

**RELATIONSHIP BETWEEN RUNNING SPEED AND AGILITY
TOWARDS THE RESULTS OF DRIBBLING SKILLS IN MALE
STUDENTS WHO TOOK EXTRA-CURRICULAR
BASKETBALL AT SMA NEGERI 3 MANDAU.**

Seftia Kelana Putra¹, Drs.Ramadi, M.Kes AIFO², Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd³
Email: kelanaputra861@gmail.com, Mr.Ramadi59@gmail.com, ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id
Phone Number. +6281276130016

*Program Study Of Health And Recreation
Faculty Physical Of Teacher Training And Education
Riau University*

Abstract: *This study was conducted with the aim of finding out more about the relationship between running speed and agility towards the results of dribbling skills in male students who took extra-curricular basketball at SMA Negeri 3 Mandau. The problem found in this study is that in SMA Negeri 3 Mandau, each match has not been optimal in the way of dribbling the basketball as a result, the opponent easily seizes the ball from the team. This research was conducted in the field of SMA Negeri 3 Mandau, which is located at JL. Tuanku Tambusai 24 Duri. Held from March to July. The pupils in this study were male students of basketball extracurricular activities at SMA Negeri 3 Mandau. While the sampling technique used is a sample study, which uses a portion of the population. Based on the research results, the following partial conclusions can be drawn: there is a low relationship between running speed and the results of dribbling skills where r table at the significant rate is $\alpha = 0, (05) = 0.602$ means $r_{count} (0.313) > r_{tabel} (0.602)$, there are There is a strong relationship between agility and the results of dribbling where r_{tabel} at the rate is significant $\alpha = 0, (05) = 0.602$ means $r_{count} (0.606) > r_{tabel} (0.602)$, there is a very strong relationship together with the relationship between running speed and agility towards skills dribbling the ball for male students who take basketball extracurriculars at SMA Negeri 3 Mandau where r_{tabel} at the rate is significant $\alpha = 0, (05) = 0.602$ means $r_{count} (0.1573) > r$ table (0.602) .*

Key Words: *Running Speed, Agility, Dribbling*

HUBUNGAN KECEPATAN LARI DAN KELINCAHAN TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA PUTRA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI 3 MANDAU

Seftia Kelana Putra¹, Drs.Ramadi, M.Kes AIFO², Ardiah Juita, S.Pd M.Pd³
Email: kelanaputra861@gmail.com Mr.Ramadi59@gmail.com, ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id
Phone Number. +6281276130016

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui lebih lanjut hubungan kecepatan lari dan kelincahan terhadap hasil keterampilan menggiring bola pada siswa putra yang mengikuti ekstra kurikuler bola basket SMA Negeri 3 Mandau. Permasalahan yang di temukan pada penelitian ini yaitu di SMA Negeri 3 Mandau setiap pertandingan belum optimalnya cara menggiring bola basket akibatnya lawan dengan mudah merebut bola dari tim. Penelitian ini lakukan di lapangan SMA Negeri 3 Mandau, yang beralamat di JL. Tuanku Tambusai 24 Duri. Dilaksanakan pada bulan maret sampai bulan juli. Pupulasi dalam penelitian ini adalah siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Mandau. Sedangkan teknik sampling yang di gunakan adalah penelitian sampel, yang mana menggunakan sebagian dari populasi . berdasarkan hasil penelitian, maka dapat diambil kesimpulan sebagian berikut : terdapat hubungan yang rendah antara kecepatan lari dengan hasil keterampilan menggiring bola di mana r_{tabel} pada taraf dignifikan $\alpha = 0,(05) = 0,602$ berarti $r_{hitung} (0,313) > r_{tabel} (0,602)$, terdapat hubungan yang kuat kelincahan dengan hasil menggiring bola di mana r_{tabel} pada taraf dignifikan $\alpha = 0,(05) = 0,602$ berarti $r_{hitung} (0,606) > r_{tabel} (0,602)$, terdapat hubungan yang sangat kuat secara bersama-sama hubungan kecepatan lari dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa putra yang mengikuti ekstrakurikule bola basket SMA Negeri 3 Mandau di mana r_{tabel} pada taraf dignifikan $\alpha = 0,(05) = 0,602$ berarti $r_{hitung} (0,1573) > r_{tabel} (0,602)$.

Kata Kunci: Kecepatan Lari, Kelncahan, Keterampilan Menggiring Bola

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Secara umum pengertian olah raga adalah suatu bentuk kegiatan jasmani yang terdapat dalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka, memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi maksimal, (Kosasih, 1993:7). Sebagaimana yang di kemukakan oleh (faizati Karim 2002) menjelaskan manfaat yang di ambil dalam berolahraga di antaranya sebagai berikut : 1. Meningkatkan kerja dan fungsi jantung 2. meningkatkan kekuatan otot dan kepadatan tulang 3. meningkatkan kelentukan tubuh sehingga dapat mengurangi cedera 4. Meningkatkan metabolisme tubuh untuk mencegah kegemukan dan memperthankan berat badan ideal 5. Mengurangi resiko terjadinya penyakit, seperti tekanan darah tinggi, sistolik dan diastolic. 6. Meningkatkan system hormonal melalui peningkatan sensitifikasi hormone terhadap jaringan tubuh. 7. Meningkatkan system kekebalan tubuh terhadap penyakit melalui peningkatan pengaturan kekebalan tubuh menyadari akan manfaat olahraga tersebut.

Dalam undang-undang republik indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pasal 1 ayat 4 (2006:3), olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Adapun ruang lingkup olahraga meliputi: a. Olahraga pendidikan, b. Olahraga rekreasi, c. Olahraga prestasi. Dan dari sekian banyak cabang olahraga bola basket adalah salah satu olahraga yang didalamnya mencakup dari tiga hal ruang lingkup diatas yaitu olahraga prestasi. upaya peningkatan prestasi olahraga yang setinggi-tingginya merupakan tujuan utama olahraga prestasi, dengan prestasi yang tinggi olahraga dapat dijadikan sebagai salah satu cara untuk mengharumkan nama bangsa dan negara. Untuk itu perlu diperhatikan dalam faktor penunjang prestasi baik internal maupun eksternal, faktor internalnya yaitu bakat dan motivasi, sedangkan eksternalnya kualitas latihan, agar hasil yang dicapai tidak mengecewakan dan merupakan pencapaian hasil yang maksimal. Berbagai cabang olahraga yang sedang giat dalam peningkatan prestasi atletnya, begitu juga dengan cabang olahraga bola basket. Bola basket sudah dikenal sejak lama, sehingga olahraga ini merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup populer dikalangan masyarakat indonesia. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, baik pria maupun wanita memainkan olahraga ini didalam atau diluar ruangan untuk rekreasi maupun sebagai ajang untuk persaingan dalam prestasi. Untuk menjadi pemain bola basket yang berprestasi, maka harus menguasai bermacam-macam teknik dasar bermain bola basket dengan baik dan benar.

Permainan bola basket mempunyai tujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke ring basket (keranjang) lawan, serta menahan lawan agar jangan memasukkan bola ke ring basket (keranjang) sendiri dengan cara lempar tangkap, menggiring, dan menembak. permainan bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing tim terdiri dari 5 pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan mencegah lawan untuk mendapatkan angka/nilai. Tim yang dinyatakan sebagai pemenang adalah tim yang pada akhir waktu pertandingan mendapatkan angka/nilai tertinggi (menurut perbasi 2010). Bola basket merupakan permainan yang gerakannya kompleks yaitu gabungan dari jalan, lari dan lompat serta unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelincahan, kelentukan serta

gabungan dari komponen-komponen kondisi fisik tersebut. Untuk menjadi seorang pemain basket yang baik, harus menguasai teknik-teknik dasar permainan bola basket, karena semakin baik seorang pemain dalam menggiring, menembak, dan mengoper semakin baik kemungkinan untuk sukses, hal ini juga harus ditunjang pula kondisi fisik yang baik.

Dengan demikian kecepatan dan kelincahan merupakan bagaian komponen kondisi fisik yang di perlukan untuk menunjang keterampilan dalam olahraga bola basket, sehingga kecepatan dan kelincahan merupakan sebagian faktor yang penting dalam mempengaruhi kemampuan menggiring bola yang merupakan salah satu teknik dalm permainan bola basket. Menurut jon oliver (2007:21), bahwa menggiring bola yang baik di samping harus bisa dengan tangan kanan dan kiri juga di pengaruhi kecepatan dan kelincahan dalam merubah arah tanpa harus melihat bola. Untuk meningkatkan keterampilan gerakan menggiring bola haruslah memiliki jarak langkah yang bertenaga serta harus mampu menjaga frekuensi langkah agar tetap cepat sebagai permaianan bola basket yang efektif (Greg Britenham: 2002: 24). Dengan demikian jelas bahwa kecepatan dan kelincahan merupakan faktor yang penting dalam menunjang keterampilan menggiring bola dalam permainan bola basket.

Namun kenyataanya berbeda jarang sekali peserta didik termasuk siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 3 Mandau melakukan latihan kondisi fisik yang menunjang keterampilan bermain bola basket, khususnya keterampilan menggiring bola, bisa kita lihat kebanyakan peserta didik lebih senang latihan bermain bola basket dengan hanya teknik semata, dan juga banyak variasi latihan dari teknik bermain bola basket yang lebih menarik perhatian siswa dari pada harus melakukan latihan kondisi fisik. Dan ini harus perlu menjadi perhatian khusus bagi seorang pemain maupun pelatih. Hasil pengamatan penulis bahwa penguasaan teknik – teknik dasar bola basket para peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket masih perlu peningkatan khususnya pada teknik dribbling. Pada hakikatnya dribbling bukan teknik yang pokok yang harus dikuasi dalam permaianan bola basket tetapi dribbling mempunyai ke unggulan tersendiri dalam peemaianan bola basket yaitu untuk memudahkan serangan fast break (serangan balik cepat setelah posisi terserang, lebih cepat menuju ke ring lawan, untuk menerobos pertahanan lawan, untuk mengendalikan permaianan, dribbling yang bervariasi baik arah dan kecepatanya dan selanjutnya memasukkan bola ke keranjang lawan bisa di katakan hal yang menarik dalam permainan bola basket.

Melihat fakta di lapangan masih banyak siswa yang kesulitan saat melakukan diribling, mereka masih terlihat kaku pada saat melakukan dribbling, masih banyak bola yang masih di pukul- pukul dan pandangan mata masih tertuju kearah bola, seharusnya bola yang di pantulkan tidak ada suara tangan yang bersentuhan dengan bola, dan pandangan mata sebaiknya tertuju pada situasi sekitar. Selain itu gerakan melindungi bola belum tampak dan siswa masih terlihat monoton tanpa adanya variasi-variasi sedikit pun. Dan jarang sekali siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Mandau melakukan lantihan kondisi fisik karena latihan teknik bermain mungkin lebih menyenangkan di bandingan latihan kondisi fisik yang membosankan, dan fakta ini bertolak belakan dengan pendapat yang melontarkan bahwa keterampilan ataupun keahlian akan menjadi terbatas oleh kondisi fisik yang lemah (Sajoto, 1990: 10).

Maka dari itu hendaknya selain melakukan teknik juga harus melakukan latihan kondisi fisik seperti latihan kecepatan, kelincahan, kekuatan dan ketahanan aerobic dan anaerobik serta kelantukan. Khusus untuk latihan kecepatan dan kelincahan yang

menunjang kemampuan dalam menggiring bola basket termasuk siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 3 Mandau. Berkaitan dengan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ **Hubungan kecepatan lari dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler bola basket putra di SMA Negeri 3 Mandau.**”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di lapangan SMA Negeri 3 Mandau, yang beralamatkan di Jl. Tuanku Tambusai, Provinsi Riau, dilakukan pada bulan Maret sampai Juli 2020. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi dengan mengetahui hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih menurut (Arikunto 2006 : 270). Di dalam penelitian ini data yang diperoleh melalui tes dan pengukuran semua variabel. Teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan dengan total sampling dengan menggunakan pendekatan One-shoot model. Pengumpulan data menggunakan instrument penelitian. Analisis data bersifat statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditentukan.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Mandau, sedangkan teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan tes dan pengukuran, yang bertujuan untuk mendapatkan data-data dari siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Mandau, semua data yang diperoleh dari tes dan pengukuran diukur kepada sampel. Data tes dan pengukuran dianalisis dengan menggunakan uji normalitas dengan uji Liliefors, setelah itu dilakukan analisis data dengan menggunakan rumus korelasi product moment.

Tes Kecepatan Lari

Tes ini bertujuan mengetahui kemampuan lari dengan cepat (Widiastuti: 2015)

Alat yang diperlukan

- a. Lintasan lari sepanjang 30 meter
- b. bendera
- c. peluit
- d. stopwatch
- e. alat tulis

Pelaksanaan :

- peserta berdiri di belakang garis start
- pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap start berdiri siap untuk lari (lihat gambar 1)
- pada aba-aba “ya” peserta lari secepat mungkin sampai menuju jarak 30 m
- lari masih bisa di ukur apabila pelari mencuri start, pelari tidak melewati garis finish, pelari terganggu dengan pelari lain
- pengukur waktu :

pengukuran waktu dilakukan mulai saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish penilaian :

- hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai pelari untuk menempuh jarak 30 m, dalam satuan waktu detik .

- waktu di catat satu angka di belakang koma.

Tes Kelincahan

Tujuan dilakukan untuk mengukur kelincahan

Adapun alat-alat / perlengkapan tes tersebut adalah sebagai berikut :

- Stopwatch
- Skoon / marka5
- Formulir dan alat tulis
- lapangan

Pelaksanaan Tes :

- start berdiri.
- Pada aba-aba “bersedia” testee berdiri dengan salah satu ujung kakinya sedekat mungkin dengan garis start.
- Pada aba-aba “ya” testee segera mengambil dan memindahkan balik satu demi satu yang berada di garis start hingga selesai.

Penilaian :

- Bersamaan dengan aba-aba “ya” stop watch di jalan kan dan pada saat balok terakhir di letakan stopwatch di matikan
- Waktu yang di catat adalah waktu yang di capai oleh testee untuk menempuh jarak 10 m.

Tes Dribbling

Tujuan di lakukan untuk mengukur keterampilan menggiring bola (Drs.Nurhasan,M.pd 2001: 187)

Adapun alat-alat / perlengkapan tes tersebut adalah sebagai berikut :

- Stopwatch
- Skoon / marka5
- Formulir dan alat tulis
- lapangan

Pelaksanaan Tes :

- sebelum melakukan tes, testee berdiri dengan bola di belakang garis start.
- Setelah aba-aba “ya” testee menggiring bola melalui enam rintangan dengan rute seperti terlihat pada gambar.
- Testee di berikan waktu 30 detik untuk melewati rintangan sebanyak mungkin.
- Apabila setelah testee mencapai titik start kembali waktu 30 detik belum selesai, maka testee melanjutkan dribble nya dengan rute seperti semula.
- Skor di tentukan oleh jumlah rintangan yang mampu di lalui testee.
- Apabila testee melakukan salah dribble atau melalui rute yang salah, maka tes harus di ulangi.

Tes free throw ini bertujuan untuk mengukur ketepatan tembakan hukuman.

Peralatan:

- a. Lapangan basket
- b. Bola basket
- c. Alat tulis

Pelaksanaan: Testee berdiri didepan tembakan hukuman, mendengar aba-aba “Ya” testee melakukan tembakan hukuman. Tidak boleh menginjak atau melewati garis sebelum bola lepas dari tangan.
Percobaan dilakukan 10 kali
Penilaian: Semakin banyak skor tes semakin baik

HASIL PEMBAHASAN

Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi data penelitian ini terdiri dari tiga variabel, yaitu dua variabel bebas kecepatan lari (X_1), kelincahan (X_2), dan satu variabel terikat hasil keterampilan menggiring bola basket (Y). Deskripsi data dari masing-masing variabel ini di kemukakan sebagai berikut.

Kecepatan lari 30 M

Data yang diperoleh dari variabel kecepatan lari (X_1) diukur dengan menggunakan *lari 30 m* dengan satuan meter, yang diikuti oleh sampel sebanyak 12 orang, setelah ditentukan frekuensi tiap-tiap data maka dapat disimpulkan skor tertinggi adalah 6,26 dan skor terendah 4,62. Distribusi skor menghasilkan rata-rata (mean) = 5,61, standar deviasi adalah 0,32. Berikut adalah hasil tes *kecepatan lari* pada bola basket siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Mandau, yang dilakukan dengan bantuan Microsoft Excel 2007

Tabel 1. Analisis Statistik Data Hasil Kecepatan Lari

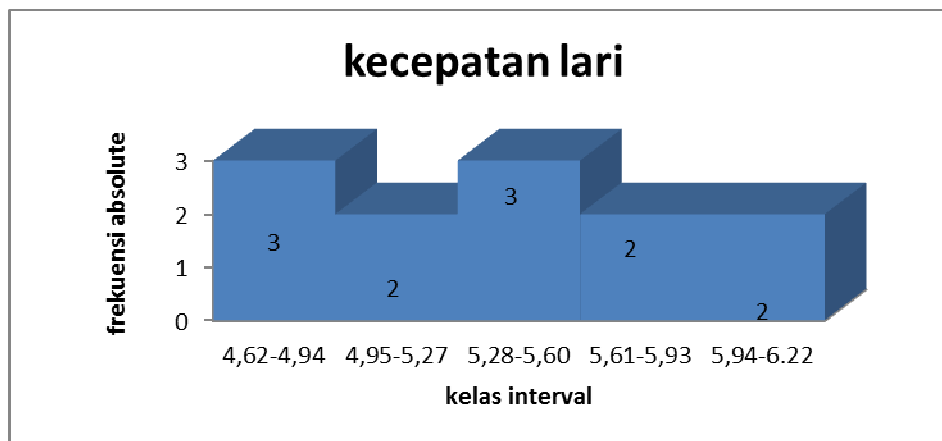
No	Jenis Perhitungan	Hasil Perhitungan
1	Max	4,62
2	Min	6,26
3	Mean	5,61
4	SD	0,32
5	Range	1,64
6	Kelas Interval (KI)	5
7	panjang Interval (PI)	0,32

Berdasarkan analisis statistik data hasil tes *kecepatan lari* data yang diperoleh dapat menjadi tabel distribusi frekuensi. Berikut adalah pemaparannya :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari

NO	Kelas interval	Frekuensi absolute	Frekuensi Relatife (100%)
1	4,62-4,94	3	25
2	4,95-5,27	2	16,67
3	5,28-5,60	3	25
4	5,61-5,93	2	16,67
5	5,94-6,26	2	16,67
JUMLAH		12	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi di atas dari 12 sampel, ternyata 2 orang sampel (16,67%) memiliki kecepatan lari dengan kelas interval 4,73-5,04 dengan kategori sangat baik, dan 2 orang sampel (16,67%) memiliki kecepatan lari dengan kelas interval 5,05-5,36 dengan kategori baik, dan 2 orang sampel (16,67%) memiliki kecepatan lari dengan kelas interval 5,37-5,68 dengan kategori sedang, dan 3 orang sampel (25%) memiliki kecepatan lari dengan kelas interval 5,69-6,00 dengan kategori sedang, dan 3 orang sampel (25%) memiliki kecepatan lari dengan kelas interval 6,01-6,32 dengan kategori kurang . Untuk lebih jelasnya lihat histogram dibawah ini.



Gambar 1. Histogram Kecepatan Lari

Kelincahan

Data yang diperoleh dari variabel kelincahan (X_2) diukur dengan menggunakan dogging run, yang diikuti oleh sampel sebanyak 12 orang, setelah ditentukan frekuensi tiap-tiap data maka dapat disimpulkan skor tertinggi adalah 8,77 dan skor terendah 6,89. Distribusi skor menghasilkan rata-rata (mean) = 7,6 dan standar deviasi adalah 0,37. Untuk Lebih jelas tentang hasil pengukuran dapat dilihat pada distribusi frekuensi berikut ini :

Tabel 3. Analisis Statistik Data Hasil Kelincahan

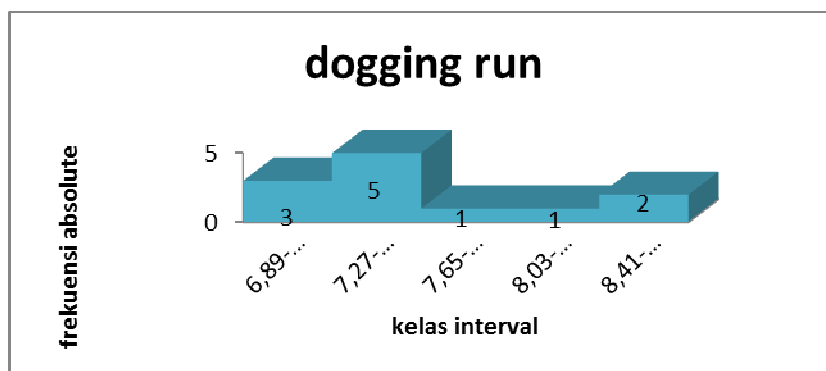
No	Jenis Perhitungan	Hasil Perhitungan
1	Max	6,89
2	Min	8,77
3	Mean	7,66
4	SD	0,37
5	Range	1,88
6	Kelas Interval (KI)	5
7	panjang Interval (PI)	0,37

Berdasarkan analisis statistik data hasil tes *kelincahan* data yang diperoleh dapat menjadi tabel distribusi frekuensi. Berikut adalah pemaparannya :

Tabel 4. Distribusi Kelincahan

NO	Kelas interval	Frekuensi absolute	Frekuensi Relatife (100%)
1	6,89-7,26	3	25
2	7,27-7,64	5	41,67
3	7,65-8,02	1	8,33
4	8,03-8,40	1	8,33
5	8,41-8,78	2	16,67
JUMLAH		12	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi di atas dari 12 sampel, ternyata 3 orang sampel (25%) memiliki kelincahan dengan kelas interval 6,89-7,26 dengan kategori sangat baik, dan 5 orang sampel (41,67%) memiliki kelincahan dengan kelas interval 7,27-7,64 dengan kategori baik, dan 1 orang sampel (8,33%) memiliki hasil kelincahan dengan kelas interval 7,65-8,02 dengan kategori sedang, dan 1 orang sampel (8,33%) memiliki hasil kelincahan dengan kelas interval 8,03-8,40 dengan kategori sedang, dan 2 orang sampel (16,67%) memiliki hasil kelincahan dengan kelas interval 8,41-8,78 dengan kategori kurang. Untuk lebih jelasnya lihat histogram dibawah ini.



Gambar 2. Histogram Kelincahan

Hasil Keterampilan Menggiring Bola

Data yang diperoleh dari variabel hasil keterampilan menggiring bola (Y) diukur dengan menggunakan *dribbling test*, yang diikuti oleh sampel sebanyak 12 orang, setelah ditentukan frekuensi tiap-tiap data maka dapat disimpulkan skor tertinggi adalah 21,19 dan skor terendah 18,55. Distribusi skor menghasilkan rata-rata (mean) = 19,88 dan standar deviasi adalah 0,63. Untuk Lebih jelas tentang hasil pengukuran dapat dilihat pada distribusi frekuensi berikut ini :

Tabel 5. Analisis Statistik Data Hasil Menggiring bola

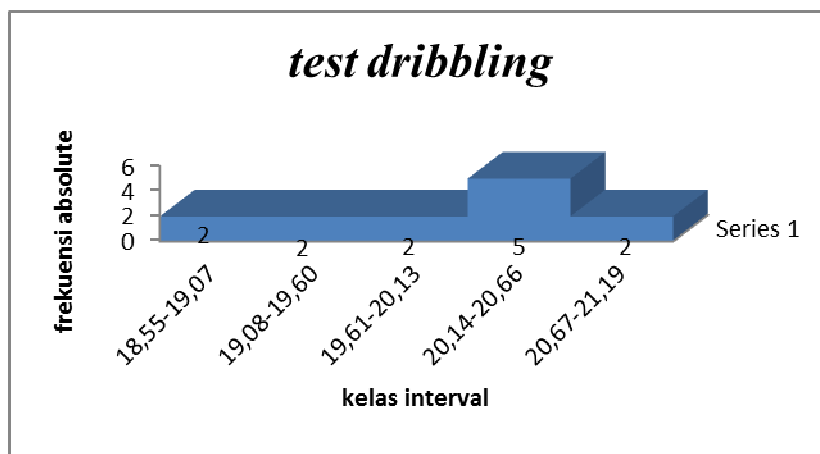
No	Jenis Perhitungan	Hasil Perhitungan
1	Max	18,55
2	Min	21,19
3	Mean	0,28
4	SD	0,63
5	Range	2,64
6	Kelas Interval (KI)	5
7	panjang Interval (PI)	0,52

Berdasarkan analisis statistik data hasil tes *kecepatan lari* data yang diperoleh dapat menjadi tabel distribusi frekuensi. Berikut adalah pemaparannya :

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Hasil Keterampilan Menggiring Bola

NO	Kelas interval	Frekuensi absolute	Frekuensi Relatife (100%)
1	18,55-19,07	2	16,66
2	19,08-19,60	2	16,67
3	19,61-20,13	2	16,67
4	20,14-20,66	5	41,67
5	20,67-21,19	1	8,33
JUMLAH		12	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi di atas dari 12 sampel, ternyata 2 orang sampel (16,66%) memiliki keterampilan menggiring bola dengan kelas interval 18,55-19-07 dengan kategori sangat baik, dan 2 orang sampel (16,67%) memiliki keterampilan menggiring bola dengan kelas interval 19,08-19,60 dengan kategori baik, dan 2 orang sampel (16,67%) memiliki keterampilan menggiring bola dengan kelas interval 19,80-20,41 dengan kategori sedang, dan 5 orang sampel (42,67%) memiliki keterampilan menggiring bola dengan kelas interval 20,14-20,66 dengan kategori cukup, dan 1 orang sampel (8,33%) memiliki keterampilan menggiring bola dengan kelas interval 21,67-21,19 dengan kategori kurang. Untuk lebih jelasnya lihat histogram dibawah ini.



Gambar 3. Histogram Keterampilan Menggiring Bola

Uji Persyaratan Analisis

1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas adalah suatu analisis yang dilakukan untuk menguji apakah data berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Pengujian ini dilakukan untuk mengetahui lebih lanjut apakah data yang diolah dapat digunakan teknik korelasi. Pengujian normalitas data diuji dengan analisis *Lilliefors* pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Dasar pengambilan keputusan pengujian normalitas adalah Apabila $L_{maks} < L_{tabel}$ maka sampel berasal dari populasi berdistribusi normal. Kesimpulan hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 4 berikut ini.

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas Hubungan Kecepatan Lari dan Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola.

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Keterangan
X_1	0,152	0,242	Distribusi Normal
X_2	0,121	0,242	Distribusi Normal
Y	0,136	0,242	Distribusi Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa L_{0Maks} variabel kecepatan lari(X_1) pada taraf signifikan 0,05 diperoleh $L_{0Maks} 0,152 < L_{tabel} 0,242$, variabel kelincahan(X_2) pada taraf signifikan 0,05 diperoleh $L_{0Maks} 0,121 < L_{tabel} 0,242$ dan keterampilan menggiring bola (Y) diperoleh $L_{0Maks} 0,136 < L_{tabel} 0,242$. Pada taraf signifikan 0,05 jika L_{0Maks} lebih kecil dari L_{tabel} berarti populasi berdistribusi normal.

Pengujian Hipotesis

Analisi data penelitian yang digunakan untuk menguji hipotesis terdiri di atas analisi korelasi product moment, korelasi ganda, dan koefisian determinan. Untuk dapat

memberikan penafsiran terhadap koefisien korelasi yang di temukan tersebut besar atau kecil, maka dapat berpedoman pada ketentuan tertera pada tabel berikut.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Dari hasil penelitian yang telah di uraikan, maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang sangat kuat antara *kecepatan lari dan kelincahan* dengan kemampuan *dribbling* bola basket Siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Mandau, yang mana $r_{tabel} = \alpha (0,05) = 0,602$. yang mana $r_{hitung} (1,573) > r_{tabel} (0,602)$. Berdasarkan Hasil yang telah di peroleh setelah data di analisis dari kemampuan siswa, jelaslah bahwa dengan memperbaiki kondisi fisik seperti *kecepatan lari dan kelincahan* dengan kemampuan *menggiring* bola basket pemain, secara tidak langsung juga akan memperbaiki/ menambah kemampuan pemain. Hal ini terbukti dari hubungan yang diberikan oleh *kecepatan lari dan kelincahan* untuk menunjang kemampuan *menggiring* bola basket, walaupun masih banyak faktor- faktor penentu untuk meningkatkan kemampuan *menggiring bola* bola basket.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pelatih, hendaknya memperhatikan kecepatan lari dan bahu dan kelincahan karena mempengaruhi keterampilan menggiring bola basket.
2. Bagi atlet agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola.
3. Bagi mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Riau untuk dapat meneliti unsur lain yang dapat meningkatkan kemampuan dalam kemampuan servis tenis lapangan sehingga dapat memberi manfaat bagi yang lain.
4. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan instrument penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: PT Rineka Cipta

Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bola Basket*. Era Intermedia. Solo.

Dedy Sumiyarsono, 2006. *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Bolabasket*. Yogyakarta: FIK UNY

- Dedy Sumiyarsono. 2002. *Keterampilan Bolabasket*. Yogyakarta: FIK UNY
- Engkos, Kosasih (1993), *Olahraga, Teknik dan Program Latihan*, Akademika Presindo, Jakarta.
- Frank S, Pyke, Ph.D ., 1980. *Towards Better Coaching : The Art and Science of Sport Coaching*, Canberra, (Australian Government Publishing Service)
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Choaching*, Jakarta: DEPDIKBUD Direktorat Jenderal DIKTI P2LPTK
- Imam Sodikun. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: PPLPTK Dirjen Dikti Depdikbud.
- Ismaryati, 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Surakarta: UNS
- Jon Oliver, 2007. *Dasar-dasar Bola Basket*, Bandung: PT Intan Sejati
- Muhajir, 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga
- Nidhom Khoeron,2017. *Buku pintar basket*, Jakarta: Anugrah
- PB PERBASI, 2010. *Peraturan Bola Basket Resmi*, Jakarta: PB. PERBASI
- Perbasi. 2001. *Peraturan Permainan Bola Basket*. Jakarta : PB. Perbasi
- Perry, R.H. and Green, D.W., 1984, *Perry's Chemical Engineer's Handbook*, 6 edition, McGraw Hill Book Company, Singapore
- Ritonga Zulfan, 2007. *Statistik Untuk Ilmu-ilmu Sosial*, Pekanbaru: Cendikia Insani
- Sajoto M, 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*, Semarang: Dahara Prize.
- Sajoto Mohammad, 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*, Jakarta: Reneka Cipta
- Widiastuti: 2013. *Tes Pengukuran dan Olahraga*, Jakarta Rajawali Press

Wilmore, Jack.H & Costill, David.L, 1994. *Physiology Of Sport And Exercise*.2nd ed.
Champaign, Illionis: Human kinetics Published, Inc.

Wissel Hall, 2000. *Bola Basket*. Jakarta: Rajagrafindo Persada