

**HUBUNGAN LARI 40 METER DAN KELENTUKAN TOGOK DENGAN  
KEMAMPUAN *DRIBBLE* PADA PERMAINAN BOLA BASKET SISWA  
PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 6 PALEMBANG**

**SKRISPI**

**Diajukan untuk melengkapi persyaratan  
dalam memperoleh gelar sarjana S1  
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**DISUSUN OLEH :**

**M. IQBAL SURYADI  
06101006031**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
INDRALAYA  
2015**

**HUBUNGAN LARI 40 METER DAN KELENTUKAN TOGOK DENGAN  
KEMAMPUAN *DRIBBLE* PADA PERMAINAN BOLA BASKET SISWA  
PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 6 PALEMBANG**

**Skripsi Oleh**

**M. IQBAL SURYADI**

**Nomor Induk Mahasiswa 06101006031**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Di Setujui untuk Mengikuti Ujian Akhir Strata I**

Dosen Pembimbing I



**Dr. Sukirno,  
NIP 195508101983031005**

Dosen Pembimbing II



**Drs. Maskur Ahmad, .Kes.  
NIP 19580612198603100**

Disahkan  
Ketua Program Studi PENJASKES Kampus Indralaya



**Dr. Hartati, M.Kes  
NIP 196006101985032006**

### Pengesahan Skripsi

Nama : M.Iqbal Suryadi

NIM : 06101006031

Prodi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Judul Proposal : Hubungan Lari 40 Meter Dan Kelentukan Togok Dengan Kemampuan Dribble Pada Permainan Bola Basket Siswa Putra Kelas VIII SMP NEGERI 6 PALEMBANG.

Telah diujikan pada hari Sabtu, tanggal 17 januari 2015 serta telah direvisi

Tim Penguji

Ketua : Dr. Sukirno

Sekretaris : Dra. Maskur A. M.Kes

Anggota : Dr. Hartati, M.Kes

Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes.

Anggota : Drs. Syamsuramel, M.kes.



Mengetahui. 24-01-2015  
Ketua Program Studi PenjasKes



Dr. Hartati, M.Kes.  
NIP 196006101985032006

HUBUNGAN LARI 40 METER DAN KELENTUKAN TOGOK DENGAN  
KEMAMPUAN DRIBBLE PADA PERMAINAN BOLA BASKET SISWA PUTRA  
KELAS VIII SMP NEGERI 6 PALEMBANG.

SKRIPSI OLEH

M IQBAL SURYADI

Nomor Induk Mahasiswa : 06101006031

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah Diujikan pada tanggal 17 Januari 2015

Menyetujui,

Pembimbing I



Dr. Sukirno  
Nip195508101983031005

Pembimbing II



Drs. Miskur Ahmad, M.Kes  
Nip19580612198603100

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Penjaskes



Dr. Hartati, M.Kes.  
NIP 196006101985032006

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

**Nama** : M. Iqbal Suryadi  
**NIM** : 06101006031  
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dengan ini saya nyatakan bahwa skripsi dengan judul "hubungan lari 40 meter dan kelentukan tolok dengan kemampuan *dribble* pada permainan bola basket siswa putra kelas VIII SMP Negeri 6 Palembang" ini seluruhnya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan peraturan menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan Plagiat di Perguruan Tinggi. Atas pernyataan ini, saya siap apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Indralaya, 4 Januari 2015

Yang membuat pernyataan



M. Iqbal Suryadi

NIM 06101006031

## PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahim,*

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya sekalian hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : “hubungan lari 40 meter dan kelentukan togok dengan kemampuan *dribble* pada permainan bola basket siswa putra kelas VIII SMP Negeri 6 Palembang”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Palembang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan dunia olahraga basket pada umumnya.

Wassalam,

Penulis

## UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : “hubungan lari 40 meter dan kelentukan togok dengan kemampuan *dribble* pada permainan bola basket siswa putra kelas VIII SMP Negeri 6 Palembang”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Palembang.

Pelaksanaan penyusunan skripsi ini, banyak pihak yang telah bersedia meluangkan waktunya dalam memberikan bantuan serta bimbingan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A. Selaku Rektor Universitas Sriwijaya.
2. Bapak. Sofendi, M.A.Ph.D. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Dr. Hartati, M.Kes. Selaku Ketua program studi Penjaskes.
4. Bapak Dr. Sukirno Selaku pembimbing I, yang telah banyak meluangkan waktu dan pikiran serta memberikan motivasi dan arahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Maskur Ahmad M.Kes selaku pembimbing II, yang telah banyak mencurahkan waktu, tenaga dan pikiran dalam membimbing dan mengarahkan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh dosen FKIP Penjaskes yang telah membekali penulis den ilmu pengetahuan selama menuntut ilmu di perguruan Tinggi Universitas Sriwijaya.
7. Para staf Tata Usaha FKIP yang telah membantu dan memberikan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.

8. Bapak Kepala Sekolah, guru SMP Negeri 6 Palembang dan para siswa yang telah berkenan dalam penelitian ini.
9. Yang tercinta ayahanda (Alm.) Drs. Rusdi Tholib dan Ibunda Hj. Rumiya yang telah menjadi acuan, dan memberikan dukungan baik moril maupun spiritual, dengan penuh kasih sayang yang tulus yang tidak dapat diberikan dari orang lain.
10. Bagi teman-teman seperjuangan, terima kasih.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kepentingan ilmu pengetahuan di lingkungan Universitas Sriwijaya pada umumnya dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program studi Penjaskes pada khususnya.

Indralaya, Januari 2015  
Penulis

M I S



## **PERSEMBAHAN**

*Kupersembahkan skripsi ini untuk :*

*Ayahanda (Alm.) **Drs. Rusdi Tholib** tercinta dan Ibunda **Hj. Rumiyan**a tersayang sebagai bukti akan bakti dan cintaku. Berkat ridhomu aku bisa meraih apa yang aku inginkan.*

*Saudaraku tersayang “ **M. Irawan Septiadi. S.IP, M.Si, Ilham Nopriadi. SH**” berkat do’a, pengorbanan, dan kasih sayang mu, aku mempersembahkan yang terbaik.*

*Seluruh teman-temanku Penjaskes 2010*

*Teman – teman Handsome “**M. Reza Pahlevi, Sunarman 22, Sopian Abdullah, Ananda Chodio Amali, Apriansyah, Deswi Pratama.**”.*

*Teman – teman Prikitiw“**Febrinda (Boho), Rendy Ilham (Toyak), Mutia fahrina (Bontet)**”.*

*Teman-teman di UNSRI Indralaya dan Palembang dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan angkatan 2010 khususnya, terima kasih atas persahabatan dan jalinan selama ini.*

*Staf Tata Usaha Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan “**Pak Kating Saryan. S.IP, M.Si,** telah membantu dalam penyelesaian skripsi.*

*Agama, Bangsa, dan Almamaterku.*

*Motto: “ Satu untuk Semua, Semua untuk Satu”*

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	2
1.3 Batasan Masalah .....	2
1.4 Rumusan Masalah .....	3
1.5 Tujuan Masalah .....	3
1.6 Manfaat Penelitian .....	3
 <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	 <b>4</b>
2.1 Hakikat Permainan Bola Basket .....	4
2.2 Teknik Dasar Permainan Bola Basket.....	4
2.3 Hakikat Dribbel Bola pada Permainan Bola Basket.....	5
2.4 Teknik Dribel Bola Pada Permainan Bola Basket .....	6
2.5 Komponen Menggiring Bola Dalam Permainan Bola Basket.....	9
2.5.1 Kelincahan .....	9
2.5.2 Keseimbangan .....	10
2.5.3 Kecepatan .....	10
2.6. Pengertian Lari Cepat 40 Meter .....	11
2.7 Kelentukan Togok .....	12

2.8 Keterkaitan antara lari 40 meter dan kelentukan togok dengan kemampuan hasil <i>dribbel</i> pada pemain bola basket .....	13
2.8 Kerangka Berfikir .....	14
2.9 Hipotesis .....	15
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>16</b>
3.1 Jenis Penelitian .....	16
3.2. Rancangan Penelitian .....	16
3.3. Variabel dan Definisi Variabel Penelitian.....	16
3.3.1. Variabel.....	16
3.3.2 Definisi Operasional Variabel .....	17
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian.....	17
3.4.1 Populasi .....	17
3.4.2 Sampel .....	17
3.5 Prosedur Penelitian .....	18
3.6. Instrument Penelitian .....	18
3.6.1. Lari 40 Meter .....	18
3.6.2. Kelentukan Togok .....	19
3.6.3. Tes <i>Dribbel</i> Pada Permainan Bola Basket.....	19
3.7. Pengumpulan Data .....	20
3.8 Uji Normalitas Data .....	21

3.9 Analisis Data.....	23
3.10. Uji Hipotesis .....	24
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>25</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	25
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	25
4.1.2 Karakteristik Sampel .....	25
4.1.3 Deskripsi data hasil tes lari sprint 40 meter .....	25
4.1.4 Deskripsi data hasil tes kelentukan togok .....	26
4.1.5 Deskripsi data hasil tes bola basket.....	26
4.1.6 Uji Normalitas lari 40 meter .....	26
4.1.7 Uji Normalitas Kelentukan togok .....	31
4.1.8 Uji Normalitas Dribel bola Basket.....	35
4.1.9 Metode Analisis Data .....	39
4.2 Pembahasan .....	42
4.2.1 Hubungan antara Lari <i>Sprint</i> 40 meter dengan Kecepatan Menggiring Bola pada Permainan Bola Basket .....	43
4.2.2 Hubungan antara Keletukan Togok dengan Kecepatan Menggiring Bola pada Permainan Bola Basket.....	43

4.2.3 Hubungan antara Lari Sprint 30 meter dan Kelentukam Togok dengan Kecepatan Menggiring Bola pada Permaian Bola Basket...	44
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>46</b>
5.1 Kesimpulan.....	46
5.2 Saran .....	47
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>48</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>49</b>

## DAFTAR TABEL

1. Pedoman untuk memberikan interpretasi koefisien korelasi .....24
2. Daftar distribusi hasil perhitungan Lari 40 meter .....28
3. Daftar distribusi hasil perhitungan Tes Kelentukan Togok.....32
4. Daftar distribusi hasil perhitungan Tes Dribble Bola Basket .....36

## DAFTAR GAMBAR

1. Desain Penelitian .....	16
2. Histogram Lari 40 meter .....	28
3. Histogram Kelentukan Togok.....	32
4. Histogram <i>Dribble</i> Bola Basket.....	36

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Daftar Riwayat Hidup Peneliti.....	53
2. Daftar Hasil Tes Lari 40 Meter.....	51
3. Daftar Hasil Tes Kelentukan Togok .....	52
4. Daftar Hasil Tes <i>Dribble</i> Bola Basket .....	54
5. Tabel Zskor.....	55
6. Tabel Tskor.....	61
7. Poto-poto Penelitian.....	64
8. Usul Judul Skripsi .....	65
9. Surat Permohonan Bantuan Penelitian.....	66
10. SK Pembimbing .....	67
11. Surat Izin Penelitian Dari Disdikpora .....	68
12. Surat Keterangan Penelitian .....	69
13. Kartu bimbingan proposal .....	70
14. Di Setujui Untuk Seminar Proposal .....	71
15. Lulus Seminar Dan Lanjut Penelitian .....	72
16. Pengesahan Seminar Proposal .....	73
17. Kartu Revisi Proposal .....	74
18. Kartu Bimbingan Skripsi.....	77
19. Kartu Revisi Skripsi .....	79



## **ABSTRAK**

Penelitian ini berjudul “ Hubungan Lari 40 meter dan kelentukan togok dengan kemampuan *dribble* pada permainan bola basket siswa putra kelas VIII SMP Negeri 6 Palembang”. Permasalahan yang diangkat Apakah ada Hubungan Lari 40 meter dan kelentukan togok dengan kemampuan *dribble* pada permainan bola basket siswa putra kelas VIII SMP Negeri 6 Palembang? Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar Hubungan Lari 40 meter dan kelentukan togok dengan kemampuan *dribble* pada permainan bola basket. Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasi. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa putra kelas VIII Di SMP Negeri 6 Palembang, jumlah sampel penelitan ini 52 siswa, cara pengambilan data yaitu dengan cara melaksanakan tes kecepatan lari 40 meter, tes kelentukan togok dengan *sit and reach* dalam bentuk modifikasi, dan tes kemampuan *dribble* bola basket. Uji statistik yang digunakan untuk menganalisa data dalam penelitian ini adalah uji “r” kuadrat. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hubungan lari 40 meter dengan kemampuan *dribble* bola basket =0,23, hubungan kelentukan togok dengan kemampuan *dribble* bola basket = 0,23, dan hubungan lari 40 meter dan kelentukan togok dengan kemampuan *dribble* bola basket = 0,45. Adanya hubungan tetapi tidak terlalu signifikan. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan lari 40 meter dan kelentukan togok dengan kemampuan *dribble* pada permainan bola basket siswa putra kelas VIII SMP Negeri 6 Palembang.

***Kata kunci : lari 40 meter, kelentukan togok, kemampuan dribble***

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1. Latar Belakang

Permainan basket merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri atas lima pemain. Lama permainan empat kali sepuluh menit dengan waktu istirahat antar babak adalah dua menit. Permainan basket memerlukan fisik, teknik yang baik, serta sarana dan prasarana yang harus menunjang misalnya lapangan basket, bola dan lain-lain. SMP Negeri 6 Palembang memiliki dua lapangan basket, satu lapangan basket yang memenuhi standar dan satu nya lagi lapangan yang belum memenuhi standar dikarenakan lapangan tersebut tidak memiliki ring basket. Lapangan yang standar di gunakan oleh atlet-atlet dari beberapa sekolah yang sudah tergabung dalam *club*, sementara lapangan yang belum memenuhi standar di gunakan oleh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler permainan bola basket. *Dribbel* adalah pergerakan bola hidup yang disebabkan oleh seorang pemain yang sedang menguasai bola dengan melempar, menepis, menggelindingkan bola ke lantai atau dengan sengaja melempar ke papan pantul. Sedangkan menurut Gilang (2007:154) juga mendefinisikan sebagai berikut menggiring bola merupakan suatu usaha membawa bola menuju kedepan atau kelapangan lawan. Pendapat lain menurut Sajoto (1988:54) menyatakan bahwa "kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak terutama jarak pendek dalam waktu sesingkat-singkatnya". Oleh karna itu *dribbel* merupakan satu masalah dalam bermain bola basket, karna itu semakin baik. Teknik dasar menggiring bola basket merupakan teknik dasar yang harus dimiliki oleh setiap siswa yang akan mengikuti ekstrakurikuler basket. Apabila fundamental ini belum dikuasai dengan maksimal akan berpengaruh pada kualitas permainan basket. Jadi teknik dasar menggiring bola wajib dikuasai oleh setiap siswa ekstrakurikuler basket. Kemampuan menggiring bola juga harus disokong dengan kelentukan togok, supaya pada saat melakukan gerakan menggiring bola lebih lues dan cepat.

Berdasarkan hasil observasi dilapangan saat peneliti mengamati sejauh mana permainan basket di SMP Negeri 6 Palembang, banyak siswa yang berminat latihan basket namun dikarenakan lapangan sudah digunakan oleh atlet basket yang tergabung dalam *club*, siswa yang ingin latihan basket tidak bisa menggunakan lapangan . inilah yang membuat banyak siswa yang beralih ke ekstrakurikuler lain. Misalnya futsal, *volley* dan lain-lain. SMP Negeri 6 Palembang pada materi permainan basket rata- rata siswa kurang baik dalam menggiring bola khususnya teknik dasar, kemudian siswa masih kaku dan gerakan tidak lues dalam *dribble* khususnya teknik dasar, kemudian siswa melakukannya dengan lambat sehingga bola yang digiring kurang maksimal. Itu diakibatkan siswa hanya sekedar menggiring bola pada permainan bola basket tanpa memperhatikan kecepatan lari. Dimana pada saat menggiring bola seharusnya siswa memaksimalakan kecepatan lari. Hal inilah yang menyebabkan peneliti berkeinginan meneliti siswa SMP Negeri 6 Palembang khususnya permainan basket, apakah ada hubungan lari 40 meter dan kelentukan togok dengan kemampuan *dribble* pada permainan bola basket siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Palembang.

### **1.2 Identifikasi Masalah**

1. Pada saat melakukan *dribbel* kecepatan lari pada siswa putra tidak maksimal
2. Pada saat siswa putra melakukan *dribbel* koordinasi tangan dan kaki kurang maksimal
3. Pada saat melakukan *dribbel* pada posisi tubuh diam daya tahan kekuatan otot kaki dan kelantukanan togok kurang maksimal

### **1.3 Batasan Masalah**

Berdasarkan masalah yang telah dikemukakan di atas , maka batasan masalah dalam penelitian ini adalah hubungan lari 40 meter dan kelentukan togok dengan kemampuan *dribbel* pada permainan basket pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 6 Palembang.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah diatas,maka penulisan merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan lari 40 meter dengan hasil kemampuan *dribbel* pada permainan bola basket?
2. Apakah terdapat hubungan kelentukan togok dengan hasil kemampuan *dribbel* pada permainan bola basket?
3. Apakah terdapat hubungan lari 40 meter dan kelentukan togok secara bersama dengan hasil kemampuan *dribbel* pada permainan bola basket?

#### **1.5 Tujuan**

1. Ingin mengetahui hubungan lari 40 meter dengan hasil kemampuan *dribble* pada permainan bola basket?
2. Ingin mengetahui hubungan kelentukan togok dengan hasil kemampuan *dribble* pada permainan bola basket?
3. Ingin mengetahui hubungan lari 40 meter dan kelentukan togok secara bersama dengan hasil kemampuan *dribble* pada permainan bola basket?

#### **1.6 Manfaat**

1. Bagi Sekolah, dapat memberikan informasi bagi siswa SMP Negeri 6 Palembang mengenai Hubungan Lari 40 meter dan kelentukan togok dengan kemampuan *dribble* pada permainan bola basket.
2. Bagi Guru , dapat dijadikan bahan evaluasi mengenai Hubungan Lari 40 meter dan kelentukan togok dengan kemampuan *dribble* pada permainan bola basket.
3. Bagi Siswa, dapat mengetahui Hubungan Lari 40 meter dan kelentukan togok dengan kemampuan *dribble* pada permainan bola basket