

# SKRIPSI

## PENGARUH KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* PADA ATLET BOLA BASKET PORPROV KOTA PALOPO

Disusun dan diajukan oleh

**Muhammad Al Fitra**

1885201028

Telah dipertahankan dalam sidang Ujian skripsi  
pada tanggal 26 Juli 2022

Pembimbing I



**A.HERI RISWANTO, S.Pd.,M.Pd**

Pembimbing II



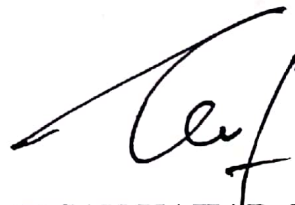
**SYAHRIR, S.Pd.,M.Hum**

Penguji I



**RASYIDAH JALIL, M.Kes**

Penguji II



**IRSAN KAHAR, M.Pd**

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan  
Untuk memenuhi gelar sarjana  
Tanggal .....



**AHMAD, S.Pd., M.Pd**

**Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani**

# SKRIPSI

## PENGARUH KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* PADA ATLET BOLA BASKET PORPROV KOTA PALOPO

Disusun dan diajukan oleh

**Muhammad Al Fitra**

1885201028

Telah dipertahankan dalam Sidang Ujian Skripsi pada tanggal 26 Juli 2022 dan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pada program studi pendidikan jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, **Universitas Muhammadiyah Palopo.**

### Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I : **A.HERI RISWANTO, S.Pd.,M.Pd**

(  )

Pembimbing II : **SYAHRIR, S.Pd.,M.Hum**

(  )

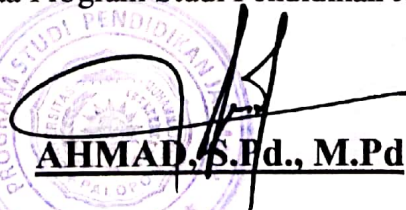
Penguji I : **RASYIDAH JALIL, M.Kes**

(  )

Penguji II : **IRSAN KAHAR, M.Pd**

(  )

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

  
**AHMAD, S.Pd., M.Pd**

# SKRIPSI

## PENGARUH KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* PADA ATLET BOLA BASKET PORPROV KOTA PALOPO

Disusun dan diajukan oleh

**Muhammad Al Fitra**

1885201028

Telah dipertahankan dalam sidang Ujian skripsi  
pada tanggal 26 Juli 2022

**Susunan Dewan Penguji**

Pembimbing I



**A.HERI RISWANTO, S.Pd.,M.Pd**

Penguji 1

Penguji II

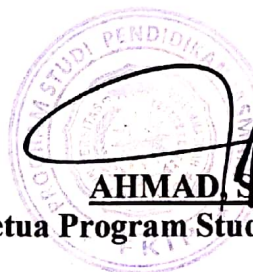
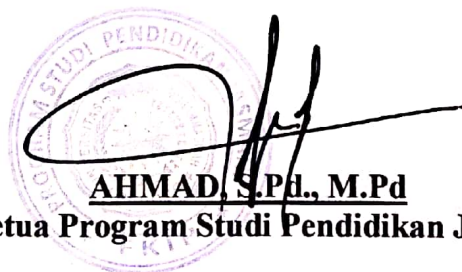


**RASYIDAH JALIL, M.Kes**



**IRSAN KAHAR, M.Pd**

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan  
Untuk memenuhi gelar sarjana  
Tanggal .....



**AHMAD, S.Pd., M.Pd**

**Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani**

## PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul:

### **PENGARUH KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* PADA ATLET BOLA BASKET PORPROV KOTA PALOPO**

Diajukan untuk diuji pada tanggal 26 Juli 2022, adalah hasil karya saya. Saya juga menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi ini, tidak terdapat keseluruhan atau sebagian tulisan orang lain yang saya ambil dengan cara menyalin atau meniru dalam bentuk rangkaian kalimat atau symbol yang menunjukkan gagasan atau pendapat atau pemikiran dari penulis lain, yang saya akui seolah-olah sebagai tulisan saya salin, tiru atau yang saya ambil dari tulisan orang lain tanpa memberikan pengakuan kepada penulis aslinya.

Apabila saya melakukan yang tersebut di atas secara sengaja atau tidak, saya menyatakan menarik skripsi yang saya ajukan sebagai hasil karya tulis saya sendiri. Jika kemudian terbukti bahwa ternyata saya melakukan tindakan menyalin atau meniru tulisan orang lain seolah-olah itu hasil pemikiran saya sendiri, berarti gelar dan ijazah yang telah di berikan oleh Universitas batal saya terima.

Palopo, 30 Juni 2022



Muhammad Al Fitra

## MOTTO

“Ilmu itu bagaikan binatang buruan, sedangkan pena adalah pengikatnya maka  
ikatlah buruanmu dengan tali yang kuat”

**(Imam Syafi’i)**

“Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan  
kesanggupannya”

**(QS. Al-Baqarah:286)**

“Dan rahasiakanlah perkataanmu atau nyatakanlah. Sungguh, Dia Maha  
Mengetahui segala isi hati”

**(QS. Al-Mulk:13)**

“Kemampuan untuk menilai dan menghargai diri sendiri merupakan hal yang  
sangat penting, karena semakin kita mengetahuinya akan semakin mampu untuk  
kita menilai dan menghargai orang lain”

**(MUHAMMAD AL FITRA)**

## PRAKATA

*Bismillahirrahmanirahim,*

Assalamualikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Alhamdulillah rabbil'alamiin, segala puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya serta Nabi Muhammad SAW, yang telah menjadi panutan dan contoh dalam kehidupan sehari-hari, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "**Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pada Atlet Bola Basket Porprov Kota Palopo**" Penulisan skripsi ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat dalam menambah khazanah pengetahuan atau wawasan penulis, terkhusus tentang masalah yang telah dibahas dalam penelitian ini. Selain itu, salah satu alasan penelitian ini dilakukan adalah memenuhi sebagian persyaratan mencapai derajat Sarjana (S1) pada Universitas Muhammadiyah Palopo.

Dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karenanya, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tuaku, yaitu Bapak Abdul Hamid dan Ibu Hj. Hasnah yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan moril dan material, semangat, motivasi kepada penulis selama menjalankan studi dan menyelesaikan skripsi ini.

2. Saudara-saudariku dan seluruh keluarga yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan moril dan material, semangat, motivasi kepada penulis selama menjalankan studi dan menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Salju, S.E., M.M, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Palopo.
4. Bapak Dr. Imam Pribadi, S.Sos,I., M.Pd.I selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palopo.
5. Bapak Ahmad, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Palopo.
6. Bapak A.Heri Riswanto, S.Pd.,M.Pd selaku Dosen Pembimbing Skripsi I yang telah meluangkan waktu dan memberikan bimbingan, ilmu, dan masukan kepada penulis untuk menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak Syahrir, S.Pd.,M.Hum selaku Dosen Pembimbing Skripsi II yang telah meluangkan waktu dan memberikan bimbingan, ilmu, dan masukan kepada penulis untuk menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.
8. Seluruh dosen-dosen pengajar yang selama ini telah memberikan bimbingan dan pengarahan terhadap saya selama masa perkuliahan di kampus.
9. Teman-teman seperjuangan di organisasi internal kampus seperti HMPS Penjas, PK IMM FKI, BEM Universitas, dan MPM yang telah banyak memberikan manfaat dan pembelajaran bagi penulis.
10. Teman-teman Angkatan 2018 Universitas Muhammadiyah Palopo yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, terima kasih atas persaudaraan dan

kebersamaan yang selama ini dilewati bersama-sama selama proses perkuliahan.

Penulis juga menyadari bahwa karena kemampuan penulis yang terbatas, tulisan ini tidak sempurna. Karena itu, saya menantikan semua saran dan pemikiran lebih lanjut dari penulis. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca. Amin Ya Robbal Alamiin.

Palopo, 30 Juni 2022



Muhammad Al Fitra



## INTISARI

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji : 1). Apakah ada pengaruh antara kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *dribbling*. 2). Apakah ada pengaruh antara kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *dribbling*. 3). Apakah ada pengaruh antara kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *dribbling*. Penelitian ini menggunakan metode etode survei dengan teknik tes dan pengukuran yang berpedoman pada petunjuk pelaksanaan tes dan pengukuran Untuk mengukur daya ledak otot lengan menggunakan alat *stopwatch* dan daya ledak otot tungkai dilakukan dengan vertcal jump, dan pengukuran kemampuan *dribbling* menggunakan *stopwatch*.. Kemudian data yang terkumpul dianalisis menggunakan metode korelasi *linear regression*. berdasarkan perhitungan korelasi ganda *linear regression* diketahui nilai Sig. (2-tailed) antara variabel  $X_1$  (kekuatan otot lengan) terhadap variabel Y (kemampuan *dribbling*) diperoleh nilai deviation from linearity sig. sebesar  $0.844 > 0.05$  dan nilai F hitung  $0.460 <$  nilai F tabel 3.739 maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linear secara signifikan antara variabel kemampuan otot lengan terhadap kemampuan *dribbling*.. dan variabel  $X_2$  (kekuatan otot tungkai) terhadap variabel Y (kemampuan *dribbling*) diperoleh nilai deviation from linearity sig. sebesar  $0.267 > 0.05$  dan nilai F hitung  $3.136 <$  nilai F tabel 3.739 maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linear secara signifikan antara variabel kemampuan otot tungkai terhadap kemampuan *dribbling*.

***Kata kunci: Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Tungkai, Kemampuan Dribbling***

## **ABSTRACT**

*The purpose of this study was: (1) to find out whether there was an effect of leg muscle strength on dribbling ability; (2) to find out whether there was an effect of arm muscle strength on dribbling ability; (3) to find out whether there was an effect of leg muscle strength and arm muscle strength on dribbling ability. This study applied a survey method with test and measurement techniques. The Arm Muscle Strength was measured using a stopwatch, the measurement of leg muscle strength was done with a vertical jump, and the measurement of dribbling ability was done using a stopwatch. The collected data were analyzed using the linear regression correlation method. Based on the data analysis, it was found that the calculation of the linear regression multiple correlation is known to be the value of Sig. (2-tailed) between the X1 variable (leg muscle ability) and Y (dribbling ability) variable, the deviation from linearity sig. of  $0.844 > 0.05$  and the calculated F value is  $0.460 <$  the F table value is  $3.739$ . From these data, it can be concluded that there is a significant linear relationship between the variable arm muscle strength and dribbling ability. The effect of Variable X2 (leg muscle strength) on variable Y (dribbling ability) obtained the deviation from linearity sig. of  $0.267 > 0.05$  and the calculated F value is  $3.136 <$  the F table value is  $3.739$ . From these data, it can be concluded that there is a significant linear relationship between the variable leg muscle strength and dribbling ability.*

**Keywords:** *Arm Muscle Strength, Leg Muscle Strength, Dribbling Ability*

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>PRAKATA</b> .....	<b>iii</b>
<b>INTISARI</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>ix</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	6
1.4.2 Manfaat Praktis.....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>7</b>
2.1 Permainan Bola Basket.....	7
2.1.1 Definisi Basket .....	7
2.1.2 Teknik Dasar Permainan Bola Basket.....	9
2.2 Kemampuan <i>Dribbling</i> .....	10
2.2.1 Teknik Dasar <i>Dribbling</i> .....	12
2.2.2 Manfaat <i>Dribbling</i> Bola Basket.....	14
2.3 Komponen Fisik Dalam Olahraga Bola Basket.....	15
2.3.1 Kekuatan ( <i>Strength</i> ).....	15
2.3.2 Daya Tahan ( <i>Endurance</i> ) .....	15
2.4 Kekuatan Otot Lengan .....	16
2.5 Kekuatan Otot Tungkai .....	19
2.7 Latihan.....	21

2.8 Penelitian Terdahulu.....	21
2.9 Kerangka Konseptual .....	23
2.10 Hipotesis .....	24
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>27</b>
3.1 Desain Penelitian .....	27
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	28
3.3 Populasi Dan Sampel.....	28
3.4 Jenis Dan Sumber Data .....	28
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	29
3.6 Variabel Penelitian .....	29
3.7 Analisis Data .....	29
3.7.1 Uji Normalitas Data .....	30
3.7.2 Uji Homogenitas Varians .....	30
3.7.3 Uji Lineritas .....	30
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>32</b>
4.1 Gambaran Umum Penelitian .....	32
4.1.1 Sejarah Singkat Perbasi Palopo .....	32
4.1.2 Visi dan Misi Perbasi.....	33
4.1.3 Struktur Organisasi Perbasi.....	34
4.2 Hasil Penelitian.....	34
4.2.1 Uji Statistik Deskriptif.....	34
4.3 Uji Hipotesis.....	36
4.3.1 Uji Normalitas.....	36
4.3.2 Uji Korelasi.....	37
4.3.3 Uji Linearitas .....	38
4.3.4 Uji Regresi.....	40
4.4 Pembahasan dan Diskusi Hasil Peneltian .....	41
4.4.1 Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan <i>Dribbling</i> ..	42
4.4.2 Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan <i>Dribbling</i>	42
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>45</b>
5.1 Kesimpulan .....	45

5.2 Saran .....	46
<b>DAFTAR RUJUKAN .....</b>	<b>47</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Uji Deskriptif.....	33
Tabel 4.2 Uji Normalitas.....	35
Tabel 4.3 Uji Korelasi .....	36
Tabel 4.4 Kemampuan Otot Lengan.....	37
Tabel 4.5 Kemampuan Otot Tungkai.....	38
Tabel 4.6 Variabel Kemampuan Otot Lengan .....	38

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.6 Kerangka Konseptual.....	23
Gambar 3.1 Anatomi Otot Lengan.....	17
Gambar 3.2 Anatomi Otot Tungkai .....	20
Gambar 3.3 Desain Penelitian.....	27