

**HUBUNGAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN DENGAN  
KEMAMPUAN *DRIBBLING* PADA ATLET KLUB  
BOLABASKET CIKOTI CIKARANG**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Strata Satu  
Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam "45" Bekasi



**Oleh**

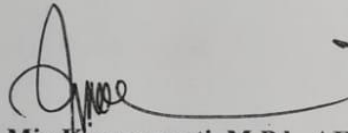
**DWI NANDA  
41182191180100**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI  
2022**

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul: “Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan *Dribbling* Pada Atlet Klub Bolabasket Cikoti Cikarang” Telah disetujui untuk disidangkan dihadapan Tim Penguji Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi

Pembimbing




Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO



Yudi Budianti, M.Pd

Disahkan oleh  
Ketua Jurusan Pendidikan  
Jasmana kesehatan dan Rekreasi



Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO

## LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul: "Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan *Dribbling* Pada Atlet Klub Bolabasket Cikoti Cikarang" Telah diterima dan disyahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas "45" Bekasi

Hari : Jum'at  
Tanggal : 19 Agustus 2022

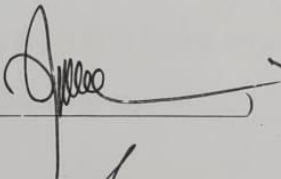
Panitia Ujian Sidang Skripsi UNISMA Bekasi

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd



(\_\_\_\_\_)

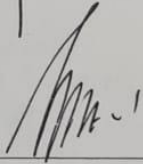
Sekretaris : Mia Kusumawati, S.Pd., M.Pd



(\_\_\_\_\_)


Dosen Penguji

1 Dr. Dindin Abidin, M.Si




(\_\_\_\_\_)

2 Andini Dwi Intani, M.Or



(\_\_\_\_\_)

3 Achmad Rifai, M.Pd



(\_\_\_\_\_)

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

N a m a : **Dwi Nanda**

NPM : **41182191180100**

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas  
Kegruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam "45" Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan *Dribbling* Pada Atlet Klub Bolabasket Cikoti Cikarang" dan beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko, sanksi yang di jatuhkan kepada saya, apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, Agustus 2022

Yang membuat pernyataan,



**Dwi Nanda**

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### Motto:

Boleh jadi keterlambatanmu dari suatu perjalanan adalah keselamatanmu, boleh jadi tertundanya pernikahanmu adalah suatu keberkahan.

- Quraish Shihab -

### *Persembahan*

*Skripsi ini  
Saya persembahkan pada  
kedua rang tua tercinta, Adik dan kakakku  
yang tersayang, serta teman-temanku  
seperjuangan*

## ABSTRAK

Dwi Nanda, NPM: 441182191180100, Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan *Dribbling* Pada Atlet Klub Bolabasket Cikoti Cikarang. Skripsi. Jurusan Penjaskesrek. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam “45” Bekasi.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah: (1) Apakah terdapat hubungan secara parsial antara kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* pada atlet klub bolabasket Cikoti Cikarang? (2) Apakah terdapat hubungan secara parsial antara kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pada atlet klub bolabasket Cikoti Cikarang? (3). Apakah terdapat hubungan secara linier antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pada atlet klub bolabasket Cikoti Cikarang?

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui: (1) apakah terdapat hubungan secara parsial antara kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* pada atlet klub bolabasket Cikoti Cikarang; (2) apakah terdapat hubungan secara parsial antara kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pada atlet klub bolabasket Cikoti Cikarang; (3) apakah terdapat hubungan secara linier antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pada atlet klub bolabasket Cikoti Cikarang. Populasi dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 siswa. teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling*.

Hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi ( $r_{x_1y}$ ) sebesar 0,658 dengan nilai  $R^2 = 0,433$ , signifikan pada alpha 5%, besar hubungan antara kecepatan dengan kemampuan *dribbling* bolabasket, sebesar 43.3%. Koefisien korelasi ( $r_{x_2y}$ ) sebesar 0,532 dengan nilai  $R^2 = 0,283$ , signifikan pada alpha 5%, besar hubungan kelincahan dengan kemampuan *dribbling* bolabasket 28.3%. Koefisien korelasi ( $r_{x_1x_2y}$ ) sebesar 0,802 dan  $R^2 = 0,643$ . Uji keberartian koefisien korelasi ganda menggunakan uji F diperoleh  $F_{hitung} = 10.708 > F_{tabel} = 3,89$ , dengan alpha 5%, besar hubungan antara kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama dengan kemampuan *dribbling* bolabasket Atlet Klub Bolabasket Cikoti Cikarang, sebesar 64.3%.

**Kata Kunci: Kecepatan, Kelincahan, Kemampuan *Dribbling* dan Bolabasket**

## **KATA PENGANTAR**

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan segala rahmatnya, sehingga penulisan skripsi ini telah dapat diselesaikan dengan baik. Penyusunan skripsi ini disajikan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan program studi sarjana satu pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi.

Dalam penyusunan skripsi ini banyak diperoleh bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung yang berupa tenaga dan pikiran, sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk itu perkenankanlah saya untuk mengucapkan terimakasih yang sedalam-dalamnya dan penghargaan yang setinggi-tinggi kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Hermanto, Drs., M.M., M.Pd. selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd sebagai Ketua Jurusan Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi. Sekaligus bertindak sebagai pembimbing dalam penulisan skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNISMA Bekasi
5. Rekan-rekan mahasiswa FKIP Jurusan pendidikan olahraga kesehatan dan rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi.

6. Pengurus dan pelatih serta atlet Klub Bolabasket Cikoti Cikarang, yang telah membantu penelitian ini.
7. Kedua orang tua yang selalu mendo'akan penulis agar berhasil dalam mencapai cita-cita.

Tidak ada sesuatu yang penulis perbuat untuk dapat membalas budi baiknya, kecuali hanya mendo'akan semoga amal baik yang telah diberikan kepada penulis mendapat imbalan dari yang maha kuasa, amin.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Bekasi, Agustus 2022  
Penulis,

**Dwi Nanda**



## DAFTAR ISI

	halaman
<b>COVER SKRIPSI</b> .....	i
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	ii
<b>LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI</b> .....	iii
<b>PERNYATAAN</b> .....	iv
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	v
<b>ABSTRAKSI</b> .....	vi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Definisi Operasional.....	6
<b>BAB II TINJAUAN TEORITIS</b> .....	8
A. Hakekat Permainan Bolabasket.....	8
1. Pengertian Permainan Bolabasket .....	8
2. Tujuan dan Manfaat Permainan Bolabasket .....	9
3. Peraturan Permainan Bolabasket .....	11
B. Hakikat <i>Dribbling</i> Bolabasket .....	18
1. Pengertian <i>Dribbling</i> .....	18
2. Tujuan dan manfaat <i>dribbling</i> .....	20
3. Jenis–Jenis <i>Dribbling</i> .....	21
C. Hakikat Kondisi Fisik.....	25
1. Pengertian Kondisi Fisik .....	25

2. Manfaat Kondisi Fisik .....	26
3. Komponen Kondisi Fisik .....	27
D. Hakikat Kecepatan .....	28
E. Hakekat Kelincahan.....	31
1. Pengertian Kelincahan .....	31
2. Macam-Macam Kelincahan .....	33
3. Faktor-Faktor Kelincahan .....	34
F. Penelitian Relevan.....	36
G. Kerangka Pemikiran .....	38
H. Hipotesis .....	43
<b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....</b>	<b>44</b>
A. Metode Penelitian.....	44
B. Populasi dan Sampel.....	45
C. Waktu dan Tempat Penelitian .....	46
D. Desain dan Instrumen Penelitian.....	46
E. Teknik Analisa Data .....	51
<b>BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA .....</b>	<b>56</b>
A. Deskripsi Data .....	56
B. Uji Normalitas Data.....	57
C. Pengujian Hipotesis .....	58
D. Diskusi dan Penemuan.....	61
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>63</b>
A. Simpulan .....	63
B. Saran-saran.....	63

DAFTAR PUSTAKA  
LAMPIRAN-LAMPIRAN

## DAFTAR GAMBAR

	halaman
Gambar 2.1 Bola basket .....	13
Gambar 2.2 Spesifikasi Lapangan Bola basket .....	14
Gambar 2.3 Lapangan Basket .....	15
Gambar 2.4 Daerah tembakan untuk mencetak dua-angka/tiga-angka .....	15
Gambar 2.5 <i>Dribble Crossover</i> .....	22
Gambar 2.6 Dribble Di antara Dua Kaki .....	23
Gambar 2.7 Dribble Jab-Step .....	24
Gambar 2.8 <i>Dribble Behind The Back</i> .....	24
Gambar 2.9 Keterkaitan antar Kemampuan Biomotor .....	28
Gambar 3.1 Desain penelitian .....	47
Gambar 3.2 Langkah-langkah penelitian.....	48
Gambar 3.3 Agility T-Test.....	50
Gambar 3.4 Tes <i>Dribbling</i> Bolabasket .....	52

## DAFTAR TABEL

	halaman
Tabel 4.1 Deskripsi Kecepatan.....	55
Tabel 4.2 Deskripsi Kelincahan .....	56
Tabel 4.3 Deskripsi Kemampuan <i>Dribbling</i> Bolabasket .....	56
Tabel 4.4 Uji Normalitas Lilliefors dari Tiap-Tiap Tes.....	57
Tabel 4.5 Koefisien Korelasi Masing-Masing Variabel Independen Terhadap Variabel Dependennya .....	57
Tabel 4.6 Nilai Koefisien Determinasi Variabel Independen Terhadap Variabel Dependen.....	59

## DAFTAR LAMPIRAN

	halaman
Lampiran 1 Data Mentah Hasil Penelitian .....	67
Lampiran 2 Proses Pencarian Rata-rata, St. Deviasi dan Varian .....	68
Lampiran 3 Proses Pencarian Uji Normaliatas .....	71
Lampiran 4 Proses Pencarian Korelasi .....	74
Lampiran 5 Uji Korelasi $X_1$ dan $X_2$ dengan Y .....	83
Lampiran 6 Kegiatan Penelitian .....	85
Lampiran 7 Surat Keputusan Pembimbing .....	88
Lampiran 8 Frekuensi Bimbingan .....	89
Lampiran 9 Surat Keterangan Penelitian .....	91
Lampiran 10 Biodata .....	92