

**HUBUNGAN KELINCAHAN DENGAN HASIL DRIBBLE
PADA SISWA TEAM BOLA BASKET PUTRI
SMA NEGERI 1 PEKANBARU**

Vigi Indah Permatha Sari¹, Drs. Slamet, M. Kes, AIFO², Zainur, SPd, M. Pd³

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU**

Abstract

Based on the author's observation on the women's basketball team SMA NEGERI 1 Pekanbaru in basketball games, author saw some problems in doing agility dribble as follow : many basketball players team SMA NEGERI 1 Pekanbaru daughter did not know at the time herding agility techniques ball, lack of agilty of mation exhibited by daughter team SMA NEGERI 1 Pekanbaru when dribbling and lack of concentration in the play so that when the oppanent dribble easily take the ball.

The issues contained in the womens basketball team SMA NEGERI 1 Pekanabru author can conclude that the actual agility techniques that should be fixed in the dribble. Form of this research is correlational by student population SMA NEGERI 1 Pekanbaru consisting of women's basketball team, data in this study is the entire population of 13 people. Instrument used in this research is a test of agility and agility dribble. Then the data were processed with statitital, test for normality test with the significant a 0,05 level lilefors.

Hypothesis is the relationship of agility with the results dribble. Based on the result of the reseach conducted, it can be concluded that agility dribble, where t count obtained 14,11 t table 1,796, so t count > t table consequently results of the calculation of the prodinet moment correlation between agility eith the results obtained dribble r count 0,81.

Keyword : agility and the result dribble.

¹Mahasiswa pendidikan olahraga penjaskesrek dan rekreasi FKIP Universitas Riau, Nim 0905120607. Alamat; arengka indah jln srikandi komplek widya graha 2 blok a no 1.

²Dosen pembimbing I, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga, (081365361995).

³Dosen pembimbing II, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga, (081364593780).

A. PENDAHULUAN

Hampir di segala bidang ilmu pengetahuan sekarang ini telah berkembang demikian pesat. Dan yang lebih mencolok adalah saling adanya keterkaitan antara satu bidang pengetahuan dengan bidang lain. Sehingga suatu masalah nampaknya menjadi kompleks, karena dijelaskan melalui tinjauan dari berbagai sudut pengetahuan yang terkait dan saling menunjang.

Kenyataan ini terjadi pula dalam pemecahan masalah prestasi olahraga, berbagai ilmu pengetahuan yang terkait yaitu olahragawan, ditinjau, diteliti dan akhirnya diterapkan untuk bahan penunjang tercapainya prestasi optimal subjek yang bersangkutan.

Suatu kenyataan menunjukkan bahwa ada empat dasar tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga sekarang ini. Pertama, Mereka yang melakukan kegiatan olahraga hanya untuk rekreasi, mereka yang melakukan olahraga hanya untuk mengisi waktu senggang dilakukan penuh kegembiraan. Jadi, segalanya dikerjakan dengan santai dan tidak formal, baik empat sarana maupun peraturannya. Kedua, mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan, seperti misalnya anak-anak sekolah yang diasuh oleh guru olahraga. Kegiatan yang dilakukan formal, tujuannya guna mencapai sasaran pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga yang telah disusun melalui kurikulum tertentu. Ketiga mereka yang melakukan kegiatan dengan tujuan mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu. Keempat, mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai sasaran suatu prestasi tertentu.

Berdasarkan pengamatan penulis pada Team Basket Putri SMA Negeri 1 Pekanbaru dalam permainan bola basket, penulis melihat beberapa masalah kelincahan dalam melakukan menggiring bola yaitu sebagai berikut : banyak pemain bola basket team putri SMA Negeri 1 Pekanbaru tidak mengetahui teknik kelincahan pada saat menggiring bola, kurangnya kelincahan gerak yang baik diperagakan oleh team putri SMA Negeri 1 Pekanbaru pada saat menggiring bola dan kurangnya konsentrasi dalam bermain sehingga apabila menggiring bola lawan dengan mudah mengambil bola.

Rumusan masalah

Dari uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yakni apakah terdapat Hubungan Kelincahan Dengan Hasil Dribble Team Basket Putri SMA Negeri 1 Pekanbaru dalam permainan bola basket?

Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar Hubungan Kelincahan Dengan Hasil Dribble Team Basket Putri SMA Negeri 1 Pekanbaru dalam permainan olahraga bola basket.

Dalam permasalahan yang terdapat pada Team Basket Putri SMA Negeri 1 Pekanbaru penulis bisa mengambil kesimpulan bahwa sebenarnya teknik kelincahan yang harus diperbaiki dalam menggiring bola. Adapun menurut Ismayarti (2008:41) teknik kelincahan yaitu dikerjakan dengan cepat dan tepat, perubahan-perubahan tadi harus dikerjakan dengan tanpa kehilangan keseimbangan. Dari batasan ini terdapat 3 hal yang menjadi karakteristik kelincahan yaitu : perubahan arah lari, perubahan posisi tubuh dan perubahan arah

bagian-bagian tubuh. Karakteristik kelincuhan sangat unik. Kelincuhan memainkan peranan yang khusus terhadap mobilitas fisik.

Menurut Sajoto (1995:8) menyatakan kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut.

Menurut Ismayarti (2008 : 41) kelincuhan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan pada semua aktifitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Disamping itu kelincuhan merupakan persyaratan untuk memperelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Lebih lanjut, kelincuhan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

Kelincuhan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. Selain dikerjakan dengan cepat dan tepat, perubahan-perubahan tadi harus dikerjakan dengan tanpa kehilangan keseimbangan. Dari batasan ini, terdapat tiga hal yang menjadi karakteristik kelincuhan, yaitu : perubahan arah lari, perubahan posisi tubuh, dan perubahan arah bagian-bagian tubuh.

Karakteristik kelincuhan sangat unik. Kelincuhan memainkan peranan yang khusus terhadap mobilitas fisik. Kelincuhan bukan merupakan kemampuan fisik tunggal, akan tetapi tersusun dari komponen koordinasi, kekuatan, kelentukkan, waktu reaksi dan power.

Telah kita ketahui bahwa dalam komponen kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh, dan dapat diketahui ciri-cirinya secara satu persatu. Maka yang perlu diketahui selanjutnya, adalah bagaimana seseorang siswa dapat diketahui status atau keadaan kondisi fisiknya pada suatu saat.

Sebagai seorang penilai atau pelatih bola basket yang bertanggung jawab atas prestasinya siswinya, maka pengetahuan tentang cara-cara menilai status kondisi fisik seseorang perlu dikuasai dengan baik.

Sehubungan dengan usaha pembinaan prestasi, para ahli mengatakan bahwa banyak faktor yang berpengaruh terhadap pencapaian prestasi. Marta Dinata (2005:5) menyatakan "sukses diberbagai arena pada umumnya merupakan hasil dari perencanaan, kerja keras, komitmen, dan program latihan yang benar : atlet yang sukses merupakan hasil latihan/aktivitas yang mengikuti program latihan dalam jangka panjang".

Prestasi tinggi yang dicapai oleh satu individu hanya dapat terjadi bila individu itu telah berhasil menguasai keterampilan-keterampilan yang diperlukan untuk cabang yang diikutinya. Keterampilan tersebut hanya dapat dilakukan dengan baik jika dalam kondisi fisik yang baik pula.

B. METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini termasuk pada jenis penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui seberapa jauh variabel bebas (kecepatan) dengan variabel terikat (kelincahan dribble). Seperti yang dikatakan Arikunto (2006 : 270) bahwa korelasi adalah “suatu alat statistik, yang dapat digunakan untuk menghubungkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini”. Dalam penelitian ini, data yang diperoleh melalui tes dan pengukuran terhadap semua variabel.

Populasi dan Sampel

Populasi

Menurut Arikunto (2006 : 130) “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Berdasarkan pendapat yang ada diatas maka yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa team putri SMA Negeri 1 Pekanbaru yang mengikuti latihan basket pada hari Sabtu yang berjumlah 13 orang.

Adapun populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah pemain basket team putri SMA Negeri 1 Pekanbaru sebanyak 13 orang.

Sampel

Sampel dalam penelitian ini terdapat populasi sebanyak 13 orang. Mengingat jumlah populasi kurang dari 100 orang, maka seluruh populasi yang di jadikan sebagai sampel (total sampling) yaitu sebanyak 15 orang. Hal ini sesuai dengan pendapat Arikunto (2006 : 134) dalam bukunya mengatakan bahwa “apabila jumlah subjeknya kurang dari 100 orang, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi”.

Berikut nama-nama yang menjadi sampel dalam penelitian ini:

No.	Nama
1	Salwa Atsiravna
2	Dhaifina Alyani
3	Ghinaa Shoofiy
4	Olivia Rizki Tivany
5	Intan Novia Putri
6	Shiva Mardanita
7	Karen Lois
8	Yenima Adneline
9	Intan Margareth
10	Amirah Tri Ayudia
11	Adhilla Aninta Putri
12	Alfitri Jannati
13	Herti Vania Asih

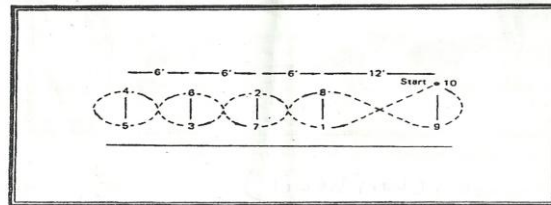
Instrumen penelitian

Tes kelincahan (agility)

Menurut Sajoto (1995 : 12) tes kelincahan (agility) adalah “tes ini mengukur kelincahan seseorang dalam mengubah arah. Tes yang sangat sederhana dalam mengukur kelincahan adalah Dodging-Run.

Pelaksanaan : Testi berdiri sedekat mungkin di belakang garis start, kemudian berlari secepat-cepatnya menurut arah yang telah di tentukan.

Penilaian : Catat waktu yang ditempuh mulai dari start sampai dengan finish.



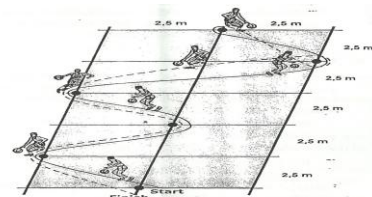
Gambar 3.5: Lapangan Dogging Run

Tes hasil dribble

Menurut Nurhasan (2001 : 184) “test dribble bola bertujuan untuk mengetahui hasil belajar siswa dan untuk memberikan nilai keterampilan dari siswa dalam cabang olahraga bola basket.

Pelaksanaan : sebelum melakukan tes, testi berdiri dengan bola di belakang garis start. Setelah aba-aba “ya”, testi menggiring bola melalui enam rintangan dengan rute seperti terlihat pada gambar. Testi diberikan waktu 30 detik untuk melewati rintangan sebanyak mungkin. Apabila setelah testi mencapai titik start kembali waktu 30 detik belum selesai, maka testi melanjutkan dribblenya dengan rute seperti semula.

Penilaian : Skor ditentukan oleh jumlah rintangan yang mampu dilalui testi. Apabila testi melakukan salah dribble atau melauai rute yang salah, maka tes harus diulangi.



Gambar 4.27. Gambar Rute Dribbling Bola Basket

Teknik Analisis Data

Setelah data diperoleh melalui tes yang dilakukan oleh siswa, sebelum data di analisis terlebih dahulu dilakukan uji kenormalan data dilakukan dengan uji liliefors. Menurut Zulfan Ritonga (2007 : 63) langkah-langkah pengujian dengan uji lilliefors adalah sebagai berikut:

Tetapkan hipotesis statistik yaitu: $H_0 : f_o = f_e$ vs $H_1 : f_o \neq f_e$ pada $\alpha = 0,05$

Urutkan data sampel dari yang terendah ke yang terbesar dan tentukan frekuensi tiap-tiap data.

Tentukan nilai z dari tiap-tiap data itu dengan rumus
$$Z_i = \frac{x_i - \bar{x}}{s}$$

Tentukan besar peluang untuk masing-masing nilai z berdasarkan table normal baku, dan disebut dengan F(z).

Hitung frekuensi kumulatif relatif dari masing-masing nilai z, dan sebut dengan S(z).

Tentukan nilai liliefors observasi maksimum sebut dengan lambing L_o maks. Nilai dari $L_o = |F(z) - S(z)|$ dan bandingkan dengan nilai L_{tabel} dari table liliefors.

Apabila $L_o \text{ maks} < L_{tabel}$ maka sampel berasal dari populasi berdistribusi normal.

Kemudian perhitungan korelasi sederhana untuk mengetahui besar hubungan antara variabel bebas (X) dengan variable terikat (Y) dinyatakan dengan korelasi product moment menurut Menurut Zulfan Ritonga (2007 : 104) dengan rumus:

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{n \sum X^2 - (\sum X)^2} \sqrt{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2}}$$

Arti unsur tersebut adalah :

- R_{xy} = Korelasi antar variabel X dan Y
- N = Jumlah subyek
- X = Skor pada variabel X
- Y = Skor pada variabel Y
- $\sum X$ = Jumlah skor variabel X
- $\sum Y$ = Jumlah skor variabel Y
- $\sum X^2$ = Jumlah dari kuadrat skor X
- $\sum Y^2$ = Jumlah dari kuadrat skor Y
- XY = Skor X kali skor Y

Perhitungan Uji Signifikan korelasi sederhana, Menurut Zulfan Ritongga (2007 : 105) dengan rumus:

$$t = \frac{r_{xy} \sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r_{xy}^2}}$$

Keterangan:

- t = koefisien korelasi
- r = korelasi
- n = jumlah data

C. HASIL DAN PEMBAHASAN.

Setelah dilaksanakan hasil penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya di jadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut :

Hasil waktu kelincahan (X) yang mempunyai hubungan yang signifikan dengan hasil *dribble* (Y) pada *Team Basket Putri SMA Negeri 1 Pekanbaru* $r = 0,81$ dimana keberatiannya diuji dengan uji t dan di dapat t_{hitung} sebesar 14,11 berarti $t_{hitung} > t_{tabel} (1,796)$. Ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan dengan kategori Tinggi.

Dari pengujian hipotesis yang ditunjukkan terdapat hubungan kelincahan dengan hasil *dribble* pada *Team Basket Putri SMA Negeri 1 Pekanbaru* .

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa siswi yang bukan merupakan atlet basket menghasilkan korelasi $r = 0,81$ (kategori tinggi).

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data melalui uji t dan pengujian hipotesis yang diperoleh : Bahwa kelincahan (X) dengan hasil *dribble* (Y) mempunyai hubungan yang berkorelasi $r = 0,81$ Keberartian dengan uji- t dan di dapat t_{hitung} sebesar (14,11) sedangkan t_{table} 1,796 berarti t_{hitung} 14,11 > t_{table} 1,796 maka ada hubungan yang signifikan antara kelincahan siswi SMA Negeri 1 Pekanbaru Putri dengan hasil *dribble* kategori tinggi berkorelasi $r = 0,81$.

Saran

Saran penelitian yang penulis kemukan terkait dengan penelitian ini adalah: Diharapkan kepada pembina, pelatih dan atlet bola basket untuk mengadakan pelatihan dalam bidang ilmu yang berkaitan dengan peningkatan prestasi olahraga permainan. Dalam upaya untuk peningkatan kemampuan dribble bola basket hendaknya para pelatih atau guru pendidikan jasmani harus memperhatikan komponen kondisi fisik yang dominan seperti kelincahan. Krena kelincahan merupakan satu komponen yang sangat berperan penting untuk dapat menambah kecepatan dribble. Perlunya upaya penyediaan sarana dan prasarana olahraga yang lebih lengkap dan memadai sesuai dengan kebutuhan agar siswa dapat berlatih dengan baik. Bagi peneliti sendiri, kiranya penelitian ini dapat dilanjutkan dalam permasalahan yang lebih luas dengan jumlah sample yang lebih besar, sehingga dapat memberikan sumbangan pikiran kepada pelatih, pembina maupun atlet dapat meningkatkan prestasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Akros. 1999. *Buku penuntun "Bola Basket Kembar"*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Prakte*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Ismaryati, 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Semarang: UNS.
- Kosasih, Dany. 2008. *Fundamental Basketball*. Semarang: CV. Elwas Offset.
- PB PERBASI, 2006. *Bola Basket untuk Semua*. Jakarta: PB PERBASI.
- Ritonga, Zulfan. 2007. *Statistik untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Pekanbaru: Cendikia Insani Pekanbaru.
- Sajoto, 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Nurhasan, 2001, *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta
- Bompa, 1993, *Tes dan Pengukuran olahraga*. dalam buku Ismiyarti. Semarang: UNS
- Ngatiyono, 2008, *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 1 untuk kelas VII SMP dan MTs*. Solo