

**HUBUNGAN *POWER* OTOT LENGAN DAN PANJANG
TUNGKAI DENGAN KECEPATAN *DRIBBLING* BOLA
BASKET SISWA PUTRA KELAS X SMK N 1 SEKAYU**

**SKRIPSI OLEH :
DESTI DAMAYANTI**

NOMOR INDUK MAHASISWA 06111006034

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA
2016**

**HUBUNGAN *POWER* OTOT LENGAN DAN PANJANG
TUNGKAI DENGAN KECEPATAN *DRIBBLING* BOLA
BASKET SISWA PUTRA KELAS X SMK N 1 SEKAYU**

Skripsi Oleh :

Desti Damayanti

Nomor Induk Mahasiswa 06111006034

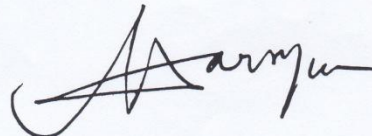
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dosen Pembimbing 1



**Drs. Waluyo, M.Pd
NIP. 195601241984031001**

Dosen Pembimbing 2

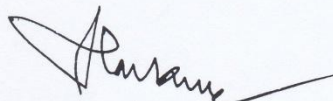


**Dra. Marsiyem, M.Kes
NIP. 195312121982032001**

Disahkan oleh,

a.n Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik



**Dr. Hartono, M.A
NIP. 196710171993011002**

**HUBUNGAN *POWER* OTOT LENGAN DAN PANJANG
TUNGKAI DENGAN KECEPATAN *DRIBBLING* BOLA
BASKET SISWA PUTRA KELAS X SMK N 1 SEKAYU**

SKRIPSI

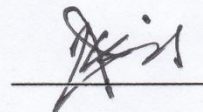
Telas diujikan dan lulus pada:

Hari : Rabu

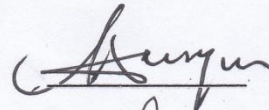
Tanggal : 20 Januari 2016

TIM PENGUJI

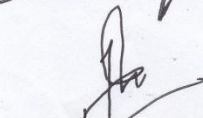
1. Ketua : Drs. Waluyo, M.Pd



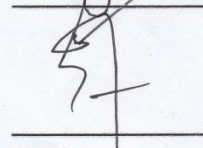
2. Sekretaris : Dra. Marsiyem, M.Kes



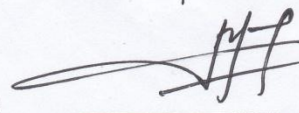
3. Anggota : Dr. Iyakrus, M.Kes



4. Anggota : Dr. Syafaruddin M.Kes



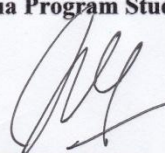
5. Anggota : Drs. Syamsuramel, M.Kes



Indralaya, Januari 2016

Diketahui oleh

Ketua Program Studi Penjaskes



Dr. Hartati, M.Kes

NIP. 196006101985032006

SURAT PENYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : **DESTI DAMAYANTI**

NIM : **06111006034**

Program Studi : **Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

Dengan ini saya nyatakan bahwa skripsi dengan judul ” Hubungan *Power* Otot Lengan dan Panjang Tungkai Dengan Kecepatan *Dribbling* Bola Basket Siswa Putra Kelas X SMK N 1 Sekayu” 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.

Demikian pernyataan ini di buat dengan sebenarnya, apabila dikemudian hari ketidak benaran dalam pernyataan diatas, maka saya bersedia dan siap menerima sanksi akademik.

Indralaya, Januari 2016

Yang membuat pernyataan

DESTI DAMAYANTI

NIM 06111006034

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan skripsi ini untuk :

- ❖ *Allah SWT dan Rosulku Nabi Besar Muhammad SAW*
- ❖ *Ayahanda **M. Tarmizi** tercinta dan Ibunda **Dewi Asmara** tersayang sebagai bukti akan bakti dan cintaku. Berkat ridhomu aku bisa meraih apa yang aku inginkan.*
- ❖ *Saudaraku tersayang koyong ku "**Deden Deminta**" serta saudari ku pek cok "**Devi Aprianti**" pek cik "**Dinda Wulan Dari**", ayuk ipar ku "**Susilawati**", berkat do'a, pengorbanan, dan kasih sayang kalian, aku mempersembahkan yang terbaik dan keponakan ku tersayang "**Zhafira Azzahra**" yang selalu meghiburku dikala penat menyelesaikan skripsi ku .*
- ❖ *Teman-teman di **ELEVENJAS**, Teman seperjuangan ku yang selalu mendorong ku dalam penyelesaian skripsi ini My Love Elevenjas (**Rizki bontet, kreteng husen, ayeb, kabah herli, Bos Adam, dudul, naryok maho'**)*
- ❖ *Bidadari Elevenjas (**Sopot, Iqo, Nenek, Pemo, Noa, Mak Tj**)*
- ❖ *Jassnity, Team Futsal Kesayangan ku yang selalu mendukung ku.*
- ❖ *Orang yang selalu ada selama menyelesaikan skripsi ku **Elviansyah Tri Saputra**.*
- ❖ *Agama, Bangsa, dan Almamaterku.*

Motto :

- ❖ *Perjuangkan apa yang patut anda perjuangkan.*
- ❖ *Jalani hidup dan nikmati apa yang ada didepanmu, jangan menoleh kebelakang karna itu hanya membuang waktumu saja.*

UCAPAN TERIMA KASIH

Allhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : “HUBUNGAN *POWER* OTOT LENGAN DAN PANJANG TUNGKAI DENGAN KECEPATAN *DRIBBLING* BOLA BASKET SISWA PUTRA KELAS X SMK N 1 SEKAYU”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Palembang.

Dalam 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
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 Drs. Waluyo, M.Pd. Selaku pembimbing I, yang telah banyak meluangkan waktu dan pikiran serta memberikan motivasi dan arahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Dra. Marsiyem, 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 dengan ilmu pengetahuan selama menuntut ilmu di perguruan Tinggi Universitas Sriwijaya.
7. Para staf Tata Usaha FKIP Kak Zul yang telah membantu dan memberikan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Ibu Kepala Sekolah, guru SMK Negeri 1 Sekayu dan para siswa yang telah berkenan dalam penelitian ini.

9. Yang tercinta ayahanda M. Tarmizi dan Ibunda Dewi Asmara 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. Elviansyah Tri Saputra yang sekarang menjadi sahabat ku, terima kasih atas dukungannya selama penyelesaian skripsi ini, walau pernah terpuruk dalam waktu singkat tapi dirimu lah yang selalu membuat ku bangkit lagi .
11. Kesayangan ku Jassnity (Elvin, Ari, Rendi S, Rendi W, Dio, Paulus, Bonox) dan The Girl's Jassnity (Winda, Selfa, Hesti, Tika, Lucky) serta Sandy cino terima kasih telah menjadi keluarga yang selalu mengisi warna kehidupan ku.
12. Terima Kasih untuk Mak'e Endah dan Butet Mustika yang bisa menghibur dikala waktu penat.
13. Elevenjas Tercinta yang memberikan kenangan selama 4th lebih, kalian luar biasa (kabah Herly, Rian Biji, Eka Chow, Jeme Nando, Riski Bontet, Mak TJ, Desly, Reno, Gilang, Wakyeng, Naryok mahok, Cibi Arizki, cibi Sandi, Nui, Yogi RB, Dayat, Mang Iwan, Ginanjar, Bos Adam, Rafel, Nuno, Dino, Kreteng Husen, Monic, Noto, Mamas Imron, Kholel, Dudul, Putra, Deri, Rian Ade, Selamat, Oom Veru, Ayeb, Sopot, Iqo, Nenek, Asrini nurpemow, Cece Nora, Efrin, Miko).
14. Bagi siapapun yang pernah berdo'a untukku, terima kasih.

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

Indralaya , Januari 2016

Penulis

Desti Damayanti

KATA 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 *POWER* OTOT LENGAN DAN PANJANG TUNGKAI DENGAN KECEPATAN *DRIBBLING* BOLA BASKET SISWA PUTRA KELAS X SMK N 1 SEKAYU”**. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Indralaya.

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.

Indralaya, Januari 2016

Penulis,
Desti Damayanti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Batasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian	5

1.6 Manfaat Peneliti	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1.1 Hakikat Permainan Bola Basket.....	6
2.1.2 Teknik Dasar Permainan Bola Basket.....	7
2.1.3 Hakikat <i>Dribbling</i> pada Permainan Bola Basket.....	7
2.1.4 Komponen Menggiring Bola dalam Permainan Bola basket.....	9
2.1.4.1 Kelincahan.....	9
2.1.4.2.Keseimbangan.....	10
2.1.4.3.Kecepatan.....	10
2.1.4.4.Kecepatan <i>Dribbling</i> Bola Basket.....	11
2.2.1 Hakekat Power Otot Lengan.....	11
2.2.2 Hakekat Panjang Tungkai.....	13
2.3.1 Kerangka Berfikir.....	15
2.4.1 Hipotesis.....	15
BAB III METODE PENELITIAN.....	16
3.1 Rancangan Penelitian.....	16
3.2 Populasi dan Sampel.....	17
3.2.1 Populasi	17
3.2.2 Sampel.....	17

3.3	Variabel dan Definisi Operasional variabel.....	17
3.3.1	Variabel.....	17
3.3.2	Definisi Operasional Variabel.....	18
3.4	Instrument Penelitian.....	18
3.4.1	Tes <i>Power</i> Otot Lengan.....	18
3.4.2	Pengukuran Panjang Tungkai (dalam satuan centi meter).....	19
3.4.3	Tes Kecepatan <i>Dribbling</i> bola pada permainan basket.....	20
3.5	Metode Pengumpulan data	21
3.5.1	Uji Normalitas Data.....	22
3.5.2	Teknik Analisis Data.....	24
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		26
4.1	Hasil Penelitian.....	26
4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	26
4.1.2	Karakteristik Sampel.....	26
4.1.3	Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	27
4.1.3.1	Tes <i>Power</i> Otot Lengan (<i>medicine ball sit</i>).....	27
4.1.3.2	Pengukuran Panjang Tungkai	28
4.1.3.3	Tes kecepatan <i>dribbling</i> bola basket.....	30
4.1.4	Uji Normalitas Data.....	31

4.1.4.1 Uji Normalitas Tes Power Otot Lengan.....	32
4.1.4.2 Uji Normalitas Pengukuran Panjang Tungkai.....	32
4.1.4.3 Uji Normalitas Tes kecepatan <i>dribbling</i> bola basket.....	33
4.1.5 Uji Linieritas.....	34
4.1.6 Uji Hipotesis.....	35
4.1.6.1 Uji multikulinieritas.....	35
4.2 Pembahasan.....	35
4.2.1 Hubungan <i>power</i> otot lengan dengan hasil kecepatan <i>dribbling</i> bola basket.....	33
4.2.2 Hubungan panjang tungkai dengan kecepatan <i>dribbling</i> bola basket.....	36
4.2.3 Hubungan <i>power</i> otot lengan dan panjang tungkai dengan kecepatan <i>dribbling</i> bola basket.....	37
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	39
5.1 Kesimpulan.....	39
5.2 Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA.....	40
LAMPIRAN.....	42

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Pedoman untuk memberikan interpretasi koefisien korelasi.....	25
Tabel 4.1 Daftar distribusi hasil perhitungan tes <i>Medicine Ball Sit</i> (meter)	27
Tabel 4.2 Daftar distribusi hasil pengukuran panjang tungkai (cm).....	29
Tabel 4.3 Daftar distribusi hasil perhitungan tes kecepatan bola basket.....	30
Tabel 4.4 Daftar Hasil Uji Normalitas.....	31
Tabel 4.6 Ringkasan hasil analisis uji linieritas regresi Y atas X.....	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.2.1 Otot-otot Lengan yang berkontraksi saat <i>dribbling</i> bola basket.....	13
Gambar 3.4.1 Pelaksanaan <i>Two-Hand Medicine Ball Put</i>	19
Gambar 3.4.2 Letak Pengukuran Panjang Tungkai.....	20
Gambar 3.4.3 Gambar Rute <i>Dribbling</i> Bola Basket.....	20
Gambar 4.1 Histogram Frekuensi Hasil Perhitungan Pengukuran <i>Power</i> Otot Lengan....	28
Gambar 4.2 Histogram Frekuensi Hasil Perhitungan Pengukuran Panjang Tungkai.....	29
Gambar 4.1 Histogram Frekuensi Hasil Perhitungan Pengukuran Kecepatan <i>Dribbling</i> Bola Basket.....	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Riwayat Hidup	42
Lampiran 2 Usul Judul.....	43
Lampiran 3 Izin seminar.....	44
Lampiran 4 Telah Diseminarkan.....	45
Lampiran 5 SK Pembimbing	46
Lampiran 6 Surat Permohonan Penelitian.....	47
Lampiran 7 Permohonan Izin Penelitian Dinas Pendidikan.....	48
Lampiran 8 Surat Telah Melakukan Penelitian.....	49
Lampiran 9 Surat Izin Seminar Hasil.....	50
Lampiran 10 Foto Penelitian.....	51
Lampiran 11 Hasil Penelitian -Tabel Daftar Hasil <i>Power</i> Otot Lengan.....	56
Lampiran 12 Hasil Penelitian-Tabel Daftar Hasil Pengukuran Panjang Tungkai.....	58
Lampiran 13 Hasil Penelitian-Tabel Daftar Hasil Kecepatan <i>Dribbling</i> Bola Basket.....	60
Lampiran 14 Tabel Tscor Hasil Tskor X_1 , X_2 , dan Y.....	62
Lampiran 15 Uji Normalitas Tes <i>Power</i> Otot Lengan.....	65
Lampiran 16 Uji Normalitas Panjang Tungkai.....	66
Lampiran 17 Uji Normalitas Kecepatan <i>Dribbling</i> Bola Basket.....	68
Lampiran 18 Uji Linieritas X_1 dengan Y.....	70
Lampiran 19 Uji Linieritas X_2 dengan Y.....	74
Lampiran 20 Uji Regresi Ganda.....	78
Lampiran 21 Kartu Bimbingan Proposal.....	83
Lampiran 22 Lembar Pengesahan Sidang.....	84

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan *power* otot lengan dan panjang tungkai dengan hasil kecepatan *dribbling* bola basket pada permainan bola basket. Metode yang digunakan penelitian ini adalah metode korelasi. Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah teknik tes, teknik analisis data menggunakan uji korelasi. Hasil pengolahan dan analisis data menunjukkan adanya hubungan *power* otot lengan dengan hasil kecepatan *dribbling* bola basket sebesar 0,2130 dengan tingkat korelasi lemah/rendah. Panjang tungkai dengan hasil *dribbling* bola basket sebesar 0,3926 dengan tingkat korelasi rendah/lemah. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *power* otot lengan dan panjang tungkai dengan hasil kecepatan *dribbling* bola basket pada permainan bola basket pada siswa putra SMK N 1 Sekayu dengan korelasi sebesar 0,438.

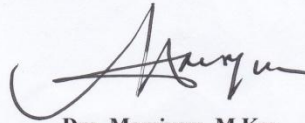
Kata Kunci : *Power Otot Lengan, Panjang Tungkai, Kecepatan Dribbling Bola Basket*

Dosen Pembimbing 1



Drs. Waluyo, M.Pd
NIP. 195601241984031001

Dosen Pembimbing 2



Dra. Marsiyem, M.Kes
NIP. 195312121982032001

Disahkan

Ketua Program Studi Penjaskes,



Dr. Hartati, M.Kes.
NIP. 1960061010985032006

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Permainan bola basket sangat menarik karena dapat dimainkan semua golongan umur, di samping itu juga karena dari para pemain dituntut keterampilan bermain, kesegaran fisik dan kekuatan daya tahan tubuh yang tinggi. Dengan semakin banyaknya pusat-pusat olahraga dan semakin baiknya standar pendidikan di sekolah-sekolah, serta semakin baiknya fasilitas olahraga membuat olahraga ini dapat dimainkan oleh siapa saja.

Permainan Bola Basket merupakan permainan yang aktif dan kerjasama tim yang solid. Permainan bola basket banyak digemari anak-anak remaja lelaki maupun perempuan. Bola basket merupakan permainan yang gerakannya kompleks yaitu gabungan dari jalan, lari dan lompat serta unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelentukan dan lain-lain.

Menurut peraturan Perbasi (2004:1), bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing terdiri dari lima orang pemain, tiap regu berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang lawan, mencegah lawan mencetak angka. Secara garis besar permainan Bola Basket dilakukan dengan mempergunakan tiga unsur teknik yang menjadi pokok permainan, yaitu: menggiring bola (*dribbling*), mengoper dan menangkap bola (*passing and catching*), serta menembak (*shooting*).

Dribbling adalah cara untuk bergerak dengan bola yang dilakukan oleh seorang pemain. Tujuannya untuk membebaskan diri dari lawan atau mencari posisi bagus untuk mengoper atau menembak bola (PERBASI, 2006:18). Seseorang yang memiliki postur tubuh tinggi rata-rata memiliki tungkai yang panjang juga, dengan demikian maka seseorang yang memiliki tungkai yang panjang akan sulit untuk membawa bola dengan cepat, tetapi tidak semua orang yang memiliki tungkai yang panjang sulit membawa bola dengan cepat.

Menurut Maskur Ahmad yang di kutip dalam bukunya yang berjudul Kinesiologi Olahraga, otot-otot yang berkontraksi saat *dribbling* bola yaitu; Fleksi pergelangan tangan dan jari-jari (M.Flexor digitorium superficialis, M.Flexor digitorium profundus), Fleksi siku (M.Biceps brachii, M. Brachialis), Ekstensi siku (M. Triceps), Fleksi Pergelangan tangan (M.Flexor carpi ulnaris, M. Flexor carpi radialis). Menurut Bompa, (1994:82) menyatakan bahwa *power* atau daya ledak sangat berkaitan dengan *ekspllosive power* yaitu perpaduan antara kecepatan *maksimum* dan kekuatan *maksimum* berfungsi untuk memindahkan benda yang berkaitan dengan jarak dan waktu, selain *power* otot lengan, panjang tungkai juga berperan untuk melangkah seberapa cepatkah *dribbling* bola basket. dalam jurnal Competitor tahun 2012 mengungkapkan bahwa panjang tungkai adalah salah satu ukuran antropometrik yaitu ukuran anggota tubuh bagian bawah. Panjang tungkai ditandai dengan ukuran panjang dari tulang-tulang yang membentuk tungkai atas dan tungkai bawah, tulang-tulang tersebut meliputi: tulang paha (*os femur*), tulang lutut (*os patella*), tulang kering (*os tibia*), tulang betis (*os tibia*), tulang pergelangan kaki (*os tarsalia*). Panjang tungkai diukur dari

tulang belakang terbawah atau dapat juga dari *trochanter* sampai ke lantai (Ismaryati, 2011:100). Ukuran normal tungkai (*femur* dan *tibia*) untuk anak laki-laki dengan kisaran usia 12-14 tahun dapat ditentukan dengan mengambil batas bawah ukuran normal pada usia 12 tahun sampai dengan batas bawah ukuran tungkai normal pada usia 14 tahun yaitu 61,46 cm - 78,94 cm sehingga diperoleh criteria panjang tungkai sebagai berikut kurang dari normal (relatif pendek) adalah < 61,46 cm, tungkai yang normal adalah 61,46 cm – 78,94 cm, dan tungkai yang lebih dari normal (relatif tinggi) adalah > 78,94 cm. Data tersebut diperoleh berdasarkan Rumus Trotter dan Glessen : $TB = 70,73 + 1,22 (F + T) \pm 3,24$ (Idries dan Tjiptomartono, 2008:181).

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan di SMK N 1 Sekayu, bahwa sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah tersebut cukup lengkap, lapangan bola basket sesuai standar PERBASI, hasil pengamatan peneliti setelah bertanya dengan guru olahraga bahwa kemampuan *dribbling* siswa masih kurang, hal ini dapat terlihat dari prestasi bola basket dan nilai praktek bola basket yaitu yang mampu melakukan *dribbling* bola basket dengan baik hanya 30% sedangkan sisanya kurang dari 70% siswa tersebut tidak bisa melakukan *dribbling* dengan kecepatan yang telah ditetapkan, padahal dari kondisi fisik dan postur tubuh mendukung.

Berdasarkan permasalahan dan observasi diatas peneliti merasa tergerak untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan cabang olahraga bola basket khususnya *dribbling*, ini sebagai langkah awal untuk mendorong siswa agar mau meningkatkan kemampuan dasar *dribbling* sehingga diharapkan siswa

mampu melakukan *dribbling* dengan baik dan optimal. Oleh karena itu dalam penelitian ini penulis mengambil judul “*Hubungan Power Otot Lengan dan Panjang Tungkai Dengan Kecepatan Dribbling Bola Basket Siswa Putra Kelas X SMK N 1 Sekayu*”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan pernyataan diatas saya tertarik untuk meneliti lebih jauh tentang olahraga bola basket, dalam penelitian saya ini, saya melihat kemampuan *dribbling* siswa putra SMK N 1 Sekayu tersebut belum optimal. Mungkin hal ini disebabkan karena :

1. Panjang tungkai yang dimiliki siswa SMK tersebut berbeda-beda sehingga akan berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* bola basket.
2. Siswa SMK tersebut rata-rata belum memiliki *power* otot lengan yang baik sehingga hasil *dribbling* belum cukup maksimal.
3. Siswa SMK tersebut masih salah dalam posisi saat *dribbling* bola basket .

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan diatas agar permasalahan yang dibahas tidak meluas dan tidak menyimpang dari sasaran sebenarnya, maka perlu adanya pembatasan masalah dengan tujuan agar hasil penelitian ini lebih terarah dan penulis hanya membahas hubungan *power* otot lengan dan panjang tungkai terhadap kecepatan *dribbling* bola basket pada siswa putra kelas X SMK Negeri 1 Sekayu.

1.4 Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat hubungan *power* otot lengan (X_1) dengan kecepatan *dribbling* (Y) ?
2. Apakah terdapat hubungan panjang tungkai (X_2) dengan kecepatan *dribbling* (Y)?
3. Apakah terdapat hubungan *power* otot lengan (X_1) dan panjang tungkai (X_2) secara bersama-sama dengan kecepatan *dribbling* (Y) ?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah di uraikan tersebut, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat hubungan *power* otot lengan dan panjang tungkai terhadap kecepatan *dribbling* bola basket siswa putra SMK N 1 Sekayu.

1.6 Manfaat Penelitian

Setiap hasil penelitian diharapkan mempunyai manfaat dan kegunaan yang erat kaitannya dengan masalah ini. Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi guru, siswa serta bagi mahasiswa Universitas Sriwijaya Indralaya khususnya jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.

1. Bagi sekolah, dapat memberikan informasi bagi siswa SMK Negeri 1 Sekayu mengenai hubungan *power* otot lengan dan panjang tungkai dengan kecepatan *dribbling* bola pada permainan bola basket.

2. Bagi siswa, hasil penelitian ini diharapkan siswa dapat menguasai teknik *dribbling* bola basket yang benar dengan menggunakan *power* otot lengan yang baik.
3. Bagi guru, hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* siswa SMK Negeri 1 Sekayu.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Akros 1999. *Buku Penuntun Bola Basket Kembar*. Jakarta: Raja gravindo persada.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka cipta.
- Ferry, Richard H. 1985. *Bimbingan Bermain Bola Basket*. Jakarta: Mutiara Sumber Widya.
- Gilang, Moh. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta: Ganeca Exact.
- Ismaryati. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Unspres.
- Iyakrus. 2010. *Permainan Sepak Takraw*. Palembang: Universitas Sriwijaya
- Perbasi. 2006. *Peraturan Permainan Bolabasket*. Jakarta: Perbasi.
- Perbasi. 2010. *Peraturan Permainan Bolabasket*. Jakarta: Perbasi.
- Perry, Richard H. 1985. *Bimbingan Bermain Bola Basket*. Jakarta: Mutiara Sumber Widya.
- Sudijono, Anas. 2011. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja gravindo persada
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.

Sudjana. 2005. *Metoda Statika*. Bandung: Tarsito.

Sugiono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta

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

Sukirno. 2012. *Ilmu Anatomi Manusia*. Palembang: Universitas Sriwijaya.

Sukirno. 2012. *Dasar–Dasar Atletik dan Latihan Fisik*. Palembang: Universitas
Sriwijaya.

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