

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan Saat ini ilmu pengetahuan dan teknologi telah berkembang pesat di segala bidang, termasuk olahraga, khususnya bola basket. Bola basket merupakan salah satu olahraga yang paling digemari di masyarakat karena merupakan olahraga di mana dua tim yang terdiri dari lima orang bersaing untuk mendapatkan poin dengan memasukkan bola ke keranjang lawan. Kelompok dari semua lapisan masyarakat Seorang pemain bola basket terus bergerak sambil mendemonstrasikan teknik dasar bola basket, mencoba memasukkan bola kering sebanyak mungkin tanpa diganggu oleh lawan dan mencegah lawan mencoba memasukkan bola ke dalam ring. Untuk dapat bermain bola basket dengan baik diperlukan penguasaan teknik yang baik serta kualitas fisik yang memadai, karena peningkatan keterampilan bola basket hanya akan berhasil jika pemain melatih fisiknya. yang dmna dalam menjaga kondisi fisik dilakukan dengan menjaga pola makanan dan latihan teratur dan berulang kali..

Permainan bola basket ada beberapa teknik dasar dan keterampilan yang harus dimiliki oleh pemain basket. Teknik dasar dan keterampilan itu adalah Mengoper (*passing*) keterampilan untuk memindahkan bola dari satu pemain ke pemain yang lain, cara melakukan *passing* ini bisa dengan kedua tangan kita, atau bisa juga menggunakan satu tangan. Menggiring bola (*dribbling ball*) untuk mengendalikan arah bola sambil memantulkan bola basket ke lantai berulang kali, Memoros (*pivot*) merupakan inovasi teknik yang menyesuaikan aturan bola basket, yaitu pemain memegang bola diharuskan melakukan *dribble* dan akan dinilai

sebagai suatu pelanggaran apabila bergerak tanpa melakukan *dribble*. Menembak (*shooting*) usaha yang dilakukan pemain untuk memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dengan tujuan memproleh angka atau skor sebanyak-banyaknya, dan tembakan melayang (*lay-up*). Dalam permainan bola basket *shooting* adalah salah satu teknik menembakkan bola ke jaring lawan. Dalam bola basket, teknik ini paling banyak mencetak angka dan menentukan dalam pertandingan, sebab kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke ring basket. Setiap regu yang menguasai bola selalu mencari kesempatan untuk dapat melakukan *shooting*, oleh karena itu unsur *shooting* ini merupakan teknik dasar yang harus dipelajari baik dan benar serta ditingkatkan keterampilannya dengan latihan. Teknik dasar seperti operan, *dribbling*, bertahan, *rebounding*, mungkin akan mengantarkan pemain untuk memperoleh peluang skor.

Dua faktor penting dalam keberhasilan hari adalah kualitas otot dan kecepatan otot dalam mengatasi kesulitan. Sebagai akibatnya, dapat disimpulkan bahwa ledak batas adalah kemampuan otot untuk memaksimalkan nilai dalam waktu singkat. Oleh karena itu daya ledak sebagai faktor terpenting dalam permainan bola basket harus dipengaruhi oleh dua faktor fisik yaitu kuatan, kecepatan, dan otot lengan. Alhasil, melakukan latihan *jump shoot* dalam olahraga bola basket dapat memberikan hasil yang terbaik.

Melalui latihan dan pertandingan bolabasket diharapkan mampu mendapatkan berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil dan meningkatkan kebugaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia, olahraga Basket di Indonesia

mempunyai induk organisasi yaitu PERBASI (Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia). namun olahraga bola basket di Indonesia prestasinya belum memuaskan walaupun banyak sekali bermunculan atlet-atlet baru di tiap provinsi dan wilayah yang mulai mendidik atletnya dari usia dini. Palopo sebagai pusat kota yang berada ditengah provinsi sulawesi selatan ikut andil dalam mengirim atlet-atlet bola basket dalam kejuaraan daerah, kejuaraan nasional dan kejuaraan internasional. untuk mengatasi kurangnya atlet-atlet yang berprestasi, maka setiap klub yang ada di sulawesi selatan khususnya di palopo melakukan pembibitan dan pembinaan dengan dimulai dari melatih anak-anak usia dini sebagai antisipasi ke depannya dan berharap peran pemerintah daerah mampu berkolaborasi dengan perbasi kota palopo sehingga kedepanya terjalin komunikasi yang mampu membuat semangat atlet lebih bergairah. beberapa tahun terakhir ini turnamen yang diadakan di kota palopo masih bisa dikata kurang karena mengingat pandemi covid19 dalam waktu kurang 2 tahun ini.

Prestasi yang dilakukan oleh atlet putri bola basket pon sulsel 2021 yang dmna berhasil mengalahkan peraih medali perak pon riau pada tahun 2012 yaitu Jakarta dengan skor 66-56 dengan keunggulan tim putri sulawesi selatan, dalam penyisihan grup, keberhasilan tim putri mampu melaju hingga babak semifinal dan berhadapan dengan tim bolabasket putri pon bali dan harus mengakui keunggulan tim bolabasket pon bali, dalam memperebutkan tempat ketiga tim putri sulsel harus menutup impian untuk mendapatkan medali diajang pon tersebut, takluk di tim DKI Jakarta. Atlet bola basket kota palopo dalam 3 tahun terakhir ini masih dikata minim pengalaman yang dmna event dan pertandingan

yang jarang untuk diikuti dan pembinaan, mengingat pandemi covid19 yang membatasi gerak aktivitas, serta fasilitas yang masih minim semoga kedepanya pemerintah daerah tidak menutup mata melihat atlet-atlet potensial khususnya yang ada di Kota Palopo dan tim Atlet Putra dan Putri Kota Palopo berhasil mengantongi tiket untuk berlaga diajang pekan olahraga Provinsi Sulawesi Selatan pada tahun 2022 yang akan diselenggarakan di kabupaten Sinjai dan Bulukumba. Merupakan suatu kebanggaan buat masyarakat Kota Palopo khususnya pecinta bola basket. Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan dengan beberapa atlet yang telah ditemui pada lapangan gaspa Kota Palopo diperoleh data bahwa: ternyata masih ditemui kendala-kendala seperti sebagian atlet masih belum mampu melakukan gerakan *dribbling* dengan benar, karena adanya beberapa pengaruh seperti keseimbangan penggunaan otot lengan dan otot tungkai yang kurang benar dalam memahami teknik-teknik dasar *dribbling*.

Beberapa atlet masih kurang kreatif dalam meningkatkan kemampuan kekuatan otot lengan dan otot tungkai melalui pendekatan bermain dan tidak sampai disitu kemampuan *dribbling* masih sangat rendah yang disebabkan oleh kondisi fisik dan faktor pendorong pada kemampuan kekuatan lengan, kekuatan tungkai dan motivasi yang berdampak. Kurangnya pelatihan penggunaan kekuatan otot tungkai dan otot lengan pada permainan bola basket serta buku-buku pendukung juga menyebabkan bertambahnya permasalahan dalam kemampuan *dribbling* bola basket. Oleh karena itu penulis berkeinginan untuk melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui pengaruh kekuatan otot tungkai dan otot lengan, yang berperan penting dalam permainan bola basket.

1.2 Rumusan Masalah

Adapun Rumusan Masalah pada penelitian ini Berdasarkan latar belakang di atas yaitu:

1. Apakah ada pengaruh Kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *dribbling* atlet bola basket Kota Palopo?
2. Apakah ada pengaruh Kekuatan tungkai terhadap kemampuan *dribbling* atlet bola basket Kota Palopo?
3. Apakah ada pengaruh Kekuatan otot lengan dan otot tungkai terhadap kemampuan *dribbling* atlet bola basket Kota Palopo ?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun Tujuan yang hendak di capai dalam penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *dribbling* atlet bola basket Kota Palopo.
2. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *dribbling* atlet bola basket Kota Palopo.
3. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh kekuatan otot lengan dan otot tungkai terhadap kemampuan *dribbling* atlet bola basket Kota Palopo.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Adapun manfaat praktis yaitu dapat dijadikan sebagai pijakan dan referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya dan sebagai bahan pertimbangan bagi peneliti lain untuk melakukan kajian tentang penelitian bola basket dengan variabel yang berbeda.

1.4.2 Manfaat praktis

1.4.2.1 Bagi Atlet Basket

Bagi para atlet basket dapat dijadikan sebagai pedoman untuk menambah wawasan yang nantinya dapat diterapkan dalam permainan/pertandingan bola basket.

1.4.2.2 Bagi Peneliti Lain

Dapat digunakan sebagai indikator atau menjadi referensi dalam melakukan penelitian selanjutnya yang sejenis untuk di kembangkan.

1.4.2.3 Bagi Mahasiswa

Dapat dijadikan sebagai media belajar dalam menyelesaikan masalah secara ilmiah, dan mendapatkan pengetahuan yang baru khususnya dicabang olahraga bola basket.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Permainan Bola Basket

2.1.1 Definisi Bola Basket

Bola basket semakin populer sejak kemunculannya yang pertama pada tahun 1919. James Naismith, seorang guru di YMCA International Training School (sekarang Springfield College), menemukan bola basket pada tahun 1891. Naismith terinspirasi untuk membuat keranjang basket oleh supervisornya, Luther H. Gulick . permainan. di ruang kelas yang akan membantu siswa tetap aktif dan terlibat selama tahun ajaran di Massachusetts. Naismith menggunakan sepak bola dan keranjang buah persik untuk membuat versi olahraga di ruang pertama. Keranjang buah per

sik tinggi Naismith 3,05 m dan membagi siswa dua tim. Tujuannya adalah untuk mengajarkan atlet bagaimana menggiring bola, menembak, dan lay up, serta untuk menarik lebih banyak pemain ke lapangan. Basket bola adalah olahraga terdiri dari dua tim yang terdiri dari lima orang yang masing-masing.

Bola basket menjadi semakin populer di Amerika Serikat dan di seluruh dunia. Liga profesional menyebar ke seluruh dunia, khususnya di Amerika Serikat, dan Olimpiade menjadi semakin kompetitif dan berkualitas. Hukum Federal (Judul XI) di Amerika Serikat memberikan peluang lebih besar untuk bersaing dalam olahraga antar sekolah dan antar universitas, yang membantu pria dan wanita dalam bola basket global.

dalam pengertian umum. Pada akhir 1990-an, dua liga bola basket wanita profesional (*ABL* dan *WNBA*) dibentuk. Kesimpulan-pertandingan yang diselenggarakan *ABL* antara sekolah dan perguruan tinggi telah menjadi landasan yang berkualitas bagi para atlet agar dapat meraih prestasi untuk negara yang dikuatkan di Olimpiade, begitu juga dengan pelajar. dan siswa Olahraga adalah jasmani dan rohani kegiatan yang dilandasi semangat perjuangan melawan diri, orang lain atau unsur alam yang dipertandingkan harus dilakukan dengan santun sehingga menjadi sarana untuk membentuk kepribadian Gumantan (2018) Kesimpulan Untuk membantu atlet dalam meningkatkan kinerja mereka setelah bertanding di tingkat lokal, nasional, dan tingkat internasional.

Bola Basket adalah permainan yang menggunakan bola bersama, yang dimainkan dengan tangan dan bertujuan untuk memasukkan bola sebanyak mungkin ke dalam (keranjang) lawan dan menjaga agar lawan tidak masuk ke bola basket (keranjang) Kesimpulan dalam permainan bola basket adalah atlet menghiring bola, lay up, dan menembak. terbentuk dimulai dari latihan sehingga apa yang telah didapatkan dalam program latihan mampu di implementasikan ke pertandingan serta kemampuan atlet untuk menjaga pola makan hingga waktu jam istirahat.

2.1.2 Teknik Dasar Permainan Bola Basket

Dalam permainan bola basket ada beberapa teknik dasar dan keterampilan yang harus dimiliki oleh pemain basket. Teknik dasar dan keterampilan itu adalah sebagai berikut:

- a. Mengoper bola terdiri dari tiga cara yaitu melempar bola dari atas kepala (over head pass), melempar bola dari depan dada (chest pass) yang dilakukan secara cepat dalam permainan, dan melempar bola memantul ke tanah atau lantai. pantul umpan).
- b. Membawa bola ke depan adalah usaha menggiring bola. Caranya adalah dengan mengarahkan bola ke gawang dengan satu tangan. Saat bola dalam permainan, pandangan pemain tertuju pada bola dan dia mencoba untuk memukulnya. Menggiring bola dalam bola basket berupa dua cara, yaitu menggiring bola rendah dan menggiring bola tinggi. Menggiring bola rendah bertujuan untuk melindungi bola oleh lawan. Menggiring bola secara agresif digunakan untuk memindahkan bola dengan cepat ke area studi.
- c. Pivot atau memoros adalah strategi untuk menyelamatkan bola dari jangkauan lawan dengan satu kaki sebagai porosnya, tetapi kaki lain dapat berputar 360 derajat
- d. Menembak adalah praktik memindahkan bola ke tengah lapangan atau membunyikan keranjang untuk mencetak poin. Pemetretan ini dapat diberikan di dua cara, yaitu menggunakan dua tangan dan menembak menggunakan satu tangan.
- e. *Lay-up* adalah upaya bola ke ring basket atau keranjang dengan dua langkah dan melompat untuk mendapatkan poin.

2.2 Kemampuan *Dribbling*

Menggiring bola adalah teknik yang digunakan dalam permainan bola basket. Menggiring bola adalah tindakan menggiring bola ke segala arah sesuai dengan aturan. Seorang pemain dapat mengambil lebih dari satu langkah dengan bola selama bola dipantulkan ke lantai, baik dengan berjalan atau berlari. Bola harus digiring dengan satu tangan. *Dribbling* digunakan untuk mencari peluang menyerang, menerobos pertahanan lawan, atau memperlambat tempo permainan. Untuk dapat bermain bola basket dengan baik, pemain harus memiliki keterampilan teknis serta kondisi fisik yang baik.

Dribbling bola basket adalah salah satu cara untuk membawa bola. *Dribbling* digunakan untuk pemain berjalan dengan bola dan untuk memastikan amannya bola dari usaha lawan yang ingin merebutnya (Aguss, 2021). Jadi, seorang pemain dalam menerobos pertahanan lawan dibutuhkan kemampuan *Dribbling* bola yang baik. Agar tetap menguasai bola sambil bergerak, bola harus memantulkannya kepada lantai. *Dribbling* bola basket merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari permainan bola basket (Aguss, Fahrizqi, & Wicaksono, 2021).

Dribbling atau menggiring bola dapat dilakukan dengan sikap berhenti, berjalan, atau berlari. Pelaksanaannya dapat dilakukan dengan tangan kanan atau tangan kiri. Menggiring bola basket memiliki peranan yang penting dan merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai baik individu ataupun tim dalam keberhasilan proses penyerangan dalam permainan bola basket (Agus et al., 2013). Menggiring adalah gerakan memantul-mantulkan bola

ke lantai dengan satu tangan, baik pada saat pemain sedang berdiri ditempat maupun pada saat pemain bergerak (Aguss & Yuliandra, 2020). Untuk dapat menggiring bola dengan baik seorang pemain basket harus melalui tahapan latihan dengan baik, terprogram, terstruktur, dan harus terukur (Mahfud & Fahrizqi, 2020).

Dimungkinkan bagi seorang pemain untuk memajukan bola lebih dari satu kali selama permainan, baik dengan berlari atau berjalan. Untuk bermain bola, Anda harus menggunakan satu tangan saja. Tujuan dari menggiring bola adalah untuk menemukan cara untuk bersantai, meningkatkan kinerja atletik, atau meningkatkan kecepatan permainan. Menggiring bola merupakan salah satu dasar permainan bola basket yang terkenal kepada pemula, karena keterampilan ini sangat penting bagi adanya pemain yang terlibat dalam permainan bola basket (John Oliver, 2009: 49).

2.2.1 Teknik Dasar *Dribbling*

Menggiring bola merupakan dasar yang paling populer dalam permainan bola basket, karena terlalu banyak menggiring bola tujuan atau sia-sia dapat merusak kerja sama tim dan semangat tim. *Giorgio Gandolfi (2010:27) also elaborated on this point as follows: "Cokelat is delicious, but too much of it is harmful to one's health." Begin by increasing the number of balls, because if this is done repeatedly by players, it may result in buruk not only for them, but also for the "health" of the players. According to the research, dribbling should be avoided with coklat if eating too much is bad for your health.* Serupa hal

terjadi apabila pemain terlalu banyak menggiring (*dribble*) maka akan merusak kekompakan tim dan akan membuat pelatih marah.

Menggiring bola adalah bagian penting dari permainan bola basket, baik untuk permainan individu maupun tim. Menurut Tennyson (2011: 8), "keterampilan dasar bola basket ini sangat penting karena ini adalah cara utama untuk menggerakkan bola, terutama ketika passing bukanlah pilihan yang lebih baik dan tidak ada jalur yang tersedia untuk clean shoot" Menurut uraiannya, menggiring bola sangat penting karena itu adalah metode utama untuk memindahkan bola, terutama ketika passing bukanlah pilihan dan tidak ada ruang terbuka untuk menembak.

Dribbling digunakan tidak hanya untuk memindahkan bola ke area yang berbeda, tetapi juga untuk mengubah kecepatan permainan dan untuk menembus pertahanan. Menggiring bola yang benar adalah menggiring bola tanpa melihat bola, karena ketika menggiring bola melihat bola, perhatian akan tertuju pada bola sehingga rekan satu tim tidak akan terlihat dan peluang rekan akan seorang pemain yang dikatakan mampu memainkan permainan dengan baik.

Menggunakan kedua tangan (tangan kiri dan kanan) dengan sama baik, karena akan memberikan solusi ketika dijaga lawan. Sebagai contoh apabila pemain hanya menguasai *dribble* dengan tangan kanan maka akan lebih mudah menjaganya dengan menutup sisi kanan dari pemain tersebut dan memaksa pemain tersebut melakukan *dribble* menggunakan tangan kiri yang merupakan kelemahannya, apabila hal tersebut terjadi maka akan mudah bagi pemain bertahan merebut bola tersebut.

Menurut Program Pendidikan Olahraga Amerika (2012: 77-79), menggiring bola hanya dibagi menjadi tiga jenis: *power dribble*, *crossover dribble*, dan *driving to the basket*. Lieberman (2012: 138-145) mengganti namanya menjadi *dribbling options*, *speed dribble*, *ragu-ragu dribble*, *crossover dribble*, *spin* (mundur) *dribble*, *drag dribble*, *behind-the-back dribble*, dan *between-the-legs dribble*. Menurut Gutman dan Finnegan (2003: 149), *dribble* diklasifikasikan menjadi *crossover dribble*, *reverse dribble*, *behind-the-back dribble*, dan *fake and dribble*. Berdasarkan hasil survey, ciri utama teknik *dribbling* adalah control dribble (meningkatkan kecepatan), *speed dribble*, dan *crossover dribble*.

Berdasarkan informasi yang diberikan tentang berbagai jenis *dribbling*, jelas bahwa setiap metode memiliki kelebihan dan kekurangan tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi. Jika seorang pemain dapat meningkatkan permainannya, dia akan dapat menentukan durasi permainan yang sedang dimainkan. Menggiring bola merupakan efektif cara memindahkan bola saat garis penutupan, menghasilkan lebih banyak pilihan untuk menyerang.

2.2.2 Manfaat *Dribbling* Bola Basket

Manfaat *dribbling* bola yaitu :

1. Memindahan bola keluar dari daerah padat penjagaan ketika operan tidak memungkinkan
2. Memindahkan bola ketika penerima tidak bebas penjagaan
3. Memindahkan bola pada saat *fastbreak*
4. Menembus penjagaanke arah ring basket lawan
5. Menarik perhatian penjaga untuk membebaskan rekan timnya

6. Menyiapkan permainan untuk menyerang
7. Memperbaikiposisi sudut (*angle*) sebelum mengoper ke arah rekan
8. Membuat peluang untuk menembak.

Dribbling bola basket sangat bermanfaat dalam menciptakan peluang serangan, memperlambat tempo permainan, menerobos pertahanan lawan. Dedy Sumiyarsono mengungkapkan kegunaan menggiring bola adalah usaha cepat menuju ke pertahanan lawan, usaha menyusup pertahanan lawan, usaha mengacaukan pertahanan lawan, usaha membekukan permainan. Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa manfaat menggiring bola adalah usaha yang dilakukan untuk membawa bola menuju ke daerah lawan atau menerobos daerah pertahanan lawan.

2.3 Komponen Fisik dalam Olahraga Bola Basket

2.3.1 Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan adalah kemampuan untuk mengkontraksikan seluruh sistem otot dalam menerima beban/perlawanan baik dari dalam maupun dari luar serta mampu mengatasi suatu tekanan dalam waktu kerja tertentu, sehingga kekuatan karena kondisi fisik Kekuatan otot merupakan unsur kondisi fisik yang diperlukan untuk mencapai olahraga prestasi. Kekuatan memegang peranan penting dalam melindungi otot dari kemungkinan cedera, dengan kekuatan atlet akan melakukan teknik yang diinginkan dengan kekuatan atlet akan melakukan teknik yang diinginkan dengan kekuatan atlet akan melakukan teknik yang diinginkan

Meskipun banyak aktivitas olahraga lebih memerlukan *agility*, *speed*, keseimbangan, koordinasi, dan sebagainya, faktor tersebut harus dikombinasikan

dengan kekuatan yang merupakan basis bagi komponen kondisi fisik lainnya. Pada bola basket kekuatan digunakan untuk *rebound* atau mengambil bola yang gagal poin untuk merebut bola dari lawan.

2.3.2 Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk meningkatkan kemampuan seluruh tubuh untuk bergerak dalam tempo sampai cepat dalam waktu yang lama. Daya tahan dibagi menjadi dua komponen, yakni daya kardiorespirasi dan daya otot. Daya tahan kardiorespirasi atau daya tahan jantung dan paru-paru adalah kemampuan jantung (sistem peredaran darah) dan paru-paru (pernapasan) berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu lama. Daya tahan ini sangat penting untuk menunjang otot kerja, yaitu mengambil oksigen melalui pernapasan dan mengirimnya ke otot-otot yang sedang aktif atau berkonsentrasi melalui peredaran darah.

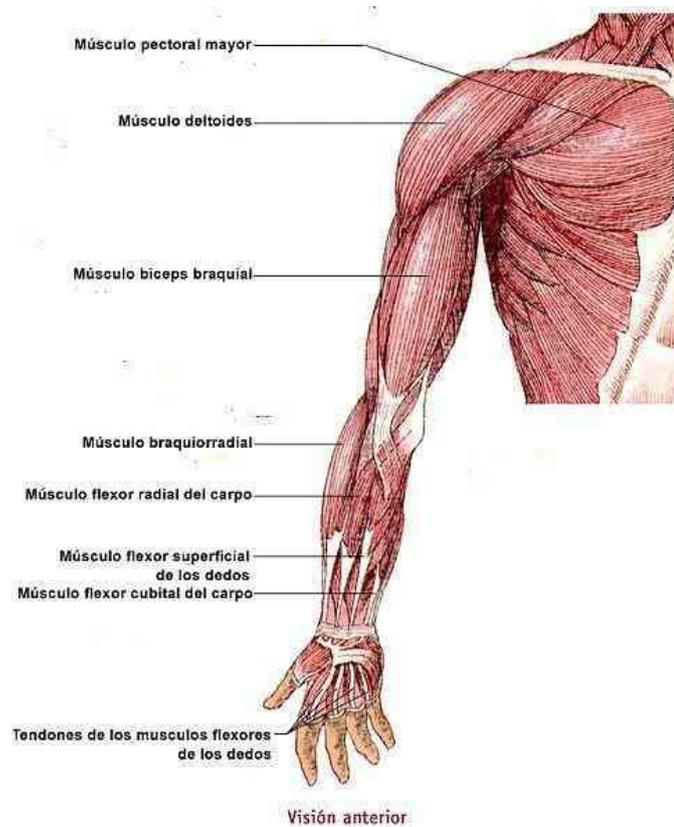
Daya tahan otot merupakan kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus pada tingkat intensitas sub maksimal. Tujuan latihan daya tahan adalah meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik dan daya tahan otot. Artinya, seorang atlet dipacu untuk berlari dan bergerak dalam waktu lama dan tidak mengalami kelelahan yang berarti. Kemampuan daya tahan dan stamina dapat dikembangkan melalui kegiatan dan gerakan-gerakan lain yang memiliki nilai aerobik.

2.4 Kekuatan Otot Lengan

Daya ledak otot lengan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot lengan untuk menghasilkan kekuatan dari otot lengan secara maksimal dalam waktu yang

singkat. Menurut (Herdadi 2018) Daya ledak otot lengan adalah kemampuan untuk mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat. Sedangkan menurut (Rozi 2019) daya ledak (*power*) merupakan hasil dari dua kemampuan yaitu kekuatan dan kecepatan dan dipertimbangkan sebagai suatu kemampuan untuk menampilkan kekuatan yang maksimum dalam waktu yang paling pendek. Menurut (Henriani 2019) daya ledak otot lengan adalah ketepatan kontraksi otot otot lengan yang terlibat secara kuat dan cepat dalam rentang waktu yang singkat untuk mencapai tujuan.

Daya ledak otot lengan merupakan kemampuan dasar kondisi fisik yang merupakan tumpuan utama dalam dribbling, khususnya dalam melakukan passing (*chest pass*). Perolehan poin (angka) tidak akan terjadi apabila *passing* tidak dilakaukan dengan benar. Menurut (Suhada 2020) Daya ledak lengan tidak hanya ditentukan oleh kekuatan kontraksi otot saja, tetapi juga ditentukan oleh jarak dan jumlah otot yang berkontraksi setiap menitnya. Daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya dalam hal ini dinyatakan bahwa daya ledak (*power*) sama dengan kekuatan dikali kecepatan. kekuatan otot lengan merupakan kemampuan kontraksi otot-otot lengan yang terlibat secara kuat tanpa mengalami kelelahan untuk mengupayakan kemampuannya (Krisna 2019).



**Gambar 3.1 Anatomi Otot Lengan
(Sumber: Ibnu, 2015)**

Menurut Mahardika (2014), daya ledak otot (kekuatan) merupakan salah satu komponen kondisi fisik. Daya ledak otot adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tenaga sebanyak mungkin dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu yang dikerahkan dalam waktu yang dikerahkan dalam waktu. Menurut (Delvira 2019), ada banyak cara untuk meningkatkan daya ledak otot lengan dan latihan yang dapat dilakukan dilakukan, termasuk latihan beban menggunakan alat karena dalam melakukan latihan beban menggunakan alat melatih otot-otot tubuh. Daya ledak otot lengan adalah kemampuan otot lengan maksimal untuk menyelesaikan tugas. Otot-otot lengan dibagi menjadi 4 kelompok, yaitu kelompok kedua lengan atas, dan kelompok ketiga lengan.

bawah, dan kelompok terair tangan. Otot lengan adalah Anggota gerak atas bagian tubuh atas, sedangkan daya ledak otot lengan adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan dengan kecepatan kontraksi yang sangat tinggi. Otot otot lengan yang memiliki daya ledak yang kuat akan membuktikan bahwa untuk melakukan *dribbling* dalam permainan bolabasket memerlukan elemen ini untuk menentukan baiknya keterampilan tersebut.

Bolabasket merupakan olahraga yang mengharuskan pemain bergerak cepat dan dilakukan terus menerus, sehingga keterampilan dan kondisi fisik dalam bermain bola basket harus tinggi. Dalam melakukan teknik dasar, seorang pemain basket harus mempunyai kekuatan dan daya tahan otot lengan yang baik. Apabila kekuatan otot lengan yang dimiliki seorang pemain dalam sebuah tim bola basket tidak baik, maka hal ini dapat menjadi kekurangan bagi tim tersebut untuk meraih prestasi yang maksimal. Hasilnya ialah penyesuaian terhadap kemampuan fisik yang sangat berpengaruh pada kemampuan *dribbling* yang mana diikuti kemampuan *power* terutama kekuatan otot lengan.

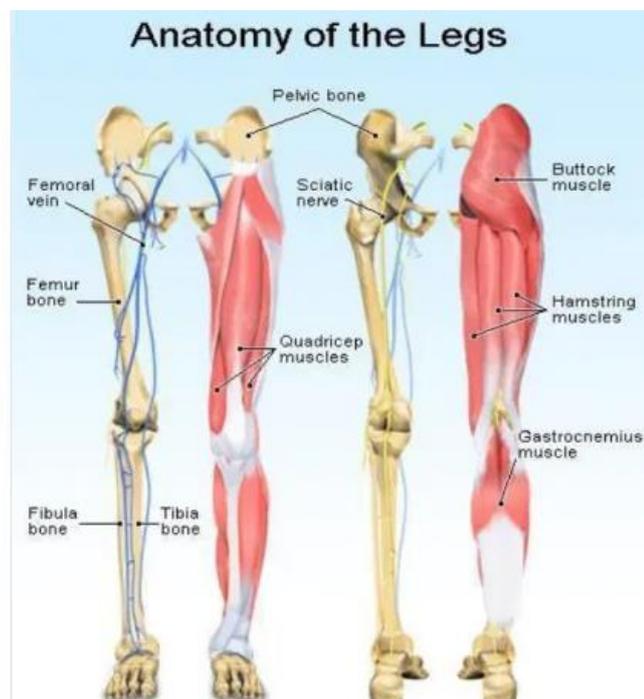
2.5 Kekuatan Otot Tungkai

Daya ledak otot tungkai adalah suatu kemampuan otot tungkai untuk melakukan aktivitas secara cepat dan kuat untuk menghasilkan tenaga Menurut (Harman 2019) Daya ledak otot tungkai adalah ketepatan otot mengarahkan kekuatan dalam waktu yang singkat untuk memberikan objek momentum paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan explosive yang utuh untuk mencapai tujuan yang dikehendaki.

Menurut Ridwan (2019) Daya ledak otot tungkai adalah kekuatan seseorang untuk mempergunakan otot tungkainya. Salah satu contoh pengaplikasian otot tungkai dalam permainan bola basket adalah *dribbling*. *dribbling* adalah suatu teknik dasar dalam melakukan menggiring bola dalam permainan bola basket. Sedangkan menurut Herdadi (2018) kemampuan daya ledak otot lengan atlet tersebut bukan terbentuk melalui latihan fisik yang terprogram secara berkesinambungan.

Permainan bolabasket juga dikenal sebagai salah satu olahraga yang memerlukan kebugaran anaerobik yang cukup tinggi. Menurut (Mardela 2016) daya ledak otot tungkai adalah daya ledak otot kaki yang digunakan saat melompat dalam melakukan jump. Menurut Pratama, E., & Alnedral, A. (2019), Daya Ledak Otot Tungkai memberikan kontribusi terhadap ketepatan dan kecepatan pada Atlet Bola Basket.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai adalah kemampuan untuk melakukan kekuatan maksimum dan kecepatan maksimum secara eksplosif dan waktu cepat dan singkat untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Menurut Maidarman (2016) Kekuatan otot tungkai yang didapat dari latihan yang merupakan sekelompok otot untuk bergerak dengan motorik tinggi berfungsi untuk mempermudah mempelajari teknik yang sangat bergantung dari masing-masing individu.



Gambar 3.2 Anatomi Otot Tungkai
(Sumber: Ibnu, 2015)

Menurut (Mukharsyaf 2019) Daya ledak otot tungkai sangat membantu dalam melakukan gerakan melompat. Dengan memiliki daya ledak otot tungkai yang besar, maka kemampuan menggiring bola lebih tinggi dan sangat membangun dalam melakukan *dribbling*. Rozi (2019) mengatakan bahwa : “Daya ledak merupakan salah satu komponen biomototrik yang penting dalam kegiatan olahraga. Karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, dan seberapa cepat berlari”.

2.7 Latihan

Pertandingan merupakan puncak dari proses berlatih melatih dalam olahraga, dengan harapan agar atlet dapat berprestasi optimal. Mendapatkan prestasi yang optimal, seorang atlet tidak terlepas dari proses latihan. Singh (2012:

26) menyatakan bahwa pelatihan adalah persiapan dasar untuk kinerja yang dirancang untuk mengembangkan kemampuan motorik dan psikologis yang meningkatkan kemampuan seseorang. Budiwanto, (2012:16), menyatakan bahwa olahraga merupakan program latihan fisik untuk mengembangkan kemampuan atlet dalam menghadapi pertandingan-pertandingan yang penting. *Increase in skill and energy capacity occurs over time*. Latihan adalah proses pelaksanaan kegiatan olahraga yang telah dilanankan secara sistematis dan terstruktur dalam jangka waktu yang lama untuk meningkatkan kemampuan gerak baik dari segi fisik, teknis, taktis, atau mental unt olahraga prestasi (Langga & Supriyadi, 2016):. 91. *According to Harre* (2012: 1), latihan olahraga adalah proses penyempurnaan latihan

Merupakan penunjang utama atlet untuk mengasah kualitas dan skill dengan menjalankan beberapa program latihan yang telah diberikan oleh pelatih kepala maupun pelatih fisik sehingga dalam menghadapi pertandingan mampu mengeluarkan taktik, skil serta kualitas yang bisa berbuah sebuah prestasi

Komponen Latihan yaitu:

Menurut (Budiwanto, 2013: 33) menjelaskan bahwa dalam merencanakan program latihan harus menggunakan komponen latihan fisik sebagai berikut: (1) Intensitas, adalah tingkat usaha atau usaha yang dikeluarkan oleh seseorang selama latihan fisik. (2) Durasi, adalah panjang atau lamanya melakukan latihan. (3) Frekuensi, adalah jumlah sesi latihan fisik per minggu. (4) Cara (mode), adalah jenis latihan yang dilakukan. Kesimpulan dimana program latihan memiliki peran penting dalam menjalani sebuah pertandingan yang tidak bisa

dilepaskan dari keempat unsur tersebut yaitu intensitas, durasi, frekuensi dan mode.

2.8 Penelitian Terdahulu

Berikut ini beberapa penelitian terdahulu yaitu

1. Penelitian yang dilakukan oleh kacong, 2018 dengan judul “Hubungan antara kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai dan kelincuhan dengan keterampilan *Dribbling* pada ekstrakurikuler bola basket siswa putra SMA Negeri 1 Kandat Kabupaten Kediri” dengan hasil penelitian menunjukkan Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan keterampilan *dribbling* pada ekstrakurikuler bolabasket siswa putra di SMA N 1 Kandat sebesar 28,1 %, (2) Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan keterampilan *dribbling* pada ekstrakurikuler bolabasket siswa putra di SMA N 1 Kandat sebesar 13,5%, (3) Ada hubungan yang signifikan antara kelincuhan dengan keterampilan *dribbling* pada ekstrakurikuler bolabasket siswa putra di SMA N 1 Kandat sebesar 39,8%, (4) Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai dan kelincuhan dengan keterampilan *dribbling* pada ekstrakurikuler bolabasket siswa putra di SMA N 1 Kandat sebesar 51,4%.
2. Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Afrivan Ardi tahun 2014 dengan judul “Hubungan kekuatan otot tungkai dan kelincuhan dengan kemampuan mendribel pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di smp negeri 17 kota bengkulu” Hasil penelitian yang diperoleh

adalah hasil data $r_{\text{hitung}} = 0,97 > r_{\text{tabel}} = 0,361$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya terdapat hubungan yang berarti antara X_1 dan X secara bersama-sama dengan Y , Sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan dengan kemampuan mendribel dalam permainan bola basket.

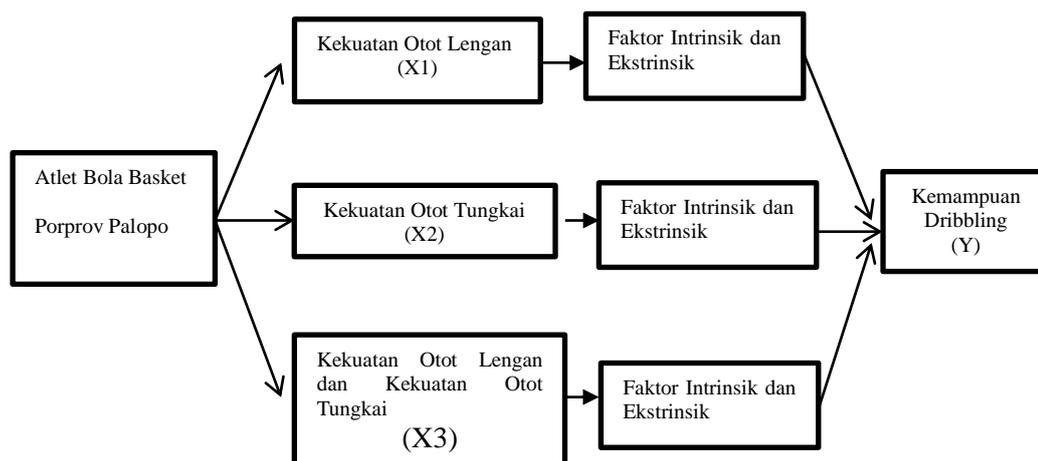
3. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hendri Gunawan pada tahun 2016 dengan judul pengaruh power tungkai dan kekuatan lengan terhadap kemampuan *standing jump shoot* dan *quick jump shoot*, hasil penelitian yang diperoleh bahwa ada pengaruh yang besar dari kemampuan gerak motorik pada keterampilan basket, karena menurut penelitian disebutkan pemain basket memiliki waktu reaksi yang lebih baik dibandingkan dengan peserta lain tingkat signifikan dari masing-masing variabel sebesar 0.000 atau dengan kata lain $P < 0.05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan setelah diberi program latihan power tungkai dan kekuatan otot lengan terhadap *Standing Jump Shoot*.
4. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh CARLA LOURENÇO pada tahun 2015 dengan judul *The effect of a trampoline-based training program on the muscle strength of the inferior limbs and motor proficiency in children with autism spectrum disorders* dengan hasil penelitian *The strength of inferior limbs was measured using the standing long jump without run-up. The statistical analysis included the multivariate analysis (ANOVA). The trampoline-based program contributed in a significant way to the*

improvement of both the strength of the inferior limbs ($p>0.05$) and motor proficiency ($p=0.00$) in children with ASD

Pengaruh program latihan berbasis trampolin terhadap kekuatan otot tungkai bawah dan kemampuan motorik pada anak dengan gangguan spektrum autisme dengan hasil penelitian Kekuatan tungkai bawah diukur dengan menggunakan lompat jauh berdiri tanpa lari. Analisis statistik termasuk analisis multivariat (*ANOVA*). Program berbasis trampolin berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan kekuatan tungkai bawah ($p>0,05$) dan kemampuan motorik ($p=0,00$) pada anak-anak dengan *ASD*

2.9 Kerangka Konseptual

Berdasarkan penjelasan yang diuraikan diatas, maka kerangka penelitian ini adalah sebagai berikut.



Gambar 2.6 Kerangka Konseptual

2.10 Hipotesis

Berdasarkan latar belakang, tujuan penelitian, tujuan teoritis dan kerangka konseptual maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

1. Terdapat adanya pengaruh antara kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *dribbling*
2. Terdapat adanya pengaruh antara otot tungkai terhadap kemampuan *dribbling*
3. Terdapat adanya pengaruh kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *dribbling*

Ho : $P_{x1.y} = 0$

H1 : $P_{x1.y} \neq 0$

Ho : $p_{X2.y} = 0$

H1 : $P_{x2.y} \neq 0$

$H_0 : \rho_{X_1 X_2, Y} = 0$

$H_1 : \rho_{X_1 X_2, Y} \neq 0$

Keterangan :

H_0 = Hipotesis Nol

H_1 = Hipotesis Alternatif

X_1 = Otot Lengan

p = Value

Y = Kemampuan Dribbling

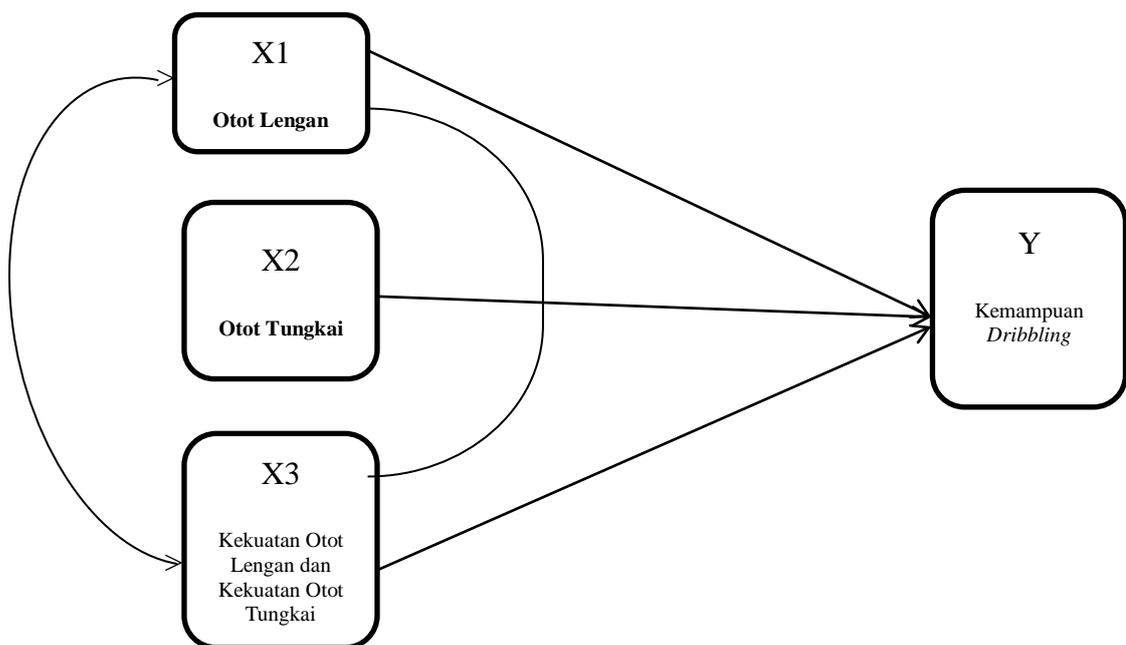
X_2 = Otot Tungkai

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Metode adalah pengetahuan tentang berbagai cara kerja yang disesuaikan dengan objek kajian ilmu yang bersangkutan. Salah satu tugas penting dalam penelitian ilmiah adalah menentukan apakah ada korelasi kausal antara fenomena yang menarik hukum-hukum korelasi kausal. Syarat mutlak dalam sebuah penelitian adalah metode penelitian.



Gambar 3.3 Desain Penelitian
(Smbcr: Sugiyono, 2016)

X1 = Kekuatan Otot Lengan

X2 = Kekuatan Otot Tungkai

X3 = Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Tungkai

Y = Kemampuan *Dribbling*

Dengan tiga variabel independen X_1 , X_2 dan X_3 dan satu variabel dependen Y .
untuk mencari hubungan X_1 dengan Y dan X_2 dengan Y dan X_3 dengan Y untuk
mencari hubungan X_1 , X_2 dan X_3 secara bersama-sama terhadap Y menggunakan
korelasi ganda.

3.2 Lokasi dan waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan di Kota Palopo. Waktu yang digunakan peneliti untuk penelitian ini dilaksanakan sejak tanggal dikeluarkannya izin penelitian, Waktu pelaksanaan pada penelitian ini yaitu sejak terbitnya surat izin penelitian. Alasan penelitian ini dilakukan di Kota Palopo Agar kita dapat mengetahui tentang pengaruh otot lengan dan otot tungkai terhadap kemampuan *dribbling*.

3.3 Populasi dan Sampel

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 24 Atlet bola basket Pekan Olahraga Provinsi Kota Palopo

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. adapun sampel dalam penelitian ini menggunakan metode sampling jenuh yaitu teknik penentuan bila semua anggota populasi dijadikan sampel hal ini dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil. dalam penelitian maka sampel berjumlah 16 atlet.

3.4 Jenis dan sumber data

Data dan informasi yang digunakan dalam penelitian ini didasarkan pada 2 sumber yaitu :

1. Data Primer yaitu merupakan data yang diperoleh secara langsung dari objek penelitian dengan cara kuesioner.
2. Data Sekunder yaitu data yang diperoleh berdasarkan dokumentasi yang ada pada pemain bola basket Kota Palopo.

3.5 Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran yang berpedoman pada petunjuk pelaksanaan tes dan pengukuran. Di samping itu, penulis juga memberikan latihan atau uji coba pada kepada tenaga pelaksana dalam melakukan tugasnya, hal ini dilakukan untuk menghindari terjadi kesalahan dalam pengukuran. Demikian pula pada testi, penulis juga memberikan petunjuk pelaksanaan tes dan pengumpulan data sehingga penelitian berjalan sesuai yang diharapkan. Untuk mengukur daya ledak otot lengan menggunakan alat *stopwatch* dan daya ledak otot tungkai dilakukan dengan *vertical jump*, dan pengukuran kemampuan *dribbling* menggunakan *stopwatch*.

3.6 Variabel Penelitian

Variabel : Konsep yang mempunyai variasi nilai - nilai, yaitu adanya variabel dependent dan independent. Variabel dependent atau bisa disebut variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau disebabkan adanya variabel independent. Sedangkan variabel independent adalah variabel yang mempengaruhi variabel dependent.

3.7 Analisis Data

Analisis suatu penelitian ada dua jenis analisis data yang dapat digunakan yaitu analisis statistik dan analisis non statistik. Analisis statistik adalah cara-cara ilmiah yang diterapkan untuk menganalisa, mengumpulkan, menyusun dan menyajikan data penyelidikan yang berwujud angka-angka untuk menjawab hipotesis penelitian.

Penelitian ini menggunakan analisis data statistik untuk menentukan hipotesis penelitian. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi. Sebelum melakukan uji analisis menggunakan regresi, dilakukan beberapa uji syarat, antara lain uji normalitas dengan rumus Kolmogorov Smirnov, uji homogenitas dengan rumus chi-kuadrat, dan uji homogenitas dengan rumus chi-kuadrat. uji data linieritas dengan rumus varians Untuk tujuan ini, program statistik yang disebut SPSS digunakan.

3.7.1 Uji Normalitas Data

Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui normal tidaknya data yang akan dianalisis. Uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov. Kriteria uji jika signifikansi $> 0,05$ data dinyatakan normal begitupun sebaliknya.

3.7.2 Uji Homogenitas Varians

Uji homogenitas varians digunakan untuk mengetahui homogen tidaknya variasi sampel yang diambil dari populasi yang sama dalam penelitian. Uji homogenitas varians dihitung dengan menggunakan uji chi square. Kriteria uji jika signifikansi $> 0,05$ data dinyatakan homogen, sebaliknya jika signifikansi $\leq 0,05$ data dinyatakan tidak homogen.

3.7.3 Uji Linieritas

Uji linieritas dimaksudkan untuk menguji apakah data yang diperoleh linier ataukah tidak. Apabila data linier dapat dilanjutkan pada uji parametrik dengan teknik regresi tetapi apabila data tidak linier digunakan uji regresi non linier. Uji linieritas menggunakan teknik analisis varians untuk regresi atau uji F dengan

kriteria pengujian yaitu jika signifikansi $< 0,05$ data dinyatakan linier, sebaliknya jika signifikansi $> 0,05$ data dinyatakan tidak linier.

3.8 Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2013), Instrumen penelitian yaitu suatu alat yang digunakan untuk mengukur suatu fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen penelitian ini di gunakan untuk mengumpulkan data kuantitatif yaitu pengaruh kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan dribbling pada atlet bola basket porprov kota palopo sebagai berikut :

1. Tes daya ledak otot tungkai dengan menggunakan papan *vertical jump*, pensil atau pulpen serta kertas atau buku.
2. Tes kekuatan otot lengan menggunakan alat *stop watch*, blanko dan alat tulis.
3. Tes kemampuan *dribbling* menggunakan alat bola basket, *stop watch*, alat pengukur jarak atau meteran, blanko atau kertas, pensil atau pulpen.

Alat yang digunakan dalam penelitian meliputi :

1. Papan *vertical jump* yaitu papan selebar 30 cm setinggi 150 cm, untuk mengukur daya ledak otot tungkai.
2. *Stop watch* yaitu alat yang digunakan untuk mengukur kekuatan otot lengan dengan jenis tes *push-up*.
3. Bola basket, *stop watch*, blanko atau kertas, pensil atau pulpen dan alat pengukur jarak atau meteran, untuk mengukur kemampuan *dribbling*.

Stop watch yaitu alat yang digunakan untuk mengukur kekuatan otot lengan dengan jenis tes *push-up*.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pada Atlet Bola Basket Porprov Kota Palopo.

4.1.2 Uji Statistik Deskriptif

Menurut Grahita Chandrarin (2017) tujuan dari uji statistik deskriptif adalah untuk menguji dan mendeskripsikan karakteristik sampel yang diobservasi. Hasil uji statistic deskriptif biasanya berupa yang berisi variabel yang diobservasi, mean, deviasi standar, maksimum dan minimum, dan kemudian diikuti penjelasan berupa narasi tentang interprestasi isi tabel tersebut. Berdasarkan lampiran tabel deskriptif yang diolah dengan bantuan program aplikasi SPSS versi 22 sebagai berikut:

Tabel 4.1 Uji Deskriptif

Variabel	Kekuatan Otot Lengan	Kekuatan Otot Tungkai	Kemampuan Dribbling
Sampel	16	16	16
Mean	39.56	251.69	9.8275
Median	40.5	248	9.735
Mode	30 ^a	224	7.48
Std. Deviation	8.892	25.827	1.95339
Variance	79.063	667.029	3.816
Range	25	76	5.57
Minimum	28	224	7.48
Maximum	53	300	13.05
Sum	633	4027	157.24

1. Kekuatan Otot Lengan

Pada tabel diatas dapat dilihat bahwa terdapat 16 sampel, yang diperoleh nilai terendah (*minimum*) pada variabel kekuatan otot lengan sebesar 28, nilai tertinggi (*maximum*) sebesar 53, *sum* (nilai semua anggota) 633, range (rentang/jarak antara nilai *maximum* dan *minimum*) sebesar 25, *mean* (nilai rata-rata) sebesar 39.56, *Median* (nilai tengah) sebesar 40.50 dan *standart deviation* (simpangan baku) 8.892. data di peroleh setelah dilaksanakan uji dengan cara *Vertical jump*.

2. Kekuatan otot tungkai

Pada tabel diatas dapat dilihat bahwa terdapat 16 sampel, yang diperoleh nilai terendah (*minimum*) pada variabel kekuatan otot tungkai sebesar 224, nilai tertinggi (*maximum*) sebesar 300, *sum* (nilai semua anggota) 4027, range (rentang/jarak antara nilai *maximum* dan *minimum*) sebesar 76, *mean* (nilai rata-rata) sebesar 251.69, *median* (nilai tengah) sebesar 248.00 dan *standart deviation* (simpangan baku) 25.827. data di peroleh setelah dilaksanakan uji kekuatan otot tungkai dengan cara *Push up* dengan bantuan *Stopwach*.

3. Kemampuan *Dribbling*

Pada tabel diatas dapat dilihat bahwa terdapat 70 sampel, yang diperoleh nilai terendah (*minimum*) pada variabel kemampuan *dribbling* sebesar 7.48, nilai tertinggi (*maximum*) sebesar 513.05 *sum* (nilai semua anggota) 157.24, range (rentang/jarak antara nilai *maximum* dan *minimum*) sebesar 5.57, *mean* (nilai rata-rata) sebesar 9.8275, *median* (nilai tengah) sebesar 9.7350 dan *standart*

deviation (simpangan baku) 1.95339. data di peroleh setelah dilaksanakan uji kemampuan *dribbling* dengan *bantuan stopwach*.

4.1.3 Uji Hipotesis

4.1.4 Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah pada suatu model regresi, suatu variabel independen dan variabel dependen ataupun keduanya mempunyai distribusi normal atau tidak. Pada uji normalitas data dapat dilakukan dengan menggunakan uji One Sample Kolmogorov Smirnov yaitu dengan ketentuan apabila nilai signifikansi diatas 5% atau 0,05 maka data memiliki distribusi normal. Berikut ini uji normalitas sebagai berikut :

Tabel 4.2 Uji Normalitas

No	Variabel	Nilai Probabilitas (sig)	α	Ket
1	Kemampuan <i>Dribbling</i>	0,116	0,05	Normal
2	Kekuatan Otot Lengan	0,191	0,05	Normal
3	Kekuatan Otot Tungkai	0,185	0,05	Normal

Dari tabel diatas, dapat diketahui bahwa nilai signifikan *Asymp.sig* pada kekuatan otot lengan sebesar 0. 191 (19,5%) > 0,05. dan pada nilai sig. kekuatan otot tungkai sebesar 0.185 (18.5%) > 0,05 juga pada uji normalitas kemampuan *dribbling* sebesar 0.116 (11.6%) > 0,05 Maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas pada kekuatan otot lengan, otot tungkai dan kemampuan *dribbling kolmogorof-smirnov* diatas dapat disimpulkan bahwa data

berdistribusi normal, sehingga dengan demikian asumsi atau persyaratan normalitas dalam model regresi sudah terpenuhi.

4.1.5 Uji Korelasi

Uji korelasi bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel yang diteliti yakni hubungan antara variabel x dan variabel y. korelasi atau hubungan yang terbentuk antar variabel ini bersifat hubungan positif atau hubungan negatif. hal ini dapat dilihat berdasarkan nilai koefisien korelasi dari hasil analisis apakah bernilai plus (+) atau bernilai minus (-). jika bernilai plus (+) maka hubungan yang terbentuk antara variabel bersifat positif. sementara jika koefisien korelasi bernilai minus (-) maka artinya hubungan yang terbentuk antara variabel tersebut hubungan negatif. berikut ini uji korelasi yaitu sebagai berikut:

Tabel 4.3 Uji Korelasi

No	Variabel	<i>Person Correlation</i>	α	Ket
1	Kekuatan Otot Lengan	0,505	0,05	Positif
2	Kekuatan Otot Tungkai	0,734	0,05	Positif
3	Kemampuan <i>Dribbling</i>	0,862	0,05	Positif

Pada tabel diatas menunjukkan nilai korelasi atau hubungan antara variabel kekuatan otot lengan dan kemampuan *dribbling* sebesar 0.862 (positif) dengan nilai sig. (2-tailed) adalah $0.00 < 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *dribbling*. dan nilai korelasi antara variabel otot lengan dan kemampuan *dribbling* sebesar 0.734 (positif) dengan nilai sig. (2- tailed) sebesar

$0.001 < 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kemampuan otot tungkai terhadap kemampuan *dribbling*

4.1.6 Uji Linearitas

Uji linieritas dimaksudkan untuk menguji apakah data yang diperoleh linier ataukah tidak. Apabila data linier dapat dilanjutkan pada uji parametrik dengan teknik regresi tetapi apabila data tidak linier digunakan uji regresi non linier. Uji linieritas menggunakan teknik analisis varians untuk regresi atau uji F dengan kriteria pengujian yaitu jika signifikansi $< 0,05$ data dinyatakan linier, sebaliknya jika signifikansi $> 0,05$ data dinyatakan tidak linier. berikut ini uji linearitas yaitu:

Tabel 4.4 Ringkasan Uji Linearitas Data

No	Variabel	<i>Deviation From Linearity sig.</i>	F Tabel	Ket
1	Kemampuan Otot Lengan (X_1) Kemampuan <i>Dribbling</i> (Y)	0,844	0,460	Linear
2	Kemampuan Otot Tungkai (X_1) Kemampuan <i>Dribbling</i> (Y)	0,267	3.136	Linear

a. Kemampuan Otot Lengan

Berdasarkan tabel diatas dapat 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*

b. Kemampuan Otot Tungkai

Berdasarkan tabel diatas dapat 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*.

4.1.7 Uji Regresi

Model analisis data yang digunakan dalam model regresi berganda, yaitu model yang digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Pada analisis regresi berganda variabel terikat (terikat) dipengaruhi oleh dua atau lebih variabel bebas sehingga hubungan fungsional antara variabel terikat.

Tabel 4.5 Rangkuman Hasil Analisis Regresi Sederhana

Variabel	R	R Square	T Hitung	Sig
X1 terhadap Y	0,862	0,743	6,369	0,000
X2 terhadap Y	0,734	0,539	4,046	0,001

Tabel 4.6 Rangkuman Hasil Analisis Regresi Ganda

Variabel	R	R Square	df 1	df2	F Hitung	Sig
X.1.2 terhadap Y	0,929	0,863	2	14	41.014	0,000

a. Pengaruh Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan *Dribbling* (H1)

Dari hasil analisis data terdapat nilai sig. 0,000. Nilai sig. lebih kecil dari 0,05 atau nilai $0,000 < 0,05$, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak. Variabel Kekuatan otot Lengan mempunyai t_{hitung} yakni 6,369 sedangkan $t_{tabel} = 1,761$ jadi $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan dapat disimpulkan bahwa variabel kekuatan otot lengan memiliki pengaruh terhadap kemampuan *dribbling* sebesar 74.3% sedangkan 25,7% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak di teliti. Nilai t positif menunjukkan bahwa variabel

kekuatan otot lengan mempunyai pengaruh positif terhadap kemampuan *dribbling*. Jadi dapat disimpulkan bahwa keseimbangan memiliki pengaruh signifikan terhadap kemampuan *dribbling*.

b. Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan *Dribbling* (H2)

Dari hasil analisis data terdapat nilai sig. 0,001. Nilai sig. lebih kecil dari 0,05 atau nilai $0,000 < 0,05$, maka H_2 diterima dan H_0 ditolak. Variabel Kekuatan otot Tungkai mempunyai t_{hitung} yakni 4.046 sedangkan $t_{tabel} = 1,761$ jadi $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan dapat disimpulkan bahwa variabel kekuatan otot tungkai memiliki pengaruh terhadap kemampuan *dribbling* sebesar 53.9% sedangkan 46,1% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. Nilai t positif menunjukkan bahwa variabel kekuatan otot tungkai mempunyai pengaruh positif terhadap kemampuan *dribbling*. Jadi dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot tungkai memiliki pengaruh signifikan terhadap kemampuan *dribbling*.

c. Pengaruh Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan *Dribbling* (H3)

Dari hasil analisis data diperoleh F_{hitung} sebesar 41.014 dan nilai sig. 0,000. Nilai $F_{hitung} (41.014) > (1,761)$ dan nilai sig. lebih kecil dari 0,05 atau nilai $0,000 < 0,05$, maka H_3 diterima berarti secara bersama-sama kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan *dribbling*.

Dengan melihat nilai R maka dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai berpengaruh sebesar 0,863 atau 86,3% terhadap kemampuan *dribbling*. Sedangkan 13,7% dipengaruhi variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dan karena nilai R (0,929) maka dapat disimpulkan

kemampuan variabel-variabel independen dalam menjelaskan variasi variabel cukup kuat.

4.4 Pembahasan

4.4.1 Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Dribbling*

Hipotesis pertama (H1) diajukan dalam penelitian ini adalah pengaruh kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *dribbling*. Berdasarkan Uji Regresi telah dilakukan menunjukkan bahwa Dari hasil analisis data terdapat nilai sig. 0,000. Nilai sig. lebih kecil dari 0,05 atau nilai $0,000 < 0,05$, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak. Variabel Kekuatan otot Lengan mempunyai t_{hitung} yakni 6,369 sedangkan $t_{tabel} = 1,761$ jadi $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan dapat disimpulkan bahwa variabel kekuatan otot lengan memiliki pengaruh terhadap kemampuan *dribbling* sebesar 74.3% sedangkan 25,7% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak di teliti. Nilai t positif menunjukkan bahwa variabel kekuatan otot lengan mempunyai pengaruh positif terhadap kemampuan *dribbling*. sehingga hipotesis pertama diterima.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh kacong, 2018 dengan judul “Hubungan antara kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai dan kelincahan dengan keterampilan *Dribbling* pada ekstrakurikuler bola basket siswa putra SMA Negeri 1 Kandat Kabupaten Kediri” dengan hasil penelitian menunjukkan Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan keterampilan *dribbling* pada ekstrakurikuler bolabasket siswa putra di SMA N 1 Kandat sebesar 28,1 %, (2) Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan keterampilan *dribbling* pada ekstrakurikuler bolabasket siswa putra di SMA N 1 Kandat sebesar 13,5% pada uji regresi juga menunjukkan hasil

bahwa kekuatan otot lengan berpengaruh positif dan signifikan terhadap kemampuan *dribbling*, sehingga hipotesis pertama diterima.

Penelitian yang dilakukan oleh Afrivan Ardi tahun 2014 dengan judul “Hubungan kekuatan otot tungkai dan kelincuhan dengan kemampuan mendribel pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di smp negeri 17 kota Bengkulu” Hasil penelitian yang diperoleh adalah hasil data $r_{hitung} = 0,97 > r = 0,361$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya terdapat hubungan yang berarti antara X_1 dan X secara bersama-sama dengan Y , Sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan kelincuhan dengan kemampuan mendribel dalam permainan bola basket.

4.4.2 Pengaruh Kekuatan Otot tungkai Terhadap Kemampuan *Dribbling*

Hipotesis kedua (H_2) diajukan dalam penelitian ini adalah pengaruh kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *dribbling*. Berdasarkan hasil uji regresi yang telah dilakukan menunjukkan bahwa hasil analisis data terdapat nilai sig. 0,001. Nilai sig. lebih kecil dari 0,05 atau nilai $0,000 < 0,05$, maka H_2 diterima dan H_0 ditolak. Variabel Kekuatan otot Tungkai mempunyai t_{hitung} yakni 4.046 sedangkan $t_{tabel} = 1,761$ jadi $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan dapat disimpulkan bahwa variabel kekuatan otot tungkai memiliki pengaruh terhadap kemampuan *dribbling* sebesar 53,9% sedangkan 46,1% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. Nilai t positif menunjukkan bahwa variabel kekuatan otot tungkai mempunyai pengaruh positif terhadap kemampuan *dribbling*. Sehingga hipotesis kedua diterima.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hendri Gunawan pada tahun 2016 dengan judul pengaruh power tungkai dan kekuatan lengan

terhadap kemampuan *standing jump shoot* dan *quick jump shoot*, hasil penelitian yang diperoleh bahwa ada pengaruh yang besar dari kemampuan gerak motorik pada keterampilan basket, karena menurut penelitian disebutkan pemain basket memiliki waktu reaksi yang lebih baik dibandingkan dengan peserta lain tingkat signifikan dari masing-masing variabel sebesar 0.000 atau dengan kata lain $P < 0.05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan setelah diberi program latihan power tungkai dan kekuatan otot lengan terhadap *Standing Jump Shoot*.

Penelitian yang dilansir oleh Hendri Gunawan tahun 2016 dengan judul pengaruh power tungkai dan kekuatan lengan terhadap kemampuan gerak motorik terhadap keterampilan bola basket, karena penelitian ini menyatakan bahwa pemain bola basket. Sebagai hasilnya, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan setelah program latihan tungkai dan otot lengan terhadap *Standing Jump Shoot* diberikan.

4.4.3 Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Tungkai

Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pada Atlet Bola Basket Kota Palopo

Hipotesis ketiga (H₃) diajukan dalam penelitian ini adalah pengaruh kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *dribbling*. Berdasarkan Uji Regresi telah dilakukan menunjukkan bahwa hasil analisis data diperoleh F_{hitung} sebesar 41.014 dan nilai sig. 0,000. Nilai F_{hitung} (41.014) > (1,761) dan nilai sig. lebih kecil dari 0,05 atau nilai 0,000 < 0,05, maka H₃ diterima berarti secara bersama-sama kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan *dribbling*.

Dengan melihat nilai R maka dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai berpengaruh sebesar 0,863 atau 86,3% terhadap kemampuan *dribbling*. Sedangkan 13,7 % dipengaruhi variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. sehingga hipotesis ketiga diterima.

Senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Afrivan Ardi tahun 2014 dengan judul “Hubungan kekuatan otot tungkai dan kelincahan dengan kemampuan mendribel pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di smp negeri 17 kota bengkulu” Hasil penelitian yang diperoleh adalah hasil data r hitung = 0,97 > r = 0,361 maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya terdapat hubungan yang berarti antara X_1 dan X secara bersama-sama dengan Y , Sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan dengan kemampuan *dribbling* dalam permainan bola basket.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *dribbling* Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh signifikan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *dribbling* pada atlet bola basket porprov Kota palopo sebesar 74,3 %
2. Ada pengaruh signifikan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *dribbling* pada atlet bola basket porprov kota palopo sebesar 53,9 %
3. Ada pengaruh signifikan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *dribbling* pada atlet bola basket porprov Kota palopo sebesar 86,3 %

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas maka penulis memberikan saran antaran lain:

1. Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber referensi penelitian selanjutnya yang memiliki topik dan tema yang sama.
2. Penelitian ini telah disusun dengan semaksimal mungkin namun masih terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini yang masih perlu dikembangkan dalam penelitian selanjutnya. keterbatasan dalam penelitian ini adalah terbatasnya waktu yang dilakuka dalam melakukan

penelitian Dan diharapkan pada penelitian selanjutnya untuk melengkapi dengan metode survei dan wawancara untuk meningkatkan kualitas data yang dimiliki.

3. Semoga dengan adanya penelitian ini yang terkhusus kepada penelitian atlet bola basket Kota Palopo dapat menghasilkan penelitian yang unggul dan inovatif kedepannya, dengan menggunakan analisis yang berbeda sehingga menghasilkan gagasan, narasi dan karya.

DAFTAR RUJUKAN

- Delvira, Y., & -, witasryah. (2019). The Effect of Weight Training Using Tools on ChestPass Ability. *Performa*, 4(02), 129-136.
- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). *Tingkat kecemasan seseorang terhadap pemberlakuan new normal dan pengetahuan terhadap imunitas tubuh. Sport Science and Education Journal*, 1(2).
- Harman, M., & -, D. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan Smash Atlet Klub Bulutangkis Pb Semurup Junior Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi. *Jurnal Patriot*, 1(1), 293-300.
- Herdadi, D., & -, U. (2018). Analisis Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Padang. *Jurnal Patriot*, 137-144.
- krisna, benny, & -, M. (2019). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Renang 50 Meter Gaya Bebas Mahasiswa FIK UNP. *Jurnal Patriot*, 1(1), 131-138.
- Lourenço, C., Esteves, D., Corredeira, R., & Seabra, A. (2015). The effect of a trampoline-based training program on the muscle strength of the inferior limbs and motor proficiency in children with autism spectrum disorders. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(3), 592.
- Mahardika ,I Wyn, dkk. 2014. Pengaruh Pelatihan Medicine Ball Scoop Toss Dan Medicine Throw Terhadap Daya Ledak Otot Lengan. *E-Journal Ikor Universitas Pendidikan Ganेशha. Volume 2 Tahun 20014*.
- Mardela, R., & Syukri, A. (2016). *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Jump Service Atlet Bolavoli Putra Tim Universitas Negeri Padang. Performa*, 1(01), 28-47.
- Mukhtarsyaf, Fahd. Arifianto, Irfan; Haris, Fahmil. *Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Jump Shoot Atlet Klub Bolabasket. Jurnal MensSana*, [S.l.], v. 4, n. 2, p. 179-185, nov. 2019. ISSN
- Novriansyah, N., Nanda, F. A., Andrianto, S. D., Rahmatullah, M. I., & Utama, M. B. R. (2020). The Contribution of The Strength of Leg Muscle and Eye-Hand Coordination Toward The Ability of Free Throws in

Basketball. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 9(3), 197-202.

Pratama, E., & Alnedral, A. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *JurnalJPDO*, 1(1), 135-140. Retrieved from <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/170>

Ridwan, M., & Sumanto, A. (2017). *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Dan Kelentukan Dengan Kemampuan Lompat Jauh. Performa*, 2(01), 69-81.

Rozi, F., & Syahara, S. (2019). Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Berpengaruh Terhadap Efektifitas Tendangan Sabit. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1001-1011

Suhada, R., & ., A. (2020). Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Chest Passatlet Bolabasket Biru Utama Kota Payakumbuh. *Jurnal Patriot*, 2(2), 453-463.

