



Survei Kelincahan pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 3 Sekayu

Indra Marliansyah^{1*}, Sukardi², M. Taheri Akhbar³

^{1,2,3}Prodi, Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas PGRI Palembang, Indonesia

*Corresponding Author. E-mail: Indramarliansyah47@gmail.com

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat kelincahan pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Sekayu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kelincahan pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Sekayu. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, dengan menggunakan metode survei yaitu mengumpulkan data mengenai tes kelincahan dengan menggunakan tes *Illinois agility run* di SMP Negeri 3 Sekayu yang merupakan pendukung dalam penelitian ini. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 20 orang sedangkan sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang dengan menggunakan teknik *total sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan metode observasi, dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan rumus *persentase*. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kelincahan siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Sekayu dari hasil Tes *Illinois Agility Run* memiliki kategori *Average* atau sedang. Hal ini dapat dilihat dari hasil tes yang diperoleh dengan Performa *Excellent* berjumlah 0 siswa (0%), Tingkat Performa *Good* berjumlah 1 siswa (5%), Tingkat Performa *Average* berjumlah 13 siswa (65%), Tingkat Performa *Fair* berjumlah 1 orang (5%), Tingkat Performa *Poor* berjumlah 5 siswa (25%).

Kata Kunci: Survei, Kelincahan, Bola Basket

Abstract

The problem in this study is how the level of agility in basketball extracurricular students at SMP Negeri 3 Sekayu. This study aims to determine the level of agility in basketball extracurricular students at SMP Negeri 3 Sekayu. This type of research is a quantitative descriptive study, using a survey method that is collecting data on agility tests using agility tests which are run at SMP Negeri 3 Sekayu which is a supporter of this research. The population in this study called 20 people while in this study, 20 people used total sampling technique. The data technique uses the method of observation and documentation. The data analysis technique uses the proportion formula. Based on the results of the study, it shows that the level of agility of basketball extracurricular students at SMP Negeri 3 Sekayu from the results of the Illinois Agility Run test is in the Average or moderate category. This can be seen from the test results obtained with Excellent Performance of 0 students (0%), LEVEL of Good Performance can be 1 student (5%), Average Performance Level states 13 students (65%), Fair Performance Level states 1 person (5%), Poor Performance Level 5 students (25%).

Keywords: Survey, Agility, Basketball

PENDAHULUAN

Berolahraga merupakan kegiatan rutinitas yang harus dilakukan setiap hari sebagai bagian dari upaya untuk menjaga kesehatan. Olahraga merupakan aktivitas

penting yang harus dilakukan oleh manusia dalam rangka untuk memperoleh kesehatan tubuh. Perkembangan olahraga di Indonesia ini terasa semakin maju, hal ini tidak terlepas dari peran serta masyarakat yang semakin sadar dan mengerti arti penting dan fungsi olahraga itu sendiri. Disamping adanya perhatian serta dukungan pemerintah juga menunjang perkembangan olahraga di Indonesia. dalam melaksanakan olahraga manusia mempunyai tujuan yang berbeda, hal ini karena masing-masing manusia melakukan olahraga sesuai dengan tujuan yang diinginkannya, Ada yang bertujuan prestasi seperti atlet, ada juga yang bertujuan sekedar rekreasi mengisi waktu luang untuk memperoleh kegembiraan.

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga. Salah satu pembinaan untuk meningkatkan prestasi melalui olahraga yaitu dengan kegiatan ekstrakurikuler, di sekolah terdapat berbagai macam kegiatan ekstrakurikuler seperti sepak bola, bola voli dan juga bola basket.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan kebutuhan. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimasi pelajaran terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa. Ekstrakurikuler bola basket adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk menambah kemampuan dan meningkatkan prestasi siswa yang mempunyai bakat, minat, dan kemampuan dalam olahraga bola basket dan sebagai salah satu kegiatan yang positif bagi siswa untuk menghindari dari pengaruh lingkungan dan pergaulan bebas.

Basket merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh kalangan anak muda. Olahraga ini memiliki 5 orang pemain inti, dalam permainan ini setiap pemain memiliki tugasnya masing-masing yang tujuannya untuk memasukan bola kedalam keranjang dengan sebanyak-banyaknya agar dapat menjadi pemenang. Basket diciptakan oleh Dr. James Nainsmith di *Springfield College* (Akademi kota *Springfield*) di negara bagian *Massachusetts* pada tahun 1891. Pada awalnya jumlah pemain basket ini terdiri 9 orang dan belum mengenal *dribble*, namun dengan

seiringnya waktu sekarang menjadi 5 orang per regu dan sudah mengenal *dribble* (Sugiarto dkk, 2009)

Permainan bola basket merupakan permainan yang menghibur, menyenangkan, mendidik, dan menyehatkan. Bola basket adalah permainan bola besar yang cukup populer dikalangan masyarakat. Bola basket telah dimainkan oleh banyak orang diseluruh dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Permainan ini dimainkan oleh semua lapisan masyarakat menengah ke bawah maupun ke atas. Populernya permainan bola basket membuat sebagian siswa menekuninya melalui kegiatan ekstrakurikuler.

Membentuk prestasi dalam olahraga bola basket pada dasarnya dipengaruhi banyak faktor latihan, misalnya karena faktor fisik, teknik, taktik dan mental. Pada faktor teknik, hal ini sangat menjadi penting karena teknik merupakan modal awal dari seorang pemain bola basket untuk menjadi pemain terkenal. Keterampilan teknik perseorang dalam bermain bola basket harus ditunjang dengan kondisi fisik yang prima. Ada banyak kondisi fisik yang harus dimiliki oleh seorang pemain bola basket, salah satunya adalah kelincahan.

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuhnya dari satu titik ke titik lainnya dengan sangat cepat (Widiastuti, 2017). Dalam permainan bola basket kelincahan dibutuhkan dalam beberapa keterampilan, misalnya *dribbling*. Seseorang yang memiliki kelincahan tentu akan menghasilkan teknik *dribbling* yang baik. Oleh sebab itu kelincahan menjadi modal bagi setiap pemain bola basket agar dapat melakukan beragam teknik dengan baik.

Berdasarkan pengamatan peneliti dilapangan, peneliti melihat munculnya masalah pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Sekayu khususnya aspek kelincahan yang dalam hal ini peneliti melihat pada saat siswa melakukan teknik *dribbling* permainan bola basket. peneliti melihat lambatnya para siswa dalam *mendribble* bola basket sehingga para pemain sering sekali mengalami kegagalan yang di sebabkan oleh (1) Melihat bola ketika *mendribble*, (2) Tidak melindungi bola ketika *mendribble* atau *mendribble* terlalu tinggi dan jauh dari tubuh, (3) Kesulitan mengontrol bola, (4) Tidak mempunyai kekuatan cukup dalam *mendribble*, (5) Bola terlalu cepat direbut oleh pemain lawan. salah satu aspek penting dalam *dribble* bola basket adalah kelincahan. Dengan demikian kelincahan merupakan prioritas utama dalam melatih kemampuan *dribble* setiap siswa. Selain itu, sekolah belum ditunjang

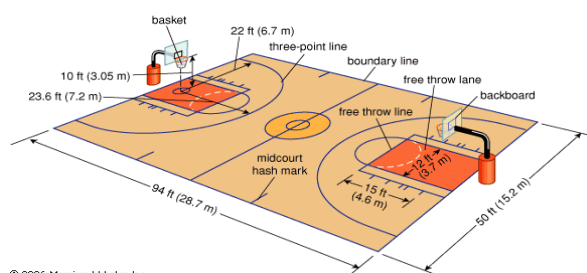
fasilitas latihan yang lengkap. Sekolah belum memiliki pelatih bola basket yang berlisensi. Standar latihan yang belum terukur, metode latihan yang diberikan juga merupakan metode latihan yang sama pada umumnya, program latihan tidak menarik, sehingga berimbas pada permainan bola basket siswa, terutama tingkat kelincahan yang dimiliki siswa. Oleh sebab itu tingkat kelincahan siswa tergolong rendah. Inilah sebabnya yang menjadikan alasan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian.

Bola basket dimainkan di dalam batas ruang tiga dimensi, sebab ring basket ditempatkan pada ketinggian tertentu di atas permukaan tanah (Khoeron, 2017). Permainan bola basket memiliki nilai-nilai tertentu yang sifatnya universal. Sebagai permainan yang sifatnya *rekreatif*, bola basket bisa dimainkan, mulai dari usia anak-anak sampai dewasa. Juga dikenal oleh orang-orang yang sudah berusia cukup lanjut, baik oleh pria maupun wanita, dengan aturan permainan yang dimodifikasi, sesuai dengan tingkat usia dan kemampuannya (Sugiarto, dkk, 2009).

(Sugiarto dkk, 2009) ada beberapa sarana dan prasarana bola basket adalah sebagai berikut:

1) Lapangan basket

Lapangan basket berukuran panjang 28,5 meter dan lebar 15 meter. Di dalam lapangan itu terdapat penanda area, garis *three point*, lingkaran tengah, garis tengah, dan *baseline*.



Gambar 1. Bentuk Lapangan Basket
(Sumber: Sugiarto dkk, 2009)

2) Keranjang Basket

Letaknya pada dua sisi lapangan dengan tinggi 3,05 dari tanah. Dibelakangnya terdapat *backboard* yaitu papan berukuran 1,8 x 1,05 meter.



Gambar 2. Bentuk Ring Basket
(Sumber: Sugiarto dkk, 2009)

3) Bola Basket

Bola terbuat dari kulit, plastik atau sintetis lainnya. beratnya sekitar 567-650 gram dengan garis lingkaran antara 75-78 cm.



Gambar 3. Bentuk Bola Basket
(Sumber: Sugiarto dkk, 2009)

(Vic Amber, 2012) ada beberapa teknik dasar dalam permainan bola basket adalah 1) Memegang bola, teknik memegang bola pada bola basket adalah dengan menggunakan kedua telapak tangan yang dikembangkan seluruhnya hingga membentuk sebuah mangkok yang besar. 2) Menangkap bola, menangkap bola biasanya dilakukan pada saat akan menerima lemparan bola dari teman satu tim. 3) Melempar bola, teknik melempar bola terdiri atas tiga jenis yaitu teknik lemparan bola dari dada (*chest pass*), lemparan bola dari atas kepala (*over head pass*), dan lemparan bola kearah tanah dengan cara memantulkan (*bounce pass*). 4) Menggiring bola, teknik ini sangat membantu ketika akan mengoperkan bola kepada teman satu tim. 5) *Pivot* (teknik poros), tujuannya adalah sebagai usaha menyelamatkan bola dari gangguan lawan. 6) *Lay up*, merupakan teknik yang dilakukan sebagai salah satu usaha untuk mencetak angka dengan memasukkan bola ke dalam keranjang. 7) *Shooting* (menembak bola), cara melakukan *shooting* adalah bola dipegang dengan

kedua telapak tangan yang membentuk poros seperti mangkok besar atau dapat juga dilakukan dengan menggunakan satu tangan saat bola ditembakkan ke dalam keranjang, pantulan terlebih dahulu pada permukaan papan keranjang yang sudah diberikan gambar berbentuk kotak.

Menurut (Khoeron, 2017) Terdapat beberapa peraturan yang ditetapkan dalam permainan bola basket, baik dari segi teknik bermain maupun pada saat permainan berlangsung. Jika dilihat dari segi teknik bermain, berikut peraturan yang harus diperhatikan pemain adalah bola basket dapat dioper ke segala arah. Jika dalam keadaan terdesak, pemain dapat memukul bolahnya dengan menggunakan satu atau dua tangan. Namun yang harus diingat adalah pukulan tidak menggunakan kepalan tangan seperti tinju Bola basket dilemparkan ke segala arah, baik dengan satu tangan maupun dua tangan. Bola hanya diperbolehkan berada dalam telapak tangan. Artinya, anggota tubuh lainnya selain tangan, tidak diperbolehkan memegang bola. Pemain boleh membawa bola dalam keadaan sedang berjalan atau berlari. Artinya pemain tidak boleh membawa bola dalam pelukan sambil berlari. Pada saat pemain sudah melakukan *dribbling* tindakan yang harus dilakukan selanjutnya adalah mengoper bola pada teman satu tim atau menembakkan bola ke dalam keranjang pada posisi titik terakhir berhenti.

(Ismaryati, 2008) menjelaskan bahwa “kelincahan merupakan komponen yang dibutuhkan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan dan perubahan posisi tubuh. Kelincahan didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengubah kecepatan dan arah posisi tubuh atau bagian-bagiannya dengan cepat dan tepat, sementara perpindahannya dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan”. Dari batasan ini, terdapat tiga hal yang menjadi karakteristik kelincahan, yaitu kecepatan dan ketepatan perubahan arah lari, perubahan posisi tubuh, dan perubahan arah bagian-bagian tubuh.

Tes adalah suatu alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dalam suasana dengan cara dan aturan yang sudah ditentukan (Widiastuti, 2017). Tes kelincahan akan menggunakan tes *illinois agility run* memiliki tujuan untuk mengukur kelincahan. Alat yang digunakan yaitu:

- 1) Stopwatch sesuai kebutuhannya
- 2) Lintasan lari datar panjang minimal 9,14 meter
- 3) Alat-alat tulis dan format pengambilan data

4) Petugas pencatat 1 orang

Kegiatan *ekstrakurikuler* merupakan suatu kegiatan yang diadakan di sekolah di luar jam pelajaran dengan tujuan untuk memperdalam potensi yang dimiliki oleh peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar jam mata pelajaran untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan atau potensi bakat dan minat melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga pendidik yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga pendidik yang berkemampuan dan berwenang di sekolah dan madrasah.

METODE

Secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2008). Penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Jenis penelitian ini menggunakan *deskriptif kuantitatif* dengan metode penelitian survei. Adapun maksud dan tujuan penggunaan metode *deskriptif kuantitatif* dalam penelitian ini adalah guna mencari keterangan dalam bentuk penjabaran mengenai pokok masalah yang dihadapi melalui analisis *deskriptif persentase*.

Teknik observasi adalah melakukan pengumpulan data menyatakan keterusterangan kepada sumber data, bahwa ia sedang melakukan penelitian, jadi mereka yang diteliti mengetahui sejak dari awal aktivitas peneliti. Pada penelitian ini observasi akan difokuskan pada kondisi siswa saat menjelang pertandingan untuk mengikuti dan telah mengikuti ekstrakurikuler bola basket.

Adapun kisi-kisi observasi tersamar dalam penelitian ini adalah:

- a. Keadaan sekolah,
- b. Keadaan kepala sekolah,
- c. Keadaan guru pendidikan jasmani dan pelatih ekstrakurikuler bola basket,
- d. Keadaan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket.

(Sugiyono, 2008) menjelaskan dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Bentuk dokumentasi kegiatan selama penelitian berlangsung, berupa foto-foto hasil kegiatan dan dokumentasi lainnya yang dianggap

penting pada penelitian ini. Kisi-kisi dokumentasi yang dimaksud adalah sebagai berikut:

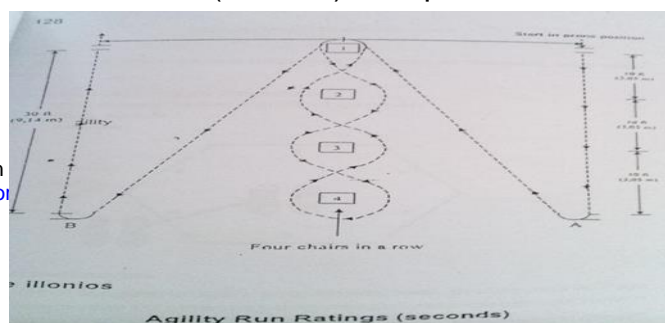
- a. Dokumentasi jadwal latihan siswa,
- b. Dokumentasi berupa foto-foto kegiatan selama latihan.

Tes adalah suatu alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dalam suasana dengan cara dan aturan yang sudah ditentukan (Widiastuti, 2017). Tes kelincahan akan menggunakan tes *illinois agility run* penjabarannya sebagai berikut :

- 1) Nama Test : Instrumen tes pada variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah *Illinois Agility Run*.
- 2) Tujuan Tes : Tes ini bertujuan untuk mengukur kelincahan. (Widiastuti, 2017)
- 3) Alat/fasilitas :
 1. *Stopwacth* sesuai kebutuhannya
 2. Lintasan lari datar panjang minimal 9,14 meter
 3. Alat-alat tulis dan format pengambilan data
- 4) Pelaksanaan tes : 4. Petugas pencatat 1 orang

Teste coba bersiap digaris start pada aba-aba ya, *Teste* berlari secepat-cepatnya menuju garis A, salah satu kaki harus menyentuh garis, kemudian berbalik menuju bangku pertama, berputar kekiri pada bangku pertama lalu melakukan zig-zag sehingga bangku ke empat, berputar kekanan pada bangku ke 4, kemudian zig-zag kembali menuju bangku pertama. Berputar kekiri pada bangku pertama, kemudian berlari menuju garis B dan berputar menuju garis finish.

Catatan waktu untuk menentukan norma kelincahan dihitung sampai persepuluh detik (0,1detik) atau perseratus detik (0,01 detik)



Gambar 4. *Illinois Agility Run* (Widiastuti, 2017)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini merupakan penelitian *deskriptif*, sehingga keadaan objek akan digunakan sesuai dengan yang diperoleh pada waktu melaksanakan penelitian. Berdasarkan hasil penelitian survei kelincahan pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Sekayu, yang diukur dengan menggunakan tes *Illinois Agility Run*. Secara keseluruhan memperoleh waktu terbaik adalah 16.1 detik, waktu terburuk adalah 22.4 detik dan rata-rata 17.9 detik. Untuk pelaksanaan penilaian tes *Illinois Agility Run* menggunakan tes lari berbentuk zig-zag dengan cara lari secepat-cepatnya untuk memperoleh catatan waktu terbaik bagi setiap siswa. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Tes *Illinois Agility Run*

No	Nama Siswa	Agility Run Ratings (Second)
1	Resp. 1	18.3
2	Resp. 2	18.1
3	Resp. 3	17.2
4	Resp. 4	16.9
5	Resp. 5	17.9
6	Resp. 6	17.6
7	Resp. 7	17.7
8	Resp. 8	18.7
9	Resp. 9	18.8
10	Resp. 10	18.4
11	Resp. 11	18.1
12	Resp. 12	17.5
13	Resp. 13	18.1
14	Resp. 14	18.6
15	Resp. 15	17.8
16	Resp. 16	17.9
17	Resp. 17	22.4
18	Resp. 18	16.2
19	Resp. 19	16.1
20	Resp. 20	18.0
	Jumlah Total Skor	358.3
	Rata-rata	17.9
	Waktu Terbaik	16.1
	Waktu Terburuk	22.4

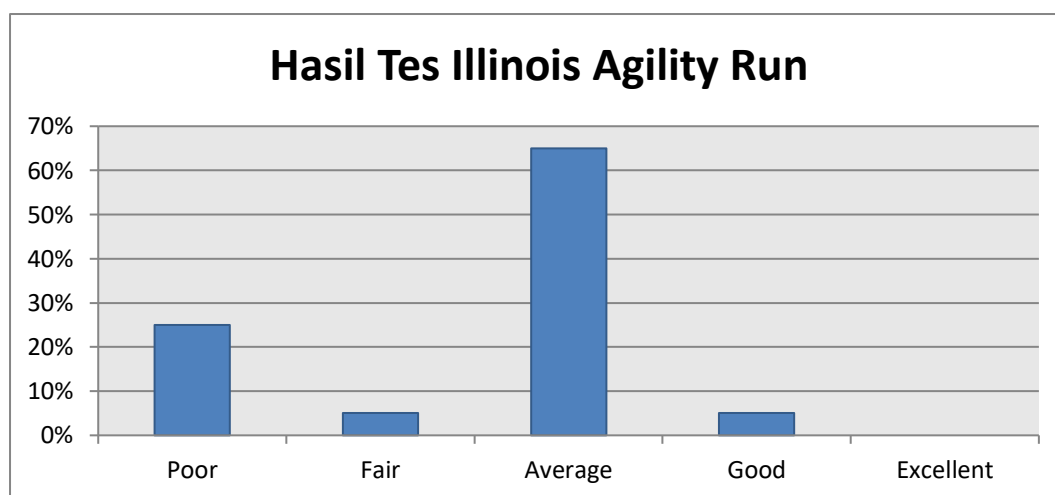
Berdasarkan tabel di atas dari hasil tes *Illinois Agility Run* siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Sekayu diperoleh jumlah total skor adalah 358.3, rata-rata

hasil tes *Illinois Agility Run* adalah 17.9, waktu terbaik adalah 16.1 detik, waktu terburuk adalah 22.4 detik.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes *Illinois Agility Run* Siswa Ekstrakurikuler Bola basket SMP Negeri 3 Sekayu

Tingkat Performa	Males (Laki-laki)	Frekuensi	Persentase (%)
Excellent (Sempurna)	< 15.2	0	0
Good (Baik)	16.1 – 15.2	1	5
Average (Sedang)	18.1 – 16.2	13	65
Fair (Cukup)	18.3 – 18.2	1	5
Poor (Buruk)	> 18.3	5	25
Jumlah		20	100

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 20 siswa yang mendapat Tingkat Performa *Excellent* berjumlah 0 siswa (0%), Tingkat Performa *Good* berjumlah 1 siswa (5%), Tingkat Performa *Average* berjumlah 13 siswa (65%), Tingkat Performa *Fair* berjumlah 1 orang (5%), Tingkat Performa *Poor* berjumlah 5 siswa (25%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat di gambar dibawah ini.



Gambar 5. Diagram Hasil Tes *Illinois Agility Run*

Dalam dalam permainan bola basket yang dominan menggunakan kelincahan yaitu pada keterampilan *dribbling*. Keterampilan *dribbling* mempunyai tingkat kesulitan yang lebih tinggi daripada *passing*, dan *shooting* karena *dribbling* membutuhkan kelentukan gerakan tangan dan tubuh untuk menipu lawan. Keterampilan *dribbling* siswa SMP Negeri 3 Sekayu yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket menggunakan tes *Illinois Agility Run* masuk kategori cukup, Berdasarkan hasil tes *Illinois Agility Run* dapat dijelaskan bahwa dari 20 siswa yang mendapat Tingkat Performa *Excellent* berjumlah 0 siswa (0%), Tingkat Performa *Good* berjumlah 1 siswa (5%), Tingkat Performa *Average* berjumlah 13 siswa (65%), Tingkat Performa *Fair* berjumlah 1 orang (5%), Tingkat Performa *Poor* berjumlah 5 siswa (25%). Hal ini

dikarenakan teknik *dribbling* tidak begitu ditekankan oleh pelatih, namun kerjasama antar pemain lebih ditekankan. Aplikasi dalam permainan ini menyebabkan keterampilan *dribbling* siswa SMP Negeri 3 Sekayu masuk dalam kategori cukup, karena teknik *dribbling* kurang dilatihkan. Pada dasarnya memang benar apabila permainan akan indah jika banyak terjadi *passing*, dan *shooting* antar pemain, namun sesekali harus ada keterampilan *dribbling* yang baik dan indah untuk melewati lawan, sehingga permainan menjadi lebih bervariasi dan akan menambah permainan menjadi menarik.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat Kelincahan dalam Permainan Bola basket Siswa Ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Sekayu secara keseluruhan berkategori Cukup, artinya kemampuan yang dimiliki siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Sekayu masih belum maksimal. Hal ini dikarenakan banyak hal, di antaranya latihan yang hanya seminggu sekali masih kurang untuk meningkatkan sebuah prestasi, khususnya meningkatkan keterampilan dasar bola basket. Permainan bola basket tidak hanya ditentukan dengan keterampilan dasar saja, namun di sisi lain juga terdapat beberapa faktor, yaitu faktor fisik, dan strategi. Pertemuan seminggu sekali sangat kurang untuk mencapai sebuah prestasi, karena materi dari ketiga aspek yaitu aspek fisik, teknik dan strategi tidak dapat terlaksana semua. Maka dari itu sebaiknya latihan ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Sekayu ditambah *frekuensi* latihannya menjadi tiga kali seminggu.

KESIMPULAN

Setelah melaksanakan penelitian dan dilakukan pembahasan, maka penulis menyimpulkan bahwa tingkat kelincahan siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Sekayu dari hasil Tes *Illinois Agility Run* memiliki kategori *Average* atau cukup. Hal ini dapat dilihat dari hasil tes yang diperoleh dengan Performa *Excellent* berjumlah 0 siswa (0%), Tingkat Performa *Good* berjumlah 1 siswa (5%), Tingkat Performa *Average* berjumlah 13 siswa (65%), Tingkat Performa *Fair* berjumlah 1 orang (5%), Tingkat Performa *Poor* berjumlah 5 siswa (25%). Berdasarkan hasil tersebut, sebaiknya latihan ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Sekayu ditambah frekuensi latihannya menjadi tiga kali seminggu agar tingkat kelincahan dapat memperoleh hasil yang signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amber, Vic. 2012. *Petunjuk Untuk Pelatih dan Pemain Bola Basket*. Bandung: Pionir Jaya
- Ismaryati. 2008 *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Khoeron, Nidhom. 2017. *Buku Pintar Basket*. Jakarta: Anugrah.
- Sugiarto dkk. 2009. *Langkah Menjadi Pemain Basket Hebat*. Jakarta: Mediantara Semesta.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Afabeta.
- Widiastuti. 2017. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta Timur: PT Bumi Timur Jaya.