

**HUBUNGAN KELINCAHAN DAN DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT
LENGAN DENGAN KEMAMPUAN *DRIBBLE* ATLET BOLABASKET
CLUB PARMATO KOTA SOLOK**

SKRIPSI

*Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan Guna memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan*



Oleh.

**LUCKY OLIVIAN ADINATA
NIM. 16086237**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Hubungan Kelincahan dan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan *Dribble* Atlet Bolabasket Club Parmato Kota Solok**

Nama : Lucky Olivian Adinata

NIM : 16086237

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2020

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

Disetujui
Pembimbing



Dra. Erianti, M.Pd
Nip.196207051987112001

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

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

Judul : **Hubungan Kelincahan dan Daya Tahan Kekuatan Otot
Lengan Dengan Kemampuan *Dribble* Atlet Bolabasket
Club Parmato Kota Solok**

Nama : Lucky Olivian Adinata

NIM : 16086237

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan olahraga

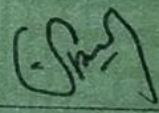
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2020

Tim Penguji :

Tanda Tangan

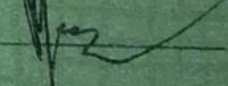
Ketua : Dra. Erianti, M.Pd

1. 

Anggota : Dr. Hendri Neldi, M.Kes.AIFO

2. 

Anggota : Drs. Nirwandi, M.Pd

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "**Hubungan kelincahan dan daya tahan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *dribble* atlet bolabasket club parmato kota solok**" adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing, dan penguji.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicatumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan dalam perpustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang telah berlaku.

Padang, Juni 2020

Menyatakan



Lucky Olivian Adinata

ABSTRAK

Lucky Olivian Adinata (2020). Hubungan Kelincahan dan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan *Dribble* Atlet BolaBasket *Club* Parmato Kota Solok

Masalah dalam penelitian ini yaitu menurunnya prestasi yang dicapai oleh atlet bolabasket *Club* Parmato Kota Solok. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kelincahan dan daya tahan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *Dribble* atlet bolabasket *Club* Parmato Kota Solok.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan teknik korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolabasket *Club* Parmato Kota Solok yang berjumlah 30 orang, terdiri dari 20 orang atlet putra dan 10 orang atlet putri. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*, sehingga sampel dalam penelitian adalah atlet putra yang berjumlah 20 orang. Instrumen kelincahan menggunakan *Shuttle Run Test*, daya tahan kekuatan otot lengan menggunakan tes *Push Up* dan kemampuan *Dribble* menggunakan *Crossover Dribble*. Data di analisis menggunakan rumus korelasi dan regresi berganda pada $\alpha = 0,05$.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan : (1) terdapat hubungan kelincahan dengan kemampuan *Dribble* atlet bolabasket ($t_{hitung} = 3,199 > t_{tabel} = 2,101$ atau $Sig. = 0,005 < \alpha = 0,05$), (2) terdapat hubungan daya tahan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *Dribble* atlet bolabasket ($t_{hitung} = 2,273 > t_{tabel} = 2,101$ atau $Sig. = 0,036 < \alpha = 0,05$), dan (3) terdapat hubungan kelincahan dan daya tahan kekuatan otot lengan secara bersama-sama dengan kemampuan *Dribble* atlet bolabasket ($F_{hitung} = 12,93 > F_{tabel} = 3,59$ atau $Sig. = 0,000 < \alpha = 0,05$).

Kata Kunci* : *Kelincahan, Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan, Kemampuan Dribble Bolabasket

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadiran ALLAH SWT, atas berkah dan hidayah-Nya peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan penelitian yang berjudul “Hubungan Flexibility dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribble* Pada Atlet Bolabasket Club Parmato Kota Solok”. Salawat beiringkan salam penulis ucapkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah membimbing umatnya dari zaman kebodohan ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Dalam melaksanakan penyelesaian penelitian, peneliti banyak mendapat bantuan bimbingan dari berbagai pihak. Selanjutnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Ganefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Dr. Alnedral, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Dra.Erianti,M.Pd selaku dosen Pembimbing Akademik yang selalu menguatkan saya dalam menulis Skripsi ini.
4. Dosen Penguji saya Dr.Hendri Neldi,M.Kes.AIFO dan Drs.Nirwandi, M.Pd, yang selama ini telah banyak memberikan arahan dan masukannya kepada saya.
5. Bapak dan Ibu staf pengajar pada Jurusan Pendidikan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

6. Staf kepustakaan dan staf administrasi jurusan Pendidikan olahraga dan staf administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Seluruh keluarga besar dan sahabat-sahabat penulis yang penulis cintai.
8. Rekan-rekan seperjuangan di Fakultas Ilmu Keolahragaan, khususnya mahasiswa Pendidikan Olahraga 2016 terimakasih atas semua kebersamaan, kebaikan dan semangat yang telah diberikan.
9. Terimakasih abang-abang dan kakak-kakak senior yang selalu memberi saya motivasi, mengarahkan, membimbing, serta tidak bosan selalu mengingatkan penulis akan skripsi ini. Semoga semua bimbingan, bantuan, petunjuk, arahan, motivasi dan kerjasama yang telah diberikan diberkahi oleh Allah SWT, amin. Semoga penulisan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juli 2020

Lucky olivian adinata

NIM.16086237/2016

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|----------------|
| ABSTRAK | i |
| Kata pengantar | ii |
| DAFTAR ISI | iii |
| DAFTAR GAMBAR | vi |
| DAFTAR TABEL | vii |
| DAFTAR LAMPIRAN | viii |
| BAB I. PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 6 |
| C. Pembatasan Masalah..... | 7 |
| D. Peumusan Masalah | 7 |
| E. Tujuan Penelitian | 8 |
| F. Manfaat Penelitian | 8 |
| BAB II. TINJAUAN KEPUSTAKAAN | |
| A. Kajian Teori..... | 10 |
| 1. Permainan Bolabasket..... | 10 |
| 2. Teknik <i>Dribble</i> | 12 |
| 3. Kelincahan | 21 |
| 4. Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan..... | 25 |
| B. Kerangka Konseptual..... | 29 |
| C. Hipotesis Penelitian | 31 |
| BAB III. METODOLOGI PENELITIAN | |
| A. Jenis Penelitian | 32 |
| B. Tempat dan waktu Penelitian..... | 32 |
| C. Populasi dan Sampel..... | 32 |
| D. Jenis dan Sumber Data | 33 |
| E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data..... | 33 |
| F. Teknik Analisis Data | 38 |

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

| | |
|-------------------------------------|----|
| A. Deskripsi Data | 39 |
| B. Uji Persyaratan Analisis | 43 |
| C. Pengujian Hipotesis | 46 |
| D. Pembahasan Hasil Penelitian..... | 51 |

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

| | |
|--------------------|----|
| A. Kesimpulan..... | 57 |
| B. Saran | 57 |

DAFTAR PUSTAKA

58

LAMPIRAN.....

60

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|--|---------|
| 1. Dribble di antara Dua Kaki | 17 |
| 2. <i>Dribble Jab Step</i> | 18 |
| 3. <i>Dribble Behind the Back</i> | 19 |
| 4. <i>Dribble stop and go</i> | 19 |
| 5. <i>Dribble Crossover</i> | 20 |
| 6. Otot Lengan Atas dan Otot Lengan Bawah..... | 28 |
| 7. Kerangka Konseptual | 30 |
| 8. Tes Lari Bolak-Balik..... | 34 |
| 9. Tes Daya Tahan Kekuatan | 36 |
| 10. Tes <i>dribble</i> menggunakan rintangan | 37 |
| 11. Histogram Kelincahan (X_1)..... | 40 |
| 12. Histogram Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan (X_2) | 41 |
| 13. Histogram Kemampuan <i>Dribble</i> (X_2) | 43 |
| 14. Perlengkapan Alat dalam melakukan Tes Penelitian | 77 |
| 15. Peneliti menjelaskan Tes yang dilakukan | 78 |
| 16. Sampel melakukan <i>Warming Up</i> | 79 |
| 17. Tes Kelincahan..... | 80 |
| 18. Tes Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan | 81 |
| 19. Tes <i>Dribble</i> | 82 |
| 20. Foto Peneliti Bersama Atlet Bolabasket Club Parmato Kota Solok | 83 |

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|---|----------------|
| 1. Populasi Penelitian | 32 |
| 2. Distribusi Data Kelincahan (X_1)..... | 39 |
| 3. Distribusi Data Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan (X_2)..... | 41 |
| 4. Distribusi Data Kemampuan <i>Dribble</i> (Y) | 42 |
| 5. Uji Normalitas K-S..... | 44 |
| 6. Rangkuman Uji <i>Linieritas</i> Y atas X_1 | 45 |
| 7. Rangkuman Uji <i>Linieritas</i> Y atas X_2 | 45 |
| 8. Uji Independensi antar Variabel Bebas | 46 |
| 9. Rangkuman Pengujian Hipotesis 1..... | 47 |
| 10. Daftar Anava Regresi Linier Sederhana Y atas X_1 | 48 |
| 11. Rangkuman Pengujian Hipotesis 2..... | 49 |
| 12. Daftar Anava Regresi Linier Sederhana Y atas X_2 | 59 |
| 13. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 3 | 50 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|--|---------|
| 1. Data Kelincahan (X_1) Atlet Bola Basket Club Parmato Kota Solok..... | 60 |
| 2. Data Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan (X_2) Atlet Bola Basket Club Parmato Kota Solok..... | 61 |
| 3. Data Kemampuan <i>Dribble</i> (Y) Atlet Bola Basket Club Parmato Kota Solok..... | 62 |
| 4. Data Kelincahan (X_1) dan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan (X_2) dengan Kemampuan <i>Dribble</i> Atlet Bola Basket Club Parmato Kota Solok | 63 |
| 5. Data <i>T-Score</i> Kelincahan (X_1) dan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan (X_2) dengan Kemampuan <i>Dribble</i> Atlet Bola Basket Club Parmato Kota Solok..... | 64 |
| 6. Uji Normalitas Data Kelincahan (X_1) dan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan (X_2) dengan Kemampuan <i>Dribble</i> Atlet Bola Basket Club Parmato Kota Solok..... | 65 |
| 7. Uji <i>Linieritas</i> Data Kelincahan (X_1) dan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan (X_2) dengan Kemampuan <i>Dribble</i> Atlet Bola Basket Club Parmato Kota Solok..... | 66 |
| 8. Uji Signifikansi regresi Data Kelincahan (X_1) dan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan (X_2) dengan Kemampuan <i>Dribble</i> Atlet Bola Basket Club Parmato Kota | 69 |
| 9. Uji <i>Independensi</i> Data Kelincahan (X_1) dan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan (X_2) Atlet Bola Basket Club Parmato Kota Solok | 70 |
| 10. <i>Matriks</i> Korelasi Data Kelincahan (X_1) dan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan (X_2) dengan Kemampuan <i>Dribble</i> Atlet Bola Basket Club Parmato Kota Solok..... | 71 |
| 11. Pengujian Hipotesis Data Kelincahan (X_1) dan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan (X_2) dengan Kemampuan <i>Dribble</i> Atlet Bola Basket Club Parmato Kota Solok..... | 72 |
| 12. Tabel <i>Kolmogorov-Smirnov</i> | 73 |

| | |
|---|----|
| 13. Tabel Distribusi F..... | 74 |
| 14. Tabel r Pearson <i>Product Moment</i> | 75 |
| 15. Tabel Distribusi t..... | 76 |
| 16. Dokumentasi Penelitian..... | 77 |
| 17. Surat Penelitian..... | 84 |
| 18. Surat Balasan Penelitian..... | 85 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga tidak terlepas dari kehidupan kita sehari-hari dan merupakan salah satu kebutuhan yang harus dipenuhi oleh setiap manusia, olahraga dapat berupa suatu kegiatan fisik (jasmani) yang dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kesehatan. Melakukan aktivitas fisik yang teratur dapat menyebabkan perbaikan kesegaran jasmani yaitu kemampuan badan yang dapat berfungsi pada efisien secara optimal dalam melakukan tugas sehari-hari. Kehidupan modern seperti saat ini manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga karena dengan melihat perkembangan olahraga dapat dibedakan menjadi empat tingkatan dalam masyarakat ada olahraga prestasi, olahraga pendidikan, olahraga kesehatan dan kebugaran, dan olahraga rekreasi dan rehabilitasi.

Olahraga pada saat ini sudah mendapatkan perhatian khusus dari pemerintah, karena melihat pentingnya olahraga dalam cakupan luas hal ini dilihat dengan adanya Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Bab II Pasal IV tentang Sistem Keolahragaan Nasional dijelaskan: "Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan, kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat Ketahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat bangsa". Berdasarkan UU RI No.3 Tahun 2005 Bab II Pasal IV

tentang Sistem Keolahragaan Nasional diatas salah satu tujuan keolahrgaan nasional adalah meningkatkan prestasi, khusus prestasi dalam bidang olahraga. Upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dapat meningkatkan harkat dan martabat bangsa, olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Pembinaan olahraga prestasi diupayakan sebagai bentuk agar dapat mencapai hasil yang optimal, Syafruddin (2017:39) mengatakan bahwa, “Olahraga prestasi adalah olahraga atau cabang/disiplin olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan (atlet) secara sistematis, berjenjang dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi yang didukung ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan untuk meraih prestasi terbaik/tinggi (*top performance*)”. Artinya pembinaan cabang-cabang olahraga ditunjukkan untuk mencapai dan untuk menghadapi kompetisi atau pertandingan mulai dari tingkat yang paling rendah sampai pada tingkat internasional. Jadi, proses pembinaan prestasi memerlukan program latihan yang mencakup ke semua aspek tujuan latihan, teknik, fisik, taktik dan mental yang terpadu dalam suatu rangkaian yang berkesinambungan.

Perkembangan olahraga prestasi sangat beragam mulai dari olahraga yang bersifat perorangan maupun kelompok atau olaharaga tim. Olahraga yang mudah berkembang dilingkungan masyarakat salah satunya adalah olahraga bolabasket, tujuan dasarnya untuk mendapatkan kesenangan, mendapatkan

kesegaran jasmani dan mencapai prestasi yang optimal. Ada banyak faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi tersebut. Pencapaian prestasi terbaik atlet dikelompokkan atas dua faktor yaitu faktor internal (dalam) dan faktor eksternal (luar). Faktor internal adalah potensi yang dimiliki atlet mulai dari kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mentalnya, sedangkan faktor eksternal adalah diluar dari potensi atlet yakni, pelatih, Pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, hakim garis, keluarga, dan lain sebagainya. Faktor yang paling utama menentukan prestasi atlet adalah “faktor internal yang dimilikinya dibanding faktor eksternal, karena atlet tidak bisa menampilkan prestasinya jika tidak didukung oleh kemampuan fisik yang prima, teknik dan taktik yang baik serta kemampuan mental yang kuat dan teruji (Syafuruddin, 2017:43-44)”. Sesuai dengan pendapat Syafuruddin untuk mencapai prestasi terbaik/tinggi pada olahraga bola basket dipengaruhi oleh faktor internal (dalam) dan faktor eksternal (luar), faktor yang paling dominan yaitu faktor internal atlet tersebut seperti fisik yang prima, teknik dan taktik yang baik serta kemampuan mental yang kuat dan teruji semua komponen tersebut harus dimiliki setiap pemainnya.

Persiapan fisik merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam latihan untuk meningkatkan dan memantapkan kualitas teknik dalam olahraga bola basket. Menurut Madri (2016:1), “Pada Bolabasket, semakin baik seorang atlet dapat melakukan berbagai teknik yang mendasari permainan seperti *dribble*, *passing*, *shooting* semakin memiliki peluang untuk sukses.

Shooting merupakan suatu ketrampilan dalam menyerang yang sangat penting dalam permainan bolabasket, karena untuk mendapatkan skor dalam permainan Bolabasket yaitu harus memasukkan bola kedalam keranjang, akan tetapi *shooting* baru bisa dilakukan salah satunya setelah melakukan *dribble* menghindari penjagaan dari lawan. *Dribble* juga menjadi salah satu awalan dalam melakukan sebuah penyerangan. Sehingga akan sangat penting bagi seorang atlet bola basket dalam *dribble*.

Melihat sangat pentingnya *dibble* pada permainan Bolabasket, maka peneliti mengangkat *dribble* untuk dibahas lebih lanjut. *Dribble* adalah suatu upaya mendorong atau membawa bola secara terputus-putus dengan cara memantul-mantulkan bola. Gerakan saat *dribble* senantiasa berubah-ubah umumnya dapat dilakukan dengan lambat atau mungkin sangat cepat tergantung dari tujuan atau kondisi yang terjadi saat pemain menggiring bola. Menurut (Danny Kosasih, 2008: 38), *dribble* pada dasarnya adalah gerakan yang harus mengarah pada ring, namun *dribble* juga dapat menjadi cara untuk membuka peluang bagi pemain lain agar mendapat ruang untuk mencetak skor. Komponen-komponen kondisi fisik *dribble* meliputi kekuatan(*strength*), kecepatan(*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), daya tahan (*endurance*).

Berdasarkan hal tersebut untuk mendapatkan kemampuan *dribble* yang maksimal dibutuhkan kelincahan dan daya tahan kekuatan otot lengan yang bagus. Atlet yang kurang memiliki kelincahan dan daya tahan kekuatan otot lengan sering mengalami kesulitan dalam melakukan teknik *dribble*, atlet yang

memiliki kelincahan dapat dengan mudah melewati *defense* lawan tanpa kelincahan atlet akan sulit melewati *defense* lawan begitu juga dengan dayatahan kekuatan otot lengan atlet yang memiliki dayatahan kekuatan otot lengan yang bagus dapat mengontrol bola saat melakukan *dribble* dengan baik pada saat terjadi *body contrack* dengan lawan dan pada saat melakukan *dribble* bola terkontrol selama pertandingan berlangsung.

Prestasi yang dihasilkan club parmato solok memiliki prestasi yang cukup membanggakan. Terbukti dalam setiap kompetisi yang di ikuti sering masuk final. Mulai dari kejuaraan walikota cup se Sumatra Barat berhasil meraih juara satu tahun 2018, dan tamara cup se- Sumatra Barat pada Kejurda berhasil meraih peringat ke 2 tahun 2018. Selain itu masih banyak lagi prestasi-prestasi yang ditorehkan oleh Tim Bolabasket Parmato kota solok, Namun dalam kompetisi pada tahun 2019 terjadi penurunan prestasi yang dicapai. Berdasarkan hasil pengamatan penulis di atas menurunnya kemampuan *dribble* atlet Bolabasket parmato Kota Solok disebabkan dengan kurangnya kelincahan dan daya tahan kekuatan otot lengan.

Dari permasalahan di atas terjadinya penurunan prestasi atlet Bolabasket Parmato Kota Solok yang berkemungkinan disebabkan oleh faktor kurangnya kelicahan, dan daya tahan kekuatan otot lengan saat melakukan *dribble*, saat pertandingan berlangsung pada quarter-quarter awal penampilan atlet sangat baik, permainan terkontrol dengan baik, kerja sama tim sangat baik, tapi pada *quarter* 2 akhir mulai menurun bola sering terlepasnya bola saat melakukan *dribble*, dan bola tidak ter kontrol saat melakukan *dribble* serta penguasaan

bola yang tidak baik, ini membuktikan bahwa kurangnya kelincahan dan daya kekuatan otot lengan atlet Parmato Kota Solok. Pelatih tim Bolabasket Parmato kota solok yaitu Riyaldi vendra membenarkan hal tersebut.

Berdasarkan pengamatan yang terjadi di lapangan tersebut, penulis pada kesempatan ini tertarik untuk melakukan suatu penelitian mengenai kelincahan, dan daya tahan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *dribble* atlet Bolabasket Parmato Kota Solok, apabila masalah ini terus dibiarkan akan membawa dampak terhadap keberhasilan tim selama mengikuti kompetisi yang akan mempengaruhi pencapaian prestasi maksimal, Diharapkan nantinya dapat bermanfaat.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan teknik *dribble*. Faktor-faktor tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kebugaran sistem kardiorespiratori
2. Kekuatan otot lengan
3. Daya tahan kekuatan otot lengan
4. Daya ledak
5. Kecepatan
6. Kelentukan
7. Kelincahan
8. Keseimbangan
9. Koordinasi

10. Ketepatan

11. gizi

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan indentifikasi masalah di atas, terdapat banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *dribble*. Mengingat luasnya masalah dan terbatasnya kemampuan peneliti, maka peneliti ingin membuat suatu batasan agar penelitian lebih terarah dan sesuai sasaran yang diinginkan. Pada penelitian ini, masalah dibatasi pada :

1. Kelincahan
2. Daya tahan kekuatan otot lengan
3. Kemampuan dribble

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, indentifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *dribble* atlet bolabasket club Parmato Kota Solok ?
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara daya tahan dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *dribble* atlet bolabasket club Parmato Kota Solok ?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan daya tahan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *dribble* atlet bolabasket club Parmato Kota Solok ?

E. Tujuan Penelitian

Dengan diketahuinya hubungan kelincahan dan daya tahan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *dribble* maka penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui besarnya hubungan kelincahan dengan kemampuan *dribble* atlet bolabasket club parmato kota solok
2. Mengetahui besarnya hubungan daya tahan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *dribble* atlet bolabasket club parmato kota solok.
3. Mengetahui besarnya hubungan kelincahan dan daya tahan kekuatan otot lengan secara bersama-sama dengan kemampuan *dribble* atlet bolabasket club parmato kota solok.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi penulis maupun yang terlibat dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut bagi:

1. Penulis, untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang. Bagi penulis sebagai sarana untuk mengembangkan karya tulis ilmiah sekaligus menambah wawasan, pengetahuan, dan pengalaman dalam penelitian ini.
2. Pelatih sebagai bahan pertimbangan dan masukan dalam rangka meningkatkan prestasi atlet bolabasket Parmato Kota Solok.
3. Atlet bolabasket Parmato Kota Solok, agar lebih memperhatikan dan meningkatkan kelincahan, dan daya tahan kekuatan otot lengan.

4. Peneliti lain, hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi di Pustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan maupun masukan guna penelitian yang relevan dimasa yang akan datang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan penelitian yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat di tarik beberapa kesimpulan dan saran.

A. Kesimpulan

1. Terdapat hubungan kelincahan dengan kemampuan *Dribble* atlet bolabasket *Club* Parmato Kota Solok ($t_{hitung} = 3,199 > t_{tabel} = 2,101$ atau $Sig. = 0,005 < \alpha = 0,05$).
2. Terdapat hubungan daya tahan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *Dribble* atlet bolabasket *Club* Parmato Kota Solok ($t_{hitung} = 2,273 > t_{tabel} = 2,101$ atau $Sig. = 0,036 < \alpha = 0,05$).
3. Terdapat hubungan kelincahan dan daya tahan kekuatan otot lengan secara bersama-sama dengan kemampuan *Dribble* atlet bolabasket *Club* Parmato Kota Solok ($F_{hitung} = 12,93 > F_{tabel} = 3,59$ atau $Sig. = 0,000 < \alpha = 0,05$).

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dalam penelitian ini, maka saran yang dapat penulis berikan sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada atlet bolabasket *Club* Parmato Kota Solok, agar memiliki kelincahan dan daya tahan kekuatan otot lengan sehingga memperoleh kemampuan *Dribble* bola basket yang baik.
2. Bagi peneliti berikutnya, diharapkan melakukan penelitian yang sejenis dengan jumlah variabel dan sampel yang lebih luas terkait dengan kemampuan *Dribble* bolabasket.

DAFTAR PUSTAKA

- Acosta, Y. C., & Neldi, H. (2018). *Tinjauan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Bolabasket Putra SMAN 4 Kota Bukittinggi*. *Jurnal JPDO*, 1(1), 72-76.
- Arsil. 2015. *Pembinaan kondisi fisik* . FIK UNP. Padang
- Arsil. 2017. *Evaluasi pendidikan jasmani dan olahraga*. Wineka media. Malang.
- Bafirman.2008. *Kondisi fisik dan pengukuran*. FIK UNP.Padang.
- Danny Kosasih, (2008). *Fundamental Basketball First Step to Win*. Semarang: Elwas Offset.
- Adnan,Fardi. (1999). *Bola Basket Dasar*. Padang. FIK-UNP.
- Fenanlampir, Albertus. & Muhyi, Muhammad. 2015. *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta: Andi Offset..
- FIBA Central Board. 2017. *Official Basketball Rules*. Switzerland: FIBA.
- Hasan, Efri Endryadi. (2008). *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelincahan Terhadap Tendangan Melingkar (Dollyo Chagi0 Pada Cabang Olahraga Tae Kwon Do*. Padang; Fik UNP.
- Hendri,Irawadi. 2018. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: FIK UNP.
- Iman sulaimanzamzami, Eko juli fitriyanto octavianus matakupan.2013. *Teori dan praktek permainan bolabasketindonesia*. UNJ.Jakarta.
- Madri M. 2012. *The basic learning basketball technique*, Sukabina press,padang.
- Neldi, H. (2019). *Hubungan Kecepatan dengan Kemampuan Dribbling Atlet Bolabasket Putera Club Neo Clach Bukittinggi*. *Jurnal MensSana*, 4(1), 30-38.
- Nirwandi, F. U. (2016).*Tinjawan keterampilan teknik dasar klup Bolabasket putra sekolah menengah atas Pembangunan laboratorium Universitas Negeri Padang*. *Jurnal MensSana*, 1(2), 27-34.
- Nurul, I. R., & Nirwandi, N. (2019). *Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan Jump Shoot Atlet Bola Basket*. *Jurnal JPDO*, 2(6), 11-14.
- .