

PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* PADA PEMAIN BOLABASKET SMA NEGERI 8 PADANG

Irvan Pradipta¹, Umar²

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kemampuan *dribbling* pemain bolabasket SMA Negeri 8 Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain bolabasket SMA Negeri 8 Padang. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh pemain bolabasket SMA Negeri 8 Padang yang berjumlah 22 orang pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah 14 orang pemain putra. Teknik pengambilan data dengan tes *dribbling* bola dengan *zig-zag*. Data di analisis dengan uji statistik beda rerata hitung (*t-test*) pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$. Hasil analisis data diperoleh sebagai berikut : Latihan kelincahan memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pada pemain bolabasket SMA Negeri 8 Padang, yang dibuktikan dengan nilai $t_{hitung} = 23,962 > t_{tabel} = 2,160$ dengan $\alpha = 0.05$

Kata Kunci : Latihan Kelincahan, Dribbling Bolabasket

A. PENDAHULUAN

Salah satu cabang olahraga yang terus dibina dan dikembangkan untuk meraih prestasi adalah bolabasket. Bolabasket telah mengalami perubahan dan perkembangan. Dari bentuk permainan sederhana dan primitif sampai menjadi permainan bolabasket moderen seperti sekarang ini yang sangat disenangi orang banyak. Bolabasket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukan bola ke dalam keranjang lawan.

Olahraga prestasi adalah olahraga atau cabang/disiplin olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan (atlet) secara sistematis, berjenjang, dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetensi yang didukung ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan untuk meraih prestasi terbaik. Pengembangan pembinaan olahraga prestasi dilaksanakan mulai dari pendidikan di Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, Perguruan Tinggi dan pada masyarakat. Di sekolah pengembangan olahraga ini dilaksanakan dalam bentuk kegiatan esktarkurikuler, di Perguruan tinggi dilaksanakan dalam unit kegiatan mahasiswa, sedangkan di masyarakat pengembangan kegiatan olahraga dilakukan dengan mendirikan klub-klub.

Dalam pembinaan untuk meraih sebuah prestasi dalam olahraga bolabasket tentunya perlu didukung oleh kondisi fisik, teknik, taktik dan mental yang baik. Keempat faktor inilah yang merupakan unsur-unsur dalam menentukan prestasi olahraga. Persiapan kondisi fisik sangat penting untuk meningkatkan dan memantapkan kualitas teknik. Tanpa persiapan kondisi fisik yang memadai maka akan sulit untuk mencapai prestasi yang tinggi. Kondisi fisik yang lemah merupakan tantangan bagi pelatih untuk menemukan metoda dan pola untuk meningkatkan latihan kondisi fisik tersebut dalam mencapai prestasi.

Selain kondisi fisik di atas penguasaan teknik dasar bolabasket penting untuk dimiliki, karena hal itu merupakan gambaran keterampilan yang ia miliki. Artinya semakin baik penguasaan dalam cabang olahraga bolabasket, maka semakin tinggi keterampilan teknik yang dimilikinya. Teknik-teknik dasar dalam permainan bolabasket terdiri dari teknik mengoper dan menangkap, menggiring, menembak, penguasaan posisi tubuh, penjagaan terhadap lawan.

Dribbling adalah salah satu teknik dalam permainan bolabasket. Menggiring bola adalah membawa lari bola kesegala arah sesuai dengan peraturan yang ada. Seorang pemain diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langkah asal bola dipantulkan ke lantai, baik dilakukan dengan berjalan atau berlari. *Dribbling* bola harus dilakukan dengan satu tangan. Kegunaan *dribbling* adalah mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, ataupun memperlambat tempo permainan. Untuk dapat bermain bolabasket dengan baik, para pemain harus memiliki keterampilan yang berkaitan dengan teknik-teknik bermain dan didukung oleh kondisi fisik yang baik.

SMA Negeri 8 Padang adalah salah satu sekolah yang sangat peduli terhadap pembinaan olahraga bolabasket melalui ekstrakurikuler, dimana kegiatan ekstrakurikuler ini dilaksanakan diluar jam mata pelajaran yaitu dengan tiga kali seminggu, dimana latihan dilakukan pada hari senin, rabu dan sabtu. Dalam pembinaan olahraga bolabasket di SMA 8 Padang pemain diajarkan teknik-teknik dasar bermain bolabasket. Ekstrakurikuler ini merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimalkan pelajaran yang terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa.

Berdasarkan informasi yang peneliti peroleh dari guru Penjasorkes SMA Negeri 8 Padang. SMA ini sudah sering mengikuti pertandingan bolabasket, tapi prestasinya tidak baik, contohnya sewaktu mengikuti pertandingan bolabasket tingkat SMA/SMK se-Kota Padang pada tahun 2017, hanya masuk 8 besar. Pada tahun 2018 mengikuti pertandingan bolabasket tingkat SMA/SMK se- Kota Padang hanya 8 besar, pada tahun 2018 mengikuti POPDA, masuk 16 besar.

Berdasarkan pengamatan dan observasi peneliti lakukan pada tanggal 25 Februari 2019, sewaktu mengikuti latihan terlihat kemampuan *dribbling* pemain belum begitu baik, hal ini terlihat pada saat melakukan mengiring bola pemain sulit untuk merubah arah langkah sehingga lawan tidak terlalu sulit untuk merebut bola dari pemain. Pada saat bermain pemain terlihat sangat monoton tidak ada variasi-variasi gerakan, jarang pemain yang berusaha untuk *mendribbling*, jadi bola hanya berpindah-pindah dari tim satu ke tim yang satunya dan berputar diarea tengah lapangan saja. Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *dribbling*, diantaranya diduga disebabkan kondisi fisik, seperti kelincahan, teknik, bentuk latihan, pelatih yang profesional dan motivasi berlatih.

Menurut informasi dari pelatih dan beberapa pemain bolabasket SMA Negeri 8 Padang. Ternyata pemain bolabasket SMA Negeri 8 Padang sudah melakukan bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* bola. Akan tetapi latihan yang mereka lakukan belum sesuai dengan prinsip-prinsip latihan sebenarnya dan mereka belum menemukan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*.

B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh pemain bolabasket SMA Negeri 8 Padang yang berjumlah 22 orang pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah 14 orang pemain putra. Teknik pengambilan data dengan tes *dribbling* bola dengan *zig-zag*. Data di analisis dengan uji statistik beda rerata hitung (*t-test*) pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$.

C. HASIL PENELITIAN

1. Kemampuan *dribbling* Bola Sebelum diberi Perlakuan (*Pre Test*) Kelincahan

Dari 14 orang pemain bolabasket SMA Negeri 8 Padang. 1 orang (7,14%) pemain yang memiliki kemampuan *dribbling* dengan klasifikasi baik sekali, 3 orang (21,43%) pemain yang memiliki kemampuan *dribbling* dengan klasifikasi baik, 5 orang (35,71%) pemain memiliki kemampuan *dribbling* dengan klasifikasi sedang, 3 orang (21,43%) pemain yang memiliki kemampuan *dribbling* dengan klasifikasi kurang, dan 2 orang (14,28%) pemain yang memiliki kemampuan *dribbling* dengan klasifikasi kurang sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 16 dibawah ini.



Gambar 1. Histogram Kemampuan *Dribbling* Sebelum Perlakuan Latihan Kelincahan

2. Kemampuan *dribbling* Setelah diberi Perlakuan (*Pre Test*) Latihan Kelincahan

Dari 14 orang pemain bolabasket SMA Negeri 8 Padang. 1 orang (7,14%) pemain yang memiliki kemampuan *dribbling* bola dengan klasifikasi baik sekali, 4 orang (28,57%) pemain dengan klasifikasi baik, 4 orang (28,57%) pemain dengan klasifikasi sedang, 4 orang (28,57%) pemain dengan klasifikasi kurang, dan 1 orang (7,14%) pemain dengan klasifikasi kurang sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2. Histogram Kemampuan *Dribbling* Sebelum Perlakuan Latihan Kelincahan

3. Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil analisis koefisien tersebut diperoleh $t_{hitung} = 23,962 > t_{tabel} = 2,160$ dengan $\alpha = 0.05$. Hal ini membuktikan adanya peningkatan kemampuan *dribbling* secara nyata dari pemain bolabasket SMA Negeri 8 Padang sesudah diberikan 16x perlakuan menggunakan latihan kelincahan. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dapat dibuktikan. Artinya latihan kelincahan berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pada pemain bolabasket SMA Negeri 8 Padang.

D. PEMBAHASAN

. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis membuktikan bahwa latihan kelincahan dapat memberikan pengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain bolabasket SMA Negeri 8 Padang, hal ini dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata (*mean*) pada tes awal sebelum diberi perlakuan latihan kelincahan yaitu sebesar 25,38 dan setelah diberikan perlakuan diperoleh nilai rata-rata (*mean*) sebesar 24,11, artinya ada penurunan waktu sebesar 1,27 detik. Setelah dilakukan analisis data terhadap hasil penelitian dengan menggunakan uji – t test ditemukan $t_{hitung} = 23,962 > t_{tabel} = 2,160$ dengan $\alpha = 0.05$. Artinya latihan kelincahan dengan memberikan latihan sebanyak 16 kali perlakuan dengan frekuensi 4 kali seminggu, ternyata memberikan pengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain bolabasket SMA Negeri 8 Padang.

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan kelincahan dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain. Hal ini mungkin disebabkan karena latihan kelincahan yang diberikan sebanyak 7 bentuk latihan, dengan pelaksanaan yang berbeda-beda, selain itu repetisi latihan ditingkatkan setelah 4 kali pertemuan, sedangkan set dan intervalnya tetap, sehingga efeknya dapat meningkatkan kelincahan pemain.

Dengan demikian perlu kiranya menjadi perhatian pelatih bolabasket SMA Negeri 8 Padang untuk dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain, diantaranya memberikan latihan kelincahan, diantaranya 1) Latihan kelincahan bereaksi, 2) *Three corner drill*, 3) *Hexagon drill*, 4) *Wind sprint*, 5) *Starting Stopping run*, 6) *Shuttle run*, 7) Lari belok-belok(*zig-zag-run*). Karena bentuk latihan bermanfaat meningkatkan kemampuan *dribbling* bola pemain.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain bolabasket SMA Negeri 8 Padang dapat diambil kesimpulan bahwa : Latihan kelincahan memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pada pemain bolabasket SMA Negeri 8 Padang, yang dibuktikan dengan nilai $t_{hitung} = 23,962 > t_{tabel} = 2,160$ dengan $\alpha = 0.05$.

DAFTAR PUSTAKA

Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang : Sukabina Press

Irawadi, Hendri. 2013. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : UNP Pres

Ismaryati. 2006. *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.

Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Erlangga.

Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdiknas

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Diperbanyak oleh Biro Humas dan Hukum Kementerian pemuda dan olahraga Republik Indonesia.