *Total Sampling*, dengan jumlah sampel yang digunakan sebanyak 30 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan instrumen lari 20 meter untuk mengukur kecepatan, lempar tangkap bola untuk mengukur koordinasi mata tangan, lari bolak balik (*Shuttle run*) untuk mengukur kelincahan dan untuk mengukur kemampuan *Dribbling* bola basket digunakan *Zig Zag Run*.

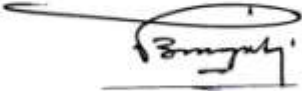
Hasil analisis data menunjukkan bahwa, (1) Kecepatan memiliki hubungan positif dengan $t_{hitung} = 2,7622 > t_{tabel} = 2,0450$ dan memberikan kontribusi sebesar 21,41% terhadap kemampuan *Dribbling*, (2) Koordinasi mata tangan memiliki hubungan positif dengan $t_{hitung} = 2,4352 > t_{tabel} = 2,0450$ dan memberikan kontribusi sebesar 17,48% terhadap kemampuan *Dribbling*, (3) Kelincahan memiliki hubungan positif dengan $t_{hitung} = 3,2259 > t_{tabel} = 2,0450$ dan memberikan kontribusi sebesar 20,39% terhadap kemampuan *Dribbling*, (4) Kecepatan, koordinasi mata tangan dan kelincahan memiliki hubungan positif dengan $F_{hitung} (5,54) > F_{tabel} (2,89)$ dan memberikan kontribusi secara bersama-sama sebesar 39,15% terhadap kemampuan *Dribbling*.

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Mahasiswa : *Cundra Bahar*
NIM. : 1203610

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Prof. Dr. Sayuti Syahara, M.S., AIFO</u> Pembimbing I		<u>22</u> <u>4</u> 2016
<u>Prof. Dr. Eri Barlian, M.Si</u> Pembimbing II		<u>22</u> <u>4</u> 2016
Direktur Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang 	Ketua Program Studi/Konsentrasi 	
<u>Prof. Nurhizrah Gistituati, M.Ed., Ed.D.</u> NIP. 19580325/199403 2 001	<u>Prof. Dr. Rusdinal, M.Pd.</u> NIP. 19630320 198803 1 002	

**PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS MAGISTER KEPENDIDIKAN**

No.	Nama	Tanda Tangan
1	<u>Prof. Dr. Sayuti Syahara, M.S., AIFO</u> (Ketua)	
2	<u>Prof. Dr. Eri Barlian, M.Si.</u> (Sekretaris)	
3	<u>Dr. Emral, M.Pd.</u> (Anggota)	
4	<u>Dr. Erizal Nurmai, M.Pd.</u> (Anggota)	
5	<u>Prof. Dr. Azwar Ananda, MA.</u> (Anggota)	

Mahasiswa

Mahasiswa : **Cundra Bahar**

NIM. : 1203610

Tanggal Ujian : 19 - 4 - 2016

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tesis yang berjudul **"Kontribusi Kecepatan, Koordinasi Mata Tangan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pada Atlet Bolabasket Kabupaten Kerinci"** asli dan belum pernah pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, April 2016

Saya yang menyatakan,



Cundra Bahar
NIM. 1203610

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, Tuhan semesta alam yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini dengan judul Kontribusi Kecepatan, Koordinasi Mata Tangan dan Kelincahan terhadap Kemampuan *Dribbling* pada Atlet Bola Basket Kabupaten Kerinci.

Tesis ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Magister Pendidikan Pascasarjana Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan tesis ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun agar lebih sempurnanya penulisan tesis ini kedepannya.

Penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak dalam penyelesaian tesis ini, baik berupa moril maupun materil. Untuk itu penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada

1. Prof. Dr. Sayuti Syahara MS AIFO selaku pembimbing I, yang telah meluangkan waktu dan pemikiran dalam membimbing, memberi arahan serta memotivasi penulis hingga tesis ini diselesaikan.
2. Prof. Dr. Eri Barlian M.Si selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan pemikiran dalam membimbing, memberi arahan serta memotivasi penulis hingga sampai tesis ini diselesaikan.
3. Prof. Dr. Azwar Ananda, M.A selaku kontributor yang telah meluangkan waktu dan pemikiran dalam memberi arahan serta memotivasi penulis hingga sampai tesis ini diselesaikan.
4. Dr. Erizal Nurmai, M.Pd selaku kontributor yang telah meluangkan waktu dan pemikiran dalam memberi arahan serta memotivasi penulis hingga sampai tesis ini diselesaikan.

5. Dr. Emral, M.Pd selaku kontributor yang telah meluangkan waktu dan pemikiran dalam memberi arahan serta memotivasi penulis hingga sampai tesis ini diselesaikan.
6. Staf tata usaha Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan kepada penulis.
7. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Administrasi Pendidikan Pascasarjana Universitas Negeri Padang beserta karyawan/karyawati.
8. Kepada teman-teman sesama Konsentrasi Manajemen Pendidikan Olahraga Program Studi Administrasi Pendidikan Pascasarjana Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil.
9. Dinas Pendidikan Provinsi Jambi yang telah memberikan bantuan kepada penulis.
10. Pengurus KONI Kabupaten Kerinci yang memberikan dukungan yang baik dalam penelitian ini.
11. Pengurus cabang olahraga bola basket Kabupaten Kerinci yang memberikan dukungan yang baik dalam penelitian ini.
12. Yang tercinta ayahanda H. Baharuddin By, Ibunda Hj. Rosmanidar kakak ku Eva Rosdianti, Citra Dewi dan juga papa yayat (asril), papa hans (frans) memberikan dorongan motivasi, nasehat-nasehat, do'a hingga saat ini saya bisa menyelesaikan tesis.
13. Keluarga besar dan teman-teman yang memberikan dukungan moril dan motivasi dalam penyelesaian tesis ini.

Akhir kata hanya kepada allah SWT tempat berserah diri, semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi khazanah ilmu pengetahuan, *amin yaa robbal 'alamin*.

Padang, April 2016

Peneliti

DAFTAR ISI

	Hal
ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN AKHIR TESIS.....	iii
PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	10
C. Pembatasan Masalah	11
D. Perumusan Masalah	12
E. Tujuan Penelitian	12
F. Manfaat Penelitian	13
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	14
1. Permainan Bola Basket.	14
2. Kemampuan <i>Dribbling</i>	17
3. Kecepatan	22
4. Koordinasi Mata Tangan.....	23
5. Kelincahan	26
B. Penelitian Relevan	32
C. Kerangka konseptual	23
D. Hipotesis Penelitian.....	36
 BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	

A. Jenis Penelitian	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian	38
1. Tempat	38
2. Waktu	38
C. Populasi dan Sampel	38
1. Populasi	38
2. Sampel	39
D. Definisi Operasional	39
E. Teknik Pengumpulan Data	40
F. Teknik Analisis Data	45
G. Hipotesis Statistika	46
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	48
1. Kecepatan	48
2. Koordinasi Mata Tangan	49
3. Kelincahan	51
4. Kemampuan <i>Dribbling</i>	52
B. Pengujian Persyaratan Analisis Data	54
1. Uji Normalitas	54
2. Uji Homogenitas	55
3. Uji Linearitas Garis Regresi X_1 , X_2 dan X_3 terhadap Y	55
4. Uji Indendensi Antar Variabel Bebas	56
C. Pengujian Hipotesis	57
D. Pembahasan Hasil Penelitian	64
BAB V. KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Kesimpulan	71
B. Implikasi	71
C. Saran	75
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN	80

DAFTAR TABEL

1. Nama Tim peneliti	42
2. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan	48
3. Distribusi Frekuensi Koordinasi mata tangan	50
4. Distribusi Frekuensi Kelincahan	51
5. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Dribbling</i>	53
6. Uji Normalitas Data Penelitian.....	54
7. Uji Homogenitas Data	55
8. Uji Linearitas $X_{123}Y$	56
9. Uji Indenpendensi antar Variabel Bebas	56
10. Daftar ANAVA Regresi Linear Sederhana $\hat{Y} = 4,32 + 1,92X$	58
11. Analisis Korelasi <i>Product Moment</i> X_1 terhadap Y.....	58
12. Daftar ANAVA Regresi Linear Sederhana $\hat{Y} = 8,07 + 0,20X..$	59
13. Analisis Korelasi <i>Product Moment</i> X_2 terhadap Y.....	57
14. Daftar ANAVA Regresi Linear Sederhana $\hat{Y} = 0,38 + 4,18X..$	61
15. Analisis Korelasi <i>Product Moment</i> X_3 terhadap Y.....	61
16. ANAVA Pengujian Signifikansi Regresi Ganda	62
17. Uji Signifikansi Korelasi X_1, X_2, X_3 terhadap Y.....	63

DAFTAR GAMBAR

1. Kerangka konseptual.....	36
2. Tes Kecepatan	4
3. Test koordinasi Mata tangan	41
4. Tes Kelincahan.....	42
5. Tes <i>Dribbling</i>	43
6. Histogram Kecepatan.....	49
7. Histogram Koordinasi mata tangan	51
8. Histogram Data Kelincahan.....	52
9. Histogram Data Kemampuan <i>Dribbling</i>	54

DAFTAR LAMPIRAN

1. Data Mentah Penelitian Variabel Kecepatan (X_1)	80
2. Data Mentah Penelitian Variabel Koordinasi Mata Tangan (X_2)	81
3. Data Mentah Penelitian Variabel Kelincahan (X_3)	82
4. Data Mentah Penelitian Variabel Kemampuan <i>Dribbling</i> (Y)	83
5. Data Data Akhir Penelitian.....	84
6. Uji Normalitas Data Kecepatan (X_1)	86
7. Uji Normalitas Data Koordinasi Mata Tangan (X_2)	87
8. Uji Normalitas Data Kelincahan (X_3).....	88
9. Uji Normalitas Data Kemampuan <i>Dribbling</i> (Y).....	89
10. Uji Homogenitas Data Kemampuan <i>Dribbling</i> (Y) atas Varian Kecepatan (X_1).....	90
11. Uji Homogenitas Data Kemampuan <i>Dribbling</i> (Y) atas Varian Koordinasi Mata Tangan (X_2)	92
12. Uji Homogenitas Data Kemampuan <i>Dribbling</i> (Y) atas Varian Kelincahan (X_3).....	93
13. Uji Independensi Data Kecepatan (X_1) dan Koordinasi Mata Tangan (X_2).....	95
14. Uji Independensi Data Kecepatan (X_1) dan Kelincahan (X_3)	97
15. Uji Independensi Data Koordinasi Mata Tangan (X_2) dan Kelincahan (X_3).....	99
16. Analisis Regresi Sederhana Kecepatan (X_1) dengan Kemampuan <i>Dribbling</i> (Y).....	101
17. Analisis Regresi Sederhana Koordinasi Mata Tangan (X_2) dengan Kemampuan <i>Dribbling</i> (Y)....	106
18. Analisis Regresi Sederhana Kelincahan (X_3) dengan Kemampuan <i>Dribbling</i> (Y).....	111
19. Analisis Regresi Ganda Kecepatan (X_1), Koordinasi Mata Tangan (X_2)	

dan Kelincahan (X_3) dengan Kemampuan <i>Dribbling</i> (Y).....	116
20. Analisis Korelasi Sederhana Kecepatan (X_1) dengan Kemampuan <i>Dribbling</i>	122
21. Analisis Korelasi Sederhana Koordinasi Mata Tangan (X_2) dengan Kemampuan <i>Dribbling</i>	124
22. Analisis Korelasi Sederhana Kelincahan (X_3) dengan Kemampuan <i>Dribbling</i>	126
23. Analisis Korelasi Ganda 3 Prediktor	128
24. Daftar Nilai Kritis L untuk Uji Lilliefors	129
25. Normal Standar (Baku) dari 0 ke z.....	130
26. Harga Kritis dari <i>Product Moment</i>	131
27. Nilai Persentil untuk Distribusi X^2 (Uji Bartlett).....	132
28. Nilai Kritis Distribusi F.....	133
29. Nilai Persentil untuk Distribusi t	136
30. Dokumentasi Penelitian	138

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegiatan olahraga merupakan kebutuhan setiap orang, dengan berolahraga orang mendapatkan kesegaran jasmani, kesegaran pemikirannya dan berprestasi dalam pekerjaannya sehingga dapat meningkatkan produktifitas kerja. Di sisi lain olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam meraih suatu prestasi, baik secara individu, kelompok maupun negeri asal.

Dalam UU No. 3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 4 menyebutkan bahwa

“Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial”. Lebih lengkap dalam pasal 4 menyebutkan tujuan Keolahragaan Nasional yaitu Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat pertahanan Nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.”

Olahraga merupakan salah satu sarana pengembangan diri manusia, melalui olahraga mampu meningkatkan prestasi. Bola basket telah menjadi salah satu olahraga yang cukup digemari oleh masyarakat dunia, khususnya masyarakat Indonesia. Fakta membuktikan bahwa saat ini olahraga bola basket adalah salah satu olahraga sangat digemari oleh masyarakat, Tak heran bila permainan yang menggunakan tangan ini dimainkan hampir oleh semua kalangan. Di Provinsi Jambi khususnya di Kabupaten Kerinci terdapat

pembinaan cabang olahraga Bola basket dimana tempat latihan yang berlokasi di gelanggang olahraga (GOR) Kabupaten Kerinci. Atlet bola basket yang di bina oleh Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Kab. Kerinci ini memiliki sarana dan pra sarana latihan yang baik dan memiliki pelatih yang berlatar belakang pendidikan olahraga Strata satu dan mantan atlet bola basket tentunya memiliki banyak pengalaman dalam cabang ini, selain itu pemerintah Kabupaten Kerinci memberikan biaya bulanan kepada atlet binaan KONI Kabupaten Kerinci.

Permainan bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu putra maupun putri yang masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain. Permainan ini bertujuan mencari nilai/angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke keranjang lawan dan mencegah lawan untuk mendapatkan nilai. Dalam memainkan bola pemain dapat mendorong bola, melemparkan atau menggiring bola ke segala penjuru dalam lapangan permainan. Tujuan permainan bola basket adalah memasukkan bola ke keranjang lawan dan menjaga keranjang sendiri agar tidak kemasukan bola. Untuk dapat memainkan bola dengan baik perlu melakukan teknik gerakan dengan baik. Gerakan yang baik menimbulkan efisiensi kerja dan berkat latihan yang teratur mendapatkan efektivitas yang baik pula.

Adapun salah satu keterampilan yang harus di kuasai atlet adalah kemampuan *Dribbling*, *Dribbling* merupakan salah satu syarat

yang harus dikuasai oleh setiap pemain untuk melakukan serangan sehingga mendapatkan peluang, angka dan meraih kemenangan. Menurut Imam Sodikun (1992:57) “Mengiring bola adalah salah satu cara yang di perbolehkan oleh peraturan untuk membawa lari kesegala arah. Untuk menjelajahi ke seluruh lapangan dengan bola, perlu kemampuan *Dribbling* yang tinggi”. Wissel (2000.95) mengungkapkan bahwa manfaat *Dribbling* antara lain : 1) memindahkan bola keluar dari daerah yang padat penjaga ketika operan tidak memungkinkan, ketika penerima tidak bebas penjagaan, dan pada saat fast break, 2) menembus penjaga kearah ring, 3) menarik penjaga untuk membebaskan rekan tim, 4) memperbaiki posisi atau sudut, 5) membuat peluang untuk mencetak angka.

Upaya pencapaian prestasi olahraga membutuhkan kinerja yang maksimal dari komponen-komponen pelaku olahraga. Komponen-komponen tersebut antara lain manajemen organisasi, kepengurusan, sarana dan prasarana olahraga, peranan pelatih, peran seorang atlet, serta proses pelatihan itu sendiri. Tujuan dari itu sendiri diarahkan untuk meningkatkan kemampuan atlet yang lebih baik, sehingga diharapkan prestasi olahraga mudah dicapai. Penampilan atlet dalam setiap pertandingan dituntut untuk memiliki aspek kondisi fisik, aspek keterampilan, aspek taktik, serta aspek psikologi.

Untuk mencapai prestasi dalam olahraga bola basket disamping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan

berkelanjutan, ada beberapa faktor internal yang sangat menentukan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Syafruddin (1999:24) yaitu, 1) kondisi fisik, 2) teknik, 3) taktik dan strategi, 4) mental (psikis). Keempat faktor tersebut merupakan faktor internal yang sangat menentukan prestasi dimana satu kesatuan komponen tersebut saling terkait satu dengan yang lainnya dan tidak dapat dipisahkan.

Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu menguasai teknik cabang olahraga, disamping itu latihan teknik juga memperbaiki kualitas kondisi fisik, kondisi fisik dan teknik merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan untuk taktik, taktik sulit direalisasikan bila belum memiliki kondisi fisik dan teknik yang baik. Selain itu taktik juga membutuhkan mental yang baik, karena mental mempengaruhi taktik, baik individual maupun kelompok. Selain itu, Faktor eksternal juga sangat berperan dalam pencapaian prestasi diantaranya faktor pelatih, peran pemerintah, partisipasi masyarakat, manajemen dan organisasi olahraga, sarana dan prasarana serta ilmu pengetahuan dan teknologi

Dalam usaha atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal persiapan atlet bukan hanya ditekankan pada penguasaan teknik dan taktik saja tetapi kondisi fisik yang sempurna merupakan syarat yang penting bagi atlet bola basket, kondisi fisik atlet perlu penjagaan dan peningkatan secara *Continue* untuk menghadapi latihan dan

pertandingan diharapkan atlet selalu dalam keadaan kondisi yang sempurna dalam menghadapi pertandingan agar tidak merugi prestasi individu dan ragunya seorang atlet apabila seorang atlet atau lebih memiliki kondisi fisik yang jelek pada saat pertandingan maka prestasi regu tersebut akan menurun secara keseluruhan. Akibatnya dapat menurunkan mental tim, sehingga permainan tim akan menurunnya.

Pembinaan olahraga secara ilmiah sudah seharusnya menjadi landasan dalam proses pembibitan dan pembinaan atlet dari suatu program untuk mencapai prestasi maksimal. Meningkatkan kondisi fisik hanya dapat dicapai dengan cara latihan yang benar, terprogram, terukur. Karenanya proses latihan fisik adalah proses yang harus direncanakan dan dilakukan secara sistematis berdasar pada prinsip-prinsip latihan.

Pencapaian prestasi yang maksimal ada empat faktor yang perlu mendapat perhatian yaitu 1) Kondisi Fisik, 2) Teknik, 3) Taktik dan Strategi, 4) Mental (Psikis). Hubungan keempat faktor tersebut merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu dengan yang lainnya dan tidak dapat dipisahkan satu dengan yang lain. Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu menguasai teknik dengan baik, di samping itu latihan teknik juga memperbaiki kualitas kondisi fisik. Kondisi fisik dan teknik merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan untuk taktik, taktik sulit direalisasikan bila belum memiliki kondisi fisik dan teknik yang baik. Selain itu taktik juga

membutuhkan mental yang baik, karena mental mempengaruhi taktik baik individu maupun kelompok.

Pendapat di atas mengemukakan bahwa kondisi fisik memegang peran yang penting untuk mempertahankan dan meningkatkan keterampilan bermain. Apabila tingkat kondisi fisik seseorang dalam keadaan baik maka untuk penerapan teknik dan taktik dalam suatu cabang olahraga akan lebih mudah di gunakan dan gerakan yang di gunakan lebih efektif dan efisien.

Dengan dukungan fasilitas yang cukup, seperti sarana dan prasarana yang baik di harapkan memiliki prestasi yang baik pula yang bisa mengangkat nama baik Kabupaten Kerinci dan ini sejalan dengan harapan pelatih terhadap atlet bolabasket yang dibina nya agar memiliki keterampilan dan kondisi fisik yang baik di lapangan. Tentunya harapan setiap pelatih basket agar atletnya bisa seperti pemain terbaik dunia Michel Jhordan, Kobe Bryant dan di tingkat nasional seperti Andy Poedjakesuma, Mario Wuysang, Dimas Aryo Dewanto meraka telah membawa nama baik daerah meraka dan klub mereka masing- masing ini tidak terlepas dari kerja keras meraka dalam latihan.

Latihan akan berjalan sesuai dengan tujuan apabila diprogram sesuai dengan kaidah-kaidah latihan yang benar. Program latihan tersebut mencakup segala hal mengenai takaran latihan, frekuensi latihan, waktu latihan, dan prinsip-prinsip latihan lainnya. Program

latihan ini disusun secara sistematis, terukur, dan disesuaikan dengan tujuan latihan yang dibutuhkan.

Orang dahulu sering kali mengatakan, orang yang bergerak kesana kemari dengan cepat adalah orang yang lincah contohnya dalam olahraga bola basket, seorang pemain bola basket apa bila tidak cepat berpindah kesana kemari atau yang biasa di sebut lincah akan kesulitan mendapatkan bola dan apa bila telah mendapatkan bola akan cepat kehilangan bola, karena dia tidak memiliki kelincahan, jadi penting juga seorang atlet memiliki kelincahan.

Harsono (1988:172) mengungkapkan bahwa, “Orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”. Pada olahraga bola basket kelincahan di perlukan untuk melakukan gerakan-gerakan yang mungkin untuk merubah arah gerakan, minsalnya dalam melakukan *Dribbling* gerakan menipu lawan sehingga lawan sulit untuk melakukan penjagaan.

Faktor kecepatan tidak kalah penting di bandingkan dengan faktor-faktor lainnya, karena dalam permainan bola basket kecepatan merupakan faktor dominan yang di lakukan selama pertandingan baik di posisi mana pun seorang pemain itu berada, sedangkan kecepatan itu sendiri dapat di bedakan seperti : Kecepatan dan Kecepatan Aksi.

Begitu juga dengan koordinasi, koordinasi merupakan kemampuan biomotorik yang sangat kompleks. Menurut Suharsono (1982:11) koordinasi adalah kemampuan untuk merangkaikan beberapa gerakan untuk menjadi suatu gerakan yang selaras sesuai dengan tujuan. Keterampilan biasanya melibatkan koordinasi antara dua organ tubuh. Pada ketrampilan yang melibatkan obyek selain organ tubuh, koordinasi antara mata dengan organ tubuh lain mutlak dibutuhkan.

Bagi olahragawan atau atlet, koordinasi perlu dikuasai dengan sempurna untuk berbagai tujuan, seperti penguasaan teknik-teknik tinggi, menghindari cedera dan benturan dengan lawan pada olahraga pertandingan, dan menghemat pengeluaran energi. Dalam olahraga permainan basket, koordinasi juga sangat diperlukan, misalnya dalam melakukan gerakan *Passing*, *Dribbling* dan lain sebagainya. koordinasi antara mata dan tangan sangat dibutuhkan agar bola dapat kuasai dengan baik.

Perkembangan psikologis atlet tidak kalah pentingnya dibandingkan dengan perkembangan komponen lainnya. Bagaimanapun perkembangan fisik, taktik dan teknik seorang atlet harus diperhatikan dengan baik, akan tetapi jika perkembangan mental psikologisnya tidak diperhatikan dengan seksama maka tidak mungkin prestasi puncak dapat diraih, Sebab di dalam setiap pertandingan, bukan hanya merupakan suatu perjuangan dari kemampuan tubuh

saja, akan tetapi juga perjuangan meliputi pemikiran, yang mengarah kepada perjuangan taktik dan psikologis. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan kesiapan seluruh energi, dalam hal ini peranan kesiapan mental akan ikut menentukan.

Berdasarkan pengamatan dan pengalaman penulis di lapangan dalam pertandingan bola basket kejuaraan daerah (Kejurda) Tahun 2014 Bulan Oktober dan pekan olahraga provinsi (Porprov) tahun 2015 bertempat di Kabupaten Batang Hari Provinsi Jambi menunjukkan bahwa hasil yang kurang memuaskan untuk tim putra Kabupaten Kerinci dalam tiga kali pertandingan belum pernah merasakan kemenangan, hal ini diduga karena kurangnya kondisi fisik dan keterampilan pemain dalam bermain bola basket. Hal ini juga disebabkan oleh beberapa faktor, baik itu faktor internal (dalam) seperti rasa percaya diri, motivasi berlatih dan eksternal (luar) seperti kurangnya kondisi fisik, keterampilan bermain, gizi, pelatih, ekonomi, kompetensi yang dimiliki pelatih, dan koordinasi gerak

Khususnya keterampilan *Dribbling* pada tim Bolabasket Kabupaten Kerinci, keterampilan *Dribbling* masih rendah. Hal ini bisa dilihat dari pelaksanaan *Dribbling* yang dilakukan, dimana sebuah serangan terlambat dilakukan dan bola mudah direbut oleh pemain lawan saat pemain Kabupaten Kerinci memegang bola, pada saat melakukan *Dribbling* dilakukan posisi tubuh pada tempat yang seharusnya, kurang lincahnya pemain dalam merubah arah sehingga

sulit melewati pemain lawan sehingga sebuah seranganpun tidak berjalan dengan baik.

Rendahnya kemampuan keterampilan *Dribbling* atlet bola basket Kabupaten Kerinci, juga dapat diketahui dari evaluasi hasil pertandingan selama ini, dimana masih banyak atlet kurang lincah dan kurang cepat dalam melakukan serangan selama pertandingan, sering terlambat merubah posisi pergerakan *Dribbling* sehingga bola mudah di rebut pemain lawan, sering gagal dalam menyerang, gagal menambah poin.

Menelaah kebutuhan untuk menunjang keberhasilan *Dribbling*, maka setiap pemain bola basket harus memiliki kondisi fisik yang lebih menentukan tingkat penguasaan seseorang. Jenis kondisi fisik mana yang lebih menentukan penguasaan keterampilan *Dribbling*, serta seberapa besar kontribusinya, perlu dilakukan suatu penelitian.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *Dribbling* dalam permainan bola basket. Faktor-faktor tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Seberapa besar kontribusi daya tahan terhadap kemampuan *Dribbling* dalam bola basket?
2. Seberapa besar kontribusi kecepatan terhadap kemampuan *Dribbling* dalam permainan bola basket?

3. Seberapa besar kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *Dribbling* dalam permainan bola basket?
4. Seberapa besar kontribusi kelentukan terhadap kemampuan *Dribbling* dalam permainan bola basket?
5. Seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *Dribbling* dalam permainan bola basket?
6. Seberapa besar kontribusi daya tahan kecepatan terhadap kemampuan *Dribbling* dalam permainan bola basket?
7. Seberapa besar kontribusi daya tahan kekuatan terhadap kemampuan *Dribbling* dalam permainan bola basket?
8. Seberapa besar kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *Dribbling* dalam permainan bola basket?
9. Seberapa besar kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan *Dribbling* dalam permainan bola basket?
10. Seberapa besar kontribusi koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *Dribbling* dalam permainan bola basket?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *Dribbling* dalam permainan bola basket. Dengan berbagai pertimbangan dan mengingat keterbatasan peneliti agar lebih fokusnya penelitian ini, peneliti membatasi untuk melihat kontribusi kecepatan, koordinasi mata tangan dan kelincahan

terhadap kemampuan *Dribbling* dalam permainan bola basket pada atlet bola basket Kabupaten Kerinci tahun 2015/2016.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Seberapa besar kontribusi kecepatan terhadap kemampuan *Dribbling* pada atlet bola basket Kabupaten Kerinci?
2. Seberapa besar kontribusi koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *Dribbling* pada atlet bola basket Kabupaten Kerinci?
3. Seberapa besar kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *Dribbling* pada atlet bola basket Kabupaten Kerinci?
4. Seberapa besar kontribusi kecepatan, koordinasi mata tangan dan kelincahan terhadap kemampuan *Dribbling* pada atlet bola basket Kabupaten Kerinci?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui besarnya kontribusi

1. Kecepatan terhadap kemampuan *Dribbling* dalam permainan bola basket pada atlet bola basket Kabupaten Kerinci.
2. Koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *Dribbling* dalam permainan bola basket pada atlet bola basket Kabupaten Kerinci.

3. Kelincahan terhadap kemampuan *Dribbling* dalam permainan bola basket pada atlet bola basket Kabupaten Kerinci.
4. Kecepatan, koordinasi mata tangan dan kelincahan secara bersama-sama terhadap kemampuan *Dribbling* dalam permainan bola basket pada atlet bola basket Kabupaten Kerinci.

F. Manfaat Hasil Penelitian

Diharapkan dari hasil penelitian yang dilakukan dapat memberikan manfaat pada beberapa pihak, di antaranya :

1. Bagi Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Magister Pendidikan di Pascasarjana UNP.
2. Bagi Dosen untuk dapat memperhatikan komponen kondisi fisik khususnya kecepatan, koordinasi mata tangan dan kelincahan yang dihubungkan dengan kemampuan *Dribbling* dalam permainan bola basket.
3. Bagi atlet bola basket kabupaten kerinci dalam mengembangkan dan sebagai tempat pembinaan untuk meningkatkan kemampuan bakat dan prestasi olahraga bola basket.
4. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa pada perpustakaan Pascasarjana dan Pustaka Pusat Universitas Negeri Padang.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dikemukakan terdahulu, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Kecepatan memiliki hubungan yang positif signifikan terhadap kemampuan *Dribbling* pada atlet bola basket Kabupaten Kerinci, kontribusinya sebesar 21,41%.
2. Koordinasi mata tangan memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap kemampuan *Dribbling* pada atlet bola basket Kabupaten Kerinci, kontribusinya sebesar 17,48%.
3. Kelincahan memiliki hubungan yang positif signifikan terhadap kemampuan *Dribbling* pada atlet bola basket Kabupaten Kerinci, kontribusinya sebesar 20,39%.
4. Kecepatan, koordinasi mata tangan dan kelincahan secara bersama-sama memiliki hubungan yang positif signifikan terhadap kemampuan *Dribbling* pada atlet bola basket Kabupaten Kerinci, kontribusinya sebesar 39,15%.

B. Implikasi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelincahan, koordinasi mata tangan dan kelincahan memberikan kontribusi yang signifikan dan sangat penting terhadap keterampilan teknik dasar bola basket pada atlet bola basket Kabupaten Kerinci. Berikut ini akan di uraikan

implikasi dari kelincahan, koordinasi mata tangan dan kelincahan terhadap kemampuan *Dribbling* bola basket.

Kelincahan merupakan kemampuan untuk bergerak menghubungkan arah posisi dengan cepat dan tepat, sehingga memberikan kemungkinan seseorang untuk melakukan gerakan ke arah yang berlawanan dan mengatasi situasi yang di hadapi lebih efisien tanpa hilang kesadaran dan keseimbangan. Beberapa kegunaan kelincahan dapat kita lihat dalam olahraga beregu dan melakukan ketangkasan salah satunya bola basket. Kelincahan berguna untuk mengkoordinasikan gerakan berganda dan mempermudah penguasaan teknik tinggi, gerakan-gerakan efisien, efektif dan ekonomis serta memudahkan orientasi terhadap lawan dan lingkungan.

Perpindahan seseorang pemain dari satu tempat ke tempat yang lain dengan cepat sesuai dengan kondisi gerak dalam permainan merupakan salah satu bentuk kelincahan. Kelincahan tersebut tidak terlepas dari bentuk latihan yang di lakukan secara terus menerus dan sesuai dengan aturan latihan. Dalam pertandingan dengan mudah dapat dilihat seorang pemain yang lincah atau tidak dalam melaksanakan gerakannya.

Kelincahan yang baik adalah merupakan modal dalam melakukan suatu gerakan yang dilakukan. Dengan demikian kelincahan merupakan dasar dalam mempelajari gerakan-gerakan

baru. Untuk mengetahui baik atau tidaknya kelincahan atlet dengan melihat waktu yang dipakai untuk menyelesaikan suatu gerakan. Kelincahan akan dipengaruhi oleh beberapa komponen kondisi fisik lainnya, seperti kelentukan, kecepatan, dan koordinasi maksudnya adalah kombinasi dari komponen-komponen kondisi fisik yang saling terkait.

Kelincahan diperoleh dari latihan yang dilakukan secara terus-menerus dan sesuai dengan aturan latihan. Kelincahan tersebut merupakan penyelesaian gerakan secara lengkap dengan waktu yang sesingkat-singkatnya, dengan waktu yang berbeda-beda dan arah yang berubah-ubah dimana kegiatan tersebut diperoleh selama latihan. Untuk meningkatkan kelincahan dapat dilakukan dengan latihan lari bolak balik.

Dengan mengetahui hal tersebut maka dapat dirancang suatu program latihan yang bertujuan untuk memperoleh kelincahan yang baik, sehingga pada akhirnya tujuan dan latihan untuk meningkatkan kelincahan dapat tercapai. Metode latihan untuk meningkatkan kelincahan ada dua yaitu metode latihan reaksi berulang ulang dan metode bagian.

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian ini menyatakan bahwa kecepatan, koordinasi mata tangan dan kelincahan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *Dribbling* pada atlet bola basket Kabupaten Kerinci artinya kecepatan, koordinasi mata tangan

dan kelincahan dapat dipergunakan dalam meningkatkan kemampuan *Dribbling* bola basket. Diharapkan agar para pelatih memiliki pemahaman dan wawasan dalam melaksanakan proses latihan.

Impikasi dalam penelitian ini diharapkan para pelatih yang melatih dapat meningkatkan kemampuan *Dribbling* bola basket, elemen kondisi fisik kecepatan, koordinasi mata tangan dan kelincahan sangat menunjang untuk keberhasilan kemampuan *Dribbling* bola basket, ini disebabkan karena kemampuan *Dribbling* dalam permainan bola basket masih kurang baik, maka kecepatan sangat menentukan untuk menciptakan serangan baik itu secara individu dan tim.

Apabila kecepatan seseorang tidak begitu baik, maka sebuah serangan akan jadi terlambat dan peluang untuk menciptakan angka menjadi gagal. Sedangkan koordinasi mata tangan juga berperan dalam meningkatkan kemampuan *Dribbling*, sedangkan kelincahan juga dapat meningkatkan kemampuan *Dribbling*. Apabila dibahas secara gejala, maka semakin lincah seseorang semakin cepat seseorang dalam merubah arah, dengan demikian kecepatan, koordinasi mata tangan dan kelincahan dapat meningkatkan kemampuan *Dribbling* bola basket.

Dapat dikatakan dari hasil penelitian ini elemen kondisi fisik kecepatan, koordinasi mata tangan dan kelincahan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *Dribbling* atlet bola basket Kabupaten

Kerinci, akan tetapi untuk meningkatkan kemampuan *Dribbling* dalam permainan bola basket yang seutuhnya bukan faktor kecepatan, koordinasi mata tangan dan kelincahan saja yang memberikan kontribusi, masih ada lagi hal yang dapat memberikan kontribusi terhadap kemampuan *Dribbling* bola basket seperti status gizi seseorang, aspek-aspek latihan, usia, gen, metode latihan, program latihan dan lain sebagainya.

C. Saran

Sesuai dengan hasil kesimpulan dalam penelitian ini yang dilakukan pada atlet bola basket Kabupaten Kerinci, maka dapat dikemukakan beberapa saran untuk perbaikan ke depannya, untuk itu dapat dilihat di bawah ini:

1. Bagi atlet bola basket Kabupaten Kerinci
 - a. Meningkatkan kemampuan *Dribbling* dalam permainan bola basket, supaya atlet memiliki kemampuan *dribbling* yang baik dengan cara merencanakan program latihan untuk meningkatkan kecepatan, koordinasi mata tangan dan kelincahan yang baik dan benar.
 - b. Membantu atlet dalam mengembangkan kemampuan *Dribbling* dalam permainan bola basket atau sebagai pengontrol kegiatan latihan dengan baik dan benar.
 - c. Menggunakan metode atau bentuk-bentuk latihan yang tepat untuk meningkatkan kecepatan, koordinasi mata tangan dan

kelincahan dapat dipraktekan dengan benar oleh atlet, khususnya dalam meningkatkan kemampuan *Dribbling* dalam permainan bola basket.

- d. Meningkatkan sikap disiplin dan teratur, sehingga dapat meningkatkan kemampuan *Dribbling* dalam permainan bola basket.

2. Kepada para pelatih

- a. Diharapkan agar pelatih memiliki pemahaman dan wawasan dalam memberikan latihan-latihan dan mengetahui metode yang tepat untuk meningkatkan kemampuan *Dribbling* bola basket sehingga bisa mencapai prestasi yang diinginkan.
- b. Melatih meningkatkan kemampuan *Dribbling* bola basket, hendaknya melakukan latihan dengan berbagai variasi dan menggunakan metode yang benar dan tepat supaya atlet tidak bosan dan jenuh dengan latihan tersebut.
- c. Mengetahui faktor-faktor yang menentukan peningkatan kemampuan *Dribbling* bola basket seperti yang dijelaskan dalam penelitian ini yaitu kecepatan, koordinasi mata tangan dan kelincahan.

3. Kepada para peneliti

Apabila ingin melakukan penelitian yang sama, disarankan agar memasukkan atau melibatkan variabel yang lain, sasaran atau objek penelitian yang lebih diperluas dan diperbanyak, kemudian

memperhatikan gejala-gejala yang ikut mempengaruhi kemampuan *Dribbling* bola basket seperti minat, sikap, struktur tubuh, tinggi badan, bahkan faktor kondisi fisik, teknik, taktik dan mental, yang paling terpenting pastikan terlebih dahulu populasi yang akan diteliti, sehingga pada saat menganalisis data lebih meminimalisir kesalahan.

DAFTAR RUJUKAN

Arsil. 2000. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP

_____.1999. *Tes Pengukuran dan Evaluasi*. Padang : FIK UNP

Bompa TO. (1994). *Theory and Metodology of Training: The Key to Athletic Performance Dubuque*. Lowa: Kendal/Hunt Publishing Compagny: pp.

Depdikbud. 2007. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.

Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas

Dr. James A Baley, *pedoman atlet / teknik peningkatan ketangkasan dan stamina*. 1986.

Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro (1984). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: FK UI.

Suharno HP.1985. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta

Harsono. (1988). *Ilmu Coaching*. Jakarta: KONI Pusat

Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Raja Gravindo. Jakarta

Imam Sodikun. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi

Machfud Irsyada. 2000. *Bola Basket*. Jakarta: Depdiknas.