



**SUMBANGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN  
PERGELANGAN TANGAN TERHADAP HASIL *DRIBBLE*  
PADA PEMAIN TIM PUTRA KU 16 TAHUN CLUB  
BOLABASKET SAHABAT SEMARANG  
TAHUN 2012**

**Skripsi**

**Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata I  
Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**

**PERPUSTAKAAN  
UNNES**

**oleh**

**Zainul Muttakin  
6301408144**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2013**

## ABSTRAK

**Zainul Muttakin** (2012) “Sumbangan kekuatan otot lengan dan kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil *dribble* pada pemain tim putra KU 16 tahun Klub bolabasket Sahabat Semarang tahun 2012”.

Permasalahan dalam skripsi ini adalah : 1. Apakah ada sumbangan kekuatan otot lengan terhadap hasil *dribble* ?, 2. Apakah ada sumbangan kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil *dribble*?, 3. Apakah ada sumbangan kekuatan otot lengan dan kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil *dribble*?. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya sumbangan kekuatan otot lengan terhadap hasil *dribble*. Adanya sumbangan kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil *dribble*. Adanya sumbangan kekuatan otot lengan dan kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil *dribble*.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode survey tes. Variabel yang diukur meliputi kekuatan otot lengan dan kelentukan pergelangan tangan sebagai variabel bebas dan hasil *dribell* sebagai variabel terikat. Populasi yang diambil adalah pemain putra klub bolabasket Sahabat Semarang tahun 2012 yang berjumlah 36. Menggunakan teknik *purposif sampling*, dan sampel yang digunakan adalah pemain tim putra KU 16 tahun Klub bolabasket Sahabat Semarang tahun 2012 yang berjumlah 12. Variabel yang diukur meliputi sebagai variabel bebas kekuatan otot lengan dan kelentukan pergelangan tangan dan hasil *dribell* sebagai variabel terikat. Data diukur menggunakan test kekuatan otot lengan dengan menggunakan alat *pull and push dynamometer*, kelentukan pergelangan tangan dengan menggunakan alat *goniometer*, serta test *dribell*. Data dianalisis menggunakan regresi ganda. Pengolahan data menggunakan bantuan komputersasi dengan *softwer SPSS for windows releas 16*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan rata-rata 31,25 Kg, kelentukan pergelangan tangan rata-rata 72,42°, hasil *dribble* rata-rata 8,23 dt dengan hasil terendah 10,49 dt, tertinggi 7,04 dt dan standar deviasi 1,96 dt. Diperoleh nilai  $t_{hitung}$  untuk kekuatan otot lengan sebesar 3,509 dengan signifikansi 0,006 dan  $t_{hitung}$  untuk variabel kelentukan pergelangan tangan sebesar 4,362 dengan signifikansi 0,001 < 0,05 yang berarti model regresi antara kekuatan otot lengan dan kelentukan pergelangan tangan dengan hasil *dribble* dapat dinyatakan signifikan. Terbukti dari uji simultan diperoleh  $F_{hitung} = 22,650$  dengan signifikansi 0,000 < 0,05. Besarnya sumbangan secara simultan memberikan sumbangan antara kekuatan otot lengan dan kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil *dribell* sebesar 83,4%. Secara parsial kekuatan otot lengan memberikan sumbangan secara signifikan dengan hasil *dribell*, terbukti dari p value = 0,006 < 0,05 dengan sumbangan sebesar 55,2%. Secara parsial kelentukan pergelangan tangan memberikan sumbangan secara signifikan dengan hasil *dribell*, terbukti dari p value = 0,001 < 0,05 dengan sumbangan sebesar 65,5%.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan bahwa 1) ada sumbangan kekuatan otot lengan terhadap hasil *dribble*, 2) ada sumbangan kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil *dirbble* 3) ada sumbangan kekuatan otot lengan dan kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil *dribble*. Disarankan kepada pelatih atau guru penjas untuk memberikan program latihan teknik dasar *dribble* hendaknya dilakukan secara berimbang antara latihan teknik dan latihan kondisi fisik karena keduanya sama-sama memberikan sumbangan yang berarti dalam menunjang keberhasilan pemainnya dalam melakukan *dribble*.

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Zainul Muttakin

NIM : 6301408144

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi berjudul :

**“SUMBANGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELNTUKAN PERGELANGAN TANGAN TERHADAP HASIL *DRIBBLE* PADA PEMAIN TIM PUTRA KU 16 TAHUN CLUB BOLABASKET SAHABAT SEMARANG TAHUN 2012.”**

Benar-benar hasil karya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, Desember 2012

**ZainulMuttakin**  
**NIM. 6301408144**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Telah disetujui untuk diajukan kepada Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Nama : ZainulMuttakin

NIM : 6301408144

Judul :“SUMBANGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN TERHADAP HASIL *DRIBBLE* PADA PEMAINPUTRA KU 16 TAHUN CLUB BOLABASKET SAHABAT SEMARANG TAHUN 2012”

Hari :

Tanggal :

PanitiaUjian

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Priyanto, S.Pd. M.Pd.  
NIP. 19800619 2005011 002

Arif Setiawan, S.Pd. M.Pd.  
NIP. 19780525 200501 1 002

Mengetahui  
Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Semarang

Drs. Hermawan. M.Pd.  
NIP. 19590401 198803 1 002

## HALAMAN PENGESAHAN

Telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang

Nama : Zainul Muttakin

NIM : 6301408144

Judul : SUMBANGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN TERHADAP HASIL *DRIBBLE* PADA PEMAIN PUTRA KU 16 TAHUN CLUB BOLABASKET SAHABAT SEMARANG TAHUN 2012

Hari : Rabu

Tanggal : 06 Februari 2013

Panitia Ujian

Ketua

Sekretaris

Drs.H. Harry Pramono, M.Si.  
NIP.19591019.198503.1.001

Tri Tunggal Setiawan, S.Pd, M.Kes.  
NIP.19680302.199702.1.001

Dewan Penguji :

Drs. H.Margono, M.Kes.  
NIP.19601210.198601.1.001

(Ketua)

\_\_\_\_\_

Priyanto, S.Pd, M.Pd.  
NIP. 19800619.20050.1.002

(Anggota)

\_\_\_\_\_

Arif Setiawan. S.Pd, M.Pd.  
NIP. 19780525.200501.1.002

(Anggota)

\_\_\_\_\_

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO :

*Allah SWT tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya (QS : Al-Baqarah ayat 286)*



### PERSEMBAHAN :

Skripsi ini kupersembahkan kepada :

1. Ibu'ku Sri Nur Asni ,Bapakku Abdul Chalik dan kakak-kakak ku sekeluarga
2. Dosen pembimbing Bapak Priyanto dan Bapak Arif Setiawan
3. Teman-teman "Ichikiwir"
4. Teman- teman PKLO '08
5. Almamater FIK UNNES.

## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi lancar tanpa halangan yang berarti.

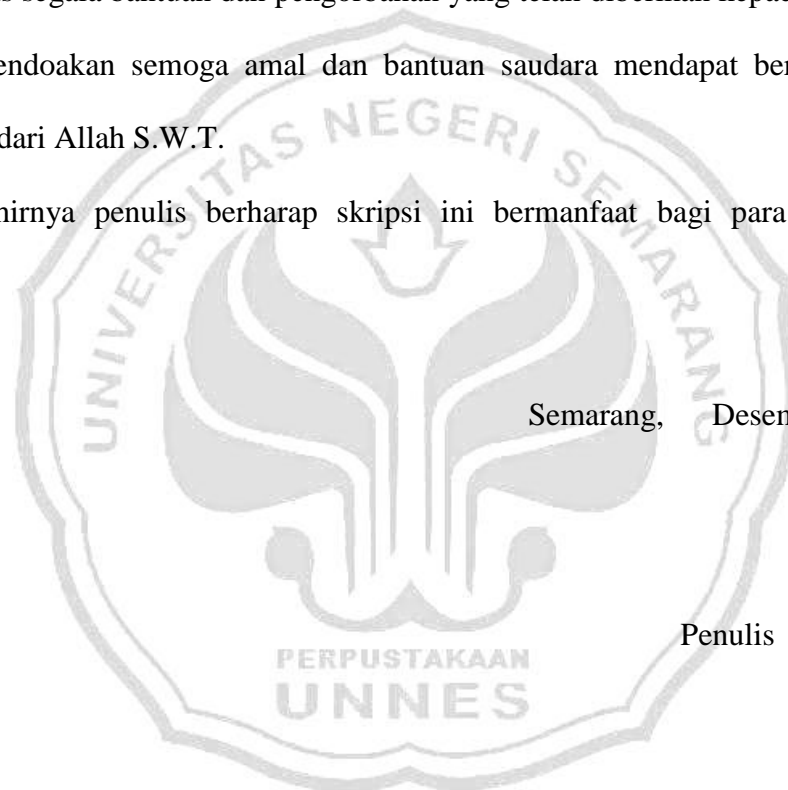
Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini atas bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FIK UNNES yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi.
4. Pembimbing I, Priyanto S.Pd. M.Pd, atas arahan dan bimbingannya dalam penyusunan skripsi ini.
5. Pembimbing II, Arif Setiawan S.Pd. M.Pd, atas arahan dan bimbingannya dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu dosen Jurusan PKLO FIK UNNES yang memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada penulis hingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
7. Yacobus, Agung, Aziz dan Dogta selaku pelatih Klub bolabasket Sahabat Semarang, yang telah mengijinkan dan telah membantu penulis untuk mengadakan penelitian di Klub Sahabat Semarang.

8. Anggota tim putra Klub Sahabat Semarang KU 16 Tahun.
9. Teman-teman PKLO '08, yang telah membantu dan memberi semangat dalam penulisan skripsi ini
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian untuk penulisan skripsi.

Atas segala bantuan dan pengorbanan yang telah diberikan kepada penulis, penulis mendoakan semoga amal dan bantuan saudara mendapat berkah yang melimpah dari Allah S.W.T.

Akhirnya penulis berharap skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca semua.



Semarang, Desember 2012

Penulis



## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK .....	ii
PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Penelitian .....	1
1.2 Permasalahan.....	6
1.3 Tujuan Penelitian .....	7
1.4 Penegasan Istilah.....	7
1.5 Kegunaan Hasil Penelitian.....	9
<b>BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS .....</b>	<b>11</b>
2.1 Landasan Teori.....	11
2.1.1 Teknik Dasar Permainan Bolabasket.....	11
2.1.2 Teknik <i>Dribble</i> .....	16
2.1.3 Komponen Kondisi Fisik .....	25
2.1.4 Kekuatan otot lengan.....	27
2.1.5 Kelentukan Pergelangan Tangan.....	29
2.1.6 Klub Bolabasket Sahabat Semarang .....	30
2.1.7 Kerangka Berfikir.....	31
2.2 Hipotesis.....	33

<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>34</b>
3.1 Jenis dan Desain Penelitian .....	34
3.2 Variabel Penelitian .....	35
3.3 Populasi, sampel, dan teknik pengambilan sampel penelitian.....	35
3.4 Instrumen Penelitian .....	37
3.5 Prosedur Penelitian .....	39
3.6 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian.....	40
3.7 Teknik Analisis Data .....	41
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>45</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	45
4.2 Pembahasan .....	55
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>59</b>
5.1 Simpulan .....	59
5.2 Saran .....	60
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>61</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>62</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1 Deskripsi Data Kekuatan otot lengan ( $X_1$ ), Kelentukan pergelangan tangan ( $X_2$ ) dan Hasil <i>Dribble</i> (Y) .....	45
4.2 Deskripsi Data Kecepatan Lari ( $X_1$ ), Kelincahan ( $X_2$ ) dan Hasil <i>Dribble</i> (Y).....	46
4.3 Hasil Uji Normalitas Data.....	47
4.4 Hasil Uji Homogenitas Data .....	47
4.5 Hasil Uji Linieritas Data .....	48
4.6 Hasil Uji Keberartian Model.....	49
4.7 Output Koefisien Determinasi Kekuatan otot lengan dengan Hasil <i>Dribble</i> .....	49
4.8 Output Analisis Varian antara Kekuatan otot lengan dengan Hasil <i>Dribble</i> .....	50
4.9 Output Koefisien Regresi Kekuatan otot lengan dengan Hasil <i>Dribble</i> .....	50
4.10 Output Koefisien Determinasi Kelentukan pergelangan tangan dengan Hasil <i>Dribble</i> .....	51
4.11 Output Analisis Varian antara Kelentukan pergelangan tangan dengan Hasil <i>Dribble</i> .....	52
4.12 Output Koefisien Regresi Kelentukan pergelangan tangan dengan Hasil <i>Dribble</i> .....	52
4.13 Output Koefisien Determinasi antara Kekuatan otot lengan dan Kelentukan pergelangan tangan terhadap Hasil <i>Dribble</i> .....	53
4.14 Output Analisis Varians antara Kekuatan otot lengan dan Kelentukan pergelangan tangan terhadap Hasil <i>Dribble</i> .....	54
4.15 Output Koefisien Regresi Kekuatan otot lengan dan Kelentukan pergelangan tangan terhadap Hasil <i>Dribble</i> .....	54

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Gerakan Low dribble.....	18
2.2 Gerakan Power Dribble.....	18
2.3 Gerakan Change Of Pace Dribble.....	20
2.4 Gerakan Crossover Dribble.....	20
2.5 Gerakan Head and Shoulders Move.....	21
2.6 Gerakan Head and Shoulders Crossover Move.....	22
2.7 Gerakan Reverse/Spin Dribble.....	23
2.8 Gerakan Behind The Back Dribble.....	24
2.9 Gerakan Between the Legs Dribble.....	24
3.1 Diagram Desain Penelitian.....	34
3.2 <i>Pull and Push Dynamometer</i> .....	37
3.3 <i>Goniometer</i> .....	38
3.4 Lintasan <i>Dribble</i> .....	39

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Usulan Penetapan Dosen Pembimbing.....	62
2. Keputusan Penetapan Dosen Pembimbing .....	63
3. Surat Ijin Penelitian.....	64
4. Surat Keterangan Penelitian.....	65
5. Daftar Hadir Peserta Penelitian.....	66
6. Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan.....	67
7. Hasil Tes Kelentukan Pergelangan Tangan .....	68
8. Hasil <i>Tes Dribble</i> .....	69
9. Tabel Konversi Data Penelitian ke Skor T .....	70
10. Deskripsi Data Hasil Penelitian, Uji Normalitas Data dan Uji Homogenitas Data .....	71
11. Uji Linieritas Data.....	72
12. Hasil Analisis Regresi Tunggal antara X1 dengan Y .....	73
13. Hasil Analisis Regresi Tunggal antara X2 dengan Y .....	74
14. Hasil Analisis Regresi Ganda antara X1 dan X2 dengan Y.....	75
15. Dokumentasi Penelitian .....	76

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Penelitian

Olahraga adalah semua bentuk aktifitas fisik yang melalui partisipasi santai atau terorganisir, bertujuan untuk menggunakan, memelihara atau meningkatkan kebugaran fisik dan memberikan hiburan kepada olahragawan. Bisa secara kompetitif (dapat dilombakan), dimana pemenang atau juara dapat diidentifikasi dengan memenangkan perlombaan atau telah menempuh suatu tujuan, dengan menggunakan atau memerlukan tingkat keterampilan, khususnya pada tingkat yang lebih tinggi. Olahraga merupakan setiap kegiatan fisik yang melibatkan serangkaian aturan atau standar untuk bermain dalam ruang atau di luar ruangan sering dikaitkan dengan olahraga kompetitif. Biasanya harus di lembagakan (federasi, klub), membutuhkan persaingan dengan diri sendiri atau dengan orang lain. Olahraga dapat digambarkan sebagai kekuatan fisik, bermain fisik atau berpikir yang sering diadakan dalam perlombaan atau sebagai sarana rekreatif, dan salah satu contohnya dari berbagai cabang olahraga itu adalah bolabasket.

Cabang olahraga bolabasket banyak digemari masyarakat karena dapat dilakukan oleh anak-anak maupun orang dewasa, baik laki-laki maupun perempuan, serta dapat dimainkan di lapangan terbuka atau lapangan tertutup. Bolabasket dimainkan oleh 2 tim dengan 5 pemain per tim. Tujuannya adalah mendapatkan nilai (*skor*) dengan memasukkan bola ke keranjang lawan dan

mencegah tim lain melakukan hal yang serupa. Bola dapat diberikan hanya dengan *passing* (operan) dengan tangan atau dengan men-*dribblenya* (*batting*, *pushing*, atau *tapping*) beberapa kali pada lantai tanpa menyentuhnya dengan kedua tangan secara bersamaan. Teknik dasar mencakup *footwork* (gerakan kaki), *shooting* (menembak), *passing* (operan) dan menangkap (*catching*), *dribble*, *rebound*, bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola, dan bertahan. Basket adalah unik karena bukan saja merupakan permainan tim saja tapi juga permainan individual. Basket tidak seperti olahraga lainnya, memerlukan integrasi individu yang berbakat yang tidak mementingkan diri sendiri ke dalam permainan tim. Pertama, memerlukan penguasaan keahlian-keahlian dasar, yang mana sekali dipelajari dapat diterapkan kedalam permainan. Seorang pemain bolabasket harus menguasai teknik-teknik dasar tersebut, jika ingin menjadi pemain yang baik disamping kualitas fisik yang prima serta kematangan juara. Dari teknik dasar tersebut jelas bahwa satu teknik dengan teknik lainnya saling berkait dan tidak dapat terpisahkan. Melihat kemajuan permainan bolabasket yang menggunakan teknik-teknik tinggi baik peraturan maupun teknik-teknik bermain sudah sewajarnya mengetahui bagaimana cara mengembangkan teknik-teknik tersebut.

Salah satu teknik dasar permainan bolabasket adalah *dribble*. *Dribble* merupakan bagian yang tak terpisahkan dari bolabasket dan penting bagi permainan individual dan tim. Sebelum *Dribble* dilakukan, pemain harus tahu apa tujuannya melakukan *dribble*. Tujuan yang umum biasanya adalah melewati *defender* dan mencetak *skor*. Tapi tujuan *dribble* bisa lebih spesifik daripada itu.

*Dribble* pada dasarnya adalah gerakan yang harus mengarah pada *ring*. Namun *dribble* juga dapat menjadi cara untuk membuka peluang bagi pemain lain agar mendapatkan ruang untuk mencetak *skor*. Kemampuan men-*dribble* dengan tangan lemah dan tangan kuat adalah kunci untuk meningkatkan permainan anda. Untuk melindungi bola, jagalah agar tubuh anda berada diantara bola dan lawan. Dalam melakukan *dribble* tubuh mempunyai peran penting jika tangan yang digunakan men-*dribble* lemah, maka tubuh berfungsi untuk melindungi bola. Oleh karena itu, pada saat men-*dribble* bola, tubuh harus selalu diantara bola dan lawan. Hal ini dimasukkan, Jika lawan akan merebut bola maka tubuh siap untuk menghalangi lawan.

Kualitas kondisi fisik sangat dibutuhkan untuk melakukan *dribble* pada permainan bolabasket. Salah satu komponen kondisi fisik yang paling utama dibutuhkan untuk melakukan *dribble* adalah kekuatan. Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. dari lengan yang paling banyak berpengaruh, karena *dribble* dilakukan dengan kekuatan dari siku, pergelangan tangan, telapak tangan, jari-jari dan sedikit bantuan dari bahu, Jari harus selalu rileks namun tegas menekan.

Banyak perkumpulan atau klub-klub bolabasket di kota-kota besar seperti Semarang, di kota Semarang sendiri pembinaan terhadap klub-klub bolabasket sangat diperhatikan oleh Pemerintah setempat dengan mengadakan kompetisi antar klub dan pencarian pemain-pemain yang berpotensi. Klub bolabasket Sahabat misalnya, klub ini merupakan salah satu klub terbaik yang ada di kota



Semarang. Klub ini berada di bawah naungan Yayasan Olahraga Sahabat Semarang. Klub Sahabat Semarang bermarkas di Gor Sahabat yang beralamat di jalan Sendang Sari utara XIII (jalan Supriyadi) Semarang.

Klub Sahabat mempunyai tim putra dan putri. Tiap tim dibagi dalam kelompok usia, yaitu senior sahabat basketball dan junior sahabat basketball. Junior sahabat basketball sendiri dibagi menjadi dua kelompok usia yakni KU 16 Tahun dan KU 18 Tahun, sedangkan untuk senior berusia di atas 18 Tahun. Sudah banyak prestasi yang telah di peroleh klub ini, baik tim putra maupun putri baik dikancah regional Jawa Tengah maupun nasional. Bahkan ditahun 2012 ini tim putri Sahabat masuk pada liga tertinggi bolabasket putri Indonesia yakni WNBL (*Women National Basket League*). Meskipun tim putra Sahabat belum masuk pada liga NBL (*National Basket League*), prestasinya sudah bisa membanggakan. Ada beberapa pemain putra Sahabat yang masuk seleksi nasional dan seleksi di klub-klub NBL. Team putra mempunyai jadwal latihan tiga kali dalam satu minggu, hari senin dan rabu pukul 18.00 dan hari jumat pukul 20.00 di lapangan satu Gor Sahabat. Latihan dipimpin oleh *coach* Yakobus sebagai pelatih 1 dan *coach* Agung sebagai asisten pelatih. Latihan yang diberikan meliputi fisik, fundamental teknik dan strategi bermain atau taktik. Latihan-latihan tersebut sudah terencana sebelumnya melalui sebuah program latihan yang dibuat oleh pelatih, sehingga latihan dapat dilakukan dengan teratur sesuai dengan program.

Penelitian yang dilakukan oleh penulis adalah tentang teknik dasar bolabasket *dribble*. Alasan penulis memilih penelitian tentang *dribble* dan mengapa tidak tentang *passing* atau *shooting* adalah berkaitan dengan pentingnya

penguasaan teknik *dribble* pada permainan bolabasket. *Dribble* merupakan bagian yang tak terpisahkan dari bolabasket dan penting bagi permainan individual dan tim. *Dribble* adalah salah satu cara membawa bola agar tetap menguasai bola sambil bergerak. *Dribble* membantu memindahkan bola di lapangan dan menjauhkan diri dari penjagaan, *dribble* juga dapat menjadi cara untuk membuka peluang bagi pemain lain agar mendapat ruang untuk mencetak skor.

Pengamatan peneliti dari latihan yang dilakukan, latihan yang dilakukan lebih banyak pada memantapan *passsing* dan *dribble*. Pelatih tim putra Sahabat Coach Yakobus menjelaskan, dalam *unit offens* diawali dari pemain melakukan *passing* atau *dribble* sebelum akhirnya diselesaikan dengan mencetak *skor* atau *shooting*. Pelatih sering mengingatkan kepada para pemain, saat men-*dribble* lengan harus tegas menekan kebawah serta pergelangan tangan dan jari ikut memberi lecutan supaya *dribble* lebih terkontrol. Lengan yang lain yang tidak melakukan *dribble* juga ikut berperan, yaitu untuk menjaga keseimbangan dan melindungi bola dari gangguan lawan. Penggunaan lecutan pergelangan tangan dan jari-jari dimaksudkan supaya saat men-*dribble* bola lebih terkontrol dan mengurangi resiko *illegal dribble*. Pelatih masih saja sering melihat para pemainnya yang masih men-*dribble* bola tanpa menggunakan lecutan pergelangan tangan dan tidak menggunakan tangan yang lain untuk melindungi bola dari lawan yang mengakibatkan pemain melakukan *turnover* (kehilangan penguasaan bola). Kelemahan dalam melakukan *dribble* itu kebanyakan dilakukan oleh para pemain junior yakni pemain KU 16 tahun.

Penulis melakukan Praktek Kerja Lapangan (PKL) di klub sahabat putra selama 3 bulan, sehingga penulis mendapat kesempatan yang lebih untuk melakukan pengamatan latihan yang dilaksanakan di klub tersebut. Penulis tertarik untuk melakukan penelitian di klub ini karena penulis menemukan suatu permasalahan pada latihan yang dilakukan, kaitanya pada penggunaan teknik *dribble* yang kurang memaksimalkan kekuatan otot lengan dan kelentukan pergelangan tangan yang dilakukan oleh kebanyakan pemain junior. Oleh sebab itu, peneliti memilih sampel penelitian pada pemain tim putra KU 16 tahun klub Sahabat.

Bedasarkan uraian di atas peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul :  
“SUMBANGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN TERHADAP HASIL *DRIBBLE* PADA PEMAIN TIM PUTRA KU 16 TAHUN KLUB BOLABASKET SAHABAT SEMARANG TAHUN 2012 ”

## **1.2 Permasalahan**

Sesuai dengan latar belakang masalah yang ada pada penelitian, maka munculah permasalahan sebagai berikut :

- 1.2.1 Apakah ada sumbangan kekuatan otot lengan terhadap hasil *dribble* pada pemain tim putra KU 16 tahun klub bolabasket Sahabat Semarang Tahun 2012.
- 1.2.2 Apakah ada sumbangan kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil *dribble* pada pemain tim putra KU 16 tahun klub bolabasket Sahabat Semarang Tahun 2012.

- 1.2.3 Apakah ada sumbangan kekuatan otot lengan dan kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil *dribble* pada pemain tim putra KU 16 tahun klub bolabasket Sahabat Semarang Tahun 2012.

### 1.3 Tujuan Penelitian

Setiap penelitian yang dikerjakan selalu mempunyai tujuan agar memperoleh pengetahuan yang bermanfaat bagi masyarakat yang menggunakannya. Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan :

- 1.3.1 Mengetahui seberapa besar sumbangan kekuatan otot lengan terhadap hasil *dribble* pada pemain tim putra KU 16 tahun klub bolabasket Sahabat Semarang Tahun 2012.
- 1.3.2 Mengetahui seberapa besar sumbangan kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil *dribble* pada pemain tim putra KU 16 tahun klub bolabasket Sahabat Semarang Tahun 2012.
- 1.3.3 Mengetahui seberapa besar sumbangan kekuatan otot lengan dan kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil *dribble* pada pemain tim putra KU 16 tahun klub bolabasket Sahabat Semarang Tahun 2012.

### 1.4 Penegasan Istilah

#### 1.4.1 Sumbangan

Kamus Besar Bahasa Indonesia (2002 : 1101), sumbangan adalah pemberian sebagai bantuan penyokong Sutrisno Hadi (2000 : 41) lebih jauh mengatakan yang dimaksud sumbangan relatif dan subangan efektif, sumbangan efektif adalah sumbangan yang langsung menampakan hasil.

Sumbangan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah terbatas pada masalah peneliti saja yaitu pemberian sokongan dari kekuatan otot lengan dan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *dribble*.

#### 1.4.2 Kekuatan otot lengan

Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja (M. Sajoto, 8 : 1995). Kekuatan otot adalah kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot (Eri Pratiknyo Dwikusworo, 2009:2). Lengan adalah anggota badan dari pergelangan tangan sampai ke bahu (Poerwadarminto, 1995:659).

Kekuatan otot lengan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan untuk melakukan tes *push dynamometer*.

#### 1.4.3 Kelentukan pergelangan tangan

Kelentukan adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya untuk melakukan segala aktifitas tubuh dengan penguluran seluas-luasnya, terutama otot-otot, ligamen-ligamen di sekitar persendian (M. Sajoto, 1995: 9). Pergelangan tangan adalah yang *fleksibel* dan sempit sambungan antara lengan bawah dan telapak tangan. Pergelangan tangan pada dasarnya adalah dua baris kecil pendek tulang, disebut *carpals* untuk membentuk sebuah rumah disekitar *engsel*, dan persendian yang dibentuk oleh tulang-tulang *carpalia* dengan *ulna* maupun *radius* dinamakan sebagai pergelangan tangan ([http://id.wikipedia.org/Pergelangan tangan](http://id.wikipedia.org/Pergelangan_tangan)). Kelentukan dalam penelitian ini adalah kemampuan pergelangan tangan untuk melakukan peregangan seluas-luasnya.

#### 1.4.4 Hasil

Hasil adalah 1) sesuatu yang diadakan oleh usaha, 2) pendapatan; perolehan; buah, 3) akibat (KBBI, 2002:391). Hasil yang dimaksud dalam penelitian ini adalah hasil *dribble* pada permainan bolabasket.

#### 1.4.5 *Dribble*

*Dribble* adalah salah satu cara yang diperbolehkan oleh peraturan untuk membawa lari ke segala arah. (Imam Sodikun, 1992:57). Yang dimaksud keterampilan *dribble* kemampuan atau ketangkasan pemain dalam membawa lari bola ke segala arah lapangan bola basket.

#### 1.4.6 Pemain tim putra KU 16 tahun

Pemain tim putra KU 16 tahun adalah sejumlah anggota tim bolabasket putra Kelompok Usia 16 tahun Klub Sahabat Semarang.

### 1.5 Kegunaan Hasil Penelitian

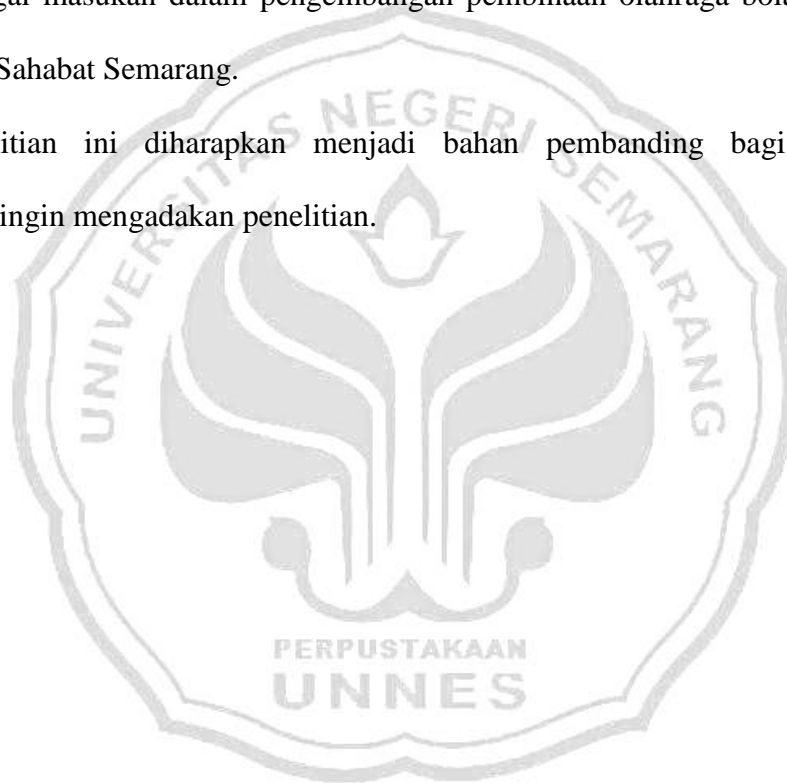
Hasil yang didapat dari kegiatan penelitian ini dapat memberikan dua kegunaan, yaitu kegunaan teoritis dan kegunaan praktis.

#### 1.5.1 Kegunaan Teoritis

Hasil penelitian secara teoritis ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan dalam bidang olahraga permainan bolabasket khususnya mengenai sumbangan kekuatan otot lengan dan kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil *dribble* pada permainan bolabasket.

### 1.5.2 Kegunaan Praktis

- 1) Dengan diketahuinya hasil penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan bagi para pelatih bolabasket khususnya penambahan wawasan keilmuan tentang pembinaan olahraga bolabasket.
- 2) Sebagai masukan dalam pengembangan pembinaan olahraga bolabasket di klub Sahabat Semarang.
- 3) Penelitian ini diharapkan menjadi bahan pembanding bagi peminat yang ingin mengadakan penelitian.



## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS**

#### **2.1 Landasan Teori**

##### **2.1.1 Teknik Dasar Permainan Bolabasket**

Bolabasket termasuk jenis permainan yang kompleks gerakannya. Artinya gerakannya terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinasi rapi sehingga dapat bermain dengan baik. Sebelum melempar bola, ia harus memegang bola dengan baik. Jika cara memegang bola saja salah tentu ia tidak dapat melemparkannya dengan baik.

Penguasaan terhadap berbagai teknik dasar yang tepat dan baik, memungkinkan pemain untuk menampilkan suatu permainan yang baik pula. Sesuai dengan pendapat M. Sajoto bahwa suatu penggunaan dan penerapan teknik yang baik dan dalam saat yang tepat, akan merupakan suatu taktik permainan yang tidak perlu dilatihkan secara tersendiri (1995:5). Permainan ini termasuk jenis permainan yang memerlukan latihan yang teratur dan terarah, karena mengandung bermacam-macam unsur gerak. Atau dengan kata lain dalam permainan bolabasket ini merupakan permainan yang kompleks gerakannya, artinya gerakan terdiri dari gabungan unsur-unsur yang terkoordinasi dengan baik. Untuk mendapatkan gerakan yang efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik.

Teknik dalam permainan bolabasket dapat diartikan sebagai suatu cara untuk memainkan bola seefisien mungkin dan efektif sesuai dengan peraturan



permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal dan merupakan cara untuk memainkan bola sehingga terbentuk permainan bolabasket yang sesungguhnya.

Bolabasket adalah permainan tim, namun penguasaan teknik dasar individual sangatlah penting sebelum bermain di dalam tim. *Shooting, passing, dribble, rebound, deffending*, bergerak dengan bola dan bergerak tanpa bola adalah teknik dasar yang harus dikuasai (Hal Wissel, 2000:15). Imam Sodikun (1992:35), permainan bolabasket sendiri terdiri dari suatu gabungan beberapa gerakan yang kompleks. Hal ini berarti gerakannya terdiri dari gabungan unsur gerak yang terkoordinasi dengan baik. Oleh karena itu penguasaan gerak yang baik harus dilakukan sehingga dapat bermain dengan baik. Jika setiap unsur gerak dapat dikuasai, maka pemain akan dapat dengan mudah mengkombinasikan gerakannya dan dapat mengembangkan dalam berbagai macam gerakan. Adapun teknik dasar dalam permainan bolabasket dapat dibagi sebagai berikut: 1) teknik melempar dan menangkap bola, 2) teknik menggiring bola, 3) teknik menembak, 4) teknik gerakan berporos, 5) teknik *lay up shot*, dan 6) merayah (Imam Sodikun, 1992:47) .

a) Teknik Melempar dan Menangkap (*Passing and Catching*)

*Passing* dan *Catching* merupakan kecakapan dwi tunggal, untuk dapat menghidupkan permaianan bolabasket. Istilah melempar mengandung pengertian mengoper bola dan menangkap berarti menerima bola. Melempar dan menangkap bola selalu dilakukan secara berteman, apabila seorang pemain memegang bola maka dia harus melempar bola sedangkan pemain dalam posisi tidak memegang

bola maka dia bersiap untuk menerima atau menangkap bola (Imam Sodikun,1992:48). Lemparan atau operan (*passing*) terdiri dari : 1) Operan dua tangan (*two hand pass*), 2) Operan tolakan dada (*two hand chest pass*), 3) Operan atas kepala (*over head pass*), 4) Operan pantul ke lantai (*bounce pass*), 5) Operan dengan satu tangan (*one hand pass*), 6) Operan samping (*side arm pass*), dan 7) Operan kaitan (*hook pass*).

b) Teknik Menembak (*Shooting*)

Kemampuan yang harus dikuasai seorang pemain adalah kemampuan memasukkan bola atau *shooting*. Hal ini sesuai dengan tujuan permainan bolabasket yang mengharuskan bagi setiap tim untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke basket atau keranjang lawan dan mencegah pihak lawan melakukan hal yang serupa. Kemampuan suatu tim dalam melakukan tembakan akan mempengaruhi hasil yang dicapai dalam suatu pertandingan. Menembak adalah keahlian yang sangat penting di dalam olahraga bolabasket, teknik dasar seperti operan, *dribling*, bertahan, dan *rebounding* akan mengantarkan memperoleh peluang besar membuat skor, tapi tetap saja harus melakukan tembakan. Sebetulnya menembak dapat menutupi kelemahan teknik dasar lainnya (Hal Wissel, 2000:43).

Imam Sodikun mengemukakan bahwa menembak merupakan sasaran akhir setiap pemain dalam bermain. Keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan oleh suatu keberhasilan dalam menembak (Imam Sodikun, 1992:94). Penembak yang hebat sering disebut *pure-shooter* karena kehalusannya, tembakan yang meluncur bebas tanpa menyentuh ring. Beberapa pemain beranggapan *pure-shooter* adalah anugerah alam, bakat sejak lahir. Ini adalah konsep yang salah,

penembak yang handal itu hasil latihan bukan dari lahir (Hal Wissel, 2000:43). Banyak teknik *shooting* yang dapat dilakukan diantaranya : 1) Menembak dua tangan dari dada, 2) Menembak dua tangan dari dada 3) Menembak dari bawah ring, dan 4) Menembak dengan satu tangan.

c) Teknik Menggiring (*Dribble*)

*Dribble* adalah salah satu cara yang diperbolehkan oleh peraturan untuk membawa lari ke segala arah. Untuk menjelajahi seluruh lapangan dengan bola, perlu kemampuan *dribble* yang tinggi. *Dribble* dapat dilakukan dengan bola yang tinggi untuk kecepatan dan bola yang rendah untuk kontrol atau penguasaan bola. Seorang pemain boleh membawa bola lebih dari satu langkah asal bola diambil sambil dipantulkan, baik itu jalan kaki maupun sambil berlari. Pada awalnya bola harus lepas dari tangan sebelum kaki diangkat dari lantai, sementara saat menggiring bola tangan tidak boleh menyentuh bola secara bersamaan atau bola diam dalam genggaman tangan (Imam Sodikun, 1992:57).

d) Teknik Olah Kaki (*Foot Work*)

Olah kaki adalah penguasaan gerak kaki dalam hal melakukan start dengan cepat dan berhenti dengan segera tanpa kehilangan keseimbangan dan kecepatan merubah arah gerak baik dalam bertahan maupun menyerang. Apabila kemampuan mengolah kaki seorang pemain baik, maka kelincahan kaki juga baik pula.

e) Teknik Berputar Satu Kaki (*Pivot*)

*Pivot* adalah gerakan berpindah arah dengan salah satu kaki sebagai sumbu gerak. Gerakan ini berguna untuk melindungi bola atau untuk memperdaya lawan. Menurut Imam Sodikun, gerakan berporos adalah suatu usaha mengubah

arah terhadap badan kesegala arah dengan satu kaki tetap tinggal ditempat sebagai porosnya (Imam Sodikun, 1992:63). Kaki poros tidak boleh terangkat atau geser pada tempatnya, sementara kaki yang lain boleh bergerak atau melangkah ke segala arah.

f) Merayah Bola (*Rebounding*)

Merayah bola merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh pemain bolabasket. Dapat dikatakan bahwa untuk memenangkan suatu pertandingan, maka kemampuan merayah bola harus tinggi. Merayah bola merupakan suatu usaha untuk mengambil (menangkap bola) yang datangnya memantul dari papan pantul atau keranjang akibat dari tembakan yang tidak berhasil (Imam Sodikun, 1992:67). Penempatan posisi yang paling baik dalam merayah adalah memperhatikan arah datangnya pantulan bola. Tempatkan diri atau mengambil posisi siap merayah diantara papan pantul dengan pemain lawan menghadap ke arah pantulan bola dan lawan berada di belakangnya. Jadi seorang pemain bila terlebih dahulu mendapatkan bola dalam merayah berarti akan berkesempatan dalam melakukan shooting atau tembakan. Dengan demikian penting artinya teknik dasar merayah ini dilatihkan pada setiap pemain.

Teknik dasar bolabasket yang telah diuraikan di atas, teknik dribling merupakan salah satu teknik dasar yang perlu dikuasai dengan baik oleh setiap pemain bolabasket karena setiap serangan dalam permainan bolabasket diawali dengan dribble ke arah jantung pertahanan lawan.

Pendapat para ahli tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa permainan bolabasket merupakan permainan yang kompleks, dengan demikian permainan

bolabasket tersebut harus dikuasai oleh setiap pemain, sehingga pemain dapat menampilkan teknik dasar tersebut.

### 2.1.2 Teknik *Dribble*

*Dribble* merupakan bagian yang tak terpisahkan dari bolabasket dan penting bagi permainan individual dan tim. Seperti operan, *dribble* adalah suatu cara membawa bola. Agar tetap menguasai bola sambil bergerak, anda harus memantulkannya pada lantai. Pada awalnya, bola harus lepas dari tangan sebelum kaki anda diangkat dari lantai. Sementara *mendribble* anda tidak boleh menyentuh bola secara bersamaan dengan dua tangan atau bola diam dalam gengaman tangan anda (Hal Wissel 2000:95).

Situasi saat pemain memegang bola dan belum melakukan *dribble* sering disebut bola hidup. Pemain harus belajar melakukan *dribble* tanpa melihat bola, biasakan mata agar melihat keseluruhan/sekeliling lapangan (*peripheral vision*). *Dribble* pada dasarnya adalah gerakan yang harus mengarah pada *ring*, namun *dribble* juga dapat menjadi cara untuk membuka peluang bagi pemain lain.

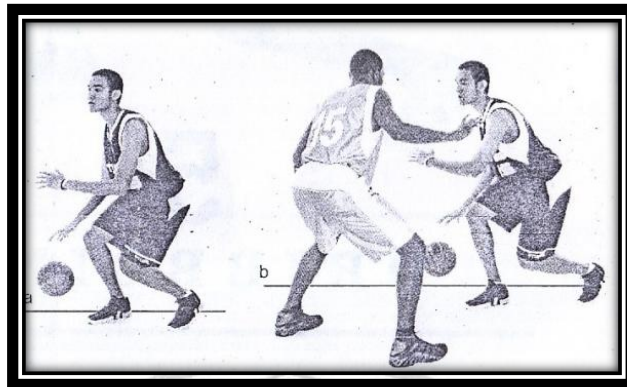
*Dribble* dilakukan dengan kekuatan dari siku, pergelangan tangan, telapak tangan, jari-jari, dan sedikit bantuan dari bahu. Jari harus selalu rileks namun tegas menekan. *Dribble* yang legal adalah selama posisi tangan tidak berada di bawah bola dan bola harus meninggalkan tangan sebelum kaki tumpuan (*pivot foot*) berpindah posisi. Saat berhenti melakukan *dribble*, posisi berhenti yang dianjurkan adalah *quick stop* dengan maksud untuk menghindari *travelling*. Tangan yang lemah dalam *dribble* harus terus dilatih agar menjadi seimbang atau sama baiknya dengan tangan yang kuat. Gunakan tangan yang tidak melakukan

*dribble* untuk melindungi bola dari *defender*. Ingatkan pemain untuk melakukan *dribble* dalam posisi *quick stance* dan rendah.

Keputusan pemilihan tipe *dribble* harus disertai dengan waktu penggunaan yang tepat. Ingat prinsip dasar bahwa *dribble* harus punya tujuan dan efektif. Beberapa tipe *dribble* yang umum digunakan pemain adalah : 1) *Low Dribble*. 2) *Power Dribble*. 3) *Speed Dribble*. 4) *Change Of Pace Dribble*. 5) *Crossover Dribble*. 6) *Head and Shoulders Move*. 7) *Head and Shoulders Crossover Move*. 8) *Reverse/Spin Dribble*, dan 9) *Back Dribble*. 10) *Behind The Back Dribble*. 11) *Between the Legs Dribble* (Danny Kosasih, 2008:40-44).

#### 1) *Low dribble*

Posisi awal gerakan ini adalah *steggered stance*. Gunakan tangan yang satu sisi dengan kaki yang ditarik ke belakang untuk melakukan *dribble* dengan tangan yang lain mengambil posisi melindungi bola dari *defender*. Ingatlah pemain supaya tetap mempertahankan posisi *dribble* serendah lutut dan *dribble* dengan irama yang konstan. Pemain jangan melihat kearah bola, melainkan melakukan *peripheral vision*. Adalah penting bagi pemain untuk mengerti bahwa tangan yang digunakan untuk melindungi bola tadi tidak boleh mendorong *defender*.



Gambar 2.1  
*Low dribble*  
(Danny Kosasih, 2008:38)

## 2) *Power Dribble*

*Power dribble* adalah pengembangan dari *low dribble*. Dalam gerakannya ditambahkan gerakan *slide* ke depan dan ke belakang. *Power dribble* menjadi dasar dari beberapa gerakan *dribble* yang lain seperti *spin dribble* dan *crossover dribble*.



Gambar 2.2  
*Power dribble*  
(Danny Kosasih, 2008:38)

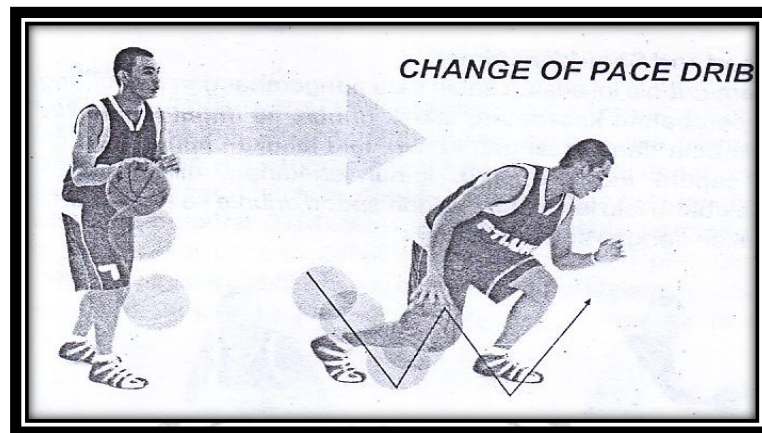
### 3) *Speed Dribble*

*Speed Dribble* adalah *dribble* yang dilakukan dengan berlari. Agar bola tidak terlepas saat melakukan *dribble*, diperlukan dorongan ke depan sehingga pemain terlihat sedikit mengejar bola. Bola tidak boleh melebihi pinggang saat melakukan *dribble* ini dengan maksud agar bola mudah dijangkau dan tidak mudah terkena *steal*. Ingatlah prinsip “*Do it right, Do it quickly, and do it at the right time*” dalam latihan. Jadi mulailah latihan dengan kecepatan sedang lalu tingkatkan kecepatan sampai terjadi kesalahan.

### 4) *Change Of Pace Dribble*

*The change of pace dribble* (*dribble* dengan perubahan kecepatan langkah) berguna untuk menipu dan menghindari lawan anda. Dari namanya kita mengetahui bahwa dalam *dribble* ini yang dilatih adalah bagaimana pemain melakukan pergantian kecepatan. Contoh latihannya adalah pemain melakukan *speed dribble* lalu berhenti ke *low dribble*, pemain melakukan *facce to face dribble* (*dribble* berhadapan dengan defender) lalu dengan segera kembali melakukan *speed dribble*. Sesaat sebelum momen perubahan kecepatan ajarkanlah pemain melakukan tipuan seperti *head fake* (tipuan gerak kepala), *eye fake* (tipuan mata), dan tipuan-tipuan seolah-olah pemain akan melakukan *passing* atau *shooting*.

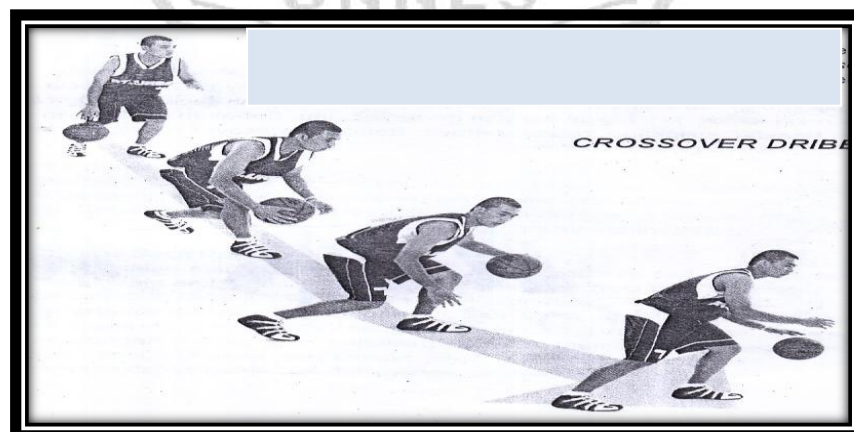




Gambar 2.3  
*Change of pace dribble*  
 (Danny Kosasih, 2008:41)

#### 5) *Crossover Dribble*

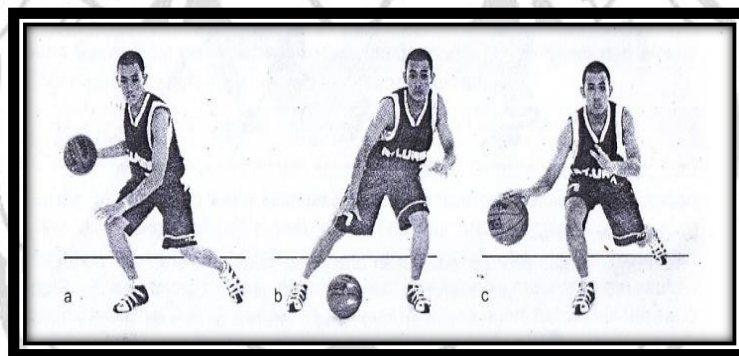
*Crossover dribble* caranya adalah melakukan *dribble* ke salah satu arah dari *defender* lalu merubah ke arah sebaliknya dengan cepat. Saat melakukan *crossover dribble* usahakan *dribble* bola serendah mungkin. Ingatlah belajar mencari *timing* yang tepat untuk melakukan *crossover*. Usahakan agar jangan terlalu jauh atau terlalu dekat dari *defender*.



Gambar 2.4  
*Crossover dribble*  
 (Danny Kosasih, 2008:41)

#### 6) *Head and Shoulders Move*

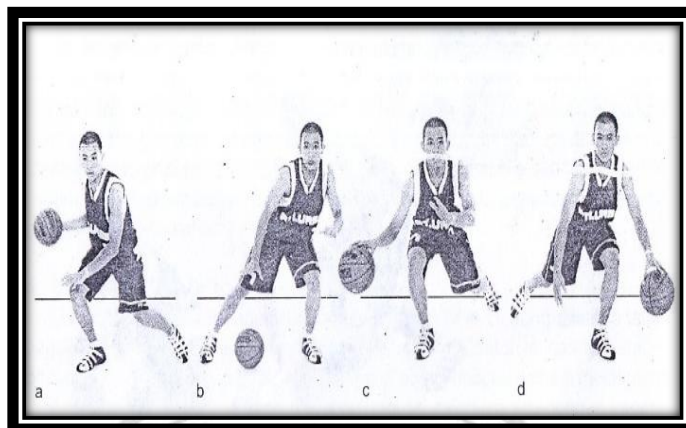
Cara *dribble* ini adalah salah satu pengembangan dari *change of pace dribble*. Saat perubahan kecepatan, teknik *dribble* ini dapat digunakan. Pada awalnya, *dribble* bola dengan tangan kanan, lalu lakukan tipuan kaki dengan melangkah kecil seperti *foot fire step*: kanan –kiri-kanan, diikuti juga dengan gerakan pundak/bahu lalu lanjutkan dengan *speed dribble* ke sisi kanan. Begitu pula dapat dilakukan dengan arah sebaliknya.



Gambar 2.5  
*Head and shoulders move*  
(Danny Kosasih, 2008:42)

#### 7) *Head and Shoulders Crossover Move*

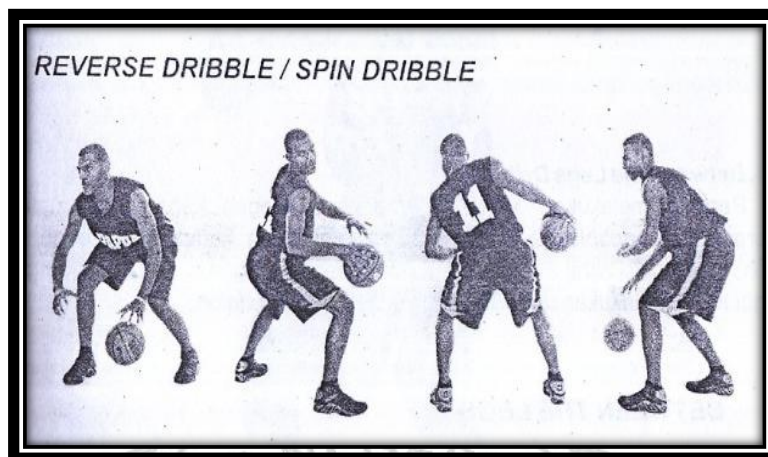
Cara *dribble* ini hampir sama dengan *Head and Shoulders Move*, namun ditambahkan gerakan *crossover* pada akhir gerakannya. *Dribble* bola dengan tangan kanan lalu lakukan tipuan kaki dengan melangkah kecil *foot fire step*: kanan –kiri-kanan, diikuti juga dengan gerakan pundak/bahu. Sebelum melakukan *step* kiri yang terakhir, sisipkan *crossover move*. Setelah *crossover move*, tangan kirilah yang melakukan *speed dribble*.



Gambar 2.6  
*Head and shoulders crossover move*  
 (Danny Kosasih, 2008:42)

#### 8) *Reverse/Spin Dribble*

*Spin dribble* adalah *dribble* yang mengintegrasikan gerakan *pivot*. Saat mendekati *defender*, ubah *speed dribble* menjadi *low dribble*. Jika pemain ada pada posisi *staggered stance* sisi kanan, berarti kaki kiri yang di depan menjadi poros perputaran arah *dribble*. Lakukan *dribble* dengan *rear turn* ke arah kiri sampai minimal pemain berputar 270°. Saat terjadi *pivot*, bola berpindah dari tangan kanan ke tangan kiri dengan sekali pantulan. Ingatkan pemain untuk waspada saat melakukan teknik *dribble* ini, karena saat berputar pemain tidak saja tidak dapat melihat temanya tapi juga *defender* amat mungkin melakukan *trap/double team*.



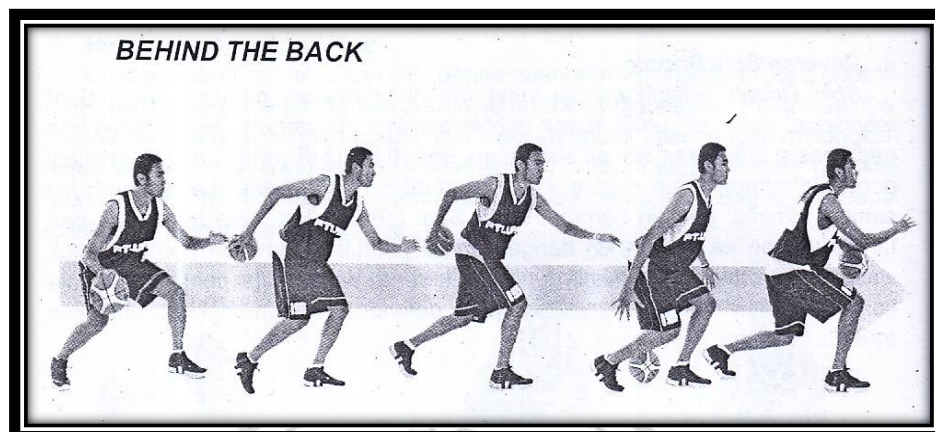
Gambar 2.7  
*Reveers/Spin dribble*  
 (Danny Kosasih, 2008:43)

#### 9) *Back Dribble*

*Back dribble* sering juga disebut *rocker dribble*. Pemain melakukan *speed dribble* dan berhenti dengan *low dribble* lalu melakukan *power dribble* dengan arah *slide* ke belakang. Selanjutnya *dribble* ini bisa dilanjutkan dengan *crossover move* untuk merubah arah. Biasanya *dribble* ini digunakan untuk menghindari *traping*.

#### 10) *Behind The Back Dribble*

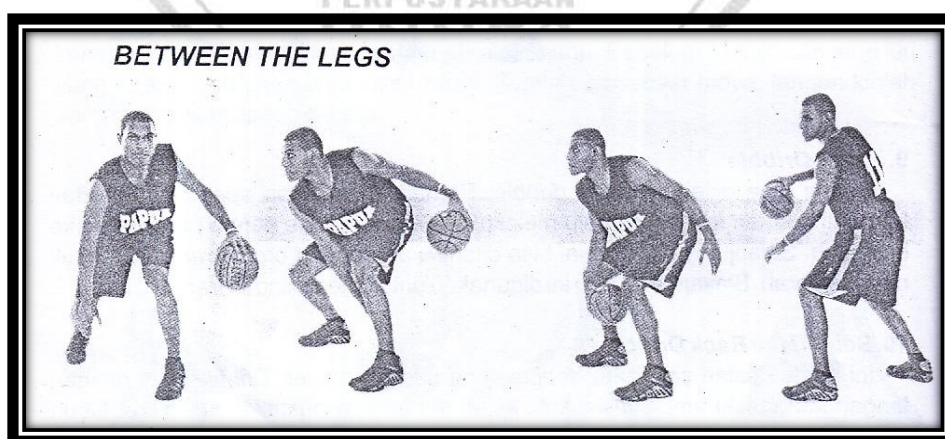
*Behind the back dribble* adalah salah satu cara *dribble* yang paling populer. *Dribble* bola dengan tangan kanan lalu ambil posisi kaki kiri di depan dan pusatkan titik berat tubuh pada kaki tersebut. Selanjutnya lakukan *crossover dribble* ke arah belakang tubuh sampai bola berpindah posisi ke tangan kiri. Saat bola sudah berpindah ke tangan kiri, ambil posisi *staggered stance* dengan kaki kanan di depan. Begitu pula dapat dilakukan dengan *dribble* arah sebaliknya. Untuk melatih agar pergerakan ini lancar dan cepat, gunakan cara latihan *yo-yo V dribble*. Cara *dribble* ini sangat populer karena dapat mudah mengecoh *defender*.



Gambar 2.8  
*Behind the back dribble*  
 (Danny Kosasi,h2008:44)

#### 11) *Between the Legs Dribble*

Pemain melakukan *low dribble* dengan tangan kanan, lalu melakukan perpindahan *dribble* ke tangan kiri melalui celah kedua kaki dengan cepat sehingga posisi akhir adalah *low dribble* dengan tangan kanan. Pemain harus tetap melakukan *dribble* rendah dan *peripheral vision*.



Gambar 2.9  
*Between the legs dribble*  
 (Danny Kosasih, 2008:44)

### 2.1.3 Komponen Kondisi Fisik

Kondisi Fisik Adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen harus dikembangkan (M. Sajoto, 1995:8). Macam-macam kondisi fisik antara lain : 1) Kekuatan (*Strength*), 2) Daya tahan (*endurance*), 3) Daya otot (*muscular power*), 4) Kecepatan (*speed*), 5) Daya lentur (*flexibility*), 6) Kelincahan (*agility*), 7) Koordinasi (*coordination*), 8) Keseimbangan (*balance*), 9) Ketepatan (*accuracy*) dan 10) Reaksi (*reaction*).

#### 1) Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan (*Strength*) adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.

#### 2) Daya tahan (*endurance*)

Daya tahan (*endurance*) dikenal dua macam daya tahan, yaitu : 1) Daya tahan umum (*general endurance*), adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama. 2) Daya tahan otot (*local endurance*), adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.

### 3) Daya otot (*muscular power*)

Daya otot (*muscular power*) adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Dalam hal ini, dapat dinyatakan bahwa daya otot = Kekuatan (*force*) X kecepatan (*velocity*).

### 4) Kecepatan (*speed*)

Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya.

### 5) Kelentukan (*flexibility*)

Kelentukan (*flexibility*) adalah efektifitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktifitas dengan penguluran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh tubuh.

### 6) Kelincahan (*agility*)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi berbeda dalam kecepatan yang tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik.

### 7) Koordinasi (*coordination*)

Koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.

#### 8) Keseimbangan (*balance*)

Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ saraf otot.

#### 9) Ketepatan (*accuracy*)

Ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak- gerak bebas terhadap suatu sasaran.

#### 10) Reaksi (*reaction*)

Reaksi (*reaction*) adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera saraf atau feeling lainnya.

### 2.1.4 Kekuatan Otot Lengan

Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk menahan atau menerima beban kerja. Kekuatan otot adalah kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot (Eri Pratiknyo Dwikusworo, 2009:2). Kekuatan (*strength*) adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja (M.Sajoto, 1995:8). Kekuatan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat dominan dan dibutuhkan di hampir semua cabang olahraga. Kekuatan digunakan dalam olahraga untuk gerak yang bersifat seperti meloncat, melompat, melempar, lari memukul dan sebagainya.

Mengkaji pada manfaat dan kinerja otot dalam berkontraksi maka kekuatan otot adalah salah satu komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan, karena kekuatan merupakan daya



penggerak utama setiap aktifitas fisik. Meskipun banyak aktifitas olahraga yang memerlukan komponen kelincahan, kelentukan, keseimbangan, kecepatan, daya tahan dan sebagainya, akan tetapi komponen-komponen tersebut masih harus dikombinasikan dengan komponen kekuatan. Jadi, kekuatan merupakan basis darisemua komponen kondisi fisik.

Lengan adalah anggota badan dari pergelangan tangan sampai ke bahu (Poerwadarminto, 1995:659). Berdasarkan pengertian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot lengan adalah kemampuan otot lengan dalam menerima beban sewaktu beraktifitas. Kegunaan kekuatan disamping untuk mencapai prestasi maksimal juga untuk mempermudah mempelajari teknik.

Kekuatan otot lengan sangat berpengaruh dalam permainan bolabasket terutama saat melakukan tehnik dasar *dribble*, *passing* maupun *shooting*, karena dengan kekuatan otot lengan yang besar dorongan bola pada saat melakukan tehnik tersebut akan lebih kuat. Melatih kekuatan otot lengan dapat dilakukan dengan cara : 1) *dead lift*, 2) *power cclean*, 3) *dead hang power clean*, 4) *military press*, 5) *bench press*, 6) *dumbbell press*, 7) *two-hands curl*, 8) *dumbbell curl*, 9) *reverse-curl* (M.Sajoto, 1995:36) Melatih kekuatan otot lengan juga dapat dilakukan tanpa menggunakan alat diantaranya dengan : 1) push up, 2) dengan berdiri tegak atau salah satu kaki ke depan menghadap dinding permanen yang kuat, kemudian tekan dan dorong dinding sekuat kuatnya dengan lengan lurus, 3) dengan berdiri tegak, bersalaman sendiri antara telapak tangan kanan dan kiri di depan dada kedua siku ditekuk dan kedua lengan sejajar dengan lantai, dorong kedua tangan dengan sekuat-kuatnya, 4) dengan berdiri tegak, posisi lengan

seperti sebelumnya tetapi telapak tangan saling berkaitan pada jari-jari, tarik kedua lengan sekuat-kuatnya (M.Sajoto, 1995:77).

### 2.1.5 Kelentukan pergelangan tangan

Kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi (Harsono, 1988:163). Sedangkan menurut M. Sajoto (1995:9) kelentukan adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya untuk melakukan segala aktifitas tubuh dengan penguluran seluas-luasnya, terutama otot-otot, ligamen-ligamen di sekitar persndian. Suharno (1986: 49) kelentukan adalah suatu kemampuan dari seseorang dalam melaksanakan gerakan dengan amplitudo yang luas. Kegunaan kelentukan dalam olahraga adalah : 1) Mempermudah dalam penguasaan teknik-teknik tinggi. 2) Mengurangi terjadinya cedera atlet. 3) Seni gerak tercermin dalam kelentukan yang tinggi. 4) Meningkatkan kelincahan dan kecepatan gerak.

Pergelangan tangan adalah yang fleksibel dan sempit sambungan antara lengan bawah dan telapak tangan. Pergelangan tangan pada dasarnya adalah dua baris kecil pendek tulang, disebut *carpals* untuk membentuk sebuah rumah disekitar engsel, dan persendian yang dibentuk oleh tulang-tulang *carpalia* dengan *ulna* maupun *radius* dinamakan sebagai pergelangan tangan ([http://id.wikipedia.org/Pergelangan tangan](http://id.wikipedia.org/Pergelangan_tangan)). Pergelangan tangan adalah termasuk anggota gerak atas (*extremetas superior*) terdiri dari : *carpalia* (tulang pergelangan tangan), *metacarpalia* (tulang telapak tangan), *phalanges* (tulang jari-jari tangan).

Kelentukan pergelangan tangan adalah keefektifan seseorang untuk melakukan segala aktifitas tubuh dengan penguluran seluas-luasnya, terutama

otot-otot, ligamen-ligamen di sekitar persendian pergelangan tangan. Kelentukan mempunyai peranan penting dalam permainan bolabasket. Dengan kelentukan yang lebih baik seorang pemain basket akan dapat bergerak lebih lincah. Dalam men-*dribble* kelentukan pergelangan tangan membantu memberi tekanan dan mengontrol bola agar tetap dalam penguasaan.

#### **2.1.6 Klub Bolabasket Sahabat Semarang**

Klub bolabasket Sahabat merupakan salah satu klub yang ada di Kota Semarang. Tahun 1931 cabang bola basket berdiri, tahun 1932 badan pengurus terbentuk. Pergantian pengurus yayasan lama (periode 1995 – 2000), dengan pengurus baru periode 2001- 2005 menjadi awal kebangkitan yayasan ini. Awal 2001, sejumlah pengurus di bawah kepemimpinan Bapak Tekno Wibowo berikhtiar membangkitkan kembali klub Bola Basket Sahabat. Tak tanggung, Sahabat memindahkan markas dari jalan Gajahmada ke jalan Sendangsari utara XIII (Jalan Supriyadi). Di tempat baru ini, di bangunlah gedung baru yang berstandar Nasional.

Dibangunnya GOR Sahabat dianggap merupakan titik awal kebangkitan bolabasket Sahabat. Gairah pembinaan kini mulai terasa, sumbangsih prestasi terhadap Semarang maupun Jawa Tengah sudah diperlihatkan utama di kelompok junior. Mulai di bangun September 2002 dan selesai pada mei 2003, mulai dipakai pada bulan Juni 2003 serta diresmikan penggunaan oleh walikota semarang Sukawi Sutarip SH,SE pada april 2004.

Gor sahabat terus melakukan pembenahan fasilitas dan saat ini sudah ada 2 lapangan indor yang berstandar FIBA, sehingga diharapkan meningkatkan

pembinaan basket klub Sahabat. Di Klub Bolabasket Sahabat Semarang semula anak didiknya hanya anak-anak di sekitar Semarang. Sekarang anak didik atau atlet berasal dari luar Kota Semarang seperti Kendal, Demak, Kabupaten Semarang dll. Jumlah atlet dari setiap tim putra dan putri klub Sahabat adalah KU 16 tahun ada 12 putra dan 12 putri, KU 18 tahun ada 12 putra dan putri dan Senior ada 12 putra dan putri.

### 2.1.7 Kerangka Berfikir

#### 1. Sumbangan kemampuan Kekuatan Otot Lengan terhadap hasil *Dribble* Bolabasket.

Lengan memberikan sumbangan kekuatan yang cukup besar terhadap hasil *dribble* dalam permainan bolabasket, karena saat *mendribble* bola seluruh bagian lengan terlibat. Kekuatan lengan merupakan dasar pengendalian *dribble*. Dengan lengan yang kuat akan memudahkan dalam menembak, mengoper, atau *mendribble* bola. *Dribble* memungkinkan untuk bergerak cepat, mengubah arah, mengubah langkah dan berhenti serta tetap melindungi bola.

Dengan memperhatikan uraian diatas, kekuatan otot lengan memiliki peranan penting dalam menunjang hasil melakukan *dribble*.

#### 2. Sumbangan Kemampuan Kelentukan Pergelangan Tangan terhadap hasil *Dribble* Bolabasket

Kegunaan kelentukan dalam olahraga adalah: 1) mempermudah dalam penguasaan teknik tinggi, 2) mengurangi terjadinya cedera atlet, 3) seni gerakan tercermin dalam gerakan yang tinggi, 4) meningkatkan kelincahan dan kecepatan

gerak (Suharno HP, 1986:49). Kelentukan pergelangan tangan juga berperan penting dalam melakukan *dribble*. Dengan kelentukan pergelangan tangan yang baik *dribble* bola akan lebih terkontrol dan tidak mudah terlepas dari penguasaan, terutama pada saat melakukan *dribble* dengan cepat. Terutama pada saat melakukan variasi *dribble* ataupun saat melakukan *dribble* cepat, lecutan dari pergelangan tangan akan sangat membantu memantulkan bola lebih kuat dan cepat. Dengan kelentukan pergelangan yang baik, diharapkan lecutan pergelangan tangan juga akan semakin kuat. Dengan demikian agar dapat melakukan *dribble* dengan baik perlu memperhatikan dan juga melatih kelentukan pergelangan tangan.

Dengan memperhatikan uraian di atas, kelentukan pergelangan tangan juga memiliki peranan penting dalam menunjang hasil melakukan *dribble*.

### 3. Sumbangan Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Pergelangan Tangan terhadap Hasil *Dribble* Bolabasket.

*Dribble* merupakan salah satu teknik dasar yang tidak dapat dipisahkan dari permainan bolabasket. Tujuan yang umum melakukan *dribble* biasanya adalah untuk melewati *defender* dan mencetak *skor*. Namun tujuan *dribble* bisa lebih spesifik daripada itu, *dribble* juga dapat menjadi cara untuk membuka peluang bagi pemain lain agar mendapat ruang untuk mencetak *skor* (Danny Kosasih, 2008:38).

*Dribble*, kekuatan otot lengan dan kelentukan pergelangan tangan merupakan suatu komponen yang sangat dominan. *Dribble* dilakukan dengan kekuatan dari siku, pergelangan tangan, telapak tangan, jari-jari dan sedikit

bantuan dari bahu. Jari harus selalu rileks namun tegas menekan. Kekuatan otot lengan berfungsi memberi kekuatan dorongan kepada bola. Kelentukan pergelangan tangan berfungsi sebagai *followtroug*/gerakan akhir dalam *dribble* dan juga sebagai pengontrol bola saat melakukan *dribble* cepat dan gerakan *dribble* untuk mengecoh *defender*.

Uraian di atas dapat disimpulkan, bahwa semakin besar kekuatan otot lengan dan kelentukan pergelangan tangan maka hasil *dribble* akan semakin baik.

## 2.2 Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Untuk dapat digunakan sebagai pegangan dalam penelitian ini, maka perlu penafsiran sebelumnya mengenai hipotesis yang akan dibuktikan kebenarannya. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

- 2.2.1. Kekuatan otot lengan memberikan sumbangan yang signifikan terhadap hasil *dribble* bolabasket pada pemain tim putra KU 16 tahun klub bolabasket Sahabat Semarang Tahun 2012.
- 2.2.2. Kelentukan pergelangan tangan memberikan sumbangan yang signifikan terhadap hasil *dribble* bolabasket pada pemain tim putra KU 16 tahun klub bolabasket Sahabat Semarang Tahun 2012.
- 2.2.3. Kekuatan otot lengan dan kelentukan pergelangan tangan memberikan sumbangan yang signifikan terhadap hasil *dribble* bolabasket pada pemain tim putra KU 16 tahun klub bolabasket Sahabat Semarang Tahun 2012.

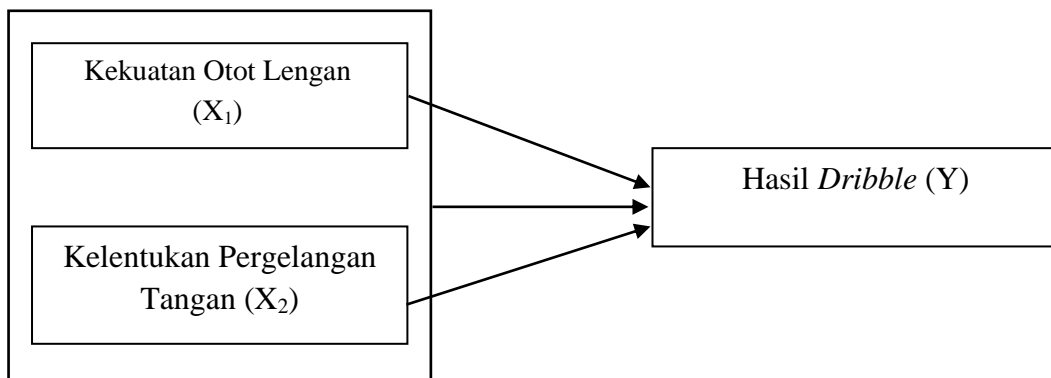
## BAB III

### METODE PENELITIAN

Syarat mutlak dari suatu penelitian adalah metodologi penelitian, karena berbobot atau tidaknya suatu penelitian bergantung pada pertanggung jawaban metodologi penelitian. Maksudnya adalah untuk menjaga agar pengetahuan yang dicapai dari suatu penelitian dapat memiliki harga ilmiah yang setinggi-tingginya. Penggunaan metodologi penelitian harus tepat dan terarah pada tujuan penelitian agar hasil yang diperoleh sesuai dengan apa yang diharapkan.

#### 3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini berjenis penelitian survei dengan desain korelasional yang hendak menyelidiki hubungan sebab akibat variabel bebas yaitu kekuatan otot lengan, kelentukan pergelangan tangan dan kelincahan gerak dengan variabel terikat yaitu keterampilan *dribble* dalam permainan bola basket. Secara grafis desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 3.1

Diagram Desain Penelitian

### 3.2 Variabel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:90) variabel adalah obyek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Dengan adanya hal tersebut dapat ditarik kesimpulan oleh peneliti bahwa variabel penelitian adalah faktor yang berperan dalam suatu peristiwa yang akan mempengaruhi hasil penelitian. Adapun variabel dalam penelitian ini adalah:

#### 3.2.1 Variabel bebas (X)

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kekuatan otot lengan ( $X_1$ ) dan kelentukan pergelangan tangan ( $X_2$ ).

#### 3.2.2 Variabel terikat (Y)

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil *dribling* (Y).

### 3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel Penelitian

#### 3.3.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006:115). Populasi dibatasi sebagai jumlah penduduk/ individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama. Dalam penelitian ini sebagai populasi yang akan diteliti adalah keseluruhan pemain putra klub Sahabat Semarang tahun 2012 yang berjumlah 39 orang. Adapun sifat-sifat yang sama dari populasi adalah: 1) Pemain putra klub Sahabat Semarang, 2) Dibagi dalam kelompok usia, yaitu Junior (KU16 tahun dan KU18 tahun) dan Senior (di atas 18 tahun), 3) masih aktif mengikuti kegiatan latihan. Dengan demikian populasi yang dimaksud sudah memenuhi syarat sebagai populasi.



### 3.3.2 Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:131), sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Yang dimaksud sampel dalam penelitian ini adalah sebagian individu yang memiliki sifat yang sama untuk diselidiki dan dapat mewakili seluruh populasi. Dalam pengambilan sampel peneliti menggunakan *purposive sampling*, artinya pengambilan subyek bukan didasarkan atas strata, random, atau daerah tetapi didasarkan atas tujuan tertentu. Tujuan yang dimaksud adalah mengambil berdasarkan kemampuan peserta dalam permainan bolabasket serta pengambilan sampel dengan tektik ini bertujuan cukup baik karena sesuai dengan pertimbangan peneliti sendiri sehingga dapat mewakili populasi (Suharsimi Arikunto, 2006 : 140). Dalam penelitian ini sampel yang diambil adalah Pemain putra KU 16 tahun klub Sahabat Semarang tahun 2012 yang berjumlah 12 pemain. Alasan pengambilan sampel berjumlah 12 karena jumlah pemain putra KU16 tahun berjumlah 12.

### 3.3.3 Persiapan Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana penelitian adalah faktor yang sangat penting dalam kelancaran pelaksanaan penelitian dan untuk mendapatkan data yang sesuai dengan apa yang diinginkan. Sarana tersebut antara lain adalah : 1) Sebuah lapangan bolabasket, 2) Bola basket, 3) Rool meter, 4) Stop watch, 5) Kerucut, 6) *Pull and Push dynamometer*, 7) *Goniometer*, 8) Blangko penilaian, 9) Alat tulis, 10) Peluit.

### 3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2006:151). Instrumen-instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

#### 1) Tes Kekuatan Otot Lengan

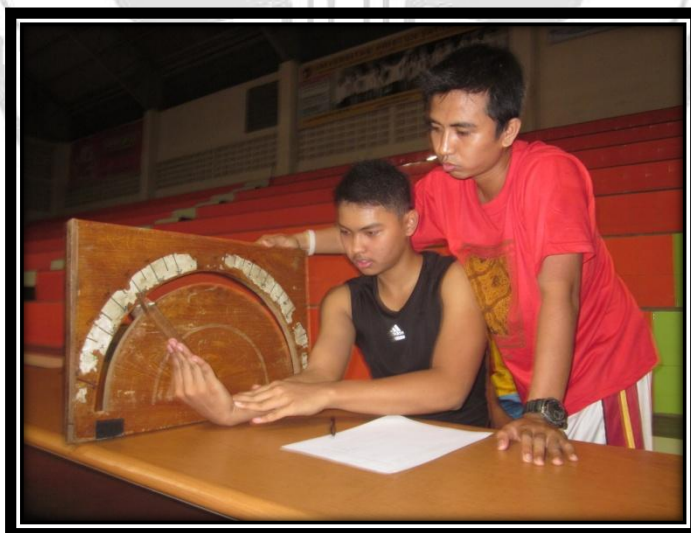
- a) Nama tes : Tes kekuatan otot lengan
- b) Alat : *Pull and push dynamometer*, blangko pengukuran kekuatan otot lengan dan alat tulis.
- c) Pelaksanaan : 1) Peserta berdiri tegak dengan kaki dibuka selebar bahu dan pandangan lurus ke depan. 2) Kedua tangan di depan dada dengan memegang *pull and push dynamometer*, posisi tangan dan lengan lurus dengan bahu. 3) Dorong sekuat-kuatnya *pull and push dynamometer* dengan kedua tangan alat tidak boleh menyentuh badan. (Ismaryanti, 2008:116-117)



Gambar 3.2  
*Pull and push dynamometer*  
(Dokumentasi Penelitian)

## 2) Tes Kelentukan Pergelangan tangan

- a) Nama tes : Tes kelentukan pergelangan tangan
- b) Alat : *Goniometer*, blangko tes kelentukan pergelangan tangan dan alat tulis.
- c) Pelaksanaan : 1) Tangan diletakkan sejajar dengan titik 0 dan pergelangan tepat pada titik pusat, posisi tangan diletakkan. 2) Telapak tangan diletakkan di samping menempel pada *goniometer* dan menghadap ke atas. 3) Tangan dibengkokkan sejauh mungkin sesuai dengan tujuan dan arah pengukuran dengan pergelangan tangan tepat pada titik pusat. 4) Mencatat angka yang ditunjukkan yang merupakan skor atau luas gerak pergelangan tangan pada salah satu arah gerak. (Ismaryanti, 2008:109)

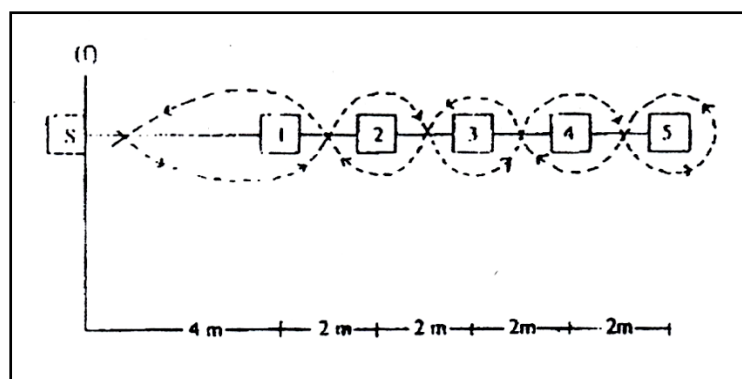


Gambar 3.3  
Pengukuran kelentukan pergelangan tangan  
(Dokumentasi Penelitian)

## 3) Tes Hasil *Dribble*

Tes hasil *dribble* yang digunakan adalah tes menggiring bola (*dribble*) dengan Arah Zig-Zag, jadi jenis *dribble* yang digunakan adalah *crossover dribble* dengan

*speed drbble*. Tes ini digunakan untuk mengukur kemampuan membawa bola secara cepat dengan arah yang tidak beraturan. Dengan validitas 0,87 dan reliabilitas 0,85. Apabila mengalami kesalahan lintasan yang sudah ditentukan maka tes di ulang kembali dari start awal.



Gambar 3.4  
Lintasan *dribble* bola  
(Depdikbud, 1977:9)

### 3.5 Prosedur Penelitian

Prosedur dalam penelitian ini dengan melakukan tes dan pengukuran. Penelitian ini untuk mengukur kekuatan otot lengan dengan menggunakan *pull and push dynamometer*. Tes mengukur kelentukan pergelangan tangan dengan *goniometer*, kemudian dikorelasikan dengan data hasil kemampuan *dribble* yang dites menggunakan *test* ketrampilan *dribble*.

#### 3.5.1 Tempat dan Waktu Penelitian

Penulis menggunakan tempat dan waktu pelaksanaan penelitian pada hari Senin, 29 Oktober 2012 bertempat di lapangan A Gor Sahabat Semarang, waktu : 19.00 WIB.

### 3.5.2 Alat dan Perlengkapan Penelitian

Sarana dan prasarana penelitian adalah faktor yang sangat penting dalam kelancaran pelaksanaan penelitian dan untuk mendapatkan data yang sesuai dengan apa yang diinginkan. Sarana tersebut antara lain adalah : 1) lapangan bolabasket, 2) Bola basket, 3) Rool meter, 4) Stop watch, 5) Kerucut, 6) *Pull and push dynamometer*, 7) Goniometer, 8) Blangko penilaian, 9) Alat tulis, 10) Peluit.

### 3.5.3 Tenaga Pembantu

Pelaksanaan penelitian dapat berjalan dengan lancar, peneliti dibantu oleh tenaga pelaksana yang terdiri dari pelatih klub Sahabat putra, dan rekan-rekan mahasiswa yang membantu pelaksanaan tes kekuatan otot lengan, tes kelentukan pergelangan tangan dan tes ketrampilan *dribble* bolabasket.

### 3.6 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian

Dalam penelitian ini banyak faktor yang sangat mempengaruhi jalannya penelitian, faktor-faktor tersebut antara lain:

- 1) Perbedaan postur tubuh diantaranya panjang lengan dan tinggi badan pemain tim putra KU 16 tahun klub Sahabat Semarang tahun 2012 yang berbeda-beda sehingga mempengaruhi hasil tes yang diperoleh dari penelitian yang dilaksanakan.
- 2) Faktor penggunaan alat

Di dalam penelitian ini penulis menggunakan alat-alat yang telah disediakan, dengan harapan dapat memperlancar jalannya penelitian. Sebelum sampel diberi perlakuan, terlebih dahulu penulis memberikan informasi dan contoh

penggunaan alat-alat tersebut sehingga didalam pelaksanaan penelitian tidak terjadi kesalahan.

3) Faktor kondisi fisik dan postur tubuh yang berbeda pada pemain tim putra KU 16 tahun klub Sahabat Semarang tahun 2012 sangat mempengaruhi hasil tes penelitian yang dilakukan.

4) Tingkat keseriusan peserta tes dalam penelitian ini dari masing-masing anak berbeda. Untuk menghindarinya maka diusahakan agar setiap peserta bersungguh-sungguh dalam melakukan tes, tentunya dengan pengawasan serta motivasi. Bersaing menjadi yang terbaik menambah keseriusan peserta tes untuk takut gagal.

### **3.7 Teknik Analisis Data**

Penelitian ini akan melihat sumbangan kekuatan otot lengan dan kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil *dribble* bola basket, dimana terdapat 2 variabel bebas dan 1 variabel terikat, maka teknik analisis yang digunakan adalah teknik analisis regresi ganda. Rumus yang digunakan dalam Teknik pelaksanaan analisis data ini melalui beberapa langkah diawali dari transformasi data kedalam skor T, kemudian analisis regresi ganda dengan langkah-langkah sebagai berikut.

#### **3.7.1 Menentukan persamaan regresi ganda**

Untuk mencari persamaan regresi ganda digunakan rumus sebagai berikut :

$$Y = a_1 X_1 + a_2 X_2 + K$$

Untuk mencari koefisien regresi  $a_1$  dan  $a_2$  digunakan persamaan simultan sebagai berikut:

$$\hat{y} = a_1 \sum x_1^2 + a_2 \sum x_1 x_2$$

$$\hat{y} = a_1 \sum x_2 + a_2 \sum x_2^2$$

(Sutrisno Hadi, 2000:19)

### 3.7.2 Menentukan koefisien korelasi ganda

Untuk menentukan koefisien korelasi ganda digunakan rumus:

$$R = \sqrt{\frac{a_1 \sum x_1 y + a_2 \sum x_2 y}{\sum y^2}}$$

Dimana :

R = Koefisien korelasi

a = Bilangan koefisien regresi

x<sub>1</sub> = Kekuatan otot lengan

x<sub>2</sub> = Kelentukan pergelangan tangan

y = Keterampilan dribble

(Sutrisno Hadi, 2000:22)

### 3.7.3 Menguji koefisien korelasi ganda

Untuk menguji keberartian koefisien korelasi ganda digunakan rumus sebagai berikut:

$$F_{\text{reg}} = \frac{R^2 / k}{(1 - R^2) / (N - k - 1)}$$

Keterangan :

F<sub>reg</sub> = Harga F garis regresi

N = Jumlah subyek

$k$  = Jumlah prediktor

$R$  = Koefisien korelasi antara kriterium dengan prediktor-prediktor

(Sutrisno Hadi, 2000:23)

Koefisien korelasi ganda tersebut signifikan apabila  $F$  hitung  $>$   $F$  tabel, dengan  $dk$  pembilang =  $k$  dan  $dk$  penyebut =  $N - k - 1$ .

#### 3.7.4 Menentukan sumbangan relatif (SR)

Sumbangan relatif digunakan untuk mengetahui perbandingan antara variabel bebas (prediktor) terhadap prediksi, yaitu perbandingan antara variabel  $x_1$  dengan variabel  $x_2$ . Untuk menghitung sumbangan (kontribusi) relatif masing-masing prediktor menggunakan perhitungan dengan rumus:

$$\text{Prediktor } X_1 = \text{SR}\% = \frac{a_1 \sum x_1 y}{JK_{\text{reg}}}$$

$$\text{Prediktor } X_2 = \text{SR}\% = \frac{a_2 \sum x_2 y}{JK_{\text{reg}}}$$

(Sutrisno Hadi, 2000:37)

Dari rumus di atas dapat diketahui besarnya perbandingan sumbangan relatif antara  $x_1$  dengan  $x_2$ . Sumbangan efektif digunakan untuk mengetahui besarnya sumbangan variabel  $x_1$  dan variabel  $x_2$  terhadap variabel  $Y$ .

#### 3.7.5 Mencari Sumbangan Efektif (SE)

Analisis ini merupakan perhitungan untuk menemukan seberapa besar sumbangan efektif dari masing-masing prediktor terhadap prediksi. Sumbangan efektif dicari jika prediktornya lebih dari satu. Dalam penelitian ini prediktor ada



dua yaitu kekuatan otot lengan (X1) dan kelenturan pergelangan tangan (X2), maka untuk menemukan sumbangan efektif menggunakan rumus sebagai berikut :

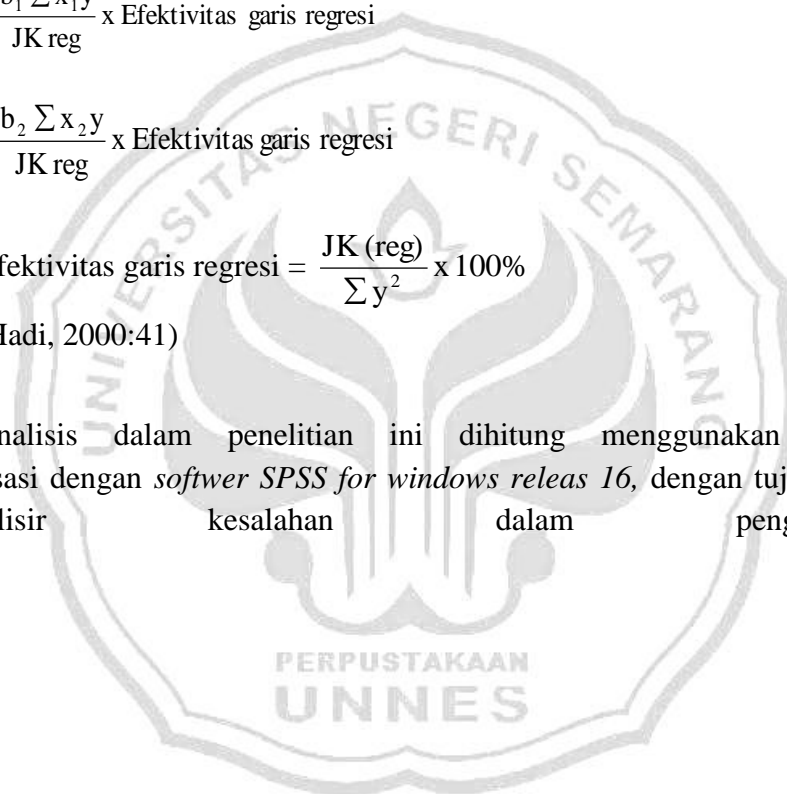
$$SE X1 = \frac{b_1 \sum x_1 y}{JK \text{ reg}} \times \text{Efektivitas garis regresi}$$

$$SE X2 = \frac{b_2 \sum x_2 y}{JK \text{ reg}} \times \text{Efektivitas garis regresi}$$

$$\text{Dimana, Efektivitas garis regresi} = \frac{JK (\text{reg})}{\sum y^2} \times 100\%$$

(Sutrisno Hadi, 2000:41)

Analisis dalam penelitian ini dihitung menggunakan bantuan komputerisasi dengan *softwer SPSS for windows releas 16*, dengan tujuan untuk meminimalisir kesalahan dalam penghitungan.



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Hasil Penelitian

##### 4.1.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian

Pengukuran kekuatan otot lengan dan kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil *dribble* pada pemain tim putra KU 16 tahun klub bolabasket Sahabat Semarang Tahun 2012.diperoleh hasil seperti terangkum pada tabel berikut :

Tabel 4.1. Deskripsi Data Kekuatan otot lengan ( $X_1$ ), Kelentukan pergelangan tangan ( $X_2$ ) dan Hasil *Dribble* ( $Y$ )

Variabel	Minimal	Maksimal	Rata-rata	Standar Deviasi
Kekuatan otot lengan ( $X_1$ )	23	37	31.25	4.54
Kelentukan pergelangan tangan ( $X_2$ )	41°	81°	72.42°	12.15
Hasil <i>dribble</i> ( $Y$ )	10.49	7.04	8.23	1.15

Sumber : Data Penelitian 2012

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa hasil pengukuran kekuatan otot lengan rata-rata 31,25 Kg dengan hasil terendah 23 Kg, tertinggi 37 Kg dan standar deviasi 4,54 Kg. Hasil pengukuran kelentukan pergelangan tangan rata-rata 72,42° dt dengan hasil terendah 41°, tertinggi 81° dt dan standar deviasi 12,15°. Pengukuran hasil *dribble* rata-rata 8,23 dt dengan hasil terendah 10,49 dt, tertinggi 7,04 dt dan standar deviasi 1,15 dt.

Tabel 4.2. Deskripsi Data Kekuatan otot lengan ( $X_1$ ), Kelentukan pergelangan tangan ( $X_2$ ) dan Hasil *Dribble* ( $Y$ ) setelah t-skor

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kekuatan Otot Lengan	12	31.81	62.68	50.0000	9.99952
Kelentukan Pergelangan tangan	12	24.15	57.06	50.0000	9.99970
Hasil Dribble	12	30.30	60.31	50.0008	9.99974
Valid N (listwise)	12				

Sumber : Data Penelitian 2012

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa setelah T skor hasil pengukuran kekuatan otot lengan rata-rata 50,0000 dengan hasil terendah 31,81 tertinggi 62,68 dan standar deviasi 9,99952. Hasil pengukuran kelentukan pergelangan tangan rata-rata 50,0000 dengan hasil terendah 24,15 tertinggi 57,06 dan standar deviasi 9,99970. Pengukuran hasil *dribble* rata-rata 50,0008 dengan hasil terendah 30,30 tertinggi 60.31 dan standar deviasi 9,99974.

#### 4.1.2 Uji Prasyarat Analisis

##### 4.1.2.1 Uji Normalitas

Pengujian kenormalan data penelitian ini menggunakan rumus *kolmogorov smirnov*. Jika setelah diuji dengan rumus *kolmogorov smirnov* data hasil penelitian ini berdistribusi normal maka dapat digunakan statistik parametrik yaitu analisis regresi untuk menguji hipotesis, akan tetapi jika tidak normal maka digunakan statistik non parametrik yaitu *rank spearman*. Berdasarkan hasil uji normalitas data dengan menggunakan rumus *kolmogorov smirnov* melalui perhitungan komputer program *SPSS for windows release 16* diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 4.3. Hasil Normalitas Data Penelitian

Variabel	Kolmogorov Smirnov	Signifikansi	Kriteria
Kekuatan otot lengan ( $X_1$ )	0.501	0.963	Normal
Kelentukan pergelangan tangan ( $X_2$ )	1.334	0.057	Normal
Hasil <i>dribble</i> (Y)	0.968	0.306	Normal

Sumber : Analisis Data Penelitian 2012

Tabel 4.3. menunjukkan bahwa harga *kolmogorov smirnov* variabel kekuatan otot lengan ( $X_1$ ), kelentukan pergelangan tangan ( $X_2$ ), dan hasil *dribble* (Y) memiliki signifikansi lebih besar dari 0,05, hal ini menunjukkan data dari ketiga variabel penelitian ini berdistribusi normal.

#### 4.1.2.2 Uji Homogenitas

Untuk menguji homogenitas data dalam penelitian ini digunakan rumus *chi square*. Berdasarkan perhitungan dengan menggunakan komputer program *SPSS for windows release 16* diperoleh hasil seperti terangkum pada tabel berikut :

Tabel 4.4. Hasil Uji Homogenitas Data

Variabel	Chi Square	Signifikansi	Kriteria
Kekuatan otot lengan ( $X_1$ )	1.500	0.933	Homogen
Kelentukan pergelangan tangan ( $X_2$ )	2.667	0.914	Homogen
Hasil <i>dribble</i> (Y)	0.833	1.000	Homogen

Sumber : Analisis Data Penelitian 2012

Tabel 4.4 menunjukkan bahwa harga *chi Square* variabel kekuatan otot lengan ( $X_1$ ), kelentukan pergelangan tangan ( $X_2$ ), dan hasil *dribble* (Y) masing-masing memiliki signifikansi lebih besar dari 0,05, hal ini menunjukkan bahwa data-data penelitian ini homogen.

#### 4.1.2.3 Uji Linieritas Data

Uji linieritas adalah uji untuk mengetahui apakah antara prediktor ( $X_1$  dan  $X_2$ ) memiliki hubungan yang linier atau tidak terhadap kriterium ( $Y$ ). Uji dilakukan dengan teknik analisis varians. Kriteria uji dinyatakan linier, jika hasil  $F_{hitung}$   $X_1$  dan  $X_2$  memiliki signifikansi lebih besar dari batas kesalahan  $\alpha = 5\%$ . Hasil uji linieritas data menggunakan bantuan komputerisasi program *SPSS for Windows release 16*.

Tabel 4.5. Linieritas model regresi antara kekuatan otot lengan, kelentukan pergelangan tangan, ketrampilan *dribble*

Variabel	$F_{hitung}$	Signifikansi	Batas Kesalahan ( $\alpha$ )	Keterangan
$X_1$ -Y	2.396	0.466	0.05	Linier
$X_2$ -Y	125.125	0.069	0.05	Linier

Sumber : Analisis Data Penelitian 2012

Tabel 4.5 menunjukkan bahwa antara ( $X_1$ ) dengan  $Y$  diperoleh  $F_{hitung} = 2,396$  dengan signifikansi  $0,466 > 0,05$ , data antara ( $X_2$ ) dengan  $Y$  diperoleh  $F_{hitung} = 125,125$  dengan signifikansi  $0,069 > 0,05$ , maka variabel prediktor penelitian yaitu variabel kekuatan otot lengan, kelentukan pergelangan tangan dengan hasil *dribble* dapat dinyatakan linier.

#### 4.1.2.4 Uji Keberartian Model

Guna menguji keberartian model garis regresi digunakan uji  $t$  dengan kriteria pengujian yaitu jika signifikansi  $< 0,05$  data dinyatakan berarti. Berdasarkan perhitungan menggunakan bantuan komputer program *SPSS for Windows Release 16* diperoleh hasil seperti tercantum pada Tabel 4.6 berikut.

Tabel 4.6. Hasil Uji Keberartian Model

Variabel	$t_{hitung}$	Signifikansi	Batas Kesalahan ( $\alpha$ )	Kriteria
$X_1$ -Y	3.509	0,006	0,05	Signifikan
$X_2$ -Y	4.362	0,001	0,05	Signifikan

Sumber : Hasil Analisis Data penelitian 2012

Berdasarkan tabel 4.6 tersebut diperoleh nilai  $t_{hitung}$  untuk variabel  $X_1$  sebesar 3,509 dengan signifikansi 0,006, dan  $t_{hitung}$  untuk variabel  $X_2$  sebesar 4,071 dengan signifikansi 0,001 < 0,05 yang berarti model regresi antara kekuatan otot lengan, dan kelentukan pergelangan tangan dengan hasil *dribble* dapat dinyatakan signifikan.

### 4.1.3 Pengujian Hipotesis

#### 4.1.3.1 Sumbangan Kekuatan otot lengan terhadap Hasil *Dribble*

Hasil analisis diperoleh koefisien determinasi ( $R^2$ ) antara kekuatan otot lengan terhadap hasil *dribble* seperti tersaji pada tabel berikut:

Tabel 4.7. Output Koefisien korelasi kekuatan otot lengan dengan Hasil *dribble*

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0.743	0.552	0.507	7.02126

Sumber : Analisis Data Penelitian 2012

Hasil output tabel tersebut terlihat bahwa koefisien korelasi kekuatan otot lengan terhadap hasil *dribble* sebesar 0,552. Uji keberartian koefisien determinasi dengan uji F diperoleh hasil seperti terangkum pada tabel berikut ini :

Tabel 4.8. Output Analisis Varian antara Determinasi kekuatan otot lengan dengan Hasil *dribble*

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	606.962	1	606.962	12.312	0.006
Residual	492.980	10	49.298		
Total	1099.943	11			

Sumber : Analisis Data Penelitian 2012

Hasil output tabel tersebut diperoleh  $F_{hitung} = 12,312$  dengan signifikansi  $0,006 < 0,05$ . Dengan demikian dapat diputuskan bahwa ada sumbangan yang signifikan kekuatan otot lengan terhadap hasil *dribble* pada tim putra KU 16 tahun klub Sahabat Semarang tahun 2012. Harga koefisien determinasi ( $R^2$ ) yang diperoleh sebesar 0,552 menunjukkan bahwa besarnya sumbangan kecepatan lari terhadap hasil *dribble* tim putra KU 16 tahun klub Sahabat Semarang tahun 2012 adalah 55,2%.

Hasil analisis diperoleh pula persamaan regresi antara kekuatan otot lengan dengan hasil *dribble* seperti tersaji pada tabel berikut ini:

Tabel 4.9. Output Koefisien Regresi kekuatan otot lengan dengan Hasil *dribble*

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	12.858	10.778		1.193	0.260
X1	0.743	0.212	0.743	3.509	0.006

Sumber : Analisis Data Penelitian 2012

Hasil output tabel tersebut diperoleh persamaan regresi antara kekuatan otot lengan terhadap hasil *dribble* adalah :

$$Y = 12,858 + 0,743 X_1 \dots \dots \dots (1)$$

Hasil tersebut menunjukkan bahwa bentuk sumbangan antara kekuatan otot lengan terhadap hasil *dribble* adalah sumbangan yang positif, di mana setiap terjadi kenaikan 1 satuan kecepatan akan diikuti dengan meningkatnya hasil *dribble* sebesar 0,743 satuan pada konstanta 12,858 satuan dan sebaliknya setiap terjadi penurunan 1 satuan kecepatan akan diikuti dengan menurunnya hasil *dribble* sebesar 0,743 satuan pada konstanta 12,858 satuan.

#### 4.1.3.2 Sumbangan Kelentukan pergelangan tangan terhadap Hasil *Dribble*

Hasil analisis diperoleh koefisien determinasi ( $R^2$ ) antara kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil *dribble* seperti tersaji pada tabel berikut ini:

Tabel 4.10. Output Koefisien Determinasi Kelentukan pergelangan tangan dengan Hasil *Dribble*

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0.810	0.655	0.621	6.15584

Sumber : Analisis Data Penelitian 2012

Hasil output tabel tersebut terlihat bahwa koefisien determinasi ( $R^2$ ) kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil *dribble* sebesar 0,655. Uji keberartian koefisien determinasi dengan uji F diperoleh hasil seperti terangkum pada tabel berikut ini:

Tabel 4.11. Output Analisis Varian antara Kelentukan pergelangan tangan dengan Hasil *Dribble*

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Regression	721.000	1	721.000	19.027	0.001
Residual	378.943	10	37.894		
Total	1099.943	11			

Sumber : Analisis Data Penelitian



Hasil output tabel tersebut diperoleh  $F_{hitung} = 19,027$  dengan signifikansi  $0,001 < 0,05$ . Dengan demikian dapat diputuskan bahwa ada sumbangan yang signifikan kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil *dribble* pada pemain tim putra KU 16 tahun klub bolabasket Sahabat Semarang tahun 2012. Harga koefisien determinasi ( $R^2$ ) yang diperoleh sebesar 0,655 menunjukkan bahwa besarnya sumbangan kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil *dribble* pada tim putra KU 16 tahun klub Sahabat Semarang tahun 2012 adalah 65,5%.

Hasil analisis diperoleh pula persamaan regresi antara kelentukan pergelangan tangan dengan hasil *dribble* seperti tersaji pada tabel berikut ini :

Tabel 4.12. Output Koefisien Regresi Kelentukan pergelangan tangan dengan Hasil *Dribble*

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	9.520	9.449		1.007	0.337
X2	0.810	0.186	0.810	4.362	0.001

Sumber : Analisis Data Penelitian 2012

Hasil output tabel tersebut menunjukkan bahwa model regresi antara kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil *dribble* adalah :

$$Y = 9,520 + 0,810X_2 \dots\dots\dots(2)$$

Hasil tersebut menunjukkan bahwa kecenderungan bentuk sumbangan antara kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil *dribble* adalah sumbangan yang positif, di mana setia terjadi kenaikan 1 satuan kelincahan akan diikuti dengan meningkatnya hasil *dribble* sebesar 0,810 satuan pada konstanta 9,520 satuan dan sebaliknya setiap terjadi penurunan 1 satuan kelincahan akan diikuti

dengan menurunnya hasil *dribble* sebesar 0,810 satuan pada konstanta 9,520 satuan.

#### 4.1.3.3 Sumbangan Kekuatan otot lengan dan kelentukan pergelangan tangan terhadap Hasil *Dribble*

Hasil analisis diperoleh koefisien determinasi antara kekuatan otot lengan dan kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil *dribble* seperti terlihat pada tabel berikut ini :

Tabel 4.13. Output Koefisien Determinasi antara Kekuatan otot lengan dan Kelentukan pergelangan tangan terhadap Hasil *Dribble*

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0.913	0.834	0.797	4.50076

Sumber : Hasil Analisis Data Penelitian 2012

Hasil output pada tabel di atas menunjukkan bahwa koefisien determinasi antara kekuatan otot lengan dan kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil *dribble* sebesar 0,834. Uji keberatan koefisien determinasi tersebut dilakukan dengan analisis varians yang hasilnya seperti terjadi pada table berikut :

Tabel 4.14. Output Analisis Varians antara Kekuatan otot lengan dan Kelentukan pergelangan tangan terhadap Hasil *Dribble*

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Regression	917.631	2	458.815	22.650	0.000
Residual	182.312	9	20.257		
Total	1099.943	11			

Sumber : Hasil Analisis Data Penelitian 2012

Hasil output tabel tersebut diperoleh  $F_{hitung} = 22,650$  dengan signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Dengan demikian dapat diputuskan bahwa terdapat sumbangan yang signifikan kekuatan otot lengan dan kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil *dribble* pada tim putra KU 16 tahun klub Sahabat Semarang tahun 2012. Harga koefisien determinasi ( $R^2$ ) yang diperoleh sebesar 0,834 menunjukkan bahwa besarnya kekuatan otot lengan dan kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil *dribble* pemain tim putra KU 16 tahun klub bolabasket Sahabat Semarang tahun 2012 adalah 83,4%.

Hasil analisis diperoleh pula persamaan regresi antara kekuatan otot lengan dan kelentukan pergelangan tangan dengan hasil *dribble*.

Tabel 4.15. Output Koefisien Regresi Kekuatan otot lengan dan Kelentukan pergelangan tangan terhadap Hasil *Dribble*

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	-3.475	8.070		-0.431	0.677
X <sub>1</sub>	0.474	0.152	0.474	3.116	0.012
X <sub>2</sub>	0.596	0.152	0.596	3.916	0.004

Sumber : Analisis Data Penelitian 2012

Hasil output tabel tersebut menunjukkan bahwa model regresi antara Kekuatan otot lengan dan Kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil *dribble* adalah:

$$Y = -3,475 + 0,474X_1 + 0,596X_2 \dots \dots \dots (3)$$

Hasil persamaan regresi ganda tersebut dengan koefisien regresi yang bertanda positif menunjukkan bahwa bentuk sumbangan antara kekuatan otot lengan dan

kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil *dribble* adalah sumbangan yang positif, dimana setia terjadi kenaikan 1 satuan kekuatan otot lengan dan 1 satuan kelentukan pergelangan tangan secara bersama-sama akan diikuti dengan meningkatnya hasil *dribble* sebesar  $0,474+0,596$  satuan pada konstanta  $-3,475$  satuan dan sebaliknya setiap terjadi, 1 satuan kekuatan otot lengan dan 1 satuan kelentukan pergelangan tangan secara bersama-sama akan diikuti dengan menurunnya hasil *dribble* sebesar  $0,474+0,596$  satuan pada konstanta  $-3,475$  satuan.

## 4.2 Pembahasan

Hasil penelitian dapat dijelaskan bahwa secara sendiri-sendiri maupun bersama-sama memberikan sumbangan yang signifikan terhadap kekuatan otot lengan dan kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil *dribble* pada pemain tim putra KU 16 tahun klub bolabasket sahabat Semarang 2012. Hasil tersebut memberikan bukti nyata bahwa dalam pelaksanaan *dribble* bolabasket unsur kekuatan otot lengan dan kelentukan pergelangan tangan merupakan unsur-unsur kondisi fisik yang dapat dioptimalkan untuk menunjang kemampuan pemain dalam *dribble* bola dengan cepat.

### 4.2.1 Sumbangan Kekuatan otot lengan terhadap Hasil *Dribble*

Kekuatan otot lengan memberikan sumbangan yang signifikan terhadap hasil *dribble* pada pemain tim putra KU 16 tahun klub bolabasket Sahabat Semarang tahun 2012. Besarnya sumbangan kekuatan otot lengan terhadap hasil *dribble* yaitu 55,2%.

Bentuk sumbangan kekuatan otot lengan terhadap hasil dribble adalah sumbangan yang positif yang artinya semakin besar kekuatan otot lengan seorang pemain bolabasket akan semakin baik kemampuan *dribblenya*. Dengan catatan penguasaan teknik dasar *mendibble* bola pemain tersebut baik. Hasil *dribble* yang baik perlu berlatih penguasaan teknik *dribble* bola secara benar diimbangi dengan peningkatan kekuatan otot lengan secara maksimal.

Pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa dalam upaya meningkatkan kemampuan *dribble* dalam permainan bolabasket, komponen kondisi fisik yang perlu dikembangkan salah satunya adalah kekuatan otot lengan karena dengan kekuatan otot lengan yang besar akan semakin baik kemampuan *dribblenya*.

#### **4.2.2 Sumbangan Kelentukan pergelangan tangan terhadap Hasil *Dribble***

Kelentukan adalah keefektifan seseorang dalam menyesuaikan dirinya untuk melakukan segala aktifitas tubuh dengan penguluran seluas-luasnya (M. Sajoto 1995:58). Kelentukan pergelangan tangan juga memberikan sumbangan yang signifikan terhadap hasil *dribble* pada pemain tim putra KU 16 tahun klub bolabasket Sahabat Semarang tahun 2012. Besarnya sumbangan kekuatan otot lengan terhadap hasil dribble yaitu 65,5%.

Kegunaan kelentukan dalam olahraga adalah: 1) mempermudah dalam penguasaan teknik tinggi, 2) mengurangi terjadinya cedera atlet, 3) seni gerakan tercermin dalam gerakan yang tinggi, 4) meningkatkan kelincahan dan kecepatan gerak (Suharno HP, 1996:163). Kelentukan pergelangan tangan juga berperan penting dalam melakukan *dribble*. Dengan kelentukan pergelangan tangan yang baik *dribble* bola akan lebih terkontrol dan tidak mudah terlepas dari penguasaan,

terutama pada saat melakukan *dribble* dengan cepat. Dengan demikian agar dapat melakukan *dribble* dengan baik perlu memperhatikan dan juga melatih kelentukan pergelangan tangan.

#### **4.2.3 Sumbangan Kekuatan otot lengan dan kelentukan pergelangan tangan terhadap Hasil *Dribble***

Hasil penelitian menunjukkan secara bersama-sama kekuatan otot lengan dan kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil *dribble* pemain tim putra KU 16 tahun klub bolabasket Sahabat Semarang tahun 2012 memeberikan sumbangan sebesar 83,4%. Adanya sumbangan kekuatan otot lengan dan kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil *dribble* sangat beralasan, sebab pola gerak *dribble* melibatkan berbagai anggota tubuh terutama lengan sebagai anggota tubuh yang secara langsung memiliki peranan dalam melakukan *dribble*.

*Dribble* dilakukan dengan kekuatan dari siku, pergelangan tangan, telapak tangan, jari-jari dan sedikit bantuan dari bahu. Jari harus selalu rileks namun tegas menekan (Danny Kosasih 2008 : 38). Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa dalam *dribble* sebagian besar anggota lengan terlibat termasuk pergelangan tangan. Peranan kekuatan otot lengan dalam melakukan *dribble* adalah untuk memberikan tenaga guna mendorong bola saat memantulkan dan mengontrol bola dalam *dribble*. Sedangkan peranan kelentukan pergelangan tangan adalah untuk menunjang keluasan gerak tangan dalam mendribble bola supaya bola tetap dalam penguasaan dan lebih terkontrol. Kekuatan otot lengan dan kelentukan pergelangan tangan merupakan satu rangkaian yang tidak dapat dipisahkan dalam melakukan *dribble*, dengan kekuatan otot lengan dan kelentukan pergelangan

tangan yang baik *dribble* yang dilakukan akan lebih kuat dan terkontrol sehingga akan menyulitkan lawan dalam melakukan *steal* ataupun merebut bola.

Pencapaian prestasi yang optimal dalam tiap-tiap cabang olahraga perlu ditunjang kelengkapannya yang meliputi : 1) Pengembangan fisik, 2) Pengembangan teknik, 3) Pengembangan mental, 4) Kematangan juara, kemudian faktor penentu pencapaian olahraga (M. Sajoto, 1995:7). Pengembangan fisik dalam berbagai cabang olahraga tergantung jenis teknik dasar yang sedang dibelajarkan. Hal tersebut dilakukan karena setiap teknik gerak dasar olahraga melibatkan komponen kondisi fisik yang berbeda.

Berdasarkan kenyataan tersebut, maka hal yang perlu dilakukan oleh pemain basket agar memiliki kemampuan bermain bolabasket dengan baik harus berusaha mengembangkan komponen kondisi fisiknya yang menunjang dan berdasarkan penelitian ini adalah kekuatan otot lengan dan kelenturan pergelangan tangan perlu dikembangkan agar kemampuan *dribblenya* semakin baik.

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Hasil penelitian dan pembahasan maka penulis dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

- 5.1.1 Sumbangan kekuatan otot lengan cukup besar dan signifikan terhadap hasil *dribble* pada pemain tim putra KU 16 tahun klub bolabasket Sahabat Semarang tahun 2012.
- 5.1.2 Sumbangan kelentukan pergelangan tangan cukup besar dan signifikan terhadap hasil *dribble* pada pemain tim putra KU 16 tahun klub bolabasket Sahabat Semarang tahun 2012.
- 5.1.3 Secara bersama-sama sumbangan kekuatan otot lengan dan kelentukan pergelangan tangan cukup besar dan signifikan terhadap hasil *dribble* pada pemain tim putra KU 16 tahun klub bolabasket Sahabat Semarang tahun 2012.

#### 5.2 Saran

Hasil *dribble* sangat dibutuhkan dalam permainan bolabasket, maka perlu dilakukan hal-hal sebagai berikut:

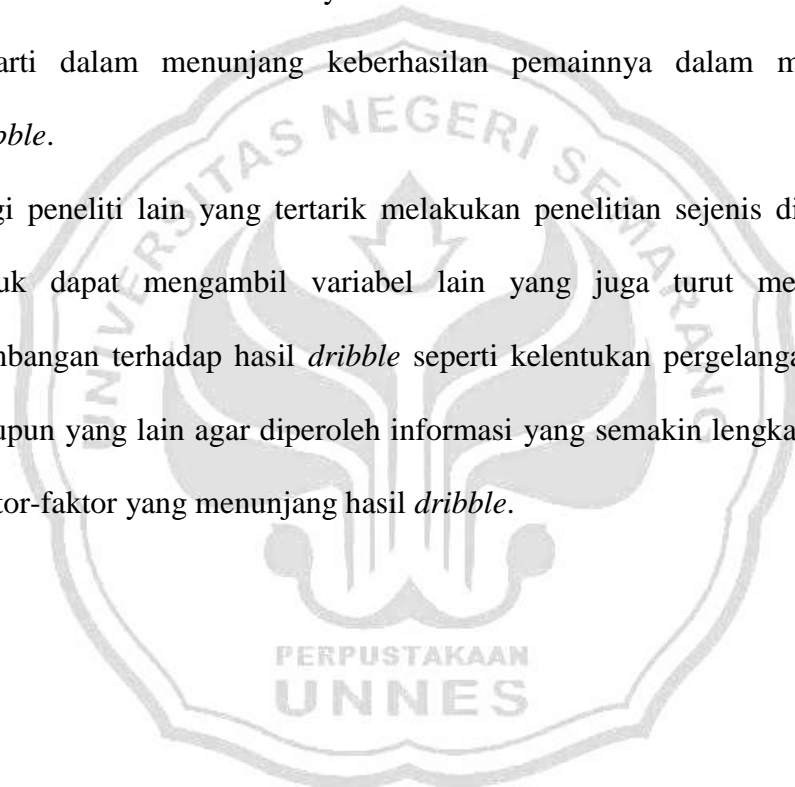
- 5.2.1 Bagi para pemain hendaknya selain berkonsentrasi pada latihan-latihan teknik dasar juga perlu berlatih meningkatkan kondisi fisik. Khususnya pada peningkatan ketrampilan *dribble*, perlu melatih kekuatan otot lengan



dan kelentukan pergelangan tangan karena terbukti memberikan sumbangan positif terhadap kemampuan dribble.

5.2.2 Bagi pelatih dalam memberikan program latihan teknik dasar *dribble* hendaknya dilakukan secara berimbang antara latihan teknik dan latihan kondisi fisik karena keduanya sama-sama memberikan sumbangan yang berarti dalam menunjang keberhasilan pemainnya dalam melakukan *dribble*.


5.2.3 Bagi peneliti lain yang tertarik melakukan penelitian sejenis diharapkan untuk dapat mengambil variabel lain yang juga turut memberikan sumbangan terhadap hasil *dribble* seperti kelentukan pergelangan tangan ataupun yang lain agar diperoleh informasi yang semakin lengkap tentang faktor-faktor yang menunjang hasil *dribble*.



## DAFTAR PUSTAKA

- A.Sarumpaet,dkk.1992.*Permainan Besar*. Jakarta : Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependudukan.
- Danny Kosasih. 2008. *Fundamental Basketball First Step to Win*. Semarang: CV Elwas Offset.
- DEPDIKBUT. 1977. *Tes Keterampilan Bermain Bolabasket*. DEPDIKBUT : Jakarta
- Eri Prateknyo Dwikusworo. 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. Unnes : Departemen Pendidikan Nasional
- Harsono. 1988. *Coaching dan aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma
- Imam Sodikun. 1992. *Olahraga Pilihan Bolabasket*. Jakarta:Kementerian Pendidikan Nasional.
- Ismaryanti. 2009. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta :LPP UNS Press
- M.Sajoto.1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik*. Jakarta : Dahara Prize.
- PERBASI. 2000. *Peraturan Permainan Bolabasket*. Jakarta:Kementerian Pemuda dan Olahraga.
- Suharno HP, 1986. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Yoyakarta : Rineka Cipta.
- Sutrisno Hadi. 2000. *Statistika 1*.Yogyakarta : Andi Offset.
- Tim penyusun. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- UNNES, FIK. 2011. *Buku Panduan Penelinitan Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan*. Semarang : FIK UNNES
- Wissel, Hall. 2000. *Step to Success BolaBasket*. Spring Field. Mass Arhusetis: President. Basketball World Inc.

## Lampiran 1



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
**JURUSAN ILMU KEPELATIHAN OLAH RAGA**  
 Gedung F1 Lt 3, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229  
 Telepon: 024 70774085  
 Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: [fik@unnes.ac.id](mailto:fik@unnes.ac.id)

---

Nomor : **218/PPS.1.30/E/2012**  
 Lamp. :  
 Hal : Usulan Pembimbing

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
 Universitas Negeri Semarang

Merujuk Keputusan Rektor Unnes Nomor 164/O/2004 tentang Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program S1 pasal 7 mengenai penentuan pembimbing, dengan ini saya usulkan

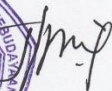

1. Nama : Priyanto, S.Pd., M.Pd.  
 NIP : 198006192005011002  
 Pangkat/Golongan : III/b - Penata Muda Tk. I  
 Jabatan Akademik : Lektor  
 Sebagai Pembimbing I
2. Nama : Arif Setiawan, S.Pd, M.Pd  
 NIP : 197805252005011002  
 Pangkat/Golongan : III/c - Penata  
 Jabatan Akademik : Lektor  
 Sebagai Pembimbing II

Dalam penyusunan skripsi/Tugas Akhir oleh mahasiswa


✓ Nama : ZAINUL MUTTAKIN  
 NIM : 6301408144  
 Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
 Topik : Pengembangan teknik dasar bolabasket

Untuk itu, mohon diterbitkan surat penetapannya.


Semarang, 26 September 2012  
 Ketua Jurusan,

Hermawan, M.Pd.  
 195904011988031002

  
 6301408144

## Lampiran 2



**KEPUTUSAN**  
**DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**  
 Nomor : 199 / FK / 2012

**Tentang**  
**PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER GASAL/GENAP**  
**TAHUN AKADEMIK 2012/2013**

**Menimbang** : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Ilmu Kepeleatihan Olah Raga/Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Ilmu Kepeleatihan Olah Raga/Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.

**Mengingat** : 1. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;  
 2. SK Rektor UNNES No.162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;  
 3. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)

**Memperhatikan** : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Ilmu Kepeleatihan Olah Raga/Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Tanggal 26 September 2012

**MEMUTUSKAN**

**Menetapkan** :  
**PERTAMA** : Menunjuk dan menugaskan kepada :

1. Nama	: Priyanto, S.Pd., M.Pd.
NIP	: 198006192005011002
Pangkat/Golongan	: III/b - Penata Muda Tk. I
Jabatan Akademik	: Lektor
Sebagai Pembimbing I	


2. Nama	: Arif Setiawan, S.Pd, M.Pd
NIP	: 197805252005011002
Pangkat/Golongan	: III/c - Penata
Jabatan Akademik	: Lektor
Sebagai Pembimbing II	

Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :


Nama	: ZAINUL MUTTAKIN
NIM	: 6301408144
Jurusan/Prodi	: Ilmu Kepeleatihan Olah Raga/Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Topik	: Pengembangan teknik dasar bolabasket

**KEDUA** : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

DITETAPKAN DI : SEMARANG  
 PADA TANGGAL : 2 Oktober 2012  
 DEKAN

  
 Drs. H. Harry Pramono, M.Si.  
 NIP. 195910191985031001


**Tembusan**  
 1. Pembantu Dekan Bidang Akademik  
 2. Ketua Jurusan  
 3. Dosen Pembimbing  
 4. Pertinggal




6301408144

....: FM-03-AKD-24/Rev. 00 .....  
 Halaman 1 / 1  
 printed by dhyani on 27 Sep 12 11:20:11

## Lampiran 3

	<b>KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN</b> <b>UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG</b> <b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b> Gedung F1 Lt. 2, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229 Telepon: 024-8508007 Laman: <a href="http://fik.unnes.ac.id">http://fik.unnes.ac.id</a> , surel: <a href="mailto:fik_unnes@telkom.net">fik_unnes@telkom.net</a>
No.	: 5517/UN137.1.6/PL/2012
Lamp	: .....
Hal	: Ijin Penelitian
Kepada Yth. Bp. Poa Seng Goeng Klub Bola Basket Sahabat Kota Semarang di Klub Bola Basket Sahabat Kota Semarang	
Dengan Hormat, Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk menyusun skripsi/tugas akhir oleh mahasiswa sebagai berikut:	
Nama	: ZAINUL MUTTAKIN
NIM	: 6301408144
Prodi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Topik	: Pengembangan teknik dasar bolabasket
Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.	
 Semarang, 16 Oktober 2012 .....	
Drs. H. Harry Pramono, M.Si. N.P. 195910191985031001	
 6301408144 FM-05-AKD-24/Rev. 00	

## Lampiran 4



**SAHABAT**  
BASKET BALL CLUB

Sekretariat : GOR Jl. Sendangsan Utara XIII (Supriyadi) Semarang  
Telp/Fax (024) 8730688  
Contact Person : Teguh Hirtanto (08156515858)  
Email : teguh.tehaje@gmail.com

**Semarang, 1 Nopember 2012**

**No : 097/SHBT – XI/ 2012**  
**Lamp : -**  
**Perihal : Observasi Mahasiswa**

**Kepada**  
**Yth. Dekan Bidang Akademik**  
**Fakultas Ilmu Keolahragaan**  
**Universitas Negeri Semarang**  
Ditempat.

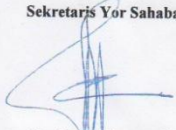
Dengan Hormat,

Sehubungan dengan surat bapak tentang permohonan penelitian, No. 5517/ UN37.1.6/ PL/ 2012, atas nama mahasiswa di bawah ini, tentang penelitian/ pengembangan teknik dasar bermain bola basket pada Klub Sahabat Semarang, maka dengan ini kami selaku Pengurus Yayasan Olah Raga Sahabat Semarang menyatakan Mahasiswa tersebut telah melakukan penelitian di klub kami Sahabat selama beberapa hari di bulan Oktober 2012 , adapun data mahasiswa adalah :

Nama mahasiswa : **ZAINUL MUTTAKIN**  
Nim : **6301408144**  
Semester : **Akhir**  
Jurusan/Prodi : **Pendidikan Kepeleatihan Olahraga**

Demikian surat kami, semoga bermanfaat bagi mahasiswa ybs., agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya, dan diucapkan terimakasih atas kepercayaan dan kerjasamanya.

Hormat kami,  
**Sekretaris Yor Sahabat Semarang,**

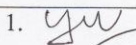



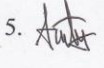


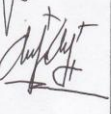

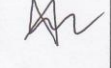




**( Ir. Teguh Hirtanto, MT.)**

## Lampiran 5

## DAFTAR HADIR PESERTA TEST

Tim Putra KU 16 Tahun Klub Sahabat Semarang

NO	NAMA PESERTA TES	TANDA TANGAN
1.	Justinus Yoseano Angga	1. 
2.	Kusuma Harganto	2. 
3.	Ricky Saigaya	3. 
4.	M. Akbar U.N	4. 
5.	Galh Kusuma Andra	5. 
6.	Antony	6. 
7.	Barro P	7. 
8.	Bobby A	8. 
9.	Andreas R	9. 
10.	A. Julius Harianata L	10. 
11.	Nicholas Otuel	11. 
12.	Donu Rachmad W	12. 
13.	Okey Arista	13.
14.		14.
15.		15.

## Lampiran 6

## BLANKO PENGUKURAN KEKUATAN OTOT LENGAN

NO	NAMA	Hasil tes <i>Pull and Push</i> <i>dynamometer</i>	
		Tes 1	Tes 2
1	Yustinus	23	10
2	Picky	29	37
3	M. Akbar	29	24
4	Galih Kusuma	25	21
5	Antony	36	37
6	Barro P.	27	18
7	Bobbi A.	35	32
8	Andreas	34	34
9	A. Julius	34	33
10	Nicholas	31	27
11	Danu	30	31
12	Okky	32	32
13			
14			
15			



## Lampiran 7

## BLANKO PENGUKURAN KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN

NO	NAMA	Hasil tes <i>Goniometer</i>	
		Tes 1	Tes 2
1	yustinus	78°	71°
2	richy	71°	76°
3	M. albar	43°	54°
4	galih kusuma	41°	35°
5	antony	80°	78°
6	baerero	71°	78°
7	bobby	71°	74°
8	andreas	66	76°
9	julius	74°	80°
10	nicholas	71°	76°
11	Janu	75°	70°
12	ohly	79°	81°
13			
14			
15			

## Lampiran 8

## BLANKO TES KETRAMPILAN DRIBBLE

NO	NAMA	Hasil tes <i>Dribble</i>	
		Tes 1	Tes 2
1	Yustinus	9,53	9,53
2	Hicky	7,24	7,21
3	M. Akbar	9,91	10,02
4	Godh Kusuma	10,49	11,07
5	Antony	7,21	7,04
6	Barro . P	7,56	7,96
7	Bobby . A	8,31	8,02
8	Andreas . R	8,14	8,20
9	A. Julius	7,06	7,06
10	Nicholas	7,67	7,47
11	Danu	8,16	8,14
12	Okky	8,13	8,23
13			
14			
15			

## Lampiran 9

TABEL KONVERSI DATA PENELITIAN KE SKOR T

No	Kode Resp	HASIL PENELITIAN			T SKOR		
		Kekuatan Otot Lengan	Kelentukan Pergelangan Tangan	Hasil Dribble	Kekuatan Otot Lengan	Kelentukan Pergelangan Tangan	Hasil Dribble
1	R-01	23	78	9,53	31,81	54,59	38,65
2	R-02	37	76	7,21	62,68	52,95	58,83
3	R-03	29	54	9,91	45,04	34,85	35,35
4	R-04	25	41	10,49	36,22	24,15	30,30
5	R-05	37	80	7,04	62,68	56,24	60,31
6	R-06	27	78	7,56	40,63	54,59	55,78
7	R-07	35	74	8,02	58,27	51,30	51,78
8	R-08	34	76	8,14	56,06	52,95	50,74
9	R-09	34	80	7,06	56,06	56,24	60,13
10	R-10	31	76	7,47	49,45	52,95	56,57
11	R-11	31	75	8,14	49,45	52,13	50,74
12	R-12	32	81	8,13	51,65	57,06	50,83
	Σ	375,00	869,00	98,70			
	Mean	31,25	72,42	8,23			
	SD	4,54	12,15	1,15			

## Lampiran 10

## Deskripsi data Penelitian setelah T Skor

## Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kekuatan Otot Lengan	12	31.81	62.68	50.0000	9.99952
Kelentukan Pergelangan tangan	12	24.15	57.06	50.0000	9.99970
Hasil Dribble	12	30.30	60.31	50.0008	9.99974
Valid N (listwise)	12				

## 1. Uji Normalitas

## One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Kekuatan Otot Lengan	Kelentukan Pergelangan tangan	Hasil Dribble
N		12	12	12
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	50.0000	50.0000	50.0008
	Std. Deviation	9.99952	9.99970	9.99974
	Most Extreme Differences	Absolute	.145	.385
	Positive	.102	.240	.151
	Negative	-.145	-.385	-.279
Kolmogorov-Smirnov Z		.501	1.334	.968
Asymp. Sig. (2-tailed)		.963	.057	.306

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

## 2. Uji Homogenitas

## Test Statistics

	Kekuatan Otot Lengan	Kelentukan Pergelangan tangan	Hasil Dribble
Chi-Square <sup>a,b,c</sup>	1.500	2.667	.833
df	8	7	10
Asymp. Sig.	.993	.914	1.000

a. 9 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5.  
The minimum expected cell frequency is 1.3.

b. 8 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5.  
The minimum expected cell frequency is 1.5.

c. 11 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5.  
The minimum expected cell frequency is 1.1.

## Lampiran 11

**3. Uji Linieritas****Case Processing Summary**

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kekuatan Otot Lengan * Hasil Dribble	12	100.0%	0	.0%	12	100.0%
Kelentukan Pergelangan tangan * Hasil Dribble	12	100.0%	0	.0%	12	100.0%

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kekuatan Otot Lengan * Hasil Dribble	Between Groups	(Combined)	1078.049	10	107.805	4.935	.338
		Linearity	606.936	1	606.936	27.782	.119
		Deviation from Linearity	471.113	9	52.346	2.396	.466
	Within Groups		21.846	1	21.846		
	Total		1099.895	11			
Kelentukan Pergelangan tangan * Hasil Dribble	Between Groups	(Combined)	1099.598	10	109.960	327.067	.043
		Linearity	720.994	1	720.994	2144.5	.014
		Deviation from Linearity	378.604	9	42.067	125.125	.069
	Within Groups		.336	1	.336		
	Total		1099.934	11			

## Lampiran 12

## 1. Hasil Analisis Regresi dan Korelasi kekuatan Otot lengan dengan hasil Dribble

### Variables Entered/Removed<sup>d</sup>

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Kekuatan Otot Lengan <sup>a</sup>	.	Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: Hasil Dribble

### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.743 <sup>a</sup>	.552	.507	7.02126

a. Predictors: (Constant), Kekuatan Otot Lengan

### ANOVA<sup>b</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	606.962	1	606.962	12.312	.006 <sup>a</sup>
	Residual	492.980	10	49.298		
	Total	1099.943	11			

a. Predictors: (Constant), Kekuatan Otot Lengan

b. Dependent Variable: Hasil Dribble

### Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	12.858	10.778		1.193	.260
	Kekuatan Otot Lengan	.743	.212	.743	3.509	.006

a. Dependent Variable: Hasil Dribble

## Lampiran 13

## 2. Hasil Analisis Regresi dan Korelasi Kelentukan Pergelangan tangan dengan hasil Dribble

### Variables Entered/Removed<sup>a</sup>

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Kelentukan Pergelangan tangan <sup>a</sup>	.	Enter

- a. All requested variables entered.  
b. Dependent Variable: Hasil Dribble

### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.810 <sup>a</sup>	.655	.621	6.15584

- a. Predictors: (Constant), Kelentukan Pergelangan tangan

### ANOVA<sup>b</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	721.000	1	721.000	19.027	.001 <sup>a</sup>
	Residual	378.943	10	37.894		
	Total	1099.943	11			

- a. Predictors: (Constant), Kelentukan Pergelangan tangan  
b. Dependent Variable: Hasil Dribble

### Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	9.520	9.449		1.007	.337
	Kelentukan Pergelangan tangan	.810	.186	.810	4.362	.001

- a. Dependent Variable: Hasil Dribble

## Lampiran 14

### 3. Hasil Analisis Regresi dan Korelasi kekuatan otot lengan dan Kelentukan Pergelangan tangan dengan hasil Dribble

Variables Entered/Removed<sup>a</sup>

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Kelentukan Pergelangan tangan, Kekuatan Otot Lengan <sup>a</sup>		Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: Hasil Dribble

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.913 <sup>a</sup>	.834	.797	4.50076

a. Predictors: (Constant), Kelentukan Pergelangan tangan, Kekuatan Otot Lengan

ANOVA<sup>b</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	917.631	2	458.815	22.650	.000 <sup>a</sup>
	Residual	182.312	9	20.257		
	Total	1099.943	11			

a. Predictors: (Constant), Kelentukan Pergelangan tangan, Kekuatan Otot Lengan

b. Dependent Variable: Hasil Dribble

Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-3.475	8.070		-.431	.677
	Kekuatan Otot Lengan	.474	.152	.474	3.116	.012
	Kelentukan Pergelangan tangan	.596	.152	.596	3.916	.004

a. Dependent Variable: Hasil Dribble



## Lampiran 15

## DOKUMENTASI PENELITIAN



Persiapan dan pengarahan penelitian



Pemanasan



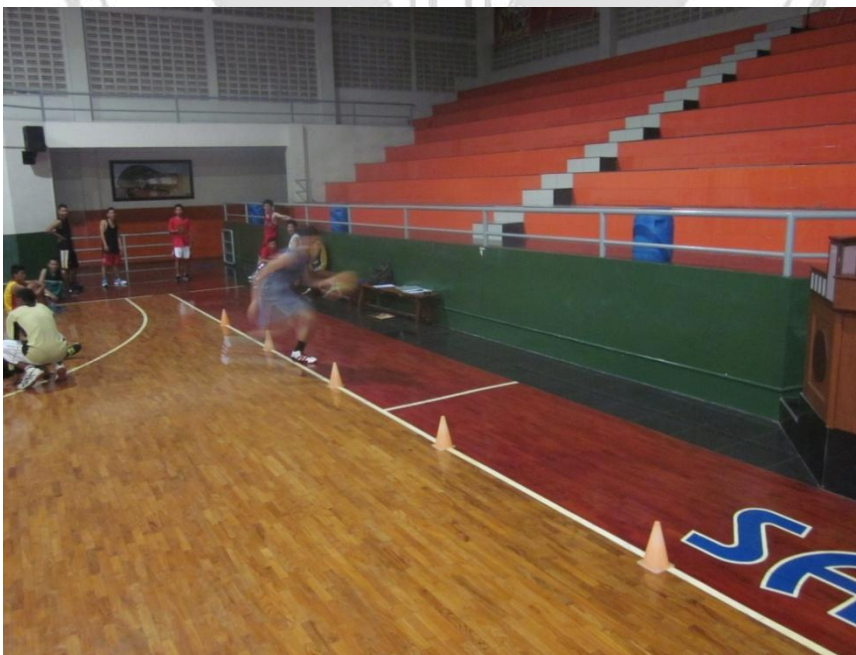
Pengukuran kekuatan otot lengan



Pengukuran kelentukan pergelangan tangan



Tes *Dribble*



Lintasan untuk tes *dribble*



alat-alat penelitian