

**HUBUNGAN KESEIMBANGAN DAN KEKUATAN OTOT
TUNGKAI DENGAN KELINCAHAN PEMAIN BOLA BASKET
PUTRI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



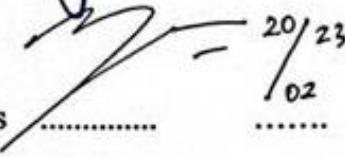
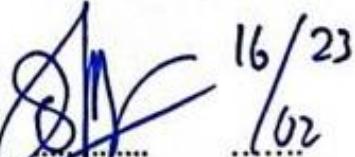
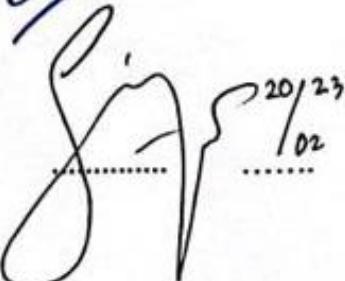
*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

**JULITA AYU SALSAH BELA
1602618002**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FEBRUARI, 2023**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I <u>Eko Juli Fitrianto, S.Or., M.Kes., AIFO</u> NIP. 198107312006041001		21/23 02.....
Pembimbing II <u>Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd</u> NIP. 198112182010121002		16/23 02.....
Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1. <u>Nur Fitrianto, S.Pd., M.Pd</u> NIP. 198506182015041002	Ketua	 21/23 02.....
2. <u>Okki Yonda, S.Or., M.Pd</u> NIDN. 0025109201	Sekretaris	 20/23 02.....
3. <u>Eko Juli Fitrianto, S.Or., M.Kes., AIFO</u> NIP. 198107312006041001	Anggota	 21/23 02.....
4. <u>Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd</u> NIP. 198112182010121002	Anggota	 16/23 02.....
5. <u>Dr. Iman Sulaiman, M.Pd</u> NIP. 197510092005011002	Anggota	 20/23 02.....

Tanggal Lulus :

PERNYATAAN ORISINALITIS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 16 Januari 2023
Yang membuat pernyataan,



JULITA AYU SALSAH BELA
1602618002



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Julita Ayu Salsah Bela
NIM : 1602618002
Fakultas/Prodi : Ilmu Kolahragaan / Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Alamat email : Julitaayu.salsahbela@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

" Hubungan Keseimbangan dan Ketukanan Otot Tungkai
dengan Kelintahan Pemain Bola Basket Putri
Universitas Negeri Jakarta "

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta

Penulis

(JULITA AYU SALSAH BELA)

**HUBUNGAN KESEIMBANGAN DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI
DENGAN KELINCAHAN PEMAIN BOLA BASKET PUTRI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan keseimbangan dengan kelincahan, kekuatan otot tungkai dengan kelincahan dan keseimbangan dan kekuatan otot tungkai dengan kelincahan pemain bola basket putri Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini dilakukan di lapangan Bola Basket, kampus B Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini dilaksanakan sejak bulan Desember 2022 sampai dengan Januari 2023. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif asosiatif dengan teknik studi korelasi. Uji analisis data yang digunakan adalah dengan mencari regresi dan korelasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: pertama, terdapat hubungan yang berarti antara Keseimbangan dengan Kelincahan, dengan persamaan garis linier $\hat{Y} = 20,710 - 0,069X_1$ koefesien korelasi $r_{Y_1} = -0,608$ Dan koefesien determinasi $(r_{Y_1}^2) = 0,370$ Yang berarti variabel Keseimbangan memberikan sumbangan terhadap Kelincahan 37,0%. Kedua, terdapat hubungan yang berarti antara Kekuatan Otot Tungkai dengan Kelincahan, dengan persamaan garis linier $\hat{Y} = 19,204 - 0,014X_2$, koefesien korelasi $r_{Y_2} = -0,561$ dan koefesien determinasi $(r_{Y_2}^2) = 0,286$ Yang berarti variabel Kekuatan Otot Tungkai memberikan sumbangan dengan Kelincahan sebesar 28,6% Ketiga, terdapat hubungan yang berarti antara Keseimbangan dan Kekuatan Otot Tungkai dengan Kelincahan, dengan persamaan garis linier $\hat{Y} = 20,872 - 0,054X_1 - 0,010 X_2$, koefesien korelasi $r_{Y_{1-2}} = 0,692$ dan koefesien determinasi $(R_{Y_{1-2}})^2 = 0,479$

Kata Kunci : keseimbangan, kekuatan otot tungkai, kelincahan

**THE RELATIONSHIP BALANCE AND LEG MUSCLE STRENGTH TO
THE ABILITIES OF WOMEN'S BASKETBALL PLAYERS JAKARTA
STATE UNIVERSITY**

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between balance and agility, leg muscle strength on agility and balance and leg muscle strength on agility female basketball players at Jakarta State University. This research was conducted on the basketball court, campus B, Jakarta State University. This research was conducted from December 2022 to January 2023. This research used an associative quantitative research method with a correlation study technique. The data analysis test used is to look for regression and correlation. The results showed that: first, there is a significant relationship between balance and agility, with the linear equation $\hat{Y} = 20.710 - 0.069X_1$ correlation coefficient $r_{y_1} = -0.608$ and the coefficient of determination $(r_{y_1}^2) = 0.370$, which means that the variable balance contributes to agility 37, 0%. Second, there is a significant relationship between Leg Muscle Strength and Agility, with a linear line equation $\hat{Y} = 19.204 - 0.014X_2$, the correlation coefficient $r_{y_2} = -0.561$ and the coefficient of determination $(r_{y_2}^2) = 0.286$, which means that the Leg Muscle Strength variable contributes to agility by 28 .6% Third, there is a significant relationship between balance and leg muscle strength with agility, with the equation of the linear line $\hat{Y} = 20.872 - 0.054X_1 - 0.010 X_2$, the correlation coefficient $r_{y_{1-2}} = 0.692$ and the coefficient of determination $(R_{y_{1-2}})^2 = 0.479$

Keywords: balance, leg muscle strength, agility

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT. Yang telah memberikan berkat dan rahmatnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini berjudul “Hubungan Keseimbangan Dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kelincahan Pemain Bola Basket Putri Universitas Negeri Jakarta” disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan bimbingan dari berbagai pihak, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti ucapan terima kasih kepada Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga, Bapak Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si. selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Bapak Eko Juli Fitran, S.Or., M.Kes., AIFO selaku Dosen Pembimbing 1, Bapak Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd selaku Dosen Pembimbing 2. Bapak Dr. Iman Sulaiman, M.Pd selaku Penasihat Akademik. Pihak KOP Bola Basket yang telah banyak membantu dalam usaha memparelah data yang diperlukan, kedua Orang Tua dan Keluarga yang telah memberikan dukungan material maupun moral.

Demikian peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 16 Januari 2023

J.A.S.B

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Kegunaan Hasil Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	8
A. Deskripsi Konseptual	8
1. Hakikat Permainan Bola Basket	8
2. Hakikat Kelincahan (<i>agility</i>)	20
3. Hakikat Keseimbangan	39
4. Hakikat Kekuatan Otot Tungkai	52
B. Kerangka Berpikir.....	59
C. Hipotesis Penelitian.....	72
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	74
A. Tujuan Penelitian	74

B.	Tempat Dan Waktu Penelitian	74
C.	Metode Penelitian	74
D.	Populasi dan Sampel	76
E.	Instrumen Penelitian	76
F.	Teknik Pengumpulan Data.....	82
G.	Teknik Analisis Data.....	83
H.	Hipotesis Statistika.....	86
BAB IV HASIL PENELITIAN.....		87
A.	Deskripsi Data.....	87
B.	Pengujian Hipotesis	91
C.	Pembahasan.....	94
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		96
A.	Kesimpulan	96
B.	Saran	96
DAFTAR PUSTAKA		98
LAMPIRAN - LAMPIRAN		101

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Komponen-Komponen Agility.....	23
Gambar 2. <i>T-Run</i>	28
Gambar 3. <i>Zig-Zag Run</i>	28
Gambar 4. <i>Shuttle Run</i>	29
Gambar 5. <i>Forward and Backward Run</i>	29
Gambar 6. <i>Lane Agility Drill</i>	30
Gambar 7. <i>Hexagon Drills</i>	30
Gambar 8. <i>Run to Tap Cone</i>	31
Gambar 9. <i>Lateral Side Run</i>	31
Gambar 10. <i>Two and One High Knee</i>	32
Gambar 11. <i>Boomerang Run</i>	32
Gambar 12. <i>Obstacle Run</i>	33
Gambar 13. <i>Dot Drills</i>	33
Gambar 14. <i>Three Corner Drilss</i>	34
Gambar 15. <i>Chase Down Drills</i>	34
Gambar 16. <i>Left and Right Ankling</i>	35
Gambar 17. <i>Zig-Zag Kicking</i>	35
Gambar 18. <i>Eight Run Drills</i>	36
Gambar 19. <i>Triangle Drill</i>	36
Gambar 20. <i>Slalom Run</i>	37
Gambar 21. <i>Ladder Drills</i>	37
Gambar 22. Gerakan Berjalan di atas papan.....	41
Gambar 23. Gerakan <i>Squat</i> Dengan Bosu.....	42
Gambar 24. Gerakan Pesawat Terbang.....	42
Gambar 25. Gerakan <i>Step Up With Bosu</i>	43
Gambar 26. Gerakan <i>Airplane With Bosu</i>	43
Gambar 27. Gerakan <i>Skater With Bosu</i>	44
Gambar 28. Gerakan <i>Shin Balance</i>	44

Gambar 29. Gerakan <i>Stand Balance</i>	45
Gambar 30. Gerakan <i>Stance With Hand Tracking</i>	45
Gambar 31. Gerakan <i>Toe Taps</i>	46
Gambar 32. Gerakan <i>Lunges With Bosu</i>	46
Gambar 33. Gerakan <i>Walks Up</i>	47
Gambar 34. Gerakan <i>Lateral Walk Over</i>	47
Gambar 35. Gerakan <i>Bosu Medball Chest Pass</i>	48
Gambar 36. Gerakan <i>Bosu Medball Rotational Throw</i>	48
Gambar 37. Gerakan <i>Bosu Dumbbell Squat</i>	49
Gambar 38. Gerakan <i>Bosu Push Up</i>	49
Gambar 39. Gerakan <i>Bosu Bulgarian Split Squat</i>	50
Gambar 40. Gerakan <i>Bosu Barefoot</i>	50
Gambar 41. Gerakan <i>Bosu Single Leg Squat</i>	51
Gambar 42. Otot-Otot Tungkai Bagian Atas	56
Gambar 43. Otot-Otot Tungkai Bagian Bawah.....	57
Gambar 44. Gerakan <i>Squat</i>	58
Gambar 45. Gerakan <i>Leg Curl</i>	58
Gambar 46. Gerakan <i>Calf raises</i>	59
Gambar 47. Gerakan <i>Lunes</i>	59
Gambar 48. Gerakan <i>Leg Curl</i>	60
Gambar 49. Gerakan <i>Side Lunges</i>	60
Gambar 50. Gerakan <i>Back Lunges</i>	61
Gambar 51. Gerakan <i>One Leg Squat</i>	61
Gambar 52. Gerakan <i>Split Squat</i>	62
Gambar 53. Gerakan <i>Leg Extension</i>	62
Gambar 54. Gerakan <i>Step Up</i>	63
Gambar 55. Gerakan <i>Side Step Up</i>	63
Gambar 56. Gerakan <i>Wall Squat</i>	64
Gambar 57. Gerakan <i>One Leg Wall Squat</i>	64
Gambar 58. Gerakan <i>Hamstring Roll On</i>	65
Gambar 59. Gerakan <i>One Leg Hamstring Roll On</i>	65

Gambar 60. Gerakan <i>Nordic Hamstring</i>	66
Gambar 61. Gerakan <i>Squat Jump</i>	66
Gambar 62 Gerakan Skater <i>Squat</i>	67
Gambar 63. Gerakan <i>Pistol Squat</i>	67
Gambar 64. Gerakan <i>Sumo Squat</i>	68
Gambar 65. Kerangka Berpikir	72
Gambar 66. Desain Penelitian Korelasi	75
Gambar 67. <i>Modified Bass Test</i>	77
Gambar 68. Leg dynamometer.....	79
Gambar 69. <i>Illinois Agility Run</i>	81
Gambar 70. Grafik histogram data Keseimbangan (X_1)	88
Gambar 71. Grafik Histogram Kekuatan Otot Tungkai (X_2)	90
Gambar 72. Grafik Histogram Kelincahan (Y)	91



DAFTAR TABEL

1. Kriteria <i>Modified Bass Test</i>	78
2. Norma skor mentah tes kekuatan otot perempuan	80
3. <i>Illinois Agility Run</i>	82
4. Intrepretasi perhitungan korelasi	85
5. Deskripsi Data Penelitian.....	87
6. Distribusi Frekuensi Keseimbangan (X_1).....	88
7. Distribusi frekuensi Kekuatan Otot Tungkai (X_2).....	89
8. Distribusi Frekuensi Kelincahan (Y).....	90
9. Uji keberartian koefesien korelasi (X_1) terhadap (Y)	92
10. Uji keberartian koefesien korelasi (X_2) terhadap (Y)	93
11. Uji keberartian koefesien korelasi Ganda	94



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Data Tes Penelitian	101
Lampiran 2. Perhitungan Distribusi Frekuensi	102
Lampiran 3. Menghitung Rata Rata dan Simpangan Baku.....	104
Lampiran 4. Data Mentah Hasil Tes	106
Lampiran 5. Mencari Persamaan Regresi	107
Lampiran 6. Mencari Koefisien korelasi dan Uji keberartian korelasi	116
Lampiran 7. Surat Pengantar Penelitian.....	121
Lampiran 8. Surat Balasan Penelitian	122
Lampiran 9. Surat Keterangan Peminjaman Alat	123
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian.....	124

