

**PENGARUH LATIHAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN
PADA PENINGKATAN KETERAMPILAN DRIBBLE PADA
TIM BASKET PUTRI SMA PERSATUAN KEDUNGPRING
LAMONGAN**

SKRIPSI



Unesa Surabaya

Oleh :

KRISNA MAHENDRA JATI

NIM : 185900219

PROGAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
2022

**PENGARUH LATIHAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN
PADA PENINGKATAN KETERAMPILAN DRIBBLE PADA
TIM BASKET PUTRI SMA PERSATUAN KEDUNGPRING
LAMONGAN**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas
PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian
persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada
Program Studi Pendidikan Jasmani**

Oleh ;

KRISNA MAHENDRA JATI

NIM : 185900219

**UNIVERSITAS PGRI ADIBUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Krisna Mahendra Jati
Nim : 185900219
Judul Skripsi : PENGARUH LATIHAN KECEPATAN
DAN KELINCAHAN PADA
PENINGKATAN KETERAMPILAN
DRIBBLE PADA TIM BASKET PUTRI
SMA PERSATUAN KEDUNGPRING
LAMONGAN

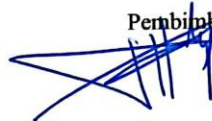
Surabaya, 6 Januari 2022

Pembimbing I,



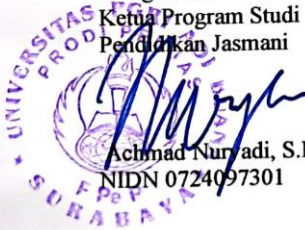
Dr. H. Harwanto, M.Pd.
NIDN : 0722106102

Pembimbing II,



Shandy Pieter P. S.Pd.M.Pd.
NIDN : 0729058804

Mengetahui
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.
NIDN 0724097301




Skripsi oleh Krisna Mahendra Jati telah ditetapkan di depan
Dewan Penguji pada tanggal 20 Januari 2022.

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Krisna Mahendra Jati dengan judul Pengaruh Latihan Kecepatan dan Kelincahan Pada Peningkatan Keterampilan Dribble Pada Tim Basket Putri SMA Persatuan Kedungpring Lamongan.

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal Kamis, 20 Januari 2022.

Dewan Penguji

1	Dr. H.Harwanto, M.Pd	Ketua	
2	Shandy Pieter P, S.Pd., M.Pd	Anggota	
3	Dr. Sumardi, M.Kes	Anggota	

Mengesahkan

Mengetahui

Dekan FPP,

Ketua Program Studi,



Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Krisna Mahendra Jati

Nim : 185900219

Program studi : Pendidikan Jasmani

Fakultas : Fakultas Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri; bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 6 Januari 2022
Yang membuat pernyataan,



Krisna Mahendra Jati

HALAMAN PERSEMBAHAN / MOTO

**“PROSES SAMA PENTINGNYA
DIBANDING HASIL. HASILNYA NIHIL
TAK APA. YANG PENTING SEBUAH
PROSES TELAH DICANANGKAN DAN
DILAKSANAKAN” –AGUS HADI
SUDJIWO**

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas berkah, rahmat, ridho dan hidayahNya yang senantiasa dilimpahkan kepada penulis sehingga bisa menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Kecepatan dan Kelincahan Pada Peningkatan Keterampilan Dribble Pada Tim Basket Putri Sma Persatuan Kedungpring Lamongan” sebagai syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) pada program studi pendidikan jasmani.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini tidak dapat terselesaikan tanpa dukungan dari berbagai pihak baik moril maupun materil. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini terutama kepada :

1. Dr. Marianus Subandowo, M.S., Selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
2. Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. Selaku Dekan FKIP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Pembimbing (1) Dr. H.Harwanto,M.Pd. Pembimbing (2) Shandy Pieter P. S.Pd.M.Pd. Selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan arahan selama penyusunan skripsi ini dibuat.
5. Seluruh Bapak dan Ibu dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
6. Siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Persatuan Kedungpring yang telah banyak membantu dalam proses penelitian.
7. Kedua orang tua beserta kakak dan adik yang telah memberikan doa, dukungan, dan nasehat selama proses pembuatan skripsi.

8. Seluruh teman-teman seangkatan 2018 yang selalu membantu, menyemangati dan mengisi hari-hari menjadi sangat menyenangkan.
9. Teman-teman alumni yang selalu memberi masukan dan memberi pengetahuan tentang penyusunan skripsi.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebut satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan naskah skripsi ini.

Rasa hormat dan terimakasih bagi semua pihak atas segala dukungan dan doanya semoga Allah SWT membalas segala kebaikan yang telah mereka berikan kepada penulis, Aamiin.

Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih banyak kepada semua pihak yang telah membantu dan semoga Allah SWT melimpahkan karunianya dalam setiap amal kebaikan kita dan diberikan balasan, Aamiin.

Surabaya, 6 Januari 2022

Krisna Mahendra Jati

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
PERSEMBAHAN/MOTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan Masalah.....	3
C. Rumusan Masalah.....	3
D. Tujuan Penelitian.....	3
E. Manfaat Penelitian.....	3
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Dasar Teori.....	5
B. Tinjauan Penelitian Yang Relevan.....	14
C. Kerangka Konseptual.....	15
D. Hipotesis.....	17
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	18
B. Populasi dan Sampel.....	18
C. Variabel Penelitian.....	19
D. Instrumen Penelitian.....	19
E. Teknik Pengumpulan Data.....	22
F. Teknik Analisis Data.....	23

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian..... 24
B. Pembahasan..... 27

BAB V PENUTUP

A. Simpulan..... 29
B. Saran..... 29

DAFTAR PUSTAKA..... 30

LAMPIRAN 32

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Program Latihan	14
3.1 Desain penelitian	18
3.2 Struktur populasi dan sampel	19
3.3 Norma <i>Single Tes STO</i>	23
4.1 Deskriptif	24
4.2 Uji normalitas	25
4.3 Uji homogenitas.....	26
4.4 Paired samples test	27

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Menggiring bola tinggi	8
2.2 Menggiring bola rendah.....	9
2.3 <i>Crossover dribbling</i>	9
2.4 <i>Behind the back dribbling</i>	10
2.5 <i>Reverse dribbling</i>	11
2.6 Kerangka konseptual	17

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Revisi skripsi.....	36
Lampiran 2 Bimbingan skripsi	37
Lampiran 3 Surat izin penelitian	33
Lampiran 4 Surat keterangan penelitian.....	34
Lampiran 5 Hasil <i>pretest</i>	37
Lampiran 6 Hasil <i>posttest</i>	40
Lampiran 7 Data Deskriptif.....	42
Lampiran 8 Data Normalitas	42
Lampiran 9 Data Homogenitas.....	43
Lampiran 10 Data Paired.....	43
Lampiran 11 Data Nilai t.....	44
Lampiran 12 Pelaksanaan Latihan.....	45
Lampiran 13 Pelaksanaan pengambilan data	46