



**HUBUNGAN KELINCAHAN, *POWER* TUNGKAI, DAN  
KECEPATAN  
TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLE* BOLA BASKET  
TIM PUTRA SMAN 1 INDRAMAYU  
TAHUN 2016**

**SKRIPSI**

**Diajukan Dalam Rangka Penyelesaian Studi Strata 1  
Untuk Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan**

Oleh  
**Andang Purwanto**  
6301409145

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2016**

## ABSTRAK

**Andang Purwanto.**2016. Hubungan Kelincahan, *Power* Tungkai, dan Kecepatan terhadap Kemampuan *Dribble* Bola Basket Tim Putra SMAN 1 Indramayu Tahun 2016. Skripsi. Semarang: Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Priyanto, S.Pd., M.Pd.

Di setiap pertandingan dalam *tournament* PERBASI Indramayu. Hal tersebut dapat terlihat dari pemain yang sering kehilangan bola saat mendribble. Berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan kelincahan, *power* tungkai, dan kecepatan terhadap kemampuan *dribble*.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey tes. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes lari *dogging run* melewati rambu (kun), tes lari cepat 30 meter, dan tes *dribble zig-zag* yang diukur dengan *stopwatch*, tes loncat tegak menggapai papan *vertical*.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan kelincahan terhadap kemampuan *dribble* sebesar 65%; ada hubungan yang signifikan *power* tungkai terhadap kemampuan *dribble* sebesar 2%; ada hubungan yang signifikan kecepatan terhadap kemampuan *dribble* sebesar 28%; ada hubungan yang signifikan kelincahan, *power* tungkai, dan kecepatan terhadap kemampuan *dribble* sebesar 95,6%.

Berdasarkan hasil penelitian, penulis menyarankan pihak pelatih Tim Bola Basket lebih meningkatkan kemampuan mendribble supaya mampu bermain basket dengan baik.

**Kata Kunci:** Kelincahan, *Power* Tungkai, Kecepatan, Kemampuan *Dribble*



## PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya :

Nama : Andang Purwanto

NIM : 6301409145

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Hubungan Kelincahan, Power Tungkai dan Kecepatan Terhadap Kemampuan *Dribble* Bola Basket Tim Putra SMAN 1 Indramayu Tahun 2016

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar, saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sangki hukum sesuai yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, Mei 2016

Yang menyatakan,



Andang Purwanto  
NIM 6301409145

**UNNE**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## PERSETUJUAN

Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang :

Hari : Kamis  
Tanggal : 09 Juni 2016

Menyetujui  
Dosen Pembimbing

Priyanto, S. Pd, M. Pd  
NIP. 19800619.200501.1.002

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Semarang


Soedjarmoko, S. Pd, M. Pd  
NIP. 19720815.199702.1.001

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## PENGESAHAN

Skripsi atas nama Andang Purwanto NIM 6301409145 Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Judul Hubungan Kelincahan, Power Tungkai dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribble Bola Basket Tim Putra SMAN 1 Indramayu Tahun 2016 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Kamis, tanggal 09 Juni 2016.

Panitia Ujian,

Ketua  
  
Prof. Dr. Tangiyo Rahayu, M.Pd  
NIP. 196103201984032001


Sekretaris,

  
Tri Tunggal Setiawan, S.Pd, M.Kes  
NIP. 196803021997021001

Dewan Penguji,

1. Drs. H. Margono, M.Kes  
NIP. 196012101986011001

(Ketua)



2. Arif Setiawan, S.Pd, M.Kes  
NIP. 197805252005011002

(Anggota)



3. Priyanto, S.Pd, M.Pd  
NIP. 198006192005011002

(Anggota)



**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Setelah badai, datang masa yang damai, teduh dan terbuka bagi semua kemungkinan. Bersabarlah, kesulitan tak pernah bertahan lebih lama daripada kesabaranmu.

(Mario Teguh, 11 Oktober 2012)

Karya kecil ini saya persembahkan teruntuk:

Kedua orang tua “Bapak Fathuroji, S.Pd.SD dan Ibu Casimah”, Adikku “Robbi Pangestu” dan keluarga besar. Serta rekan-rekan terbaik dan orang yang saya sayangi “Trimaya Wulansari, S.Pd.” yang selalu memberi motivasi.



## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillah* *alamin*, puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan segala nikmat, anugerah, dan karunia-Nya sehingga penulis mendapatkan kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan skripsi yang berjudul: “Hubungan Kelincahan, *Power* Tungkai, dan Kecepatan terhadap Kemampuan *Dribble* Bola Basket Tim Putra SMAN 1 Indramayu Tahun 2016”.

Dalam *penyusunan* skripsi ini banyak pihak yang telah memberikan bantuan. Olehkarena itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis dalam mengikuti studi di UNNES;
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi;
3. Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga FIK UNNES, yang telah memberikan ijin kepada penulis dalam menyusun skripsi;
4. Bapak Priyanto, S.Pd., M.Pd. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan serta dengan penuh perhatian memberikan motivasi, kritik, dan saran kepada penulis selama pembuatan skripsi ini;
5. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga FIK UNNES, yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada penulis selama duduk di bangku kuliah;

6. Ibu Dra Hj. Hendhy M. Yarkasi, M.Pd. selaku Kepala Sekolah SMAN 1 Indramayu, yang telah memberikan ijin dan bantuan kepada penulis dalam melaksanakan penelitian di sekolah tersebut;
7. Bapak Lyon Pramulo, M.Pd. selaku Pelatih Bola Basket SMAN 1 Indramayu, yang telah membantu penulis dalam penelitian sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan baik;
8. Seluruh Pemain Tim Basket Putra SMAN 1 Indramayu, telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk membantu penulis dalam penelitian;
9. Semua pihak yang telah membantu penulis baik secara materi maupun non materi dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis juga menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan penulis. Oleh karena itu, saran dan kritik penulis harapkan agar bisa menjadi lebih baik dimasa yang akan datang.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat baik untuk penulis sendiri, maupun untuk pembaca, dan rekan-rekan mahasiswa Jurusan Pendidikan Keolahragaan khususnya.

**UNNES** Semarang, Mei 2016  
Penulis,  
  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG **Andang Purwanto**  
NIM 6301409145



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN</b> .....	<b>v</b>
<b>PENGESAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>MOTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR DIAGRAM</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	5
1.3 Pembatasan Masalah .....	5
1.4 Rumusan Permasalahan .....	6
1.5 Tujuan Penelitian .....	6
1.6 Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS</b> .....	<b>8</b>
2.1 Landasan Teori .....	8
2.1.1 Pengertian Bola Basket .....	8
2.1.2 <i>Dribble</i> .....	9
2.1.2.1 Pengertian <i>Dribble</i> .....	9
2.1.2.2 Manfaat <i>Dribbling</i> .....	12
2.1.2.3 Macam-macam <i>Dribble</i> .....	13
2.1.2.4 Cara Latihan Kemampuan <i>Zig-zag Dribble</i> .....	17
2.1.3 Kelincahan .....	18
2.1.3.1 Pengertian Kelincahan .....	18
2.1.3.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kelincahan .....	19
2.1.3.3 Latihan Kelincahan .....	20
2.1.4 <i>Power Tungkai</i> .....	22
2.1.5 Kecepatan .....	24
2.1.5.1 Pengertian Kecepatan Lari .....	24
2.2 Hipotesis .....	26

<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>27</b>
3.1    Metode dan Desain Penelitian.....	27
3.1.1    Metode Penelitian.....	27
3.1.2    Desain Penelitian .....	27
3.2    Variabel Penelitian.....	28
3.3    Populasi dan Sampel Penelitian .....	29
3.4    Instrumen Penelitian.....	30
3.5    Prosedur Pelaksanaan Penelitian.....	35
3.6    Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penelitian .....	36
3.7    Metode Analisis Data.....	38
3.7.1    Analisis Deskriptif .....	38
3.7.2    Uji Prasyarat Analisis.....	38
3.7.2.1    Uji Normalitas Data.....	38
3.7.2.2    Uji Multikolonieritas.....	39
3.7.2.3    Uji Heterokedasitas .....	39
3.7.2.4    Uji Linieritas.....	39
3.7.3    Menyusun Persamaan Regresi Berganda .....	40
3.7.4    Uji Hipotesis .....	40
3.7.4.1    Analisis Korelasi Parsial (Uji t).....	40
3.7.4.2    Analisis Korelasi Multiple/Simultan .....	41
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>43</b>
4.1    Hasil Penelitian.....	43
4.1.1    Deskripsi Data Penelitian.....	43
4.1.1.1    Kelincahan.....	43
4.1.1.2    Power Tungkai .....	45
4.1.1.3    Kecepatan.....	46
4.1.1.4    Kemampuan <i>Dribble</i> .....	48
4.1.2    Metode Analisis Data.....	49
4.1.2.1    Uji Normalitas Data.....	50
4.1.2.2    Uji Multikolonieritas.....	51
4.1.2.3    Uji Heterokedastisitas.....	52
4.1.2.4    Uji Linearitas.....	53
4.1.2.5    Penyusunan Persamaan Regresi.....	55
4.1.2.6    Uji Hipotesis .....	56
4.1.2.6.1    Analisis Korelasi Parsial .....	56

4.1.2.6.2 Analisis Korelasi Multiple/Simultan .....	57
4.1.2.6.3 Koefisien Determinasi Parsial ( $r^2$ ).....	59
4.1.2.6.4 Koefisien Determinasi Ganda ( $R^2$ ).....	60
4.2 Pembahasan .....	60
4.2.1 Hubungan Kelincahan terhadap Kemampuan <i>Dribble</i> Tim Bola Basket Putra SMAN 1 Indramayu Tahun 2016 .....	61
4.2.2 Hubungan <i>Power</i> Tungkai terhadap Kemampuan <i>Dribble</i> Tim Bola Basket Putra SMAN 1 Indramayu Tahun 2016 .....	62
4.2.3 Hubungan Kecepatan terhadap Kemampuan <i>Dribble</i> Tim Bola Basket Putra SMAN 1 Indramayu Tahun 2016 .....	62
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>64</b>
5.1 Simpulan .....	64
5.2 Saran .....	65
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>66</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>68</b>



## DAFTAR TABEL

	Halaman
3.1 Jumlah Tim Putra Bola Basket SMAN 1 Indramayu Tahun 2015/2016 .....	29
4.1 Deskripsi Data Variabel Penelitian .....	43
4.2 Distribusi Frekuensi Kelincahan .....	44
4.3 Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Tungkai .....	45
4.4 Distribusi Frekuensi Kecepatan .....	47
4.5 Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Dribble</i> .....	48
4.6 Uji Normalitas <i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i> .....	50
4.7 Uji Multikolonieritas .....	52
4.8 Uji Linieritas .....	54
4.9 Analisis Regresi Berganda .....	55
4.10 Analisis Korelasi Parsial (Uji – t) .....	56
4.11 Analisis Korelasi Multiple/Simultan (Uji – F) .....	58
4.12 Koefisien Determinasi Parsial ( $r^2$ ) .....	59
4.13 Koefisien Determinasi Ganda ( $R^2$ ) .....	60



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
2.1 Cara Mendribble Bola Basket .....	10
2.2 Cara Mendribble Bola .....	12
2.3 Melakukan <i>Dribble</i> dengan Cara <i>Change of Pace Dribble</i> .....	13
2.4 Melakukan <i>Dribble</i> dengan Cara <i>Low or Control Dribble</i> .....	14
2.5 Melakukan <i>Dribble</i> dengan Cara <i>High or Speed Dribble</i> .....	15
2.6 Melakukan <i>Dribble</i> dengan Cara <i>Crossover Dribble</i> .....	15
2.7 Melakukan <i>Dribble</i> dengan Cara <i>Behind the Back Dribble</i> .....	16
2.8 Melakukan <i>Dribble</i> dengan Cara <i>Between the Legs Dribble</i> .....	16
2.9 Melakukan <i>Reverse Dribble</i> .....	17
2.10 <i>Dribble zig-zag</i> .....	18
2.11 Lapangan <i>Shuttle Run</i> .....	21
2.12 Lapangan <i>Zig-zag Run</i> .....	21
2.13 Latihan <i>Squart Thrust</i> .....	22
2.14 Tungkai .....	24
3.1 Desain Penelitian .....	28
3.2 Menggiring Bola .....	31
3.3 Tes Kelincahan <i>Dogging Run</i> .....	32
3.4 Papan <i>Vertical Jump</i> .....	34
3.5 Lintasan Tes Lari 30 meter .....	35
4.1 Grafik Normal <i>P-Plot</i> .....	51
4.2 Grafik <i>Scatterplot</i> .....	53

## DAFTAR DIAGRAM

	Halaman
4.1 Diagram Frekuensi Kelincahan .....	44
4.2 Diagram Frekuensi <i>Power</i> Tungkai.....	46
4.3 Diagram Distribusi Frekuensi Kecepatan .....	47
4.4 Diagram Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Dribble</i> .....	48



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
<b>LAMPIRAN A ANALISIS DATA HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>68</b>
1. Daftar Nama Sampel Penelitian .....	68
2. Data Perolehan Hasil Tes <i>Dogging Run</i> untuk Mengukur Kelincahan.....	69
3. Data Perolehan Hasil Tes Lompat Tegak untuk Mengukur <i>Power</i> Tungkai.....	70
4. Data Perolehan Hasil Tes Lari Lurus 30 meter untuk Mengukur Kecepatan .....	71
5. Data Perolehan Hasil Tes Kemampuan <i>Dribble</i> .....	72
<b>LAMPIRAN B DAFTAR TABEL STATISTIK.....</b>	<b>73</b>
1. Tabel Distribusi F. ....	73
2. Tabel Distribusi T .....	74
<b>LAMPIRAN C SURAT PENELITIAN .....</b>	<b>75</b>
1. Surat Usulan Pembimbing.....	75
2. Surat Keputusan Penetapan Dosen Pembimbing.....	76
3. Surat Ijin Penelitian .....	77
4. Surat Keterangan telah Mengadakan Penelitian.....	78
<b>LAMPIRAN D DOKUMENTASI PENELITIAN.....</b>	<b>79</b>

# **BAB I PENDAHULUAN**

## **1.1 Latar Belakang Masalah**

Dewasa ini olahraga bola basket berkembang dengan pesat, hal ini dapat dibuktikan dengan makin banyak berdirinya klub atau kegiatan dilingkungan sekolah dan juga banyak diselenggarakannya kejuaraan bola basket tingkat daerah, nasional dan internasional. Bola basket adalah olahraga untuk semua orang. Walaupun olahraga bola basket adalah olahraga yang kebanyakan dimainkan oleh anak muda dengan pemain terbanyak remaja pria, namun olahraga bola basket dimainkan oleh pria maupun wanita dari segala usia dan ukuran tubuh bahkan oleh mereka yang cacat. Jenis olahraga bola basket ditemukan sebagai olahraga dalam ruangan, namun sekarang dimainkan baik di dalam maupun luar ruangan.

Permainan bola basket merupakan cabang olahraga yang makin banyak digemari oleh masyarakat terutama oleh kalangan pelajar dan mahasiswa karena mempunyai manfaat tidak hanya untuk kesehatan dalam pertumbuhan fisik, mental dan sosial tetapi lebih dari itu juga sebagai sarana pendidikan bahkan prestasi. Permainan bola basket saat ini telah mengalami perkembangan yang sangat pesat, di tingkat sekolah terutama pada SMA atau SMK. Ditunjang lagi dengan sering diadakannya kejuaraan-kejuaraan antar pelajar baik ditingkat daerah maupun nasional.

Bola basket termasuk jenis permainan yang kompleks gerakannya, terdiri atas gabungan berbagai macam unsur gerak terkoordinasi, sehingga permainan menjadi indah. Melempar, menangkap, menembak maupun menggiring bola merupakan kunci keberhasilan pemain dalam melakukan lemparan, tangkapan, menembak atau menggiring dengan baik (Dedy Sumiyarsono, 2006:12).



Di dalam peraturan Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia (2004:1), bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing terdiri atas lima orang pemain, tiap regu berusaha memasukan bola kedalam keranjang lawan, mencegah lawan mencetak angka. Pada permainan bola basket untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik. Teknik dasar tersebut dapat dibagi sebagai berikut: teknik melempar dan menangkap teknik menggiring bola, teknik menembak, teknik gerakan berporos, teknik *lay up*, teknik *rebound* (Imam Sodikun,1992:48).

Olahraga bola basket dapat dilakukan di dalam atau di luar ruangan. Selain itu bola basket juga dapat dijadikan sebagai rekreasi dan ajang pertandingan. Bola basket dimainkan bias dipantulkan ke lantai dengan cara *dribbling*, lewat udara atau di *passing*-kan. Olahraga bola basket merupakan permainan cepat yang membutuhkan gerak reflek yang baik dan tingkat kebugaran yang tinggi. Pemain bola basket juga dapat mengambil keuntungan dari permainan ini, yaitu dari segi sosial, hiburan, dan mental (Wissel, 2000: 1).

Permainan bola basket pada saat ini mengalami perkembangan yang sangat pesat terbukti dengan munculnya klub-klub diberbagai daerah dan atlet-atlet bola basket pelajar baik di tingkat sekolah maupun perguruan tinggi. Seiring dengan perkembangan bola basket, kegiatan ekstrakurikuler khususnya ekstrakurikuler bola basket di sekolah juga mengalami peningkatan. Berbagai sekolah khususnya di Kabupaten Indramayu sudah banyak yang mengadakan ekstrakurikuler bola basket disekolahnya masing-masing.

Namun dalam pelaksanaan pertandingan tersebut banyak peserta lomba yang masih belum bisa menguasai teknik dasar bola basket dengan baik. Sebagai contoh teknik *mendribble* di Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 1 Indramayu Kabupaten Indramayu banyak diantara siswa yang belum bisa

melakukan *dribble* dengan benar. Hal tersebut dapat terlihat dari pemain yang sering kehilangan bola saat *dribble*. Hal ini mungkin disebabkan oleh cara pelatih menyampaikan materi latihan yang kurang tepat atau waktu latihan yang kurang maksimal. Menyampaikan materi untuk melatih memang sangat penting agar materi yang diberikan bisa diterima dengan optimal. Karena teknik dasar pada umumnya merupakan modal utama untuk menunjang teknik lanjutan yang lebih sulit.

Sudah cukup lama sekolah tersebut mengadakan ekstrakurikuler bola basket, tapi setiap ada pertandingan selalu kalah. Jika dilihat secara fisik tidak kalah dengan sekolah lainnya, tapi secara teknik memang jauh tertinggal terutama pada teknik dasar bola basket khususnya *dribble*. Hampir semua pemain belum bisa melakukan teknik *dribble* dengan baik. Banyak pelanggaran seperti *travelling* dan *double* yang diakibatkan dari kesalahan melakukan *dribble* sehingga menimbulkan kerugian tersendiri bagi tim tersebut.

Hampir seluruh cabang olahraga membutuhkan lari seperti pada atletik, sepak bola, bola basket dan lain-lain. Berkaitan dengan penerapan lari pada cabang olahraga atletik, lari merupakan salah satu nomor yang sering dipertandingkan. Kecepatan dalam cabang olahraga merupakan salah satu komponen dasar biomotor, sehingga kecepatan menjadi faktor penentu dalam beberapa cabang olahraga baik yang bersifat permainan, perlombaan maupun pertandingan. Kecepatan bukan hanya terfokus pada gerakan tubuh dalam bergerak, namun kecepatan dapat berarti menggerakkan anggota tubuh untuk dapat melakukan suatu gerakan dalam waktu secepatnya. Sehingga kecepatan selalu berkaitan dengan waktu reaksi, frekuensi gerak per unit waktu, dan kecepatan menempuh jarak tertentu. Artinya agar dapat bergerak cepat tergantung dari kecepatan reaksi saat awal gerak, kemampuan tubuh menempuh jarak dengan waktu tertentu, serta frekuensi langkah larinya.

Menurut Sukadiyanto (2005:106) kecepatan adalah kemampuan otot untuk menjawab rangsang dalam waktu secepat mungkin. Sehingga kecepatan lari merupakan hasil perpaduan dari panjang ayunan tungkai dan jumlah langkah. Dimana gerakan panjang ayunan dan jumlah langkah merupakan serangkaian gerak yang sinkron dan kompleks dari system *neuromuskuler*. Dengan bertambahnya panjang ayunan dan jumlah langkah akan meningkatkan kecepatan bergerak. Selanjutnya Dedy Sumiyarsono (2006:87) menyatakan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang.

Menurut Abidin (1999:82) bahwa kecepatan lari sangat penting dalam permainan bola basket. Hal ini dikarenakan pergerakan pemain dalam pertandingan bola basket, baik dengan bola maupun tanpa bola sangat sangat cepat dan hilir mudik mencari daerah yang dapat diterobos untuk memasukan bola ke ring lawan.

Kelincahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang berperan penting terutama cabang olahraga permainan termasuk bola basket. Kelincahan adalah kemampuan merubah arah secara cepat dan tepat selagi tubuh bergerak dari satu tempat ke tempat lain. Perpindahan gerak tubuh dan perubahan gerak pada saat bergerak atau perubahan posisi dengan cepat merupakan komponen utama dalam kelincahan. Seseorang dikatakan memiliki kelincahan tinggi apabila mampu melakukan gerakan merubah posisi tubuh dengan cepat, mampu meliuk-liukan tubuhnya untuk menghindari sergapan lawan pada saat bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

Menurut Dedy Sumiyarsono (2006:91) bahwa kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk berlari cepat dengan mengubah-ubah arahnya. Kelincahan dibagi menjadi kelincahan umum, yang biasanya nampak pada berbagai aktifitas olahraga dan kelincahan khusus yang berkaitan dengan teknik

gerakan olahraga tertentu. Jika ditinjau dari sudut anatomis kelincahan umum melibatkan gerakan seluruh segmen bagian tubuh dan kelincahan khusus melibatkan segmen tubuh tertentu.

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan di atas, maka penulis melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kelincahan, *Power* Tungkai dan Kecepatan terhadap Kemampuan *Dribble* Bola Basket pada Tim Putra SMAN 1 Indramayu.

## 1.2 Identifikasi Masalah

*Dribble* adalah cara untuk bergerak dengan bola yang dilakukan oleh seseorang pemain bola basket, yang bertujuan untuk membebaskan diri dari lawan atau mencari posisi yang aman untuk mengumpan atau menembak bola. Kegunaan *dribble* untuk cepat menuju ke pertahanan lawan. Pada pemain basket pemula kemampuan *dribble* masih belum baik, di mana para pemain masih lambat dalam melakukan *dribble* sehingga bola masih mudah direbut oleh pemain lawan. Masih kurang kemampuan *dribble* tersebut kemungkinan disebabkan oleh kelincahan seseorang untuk merubah arah secara cepat dan tepat selagi tubuh bergerak dari satu tempat ke tempat lain, yang didukung oleh kekuatan tungkai dan kecepatan dalam berlari.

## 1.3 Pembatasan Masalah

Ruang lingkup penelitian dibatasi pada kemampuan *dribble* oleh pemain bola basket pada Tim Putra Bola Basket SMAN 1 Indramayu. Kemampuan *dribble* dapat diketahui dengan mencatat kemampuan *dribble zig-zag* dengan menggunakan *stopwatch*. Pemain bola basket yang menggiring bola berkelok-kelok melewati kerucut atau kun sesuai dengan arah anak panah. Sesudah melewati kerucut terakhir, kemudian memutarinya dan kembali ke garis *finish* dengan arah berlawanan. Jarak antara garis *start* dengan kerucut pertama

adalah 2 meter, sedangkan jarak antar kerucut adalah 1,5 meter. Penelitian ini dibatasi pada kelincahan, *power* tungkai dan kecepatan sebagai faktor yang berpengaruh terhadap kemampuan *dribble* bola pada pemain bola basket pada Tim Bola Basket Putra SMAN 1 Indramayu.

#### 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah ada hubungan kelincahan terhadap kemampuan *dribble* bola basket pada Tim Putra SMAN 1 Indramayu 2016?
2. Apakah ada hubungan *power* tungkai terhadap kemampuan *dribble* bola basket pada Tim Putra SMAN 1 Indramayu 2016?
3. Apakah ada hubungan kecepatan terhadap kemampuan *dribble* bola basket pada Tim Putra SMAN 1 Indramayu 2016?
4. Apakah ada hubungan kelincahan, *power* tungkai, dan kecepatan terhadap kemampuan *dribble* bola basket pada Tim Putra SMAN 1 Indramayu 2016?

#### 1.5 Tujuan Penelitian

Dari hasil rumusan masalah serta latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Hubungan kelincahan terhadap Kemampuan *dribble* bola basket pada Tim Putra SMAN 1 Indramayu 2016.
2. Hubungan *power* tungkai terhadap Kemampuan *dribble* bola basket pada Tim Putra SMAN 1 Indramayu 2016.
3. Hubungan kecepatan terhadap Kemampuan *dribble* bola basket pada Tim Putra SMAN 1 Indramayu 2016.
4. Hubungan kelincahan, *power* tungkai, dan kecepatan terhadap kemampuan *dribble* bola basket pada Tim Putra SMAN 1 Indramayu 2016.

## 1.6 Manfaat Penelitian

### 1.6.1 Manfaat teoritis

Dari hasil penelitian yang akan dilakukan ini diharapkan dapat berguna bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dan dapat menjadi inspirasi untuk penelitian mendatang yang berhubungan dengan penelitian ini.

### 1.6.2 Manfaat praktis

Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan gambaran mengenai hubungan kelincahan, *power* tungkai dan kecepatan terhadap *dribble* bola basket pada Tim Putra SMAN 1 Indramayu 2016. Sehingga dapat dijadikan sebagai acuan atau pertimbangan bagi pembinaan teknik dasar pemain bola basket khususnya teknik *dribble* yang baik.



## BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS

### 2.1 Landasan Teori

#### 2.1.1 Pengertian Bola Basket

Bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh kedua tim berusaha memasukan bola ke dalam keranjang lawan dan berusaha mencegah lawan untuk memasukan bola atau mencetak angka dengan cara bola dioper, digelinding, dipantulkan atau *didribble* ke segala arah, sesuai dengan peraturan yang telah ditentukan oleh PB PERBASASI (2006: 11).

Bola basket dimainkan bisa dipantulkan ke lantai dengan cara di *dribbling*, lewat udara atau di *passing*kan. Olahraga bola basket merupakan permainan cepat yang membutuhkan gerakan reflek yang baik dan tingkat kebugaran yang tinggi. Pemain bola basket juga dapat mengambil keuntungan dari permainan ini, yaitu dari segi sosial, hiburan dan mental. (Wissel, 2000:1).

Bola basket dimainkan oleh dua tim dengan 5 pemain per tim. Tujuannya adalah mendapatkan skor dengan memasukan bola ke *ring* dan mencegah tim lawan memasukan bola ke ring. Bola dapat diberikan hanya dengan *passing* dengan tangan atau dengan menggiringnya beberapa kali pada lantai tanpa menyentuh dengan dua tangan secara bersamaan. Bola basket merupakan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan papan basket, ring dan bola dengan teknik *shooting*, *dribbling* dan *passing* yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga yang sangat cepat disertai dengan gerakan tipuan.

Sedangkan menurut Dedy Sumiyarsono (2006:1), permainan bola basket merupakan olahraga permainan menggunakan bola besar, dimainkan dengan dua tangan. Permainan bola basket mempunyai tujuan memasukan bola

sebanyak mungkin ke keranjang lawan, serta menahan lawan agar tidak memasukan bola ke keranjang sendiri dengan lempar tangkap, menggiring dan menembak.

Tujuan dalam permainan bola basket adalah untuk menciptakan tembakan yang tepat dan mendapat angka pada setiap kesempatan, yang merupakan syarat regu tersebut dinyatakan pemenang. Menurut Machfud Irsyada (2000:14), bahwa sesuai dengan tujuan utama permainan bola basket itu sendiri yaitu memasukan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan dengan cara sportif sesuai dengan aturan yang telah disepakati.

### **2.1.2 Dribble**

#### **2.1.2.1 Pengertian *Dribble***

*Dribbling* adalah salah satu skill dasar yang harus dipelajari. Tidak hanya mempelajari cara *dribbling* yang bagus, tapi penting juga untuk mengetahui kapan harus men-*dribble* bola dan tidak. Seorang pemain yang terlalu sering melakukan *dribbling* dapat mematikan pergerakan dan momentum tim. Untuk menjadi seorang pemain yang bagus dalam *dribbling* dan *ball handling*, harus sering melakukan latihan, menggunakan kedua tangan. (Tim Bola Basket MIPA UGM, 2009)

*Dribbling* pada prinsipnya membawa bola dengan dipantul-pantulkan dengan satu tangan yang dilakukan dengan berjalan atau berlari. Berkaitan dengan satu tangan yang dilakukan dengan berjalan atau berlari. Berkaitan dengan *dribble*, Abdullah Arma (1981:109) menyatakan, "*dribble* atau menggiring bola adalah suatu usaha untuk membawa bola ke depan".

Dalam peraturan PB PERBASI (2006:18), *dribble* adalah cara untuk bergerak dengan bola yang dilakukan oleh seseorang pemain. Tujuannya untuk membebaskan diri dari lawan atau mencari posisi bagus untuk mengoper atau menembak bola. *Dribbling* adalah salah satu *skill* dasar yang harus dipelajari.



Tidak hanya mempelajari cara *dribbling* yang bagus, tapi penting juga untuk mengetahui kapan harus mendribble bola dan tidak. Seorang pemain yang terlalu sering melakukan *dribbling* dapat mematikan pergerakan dan momentum tim. Untuk menjadi seorang pemain yang bagus dalam *dribbling* dan *ball handling*, harus sesering mungkin melakukan latihan, menggunakan kedua tangan.



Gambar 2.1 Cara Mendribble Bola Basket  
Sumber: Pribadi

Menurut Dedy Sumiyarsono (2006:40) menggiring bola adalah usaha untuk membawa bola menuju sasaran serang. Menggiring bola adalah cara untuk membawa ke segala arah dengan lebih dari satu langkah asal bola sambil dipantulkan. Menggiring bola merupakan suatu usaha untuk mengamankan bola dari lawan sebab pemain dapat bergerak menjauhkan lawan sambil memantulkan bola ke arah tujuan. Kegunaan menggiring bola adalah untuk cepat maju ke depan, usah menyusup pertahanan lawan, usaha mengacaukan pertahanan lawan, dan usaha membekukan pertahanan lawan Dedy Sumiyarsono (2006:40).

Cara *dribble* yang dibenarkan adalah dengan satu tangan saja (kiri/kanan). Pada awalnya, bola harus lepas dari tangan sebelum kaki anda diangkat dari lantai. Sementara men-*dribble* anda tidak boleh menyentuh bola secara bersamaan dengan dua tangan atau bola diam dalam genggaman tangan anda. (A. Sarumpaet dkk, 1992:229).

Menurut Wissel (2000:96-109), gerakan dasar menggiring bola terdiri dari *control dribble*, *speed dribble* (kecepatan menggiring), *footfire dribble* (berhenti sementara sambil menjaga *dribble*), *change of pace dribble* (menggiring bola dengan perubahan kecepatan langkah), *retreat dribble* (menggiring mundur), *cross over dribble* (perubahan arah menggiring dari depan), *inside out dribble* (tipuan menggiring dengan perubahan arah), *reverse dribble* (menggiring dengan mempertahankan posisi badan antara bola dengan lawan), *behind the back dribble* (menggiring belakang).

Menurut Imam Sodikun (1992:58), cara melakukan *dribble* adalah sebagai berikut :

1. Peganglah dengan kedua tangan secara relax, tangan kanan secara relax, tangan kanan diatas bola, kiri di bawah menjadi tempat terletaknya bola.
2. Berdiri dengan kaki kiri agak sedikit kedepan dari kaki kanan.
3. Condongkan badan ke depan mulai dari pinggang.
4. Pantulkan bola dengan tangan kanan.
5. Gerakan lengan hampir seluruhnya.
6. Pantulkan bola dilakukan dengan jari-jari tangan dibantu dengan pergelangan tangan.
7. Menjinakan bola dengan sedikit mengikuti gerakannya bola ke atas sebentar dengan jari-jari dan pergelangan tangan, kemudian baru dipantulkan kembali.
8. Setelah diratakan, mulailah sambil bergerak maju atau mundur.

9. Mulailah dengan tidak melihat bola, dan percepatlah gerakannya.
10. Menggiring bola dilakukan dengan agak rendah, maju mundur, kiri kanan dan berkelok-kelok.
11. Kombinasikan dengan mengoper, menggiring dan menembak sehingga dapat dilakukan dengan cepat.



Gambar 2.2 Cara Mendribble Bola  
 Sumber: Imam Sodikun. 1992:58

### 2.1.2.2 Manfaat *Dribbling*

*Dribbling* sangat penting dalam permainan basket, *dribble* membantu memindahkan bola di lapangan dan menjauhkan diri dari penjagaan. Setiap tim butuh paling tidak satu *pendribble* ahli yang dapat membawa bola dengan cepat di lapangan pada suatu terobosan cepat (*fast break*) dan melindunginya terhadap penjagaan.

Menurut Wissel (2000:78) ada beberapa manfaat khusus *dribble*:

1. Memindahkan bola keluar dari daerah padat penjagaan ketika operan tidak memungkinkan
2. Memindahkan bola ketika penerima tidak bebas penjagaan
3. Memindahkan bola pada saat *fast break* karena rekan tim tidak bebas penjagaan untuk mencetak angka
4. Menembus penjagaan ke arah ring
5. Menarik perhatian penjaga untuk membebaskan rekan tim
6. Menyiapkan permainan menyerang
7. Memperbaiki posisi atau sudut sebelum mengoper
8. Membantu peluang untuk menembak.

### 2.1.2.3 Macam-macam *Dribble*

Di dalam peraturan PB PERBASI (2006:18-21), ada beberapa macam untuk mendribble bola basket dengan prinsip dasar efektif dan efisien. Adapun macam-macamnya, antara lain :

#### 1. ***Change of Pace Dribble***

*Dribbling* ini adalah yang paling umum dalam bola basket dan digunakan untuk membuat pemain bertahan berfikir bahwa pelaku *dribble* akan memperlambat atau mempercepat tempo *dribble*.



Gambar 2.3 Melakukan *Dribble* dengan Cara *Change of Pace Dribble*  
Sumber: Wahyu Ferdiansyah. 2012

## 2. **Low or Control Dribble**

*Dribble* ini dilakukan setiap kali pemain dijaga dengan ketat. Tipe *dribble* ini digunakan untuk menjaga bola agar tetap rendah dan terkontrol. Bola di*dribble* di sisi tubuh, jauh dari pemain lawan. Telapak tangan yang mend*dribble* bola diusahakan agar tetap berada di atas bola.



Gambar 2.4 Melakukan *Dribble* dengan Cara *Low or Control Dribble*  
Sumber: PB PERBASI. 2006:19

## 3. **High or Speed Dribble**

Ketika pemain berada dilapangan terbuka dan harus bergerak secepatnya dengan bola, maka ia akan menggunakan *dribble* ini. Ketika berlari dengan cepat, pemain akan mendorong bola di depannya dan membiarkan bola melambung ke atas setinggi pinggulnya. Tangan yang mend*dribble* tidak berada di atas bola, melainkan di belakang bola.



Gambar 2.5 Melakukan *Dribble* dengan Cara *High or Speed Dribble*  
Sumber: PB PERBASI. 2006:19

#### 4. **Crossover Dribble**

*Crossover dribble* adalah gerakan memindahkan bola dari tangan yang satu ke arah tangannya yang lain. Gerakan ini bagus untuk mempedaya pemain bertahan. Namun bola bias dicuri bila *dribble* tidak dilakukan dengan baik, karena posisi tidak terjaga.



Gambar 2.6 Melakukan *Dribble* dengan Cara *Crossover Dribble*  
Sumber: PB PERBASI. 2006:20

### 5. ***Behind the Back Dribble***

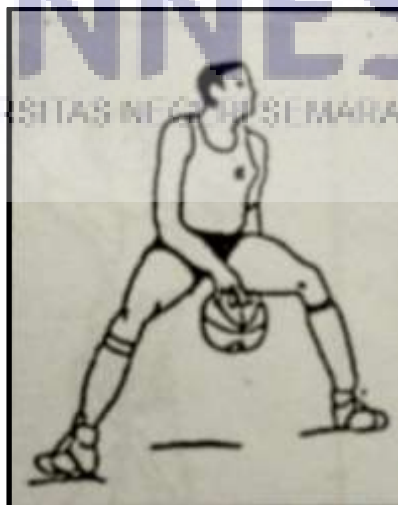
Jenis *dribble* ini digunakan ketika pemain mengganti arah supaya terbebas dari pemain bertahan. Bola digerakan dari satu sisi tubuh ke sisi tubuh yang lain dengan mengayunkannya di belakang tubuh.



Gambar 2.7 Melakukan *Dribble* dengan cara *Behind the Back Dribble*  
Sumber: PB PERBASI. 2006:20

### 6. ***Between the Legs Dribble***

*Dribble* ini adalah cara yang cepat untuk memindahkan bola dari satu tangan ke tangan yang lain melewati sela kaki. Digunakan ketika *pendribble* bola dijaga dengan ketat atau ingin merubah arah.



Gambar 2.8 Melakukan *Dribble* dengan Cara *Between the Legs Dribble*  
Sumber: PB PERBASI. 2006:20

## 7. **Reverse Dribble**

*Dribble* ini dilakukan untuk mengganti arah dan memantulkan bola dari satu tangan ke tangan yang lain ketika dijaga dengan ketat. *Dribble* ini harus dilakukan dengan cepat. Saat *dribble*, dorong bola ke lantai dan berputar mengelilingi pemain bertahan.



Gambar 2.9 Melakukan *Reverse Dribble*  
Sumber: PB PERBASI. 2006:21

### 2.1.2.4 Cara Latihan Kemampuan *Zig-zag Dribble*

Definisi latihan menurut Bompa (1994:3) bahwa latihan merupakan kegiatan yang sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan. Melalui latihan kemampuan *dribble* pemain dapat meningkatkan kemampuannya dalam *mendribble* bola basket dalam hal ini kemampuan *mendribble* bola basket dengan cara lari *zig-zag*. Rangkaian pelaksanaannya adalah sebagai berikut :

Posisi Awal : Mengambil sikap sempurna dengan kedua tangan memegang bola, salah satu kaki agak di depan.



Pelaksanaan: Untuk mendribble sambil lari zig-zag masing masing obyek penelitian harus lari secepat mungkin menempuh jarak sesuai rute yang telah ditentukan mengikuti arah sesuai dengan gambar sampai finis.



Gambar 2.10 *Dribble zig-zag*  
Sumber: Pribadi

### 2.1.3 Kelincahan

#### 2.1.3.1 Pengertian Kelincahan

Menurut Dedy Sumiyarsono (2006:91) bahwa kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk berlari cepat dengan mengubah-ubah arahnya. Ismaryati (2006:41) mengatakan bahwa kelincahan dibagi menjadi kelincahan umum, yang biasanya nampak pada berbagai aktifitas olahraga dan kelincahan khusus yang berkaitan dengan teknik gerakan olahraga tertentu. Jika ditinjau dari sudut anatomis kelincahan umum melibatkan gerakan seluruh tubuh segmen bagian tubuh dan kelincahan khusus hanya melibatkan segmen tubuh tertentu.

Kelincahan biasanya dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antara pemain dan kemampuan menghindari dari pemain lawan. Kemampuan bergerak mengubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu

yang relative singkat dan cepat. Kelincahan yang dilakukan oleh olahragawan pada saat bertanding tergantung pula oleh kemampuan mengkoordinasikan system gerak tubuh dengan respon terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi. Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kecepatan dan kelincahan sangat diperlukan dalam kemampuan menggiring bola. Sebagai contoh untuk melakukan serangan kilat atau *fast break* dimana membutuhkan kecepatan yang tinggi dan kelincahan yang baik agar dapat melewati pemain lawan atau saat dibutuhkan perubahan arah kecepatan untuk dapat memperlancar *fast break* atau serangan kilat.

Kelincahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang berperan penting terutama cabang olahraga permainan termasuk bola basket. Kelincahan adalah kemampuan merubah arah secara cepat dan tepat selagi tubuh bergerak dari satu tempat ke tempat lain. Perpindahan gerak tubuh dan perubahan gerak tubuh pada saat bergerak atau perubahan posisi dengan cepat merupakan komponen utama dalam kelincahan. Seseorang dikatakan memiliki kelincahan tinggi apabila mampu melakukan gerakan merubah posisi tubuh dengan cepat, mampu meliuk-liukan tubuhnya untuk menghindari sergapan lawan pada saat bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

Jika dilihat dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi di lapangan tertentu tanpa kehilangan keseimbangan tubuh.

### **2.1.3.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kelincahan**

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kelincahan yaitu kekuatan otot, kecepatan, tenaga ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan, dan koordinasi (Depdiknas, 2005:56-57). Adapun faktor lain yang dapat mempengaruhi kelincahan (Depdiknas, 2005:57), yaitu:

1) Tipe Tubuh

Orang yang tergolong mesomorph lebih tangkas dari pada eksomorf dan endomorph

2) Umur

Kelincahan meningkat sampai kira-kira umur 12 tahun pada waktu mulai memasuki pertumbuhan cepat (rapid growth). Selama periode tersebut kelincahan tidak mengikat, bahkan menurun. Setelah melewati pertumbuhan cepat kelincahan meningkat lagi sampai anak mencapai umur dewasa, kemudian menurun lagi sampai umur lanjut.

3) Jenis Kelamin

Anak laki-laki memperlihatkan kelincahan sedikit lebih dari pada perempuan sebelum umur pubertas. Setelah umur pubertas perbedaan kelincahannya lebih mencolok.

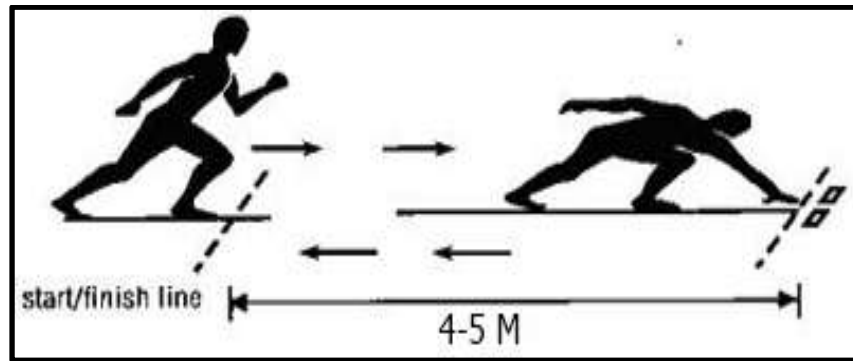
4) Berat Badan

Berat badan yang lebih dapat mengurangi kelincahan kelelahan-kelelahan dapat mengurangi kelincahan. Oleh karena itu, penting memelihara daya tahan jantung dan daya tahan otot, agar kelelahan tidak mudah timbul.

### 2.1.3.3 Latihan Kelincahan

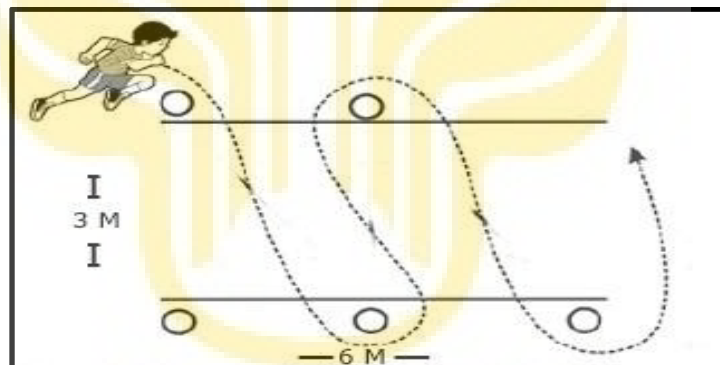
Bentuk latihan kelincahan menurut Griwijoyo (2005:69), adapun bentuk latihan kelincahan sebagai berikut:

- 1) Lari bolak-balik (*shuttle run*) lari bolak balik dilakukan secepat mungkin sebanyak 6-8 kali dalam jarak 4-5 meter. Perlu diperhatikan antara jarak kedua titik tidak terlalu jauh serta jumlah ulangnya tidak terlampau banyak sehingga menyebabkan kelelahan bagi si pelaku. Bentuk latihan ini akan mempermudah gerakan speed dribble dalam permainan bola basket



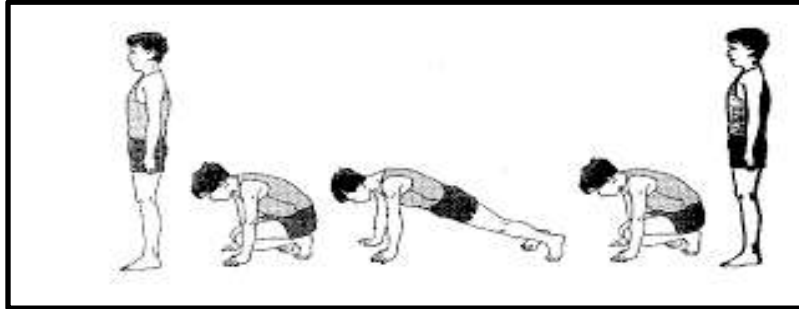
Gambar 2.11 Lapangan *Shuttle Run*  
Sumber: Griwijoyo. 2005:69

- 2) Lari belak-belok (*dogging run*) si pelaku berlari bolak-balik dengan cepat sebanyak 2 kali diantara beberapa titik (misalnya, 4-5 titik). Jarak setiap titik sekitar 3-4 meter. Bentuk latihan ini akan mempermudah seseorang untuk menghindari hadangan lawan pada saat melakukan dribbling.



Gambar 2.12 Lapangan *Dogging Run*  
Sumber: Griwijoyo. 2005:69

- 3) Jongkok Berdiri (*squart thrust*) dimulai dengan sikap berdiri tegak si pelaku berjongkok dengan kedua tangan di lantai. Selanjutnya, kedua kakinya dilemparkan lurus ke belakang sehingga tubuhnya lurus seperti sikap tubuh tubuh akan melakukan gerakan push up. Kemudian tarik kedua kaki sehingga kembali ke sikap jongkok dan kembali berdiri tegak. Bentuk latihan ini selain bagus untuk kelincahan, juga bagus untuk menambah kekuatan otot lengan.



Gambar 2.13 Latihan *Squat Thrust*  
Sumber: Griwijoyo. 2005:70

#### 2.1.4 *Power* Tungkai

*Power* (daya ledak) adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang secepat-cepatnya (M. Sajoto. 1995:8). Faktor-faktor yang mempengaruhi daya ledak otot atau *power* adalah: 1) banyak sedikitnya macam fibril otot putih 2) kekuatan dan kecepatan otot 3) koordinasi gerak yang harmonis 4) tergantung banyak sedikitnya zat kimia dalam otot, dan 5) pelaksanaan teknik yang betul.

*Power* tungkai adalah kumpulan sebuah otot atau segerombol otot untuk mengatasi tahanan beban dalam suatu gerakan yang utuh (Suharno HP, 2005:36). Fungsi *power* tungkai terhadap hasil lari, *power* tungkai merupakan suatu komponen yang paling dan tidak dapat dipisahkan dalam lari, karena dengan *power* tungkai yang kuat maka lari yang dihasilkan semakin baik, dan semakin lemah *power* tungkai yang dimiliki atau dihasilkan maka hasil lari yang dihasilkan kurang begitu baik.

Daya ledak (*Explosive strength, muscular power*) adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas secara tiba-tiba dan cepat dengan mengerahkan seluruh kekuatan dalam waktu yang singkat. Daya ledak sering disebut *explosive strength* yang ditandai dengan adanya gerakan atau perubahan posisi yang tiba-tiba dengan cepat. Daya ledak otot adalah kekuatan maksimal otot yang dapat dihasilkan dalam waktu singkat. Daya ledak juga sering disebut dengan *power*.

*Power* adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. *Power* sangat penting untuk cabang-cabang olahraga yang memerlukan eksplosif, seperti lari sprint nomor-nomor lempar dalam atletik, atau cabang-cabang olahraga yang gerakannya didominasi oleh meloncat, seperti dalam bola voli, bulu tangkis, dan olahraga sejenisnya.

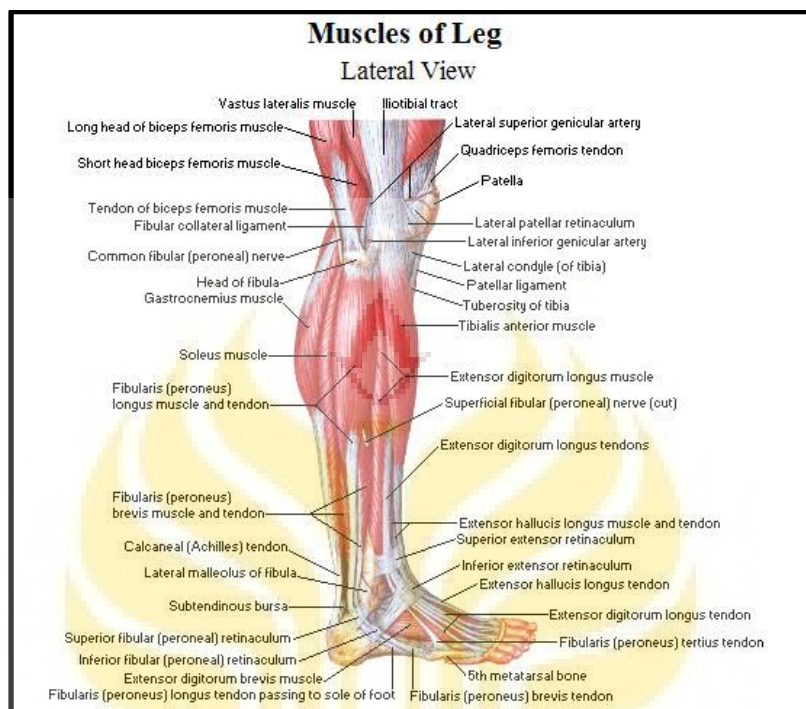
Daya ledak otot merupakan komponen gerak yang sangat penting untuk melakukan suatu aktifitas yang sangat berat dalam waktu yang sesingkat-singkatnya dan kontraksi otot yang cepat dan tinggi untuk menghasilkan kecepatan maksimum. Berdasarkan uraian di atas, dapat dikatakan bahwa terdapat dua unsur penting dalam daya ledak yaitu kekuatan otot dan kecepatan kontraksi otot.

Seperti yang diungkapkan Harsono (2001:36), bahwa dalam *power* atau daya ledak, selain unsur kekuatan terdapat unsur kecepatan. Dapat disimpulkan, bahwa daya ledak otot adalah kemampuan seseorang dalam melakukan suatu aktifitas yang cukup berat dalam waktu yang sesingkat-singkatnya dan dalam kontraksi otot yang tinggi dan cepat untuk menghasilkan kecepatan maksimum. Berdasarkan pengertian tersebut apabila diarahkan pada daya ledak otot khususnya pada bagian tungkai secara maksimal dengan pengerahan tenaga yang sekuat-kuatnya untuk mengatasi tahanan dengan suatu kecepatan kontraksi otot tungkai yang tinggi.

Upaya dalam meningkatkan unsur daya ledak dapat dilakukan dengan cara, meningkatkan kekuatan tanpa mengabaikan kecepatan atau menitikberatkan pada kekuatan, meningkatkan kecepatan tanpa mengabaikan kekuatan atau menitikberatkan pada kecepatan, meningkatkan kedua-duanya sekaligus, kekuatan dan kecepatan dilatih secara maksimum.

Tungkai adalah anggota badan bawah mencakup tungkai dan panggul serta sendi-sendi dan otot-ototnya. Tungkai dibentuk oleh tulang atas atau paha,

sedangkan tungkai bawah terdiri dari tulang kering dan betis serta tulang kaki. Hanya dalam penelitian ini otot tungkai harus mempunyai daya ledak yang baik untuk menunjang kemampuan lari *sprint*.



Gambar 2.14 Tungkai  
Sumber: Hakim Ibnu. 2013

Jadi *power* tungkai adalah kumpulan sebuah otot atau segerombol otot untuk mengatasi tahanan beban dalam suatu gerakan yang utuh. Fungsi *power* tungkai terhadap hasil lari, *power* tungkai merupakan suatu komponen yang paling dan tidak dapat dipisahkan dalam lari, karena dengan *power* tungkai yang kuat maka lari yang dihasilkan semakin baik, dan semakin lemah *power* tungkai yang dimiliki atau dihasilkan maka hasil lari yang dihasilkan kurang begitu baik.

## 2.1.5 Kecepatan

### 2.1.5.1 Pengertian Kecepatan Lari

Menurut Sukadiyanto (2005:106) kecepatan adalah kemampuan otot untuk menjawab rangsang dalam waktu secepat mungkin. Sehingga kecepatan lari merupakan hasil perpaduan dari panjang ayunan tungkai dan jumlah langkah.

Dimana gerakan panjang ayunan dan jumlah langkah merupakan serangkaian gerak yang sinkron dan kompleks dari system *neuromuskuler*. Dengan bertambahnya panjang ayunan dan jumlah langkah akan meningkatkan kecepatan bergerak. Kemudian Dedy Sumiyarsono (2006:87) menyatakan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang.

Menurut M. Sajoto (1995:19) kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan yang berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam bentuk yang sesingkat-singkatnya. Menurut Eddy Purnomo (2007:30) kecepatan dalam lari jarak pendek adalah hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang dirubah menjadi gerakan halus dan efisien dan sangat dibutuhkan bagi pelari untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi.

Menurut Jonath and Krempel R (1987:58-59) kecepatan berlari merupakan hasil kali antara panjang dan frekuensi (jumlah perdetik) langkahnya. Secara psikologis kecepatan dapat diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerak dalam satuan waktu tertentu berdasarkan tertentu berdasarkan kemungkinan gerak dalam proses sistem saraf dan perangkat.

Menurut Abidin (1999:82) bahwa kecepatan lari sangat penting dalam permainan bola basket. Hal ini dikarenakan pergerakan pemain dalam pertandingan bola basket, baik dengan bola maupun tanpa bola sangat cepat dan hilir mudik mencari-cari celah daerah lawan yang dapat diterobos untuk memasukan bola ke ring lawan.



## 2.2 Hipotesis

Berdasarkan landasan teori dan kerangka berpikir, maka dapat diambil hipotesis:

1. Ada hubungan kelincahan terhadap kemampuan *dribble* bola basket pada Tim Putra SMAN 1 Indramayu Tahun 2016.
2. Ada hubungan power tungkai terhadap kemampuan *dribble* bola basket pada Tim Putra SMAN 1 Indramayu Tahun 2016.
3. Ada hubungan kecepatan terhadap kemampuan *dribble* bola basket pada Tim Putra SMAN 1 Indramayu Tahun 2016.
4. Ada hubungan kelincahan, *power* tungkai, dan kecepatan terhadap kemampuan *dribble* bola basket pada Tim Putra SMAN 1 Indramayu Tahun 2016.



## BAB V PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh simpulan dan saran sebagai berikut:

### 5.1 Simpulan

Simpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Terdapat hubungan yang signifikan kelincahan terhadap kemampuan *dribble* bola basket sebesar 65% pada Tim Putra SMAN 1 Indramayu 2016.
2. Terdapat hubungan yang signifikan *power* tungkai terhadap kemampuan *dribble* bola basket sebesar 2% pada Tim Putra SMAN 1 Indramayu 2016.
3. Terdapat hubungan yang signifikan kecepatan terhadap kemampuan *dribble* bola basket sebesar 28% pada Tim Putra SMAN 1 Indramayu 2016.
4. Terdapat hubungan yang signifikan kelincahan, *power* tungkai dan kecepatan terhadap kemampuan *dribble* bola basket sebesar 95,6% pada Tim Putra SMAN 1 Indramayu 2016.

## 5.2 Saran

Saran yang dapat diambil dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Sebaiknya pihak pelatih dan *official* Tim Bola Basket Putra SMAN 1 Indramayu lebih meningkatkan kemampuan mendribble pada siswanya melalui pemilihan pemain yang berbakat dan memiliki postur tubuh yang ideal serta memiliki kelincahan yang baik untuk bermain basket.
2. Sebaiknya bagi siswa yang tergabung pada Tim Bola Basket Putra SMAN 1 Indramayu agar senantiasa melatih kecepatannya supaya mampu bermain basket dengan baik serta memiliki kecepatan yang baik.



## DAFTAR PUSTAKA

- A. Sarumpaet, et al. 1992. *Permainan Besar*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Abdullah Arma. 1981. *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud
- Abidin. 1999. *Bola Basket Kembar*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada
- Bompa, Tudor. 1994. *Power Training For Sport*. Canada: Mosaic Press
- Danny Kosasih. 2007. *Fundamental Basketball*. Semarang: Karmedia
- Dedy Sumiyarsono. 2006. *Keterampilan Bola Basket*. Yogyakarta: FIK UNY
- Depdikbud. 1997. *Studi Kasus*. Jakarta: Depdikbud.
- Depdiknas. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Eddy Purnomo. 2007. *Dasar-dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabeta
- Griwijoyo. 2005. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: Penerbit ITB
- Hakim Ibnu. 2013. *Kekuatan Otot Tungkai*.  
<http://hkmibnu.blogspot.co.id/2013/12/kekuatan-otot-tungkai.html#>  
(Diunduh pada tanggal 10 Februari 2016)
- Harsono. 2001. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusumah
- Imam Sodikun. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta FIK UNY
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press
- Jonath U, Haag E, and Krempel R. 1987. *Atletik* diterjemahkan oleh Suparno. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra
- M. Sajoto. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud
- Machfud Irsyada. 2000. *Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah
- Mutakin T Zaenal dan Cleopatra Maria. 2015. *Suplemen Aplikasi Komputer Dalam Penyusunan Karya Ilmiah*. Tangerang: PT. Pustaka Mandiri
- Nurhasan. 2007. *Tes dan Pengukuran Keolahragaan Jurusan Kepeleatihan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. UPI. Bandung.
- PB PERBASI. 2006. *Bola Basket Untuk Semua Buku Pegangan Bagi Pecinta Bola Basket*. Jakarta: PB. PERBASI
- Riduwan. 2013. *Dasar-dasar Statistika*. Bandung: Alfabeta
- Saputra. 2008. *Tujuan Latihan Dogging Run*.  
<http://pojokpenjas.blogspot.co.id/2008/08/kebugaran-jasmani.html>  
(Diunduh pada tanggal 08 Februari 2016)
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Administrasi*. Cetakan Ke-20. Bandung: Alfabeta
- Suharno HP. 2005. *Latihan Kondisi Fisik*. Yogyakarta: IKIP
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY
- Sutrisno Hadi. 2000. *Statistik Jilid II*. Yogyakarta: Andi Offset
- Tim Bola Basket MIPA UGM. 2009. *Dribbling Moves*.  
<http://basketmipa.blogspot.co.id/2009/04/dribbling-moves.html>  
(Diunduh pada tanggal 05 Februari 2016)

- Wahyu Ferdiansyah. 2012. *Teknik Dasar Bola Basket*.  
<http://griyailmuku.blogspot.co.id/2012/09/teknik-dasar-bola-basket.html>  
(Diunduh pada tanggal 08 Februari 2016)
- Wissel. 2000. *Bola Basket Dilengkapi dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik*. Jakarta: PT. Raja Grafindo

