

Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Bolabasket Putra SMA N 1 Kabupaten Bungo

Yon Prayogi¹, Eri Barlian²

Abstrak : Banyak pemain yang kesulitan dalam melewati lawan-lawannya baik saat bertanding dan saat latihan, merupakan salah satu sebab rendahnya tingkat keterampilan *dribbling* tim Bolabasket putra SMA N 1 Kabupaten Bungo. Hal ini merupakan alasan utama penelitian dan menjadi dasar bagi peneliti untuk melakukan penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* Bolabasket atlet putra SMA N 1 Kabupaten Bungo. Penelitian ini merupakan eksperimen semu(quasi experimental). Populasi yang digunakan adalah tim Bolabasket putra SMA N 1 Kabupaten Bungo, yang mengikuti latihan di tim sekolah. Setelah dilakukan tes awal *dribbling zig-zag*, semua sampel diberikan perlakuan berupa latihan kelincahan dan tes akhir menggunakan *dribbling zig-zag*. Analisis data dan pengujian hipotesis menggunakan rumus uji beda mean (uji t) dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Dari analisis data yang dilakukan diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh latihan kelincahan yang signifikan terhadap keterampilan *dribbling* dari rata rata 20,40 kursi per 30 detik menjadi 22,55 kursi per 30 detik ($t_{hit} = 11,69 > t_{tab} = 1,729$). Nilai ini mengindikasikan bahwa latihan kelincahan yang diberikan kepada tim Bolabasket putra SMA N 1 Kabupaten Bungo memberikan pengaruh yang signifikan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*.

Kata kunci : Kelincahan, *Dribbling* Bolabasket

PENDAHULUAN

”Bolabasket dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka. Pertandingan dikontrol oleh wasit, petugas meja dan seorang *commissioner*, jika hadir. Lapangan permainan harus rata, memiliki permukaan keras yang bebas dari segala sesuatu yang menghalangi dengan ukuran panjang 28 meter dan lebar 15 meter yang diukur dari sisi dalam garis batas (FIBA, 2010:1). Pertandingan akan terdiri dari empat (4) periode dengan masing-masing periode sepuluh menit (FIBA, 2010:12).”

Bolabasket merupakan olahraga yang mengandung unsur-unsur gerakan yang kompleks dan beragam, artinya gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam bermain bolabasket merupakan gabungan dari unsur-unsur gerakan yang saling menunjang.

Misalnya sebelum melempar bola, anak terlebih dahulu harus mengetahui bagaimana cara memegang bola. Untuk dapat bermain bolabasket dengan baik maka masing-masing unsur gerakan tersebut harus dipelajari satu persatu, dan selanjutnya perlu adanya koordinasi antara unsur gerak yang satu dengan yang lainnya.

Menurut Nuril (2007:17) menggiring bola adalah membawa lari bola ke segala arah sesuai dengan peraturan yang ada. Seorang pemain diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langkah asal bola dipantulkan ke lantai, baik dengan berjalan maupun berlari. Menggiring bola harus menggunakan satu tangan. Kegunaan menggiring bola adalah mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, ataupun memperlambat tempo permainan

Dalam bukunya tentang *The Basic Learning Basketball Technique*, Madri (2012:62) menjelaskan beberapa tipe *dribble* yang umum digunakan pemain antara lain: 1) *Low Dribble* 2) *Speed Dribble* 3) *Crossover Dribble*, 4) *Spin Dribble* 5) *Behind the Back Dribble* 6) *Between the Legs Dribble* 7) *Head and shoulders Move* 8) *Head and Shoulders Crossover Move*

Lutan (2001) dalam Madri (2010:1) menyatakan “kegiatan olahraga merupakan perwujudan nyata aktifitas fisik, peragaan secara sadar dan bertujuan”. Hal ini disertai dengan penggunaan berbagai alat-alat, setiap bentuk terdiri atas kegiatan yang menekankan pada berbagai elemen kondisi fisik, sehingga elemen tersebut menjadi sangat dominan. Perubahan yang terjadi pada waktu seseorang melakukan olahraga disebut dengan respon. Olahraga fisik sebaiknya dilakukan sesuai dengan kemampuan tubuh dalam menanggapi stres yang diberikan, bila tubuh diberi beban olahraga yang terlalu ringan maka tidak akan terjadi proses adaptasi. Tubuh tidak akan bisa mentolerir jika beban olahraga yang diberikan terlalu berat sehingga dapat menyebabkan terganggunya proses homeostasis pada sistem tubuh dan dapat mengakibatkan kerusakan. Kerusakan yang terjadi pada tubuh salah satunya cedera Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS) (Lesmana, 2019). Penting sekali untuk melakukan olahraga dengan metode yang benar untuk menghindari cedera diantaranya melakukan pemulihan dengan cara aktif (Lesmana, Padli, & Broto, 2018).

Olahraga merupakan satu kegiatan yang dikembangkan untuk mempersiapkan kondisi fisik dengan tujuan meningkatkan potensi kemampuan biomotor atlet ketingkat yang lebih tinggi. Bompas dalam Madri (2012:1). Sedangkan menurut Rothig at al dalam

Syafruddin (2011:21) olahraga adalah suatu proses pengolahan atau penerapan materi olahraga seperti keterampilan-keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan melalui tuntutan yang bervariasi. Olahraga yang relatif lama memerlukan energi yang juga relatif besar. Pada awal olahraga penggunaan glukosa akan sangat tinggi untuk sumber energi olahraga(Lesmana & Broto, 2018).

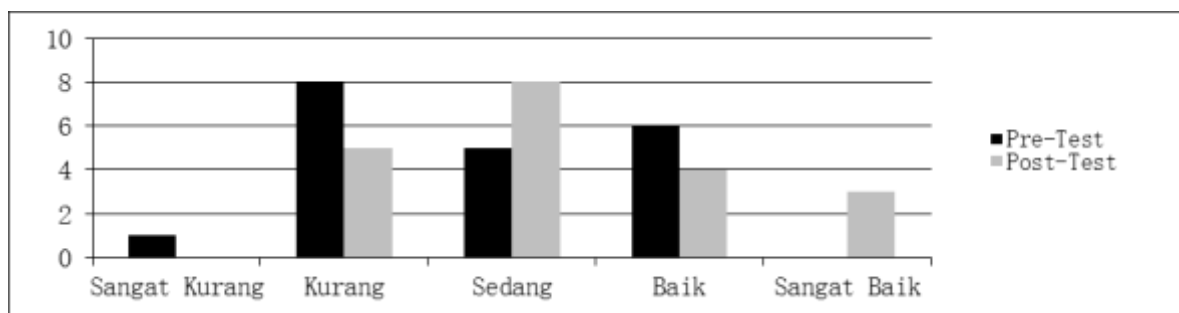
Berdasarkan pengamatan peneliti pada saat melakukan observasi di tim bolabasket SMA N 1 Kab. Bungo dan hasil wawancara dengan pelatih tim tersebut, diketahui bahwa salah satu penyebab menurunnya prestasi tim putra SMA N 1 Bungo adalah rendahnya kemampuan pemain mengubah arah gerakan pada saat melakukan *dribbling*. Hal ini dapat dilihat dengan kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh atlet baik itu pada saat latihan maupun pertandingan seperti seringnya kebobolan bola pada saat melakukan serangan ke ring lawan, seringnya bola dapat direbut oleh pihak lawan pada saat melewati pertahanan lawan. Sehingga serangan yang diberikan pun tidak berhasil.

METODOLOGI

Jenis penelitian ini menggunakan eksperimen semu. Menurut Sumadi (2010:92), “penelitian eksperimen semu adalah penelitian yang tidak mungkin mengadakan kontrol, dan atau memanipulasi semua variabel yang relevan”. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan basket SMA N 1 Kabupaten Bungo yang terletak pada Jalan Prof. Dr. Sri sudewi no 20 Kabupaten Bungo. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota tim bolabasket yang mengikuti latihan di SMA N 1 Kabupaten Bungo yang berjumlah 32 orang, terdiri dari 12 putri dan 20. Dalam penelitian ini, penulis mengambil sampel dari anggota tim putra saja, sehingga disebut dengan *purposive sample* yaitu pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah putra yang mengikuti latihan bolabasket di SMA N 1 Kabupaten Bungo yang berjumlah 20 orang. Instrumen yang digunakan untuk mengambil data adalah : Tes *Dribbling Zig-zag*. Sebelum tes dilakukan terlebih dahulu dipersiapkan langkah-langkah, alat-alat pengumpulan data, pembantu pelaksanaan tes serta hal-hal yang berhubungan dengan pengumpulan dan pengukuran data. Validitas tes ini 0,880 dan Reliabilitasnya 0,890 Aryadie (2005:67). Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan rumus uji t.

HASIL

Data *pre test* diperoleh hasil dari 20 orang sampel, 1 orang (5%) memiliki tingkat keterampilan *dribbling* dengan kategori sangat kurang, 8 orang (40%) memiliki tingkat keterampilan *dribbling* dengan kategori kurang, 5 orang (25%) memiliki tingkat keterampilan *dribbling* dengan kategori sedang, 6 orang (30%) memiliki tingkat keterampilan *dribbling* dengan kategori baik dan 0 orang (0%) memiliki tingkat keterampilan *dribbling* dengan kategori sangat baik. Berdasarkan skor rata-rata dari tingkat keterampilan *dribbling* yang diperoleh sebesar 20,40, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan *dribbling zig-zag* sampel untuk tes awal (*pre test*) berada pada kategori sedang. Sedangkan tabel distribusi frekuensi pada table dan histogram batang pada gambar untuk data *post test*, maka diperoleh hasil dari 20 sampel, 0 orang (0%) memiliki tingkat keterampilan *dribbling* dengan kategori sangat kurang, 5 orang (25%) memiliki tingkat keterampilan *dribbling* dengan kategori kurang, 8 orang (40%) memiliki tingkat keterampilan *dribbling* dengan kategori sedang, 4 orang (20%) memiliki tingkat keterampilan *dribbling* dengan kategori baik, dan 3 orang (15%) memiliki tingkat keterampilan *dribbling* dengan kategori sangat baik. Berdasarkan skor rata-rata dari tingkat keterampilan *dribbling zig-zag* yang diperoleh sebesar 22.55, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan *dribbling zig-zag* sampel untuk tes akhir (*post test*) berada pada kategori baik dan meningkat.



Gambar 1. Histogram hasil *pre test* dan *post test* latihan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* tim bolabasket putra SMA N 1 Bung

Hipotesis yang diajukan adalah terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* tim bolabasket putra SMA N 1 Bungo. Berdasarkan analisis komparasi dengan rumus uji beda mean (uji t) yang dilakukan maka diperoleh hasil analisis uji beda mean (uji t) diperoleh $t_h = 11,69 < t_{tab} = 1,729$ pada taraf signifikan $\alpha =$

0,05 maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* bolabasket tim bolabasket putra SMA N 1 Bungo secara signifikan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian telah membuktikan bahwa terdapat pengaruh latihan kelincahan yang signifikan terhadap keterampilan *dribbling* pada tim bolabasket putra SMA N 1 Bungo. Sebelum diberikan perlakuan terhadap sampel terlebih dahulu dilakukan tes awal berupa *dribbling zig-zag* guna mengetahui kemampuan awal sampel. Berdasarkan hasil tersebut ternyata keterampilan rata-rata *dribbling* pada tim bolabasket putra SMA N 1 Bungo 20,40 kursi per 30 detik, namun setelah diberikan perlakuan yakni latihan kelincahan, keterampilan rata-rata *dribbling* pada tim bolabasket putra SMA N 1 Bungo meningkat menjadi 22,55 kursi per 30 detik. Pengaruh latihan kelincahan terbukti secara signifikan, di mana setelah dilakukan uji "t" diperoleh hasil $t_{hitung} > t_{tabel} = 11,69 > 1,729$.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan kelincahan merupakan salah satu latihan yang dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* secara signifikan, seperti studi yang dilakukan pada tim bolabasket putra SMA N 1 Bungo. Menurut Nuril (2007:17) menggiring bola adalah membawa lari bola ke segala arah sesuai dengan peraturan yang ada. Seorang pemain diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langkah asal bola dipantulkan ke lantai, baik dengan berjalan maupun berlari. Hendri (2013:108) berpendapat bahwa, kata "kelincahan" merupakan terjemahan dari kata "*agility*" yang diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam bergerak dan merubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan. kelincahan merupakan unsur kondisi fisik yang sangat mempengaruhi penampilan seorang atlet. Oleh sebab itu kelincahan perlu dikembangkan dan dilatih secara terprogram.

Kondisi fisik dan teknik merupakan unsur yang sangat dibutuhkan untuk menerapkan dan merealisasikan komponen taktik dan strategi (Syafruddin 2011:56). Latihan merupakan cara yang digunakan oleh pelatih ataupun atlet untuk melaksanakan suatu pekerjaan atau latihan agar tercapainya tujuan yang diinginkan secara efektif dan efisien. Kemampuan seorang pelatih ataupun pemain dalam hal memilih latihan yang tepat guna mencapai tujuan yang diinginkan sangat berpengaruh terhadap hasil yang

dicapai, sebagai contoh latihan kelincahan untuk meningkatkan kemampuan pemain bolabasket dalam *dribbling* yang bertujuan untuk melewati lawan pada saat pertandingan.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat di kemukakan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan kelincahan yang signifikan terhadap keterampilan *dribbling* bolabasket tim bolabasket putra SMA N 1 Bungo, dimana dapat diperoleh $t_{hit} = 11,69 > t_{tab} = 1,729$. hal ini dapat menjadi pertimbangan bagi para pelatih bolabasket untuk memilih latihan kelincahan dalam program latihan yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* pada cabang olahraga bolabasket.

DAFTAR RUJUKAN

- Adnan, Aryadie. 2005. *Tes dan Pengukuran Olahraga*.Padang:FIK UNP
- Lesmana, H. S. (2019). PROFIL DELAYED ONSET MUSCLE SORENESS (DOMS) PADA MAHASISWA FIK UNP SETELAH LATIHAN FISIK. *Halaman Olahraga Nusantara*, 2(1), 44–48. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31851/hon.v2i1.2464>
- Lesmana, H. S., & Broto, E. P. (2018). Profil Glukosa Darah Sebelum, Setelah Latihan Fisik Submaksimal dan Setelah Fase Pemulihan Pada Mahasiswa FIK UNP. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(2), 44–48. <https://doi.org/10.15294/miki.v8i2.12726>
- Lesmana, H. S., Padli, P., & Broto, E. P. (2018). PENGARUH RECOVERY AKTIF DAN PASIF DALAM. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 2(2), 38. <https://doi.org/10.26740/jossae.v2n2.p38-41>
- Irawadi, Hendri.2013 .Kondisi Fisik dan Pengukurannya.Padang:UNP Pres
- Lutan, Rusli, dkk.1991.*Manusia dan Olahraga*.Bandung:ITB dan FPQK/IKIP Bandung
- M,Madri. 2010. *The Basic Learning Basket Ball Technique*.Padang:Suka Bina Pres
- Suryabrata, Sumadi. 2003. *Metodologi Penelitian*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Syafrudin. 2012. *Ilmu kepelatihan Olahraga*.Padang:UNP Pres