KELINCAHAN DAN KECEPATAN LARI 30 METER DENGAN KEMAMPUAN *DRIBBLE* EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMP

M. Firmansyah, Syafaruddin, A. Richad Victorian
Universitas Sriwijaya
Email: firmansyah1995@gmail.com, syaruddin@yahoo.com

Abstract: *This study aims to determine the relationship between agility and speed 30 meters run with the ability to dribble basketball. This research is included in correlational research. Data collection techniques in this study using the method of zig-zag run test, 30 meter run, and dribble basketball, and measurements directly on each variable. This study aims to determine whether there is a relationship between variables X1 Y, Variable X2 Y and Variable X1 X2 Y. Population in this study are students who follow extracurricular in SMP, the sample in this study as many as 30 students in SMP Taken using random sampling technique. Data analysis technique used by using simple and multiple linear regression technique. The result of processing and data analysis proves that there is relation on agility and dribble ability of basketball equal to 0,10 or contribution of 10%, there is correlation to 30 meter running ability and dribble basketball ability 0,11 or contribution equal to 11%, and There is a relationship to the agility and running speed of 30 meters with dribble basketball ability of 0.37 or a contribution of 37%. Then there is a significant relationship on the agility and speed of 30 meters run with the ability of extracurricular dribble basketball SMP Negeri 36 Palembang.*

Keywords: *agility, speed of 30 meters, dribble basketball*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengatahui adanya hubungan antara kelincahan dan kecepatan lari 30 meter dengan kemampuan *dribble*bola basket. Penelitian ini termasuk dalam penelitian korelasional. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode tes *zig-zag run*, lari 30 meter, dan *dribble* bola basket, dan pengukuran secara langsung pada setiap variabel. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel X_1 Y, Variabel X_2 Y dan Variabel X_1 X_2 Y. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP, sampel pada penelitian ini sebanyak 30 siswa di SMP yang diambil menggunakan teknik *random sampling*. Teknik analisis data yang digunakan menggunakan teknik regresi linier sederhana dan berganda. Hasil dari pengolahan dan analisis data membuktikan bahwa terdapat hubungan pada kelincahan dan kemampuan *dribble* bola basket sebesar 0,10 atau kontribusi sebesar 10%, terdapat hubungan pada kemampuan lari 30 meter dan kemampuan *dribble* bola basket sebesar 0,11 atau kontribusi sebesar 11%, dan terdapat hubungan pada kelincahan dan kecepatan lari 30 meter dengan kemampuan *dribble* bola basket sebesar 0,37 atau kontribusi sebesar 37%. Maka terdapat hubungan yang signifikan pada kelincahan dan kecepatan lari 30 meter dengan kemampuan *dribble* ekstrakurikuler bola basket di SMP.

Kata Kunci: Kelincahan,kecepatan lari 30 meter,*dribble* bola basket

PENDAHULUAN

Bola basket merupakan salah satu jenis permainan yang dilakukan oleh dua tim yang saling berhadapan. Setiap tim terdiri atas lima orang pemain dan 2 wasit yang mengatur jalannya pertandingan. Kelima orang pemain tersebut, mempunyai posisi dan tugas berbeda-beda. Permainan dilakukan di sebuah lapangan yang berbentuk persegi panjang berukuran panjang 28 meter dan lebar 15 meter yang dapat diukur dari sisi dalam garis. Tujuan utama permainan bola basket adalah memasukan bola sebanyak-banyaknya ke dalam "*basket*" (keranjang) tim lawannya dan berusaha mempertahankan keranjangnya agar tidak kemasukan bola. Permainan bola basket berkembang pesat di Indonesia, hal itu terbukti dengan banyaknya berdiri klub-klub atau kegiatan-kegiatan di lingkungan sekolah dan juga banyak kompetisi-kompetisi/kejuaraan bola basket baik itu bersifat daerah, nasional dan internasional. Keterampilan teknik dasar dalam permainan bola basket cukup banyak dan harus dimiliki oleh para pemain. Menurut Jon Oliver (2007:49) *dribble* adalah salah satu dasar bola basket yang pertama di perkenalkan kepada para pemula, karena kemampuan itu sangat penting bagi setiap pemain yang terlihat di dalam pertandingan bola basket. Macam-macam jenis *dribble* yang sering di gunakan dalam permainan bola basket menurut Jon Olover (2007:52) (1) *The Croosover Dribble* (Perubahan Arah *Dribble* dari Depan), (2) *Dribble diantara dua kaki*, (3) *Dribblejab step*, (4) *Behind-The Back Dribble* (*Dribble* Belakang), (5) *dribble stop and go.*Menurut Nuril Ahmadi (2007:17) kegunaan menggiring bola (*dribble*) adalah mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan ataupun memperlambat tempo permainan. Menurut Jon Oliver (2007:58) Beberapa tujuan *dribble* : (1) *dribble crossover* efektif digunakan ketika seorang pemain harus mengubah arah dengan cepat. (2) *dribble* di antara dua kaki efektif digunakan seorang pemain perlu mengubah arah dengan cepat tetapi tidak ingin men*dribble* bola di depan pemain bertahan. (3) *dribble jab-step* efektif digunakan ketika seorang pemain perlu menipu atau mengelabuhi seorang pemain bertahan tanpa mengubah arah *dribble*nya. (4) *dribblebehind-the back* efektif digunakan ketika seorang pemain perlu mengganti tangan yang melakukan *dribble* dengan cepat saat bergerak ke daerahb awan dengan kecepatan penuh. (5) *dribble stop and go* efektif digunakan ketika seorang pemain bertahan memainkan pertahanan yang ketat dan agresif.

Berdasarkan pendapat di atas penulis menarik kesimpulan bahwa, kemampuan *dribble* dalam permainan bola basket itu penting di kuasai oleh setiap pemain bola basket tanpa mengesampingkan teknik dasar yang lainnya dan kemampuan *dribble* permainan bola basket yang baik harus di tunjang dengan komponen fisik, dimana komponen fisik yang berpengaruh pada *dribble* permainan bola basket antara lain gerak merubah arah (kelincahan) dan kecepatan lari. Kelincahan/*agility* menurutWidyastuti (2011:17) adalah kemampuan mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Harsuki (2003:54) menyatakan bahwa *agility* adalah kemampuan untuk mengubah posisi tubuh dan arah gerak. Menurut Kirkendall, Gruber dan Johnson dikutip Ismaryati (2011:41) kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. Selain dikerjakan dengan cepat dan tepat, perubahan-perubahan tadi harus dikerjakan tanpa kehilangan keseimbangan. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. Sedangkan kelincahan menurut Ismaryati (2011:41) merupakan salah satu

komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah suatu arah gerak dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan.Munurutpendapat Ismaryati (2011:57) kecepatan adalah kemampuan gerak dengan kemungkinan kecepatan gerak.Menurut pendapat Zarwan (2010:60) kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan cepat dari suatu tempat ke tempat lain dengan arah lurus. Sedangkan menurut Fox (1998) dalam Iyakrus (2010:77) kecepatan merupakan kemampuan untuk melangkah dari satu tempat ke tempat lainnya dalam waktu yang sesingkat mungkin. Ditinjau dari segi mekanika, kecepatan adalah kecepatan melalui rasio antara tempat dan waktu, syarat dari kecepatan tergabung dalam tiga bagian: reaksi waktu, frekuensi bergerak unit permenit, dan kecepatan bergerak malampaui jarak yang diberikan. Pendapat lain tentang kecepatan menurut Widyastuti (2011:16) kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan bersifat lokomotor dan geraknya bersifat siklik (satu jenis gerak yang dilakukan berulang-ulang seperti lari dan sebagainya). Definisi lain kecepatan menurut Sukirno (2011:83) kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk memindahkan tubuhnya dengan secepat mungkin. Kecepatan seseorang pada umumnya sebatas 60 meter. Jadi bila seorang pelari sprinter melakukan lari 100 meter, maka kecepatan murninya adalah 60 meter, sedangakan selebihnya termasuk pada percepatan. Sedangkan Lari 30 meter termasuk dalam kategori lari *sprint*/lari jarak pendek. Menurut Yudha (2001:39) Lari cepat (*sprint*) adalah suatu kemampuan yang ditandai proses memindahkan posisi tubuhnya, dari satu tempat ketempat lainnya secara cepat, melebihi gerak dasar pada keterampilan lari santai (*jogging*). "Lari cepat sering juga disebut "*Sprint*" yaitu suatu cara lari dimana si atlet menempuh X seluruh jarak dengan kecepatan maksimal. Pada lari jarak pendek atau cepat, dengan sendirinya si pelari harus lari secepat-cepatnya. Pada lari jarak pendek umumnya pelari-pelari itu menggunakan ujung kaki (jinjit)". "Lari cepat (*Sprint*) adalah lari yang dilakukan dengan kecepatan maksimum dan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, sejak garis *start* sampai memasuki garis *finish*". (Hartati, 2010:22). Berdasarkan beberapa definisi dan uraian diatas, dapat penulis simpulkan bahwa kecepatan lari 30 meter adalah gerak memindahkan tubuh secepat mungkin sejauh 30 meter dari satu tempat ke tempat lain. Dapat dikatakan bahwa pelari berlari dari garis *start* menuju ke garis *finish* secepat mungkin dalam jarak 30 meter.Menurut Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia (2010:28) *dribble* adalah pergerakan bola hidup yang disebabkan oleh seorang pemain yang sedang menguasai bola dengan melempar, menepis, menggelindingkan bola ke lantai atau dengan sengaja melemparkan bola ke papan pantul. *Dribble* di mulai ketika seorang pemain mendapatkan penguasaan atas bola hidup di lapangan permainan. *Dribble* berakhir ketika pemain tersebut menyentuh bola dengan kedua tangannya secara bersamaan atau membuat bola tertahan beberapa saat pada satu atau kedua tangannya. Dari beberapa pendapat diatas dapat penulis simpulkan bahwa *dribble* bola basket adalah salah satu cara membawa bola ke daerah lawan dengan cara memantulkan bola sambil bergerak.

Dribble merupakan bagian integral dari basket yang sangat penting untuk individu dan tim dalm bermain seperti melewati lawan, dribbling adalah cara memindahkan bola untuk mempertahankan

posisi bola pada saat anda bergerak menggiring bola. Untuk men*dribble* bola bola harus meninggalkan tangan dan sebelum mengangkat kaki (pivot) dari lantai saat menggiring bola anda mungkin tidak menyentuh bola dengan kedua tangan atau memungkinkan untuk beristirahat di tangan anda (Hall Wissel, 2012:53). *Dribble* adalah sentuhan yang menggunakan keterampilan dan pandangan. Ketika pemain pemain menggiring bola pemain harus fokus pada sasaran, dan memperhatikan area permainan untuk menghindari lawan (Don Meyer, 2008:50).

Berdasarkan hasil pengamatan penulis di lapangan, di SMP khususnya pada saat ekstrakurikuler bola basket: 1) Pada saat siswa melakukan gerakan *dribble* permainan bola basket hanya sekedar menggiring bola dan tidak menggunakan kelincahan dan kecepatan lari yang di milikinya, mengakibatkan penguasaan bola dengan mudah dapat direbut oleh lawan. 2) Siswa kurang memahami macam-macam jenis *dribble* bola basket karena olahraga basket sedikit sekali peminatnya, sehingga *dribble* yang dilakukan oleh siswa kurang baik. Berdasarkan apa yang dikemukakan oleh Akros Abidin dan Jon Oliver, bahwa kelincahan dan kecepatan lari sangat mempengaruhi pada saat *dribble* bola basket. Apabila siswa menerapkan *dribble* dengan menggunakan kelincahan dan kecepatan lari yang dimilikinya pada saat permainan berlangsung, peluang untuk melewati lawan dan membawa bola ke daerah lawan itu sangat besar. Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik ingin meneliti mengenai keterkaitan antara kelincahan dan kecepatan lari dengan *dribble* pada permainan bola basket. Penelitian ini yaitu hubungan kelincahan dan kecepatan lari 30 meter dengan kemampuan *dribble* ekstrakurikuler bola basket di SMP.

METODE PENELITIAN

Peneltian ini termasuk dalam jenis penelitian korelasi. Hal ini dikarenakan pengetesan dilakukan hanya satu kali pada masing-masing variabel yang terdiri dari variabel bebas kelincahan (X_1)dan kecepatanlari 30 meter(X_2) serta variebl terikat yaitu *dribble* bola basket (Y). Rancangan penelitian yang digunakan adalah desain korelasional.Pada penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh ekstrakurikuler basket SMP Negeri 36 Palembang yang berjumlah 54 orang siswa, yang terdiri dari 30 siswa putra dan 24 siswa putri. Teknik pengambilan sampel penelitian ini menggunakan *random sampling* yaitu suatu teknik pengambilan sampel secara acak. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler basket di SMP yang berjumlah 30 orang dalam pengambilan sampel apabila subjek kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitian populasi. Tetapi, jika jumlah subjeknya besar dapat diambil 10 – 15% atau 20 – 25% atau lebih. (Suharsimi, 2006:134). Jadi dalam penelitian ini sampel yang diambil hanya siswa putra karena, siswa putra lebih banyak dari pada siswa putri, yaitu yang berjumlah 30 siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP .menurut Getchell (1997) dikutip Widiastuti (2011:125) *agility* atau kelincahan adalah komponen penting yang di butuhkan oleh hampir seluruh cabang olahraga. *Agility* atau kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Untuk para atlet kelincahan memiliki peran yang penting demi tercapainya kemampuan penampilan sacara baik, seorang atlet sangat perlu untuk memiliki, memelihara dan menjaganya agar kemampuan *agility* tetap menjadi satu kesatuan dengan kemampuan fisik yang lainnya. Bentuk tes nya yaitu: (1)*right boomerang run test, (*2)lari zig-zag (*zig-zag run),* (3)lari hilir mudik (*shuttle run)*

Menurut Widiastuti (2011:114) kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan dapat diartikan pula sebagai suatu kemampuan menggerakan anggota badan, kaki, atau lengan, atau bagian statis pengumpul tubuh bahkan keseluruhan tubuh dengan kecepatan terbesar yang mampu dilakukan. terdapat dua jenis kecepatan yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan bergerak. Kecepatan reaksi adalah kualitas yang memungkinkan memulai suatu jawaban kinetis secepat mungkin setelah menerima suatu rangsang, dan kecepatan bergerak adalah kualitas yang memungkinkan orang bergerak atau melaksanakan gerakan-gerakan yang sama atau tidak sama secepat mungkinbentuk tes nya yaitu:
(1) lari cepat 40 meter, (2) tes akselerasi 30 meter,(3) tes kecepatan 60 meter. Men*dribble* adalah salah satu dasar bola basket yang pertama dikenalkan kepada para pemula bentuk tes*dribble* menggunakan rintangan (*cones*). TesBertujuan untuk mengetahui kemampuan *dribble* siswa, Alat tulis, lapangan, *stopwatch*, peluit dan *cones*petunjuk pelaksanaantes adalah testee berdiri dengan bola di belakang garis *start*. Setelah aba–aba "ya" testee menggring bola melalui lima rintangan dengan rute yang telah ditentukan. Testee diberiken waktu 30 detik untuk melewati rintangan sebanyak mungkin. Apabila testee mencapai titik *start* kembali waktu 30 detik belum selesai, maka testee melakukan *dribble* dengan rute semula. Skor ditentunkan oleh jumlah rintangan dengan mampu dilalui testee. Apabila tesste melakukan salah *dribble* atau melalui rute yang salah, maka tes harus diulang. Dalam mengambil data tes *dribble* dibutuhkan instrumen dalam mengukur tes tersebut. Dalam hal ini instrumen yang penulis gunakan dalam mengukur kemampuan *dribble* bola yaitu dalam waktu 30 detik berapa banyak testee melewati rintangan. Untuk mengetahui valid atau tidaknya suatu alat ukur atau derajat sah ukur, penulis menggunakan orang untuk dites dengan perlakuan yang sama yaitu *dribble* bola basket.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

HASIL

Berdasarkan data yang diperoleh pada tabel maka ditemukan hasil koefisien person (Km), sebagai berikut: Data terbesar = **9,00**, data terkecil = **6,97**, rentang = **2,03**, banyak kelas interval = **6**, panjang kelas interval = **0,34**. Hasil tersebut di paparkan melalui tabel daftar distribusi hasil perhitungan tes kelincahan berikut ini: Distribusi frekuensi variabel kelincahan dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1 Distribusi hasil perhitungan Kelincahan

No	Hasil Tes Kelincahan	Fi	X_i	X_i^2	$f_i X_i$	$f_i X_i^2$
1	6,97 – 7,30	2	7,14	50,98	14,28	101,96
2	7,31 – 7,64	5	7,48	55,95	37,40	279,75
3	7,65 – 7,98	7	7,82	61,15	54,74	428,05
4	7,99 – 8,32	6	8,16	66,59	48,96	399,54
5	8,33 – 8,66	5	8,50	72,25	42,50	361,25
6	8,67 – 9,00	5	8,84	78,15	44,20	390,75
	∑	**30**	**47,94**	**385,07**	**242,08**	**1961,30**

Tabel di atas menunjukan bahwa data hasil tes kelincahan siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP dengan waktu tercepat 6,97 – 7,30 sebanyak 2 siswa, 7,31 – 7,64 sebanyak 5 siswa, 7,65 – 7,98 sebanyak 7 siswa, 7,99 – 8,32 sebnyak 6 siswa, 8,33 – 8,66 sebanyak 5 siswa, 8,67 – 9,00 sebanyak 5 siswa dengan keseluruhan siswa 30 siswa. Maka ditemukan hasil koefisien person (Km), sebagai berikut: Data terbesar = **6,40**, data terkecil = **4,44**, rentang = **1,96**, banyak kelas interval = **6**, panjang kelas interval = **0,33**. Hasil tersebut dipaparkan melalui tabel daftar distribusi hasil perhitungan tes kecepatan lari 30 meter berikut ini:

Tabel 2. Distribusi hasil perhitungan Lari 30 meter

No	Hasil tes Lari 30 Meter	***Fi***	X_i	X_i^2	$f_i X_i$	$f_i X_i^2$
1	4,44 – 4,76	6	4,60	21,16	27,60	126,96
2	4,77 – 5,09	6	4,93	24,30	29,58	145,80
3	5,10 – 5,42	7	5,26	27,67	36,82	193,69
4	5,43 – 5,75	7	5,59	31,25	39,13	218,75
5	5,76 – 6,08	2	5,92	35,05	11,84	70,10
6	6,09 – 6,41	2	6,25	39,06	12,50	78,12
	∑	**30**	**32,55**	**178,49**	**157,47**	**833,42**

Tabel di atas menunjukan bahwa hasil tes lari 30 meter siswa ekstrakurikuler bola basketdi SMP dengan waktu tercepat 4,44 – 4,76 sebanyak 6 siswa, 4,77 – 5,09 sebanyak 6 siswa, 5,10 – 5,42 sebanyak 7 siswa, 5,43 – 5,75 sebanyak 7 siswa, 5,76 – 6,08 sebanyak 2 siswa, 6,09 – 6,41 sebanyak 2 siswa, dengan jumlah keseluruhan sebanyak 30 siswa.maka ditemukan hasil koefisien person (Km), sebagai berikut: Data terbesar = **23**, data terkecil = **12**, rentang = **11**, banyak kelas interval = **6**, panjang kelas interval = **2**. Hasil tersebut dipaparkan melalui tabel daftar distribusi hasil perhitungan tes kemampuan *dribble* bola basket berikut ini.

Tabel 3. Distribusi hasil perhitungan Kemampuan *Dribble* Bola Basket

No	Hasil tes *Dribble* Bola Basket	***fi***	X_i	X_i^2	$f_i X_i$	$f_i X_i^2$
1	12 – 13	1	12,50	156,25	12,50	156,25
2	14 – 15	1	14,50	210,25	14,50	210,25
3	16 – 17	11	16,50	272,25	181,50	2994,75
4	18 – 19	6	18,50	342,25	111	2053,50
5	20 – 21	7	20,50	420,25	143,50	2941,75
6	22 – 23	4	22,50	506,25	90	2025
	∑	**30**	**105**	**1907,50**	**553**	**10381,50**

Tabel di atas menunjukan bahwa data hasil tes *dribble* siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 36 Palembang dengan jumlah melewati rintangan rintangan terbanyak 22 – 23 sebanyak 4 siswa, 20 – 21 sebanyak 7 siswa, 18 – 19 sebanyak 6 siswa, 16 – 17 sebanyak 11 siswa, 14 – 15 sebanyak 1 siswa, 12 – 13 sebanyak 1 siswa, dengan jumlah keseluruhan 30 siswa.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil di atas r = 0,10 apabila dipersentasikan menjadi 10%, hal ini dapat menunjukan bahwa kelincahan merupakan salah satu komponen yang menunjang dalam *dribble* bola basket.Menurut Kirkendall, Gruber dan Johnson dikutip Ismaryati (2011:41) kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. Selain dikerjakan dengan cepat dan tepat, perubahan-perubahan tersebut harus dikerjakan tanpa kehilangan keseimbangan. Sedangkan menurut Harsuki (2003:54) menyatakan bahwa *agility* adalah kemampuan untuk mengubah posisi tubuh dan arah gerak. Jadi menurut penulis kegunaan kelincahan pada *dribble* permainan bola basket ini adalah agar gerakan merubah arah dapat dilakukan dengan secepat mungkin untuk melewati lawan.Menurut Jon Oliver (2007:49) seorang pen*dribble* yang berbakat jika bisa men*dribble* bola dengan tangan kanan dan kiri, dengan berbagai kecepatan, dan keberbagai arah tanpa sama sekali harus melihat bola.menurut Fox (1998) dikutip Iyakrus (2010:77) kecepatan merupakan kemampuan untuk melangkah dari satu tempat ke tempat lainnya dalam waktu yang sesingkat mungkin.nilai r = 0,11 apabila dipersentasikan menjadi 11%, hal ini dapat menunjukan bahwa kecepatan lari 30 meter merupakan salah satu komponen yang menunjang dalam *dribble* bola basketMenurut Kirkendall, Gruber dan Johnson dikutip Ismaryati (2011:41) kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. Selain dikerjakan dengan cepat dan tepat, perubahan-perubahan tersebut harus dikerjakan tanpa kehilangan keseimbangan. Menurut Widyastuti (2011:16) kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan bersifat lokomotor dan geraknya bersifat siklik (satu jenis gerak yang dilakukan berulang-ulang seperti lari dan sebagainya). Jadi menurut penulis kegunaan kelincahan dan kecepatan lari 30 meter pada dribble permainan bola basket ini adalah agar gerakan merubah arah dapat dilakukan dengan secepat mungkin untuk melewati lawan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Simpulan dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara kelincahan dan kecepatan lari 30 meter dengan kemampuan *dribble* ekstrakurikuler bola basket di SMP sebagai berikut: Terdapat hubungan antara kelincahan dan kemampuan *dribble* ekstrakurikuler bola basket di SMP (variabel X_1 dan variabel Y), dibuktikan melalui koefisien korelasi dengan sampel (30 orang) sebesar 0,10 atau sebesar 10% dengan tingkat hubungan koefisien korelasi sangat rendah, karena terletak pada interval koefisien 0,00 – 0,199. Terdapat hubungan antara kecepatan lari 30 meter dan kemampuan *dribble* ekstrakurikuler bola basket di SMP (variabel X_2 dan variabel Y), dibuktikan melalui koefisien korelasi dengan sampel (30 orang) sebesar 0,11 atau sebesar 11% denga tingkat hubungan koefisien korelasi sangat rendah karena terletak pada Interval koefisien 0,00 – 0,199. Terdapat hubungan antara kelincahan dan kemampuan *dribble* ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 36 Palembang (X_1,

variabel X_2 dan variabel Y), melalui koefisien korelasi dengan sampel (30 orang) sebesar 0,37 atau sebesar 37% dengan tingkat hubungan koefisien korelasi rendah karena terletak pada interval koefisien 0,20 – 0,399.

Saran

saran dalam penelitian yaitu: (1) Bagi siswa, sebagai bahan informasi agar dapat mengetahui pentingnya komponen fisik seperti kelincahan dan kecepatan lari terhadap kemampuan *dribble* dalam permainan bola basket. (2) Bagi guru, sebagai bahan masukan dan evaluasi mengenai hubungan kelincahan dan kecepatan lari 30 meter dengan kemampuan *dribble* pada permainan bola basket, agar dapat di terapkan dalam pembelajaran. (3) Bagi sekolah, sebagai bahan informasi dan masukan tentang hasil penelitian yang nantinya dapat menjadi bahan pertimbangan untuk memperbaiki prestasi siswa dalam bidang olahraga khususnya permainan bola basket. (4) Bagi mahasiswa penjaskes yang ingin mengembangkan penelitian yang sama, maka disarankan dapat meneliti hubungan kelincahan dan kecepatan lari 30 meter dengan kemampuan *dribble* bola basket.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta

Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini kajian para pakar*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada

Hartati. 2010. *PembelajaranAtletik I*. Palembang : Universitas Sriwijaya

Ismaryati. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : UNSPRES

Iyakrus. 2010. *Permainan Sepak Takraw*. Palembang ; Universitas Sriwijaya

M, Saputra, Yudha. 2001. *Dasar-dasar Keterampilan Atletik*. Jakarta Pusat : Direktorat Jendral Olahraga

M, Saputra, Yudha. 2001. *Dasar-dasar Keterampilan Atletik*. Jakarta Pusat : Direktorat Jendral Olahraga

Meyer, Don. 2008. *Basketball skills and drills. Australia :* Human kinetics

Oliver, Jon. 2007. *Dasar-dasar Bola Basket*. Bandung : Pakar Raya

Perbasi. 2010. *Official Basketball Rules*. Jakarta : PB Perbasi

Sukirno. 2011. *Kesehatan Olahraga dan Latihan Kesegaran Jasmani*. Palembang : Universitas Sriwijaya

Widyastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya

Wissel, Hall. 2012 *Basketball Steps To Success*. Autralia : Human Kinetics