

**KONTRIBUSI KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP KETERAMPILAN
DRIBLING ATLET BOLA BASKET CLUB P-THON PAINAN
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Sains Strata I (SI)**



Oleh

**RAMIL SAPUTRA
NIM/BP. 02976/2008**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

ABSTRAK

Ramil Saputra : Kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* pada atlet bola basket klub P-thon Painan Kabupaten Pesisir selatan

Masalah penelitian ini, yaitu rendahnya kemampuan atlet melakukan kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling*. sebagai salah satu teknik dasar bola basket klub P-thon. Hal ini terlihat dari menurunnya kemampuan fisik kecepatan dan kelincahan terhadap *dribbling* Atlet bola basket Klub P-thon. Bertujuan seberapa besar kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* atlet bola basket klub P-thon Painan Kabupaten Pesisir Selatan.

Penelitian ini tergolong penelitian korelasional, populasi penelitian ini adalah pemain bola basket klub P-thon yang aktif latihan berjumlah 50 orang. melihat seberapa besar kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling*. sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 35 orang putra atlet bola basket klub P-thon Painan kabupaten Pesisir Selatan. sebagai penetapan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumentasi yang digunakan adalah test kondisi fisik sprint 60 meter dan *zig-zag run test*. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi sederhana dan teknik korelasi berganda. Statistic parametric menggunakan formula regresi ganda pada taraf signifikansi 0.05α .

Hasil analisis menunjukkan bahwa; (1) kecepatan memiliki kontribusi terhadap keterampilan *dribbling* atlet bola basket, sebesar 17.4% (2) kelincahan memiliki kontribusi terhadap keterampilan *dribbling* atlet bola basket sebesar 12.2%. (3) kecepatan dan kelincahan menunjukkan bahwa secara bersama-sama kedua variabel memiliki kontribusi dengan keterampilan *dribbling* atlet bola basket, sebesar 28.7%.

Kata Kunci : Kecepatan, Kelincahan, Keterampilan Dribbling

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "**Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan keterampilan *dribbling* pada atlet bola basket klub P-thon Painan Kabupaten Pesisir selatan**".

Dalam skripsi ini banyak menerima bantuan dan dorongan baik moral maupun material dari berbagai pihak, oleh karna itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs.Didin Tohidin, M.Kes, AIFO selaku Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi Universitas Negeri Padang.
3. Bapak selaku Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak selaku pembimbing II yang telah banyak membantu dan membimbing penelitian dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Tim Penguji yang dapat memberikan masukan dan kritikan, saran yang bermanfaat untuk kelanjutan penelitian dan menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Staf Pengajar Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kedua Orang Tua tercinta dan sanak-Famili yang selalu mendo'akan dan menuntun ananda dalam menyelesaikan studi di Universitas Negeri Padang sekaligus bisa menyelesaikan skripsi ini.
8. Pengurus dan Atlet yang telah meluangkan waktu untuk penelitian ini.
9. Seluruh teman-teman yang seperjuangan yang telah memberikan dorongan dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini

Semoga bimbingan, bantuan dan arahan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda di sisi Allah SWT, amin. Dalam penyusun skripsi ini peneliti telah berusaha semaksimal mungkin,

namun demikian penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan, hal itu disebabkan oleh keterbatasan penulis sendiri.

Untuk itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan penelitian selanjutnya. Semoga Allah senantiasa memberikan rahmat dan hidayah-Nya bagi kita semua. Amin... ya rabbal'alamin.

Padang, Januari 2013

1

Penulis,

Indra Candra

DAFTAR ISI

	Halaman	
ABSTRAK	i	
KATA PENGANTAR	ii	
DAFTAR ISI	iv	
DAFTAR TABEL	vi	
DAFTAR GAMBAR	vii	1
DAFTAR GRAFIK	viii	
DAFTAR LAMPIRAN	ix	
 BAB I PENDAHULUAN		
A. Latar Belakang Masalah	1	
B. Identifikasi Masalah	6	
C. Pembatasan Masalah.....	7	
D. Perumusan Masalah.....	7	
E. Tujuan Penelitian.....	7	
F. Manfaat Penelitian.....	8	
 BAB II KAJIAN TEORITIS		
A. Kajian Teori	9	
1. Permainan Bola basket.....	9	
2. Dribbling	10	
3. Kecepatan.....	16	
4. Kelincahan.....	22	
B. Kerangka Konseptual	31	
C. Hipotesis Penelitian	32	
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN		
A. Jenis Penelitian.....	33	
B. Populasi dan Sampel.....	33	
C. Variabel Peneitian	34	

D. Definisi Operasional	34
E. Sumber data.....	35
F. Instrumen Penelitian	35
G. Teknik Analisis Data	38
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	40
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	45
C. Pengujian Hipotesis.....	46
D. Pembahasan	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	56
B. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi dan Sampel	34
2. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan.....	40
3. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan.....	42
4. Distribusi Frekuensi Data Keterampilan dribbling	43
5. Uji Normalitas.....	45
6. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi (X1) dan (Y)	47
7. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi (X2) dan (Y)	48
8. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi (X1), (X2) dan (Y)	49

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konseptual	32
Gambar 2. Lari 60 meter	36
Gambar 3. Tes Kelincahan.....	37
Gambar 4. Tes Keterampilan dribbling	38
Gambar 5. Rangkuman Hasil Penelitian.....	50

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 1 : Histogram Data Kecepatan	41
Grafik 2 : Histogram Data Kelincahan	42
Grafik 3 : Histogram Data Keterampilan dribbling.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil Penelitian X1	60
2. Data Hasil Penelitian X2	61
3. Data Hasil Penelitian Y	62
4. Analisis Deskriptif	63
5. Uji Normalitas.....	64
6. Korelasi.....	65
7. Analisis Korelasi	66
8. Pengujian Keberartian	67
9. Dokumentasi Penelitian.....	68
10. Surat Penelitian	69

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembinaan olahraga merupakan upaya terobosan untuk meningkatkan potensi peserta didik dalam mengejar ketinggalan, terutama dalam pembibitan olahraga prestasi. Dengan demikian diharapkan pembinaan olahraga di Klub-klub menjadi wadah bagi Atlet yang berbakat dan menggemari cabang-cabang olahraga tertentu. Menurut UU RI No. 3 tahun 2005 pasal 27 ayat 4 dan 5 tentang sistem keolahragaan nasional sebagai berikut :

Ayat 4 Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan. Ayat 5 Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi sebagaimana dimaksud pada ayat (4) melibatkan olahragawan muda potensial dari hasil pemantauan, pemanduan, dan pengembangan bakat sebagai proses regenerasi.

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap cabang olahraga, peningkatan kualitas hidup manusia, baik secara jasmaniah maupun rohaniah. Di samping itu melalui pembinaan olahraga dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, peningkatan prestasi, dan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan sistem keolahragaan nasional.

Upaya pembinaan dan pengembangan tersebut dilakukan terhadap cabang-cabang olahraga yang ada di klub. Diantara sekian banyak cabang-cabang olahraga yang dikembangkan saat ini, salah satu yang mendapat perhatian dan pembinaan Untuk mencapai tujuan diatas, maka perlu peningkatan usaha-usaha mengadakan latihan secara kontiniu. Mengadakan kejuaraan yang dapat diikuti tingkat sekolah, pengadaan sarana dan prasarana, mengadakan pembinaan olahraga, khususnya pada cabang olahraga permainan bola basket.

Permainan bola basket merupakan olahraga yang banyak di gemari oleh para masyarakat terutama oleh kalangan pelajar dan mahasiswa. Melalui kegiatan olahraga bola basket ini para remaja banyak memeperoleh mamfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental, dan social. Permainan bola basket saat ini mengalami perkembangan yang sangat pesat terbukti dengan munculnya klub-klub tangguh ditanah air dan atlet-atlet bola basket pelajar baik ditingkat sekolah maupun perguruan tinggi dan kompitisi yang ditangani secara professional yaitu kompetisi bola basket nasional antar klub se Indonesia IBL (*Indonesia basketball league*) atau yang lebih dikenal sekarang NBL (*National Basketball League*). Berbagai kompitisi tersebut dengan sendirinya akan memunculkan bakat potensial dibidang bola basket.

Setiap regu berusaha mencetak angka ke basket lawan dan mencegah regu lain mencetak angka (PERBASI, 2004). Menurut Imam Sodikun (2004) menjelaskan: “Bola Basket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan”. Bola boleh dioper (

dilempar ke teman) boleh dipantulkan kelantai (ditempat atau sambil berjalan) dan tujuannya memasukan bola ke keranjang lawan. Permainan dilakukan oleh dua regu masing-masing terdiri dari lima atlet, setiap regu berusaha memasukan bola kekeranjang lawan dan menjaga (mencegah) keranjangnya sendiri kemasukan sedikit mungkin. Dalam menghadapi persaingan kompetisi atau pertandingan, penguasaan teknik permainan bola basket.

Penguasaan teknik dasar yang baik harus benar-benar dikuasai oleh seorang atlet. Pencapaian prestasi tidak hanya ditentukan oleh kondisi fisik saja akan tetapi lebih ditentukan oleh kemampuan teknik bermain. ini disertai dengan penggunaan berbagai alat, setiap bentuk terdiri atas kegiatan pada berbagai elemen kondisi fisik, sehingga elemen tersebut menjadi sangat dominan. selanjutnya perwujudan gerak dalam berbagai metoda latihan sangat terkait dengan jenis latihan yang dilakukan. Ini memiliki prinsip dasar spesifik untuk satu tujuan, seperti kecepatan dan kelincahan.

Sama halnya dalam bola basket, sebelum mempelajari teknik bermain, *dribbling* perlu di ajarkan. hal ini ditunjukan agar atlet mempunyai kemampuan untuk mengenali, menguasai dan memainkan bola agar teknik dasar lain dapat dilakukan dengan baik. *Dribbling* merupakan elemen penting dalam mengembangkan kemampuan atlet. Disisi lain *dribbling* merupakan skill yang pertama kali harus dikembangkan dan dilakukan setiap atlet dalam berbagai situasi yang didukung kemampuan biomotor. Salah satu kemampuan biomotor yang sangat penting dalam bola basket adalah kecepatan atau

kapasitas untuk bergerak dengan sangat cepat. Kemampuan ini tergantung pada tuntutan yang harus dilakukan atlet dengan penggunaan alat gerak. Banyak factor yang mendukung dalam pelaksanaan gerakan *dribbling* secara baik, Jensen dan Fisher (1979) menyatakan bahwa, “(1) kelentukan, (2) kelincihan, (3) kecepatan, (4) penguasaan teknik, (5) koordinasi gerak, (6) kecepatan reaksi”. Artinya dengan dukungan elemen diatas, diprediksi kemampuan *dribbling* atlet tidak dapat dilakukan dengan sempurna. Tidak tepatnya penggunaan elemen yang mendukung keterampilan *dribbling* secara khusus dan memberikan efek berbeda dari spesifikasi yang dituju pada cabang olahraga tertentu.

Seluruh komponen itu dibutuhkan untuk menunjang teknik *Wissel* (1996 : 2) : “Teknik dasar dalam bermain bola basket terdiri dari *footwork* (menangkap), *dribbling* (mengiring), *rebound*, *offense* (menyerang), dan *defense* (bertahan)”. Kelincihan merupakan salah satu kemampuan biomotor yang mempengaruhi penampilan prestasi atlet. Kondisi ini sangat tergantung pada komponen kebugaran jasmani dan motoric (Burke, 1980).Kelincihan tidak hanya menuntut kecepatan dan koordinasi saja, tetapi juga kelentukan dan keseimbangan yang baik dari sendi-sendi anggota tubuh. Artinya bahwa kelincihan merupakan satu kemampuan untuk dapat melakukan perubahan arah gerak dan posisi tubuh dengan cepat dalam sudut ruang dan waktu, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Jansen dan Fisher (1979:47) menyatakan bahwa: “kelincihan mampu ditingkatkan melalui latihan pola gerakan yang benar dan dikerjakan secara

berulang dengan kecepatan yang tinggi. Pendekatan ini menekankan perkembangan koordinasi yang merupakan komponen utama kelincahan”. Disamping itu pada saat yang sama, latihan dilakukan dapat memperbaiki komponen lainnya. dengan demikian, jelas kemampuan atlet melakukan *dribbling* sebagai salah satu teknik dasar bola basket sangat didukung oleh kemampuan biomotor, diantaranya elemen kelincahan dan kecepatan. yang dimaksud kecepatan *dribbling* dalam penelitian ini adalah menghitung kecepatan mendribble (waktu) seseorang melakukan *dribbling zig zag* dengan jarak yang telah ditentukan. sedangkan kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran yang sangat diperlukan oleh semua aktifitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Disamping itu kelincahan dan kecepatan merupakan persyaratan untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak.

Berdasarkan pengamatan dan observasi lapangan, pada kenyataan sebelumnya bahwa klub P-thon merupakan salah satu pemegang klub terbaik di Kabupaten Pesisir selatan dan memiliki prestasi yang baik ditingkat kabupaten pesisir selatan, prestasi tersebut diantaranya: Tahun 2008 Juara 1 ditingkat Kabupaten Pesisir Selatan dan juga juara II tingkat Provinsi Sumatera Barat. Disisi lain di klub P-thon ini banyak atlet bola basket yang terpantau untuk mewakili kabupaten pesisir selatan dalm kegiatan PORPROV dan PORWIL. Tapi pada akhir-akhir ini terjadi kemerosotan prestasi sehingga klub piton tidak lagi dikatan sebagai salah satu tim terbaik di kabupaten

Pesisir Selatan. Menurunnya prestasi dimaksud mungkin disebabkan karena menurunnya kemampuan, baik fisik secara khusus seperti kecepatan dan kelincahan maupun teknik kemampuan dribbling sebagai salah satu teknik dasar. Disisi lain belum ditemukan literatur yang mengungkapkan seberapa besar kedua kemampuan biomotor dimaksud, berhubungan terhadap keterampilan dribbling atlet bola basket.

Untuk memperoleh kepastian jawaban gambaran masalah diatas, diperlukan penelitian. Disamping itu, penelitian ini dirancang untuk mempelajari serta mendapatkan kepastian jawaban tentang hubungan dan kontribusi kedua elemen kondisi fisik diatas, terhadap keterampilan *dribbling* pada atlet bola basket. Hasil yang diperoleh diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah bagi peningkatan metoda dan konsep latihan fisik secara spesifik. Kondisi fisik, khususnya kecepatan dan kelincahan serta upaya mengembangkan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dalam penelitian ini dapat diidentifikasi beberapa penyebab masalah mengenai kemampuan menggiring bola pemain bola basket klub P-thon Painan Kabupaten Pesisir Selatan yaitu sebagai berikut:

- 1 Kelentukan
- 2 Koordinasi
- 3 keseimbangan
- 4 Panjang otot

- 5 Kelincahan
- 6 Kecepatan
- 7 Penguasaan teknik
- 8 Kecepatan reaksi

C. Pembatasan Masalah

Mengingat keterbatasan waktu, dana, tenaga dan referensi, maka masalah penelitian dibatasi hanya melihat variable kecepatan dan kelincahan dalam kaitannya dengan keterampilan *dribbling* dalam permainan bola basket.

D. Rumusan Masalah

Sesuai pembatasan masalah, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Seberapa besar kontribusi kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* atlet bola basket.
2. Seberapa besar kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* atlet bola basket.
3. Seberapa besar kontribusi kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* atlet bola basket.

E. Tujuan Penelitian

- 1 Membuktikan kontribusi kecepatan dengan keterampilan *dribbling* atlet bola basket.
- 2 Membuktikan kontribusi kelincahan dengan keterampilan *dribbling* atlet bola basket.
- 3 Membuktikan kontribusi kecepatan dan kelincahan secara bersama dengan keterampilan *dribbling* atlet bola basket.

1

F. Manfaat Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini antara lain untuk :

- 1 Sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana.
- 2 Sebagai bahan penelitian lebih lanjut
- 3 Untuk mahasiswa FIK UNP, sebagai bahan referensi tambahan dalam penulisan karya ilmiah.
- 4 Penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan.
- 5 Atlet atau pemain bola basket dalam berlatih memperhatikan factor kondisi fisik yang dapat mempercepat peningkatan teknik permainan bola basket.