



SKRIPSI

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN
DENGAN KEMAMPUAN MENDRIBEL PADA SISWA YANG
MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMP NEGERI
17 KOTA BENGKULU**

Oleh:

AFRIVAN ARDI
NPM: A1H010033

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BENGKULU
2014**



**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN
DENGAN KEMAMPUAN MENDRIBEL PADA SISWA YANG
MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMP NEGERI
17 KOTA BENGKULU**

SKRIPSI

Diajukan kepada

**Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bengkulu
Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

Oleh:

**AFRIVAN ARDI
NPM: A1H010033**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BENGKULU
2014**

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Afrivan Ardi
Nomor Pokok Mahasiswa : A1H010033
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Fakultas : FKIP UNIB
Judul Penelitian : Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Kelincahan dengan Kemampuan Mendribel pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 17 Kota Bengkulu.

Menyatakan bahwa penelitian ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri, dan sepanjang pengetahuan saya tidak berisi materi yang telah dipublikasikan atau ditulis orang lain atau telah dipergunakan dan diterima sebagai prasyarat penyelesaian studi pada Universitas atau Institut lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang telah dinyatakan dalam teks.

Bengkulu, Juni 2014

Yang Menyatakan



AfrivanArdi
NPM. A1H010033

ABSTRAK

AFRIVAN ARDI : Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Kelincahan Dengan Kemampuan Mendribel Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 17 Kota Bengkulu, Skripsi. Bengkulu: Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Bengkulu, Tahun 2014.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai dan kelincahan dengan kemampuan mendribel pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 17 Kota Bengkulu. Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian korelasional, populasi penelitian adalah keseluruhan jumlah sampel sebanyak 30 siswa, dengan menggunakan teknik total sampling. Hasil penelitian yang diperoleh adalah hasil data $r_{hitung} = 0,97 > r_{tabel} = 0,361$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya terdapat hubungan yang berarti antara X_1 dan X_2 secara bersama-sama dengan Y , Sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan dengan kemampuan mendribel dalam permainan bola basket.

Kata kunci: Kekuatan Otot Tungkai, Kelincahan dan Mendribel

ABSTRACT

AFRIVAN ARDI: *relation the Strength Of leg Muscle and agility with skill dribbling in basket ball game student in Extra Curricular at SMP 17 the city of Bengkulu, Skripsi. Bengkulu: Bengkulu University Physical Education and Healty Studies Program, in 2014.*

This studi to determine the relation of the Strength Of leg Muscle and agility with skill dribbling in the basket ball game student in extra curricular at SMP 17 the city of Bengkulu. This research using correlational method, the population is the sampel in this studi is all population numbering around 30 people, using a sampel of total sampling. Result obtained is the $r_{count} = 0.97 > r_{table} = 0.361$ then H_0 is rejected and H_a accepted, it's means that there are significant relation between X_1 and X_2 jointly with Y . So it can be colcluded that there is significant relationship between the Strength Of leg Muscle and agility with skiil dribbling in the basket ball game.

Keywords: *Strength Of leg Muscle, Agility and Dribbling*

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

1. Tidak ada yang mudah, tapi tidak ada yang tidak mungkin (Napoleon Bonaparte).
2. Jangan menunda pekerjaan yang bisa kamu lakukan hari ini, untuk dikerjakan besok. karena esok merupakan misteri yang tak pernah kita ketahui.
3. kerja keras, kesungguhan dan do'a yang tulus akan membawamu pada keberhasilan.

Persembahan:

Alhamdulillah Puji syukur selalu terpanjatkan atas kehadiran Allah SWT, sehingga karya ini dapat terselesaikan dan kupersembahkan untuk:

- ❖ Ibunda dan Ayahandaku tercinta yang senantiasa memberikan semangat, do'a, kasih sayang, perhatian dan nasehatnya kepada ananda dalam meraih keberhasilan.
- ❖ Keluargaku tercinta terima kasih atas kesempatan yang telah kalian berikan untukku.
- ❖ Semua sanak saudara yang telah memberikan dukungan demi keberhasilanku terima kasih atas semua bantuannya.
- ❖ Seseorang yang senantiasa menemaniku melangkah dan berbagi cerita, seseorang yang selalu memberikan dukungan untuk kesuksesanku, terimakasih sayang (Yuli Muharsih)
- ❖ Almamater kebanggaanku Universitas Bengkulu yang telah merubah pola pikirku, sikapku dan pribadiku menjadi lebih dewasa.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa selalu terpanjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan berbagai nikmat kepada peneliti yang salah satunya merupakan nikmat kemampuan, kekuatan, kesehatan dan kesempatan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN MENDRIBEL PADA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMP NEGERI 17 KOTA BENGKULU”.

Ucapan terimakasih peneliti sampaikan kepada:

1. Dr. Ridwan Nurazi, S.E, M.Sc selaku Rektor Universitas Bengkulu.
2. Prof. Dr. Rambat Nur Sasongko, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu.
3. Drs. Tono Sugihartono, M.Pd, selaku ketua Prodi Penjaskes FKIP UNIB yang telah memberikan kritik dan saran serta memberikan masukan.
4. Bayu Insanisty, S.Pd, M.Or, selaku dosen pembimbing 1 sekaligus ketua penguji, yang telah memberikan kesempatan, dorongan, dan bimbingan serta arahan sehingga peneliti dengan semangat menyelesaikan skripsi ini.
5. Drs.Tono Sugihartono, M.Pd, selaku dosen pembimbing 2 sekaligus sekretaris penguji, yang telah banyak memberikan masukan, semangat, dan juga dorongan yang sangat positif agar peneliti segera menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Rumi Athena, M.Pd selaku kepala sekolah SMP Negeri 17 Kota Bengkulu.

7. Seluruh dosen dan staf prodi Penjaskes yang telah membantu studi penulis dari awal masuk sampai dengan akhir.
8. Kepada keluargaku tercinta, Bak, Emakku tersayang, Adinda Tina Suryani, terima kasih atas apa yang telah kalian berikan semua tak akan seperti ini tanpa kalian memberi semangat dan nasehat untukku, terimakasih atas semua perjuangan dan pengorbanan kalian semua. Dang sayang dengan kalian semua.
9. Terakhir peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini, terlebih kepada teman-teman seperjuangan (Supriyadi S.Pd, Andy Ricardo, Maysah Rosadi, Eko Priyono, Bobby MSS, dan semua mahasiswa Penjaskes angkatan 2010) yang telah banyak memberikan sumbangsinya untuk penyelesaian skripsi ini semoga cita-cita dan mimpi besar kita bisa terwujud.

Skripsi ini masih sangat jauh dari kesempurnaan, didalamnya terdapat banyak kekurangan dan kesalahan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang dapat membangun dan memperbaiki kesalahan yang ada.

Demikian kata pengantar peneliti sampaikan, atas perhatian dan kritik serta sarannya peneliti sekali lagi mengucapkan terimakasih yang sedalam-dalamnya dan untuk kesalahan dan kekurangan yang terdapat dalam penulisan skripsi ini peneliti memohon maaf dan agar dapat dimaklumi, karena peneliti masih dalam tahap belajar.

Besar harapan peneliti agar skripsi ini bisa bermanfaat dan memberikan kontribusi baik bagi diri peneliti pribadi, lembaga yang diteliti, dan untuk orang-

orang yang membacanya. Terakhir, semoga apa yang peneliti kerjakan mendapat ridho dari Allah SWT, dan akan di catat sebagai amal ibadah disisi-NYA .

Bengkulu, Juni 2014

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	-
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
ABSTRAK	v
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	9
1. Hakekat Permainan Bola Basket	9
2. Sejarah Perkebangan Bola Basket.....	10
3. Hakekat Tinggi Lompatan (<i>Vertical Jump</i>).....	12
4. Teknik dasar Mendribel.....	14
5. Lari Bolak-Balik (<i>Shuttle Run</i>).....	16
6. Kelincahan.....	20
7. Karakteristik Siswa SMP.....	21
B. Kajian Penelitian yang Relevan.....	21
C. Kerangka Berpikir	22
D. Hipotesis Penelitian.....	24
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	26
B. Tempat dan Waktu Peneliitian	27
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	27

D. Variabel Penelitian	29
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	30
F. Validitas dan Reabilitas Instrumen.....	31
G. Tekknik Analisis Data	38
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	41
1. Deskripsi Data	41
2. Analisis Data	46
3. Uji Hipotesis.....	48
B. Pembahasan	50
1. Hubungan Antara Variabel.....	50
 BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	53
B. Implikasi	54
C. Keterbatasan Penelitian	54
D. Saran	55
 DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	59

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Contoh format isian data tes <i>vertical jump</i>	31
Tabel 3.2	Norma Penilaian Tinggi Lompatan	32
Tabel 3.3	Norma Penilaian Tes Kelincahan (putra).....	33
Tabel 3.4	Norma Penilaian Tes Kelincahan (putri).....	34
Tabel 3.5	Norma Penilaian Tes Dribel.....	36
Tabel 3.6	Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi	39
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai	42
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kelincahan.....	43
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kemampuan Mendribel.....	45
Tabel 4.4	Hasil Uji Normalitas Data	46
Tabel 4.5	Varians Variabel Penelitian.....	47
Tabel 4.6	Rangkuman Hasil Analisis X_1 terhadap Y	48
Tabel 4.7	Rangkuman Hasil Analisis X_2 terhadap Y	49
Tabel 4.8	Rangkuman Uji Signifikan Koefisien Korelasi Ganda.....	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Teknik Mendribel	14
Gambar 2.2	Tes Lari Bolak-Balik	17
Gambar 2.3	Kerangka Berfikir	24
Gambar 3.1	<i>Jump MD</i>	30
Gambar 3.2	Tes Lari Bolak-Balik	34
Gambar 3.3	Tes Dribel Zig-Zag	36
Gambar 4.1	Histogram Distribusi Variabel Keuatan Otot Tungkai	42
Gambar 4.2	Histogram Distribusi Variabel Kelincahan	44
Gambar 4.3	Histogram Distribusi Variabel Kemampuan Mendribel....	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Reabilitas Tes Kekuatan Otot Tungkai	59
Lampiran 2	Validitas Tes Kekuatan Otot Tungkai	60
Lampiran 3	Reabilitas Tes Kelincahan	61
Lampiran 4	validitas Tes Kelincahan.....	62
Lampiran 5	Penyajian Data Hasil Tes.....	63
Lampiran 6	Uji Normalitas Kekuatan Otot Tungkai	65
Lampiran 7	Uji Normalitas Kelincahan	66
Lampiran 8	Uji Normalitas Kemampuan mendribel.....	68
Lampiran 9	Analisis Hubungan X_1 dengan Y	70
Lampiran 10	Uji Keberartian Koofisien Korelasi.....	71
Lampiran 11	Uji Kontribusi X_1 dengan Y.....	72
Lampiran 12	Analisis Hubungan X_2 dengan Y	73
Lampiran 13	Uji Keberartian Koofisien Korelasi.....	74
Lampiran 14	Uji Signifikasi.....	75
Lampiran 15	Analisis Hubungan X_1 dengan X_2	76
Lampiran 16	Uji Keberartian Koofisien Korelasi.....	77
Lampiran 17	Uji Signifikasi.....	78
Lampiran 18	Uji Keberartian Koofisien Korelasi Ganda	79
Lampiran 19	Gambar	80
Tabel Chi Kuadrat		84
Tabel r		85
Tabel t.....		86
Tabel F		87
Surat Izin Penelitian Diknas.....		88
Surat Keterangan Izin Penelitian dari SMP		89
Surat Keterangan Selesai Penelitian.....		90
Surat-surat izin penelitian		

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan bidang olahraga merupakan bagian yang tak terpisahkan dari pembangunan nasional karena pembangunan dibidang olahraga memiliki fungsi dan peranan yang sangat strategis guna mewujudkan tujuan pembangunan nasional. Pembangunan bidang olahraga bertujuan untuk menciptakan sumber daya manusia yang sehat jasmani dan rohani.

Dalam melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga untuk mencapai prestasi seperti yang dijelaskan dalam UU RI No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 27 ayat 4 “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah yang menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”. Sehubungan dengan hal tersebut untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam olahraga diperlukan berbagai persyaratan, yakni, minat bakat dan motivasi dalam olahraga, dukungan moral dan material dari keluarga, proses pembinaan secara berkesinambungan, terprogram, menggunakan pendekatan dan metode yang baik dalam waktu yang relatif lama, dukungan sarana dan prasarana yang memadai, serta kondisi lingkungan, fisik, *geografis*, *social cultural* yang kondusif.

Berdasarkan hal di atas dapat disimpulkan bahwa untuk meraih prestasi olahraga, perlu kerjasama yang terarah dan memperhatikan segala aspek yang

mendukung tercapainya prestasi tersebut. Dengan demikian, dari sekian banyak cabang olahraga yang dikembangkan pada saat ini salah satu yang harus mendapat perhatian dan pembinaan adalah olahraga bola basket.

Permainan bola basket merupakan salah satu olahraga paling populer di dunia. Penggemarnya yang berasal dari segala usia merasakan bahwa bola basket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan. Permainan bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh satu regu putra atau putri yang masing-masing regu terdiri dari 5 (lima) orang pemain. Di negara kita Indonesia populasi permainan ini sangat bagus, baik itu di kota-kota besar maupun di kota-kota kecil terbukti dengan banyaknya klub-klub basket yang berkembang di negara kita. Pelajar Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA) banyak yang menggeluti cabang olahraga bola basket dan mereka aktif dalam pembinaan dan pelatihan yang diadakan di sekolah atau pun di klub basket yang ada di daerah mereka.

Seiring dengan perkembangan yang begitu pesat di daerah kita yaitu Propinsi Bengkulu, sering menggelar turnamen-turnamen basket baik antar SMP atau SMA, namun belum bisa diikuti oleh prestasi yang membanggakan di tingkat nasional. Hal ini disebabkan oleh banyak faktor diantaranya; penguasaan teknik, kemampuan fisik, dan yang paling mencolok adalah postur tubuh. Postur tubuh atlet kita di bawah rata-rata tinggi badan para atlet daerah lain. Kekurangan ini menjadi hal yang harus dipahami dan menjadi pembelajaran bagi atlet bola basket, pelatih cabang olahraga bola basket dan

pemerintah di daerah kita. Untuk itu perlu adanya pemilihan dan pencarian bibit atlet yang lebih baik lagi untuk menunjang prestasi yang diharapkan. Pembinaan atlet yang memiliki tinggi badan di atas rata-rata dan kemampuan melompat dengan baik dapat menjadi sebuah program yang nantinya dapat mengantar kearah peningkatan prestasi, karena cabang olahraga bola basket sangat membutuhkan dukungan dari postur tubuh atlet itu sendiri selain dari penguasaan teknik dan kemampuan fisik serta lompatan yang baik pula. Pembinaan dan pelatihan bola basket yang konsisten dan dengan manajemen yang rapi juga menjadi salah satu faktor yang mendukung terwujudnya harapan untuk meraih prestasi ditingkat atau level yang lebih tinggi.

Dalam permainan bola basket sudah tentu kita melakukan gerakan melompat, baik saat melakukan dribel (menggiring bola), *rebound* (merayah bola), *lay up shoot*, dan *jump Shoot*. Terutama gerakan mendribel sangat memerlukan kekuatan otot tungkai yang bagus. Mendribel akan dapat dilakukan dengan baik jika ditunjang oleh latihan dan kekuatan otot tungkai yang baik, sehingga seolah-olah melakukan gerakan berlari di udara. Atlet yang memiliki kekuatan otot tungkai dan kelincahan yang baik dalam melakukan gerakan mendribel akan memudahkan pemain untuk mencari peluang dalam proses penyerangan pada permainan bola basket. Kelincahan dalam mendribel sangat dipengaruhi oleh kekuatan otot tungkai pemain itu sendiri, yang mana atlet yang memiliki kekuatan otot tungkai yang baik akan memiliki kelincahan mendribel yang baik pula.

Dengan kekuatan otot tungkai yang baik pemain merasakan tingkat kepercayaan diri yang lebih baik, memiliki penguasaan teknik yang lebih mantap, ketika melakukan gerakan mendribel seolah ia dapat berlari di udara untuk memasukan bola kedalam ring atau keranjang. Dengan demikian tingkat ketepatan atau keakuratan dalam memasukkan bola basket ke keranjang tentu akan semakin baik dan lebih tepat. Tidak hanya pada mendribel kekuatan otot tungkai memberikan dukungan, tetapi pada teknik-teknik dasar permainan bola basket lainnya tentu sangat berpengaruh, seperti *teknik jump shoot, hook shoot, slam dunk* dan juga menguntungkan pada saat *jump ball* ketika pada pertandingan resmi permainan bola basket dimulai.

Pencarian bibit atlet bola basket dapat dilakukan di SMP, hal itu dilakukan karena mereka memiliki waktu yang relatif lebih lama untuk dibina dan didik untuk menjadi atlet yang handal, selain itu di SMP olahraga basket mulai diperkenalkan dan ada kegiatan ekstrakurikuler yang biasanya dibina dan dilatih oleh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah itu sendiri. Pada jam sekolah materi tentang bola basket selalu diajarkan karena materi tentang bola basket masuk dalam kurikulum pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada tingkat atau satuan pendidikan SMP guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah mengajarkan teknik dasar dribel, *passing, shooting*, dan gerakan olah kaki (*pivot*).

Pada penelitian ini peneliti sebelumnya sudah melakukan pra penelitian di SMP 17 Kota Bengkulu yang memiliki ekstrakurikuler bola basket yang aktif dan sering menjadi juara pada pertandingan bola basket baik di tingkat kota

maupun tingkat propinsi, yang nantinya akan dijadikan sebagai tempat penelitian dan sekaligus sebagai objek penelitian. Ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 17 Kota Bengkulu merupakan kegiatan pembinaan prestasi non akademik yang paling aktif dibanding dengan kegiatan ekstrakurikuler lainnya seperti bola voli dan futsal, serta memiliki jumlah siswa dan siswi yang lebih banyak dibanding ekstrakurikuler bola voli dan futsal. Terlihat bahwa minat siswa dan siswi terhadap ekstrakurikuler bola basket cukup tinggi dan postur tubuh mereka pun termasuk pada tinggi rata-rata remaja normal dan memiliki kemampuan lompatan yang cukup baik. Akan tetapi dalam pengamatan peneliti masih terdapat beberapa kekurangan pada siswa dan siswi yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 17 Kota Bengkulu yaitu pada penguasaan teknik-teknik dasar dalam permainan bola basket terutama pada saat melakukan teknik mendribel, mereka cenderung masih mengalami kesulitan dan hambatan sehingga bola sering terlepas dan gerakannya masih terlihat kaku pada saat melakukan teknik mendribel.

Beritik tolak dari hal-hal yang telah diuraikan di atas, maka peneliti tertarik untuk mengangkat suatu permasalahan ke dalam penelitian tentang hubungan kekuatan otot tungkai dan kelincahan dengan kemampuan mendribel, khususnya pada siswa-siswi yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 17 Kota Bengkulu.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas timbul beberapa masalah yang dapat diidentifikasi sehubungan dengan kemampuan dan kecakapan dalam bermain bola basket.

1. Masih kurangnya pemahaman tentang besarnya peran kekuatan otot tungkai dan kelincihan terhadap kemampuan dalam bermain bola basket dan pentingnya pembinaan secara konsisten dari sejak dini.
2. Masih kurangnya penguasaan teknik dasar mendribel dalam permainan bola basket pada siswa dan siswi SMPN 17 Kota Bengkulu.
3. Masih rendahnya prestasi bola basket di Propinsi Bengkulu.
4. Masih kurangnya perhatian pemerintah terhadap pembinaan bibit atlet bola basket di Propinsi Bengkulu.
5. Kurangnya fasilitas yang dapat menunjang prestasi olahraga bola basket di Propinsi Bengkulu.
6. Belum diketahui hubungan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan mendribel bola basket siswa-siswi SMP Negeri 17 Kota Bengkulu.
7. Belum diketahui hubungan kelincihan terhadap kemampuan mendribel bola basket siswa-siswi SMP Negeri 17 Kota Bengkulu.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat adanya keterbatasan waktu, biaya, dan tenaga yang ada dalam penelitian ini, maka peneliti membatasi penelitian ini mengenai hubungan kekuatan otot tungkai dan kelincihan dengan kemampuan mendribel pada

siswa-siswi SMP Negeri 17 Kota Bengkulu yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan mendribel dalam permainan bola basket pada siswa-siswi SMP Negeri 17 Kota Bengkulu yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket?
2. Apakah terdapat hubungan antara kelincahan dengan kemampuan mendribel dalam permainan bola basket pada siswa-siswi SMP Negeri 17 Kota Bengkulu yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket?
3. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan dengan kemampuan mendribel dalam permainan bola basket pada siswa-siswi SMP Negeri 17 Kota Bengkulu yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan mendribel dalam permainan bola basket pada siswa-siswi SMP Negeri 17 Kota Bengkulu yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket.
2. Untuk mengetahui hubungan antara kelincahan dengan kemampuan mendribel dalam permainan bola basket pada siswa-siswi SMP Negeri 17 Kota Bengkulu yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket.

3. Untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan dengan kemampuan mendribel dalam permainan bola basket pada siswa-siswi SMP N egeri 17 Kota Bengkulu yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket.

F. Manfaat Penelitian

Dengan melakukan penelitian tentang hubungan kekuatan otot tungkai dengan kelincahan mendribel dalam permainan bola basket maka diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut :

1. Bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan atau pelatih dapat digunakan sebagai salah satu pedoman untuk mengetahui dan menyusun program latihan sehingga waktu latihan akan lebih efektif dan efisien sehingga pencapaian prestasi akan lebih baik.
2. Bagi siswa dapat digunakan untuk mengukur seberapa besar hubungan kekuatan otot tungkai terhadap kelincahan mendribel dalam permainan bola basket
3. Bagi peneliti sendiri dapat dijadikan tambahan referensi serta untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan dalam menjalani kehidupan selanjutnya. Dapat menjadi pendorong dan motivasi untuk lebih giat menjadi penulis buku dan artikel olahraga lainnya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Permainan Bola Basket.

Bola basket merupakan permainan yang gerakannya kompleks gabungan dari jalan, lari dan lompat serta unsur kecepatan, ketepatan, kelincahan, kelentukan dan lain-lain. Selain itu bola basket adalah olahraga yang kompetitif, mendidik, menghibur, menyenangkan dan menyehatkan. Untuk menjadi seorang pemain bola basket yang baik, harus menguasai teknik-teknik dasar dalam permainan bola basket, diantaranya teknik dribel (menggiring), *shoot* (tembakan), *passing* (mengumpan), *rebound* dan olah kaki (*pivot*), serta kerja tim untuk menyerang dan bertahan. Semakin baik tingkat penguasaan teknik-teknik dasar tersebut, maka akan semakin berhasil seseorang atau sebuah tim dalam memainkan olahraga ini.

Menurut peraturan PERBASI (2004 : 1), bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing terdiri atas lima orang pemain, tiap regu berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang lawan, mencegah lawan mencetak angka. Pada permainan bola basket untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik. Teknik dasar tersebut dapat dibagi sebagai berikut: teknik melempar dan menangkap, teknik menggiring bola, teknik menembak, teknik gerakan berporos, teknik *lay up*, teknik *rebound*.

Dalam permainan bola basket teknik yang harus mutlak dikuasai oleh seorang pemain. Menurut Wissel (1996: 2), teknik dasar yang harus dimiliki meliputi teknik *footwork* (gerakan kaki), *shooting* (menembak), *passing* (operan) dan menangkap, *dribble*, rebound, bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola, dan bertahan. Seorang pemain bola basket memerlukan keterampilan tersebut dimaksudkan agar konsistensi permainan yang baik selalu terjaga.

2. Sejarah Perkembangan Bola basket.

Bola basket sudah berkembang pesat sejak pertama kali diciptakan pada akhir abad ke 19. James Naismith, seorang guru pendidikan olahraga di YMCA (*young mens christiani association*), menciptakan olahraga basket pada musim gugur tahun 1891. Naismith diberi tugas oleh penyeliaanya, Luther H. Gulick, untuk menciptakan sebuah permainan dalam ruangan yang membantu para siswa agar tetap aktif dan bugar selama bulan-bulan yang dingin pada musim dingin di Massachusetts. Naismith menggunakan bola sepak dan keranjang bola persik untuk menciptakan versi pertama olahraga dalam ruangan itu. Dia menggantung keranjang-keranjang buah persik itu setinggi 3,05 meter dan membagi siswa kedalam dua tim. Tujuannya adalah mencetak skor atau memasukan bola lebih banyak dari pada tim lawan. Para siswa segera merasakan bahwa permainan ini menyenangkan, aktif, dan menghibur. Ketika permainan itu diperkenalkan kepada guru-guru dan sekolah-sekolah lain, popularitasnya meningkat dan berangsur-angsur menyebar hingga keluar dari negara-negara bagian wilayah timur laut Amerika Serikat.

Selama paruh pertama abad ke-20, liga-liga dan asosiasi-asosiasi bola basket baru didirikan untuk mengakomodasi minat yang semakin berkembang terhadap permainan tersebut. Selama masa inilah bola basket menjadi sebuah olahraga yang disetujui oleh national *Collegiate Athletic Association (NCAA)* dan menjadi salah satu cabang olahraga olimpiade. Kemudian diadakan turnamen-turnamen antar universitas seperti *National Invitational Tournament (NIT)* dan turnamen *NCAA*. Sebelum akhir tahun 1940-an, sebuah liga bola basket pria gabungan dibentuk ketika dua liga profesional menggabungkan kekuatan untuk menciptakan *National Basketball Association (NBA)*. *NBA* menjadi tujuan akhir bagi para pemain bola basket yang terampil, tetapi asosiasi ini hanya diperuntukkan bagi para pemain bola basket pria.

Selama paruh kedua abad ke-20 permainan dan popularitas bola basket terus berkembang di Amerika Serikat dan kancah internasional. Liga-liga profesional dibentuk diberbagai negara diseluruh dunia, dan pertandingan diolimpiade pun berangsur-angsur menjadi lebih seru. Di Amerika Serikat, Undang-Undang Federal (*Title IX*) memberi kesempatan lebih besar kepada kaum perempuan untuk bersaing dalam pertandingan-pertandingan olahraga antar sekolah dan antar Universitas, sehingga menyebabkan peningkatan peran serta perempuan dalam bola basket secara besar-besaran. Pada akhir tahun 90-an terbentuk dua liga bola basket profesional perempuan *American Basketball League (ABL)* dan *Womens National Basketball Association (WNBA)*. Olahraga tersebut mendapatkan sorotan dan pemberitaan media yang terus meningkat melalui berita-berita di media cetak maupun elektronik. Pada tahun

2000 bola basket telah benar-benar menjadi olahraga paling populer di dunia dengan penggemar setia dan peserta dari segala penjuru dunia.

Permainan bola basket masuk ke Indonesia setelah perang dunia berakhir, yang dibawa oleh perantau-perantau China. Pada tanggal 23 Oktober 1951 didirikan Persatuan Basket Ball Seluruh Indonesia (PERBASI), dengan ketuanya yang pertama Tony When, dan sekretarisnya Wim Latumeter.

3. Hakikat lompatan/*vertical jump*.

Lompatan adalah suatu hasil dan gerakan tubuh ke atas sehingga mencapai titik tertentu, dan mengerahkan tenaga dalam waktu sesingkat mungkin. Gerakan itu memerlukan *power*, *power* merupakan kemampuan untuk menggerakkan usaha maksimal secepat mungkin (Lutan, 2002: 72). Dalam permainan bola basket sudah tentu kita akan melakukan lompatan, baik disaat *rebound* (merayah bola), memblok (menghalau bola) dan saat melakukan *shooting* (memasukkan bola).

Vertical jump juga bisa diartikan gerakan meloncat setinggi-tingginya dengan vokus kekuatan otot tungkai untuk mencapai loncatan lurus ke atas dengan maksimal. *Vertical jump* ini biasanya banyak digunakan oleh beberapa cabang olahraga misalnya bola voli, bola basket, dan lain sebagainya. Karena dalam olahraga tersebut *vertical jump* sangat penting, misalnya pada cabang basket, dalam cabang ini untuk menyerang lawan pada saat *lay up shoot* dan menghindari blok dari lawan pemain harus meloncat *vertical jump* agar lompatan lebih tinggi dan bisa memasukkan bola pada titik tertinggi dengan lebih mudah.

Menurut Yudiana, dkk (2008 : 5.19) tinggi lompatan merupakan kemampuan sistem otot untuk melakukan gerakan tubuh ke atas hingga ketitik tertentu yang membutuhkan kekuatan dan daya *eksplosif power* tungkai atau tenaga yang besar dan cepat dengan kontraksi yang tinggi pada otot tungkai. Menurut Adi, dkk (2007: 76) Gerakan saat melakukan mendribel adalah gerakan yang *eksplosif* dan atraktif yang bisa diterapkan ketika serangan cepat atau akhir dari sebuah gerakan penetrasi. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa gerakan mendribel merupakan gerakan yang memerlukan *power*, khususnya otot tungkai, semakin kuat otot tungkai semakin memudahkan pemain melakukan mendribel bola karena akan mempercepat gerakan kaki.

Atlet yang memiliki *power* tungkai yang baik, maka akan menutupi kelemahannya yaitu tinggi badan yang kurang memadai. Oleh karena itu, agar lebih mudah melakukan dribel, harus dapat mengatasi jangkauan lawan sehingga dengan leluasa mengarahkan bola yang kita dribel akurat tanpa dijangkau lawan.

Jadi, kekuatan otot tungkai dalam mendribel sangat dibutuhkan untuk menutupi kelemahan tinggi badan yang kurang dan dengan tinggi lompatan yang baik kita akan dapat memasukkan bola kedalam keranjang basket dengan lebih mudah.

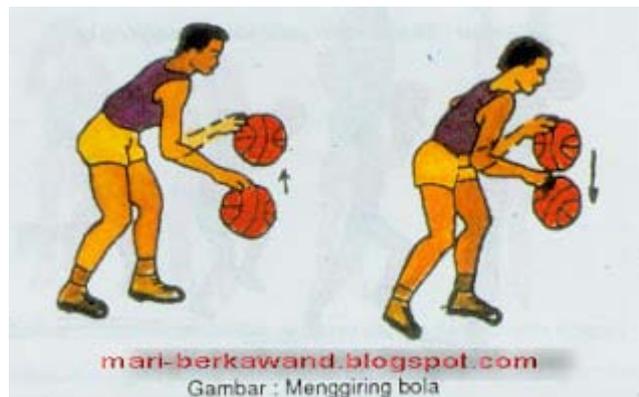
4. Teknik Dasar Mendribel

Mendribel adalah membawa lari bola kesegala arah sesuai dengan peraturan yang ada. Menurut Oliver (2007: 49) mendribel merupakan salah satu dasar bola basket yang pertama diperkenalkan kepada para pemula, karena

keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam pertandingan bola basket.

Seorang pemain diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langkah asal bola dipantulkan ke lantai, baik dilakukan dengan berjalan atau berlari. Menggiring bola harus dilakukan dengan satu tangan. Kegunaan menggiring bola adalah mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, ataupun memperlambat tempo permainan.

Gambar 2.1 Teknik Mendribel



Sumber: (mari-berkawan.blogspot.com)

5. Meningkatkan Latihan Teknik Mendribel

a. Mendribel dalam Segi Empat

- Tujuan : menguasai teknik dribel dengan tangan kanan dan kiri.
- Pelaksanaan : sekelompok pemain beriringan membawa bola dengan tangan kanan mengelilingi ruangan. Setelah satu putaran, arah dribel berbalik dan bola dibawa dengan tangan kiri.

b. Dribel Sambil Melingkar

- Tujuan : melatih dribel sambil berputar. Latihan mula-mula dilakukan dengan tangan kanan kemudian dengan tangan kiri.

- Pelaksanaan : para pemain secara berturut-turut membawa bola dengantangan kanan, berputar mengitari petak tembakan bebas dan lingkartengah. Pada saat berputar, muka menghadap ke tengah lingkaran. Setelah itu dribel dilakukan dengan tangan kiri, berputar meng ikuti arah jarum jam.

c. Dribel Melawan Operan

- Tujuan : operan dan dribel cepat sambil bergerak maju.
- Pelaksanaan : pemain (1) dan (2) lari bolak-balik sambil saling mengoper bola. Sementara itu, pemain (3) menempuh jarak samadengan menggiring bola. Latihan ini ditujukan untuk pihak yang lebihcepat ke posisi semula. Posisi pemain bertukar-tukaran sampai semua mendapat giliran satu kali melakukan dribel.

d. Dribel Beranting

- Tujuan : melatih dribel dengan tangan kanan dan kiri.
- Pelaksanaan : pemain dibagi menjadi dua kelompok yang sama jumlahnya. Pemain pertama masing-masing kelompok membawa bola dengan tangan kanan ke seberang ruang, lalu kembali membawaboladengan tangan kiri. Penyerahan bola pada pemain berikut harus dilakukan di belakang garis *start*.

e. Dribel Sambil Menepis Bola Lawan

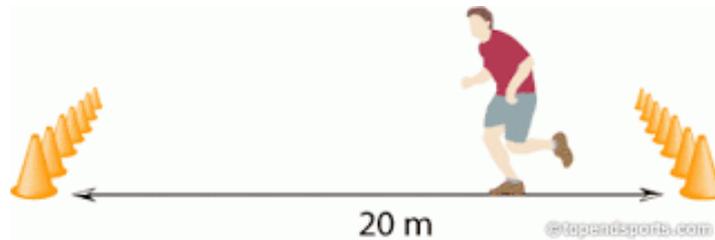
- Tujuan : melindungi bola dengan tubuh sambil melepaskan pandangan dari bola untuk memerhatikan situasi permainan.

- Pelaksanaan : kumpulkan pemain sebanyak mungkin di tempat latihan, masing-masing dengan sebuah bola. Semua pemain melakukan dribel secara serempak sambil berusaha menepiskan bola pemain lawan lain, tetapi gerakan dribbling tidak boleh terputus. Pemain yang bolannya berhasil ditepis pemain lain harus berhenti bermain. Ruang pemain dipersempit apabila jumlah pemain semakin berkurang.

6. Lari Bolak – Balik (*Shuttle Run*)

Lari bolak balik (*Shuttle Run*) merupakan tes yang bertujuan untuk mengukur kelincahan (Nurhasan, 2007: 5.9) yaitu kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat sambil melakukan gerakan. Kelincahan merupakan komponen kebugaran jasmani penting untuk banyak cabang olahraga seperti tenis, sepak bola, dan bola basket. Seorang guru pendidikan jasmani penting untuk melakukan tes ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah pembelajaran yang telah dilakukan selama ini telah dapat meningkatkan komponen kelincahan. Selain itu, tes ini juga dapat dipergunakan sebagai data awal yang menggambarkan tingkat kelincahan peserta didiknya. Sehingga diharapkan dari data ini seorang guru dapat menyesuaikan materi pembelajarannya. Berikut gambar pelaksanaan tes Lari Bolak Balik.

Gambar 2.2 Tes Lari Bolak-Balik



Sumber: (topandsport.com)

7. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya (Nurhasan, 2007: 5.19).

Kelincahan berasal dari kata lincah. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1999 : 228) Lincah berarti selalu bergerak, tidak dapat diam, tidak tenang, tidak tetap.

Menurut Lutan (2002 : 71) mendefinisikan kelincahan adalah kemampuan untuk menggerakkan badan atau mengubah arah secepat mungkin. Dengan demikian dapat penulis simpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, sesuai dengan situasi yang dihadapi di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya.

Kegunaan kelincahan sangat penting terutama olahraga beregu dan memerlukan ketangkasan.

a. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kelincahan :

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan adalah :

1) Tipe tubuh

Seperti telah dijelaskan dalam pengertian kelincahan bahwa gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan dan pemacuan tubuh secara bergantian. Yang mana momentum sama dengan massa dikalikan kecepatan. Dihubungkan dengan tipe tubuh, maka orang yang tergolong mesomorf dan mesoektomorf lebih tangkas dari sektomorf dan endomorf.

2) Usia

Kelincahan anak meningkat sampai kira-kira usia 12 tahun (memasuki pertumbuhan cepat). Selama periode tersebut (3 tahun) kelincahan tidak meningkat, bahkan menurun. Setelah masa pertumbuhan berlalu, kelincahan meningkat lagi secara mantap sampai anak mencapai maturitas dan setelah itu menurun kembali.

3) Jenis kelamin

Anak laki-laki menunjukkan kelincahan sedikit lebih baik dari pada anak wanita sebelum mencapai usia pubertas. Setelah pubertas perbedaan tampak lebih mencolok

4) Berat badan

Berat badan yang berlebihan secara langsung mengurangi kelincahan.

5) Kelelahan

Kelelahan mengurangi ketangkasan terutama karena menurunnya koordinasi. Sehubungan dengan hal itu penting untuk memelihara daya tahan kardiovaskuler dan otot agar kelelahan tidak mudah timbul.

b. Macam-macam Latihan Kelincahan :

Adapun macam-macam bentuk latihan kelincahan yaitu :

1) Lampu reaksi

Tiap sudut lapangan ditempatkan lampu berwarna yang digunakan sebagai petunjuk arah dan tempat melakukan gerakan sesuai dengan warna yang dinyalakan. Latihan ini digunakan pada bulu tangkis.

2) Langkah kijang

Digunakan pada cabang atletik. Pelaksanannya yaitu berlari menyerupai gerakan lari langkah kijang.

3) *Shuttle run*

Pada latihan ini atlet berlari dari titik satu ke titik yang lain. Dalam latihan ini hanya dua titik yang harus dilalui atlet. Setiap kali sampai pada satu titik ketitik lain, dia harus berusaha secepatnya membalikkan diri untuk berlari menuju ke titik yang lain dengan sudut balik sebesar 180°. Dalam satu repetisi atlet berlari dari satu titik ke titik lain dan kembali ke awal. Satu set terdiri dari tiga repetisi.

4) *Three corner drill*

Latihan kelincahan *three corner drill* mirip dengan boomerang *run* yang titiknya ada lima. Tetapi pada *three corner drill* titiknya hanya ada tiga, ketiga titik tersebut membentuk segitiga sama kaki dengan besar sudut 45⁰ dan sudut 90⁰. Teknik latihan atlet berlari melingkar ketiga titik tersebut secepatnya.

Dalam suatu repetisi atlet berlari dari satu ke titik yang lain dan kembali ke titik semula. Satu set terdiri dari dua repetisi. Pada set berikutnya arah lari kebalikan dari set yang mendahuluinya. Pergantian arah lari pada tiap set dalam *shuttle run* maupun *three corner drill* dimaksudkan untuk menyeimbangkan gerakan tubuh sehingga tidak terjadi kesulitan dalam berbelok arah ke kanan ataupun ke kiri pada saat melakukan tes dengan alat tes *dodging run*.

8. Karakteristik Siswa SMP.

Peserta didik menengah pertama adalah peserta didik pada jenjang pendidikan menengah yang mengutamakan perluasan pengetahuan dan peningkatan jalur pendidikan. Siswa SMP adalah peserta didik pada satuan yang menyelenggarakan pendidikan menengah yang mengutamakan perluasan pengetahuan dan peningkatan keterampilan siswa untuk melanjutkan kejenjang SMA.

Awal masa remaja ditandai dengan pertumbuhan fisik yang sangat cepat, dengan mulai berfungsinya hormon-hormon sekunder Menurut Lutan (2002: 101) anak dengan jenjang umur 12 sampai 15 tahun mempunyai ciri perkembangan kognitif sebagai berikut :

- a. Kemampuan berfikir abstrak sudah berkembang.
- b. Tahap ini sudah dianggap sebagai tahap akhir.
- c. Perencanaan dan implementasi atau pelaksanaan gerak untuk tujuan yang luas, sudah memungkinkan untuk dilakukan.

Menurut Sumantri (2008: 4.6), perkembangan fisik siswa umur SMP antara lain sebagai berikut:

- a. Laju perkembangan secara umum berlangsung secara cepat
- b. Proporsi ukuran tinggi dan berat badan sering kurang seimbang (termasuk otot dan tulang belulang)
- c. Munculnya ciri-ciri sekunder (tumbuh bulu pada *pubic region*, otot mengembang pada bagian tertentu), disertai mulai aktifnya sekresi kelenjar jenis (menstruasi pada wanita dan polusi pada pria pertama kali).
- d. Gerak-gerak tampak canggung dan kurang terkoordinasikan.
- e. Aktif dalam berbagai jenis cabang dan permainan.

SMP dalam kedudukannya sebagai peserta didik dipandang oleh sebagian besar ahli psikologi sebagai individu yang berada pada tahap yang tidak jelas pada rangkaian proses perkembangan seseorang. Ketidakjelasan ini karena mereka berada pada periode transisi kanak-kanak ke periode orang dewasa. Pada masa ini umumnya mereka mengalami masa pubertas atau masa remaja. Berdasarkan pendapat di atas perlu diketahui bahwa anak usia SMP termasuk dalam taraf masa perkembangan atau berada pada masa remaja berusia 12-15 tahun.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Untuk melengkapi dan membantu dalam mempersiapkan penelitian ini, peneliti mencari bahan-bahan penelitian yang ada dan relevan dengan penelitian yang akan diteliti. Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian

ini diperlukan guna mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berfikir.

Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Aziz Imran (2010), yang berjudul

“Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai terhadap kemampuan Under the Basket Ball dalam Permainan Bola Basket Siswa SMAN 1 Ketahun ”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas X SMAN 1 Ketahun. Teknik pengambilan sampel dengan total sampling sebanyak 30 orang siswa. Ada dua variabel yaitu: variabel terikat dan variabel bebas. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey dan alat pengumpul data menggunakan tes dan pengukuran data dengan teknik korelasi. Untuk menganalisis data menggunakan *Pearson Product Moment*.

Dari hasil pengukuran diketahui: tidak ada hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *under the basket ball*.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Aan Noprianto (2013), yang berjudul

“Hubungan Tinggi Lompatan, Rentang Lengan, dengan Keterampilan Smash dalam Permainan Bola Voli Di Ekstrakurikuler SMP 22 Kota Bengkulu”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey dan alat pengumpul data menggunakan tes dan pengukuran data dengan teknik korelasi. Untuk menganalisis data menggunakan *Pearson Product Moment*. Dengan sampel penelitian sebanyak 30 orang.

C. Kerangka Berfikir

Bola basket merupakan salah satu permainan olahraga bola besar yang tidak asing lagi di lembaga-lembaga pendidikan seperti SMP dan SMA/MA. Bola basket memiliki beberapa teknik-teknik dasar yang mesti dikuasai oleh siapapun yang memainkan olahraga ini, teknik-teknik dalam permainan bola basket yang harus dikuasai antara lain teknik dribel (menggiring), *shoot* (tembakan), *Passing* (mengumpan), *rebound* dan olah kaki (*pivot*).

Untuk terampil dalam bermain olahraga bola basket dibutuhkan latihan dan pembinaan yang konsisten dan berkelanjutan, pada satuan pendidikan SMP dan SMA biasanya ada kegiatan ekstrakurikuler bola basket yang dilaksanakan pada sore hari.

Dalam permainan bola basket selain latihan yang konsisten dan berkelanjutan, terdapat beberapa faktor-faktor pendukung lainnya seperti tinggi badan, kondisi fisik, tinggi lompatan dan minat serta motivasi yang kuat untuk menguasai peraturan dan teknik dalam permainan ini.

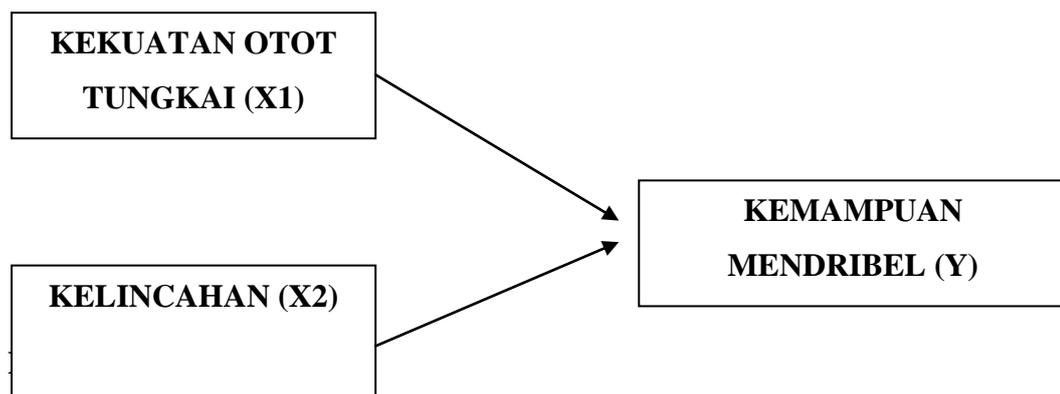
Menurut Yuyun Yudiana dkk (2008 : 5.19) tinggi lompatan merupakan kemampuan sistem otot untuk melakukan gerakan tubuh keatas hingga ketitik tertentu yang membutuhkan kekuatan dan daya *eksplosif power* tungkai atau tenaga yang besar dan cepat dengan kontraksi yang tinggi pada otot tungkai. Gerakan saat melakukan dribel adalah gerakan yang *eksplosif* oleh karena itu dapat dikatakan bahwa gerakan dribel merupakan gerakan yang memerlukan *power*, khususnya otot tungkai, semakin tinggi lompatan akan semakin

memudahkan pemain melakukan dribel karena akan memperpendek jarak bola dengan keranjang basket, sehingga hasil tembakan *lay up* akan lebih maksimal.

Atlet yang memiliki *power* tungkai yang baik, maka akan menutupi kelemahannya yaitu tinggi badan yang kurang memadai. Oleh karena itu, agar dapat lebih mudah melakukan dribel, harus dapat mengatasi jangkauan lawan sehingga dengan leluasa mengarahkan tembakan yang akan dilakukan dengan akurat tanpa dijangkau lawan.

Jadi, kekuatan otot tungkai dalam mendribel sangat dibutuhkan untuk menutupi kelemahan tinggi badan yang kurang dan dengan tinggi lompatan yang baik kita akan dapat memasukkan bola ke dalam keranjang basket dengan lebih mudah.

Gambar 2.3
Kerangka Berpikir
Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Kelincahan Terhadap
Kemampuan Mendribel



D. Hipotesis Penelitian

Menurut Sugiyono (2009:70) bahwa, hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang telah dinyatakan dalam

bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasari pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.

Dari pendapat di atas, hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian dan belum merupakan jawaban yang empirik.

Berdasarkan uraian dan teori yang telah dikemukakan di atas hipotesis pada penelitian ini adalah:

1. Terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan mendribel dalam permainan bola basket pada siswa-siswi SMP Negeri 17 Kota Bengkulu yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket.
2. Terdapat hubungan antara kelincahan dengan kemampuan mendribel dalam permainan bola basket pada siswa-siswi SMP Negeri 17 Kota Bengkulu yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket.
3. Terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan dengan kemampuan mendribel dalam permainan bola basket pada siswa-siswi SMP Negeri 17 Kota Bengkulu yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket.

Hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima jika hipotesis nol (H_0) ditolak dan (H_a) diterima jika hasil rhitung $>$ rtabel pada taraf signifikansi 5%, berarti ada hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Sebuah penelitian akan berhasil dan sesuai dengan adanya prosedur ilmiah, apabila penelitian tersebut dapat menggunakan metode atau alat yang tepat. Dengan menggunakan metode atau alat bantu yang tepat penelitian yang akan dilakukan akan lebih terarah dan akan memperoleh hasil yang baik sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Metode di dalam suatu penelitian sangat diperlukan untuk mengukur relevan atau tidaknya penilaian yang akan dilakukan oleh seorang peneliti. Sehingga diharapkan dengan metode penelitian yang baik dan benar akan mendapatkan hasil yang koheren dan akurat.

Metode penelitian merupakan suatu cara yang dipergunakan untuk memecahkan suatu masalah dengan teknik dan cara tertentu sehingga diperoleh data yang sesuai dengan tujuan dari penelitian. Metode penelitian dapat juga diartikan sebagai suatu cara yang teratur dan terpikir baik-baik untuk mencapai maksud yang memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna mencapai tujuan yang ditentukan.

Desain dan jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian korelasional, sebagaimana yang dikemukakan Sugiyono (2009: 14) “Bahwa penelitian korelasional adalah penelitian yang mempelajari tentang hubungan variabel-variabel dan mempunyai hipotesis yang telah dirumuskan”. Tujuan dari korelasional adalah untuk mendeteksi sejauh mana variasi-variasi

pada suatu faktor berkaitan dengan variasi-variasi pada satu atau lebih faktor lain berdasarkan pada koefisien korelasi.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan bola basket SMP Negeri 17 Kota Bengkulu.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 7–30 Mei tahun 2014 pada waktu sore hari dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Proses penelitian memerlukan suatu populasi sebagai sumber data dan memerlukan keseluruhan bahan atau elemen yang diselidiki atau diteliti. Dalam hal ini, menurut Fraenkel dan Wellen dalam Winarni (2011: 94) mengatakan: “Populasi adalah kelompok yang menarik peneliti, di mana kelompok tersebut oleh peneliti dijadikan subjek untuk menggeneralisasikan hasil penelitian”.

Dalam penelitian ini populasi yang akan digunakan adalah 30 siswa dan siswi SMP Negeri 17 Kota Bengkulu yang gemar bermain bola basket dan yang telah mengikuti kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga bola basket.

2. Sampel

Pada penelitian yang berlangsung perlu adanya data sampel sebagai bahan obyek suatu penelitian. Menurut Arikunto dalam Alama (2003: 56) sampel adalah bagian dari populasi (sebagian atau wakil populasi yang diteliti).

Sampel penelitian adalah sebagian dari populasi yang diambil sebagai sumber data dan dapat mewakili semua populasi.

Pengambilan sampel di dalam penelitian ini, menggunakan teknik *total sampling*, yang mana seluruh populasi dijadikan subjek penelitian, yaitu sebanyak 30 orang siswa dan siswi SMP Negeri 17 Kota Bengkulu yang telah mengikuti kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga bola basket. Dengan rincian sebagai berikut: kelas VII 11 Orang, kelas VIII 11 Orang, dan kelas IX 8 Orang. Hal ini sesuai dengan pendapat dari Arikunto (2006: 107) bahwa: “Apabila jumlah sabyeknya lebih besar dari 100, maka dapat diambil sampel antara 10% - 25% atau lebih besar dari itu, sedangkan bilamana kurang dari 100 orang maka semua dapat dijadikan sampel”.

D. Variabel Penelitian

Variabel sering juga disebut sebagai peubah. Dalam setiap kegiatan penelitian pasti melibatkan dan memusatkan perhatian pada variabel-variabel yang menjadi amatan. Seperti yang dikemukakan Dewi Laelatul Badriah (2006: 72) bahwa “Variabel dapat diartikan sebagai suatu ukuran atau ciri yang dimiliki oleh anggota-anggota suatu kelompok yang berbeda dengan kelompok lain”. Sugiyono (2009: 38) menegaskan bahwa variabel adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipeleajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel. Kedua variabel tersebut merupakan hal yang sangat penting di dalam proses penelitian yang

berlangsung karena menjadi inti pada korelasi dalam menghasilkan data-data penelitian yang benar dan akurat, yaitu pada variabel bebas dan terikat.

1. Variabel Bebas (*Independent Variable*)

Variabel bebas merupakan faktor yang menjadi pokok permasalahan yang akan diteliti, Dewi Laelatul Badriah (2006: 74) mengemukakan bahwa variabel bebas adalah suatu variabel yang variasinya mempengaruhi variabel lain. Di dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebasnya adalah kekuatan otot tungkai (X1) dan kelincahan (X2).

2. Variabel Terikat (*Dependent Variable*)

Variabel terikat disebut juga variabel kriteria yaitu variabel yang besarnya tergantung dari variabel bebas yang diberikan dan diukur untuk menentukan ada tidaknya pengaruh. Di dalam penelitian ini yang akan menjadi variabel terikatnya adalah kemampuan mendribel dalam permainan bola basket.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan tindak lanjut untuk mengumpulkan data yang akan digunakan untuk memperoleh bahan dalam melaksanakan penelitian. Dalam pelaksanaan pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan bagian yang integral dalam proses penelitian. Dengan melalui tes dan pengukuran akan diperoleh data secara obyektif, maka akan memudahkan dalam hal memberikan penilaian. Kualitas dari data akan ditentukan oleh olah data tersebut atau alat pengukurnya. Dengan alat pengukur kita akan mendapatkan data penelitian yang merupakan hasil dari pengukuran.

1. Tes Kekuatan Otot Tungkai

Tes atau pengukuran kekuatan otot tungkai dapat dilakukan dengan tes menggunakan alat pengukur tinggi lompatan yaitu *Jump MD* (alat ukur tinggi lompatan), alat yang digunakan untuk mengukur kekuatan otot tungkai dengan mudah dan akurat (Nurhasan, 2007: 5.6). Di dalam proses pengambilan data tes kekuatan otot tungkai ada tahapan prosedurnya. Prosedur untuk melaksanakan tes kekuatan otot tungkai adalah sebagai berikut:

a. Perlengkapan dan fasilitas

- 1) Alat ukur tinggi lompatan (*Jump MD*)
- 2) Lantai/ dasar yang datar dan mulus untuk meletakkan *Jump MD*.
- 3) Alat-alat tulis
- 4) Formulir untuk mencatat hasil tes

Gambar 3.1
Jump MD





Tabel 3.1
Contoh format isian data tes *vertical jump* (tinggi lompatan)

No	Nama Siswa/i	Tinggi Lompatan		Hasil lompatan tertinggi
		I	II	

b. Pelaksanaan tes

- 1) Pasanglah *belt* di pinggang subjek, pastikan supaya alat telah terpasang dengan erat. Perintahkan subjek untuk berdiri di atas *rubber plate* dengan tegak. Putarlah punggung tali yang ada pada alat, pastikan agar tali tidak kendur.
- 2) Tekan tombol *ON/C* untuk menyalakan alat. Perintahkan kepada subjek untuk melakukan *vertical jump*. tekan tombol *SET* untuk menyimpan nilai yang pertama, *display* akan menunjukkan nilai "0".
- 3) Perintahkan agar subjek kembali berdiri di atas *rubber plate* dengan tegak. Putar kembali penggulung tali agar tali kembali tegang. Perintahkan agar subjek melakukan *vertical jump* sekali lagi. Setelah 5

detik, display akan menunjukkan nilai *vertical jump* terbaik dari 2 kali tes yang dilakukan.

- 4) Untuk mengatur subjek berikutnya, tekan tombol *ON/C* untuk mengembalikan *display* ke “0”.

c. Uji Reliabilitas Tes Dan Validitas Tes Kekuatan Otot Tungkai

Setelah di lakukannya uji coba instrumen tes kekuatan otot tungkai menggunakan alat *JUMP MD* di lapangan dan hasil perhitungannya didapatkan hasil reliabilitas tes sebesar **0,93** dan validitas tes sebesar **0,94**. (perhitungan terlampir)

Tabel 3.2
Norma Penilaian Tinggi Lompatan

Putra	Kriteria	Putri
> 25	Sempurna	> 17
23 – 24	Baik Sekali	15 – 16
19 – 22	Baik	13 – 14
12 – 18	Cukup	8 – 12
6 – 11	Kurang	4 – 7
< 5	Kurang Sekali	< 3

Sumber : Johnson dan Nelson (dalam Ambarukini, 2005:18)

2. Tes Pengukuran Kelincahan (*Shuttle Run*)

Tes pengukuran kelincahan dilakukan dengan cara melaksanakan tes lari bolak-balik (*shuttle run*), tes diukur menggunakan *stopwatch*. Untuk mengukur kelincahan diukur dengan tes lari bolak-balik dengan cara sebagai berikut :

a. Prosedur Pelaksanaan

- 1) Pada aba – aba “bersedia” setiap teste berdiri di belakang garis lintasan.
- 2) Pada aba-aba “siap” testee dengan *start* berdiri dan siap lari.

- 3) Dengan aba-aba “ya” testee segera lari menuju garis kedua dan setelah melewati kedua garis kedua segera berbalik menuju garis *start*.
- 4) Lari dari garis *start* atau garis pertama menuju ke garis kedua dan kembali ke garis *start* di hitung 1 kali.
- 5) Pelaksanaan lari dilakukan sampai ke empat kalinya bolak – balik sehingga menempuh jarak 60 meter.
- 6) Setelah melewati garis finish ke dua, *stopwatch* dihentikan.
- 7) Catatan waktu untuk menentukan norma kelincahan dihitung sampai persepuluh detik (0,1detik) atau perseratus detik (0,01 detik)

b. Alat yang Digunakan

- 1) *Stopwacth* sesuai kebutuhannya
- 2) Lintasan lari datar panjang minimal 10 meter dengan garis jarak 5 meter dengan setiap lintasan lebar 1,22 meter.
- 3) Alat-alat tulis dan format pengambilan data
- 4) Petugas pencatat 1 orang

Tabel 3.3 Norma Kelincahan (Putra)

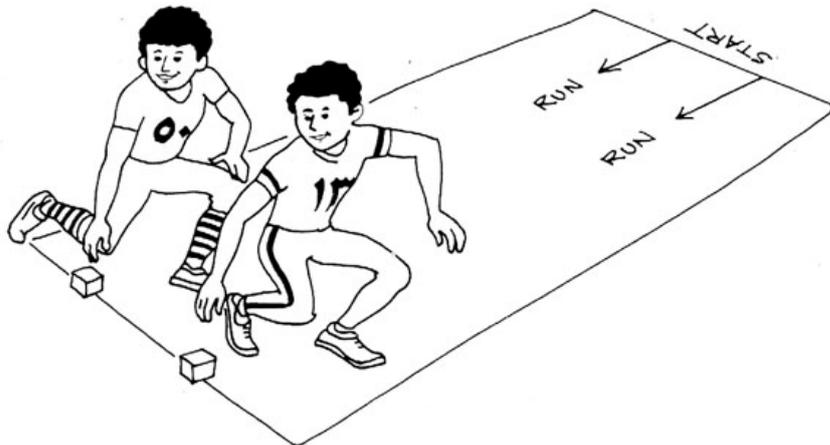
No	Norma	Prestasi (detik)
1	Sempurna	$\geq 15,5$
2	Baik Sekali	15,6 - 16,0
3	Baik	16,1 -16,6
4	Cukup	16,7 – 17,1
5	Kurang	$\leq 17,2$

Tabel 3.4 Norma Kelincahan (Putri)

No	Norma	Prestasi (detik)
1	Sempurna	$\geq 16,7$
2	Baik Sekali	16,8 - 17,4
3	Baik	17,5 - 18,2
4	Cukup	18,3 - 18,9
5	Kurang	$\leq 19,6$

Sumber: Nurhasan, 2007: 5.20 - 5.21

Gambar 3.2 Tes Lari Bolak-Balik



c. Uji Reliabilitas Tes Dan Validitas Tes Kelincahan

Setelah di lakukannya uji coba instrumen tes kelincahan di lapangan dan hasil perhitungannya di dapatkan hasil reliabilitas tes sebesar **0,90** dan validitas tes sebesar **0,86**. (perhitungan terlampir)

3. Tes Kemampuan Mendribel

Sesudah melakukan pemanasan, sampel dibawa ke lapangan untuk melakukan tes kemampuan mendribel pada permainan bola basket. Tes kemampuan mendribel dilakukan secara berurutan atau bergantian. Untuk mengukur kemampuan dribel diukur dengan cara sebagai berikut :

a. Prosedur Pelaksanaan

- 1) Sebelum melakukan tes, *testee* berdiri dengan bola di belakang garis *start*.
- 2) Setelah aba-aba “ya”, *stopwatch* dihidupkan lalu *testee* menggiring bola melalui enam rintangan dengan *rute* yang telah ditentukan.
- 3) *Testee* diberikan waktu 30 detik untuk melewati rintangan sebanyak mungkin.
- 4) Apabila setelah *testee* mencapai titik *start* kembali waktu 30 detik belum selesai, maka *testee* melanjutkan dribelnya dengan *rute* seperti semula.
- 5) *Skor* ditentukan oleh jumlah rintangan yang mampu dilewati *testee*. Apabila *testee* melakukan kesalahan dribel atau *rute* yang salah, maka tes harus diulang.

b. Alat yang Digunakan

- 1) Lapangan bola basket
- 2) Bola basket
- 3) *Stop watch*
- 4) Enam buah tanda rintangan
- 5) Alat-alat tulis dan format pengambilan data
- 6) Petugas pencatat 1 orang

c. Uji Reliabilitas Tes Dan Validitas Tes Kemampuan mendribel

Setelah di lakukannya uji coba instrumen tes kemampuan dribel di lapangan dan hasil perhitungannya di dapatkan hasil reliabilitas tes sebesar **0,70** dan validitas tes sebesar **0,93**. (perhitungan terlampir)

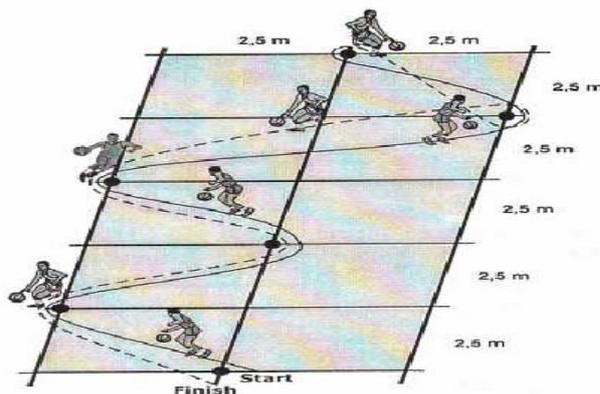
Tabel 3.5 Norma Penilaian Tes Dribel

Baik Sekali	≥ 40
Baik	20 – 39
Kurang	≤ 19

Sumber: Arsil, 2010 : 154.

Gambar 3.3

Tes dribble Zig – Zag



4. Uji Syarat Statistik Korelasi

Sebelum mencari korelasi antara kekuatan otot tungkai (X1) dan kelincahan (X2) terhadap kemampuan mendribel (Y), maka dilakukan uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian. Uji validitas dan reliabilitas instrumen ini menggunakan uji normalitas dan homogenitas regresi.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan sebagai prasyarat untuk melakukan uji perbedaan, dari hasil uji prasyarat tersebut akan diketahui apakah data berdistribusi normal dan homogen atau sebaliknya. Hal ini diketahui untuk

menentukan jenis statistik yang akan digunakan dalam uji beda. Untuk melakukan uji normalitas data menggunakan rumus chi-kuadrat berikut ini (Sugiyono, 2012:172) :

$$\chi^2 = \sum \frac{(f_o - f_h)^2}{f_h}$$

Keterangan :

χ = Nilai chi-kuadrat.

f_o = Frekuensi yang diobservasi (frekuensi empiris).

f_h = Frekuensi yang diharapkan (frekuensi teoritis).

Dengan kriteria pengujian sebagai berikut :

Jika $\chi_{hitung} \leq \chi_{tabel}$ artinya data berdistribusi normal dan jika sebaliknya, data tersebut tidak berdistribusi normal (Sugiyono, 2012:182).

b.Uji Homogenitas

Sedangkan untuk melihat homogenitas maka digunakan uji F dengan rumus sebagai berikut :

$$F_{hitung} = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}}$$

Dengan kriteria pengujian sebagai berikut :

Jika $F_{hitung} > F_{tabel}$, artinya data homogen dan jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ berarti data tidak homogen (Sugiyono, 2012:179).

F. Teknik Analisis Data

Salah satu teknik statistik yang kerap dipakai atau digunakan untuk mencari hubungan antara dua variabel (variabel bebas dan variabel terikat) adalah menggunakan suatu teknik korelasi. Dua Variabel yang hendak atau akan diselidiki biasanya variabel bebas diberi kode (X) dan variabel terikatnya diberi kode (Y). Teknik analisa data merupakan data yang ditempuh guna pengolahan data yang diperoleh. Analisa tersebut bertujuan untuk kebenaran hipotesis yang telah dirumuskan. Suatu hipotesis akan diterima atau ditolak nantinya tergantung dari suatu hasil pengolahan data yang dilakukan. Namun sebelum analisis data lebih lanjut maka terlebih dahulu dilakukan uji syarat statistik yaitu uji normalitas dan uji homogenitas.

a. Uji Korelasi

Teknik analisa data yang akan dipakai atau digunakan dalam penelitian ini untuk menghitung dan menghubungkan antara variabel X dan variabel Y pada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kelincahan mendribel dalam permainan bola basket adalah menggunakan *Pearson Product moment*.

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\left\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\right\} \left\{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\right\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefisien Korelasi antara variabel X dan variabel Y

n = Jumlah Sampel

X = variabel bebas (tinggi badan)

Y = Variabel Terikat (keterampilan *lay up shoot*)

$\sum X$ = Jumlah Skor Variabel X

$\sum Y$ = Jumlah Skor Variabel Y

$\sum X^2$ = Jumlah dari kuadrat skor X

$\sum Y^2$ = Jumlah dari kuadrat skor Y
 $\sum XY$ = Skor X Kali Skor Y (Nurhasan, 2001: 39)
 Kriteria pengujian:

Jika $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima

Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak (Sugiyono, 2009: 187).

Tabel 3.6
Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Sumber: Sugiyono, 2009: 184.

b. Uji Signifikasi

Untuk mengetahui kualitas keberartian regresi antara variabel dilakukan

uji “t” dengan rumus :

$$t_{hitung} = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Dimana :

t = Koefisien keberartian regresi

r = Nilai korelasi product moment

n = Jumlah anggota sampel

Jika $t_h > t_t$ maka dapat dinyatakan bahwa korelasi tersebut signifikan dan dapat diberlakukan dimana sampel diambil.

c. Uji Korelasi Berganda

Untuk melihat hubungan kekuatan otot tungkai dan kelincahan secara bersama-sama terhadap kemampuan mendribel di uji dengan rumus korelasi berganda :

$$R_{yx_1x_2} = \sqrt{\frac{r_{yx_1}^2 + r_{yx_2}^2 - 2r_{yx_1}r_{yx_2}r_{x_1x_2}}{1 - r_{x_1x_2}^2}}$$

Ket :

$R_{yx_1x_2}$ = Korelasi antara variabel X_1 dengan X_2 secara bersama
– sama dengan variabel Y

r_{yx_1} = Korelasi Product Moment antara X_1 dengan Y

r_{yx_2} = Korelasi Product Moment antara X_2 dengan Y

$r_{x_1x_2}$ = Korelasi Product Moment antara X_1 dengan X_2

Jika $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima

Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak (Sugiyono, 2009: 187).