

**PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING
ATLET BOLA BASKET KLUB DHARMAMUDA BASKET BALL CLUB
DHARMASRAYA**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai salah satu persyaratan Guna memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh
LATHIF RIDHO FAUZA
NIM. 1107098

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

PERSETUJUAN SKRIPSI

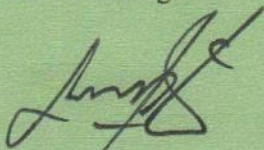
PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING ATLET BOLABASKET CLUB DHARMAMUDA BASKET BALL CLUB DHARMASRAYA

Nama : Lathif Ridho Fauza
NIM : 1107098
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2016

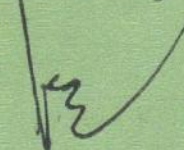
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Drs. Deswandi, M.Kes, AIFO
NIP. 19620702 198703 1 002

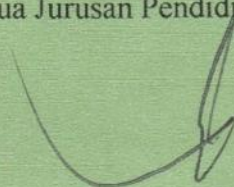
Pembimbing II



Drs. Nirwandi, M.Pd
NIP. 19580914 198102 1 001

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Atlet
Bola Basket Dharma Muda Basket Ball Club Dharmasraya

Nama : Lathif Ridho Fauza

Nim : 1107098

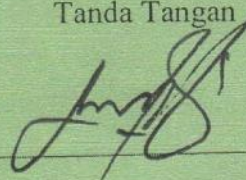
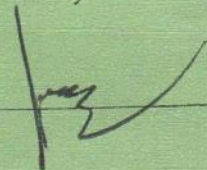
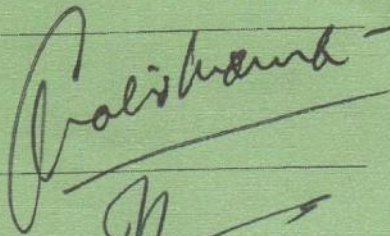
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2016

Tim Penguji

No.	Jabatan	Nama	Tanda Tangan
1.	Ketua	: Drs. Deswandi, M. Kes, AIFO	
2.	Sekretaris	: Drs. Nirwandi, M.Pd	
3.	Anggota	: Drs. Yaslindo, MS	
4.	Anggota	: Dr. Chalid Marzuki, MA	
5.	Anggota	: Dra. Darni, M.Pd	

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Bolabasket Klub Dharmamuda Basketball Club Dharmasraya”, adalah asli karya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa batuan pihak lain, *kecuali* dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpanan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karya tulis ini, sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, Februari 2016
Yang membuat pernyataan



Lathif Ridho Fauza
Bp/Nim: 2011/1107098

ABSTRAK

Lathif Ridho Fauza (2016) : Pengaruh Latihan Kelincahan terhadap Kemampuan *Dribbling* Atlet Bola Basket Klub Dharmamuda *Basket Ball Club* Dharmasraya

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi peneliti yaitu rendahnya kemampuan *Dribbling* atlet bola basket klub Dharmamuda *Basket Ball Club* Dharmasraya, hal ini dapat dilihat dari kemampuan *Dribbling* pemain putra yang masih kurang cepat dan kurang sempurna. Dan salah satu upaya untuk meningkatkan kemampuan *Dribbling* yang benar adalah dengan pemilihan bentuk latihan yang efektif dan efisien. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk melihat Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *Dribbling* atlet bola basket klub Dharmamuda *Basket Ball Club* Dharmasraya.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu. Populasi pada penelitian ini adalah atlet bola basket klub Dharmamuda *Basket Ball Club* Dharmasraya yang berjumlah 31 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *Purposive Sampling* artinya teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 orang pemain putra. Setelah data didapat, maka teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *t-test*.

Berdasarkan hasil penelitian dapat di ambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *Dribbling* atlet bola basket klub Dharmamuda *Basket Ball Club* Dharmasraya, terbukti dengan $t_{hitung} (4,9579) > t_{table} (2,1450)$ pada $\alpha = 0,05$. Dari hasil analisis data yang dilakukan jelas bahwa ada peningkatan kemampuan *Dribbling* pemain putra sebelum dan sesudah melakukan latihan kelincahan. Peningkatan kemampuan *Dribbling* pemain putra sesudah diberikan perlakuan latihan kelincahan nampak jelas ada peningkatan, walau peningkatannya hanya sedikit

Kata Kunci : Kemampuan *Dribbling*

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Latihan Kelincahan terhadap Kemampuan *Dribbling* atlet bola basket klub Dhamamuda Basket Ball Club Dhamasraya. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu bagi penulis. Oleh karenanya, pada lembaran ini penulis mengucapkan terimakasih yang tiada terhingga kepada:

1. Drs. Syafrizar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
2. Drs. Zarwan, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
3. Drs. Deswandi, M.Kes, AIFO selaku pembimbing I dan Penasehat Akademis dan Drs. Nirwandi, M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
4. Dr. Chalid Marzuki, MA, Drs. Yaslindo, MS, Dra. Darni, M.Pd selaku penguji yang telah memberi masukan pada penulisan skripsi ini

5. Seluruh staf pengajar Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan selama penulis mengikuti perkuliahan.
6. Admiral, S.Pd dan Ramida, S.Pdi selaku orang tua yang disayangi beserta keluarga besar yang telah memberikan bantuan baik moril maupun materil.
7. Rekan-rekan mahasiswa dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu.
8. Semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Februari 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian	6
 BAB II KERANGKA TEORETIS	
A. Kajian Teori	7
1. Permainan Bolabasket	7
a. Sejarah Bolabasket	7
b. Lapangan dan Perlengkapan Permainan	8
2. Kemampuan <i>Dribbling</i>	10
3. Pengertian Latihan	17
4. Latihan Kelincahan	21
B. Penelitian yang Relevan	22
C. Kerangka Konseptual	23
D. Hipotesis Penelitian	25
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	26
B. Defenisi Operasional	27
C. Populasi dan Sampel Penelitian	28
D. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data	29
E. Teknik Analisis Data	32
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi data.....	34

B. Uji Persyaratan Analisis dengan Uji Normalitas.....	37
C. Pengujian hipotesis.....	37
D. Pembahasan.....	38
E. Keterbatasan penelitian.....	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	43
B. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Rancangan Penelitian	26
2. Pemain Bolabasket DMBBC	28
3. Sampel Penelitian	29
4. Skala Penilaian 5A.....	31
5. Data Hasil Tes Awal Pengaruh Latihan Kelincahan terhadap Kemampuan <i>Dribbling</i> Atlet Bola Basket Klub Dharmamuda <i>Basket Ball Club</i> Dharmasraya (<i>Pre Test</i>).....	34
6. Data Hasil Tes Akhir Pengaruh Latihan Kelincahan terhadap Kemampuan <i>Dribbling</i> Atlet Bola Basket Klub Dharmamuda <i>Basket Ball Club</i> Dharmasraya (<i>Post Test</i>).....	36
7. Uji Normalitas Data dengan Uji <i>Lilliefors</i> Sebelum Diberi Perlakuan Latihan Kelincahan.....	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Bolabasket	8
2. Bolabasket	9
3. Papan Pantul dan Keranjang	10
4. <i>Change of Pace Dribble</i>	12
5. <i>Crossover Dribble</i>	13
6. <i>Head and Shoulders Move</i>	14
7. <i>Head and Shoulder Crossover Move</i>	14
8. <i>Reserve/Spin Dribble</i>	15
9. <i>Behind The Back</i>	16
10. <i>Between the Legs</i>	16
11. Bentuk Latihan Kelincahan	22
12. Bagan Kerangka Pemikiran Latihan Kelincahan	24
13. Kerangka Konseptual	24
14. Bentuk pelaksanaan kemampuan <i>dribbling</i>	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program latihan	45
2. Data Mentah <i>Pre-Test Dribbling</i> (penilaian waktu).	54
3. Data Mentah <i>Post-Test Dribbling</i> (penilaian waktu)	55
4. Data Mentah <i>Pre-Test Dribbling</i> (penilaian teknik)	56
5. Data Mentah <i>Pre-Test Dribbling</i> (penilaian waktu)	57
6. Data Akhir Tes Kemampuan <i>Dribbling</i>	58
7. Uji Normalitas Kemampuan <i>Dribbling (Pre-Test)</i>	59
8. Uji Normalitas Kemampuan <i>Dribbling (Post-Test)</i>	60
9. Data Peningkatan Kemampuan <i>Dribbling</i>	61
10. Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 Ke z	63
11. Nilai Kritis L Untuk Uji <i>Lilliefors</i>	64
12. Tabel Nilai – Nilai “r” <i>Product Moment</i>	65
13. Nilai Persentil Untuk Distribusi F	66
14. Tabel Nilai – Nilai t	68
15. Dokumentasi Penelitian	69

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dewasa ini bangsa Indonesia sedang berusaha keras melaksanakan pembangunan disegala bidang untuk mencapai kemajuan dan kesejahteraan bangsa. Olahraga adalah salah satu sarana penting dalam peningkatan kualitas suatu bangsa, olahraga tidak hanya untuk meningkatkan kesegaran jasmani semata, tetapi lebih dari itu, olahraga dapat meningkatkan harkat martabat suatu bangsa, mempersatu bangsa dan sebagai ajang untuk mengukir prestasi. Secara umum kegiatan olahraga memiliki bermacam-macam tujuan, tergantung dari keinginan pelakunya. Jika organisasi olahraga ingin berprestasi, maka organisasi olahraga tersebut harus melakukan kegiatan pembinaan olahraga prestasi secara sistematis, yaitu pembinaan olahraga untuk mencapai suatu prestasi tertentu.

Seperti yang tercantum dalam UU. RI No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 1 Ayat 13 dijelaskan bahwa :

“Olahraga Prestasi Adalah Olahraga Yang Membina dan Mengembangkan Olahragawan Secara Terencana, Berjenjang, dan Berkelanjutan Melalui Kompetisi Untuk Mencapai Prestasi Dengan Dukungan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Keolahragaan”.

Olahraga harus dibina secara terarah, terencana dengan mengadakan kompetisi didukung ilmu pengetahuan dan teknologi yang berkembang pada zaman globalisasi ini yang tujuannya untuk mencapai prestasi olahraga untuk ke depannya yang lebih baik.

Usaha dari pemerintah Indonesia dalam mengembangkan pembinaan olahraga prestasi, tidak hanya dilakukan dipusat saja, tetapi merangkup ke daerah-daerah di tanah air. Hal ini dinyatakan dalam UU. RI No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 27 Ayat 4 bahwa:

“Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Prestasi Dilaksanakan Dengan Memberdayakan Perkumpulan Olahraga, Menumbuhkan Kembangkan Sentra Pembinaan Olahraga Yang Bersifat Nasional dan Daerah, dan Menyelenggarakan Kompetisi Secara Berjenjang dan Berkelanjutan”.

Dari kutipan di atas, pembinaan olahraga prestasi mempunyai implikasi terhadap pentingnya evaluasi yang harus dilaksanakan secara berkala sejak tahap penjurangan atlet sampai dengan tahap akhir pelaksanaan program latihan dan prestasi tinggi yang dicapai, di samping itu juga dibutuhkan kemampuan dan potensi untuk mencapai suatu prestasi. Dari sekian banyak cabang olahraga, setiap individu dapat memilih cabang olahraga yang ingin ditekuni sesuai dengan bakat, minat, kemampuan, postur tubuh serta intelegensi yang dimilikinya, baik itu cabang olahraga individu maupun cabang olahraga beregu atau tim. Salah satu dari sekian banyak cabang olahraga yang dapat diikuti atau ditekuni adalah olahraga bolabasket seperti yang ada pada suatu klub bolabasket yaitu Dharmamuda Basketball Club yang biasanya disingkat menjadi DMBBC dan klub bolabasket ini berada di Kabupaten Dharmasraya, Provinsi Sumatera Barat.

Bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga yang perkembangannya sangat pesat, perkembangan olahraga bolabasket ini tidak hanya di kota-kota besar saja akan tetapi juga di daerah-daerah. Olahraga bolabasket ini banyak digemari masyarakat, terutama di kalangan mahasiswa dan pelajar sekolah, hal ini terbukti dengan banyaknya diadakan pertandingan-pertandingan basket baik itu di lingkungan pelajar sekolah, antar Mahasiswa, bahkan juga diadakan pada kalangan masyarakat atau tingkat umum.

Beberapa hal di atas dapat menjadikan olahraga permainan bolabasket tumbuh dan berkembang pesat di kalangan masyarakat. Bila di Negara-negara lain sepak bola menjadi olahraga yang paling populer, namun tidak demikian halnya di Negeri Paman Sam “Amerika Serikat”. Di sana, secara berurutan olahraga paling populer adalah *American football*, *baseball*, dan *basketball*. Khusus untuk bolabasket, kompetisinya dijalankan dengan liga yang terglamour dan tergemerlapnya yaitu NBA (*National Basketball Association*). Selain

terglamor dan gemerlap, NBA in juga telah terbukti dengan melahirkan pemain-pemain basket yang handal dan kondang di seluruh penjuru dunia. Semua pecinta olahraga bolabasket tentu masih ingat nama Larry Bird, Earvin “Magic” Johnson, Michael Jordan, Shaquille O’Neal, dan Yao Ming yang telah menjadi legenda. Semua pecinta olahraga bolabasket tentu juga akrab dengan nama Kobe Bryant, Dirk Nowitzki, Kevin Durant, Allen Iverson dan LeBron James yang saat ini masih aktif bermain pada liga basket professional tersebut.

Di Indonesia, meskipun olahraga permainan bolabasket tidak sepopuler olahraga sepak bola, namun di negeri ini juga telah banyak pemain-pemain bintang yang dihasilkan dari kompetisi-kompetisi baik itu antar pelajar, mahasiswa, dan umum yang sifatnya amatir dan professional seperti Kompetisi Bolabasket Utama (KOBATAMA) untuk putra dan (KOBANITA) untuk putri yang diganti dengan *Indonesian Basketball League* (IBL) pada tahun 2003. Karena IBL mulai redup dan hampir bubar pada penghujung tahun 2009, akhirnya diganti lagi menjadi *National Basketball League* Indonesia (NBL Indonesia) pada tahun 2010 setelah Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia (PERBASI) sebagai induk organisasi bolabasket Indonesia menunjuk PT DBL Indonesia untuk menangani kompetisi ini. Karena, sebelumnya DBL Indonesia di anggap sukses mengelola *Development Basketball League* (DBL), liga basket pelajar terbesar di Indonesia. Dari kompetisi-kompetisi di atas maka lahir lah pemain-pemain bintang bolabasket Indonesia yang sampai saat ini masih aktif bermain dan juga sudah menjadi legenda seperti: Agustinus Indrajaaya, Oki Wira Sanjaya, Ruslan, Dimaz Muhari, Andy ‘Batam’ Poedjakesuma, Merio Ferdiansyah, Denny Sumargo, Andre Tiara, Riko Hartono, Charlie Affandydan masih banyak juga yang lainnya.

Pada olahraga bolabasket, ada banyak teknik dasar yang harus dikuasai seperti teknik *passing and cathing, shooting, dribbling, rebounding, deffense, offense* dan lain sebagainya. Berdasarkan uraian tersebut terlihat bahwa banyak teknik dasar yang harus

dikuasai oleh seorang atlet jika ingin berprestasi dan teknik dasar *dribbling* adalah salah satunya. Karena *dribbling* merupakan keterampilan dasar bolabasket yang wajib dikuasai, paling dikenal dan digemari. Dengan kemampuan *dribbling* yang baik maka usaha untuk menguasai permainan dan meraih kemenangan akan semakin terbuka lebar. Jadi keterampilan *dribbling* merupakan salah satu persyaratan agar seseorang dapat bermain bolabasket dengan baik. Selain harus menguasai berbagai macam teknik dasar dalam bermain bolabasket, seorang atlet tersebut juga harus memiliki kondisi fisik yang baik agar bisa bermain secara maksimal.

Ada banyak komponen kondisi fisik yang harus dimiliki oleh seorang atlet bolabasket seperti daya tahan, kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelincuhan, kelentukan, dan keseimbangan. Berdasarkan uraian tersebut terlihat bahwa banyak komponen kondisi fisik yang harus dimiliki oleh seorang atlet, salah satunya adalah kelincuhan dan kecepatan. Karena permainan bolabasket adalah kegiatan yang membutuhkan pergerakan yang cepat dan lincah dalam waktu yang singkat, sehingga pemain bisa menghindari lawan dan bisa melakukan permainan dengan maksimal. Dalam permainan bolabasket, untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar seperti *dribbling* selain latihan teknik, latihan kondisi fisik seperti kelincuhan dan kecepatan harus terus dilatih dan dilatih agar terus mengalami peningkatan dan tanpa mengenyampingkan latihan yang lain.

Idealnya seorang pemain atau atlet dalam permainan bolabasket bisa melakukan *dribbling* dengan baik dan lancar. Berdasarkan hasil pengamatan penulis dan fenomena yang terjadi di lapangan diperoleh permasalahan pada pemain bolabasket DMBBC, masalah yang diperoleh yaitu masih rendahnya kemampuan *dribbling* pada pemain bolabasket DMBBC.

Hal ini terbukti, karena pemain terlihat sulit disaat melakukan *dribbling* sehingga bola yang digiring selalu dapat direbut lawan, sering gagal melewati lawan, membuat para pemain sulit mengatur tempo permainan maupun menguasai permainan dan sulit untuk mencari

kesempatan dalam memasukan bola ke dalam ring sehingga tujuan dari permainan bola basket tidak tercapai dan kemenangan sulit didapat. Berdasarkan masalah yang ditemukan seperti yang sudah diuraikan sebelumnya, peneliti bermaksud melakukan penelitian terkait masalah tersebut di atas dengan harapan bahwa hasil penelitiannya nanti dapat memberikan salah satu solusi terbaik dari masalah yang dihadapi. Dengan adanya solusi tersebut nantinya bisa membantu untuk meningkatkan prestasi baik itu prestasi atlet, maupun prestasi klub bolabasket DMBBC itu sendiri.

B. Identifikasi Masalah

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan *dribbling* pada olahraga bolabasket. Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, maka peneliti mengidentifikasi beberapa masalah sebelum menentukan faktor mana yang dianggap paling menentukan dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* pada klub DMBBC di antaranya adalah:

1. Kondisi fisik atlet masih rendah
2. Antropometri atlet
3. Kelincahan
4. Kecepatan
5. Kurangnya konsentrasi, mental dan motivasi atlet
6. Sarana dan prasarana yang tidak memadai
7. Dukungan dari orang tua serta masyarakat
8. Peran seorang pelatih dan program latihan
9. Faktor lingkungan

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor yang mempengaruhi kemampuan *dribbling* pada klub bolabasket DMBBC dan juga keterbatasan yang ada pada peneliti, maka penelitian ini dibatasi pada Latihan Kelincahan sebagai variable bebas, dan Kemampuan *Dribbling* sebagai variabel terikat. Penelitian ini dilakukan pada klub bolabasket DMBBC Dharmasraya.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah latihan kelincahan dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* pada atlet bolabasket klub DMBBC?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah: Untuk mengetahui pengaruh Latihan Kelincahan terhadap Kemampuan *Dribbling* pada atlet bolabasket klub DMBBC.

F. Kegunaan Penelitian

Setelah penelitian ini selesai, maka hasilnya diharapkan berguna dan bermanfaat bagi:

1. PERBASI Pengkab Dharmasraya, sebagai masukan dan bahan evaluasi untuk pembinaan bolabasket di Kabupaten Dharmasraya.
2. Untuk Pelatih sebagai pedoman dalam membuat dan melaksanakan program latihan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*.
3. Untuk atlet sebagai pedoman melaksanakan program latihan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*.
4. Mahasiswa FIK UNP dan peneliti lainnya, sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan Karya Ilmiah.
5. Peneliti sendiri sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP.
6. Sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *Dribbling* atlet bola basket klub Dharmamuda *Basket Ball Club* Dharmasraya, terbukti dengan $t_{hitung} (4,9579) > t_{table} (2,1450)$ pada $\alpha = 0,05$.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan kemampuan *dribbling* pemain bolabasket yaitu :

1. Bagi pelatih sebagai tambahan informasi guna kelancaran saat proses pelatihan, disarankan untuk menerapkan dan memperhatikan tentang aspek kondisi fisik seperti kelincahan dalam menjalankan program latihan, disamping faktor-faktor lain yang ikut menunjang keberhasilan kemampuan *dribbling*.
2. Para pemain bolabasket khususnya atlet bolabasket DMBBC agar memperhatikan faktor kondisi fisik seperti kelincahan untuk dapat menunjang kemampuan *dribbling*.
3. Bagi para Peneliti yang akan datang disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kemampuan *dribbling* dan juga bisa melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar.
4. Bagi lembaga Universitas khususnya Fakultas ilmu keolahragaan agar dapat membuat program pelatihan bagi pelatih untuk dapat meningkatkan kondisi fisik dan teknik dalam olahraga bolabasket.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, Aryadi. 2005. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Padang.
- Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bola Basket*. Surakarta: Era Intermedia.
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang. Sukabina.
- Bafirman & Agus, Apri. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang. FIK UNP.
- Pribadi, Agus. 2002. *Latihan Pemantapan Bolabasket*. Jakarta. Fajar Interpratama Offset.
- Buku Panduan, 2011. *Penulisan tugas akhir/skripsi universitas negeri padang*. Kementerian Pendidikan Nasional. Universitas Negeri Padang.
- Fardi, Adnan. 2012. *Silabus dan Hand Out Mata Kuliah Statistik 2*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- FIBA. 2010. *Official Basketball Rules*. PERBASI.
- <http://bola+basket+GG7.com> (diakses, 25 Agustus 2015)
- <http://howstuffworksbasketball-court-layout.html> (diakses, 23 Agustus 2015)
- <http://ukuran-bola-basket-dan-sarana.html> (diakses, 25 Agustus 2015)
- M, Madri. 2012. *The Basic Learning Basketball Technique*. Padang: Sukabina Press.
- Martono, Nanang. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Oliver, Jon. 2007. *Dasar-dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya.
- Tim Tes dan Evaluasi. 2006. *Tes dan Evaluasi Dalam Keolahragaan*. Padang. Kepelatihan FIK UNP.
- Undang-undang RI No. 3. 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta : Cemerlang