

**PENGARUH BENTUK-BENTUK LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP
PENINGKATAN KELINCAHAN DAN IMPLIKASINYA TERHADAP
KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN
BOLABASKET**

(Eksperimen Terhadap Anggota Ekstrakurikuler Bolabasket SMP Negeri 17
Tasikmalaya)

**TERI NURJAMAN
162191067**

Disetujui oleh

Pembimbing 1,

Pembimbing 2,

Dr. H. Gumilar Mulya, Drs., M.Pd.
NIP. 19670101 199203 1 005

Dr. H. Iis Marwan, S.H., M.Pd.
NIP. 19640818 199002 1 001

Disahkan oleh

Dekan FKIP
Universitas Siliwangi,

Ketua Jurusan
Pendidikan Jasmani

Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd
NIP. 1963040919891110011

H. Abdul Narlan, M.Pd
NIDN. 0415116301

PERNYATAAN KEASLIAN ILMIAH

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “PENGARUH BENTUK-BENTUK LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN DAN IMPLIKASINYA TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN BOLABASKET (Eksperimen Terhadap Anggota Ekstrakurikuler Bolabasket SMP Negeri 17 Tasikmalaya)” beserta seluruh isinya adalah sepenuhnya karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Atas pernyataan ini saya bersedia menanggung konsekuensi atau sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian dari skripsi ini.

Tasikmalaya, Juni 2020
Yang membuat pernyataan,

Teri Nurjaman
162191067

ABSTRAK

TERI NURJAMAN. 2020. **PENGARUH BENTUK-BENTUK LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN DAN IMPLIKASINYA TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN BOLABASKET.** Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya

Menggiring bola dalam permainan bolabasket sangatlah penting, tujuannya untuk mempercepat ke area tim lawan. Kondisi fisik yang digunakan saat menggiring bola salah satunya adalah kelincahan, tujuannya agar bisa melewati lawan ketika berhadapan dengan mengubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bentuk-bentuk latihan kelincahan terhadap peningkatan kelincahan dan implikasinya terhadap menggiring bola dalam permainan bolabasket. Metode yang digunakan dalam penelitian ini pre-experimental design dengan desain penelitian menggunakan One Group Pretest-Posttest Design. Populasi dan sampel pada penelitian ini sebanyak 10 orang dilakukan pada anggota ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 17 Tasikmalaya. Teknik analisis data menggunakan pendekatan statistik dan diperoleh hasil t_{hitung} sebesar 4,25 untuk kelincahan yang berada di luar daerah penerimaan hipotesis (t_{tabel} sebesar 1,83) dan hasil t_{hitung} sebesar 5,26 untuk keterampilan menggiring bola yang berada di luar daerah penerimaan hipotesis (t_{tabel} sebesar 1,83). Dengan demikian terdapat pengaruh yang signifikan bentuk-bentuk latihan kelincahan terhadap peningkatan kelincahan serta berimplikasi terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan bolabasket.

Kata kunci : latihan kelincahan, kelincahan dan menggiring bola

ABSTRACT

TERI NURJAMAN. 2020. *The Impact of Agility Exercises on Increased Agility and The Implications of The Skill Dribbling in The Basketball.* Devartment of Physical Education, Faculty of Theacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.

Dribbling in the basketball game is very important, the goal is to accelerate to the area of the opposing team. One of the physical conditions used when dribbling is agility, the goal is to be able to pass the opponent when faced with changing directions quickly without losing balance. This study aims to determine the effect of agility training forms on increasing agility and its implications for dribbling in basketball games. The method used in this research is pre-experimental design with a research design using One Group Pretest-Posttest Design. The population and sample in this study were 10 people carried out on extracurricular members of basketball at SMP Negeri 17 Tasikmalaya. The data analysis technique used a statistical approach and the results of t count was 4.25 for agility that was outside the area of acceptance of the hypothesis (t table was 1.83) and the result of t count was 5.26 for dribbling skills that were outside the area of acceptance of the hypothesis (t table amounting to 1.83). Thus there is a significant effect of agility training forms on increasing agility and has implications for dribbling skills in basketball games.

Keywords: *agility training, agility and dribbling*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Bentuk-Bentuk Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kelincahan dan Implikasinya Terhadap Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Bolabasket” diwaktu yang tepat. Pada kesempatan penulis menggunakan metode *pre-eksperimental design* dengan desain penelitian *one grup pretest-posttest design* dan pengujian hipotesis menggunakan pendekatan statistika.

Adapun tujuan dari penulisan skripsi ini yaitu untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan.

Meskipun telah berusaha menyelesaikan skripsi ini sebaik mungkin, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih ada kekurangan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini berguna untuk pihak-pihak yang berkepentingan.

Tasikmalaya, Juni 2020
Penulis

Teri Nurjaman

UCAPAN TERIMAKASIH

Pada kesempatan ini penulis hendak mengucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materil sehingga skripsi ini dapat selesai. Terutama kepada :

1. Bapak Dr. H. Gumilar Mulya, Drs., M.Pd selaku dosen pembimbing 1 yang telah sabar memberikan banyak motivasi serta bimbingan selama proses mengerjakan skripsi.
2. Bapak Dr. H. Iis Marwan, S.H., M.Pd selaku dosen pembimbing 2 yang telah memotivasi saya dalam mengerjakan skripsi.
3. Kepala sekolah, pembina ekstrakurikuler bolabasket serta anggota ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 17 Tasikmalaya yang telah berkenan mengizinkan serta membantu saya dalam penelitian.
4. Orang tua serta kakak-kakakku yang tiada henti memberikan doa, semangat, dukungan moril maupun materil selama saya mengerjakan skripsi.
5. Teman-teman sepembimbing yang telah mengingatkan saya dalam mengerjakan skripsi.
6. Teman-teman seperjuangan PJKR 2016 kelas B yang telah sama-sama berjuang dan saling menguatkan dalam mengerjakan skripsi.
7. Semua penghuni kontrakan keren yang telah berkenan menjadi rumah singgah dan teman curhat selama saya mengerjakan skripsi.
8. Seluruh dosen, asisten dosen, dan Tata Usaha di lingkungan Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi.

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN ILMIAH	ii
ABSTRAK/ABSTRACT	iii
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMAKASIH	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Definisi Operasional.....	4
1.4 Tujuan Penelitian	6
1.5 Kegunaan Penelitian.....	6
BAB 2 TINJAUAN TEORITIS	
2.1 Kajian Pustaka.....	7
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	20
2.3 Kerangka Konseptual	21
2.4 Hipotesis Penelitian.....	22
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	
3.1 Metode Penelitian	24
3.2 Variabel Penelitian	24
3.3 Desain Penelitian.....	24
3.4 Populasi dan Sampel	24
3.5 Teknik Pengumpulan Data	25
3.6 Instrumen Penelitian.....	26
3.7 Teknik Analisis Data.....	27

	Halaman
3.8 Langkah-langkah Penelitian	28
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian.....	30
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	32
4.2 Pembahasan	36
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan.....	38
5.2 Saran.....	38
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN	43
RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 4.1 Data Test Awal Kelincahan dan Menggiring Bola	32
Tabel 4.2 Data Test Akhir Kelincahan dan Menggiring Bola.....	32
Tabel 4.3 Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians dari masing-masing Data.....	33
Tabel 4.4 Hasil Penghitungan Normalitas Data	34
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Homogenitas Masing-masing Data	34
Tabel 4.6 Analisis Data Peningkatan Kelincahan (Hasil Latihan)	35
Tabel 4.7 Analisis Data Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola (Hasil Latihan)	36

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Overload Menggunakan Sistem Tangga	8
Gambar 2.2 Pelaksanaan Lari Zigzag	13
Gambar 2.3 Pelaksanaan <i>Three Corner Drill</i>	14
Gambar 2.4 Pelaksanaan <i>Boomerang Run</i>	16
Gambar 2.5 Pelaksanaan Lompat-lompat Hexagon	17
Gambar 3.1 Pelaksanaan Test Keterampilan Menggiring Bola	26
Gambar 3.2 Pelaksanaan Test <i>Shuttle Run</i>	27

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Data Tes Kelincahan dan Menggiring Bola	43
Lampiran 2 Program Latihan	44
Lampiran 3 Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata, Standar Deviasi, Varians dan Uji Normalitas Data Tes Awal Kelincahan	76
Lampiran 4 Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata, Standar Deviasi, Varians dan Uji Normalitas Data Tes Akhir Kelincahan.....	77
Lampiran 5 Uji Homogenitas dan Uji Hipotesis Kelincahan.....	78
Lampiran 6 Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata, Standar Deviasi, Varians dan Uji Normalitas Data Tes Awal Menggiring Bola	79
Lampiran 7 Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata, Standar Deviasi, Varians dan Uji Normalitas Data Tes Akhir Menggiring Bola.....	80
Lampiran 8 Uji Homogenitas dan Uji Hipotesis Menggiring Bola.....	81
Lampiran 9 Daftar Tabel Statistik	82
Lampiran 10 Surat Keputusan Bimbingan Skripsi	86
Lampiran 11 Surat Izin Penelitian/Observasi.....	87
Lampiran 12 Surat Keterangan Penelitian	88
Lampiran 13 Dokumentasi.....	89