



## **SKRIPSI**

**KONTRIBUSI BERAT BADAN DAN KELINCAHAN  
TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLE*  
DALAM PERMAINAN BOLA BASKET  
PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET  
SMAN 1 BENGKULU SELATAN**

**OLEH :**

**BOBY MS SYOERGAWI**

**A1H010002**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI PENJASKES  
UNIVERSITAS BENGKULU  
2014**



**KONTRIBUSI BERAT BADAN DAN KELINCAHAN  
TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLE*  
DALAM PERMAINAN BOLA BASKET  
PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET  
SMAN 1 BENGKULU SELATAN**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Bengkulu  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**OLEH :**

**BOBY MS SYOERGAWI**

**A1H010002**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI PENJASKES  
UNIVERSITAS BENGKULU  
2014**

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : BOBY MS SYOERGAWI  
Nomor Pokok Mahasiswa : A1H010002  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
Fakultas : KIP UNIB  
Judul Penelitian : KONTRIBUSI BERAT BADAN DAN  
KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN  
*DRIBLE* DALAM PERMAINAN BOLA BASKET  
PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMAN 1  
BENGKULU SELATAN.

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

Bengkulu, 9 Juni 2014

Yang Menyatakan



Boby MS Syoergawi  
NPM. A1H010002

## ABSTRAK

BOBY MS SYOERGAWI : Kontribusi Berat Badan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribble* Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMAN 1 Bengkulu Selatan, **Skripsi. Bengkulu : Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Bengkulu, Tahun 2014.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi berat badan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribble* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMAN 1 Bengkulu Selatan. Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian korelasional, populasi yang digunakan adalah keseluruhan jumlah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket sebanyak 30 siswa, dengan menggunakan teknik pengambilan sampel total *sampling*. Hasil Penelitian yang diperoleh adalah nilai rata – rata berat badan 54 kg, sedangkan nilai rata – rata untuk kelincahan  $27,4 \frac{m}{s}$  dan nilai rata – rata tes kemampuan *dribble* 72,93 detik. Sedangkan kontribusi dihitung dengan menggunakan rumus koefisien determinasi menyatakan kontribusi yang diberikan berat badan terhadap kemampuan *dribble* sebesar 42,2%, kontribusi yang diberikan kelincahan terhadap kemampuan *dribble* sebesar 50,4%, dan kontribusi yang diberikan oleh berat badan dan kelincahan secara bersamaan terhadap kemampuan *dribble* adalah sebesar 28,1%.

**Kata Kunci : Berat Badan, Kelincahan, *Dribble***

## **ABSTRACT**

**BOBY MS SYOERGAWI** : *Contributions weight and Agility of Dribbling Ability in Basket Ball game for students of Basket Ball Ekstracurricular at SMAN 1 Bengkulu Selatan. Skripsi. Bengkulu : Study Program of Physical Education and Health University of Bengkulu, 2014.*

*This research aims to determine the contribution of weight and agility of dribbling ability for students who take the extracurricular basket ball at SMAN 1 Bengkulu Selatan. This research is using correlational research methods. The population that used is the total number of students who take extracurricular basket ball that's about 30 students, with taking a total of sample technique sampling. The results is in average of weight is 54 kg, agility is 27,4 m/s and the average of dribbling ability 72,93 sekon. Meanwhile the contribution is calculated by using the formula of determinated coefficient stating the contribution which is given by weight to dribbling ability is 42,2%, the contribution which is given by agility to dribbling ability is 50,4%, and the contribution which is given by weight and agility at the same time to dribbling ability is about 28,1%.*

**Keywords** : *Weight, Agility, Dribbling ability*

Motto :

- Raihlah impian mu walau harus menggenggam matahari
- Tetap tersenyum walau terkadang air mata harus menetes “keep smile”
- Keindahan dalam bekerja hanya lah menikmati keringat sendiri walau hasil yang di dapat tak seperti yang kita inginkan, bersyukur, berusaha dan berdo’a itu kunci dalam hidup.
- Lambaian senyum hanya menutup separuh keringat yang bercucur, kepuasan hati menutup lelah yang telah terkuras.
- Hiduplah seperti semut pekerja yang tak perlu diperintah tapi dijalankan, tak perlu diupah tapi bekerja.
- Tataplah masa depan jangan meratapi masa lalu.

Skripsi Ini Aku Persembahkan Untuk :

- Ayahanda Mirman, SKM dan ibunda ku tersayang Susilawati, S.IP. serta saudaraku satu-satunya Qorry Abdillah MS. “I Love you Always and Forever”
- Saudara – saudariku semua yang telah memberiku motivasi dan inspirasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
- Teman – teman seperjuangan “Mahasiswa Penjaskes 2010” yang telah sama-sama menuntut ilmu dan berjuang saling membantu satu sama lainnya.
- Dosen semua beserta adek tingkat dan kakak tingkat yang telah membantu dan membimbing dalam semua kegiatan selama saya kuliah

## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT, atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi dengan judul “Kontribusi Berat Badan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribble* Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Bengkulu Selatan”.

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 terhadap skripsi ini.
4. Drs. Arwin, M.Pd, selaku dosen pembimbing 1 yang telah memberikan kesempatan, dorongan, dan bimbingan serta arahan sehingga peneliti dengan semangat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bayu Insanisty, S.Pd., M.Or selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberikan masukan, semangat, dan juga dorongan yang sangat positif agar peneliti segera menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Agustinus selaku kepala sekolah SMA Negeri 1 Bengkulu Selatan.
7. Bapak Sudarman selaku guru Penjaskes SMAN 1 Bengkulu Selatan yang telah menemani peneliti selama penelitian skripsi ini berjalan.

8. Seluruh dosen dan staf Prodi Penjaskes yang telah membantu studi penulis dari awal masuk sampai dengan akhir.
9. Kepada keluargaku tercinta, Papa dan Mamaku tersayang (kalian nyawa dalam hidupku, jasa kalian tak akan pernah mampu untukku balas dan kalianlah senyum dalam letihku), adekku tersayang Qorry Abdillah (engkau adalah harapan bagiku dan kau adalah penyemangat dalam kehidupan aku). Dan kepada semua keluarga besar aku (nenek, bunda, bucik, paman, tante, om, dan sepupu –sepupuku).
10. Terakhir peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini, terlebih kepada teman – teman seperjuangan (Supriyadi, Andi Ricardo, Ahyar, Widhaniati, Doni V dan semua mahasiswa Penjaskes angkatan 2010) yang telah banyak memberikan sumbangsinya untuk penyelesaian skripsi ini, sahabat dan saudaraku (Suganda, Deppo, Apri, Mandha, Rike, dan seluruh anggota “KC”) semoga cita – cita dan mimpi besar kita terwujud.

Penulis menyadari akan kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, oleh karena itu bimbingan dan arahan dari berbagai pihak sangat peneliti harapkan demi hasil penelitian yang lebih baik.

Demikian kata pengantar peneliti sampaikan, atas perhatian dan kritikan 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 sendiri, lembaga yang diteliti, dan untuk orang – orang yang membacanya. Terakhir, semoga apa yang peneliti kerjakan mendapatkan Ridho dari Allah SWT, dan akan dicatat sebagai amal ibadah disisi-NYA.

Bengkulu,9 Juni 2014

Peneliti

## DAFTAR ISI

Halaman

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>PERSETUJUAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vi</b>
<b>MOTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
<b>A. Latar Belakang</b> .....	<b>1</b>
<b>B. Identifikasi Masalah</b> .....	<b>3</b>
<b>C. Batasan Masalah</b> .....	<b>4</b>
<b>D. Rumusan Masalah</b> .....	<b>4</b>
<b>E. Tujuan Penelitian</b> .....	<b>4</b>
<b>F. Manfaat Penelitian</b> .....	<b>5</b>
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
<b>A. Kajian Teori</b> .....	<b>6</b>
<b>1. Sejarah Permainan Bola Basket</b> .....	<b>6</b>
<b>2. Teknik Dasar Permainan Bola Basket</b> .....	<b>7</b>
<b>3. Pengertian Berat Badan</b> .....	<b>11</b>
<b>4. Faktor Yang Mempengaruhi Berat Badan</b> .....	<b>11</b>
<b>5. Kelincahan</b> .....	<b>12</b>
<b>B. Kerangka Berfikir</b> .....	<b>14</b>
<b>C. Hipotesis</b> .....	<b>15</b>
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
<b>A. Jenis atau Desain Penelitian</b> .....	<b>16</b>
<b>B. Tempat dan Waktu Penelitian</b> .....	<b>17</b>
<b>C. Populasi dan Sampel Penelitian</b> .....	<b>17</b>
<b>D. Variabel Penelitian</b> .....	<b>19</b>
<b>E. Teknik dan instrumen Pengumpulan Data</b> .....	<b>19</b>
<b>F. Validitas dan Reabilitas Instrumen</b> .....	<b>25</b>
<b>G. Teknis Analisis Data</b> .....	<b>27</b>

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN PENELITIAN</b>	
<b>A. Deskripsi Data dan Analisis Data</b> .....	<b>32</b>
<b>1. Deskripsi Data</b> .....	<b>32</b>
<b>2. Analisis Data</b> .....	<b>33</b>
<b>3. Pengujian Hipotesis</b> .....	<b>34</b>
<b>B. Pembahasan</b> .....	<b>36</b>
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
<b>A. Simpulan</b> .....	<b>38</b>
<b>B. Saran</b> .....	<b>39</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>40</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....	

## Daftar Tabel

Tabel Nomor	Halaman
1. Standar Berat Badan <i>Ideal</i> .....	21
2. Norma Kelincahan .....	22
3. Norma Penilaian Tes <i>Dribble</i> .....	25
4. Tabel 1 Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi .....	29
5. Table 4.1 Deskripsi Data .....	32
6. Table 4.2 Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data Dengan Uji Liliefors ..	33
7. Table 4.3 Varians Variabel Penelitian .....	34
8. Tabel 4.4 Variabel Penelitian Hipotesis .....	35
9. Tabel 4.5 Rangkuman Hipotesis $X_1$ , $X_2$ dan $Y$ .....	35

## Daftar Gambar

Gambar Nomor	Halaman
1.Kerangka Berpikir .....	15
2.Tes Lari Bolak – Balik .....	23
3.Tes Drible Zig – zag .....	25
4.Gambar 1 Peralatan dan Persiapan Tes .....	83
5.Gambar 2 Tes Pengukuran Berat Badan .....	84
6.Gambar 3 Tes Kelincahan ( <i>Shuttle Run</i> ) .....	85
7.Gambar 4 Tes Kemampuan <i>Dribble</i> .....	86

## Daftar Lampiran

Lampiran Nomor	Halaman
1. Table Data Sampel Penelitian .....	42
2. Table Hasil Pengukuran Berat Badan .....	43
3. Tabel Hasil Tes Kelincahan ( <i>Shuttle Run</i> ) .....	44
4. Tabel Hasil Tes <i>Dribble</i> .....	45
5. Korelasi Tes Berat Badan Terhadap Kemampuan <i>Dribble</i> Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler SMAN 1 Bengkulu Selatan.....	46
6. Korelasi Tes Kelincahan ( <i>Shuttle Run</i> ) Terhadap Kemampuan <i>Dribble</i> Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler SMAN 1 Bengkulu Selatan .....	47
7. Uji Normalitas Data Berat Badan .....	48
8. Uji Normalitas Data Tes Kelincahan .....	51
9. Uji Normalitas Data Tes Kemampuan <i>Dribble</i> .....	54
10. Uji Homogenitas .....	57
11. Uji Korelasi .....	60
12. Uji Korelasi Berganda .....	65
13. Uji Koefisien Determinasi .....	67
14. Tes Berat Badan Reabilitas dan Validitas Tes.....	68
15. Tes Kelincahan Reabilitas dan Validitas Tes .....	72

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Cabang olahraga bola basket secara konsisten selalu di pertandingkan disetiap *event- event* resmi baik ditingkat Nasional maupun tingkat daerah, seperti pada Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA), Pekan Olahraga Pelajar Wilayah (POPWIL), Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS) dan Pekan Olahraga Nasional (PON), selain itu permainan basket juga dipertandingkan dalam O2SN (Olimpiade Olahraga *Sains* Nasional).

Permainan bola basket merupakan salah satu cabang olahraga permaianan yang diajarkan disatuan pendidikan baik di SMP maupun di SMA/SMK dan di sekolah-sekolah terdapat Ekstrakurikuler bola basket yang dilaksanakan pada sore hari dan banyak diminati oleh siswa.

Seiring dengan perkembangan yang begitu pesat didaerah kita yaitu Provinsi Bengkulu sering menggelar tournament – tournament basket baik ditingkat SMP atau SMA, namun belum bisa diikuti oleh prestasi yang bagus ditingkat nasional. Hal ini disebabkan oleh banyak factor diantaranya : penguasaan teknik, kemampuan fisik, dan yang paling mencolok adalah berat badan. Berat badan atlet kita merata tidak *ideal* tidak seperti daerah lain yang memiliki berat badan yang *ideal* sehingga memiliki kelincahan yang baik. Salah satu yang harus kita lakukan agar atlet kita memiliki badan yang ideal dengan cara melakukan latihan yang teratur. Dalam permainan bola basket sudah pasti kita melakukan *dribble* bola, *passing* dan *shooting*. Terutama gerakan *dribble* sangat memerlukan berat badan

yang ideal agar bisa mendapatkan kelincahan yang sangat baik, sehingga *dribble* mampu kita lakukan juga dengan baik.

Berdasarkan pengamatan peneliti sebelum melakukan penelitian ini, peneliti telah mengamati beberapa sekolah yang ada di Bengkulu terutama di Bengkulu Selatan yang nantinya akan menjadi tempat penelitian sekaligus menjadi objek dalam penelitian ini, peneliti menemukan sebuah sekolah yang berdasarkan pengamatan tersebut layak untuk dijadikan objek penelitian yaitu SMA Negeri 1 Bengkulu Selatan, alasannya karena di SMAN 1 Bengkulu Selatan ekstrakurikuler bola basket termasuk permainan yang banyak diminati diantara ekstrakurikuler yang lain seperti, bola voli, drum band, *english club*, futsal, dan penomena. Selain itu ekstrakurikuler yang banyak mendapatkan prestasi baik ditingkat Kabupaten ataupun Provinsi, itu terbukti dengan banyaknya piala yang berada di SMAN 1 Bengkulu Selatan.

Berdasarkan pengalaman dilapangan terlihat bahwa siswa SMAN 1 Bengkulu Selatan banyak memiliki masalah berat badan siswa yang berat badannya lebih besar dari siswa yang berat badannya normal atau ideal lebih sulit dan lambat dalam melakukan teknik *dribble* dalam permainan bola basket, mereka yang berat badannya berlebihan biasanya kelincahannya dalam *dribble* kurang lincah mereka cenderung lamban karena faktor malasnya melakukan pergerakan atau sulitnya bergerak.

Dari uraian tersebut di atas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dan menuangkan hasilnya dalam bentuk skripsi dengan judul “Kontribusi Berat Badan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribble* Dalam

Permainan Bola Basket pada siswa Ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Bengkulu Selatan”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dalam permainan bola basket untuk mencapai prestasi yang diharapkan banyak hal yang mempengaruhinya. Berdasarkan latar belakang penelitian ini, peneliti mengidentifikasi masalah untuk penelitian ini antara lain :

1. Belum diketahuinya kontribusi berat badan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribble* dalam permainan bola basket siswa SMA.
2. Masih kurangnya pemahaman tentang besarnya pengaruh berat badan terhadap kemampuan *dribble* dalam permainan bola basket.
3. Masih kurangnya pemahaman dan penguasaan teknik *dribble* bola basket pada siswa SMA.
4. Masih rendahnya prestasi bola basket di Provinsi Bengkulu.
5. Kurangnya fasilitas yang dapat menunjang prestasi olahraga bola basket di Provinsi Bengkulu.
6. Masih banyaknya siswa di SMAN 1 Bengkulu Selatan yang memiliki masalah berat badan atau berat badannya yang tidak ideal.
7. Masih banyaknya siswa gemuk di SMAN 1 Bengkulu Selatan yang malas untuk bergerak bahkan berolahraga.
8. Masih lambatnya pemain bola basket di SMAN 1 Bengkulu Selatan saat melakukan teknik *dribble*.

### **C. Pembatasan Masalah**

Karena keterbatasan waktu, tenaga, dan biaya maka peneliti membatasi penelitian ini mengenai kontribusi berat badan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribble* dalam permainan bola basket pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMAN 1 Bengkulu Selatan.

### **D. Rumusan Masalah**

Dalam permainan bola basket untuk mencapai prestasi yang diharapkan banyak hal yang mempengaruhinya. Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah ada berapa permasalahan yang perlu diketahui, adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana kontribusi berat badan terhadap keterampilan *dribble* pada pemain bola basket ekstrakurikuler di SMAN 1 Bengkulu Selatan?
2. Bagaimana kontribusi kelincahan terhadap keterampilan *dribble* pada pemain bola basket ekstrakurikuler di SMAN 1 Bengkulu Selatan?
3. Apakah terdapat kontribusi antara berat badan dan kelincahan dengan keterampilan *dribble* pada permainan bola basket ekstrakurikuler di SMAN 1 Bengkulu Selatan?

### **E. Tujuan Penelitian**

Didalam melaksanakan segala sesuatu pekerjaan haruslah mempunyai suatu tujuan, sehingga tidak ada suatu penyimpangan yang dapat mencapai sasarannya begitu juga pada pelaksanaan penelitian ini penulis mempunyai tujuan tertentu:

1. Untuk mengetahui kontribusi antara berat badan dengan kemampuan *dribble* bola basket pada permainan basket.
2. Untuk mengetahui kontribusi antara kelincahan dengan kemampuan *dribble* bola basket dalam permainan basket.
3. Untuk mendapatkan gambaran tentang kontribusi berat badan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribble* bola basket dalam permainan basket.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi para pelatih dan guru penjaskes di sekolah dapat dijadikan sebagai sumber bacaan untuk menjadi sebuah rancangan dalam upaya peningkatan prestasi.
2. Bagi para pelatih dan guru penjaskes di sekolah dapat dijadikan sebagai sumber bacaan untuk motivasi agar bisa membimbing anak untuk lebih giat berolahraga dan lebih memahami materi.
3. Bagi siswa dapat dijadikan sebagai bahan pembelajaran untuk meningkatkan prestasi bola basket dan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi berat badan terhadap kemampuan *dribble* dalam permainan bola basket.
4. Bagi lembaga pendidikan atau instansi pendidikan dapat menambahkan kelengkapan ilmu dan teori yang telah ada sebelumnya.
5. Bagi penulis dapat memahami apakah ada kontribusi antara kelincahan terhadap kemampuan *dribble* dalam permainan bola basket.
6. Penulis dapat lebih memahami permainan bola basket agar dapat menerapkannya dalam kehidupannya sehari-hari.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Sejarah Permainan Bola Basket**

Bagaimana sejarah permainan bola basket dulu muncul? Sebenarnya olahraga permainan bola basket ini dulu muncul berangkat dari rasa bosan. Kebosanan melanda anggota penggemar olahraga yang tergabung dalam perkumpulan pemuda kristiani, yaitu YMCA (*young mens christiani association*). Sebagai Pembina olahraga pada sekolah pendidikan jasmani YMCA di *Springfield, Massachusetts, Amerika Serikat*, Dr. Luther Gullick menyadari timbulnya gejala-gejala merosotnya jumlah peserta yang mengikuti berbagai jenis latihan senam. selain rasa bosan, juga kebutuhan yang mendesak akan kegiatan dimusim dingin yang akan segera tiba. Atas dasar *factor* atau kondisi itulah timbul pemikiran untuk merancang suatu jenis olahraga permainan yang lebih menarik, sederhana, dapat dilakukan setiap orang, biaya *relative* murah, dan jumlah pemain *relative* sedikit. (Barnes 1980 : 47)

Kemudian Dr. Luther Gullick segera menghubungi salah satu rekannya di Springfield bernama Dr. A. Naismith. Keduanya merancang suatu jenis permainan baru yang dapat dilakukan di mana pun (khususnya ruang tertutup), pada waktu sore hari, dan terutama pada waktu musim dingin. Sebagai pemikiran awal, Naismith menyatakan bahwa permainan yang akan diciptakan harus menarik. Maka gerakan bola hanya dilakukan dengan mengoper (*passing*), dan membawa lari sambil memantulkan bola di lapangan (*dribbling*). Gawang sebagai sasaran

tembakan diganti dengan ruang sempit dan terletak di atas para pemain. Dengan demikian, dalam permainan ini bukan unsur kekuatan yang ditonjolkan tetapi unsur kecepatan, kelincahan, dan ketepatan tembakan. Sesuai dengan pendapat Muhajir (2004 : 38) mengatakan :

Pada tahun 1936 untuk pertama kali permainan bola basket dipertandingkan dalam olimpiade di Jerman, yang diikuti oleh 21 negara. Permainan bola basket masuk ke Indonesia setelah Perang Dunia ke-II dan dibawa oleh para perantau Cina. Pada PON 1 di Surakarta bola basket masuk dalam acara pertandingan. Pada tanggal 23 oktober 1951 berdirilah Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia (PERBASI).

Di Amerika Serikat, baru pada tahun 1934 peraturan permainan bola basket di bakukan. Di negara paman sam ini, permainan bola basket dapat berkembang meluas kerberbagai Negara bagian, terutama disekolah-sekolah, kerana menjadi salah satu mata pelajaran. Di masyarakat luar sekolah pun bola basket semakin populer dengan jumlah pemain 5 orang setiap regunya, bola basket juga memberikan peluang demokratisasi yang lebih besar jika dibandingkan permainan lain yang melibatkan jumlah pemain lebih banyak. Usaha memasukan bola kedalam ring basket banyak memberikan kesempatan kepada para pemain untuk berimprovisasi gerakan seperti dengan *hook shot*, *jump shot*, *lay up shot*, ataupun *slam dunk*.

## **2. Teknik Dasar Permainan Bola Basket**

### **a. Teknik Dasar Mengoper Bola (*passing*)**

*Passing* berarti mengoper bola. Operan merupakan teknik dasar pertama. Dengan operan pemain dapat melakukan gerakan mendekati ring basket untuk kemudian tembakan. Dalam bukunya Muhajir (2004 : 43) menyatakan bahwa :

Operan dapat dilakukan dengan cepat dan keras. Yang penting bola dapat dikuasai oleh teman yang akan menerimanya. operan juga dapat dilakukan dengan pelan (lunak). Jenis operan tersebut bergantung pada situasi keseluruhan, yaitu kedudukan teman, situasi teman, waktu, dan taktik yang digunakan.

Pemain harus menguasai bermacam-macam teknik dasar mengoper bola dengan baik. Teknik dasar mengoper (*passing*) dalam bola basket adalah sebagai berikut menurut pendapat Nuril Ahmadi (2007:13) :

a. Mengoper Bola Setinggi Dada (*Chest pass*)

Mengoper bola dengan dua tangan dari depan dada merupakan operan yang sering dilakukan dalam suatu pertandingan bola basket. Operan ini berguna untuk jarak pendek. Mengoper bola dengan cara ini akan menghasilkan kecepatan, ketepatan, dan kecermatan. Jarak lemparan adalah 5 sampai 7 meter.

b. Mengoper Bola Dari Atas Kepala (*Overhead Pass*)

Lemparan ini biasanya dilakukan oleh pemain-pemain berbadan tinggi sehingga melampaui daya raih lawan.

c. Mengoper Bola Pantulan Kelantai (*bounce Pass*)

Operan pantulan dengan dua tangan dilakukan dalam posisi bola didepan dada. Operan ini sangat baik dilakukan untuk menerobos lawan yang tinggi. Bola dipantulkan disamping kanan atau kiri lawan. dan teman sudah siap menerimanya dibelakang lawan. Lemparan ini harus dilakukan dengan cepat agar tidak tertahan oleh lawan. Lemparan pantulan dapat dilakukan dengan jalan menipu lawan kesamping kanan, padahal bola dilempar kekiri atau sebaliknya.

## b. Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

Menggiring bola adalah membawa lari bola ke segala arah sesuai dengan peraturan yang ada. 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.

## c. Meningkatkan Latihan Teknik *Dribble*

Menurut Soebagio Hartoko (1992 : 36) ada beberapa macam cara meningkatkan latihan teknik *dribble*, yaitu sebagai berikut:

### a. *Dribble* dalam segi empat

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

### b. *Dribble* sambil melingkar

Tujuan : melatih *dribble* sambil berputar. Latihan mula-mula dilakukan dengan tangan kanan kemudian dengan tangan kiri. Pelaksanaan : para pemain secara berturut-turut membawa bola dengan tangan kanan, berputar mengelilingi petak tembakan bebas dan lingkaran tengah. Pada saat berputar, muka menghadap ke tengah lingkaran. Setelah itu *dribble* dilakukan dengan tangan kiri, berputar mengikuti arah jarum jam.

c. *Dribble* bola dengan pola *slalom*

Tujuan : melatih kemahiran membawa bola secara berganti-ganti dengan tangan kanan dan kiri serta membiasakan *dribble* tanpa melihat bola. Pelaksanaan: kursi (pemain) diatur berjejer, dianggap lawan yang mencegat. Karena itu, *dribble* harus dilakukan dengan berganti-gantian supaya bola dilindungi dengan tubuh dari kemungkinan direbut lawan. Latihan ini bisa dilakukan dalam bentuk perlombaan dan secara beranting.

d. *Dribble* melawan operan

Tujuan : operan dan *dribble* 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 *dribble*.

e. *Dribble* beranting

Tujuan : melatih *dribble* 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 membawa bola dengan tangan kiri. Penyerahan bola pada pemain berikut harus dilakukan di belakang garis *start*.

f. *Dribble* 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 *dribble* 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.

### 3. Pengertian Berat Badan

Berat badan adalah ukuran yang lazim atau sering dipakai untuk menilai keadaan suatu gizi manusia. Menurut Cipto Suroso dalam Mabella (2000 : 10), mengatakan bahwa :

Berat badan adalah ukuran tubuh dalam sisi beratnya yang ditimbang dalam keadaan berpakaian minimal tanpa perlengkapan apapun. Berat badan diukur dengan alat ukur berat badan dengan suatu satuan kilogram. Dengan mengetahui berat badan seseorang maka kita akan dapat memperkirakan tingkat kesehatan atau gizi seseorang. Berat badan dianjurkan untuk mengukur keadaan gizi, karena :

- a. Mudah dilihat perubahan dalam waktu singkat
- b. Memberikan gambaran keadaan gizi pada saat sekarang dan bila dilakukan secara periodik, yaitu sebulan sekali pada anak-anak akan dapat memberikan gambaran yang baik tentang pertumbuhan anak.
- c. Ketelitian pengukuran tidak dipengaruhi oleh keterampilan yang mengukur.
- d. Alat ukur mudah diperoleh.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa berat badan adalah ukuran tubuh yang lazim yang ditimbang dalam keadaan berpakaian minimal untuk menilai suatu gizi manusia.

### 4. Faktor-faktor yang mempengaruhi berat badan

Beberapa yang mempengaruhi berat badan adalah salah satunya makanan dan minuman. Dalam sehari kita membutuhkan gizi lengkap seperti :

- |                |                        |
|----------------|------------------------|
| a. Karbohidrat | c. Protein             |
| b. Lemak       | d. Vitamin dan mineral |

## 5. Kelincahan

Pengertian 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.

Pengertian Kelincahan : Kelincahan berasal dari kata lincah. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1993 : 525) lincah berarti selalu bergerak, tidak dapat diam, tidak tenang, tidak tetap. Sedangkan menurut Harsono (1993 : 14) orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Dan menurut Suharno HP (1983 : 28) mendefinisikan kelincahan adalah kemampuan dari seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi.

Dengan demikian dari beberapa pendapat tersebut diatas 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. Suharno HP (1985 :33) mengatakan : kegunaan kelincahan adalah untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulan, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, gerakan-gerakan *efisien, efektif* dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan menurut Dangsinia Moeloek dan Arjadino Tjokro (1984 : 8-9) adalah:

1) Tipe tubuh. Seperti telah dijelaskan dalam pengertian kelincahan bahwa gerakan-gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan dan pemacuan tubuh secara bergantian. Dimana momentum sama dengan massa dikalikan kecepatan. Dihubungkan dengan tipe tubuh, maka orang yang tergolong *mesomorfi* dan *mesoektomorfi* lebih tangkas dari *sektomorfi* dan *endomorfi*. (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.

Macam-macam latihan kelincahan, adapun macam-macam bentuk latihan kelincahan menurut Harsono (1993 : 14) 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 derajat. 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*

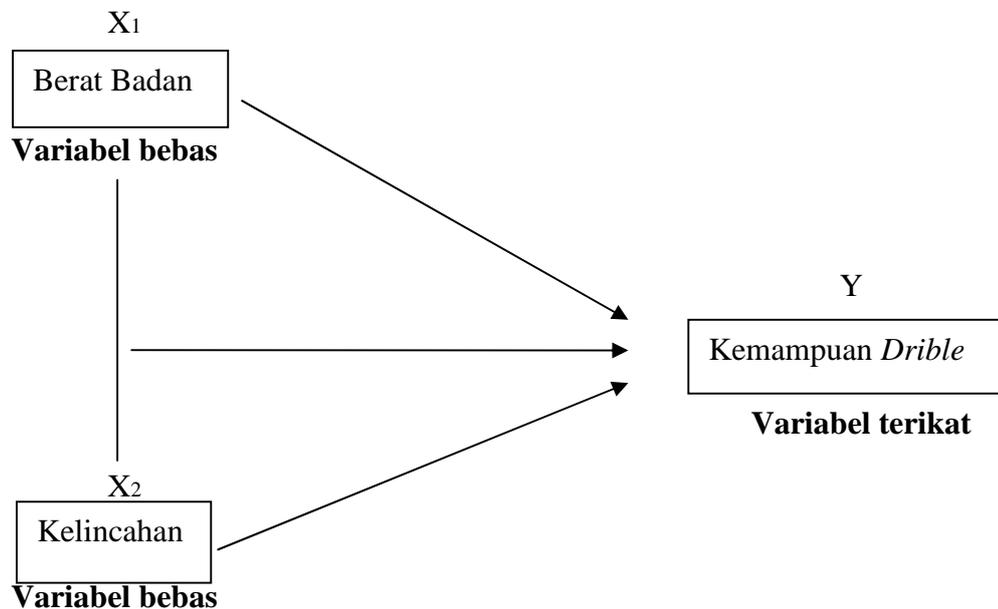
Latihan kelincahan *three corner drill* mirip dengan *boomerang run* yang titiknya ada lima. Tetapi pada *three corner drill* titiknya hanya ada tiga, ketiga titik tersebut membentuk segitiga sama kaki dengan besar sudut 45 derajat dan sudut 90 derajat. Teknik latihan atlet berlari melingkar ketiga titik 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-alat tes *dodging run*.

### **B. Kerangka Berfikir**

Adapun kerangka berpikir dalam penelitian ini adalah orang yang berat badannya *ideal* dan memiliki kelincahan yang baik akan mampu melakukan *dribble* bola basket dengan sangat baik.

**Gambar 1**  
**Kerangka Berpikir**



### 3. HIPOTESIS

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap masalah yang hendak dicari solusinya. Iskandar (2010:75), adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Ho, Tidak ada Kontribusi berat badan (X<sub>1</sub>) dan kelincahan (X<sub>2</sub>) terhadap kemampuan *dribble* (Y) dalam permainan bola basket ekstrakurikuler siswa Sekolah SMA Negeri 1 Bengkulu Selatan.
2. Hi, Ada Kontribusi berat badan (X<sub>1</sub>) dan kelincahan (X<sub>2</sub>) terhadap kemampuan *dribble* (Y) dalam permainan bola basket ekstrakurikuler siswa Sekolah SMA Negeri 1 Bengkulu Selatan.

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Jenis atau Desain Penelitian**

Suatu penelitian akan dapat 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. Sehingga diharapkan dengan metode penelitian yang baik dan benar akan mendapatkan hasil yang 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 yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian korelasional, sebagaimana yang dikemukakan Singarimbun (1987: 12) ” Bahwa penelitian korelasional adalah penelitian yang mempelajari tentang hubungan variabel-variabel dan mempunyai hipotesis yang telah dirumuskan”.

Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini tentang “Kontribusi Berat Badan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribble* Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler SMAN 1 Bengkulu Selatan” maka rancangan penelitian yang digunakan adalah rancangan deskriptik atau korelasional yaitu metode deskriptik digunakan untuk membuat diskripsi, gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta – fakta, sifat serta hubungan antara fenomena yang diselidiki. Sedangkan

korelasional digunakan untuk menguji hipotesa – hipotesa yang lebih dalam tentang hubungan dua variabel penelitian.

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel penelitian, yaitu :

1. Variabel Bebas ( *Independent Variable* ), yaitu : Berat Badan dan kelincahan.
2. Variabel Terikat ( *Dependent Variable* ), yaitu : Kemampuan *Dribble*.

## **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

### **1. Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan bola basket SMA Negeri 1 Bengkulu Selatan.

### **2. Waktu**

Penelitian dilaksanakan pada semester 2 (Genap) tahun 2014 pada waktu sore hari dalam kegiatan Ekstrakurikuler.

## **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, Sudjana (2002: 27 ) mengatakan:

“Populasi adalah totalitas semua nilai yang mungkin dari hasil hitungannya ataupun pengukuran kuantitatif maupun kualitatif, dari pada karakteristik tertentu mengenai suatu obyek, yang lengkap dan jelas yang ingin dipelajari sifatnya”.

Populasi dapat juga diartikan sebagai kumpulan individu dengan karakteristik (ciri) yang telah ditetapkan. Sedangkan menurut Hadi (1983: 70) “Populasi adalah keseluruhan penduduk atau individu yang yang dimaksud untuk diselidiki”.

Dalam penelitian ini populasi yang akan digunakan adalah 30 orang siswa SMA Negeri 1 Bengkulu Selatan yang gemar bermain 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 beberapa ahli, mengatakan ada beberapa pendapat pengertian mengenai sampel seperti dibawah ini:

- a) “Sampel adalah contoh yang mewakili dari suatu populasi didalam suatu penyelidikan” Singarimbun (1987: 106)
- b) Menurut Arikunto (1993: 117) ”Bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti”. Pengambilan sampel harus dapat dilakukan sedemikian rupa sehingga benar-benar dapat berfungsi sebagaimana mestinya.

Pengambilan sampel didalam penelitian ini, menggunakan teknik total *sampling*, dimana seluruh populasi dijadikan subjek penelitian, yaitu sebanyak 30 siswa SMA Negeri 1 Bengkulu Selatan yang telah mengikuti kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga bola Basket. Hal ini sesuai dengan pendapat dari Arikunto (1973: 107) dalam bukunya Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktik bahwa: ”Apa bila 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**

##### **1. Variabel Bebas ( *Independent Variable* )**

Variabel bebas merupakan faktor yang menjadi pokok permasalahan yang akan diteliti. Di dalam penelitian ini yang menjadi variable bebasnya ( $X_1$ ) adalah Berat Badan dan ( $X_2$ ) adalah Kelincahan.

##### **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. Didalam penelitian ini yang akan menjadi variabel terikatnya (  $Y$  ) adalah Kemampuan *Dribble* dalam permainan bola basket.

Kedua variabel tersebut diatas merupakan hal yang sangat penting didalam proses penelitian yang berlangsung karena menjadi inti pada korelasi dalam menghasilkan data-data penelitian yang benar dan akurat, yaitu pada variabel bebas dan terikat.

#### **E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

##### **1. Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data merupakan tindak lanjut untuk mengumpulkan data yang akan digunakan untuk memperoleh bahan dalam melaksanakan penelitian. 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.

Peneliti menggunakan instrumen yang validitasnya sudah diakui oleh para ahli bidang ilmu yang bersangkutan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan tes kemampuan melakukan *dribble* yang bertujuan untuk mengukur kemampuan dalam melakukan *dribble*.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini hanya menggunakan metode tes saja yaitu sebagai berikut : Metode test adalah serangkaian pertanyaan atau latihan yang digunakan untuk mengukur keterampilan pengetahuan, *inteligensi*, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Pendapat ini di kemukakan oleh Riduwan (2011:76). Berdasarkan pendapat diatas, dengan menganalisa hasil test dari seorang atau sekelompok orang, maka akan dapat memberikan langkah berikut untuk menarik suatu kesimpulan berdasarkan data yang diperoleh dari satu *test*. Metode test ini digunakan untuk mendapat data kemampuan *dribble*, setelah melakukan tes kelincahan.

## **2. Instrumen Pengumpulan Data**

Adapun pelaksanaan pengumpulan data penelitian ini menggunakan metode tes dan pengukuran dengan materi yang diterapkan instrumen sebagai berikut :

### **a. Tes Pengukuran Berat Badan**

Tes Pengukuran berat badan adalah tes yang dilakukan dengan cara mengukur atau menimbang berat badan, tes menggunakan alat pengukur berat badan (timbangan injak dewasa). Tes ini bertujuan untuk mengetahui berapa berat

badan siswa anggota ekstrakurikuler bola basket di SMAN 1 Bengkulu Selatan.

Untuk mengukur berat badan diukur dengan cara, sebagai berikut :

- a) Prosedur Pelaksanaan
  - a. Berdiri tegak lurus
  - b. Pandangan lurus kedepan
  - c. Saat pengukuran berat badan, testee menggunakan pakaian seminim mungkin.
- b) Alat yang Digunakan
  - a. Meteran yang sudah ditera
  - b. Timbangan injak dewasa (manual) yang sudah ditera

**Standar Berat Badan Ideal (*Brocce Formula*)**

Berat badan = 90 % (tinggi badan – 100)

Batas kewajaran sebagai berikut :

Berat badan sebaiknya :

Paling berat = 120 % x (tinggi badan – 100)

Paling ringan = 80 % x (tinggi badan – 100)

Sumber : Pusat kesegaran Jasmani dan Rekreasi, Depdikhud,1996

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

- c. Dengan aba-aba “ya” *testee* segera lari menuju garis kedua dan setelah melewati kedua garis kedua segera berbalik menuju garis start.
  - d. Lari dari garis start atau garis pertama menuju ke garis kedua dan kembali ke garis start di hitung 1 kali.
  - e. Pelaksanaan lari dilakukan sampai ke empat kalinya bolak – balik sehingga menempuh jarak 10 meter.
  - f. Setelah melewati garis finish digaris ke dua, *stopwatch* dihentikan.
  - g. Catatan waktu untuk menentukan norma kelincahan dihitung sampai persepuluh detik (0,1detik) atau perseratus detik (0,01 detik)
- b) Alat yang Digunakan
- a. *Stopwacth* sesuai kebutuhannya
  - b. Lintasan lari datar panjang minimal 10 meter.

#### Norma Kelincahan

##### Laki - laki

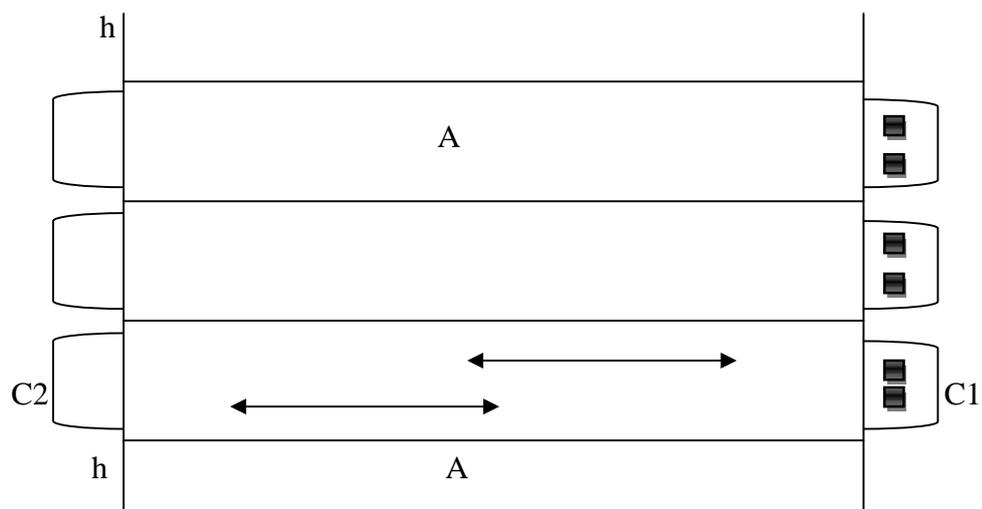
No	Norma	Prestasi (detik)
1	Baik Sekali	Keatas 12.10
2	Baik	12.11 – 13.53
3	Sedang	13.54 – 14.96
4	Kurang	14.97 – 16.39
5	Kurang Sekali	16.40 – kebawah

## Perempuan

No	Norma	Prestasi (detik)
1	Baik Sekali	Keatas 12.42
2	Baik	12.43 – 14.09
3	Sedang	14.10 – 15.74
4	Kurang	15.75 – 17.39
5	Kurang Sekali	17.40 – kebawah

Sumber : Perkembangan Olahraga Terkini, Jakarta, 2003

## Gambar Tes Lari Bolak-Balik



Keterangan Gambar :

A = Lintasan Lari

h = Garis *start* dan garis *finish*

C1 = tempat balok kayu yang akan dipindahkan

C2 = tempat balok kayu yang akan dipindahkan

■ = balok kayu

↔ = arah lari untuk bolak balik saat mengambil balok

c. Tes Kemampuan *Dribble*

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

a. Prosedur Pelaksanaan

- a) Sebelum melakukan tes, *testee* berdiri dengan bola di belakang garis *start*.
- b) Setelah aba-aba “ya”, *stopwatch* dihidupkan lalu *testee* menggiring bola melalui enam rintangan dengan *route* yang telah ditentukan.
- c) *Skor* ditentukan dari lama waktu tempuh *testee* dari garis *start* sampai garis *finish* dalam waktu persepuluh detik. Apabila *testee* melakukan kesalahan *dribble* atau *route* yang salah, maka tes harus diulang.

b. Alat yang Digunakan

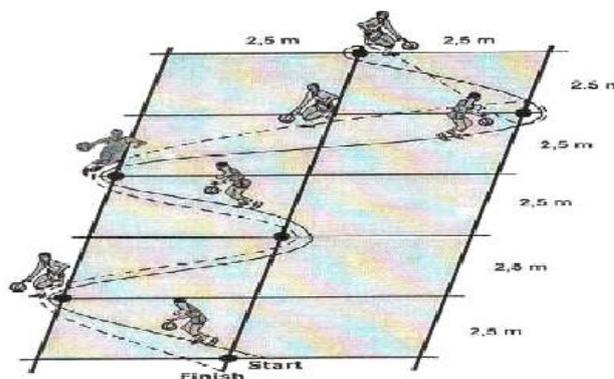
- a) Lapangan bola basket
- b) Bola basket
- c) *Stopwatch*
- d) Enam buah tanda rintangan
- e) Alat-alat tulis dan format pengambilan data
- f) Petugas pencatat 1 orang

Norma Penilaian Tes *Dribble*, skor:

Kurang	13,51 – 15,00
Baik	11,51 – 13,00
Baik Sekali	10,00 – 11,50

Sumber : Adnan,(2005 : 186)

Gambar Tes *dribble* Zig-zag



Sumber : Adnan,2005 : 186

## F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Sebelum mencari korelasi antara berat badan ( $X_1$ ) dan kelincihan ( $X_2$ ) terhadap kemampuan drible ( $Y$ ), maka dilakukan uji validitas dan reabilitas instrumen penelitian.

### 1. Uji Validitas

Aryandie Adnan (2005 : 10) menyatakan bahwa “valid adalah sah, suatu dikatakan valid apabila tes itu mengukur secara tepat apa yang seharusnya di tes, derajat kevalidan suatu tes disebut dengan validitas. Untuk mengukur berat badan peneliti mengambil data dengan menggunakan alat ukur timbangan injak dewasa

(manual). Untuk mengukur kelincahan peneliti mengambil data dengan menggunakan tes *shuttle run* dengan jarak 10 meter, dengan cara lari 4 kali bolak-balik secepat-cepatnya. Untuk mengukur kemampuan *dribble* peneliti mengambil data dengan menggunakan tes *dribble zig-zag*.

Validitas dilakukan untuk mengukur apakah data yang telah didapat setelah penelitian merupakan data yang valid dan alat ukur yang digunakan (Metode Test) (Sugiyono, 2007:109). Untuk mendapatkan validitas instrumen, terlebih dahulu menggunakan sampel acak sebanyak 30 orang siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Bengkulu Selatan dengan rentang umur 15-21 tahun yang dibagi menjadi 2 kelompok data validitas berat badan sebesar 0,74 dan kelincahan sebesar 0,71. Sedangkan validitas tes kemampuan *dribble* adalah sebesar 0,73.

## **2. Uji Reliabilitas**

Aryandie Adnan (2005 : 10) menyatakan bahwa “Reliabel adalah terpercaya, suatu dikatakan reliable apabila tes ini mengukur secara tepat apa yang seharusnya diukur, derajat yang menunjukkan reliablenya suatu tes disebut dengan reliabilitas”. Untuk mengukur berat badan peneliti mengambil data dengan menggunakan alat ukur timbangan injak dewasa (manual). Untuk mengukur kelincahan peneliti mengambil data dengan menggunakan tes *shuttle run* dengan jarak 10 meter, dengan cara lari 4 kali bolak-balik secepat-cepatnya. Untuk mengukur kemampuan *dribble* peneliti mengambil data dengan menggunakan tes *dribble zig-zag*.

Reliabilitas dilakukan untuk melihat apakah alat ukur yang digunakan (Metode Tes) menunjukkan konsistensi dalam mengukur gejala yang sama (Sugiyono, 2007:110). Untuk mendapatkan reliabilitas instrumen, terlebih dahulu menggunakan sampel acak sebanyak 30 orang siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Bengkulu Selatan dengan rentang umur 15-21 tahun yang dibagi menjadi 2 kelompok didapat reliabilitas berat badan 0,99 dan kelincahan sebesar 0,73. Sedangkan reliabilitas tes kemampuan *dribble* adalah sebesar 0,84.

## G. Teknik Analisis Data

### 1. Uji Persyaratan Analisis

Sebelum mencari kontribusi antara berat badan (X1) dan kelincahan (X2) terhadap kemampuan *dribble* (Y) pada olahraga bola basket maka dilakukan uji statistic korelasional. Uji statistik korelasional ini menggunakan uji normalitas dan uji homogenitas.

#### a) Uji Normalitas

Uji normalitas berguna untuk melihat normalitas data yang diuji dengan menggunakan uji *Liliefors*, dengan rumus sebagai berikut :

$$Z_i = \frac{x_i - \bar{X}}{S}$$

Keterangan :

$Z_i$  = Simpangan baku untuk kurve normal standar

$X_i$  = Data ke-i dari suatu kelompok data

$\bar{X}$  = Rata-rata kelompok

$s$  = Simpangan baku

(Sugiyono, 2011 :77)

## b) Uji Homogenitas

Uji Homogenitas untuk menguji data homogen atau tidak dengan menggunakan Uji Varians (uji F dari Harvley), dengan rumus sebagai berikut :

$$F = \frac{V_{\text{terbesar}}}{V_{\text{terkecil}}}$$

Dengan criteria pengujian sebagai berikut :

Jika  $F_{hitung} \leq F_{tabel}$  berarti data homogen dan jika  $F_{hitung} \geq F_{tabel}$  berarti data tidak homogen.

(Sugiyono, 2011: 175)

## 2. Uji Korelasi (r)

Korelasi yaitu untuk mengetahui hubungan antara berat badan ( $X_1$ ) dengan kemampuan *dribble* (Y) dan hubungan antara kelincahan ( $X_2$ ) dengan kemampuan *dribble* (Y) digunakan rumus korelasi. Teknik korelasi ini digunakan untuk mencari hubungan dan membuktikan hipotesis hubungan dua variabel bila data kedua variabel bentuk *interval* atau *ratio*. Sugiyono, (2003:251)

Rumus yang digunakan dalam uji korelasi adalah sebagai berikut :

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

Keterangan :

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

n = Jumlah Sampel

X = variabel bebas ( berat badan dan kelincahan )

Y = Variabel Terikat ( Kemampuan *Dribble* )

$X$  = Jumlah Skor Variabel X

$Y$  = Jumlah Skor Variabel Y

$X^2$  = Jumlah dari kuadrat skor X

$Y^2$  = Jumlah dari kuadrat skor Y

$XY$  = Skor X Kali Skor Y

(Riduwan & adkon, 2010: 125)

Kriteria pengujian:

Jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima

Jika  $r_{hitung} < r_{tabel}$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak

Nilai  $r$  terbesar adalah +1 dan  $r$  terkecil adalah -1.  $r = +1$  menunjukkan hubungan positif sempurna, sedangkan  $r = -1$  menunjukkan hubungan negatif sempurna.  $r$  tidak mempunyai satuan atau dimensi. Tanda + atau - hanya menunjukkan arah hubungan. Interpretasi nilai  $r$  dapat dilihat pada tabel berikut ini :

**Tabel 1**  
**Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi**

<b>Interval Koefisien</b>	<b>Tingkat Hubungan</b>
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,6 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

(Sugiyono, 2012:184)

### 3. Uji Korelasi Berganda

Untuk melihat hubungan antara berat badan ( $X_1$ ) dan kelincahan ( $X_2$ ) secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribble* ( $Y$ ) digunakan rumus korelasi berganda ( $R_{YX_1X_2}$ ) sebagai berikut :

$$R_{YX_1X_2} = \sqrt{\frac{r^2_{yx_1} + r^2_{yx_2} - 2r_{yx_1}r_{yx_2}r_{x_1x_2}}{1 - r^2_{x_1x_2}}}$$

Dimana  $R_{YX_1X_2}$  = Korelasi antara variable  $X_1$  dengan  $X_2$  secara bersama-sama dengan variable  $Y$

$r_{yx_1}$  = korelasi produk momen antara  $X_1$  dan  $Y$

$r_{yx_2}$  = korelasi produk momen antara  $X_2$  dan  $Y$

$r_{x_1x_2}$  = korelasi produk momen antara  $X_1$  dan  $X_2$

(Sugiyono, 2009 : 191)

Untuk menguji bahwa hasil korelasi dari uji  $r$  dapat digenerasikan atau tidak maka akan diuji rumus sebagai berikut :

$$F_h = \frac{R^2/k}{(1 - R^2)/(n - k - 1)}$$

Dimana :

$F_h$  = koefisien korelasi berganda

$k$  = jumlah variable independen

$n$  = jumlah anggota sampel

#### 4. Koefisien Deteminasi

Rumusan untuk mencari besar hubungan yang diberikan oleh kedua variabel X dan Y.

$$\text{Rumusnya : } K = r_{xy}^2 \times 100 \%$$

Keterangan :

K = Koefisien determinasi

$r_{xy}$  = Koefisien korelasi

% = Prosentasi

(Sudjana 1986 : 358)