

HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN TERHADAP HASIL DRIBBLE DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA CLUB BOLA BASKET D'BASCOM

Oleh: **Endie Riyoko**
(Universitas PGRI Palembang)
Email: enderiyoko@univpgri-palembang.ac.id

Abstrak

Permasalahan penelitian ini kurangnya keterampilan dribble pemain klub bola basket D'bascom adalah kelincahan dan keseimbangan. Metode penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan teknik analisis data korelasi, baik tunggal maupun ganda. Populasi penelitian pemain klub bola basket D'bascom, dengan sampel 30 orang. Teknik pengumpulan menggunakan tes Dogging Run, tes Modified bass test dan tes Dribble bola basket, sedangkan teknik analisis data menggunakan metode liliefors dan uji r. Dari analisis data diperoleh hasil: (1) Variabel kelincahan memberikan kontribusi sebesar 47,47% terhadap hasil keterampilan dribbling bola basket; (2) Variabel keseimbangan memberikan kontribusi 50,83% terhadap hasil keterampilan dribble bola basket; (3) Secara bersama-sama kelincahan dan keseimbangan memberikan hubungan sebesar 60,66% terhadap hasil keterampilan dribble bola basket. Dapat disimpulkan bahwa kelincahan dan keseimbangan memberikan hubungan yang signifikan terhadap hasil dribble bola basket.

Kata Kunci: *Kelincahan, Keseimbangan, dan Hasil Dribble*

THE RELATIONSHIP AGILITY AND BALANCE TOWARDS RESULTS DRIBBLE IN BASKETBALL GAMES ON A CLUB BASKETBALL D'BASCOM

Abstract

This research problems of lack of skill players dribble a basketball club D'bascom is the agility and balance. The method of this research is quantitative methods with data correlation analysis techniques, either single or double. Population research D'bascom basketball player, with a sample of 30 people. Gathering techniques using the Amp Run tests, test Modified bass test test and Dribble a basketball, while data analysis techniques using the liliefors method and test data analysis Of r. retrieved results: (1) Variable agility contribute of 47.47% against the results of the basketball dribbling skills; (2) the variable balance contributed 50.83% against the results of the basketball dribble skills; (3) together provide agility and balance the relations of 60.66% against the results of the basketball dribble skills. It can be concluded that the agility and balance give a significant relationship towards results dribble basketballs.

Key words: *Agility, Balance, and Results of The Dribble*

A. PENDAHULUAN

Bola basket merupakan cabang olahraga yang semakin banyak digemari oleh masyarakat, terutama di kalangan pelajar dan Mahasiswa. Di samping itu banyak manfaat yang dapat diperoleh dari permainan ini, baik fisik, mental, maupun sosial. Aspek kondisi fisik merupakan aspek yang paling mendasar bagi pengembangan aspek-aspek lainnya dan memberikan peranan yang sangat penting dalam pencapaian suatu prestasi olahraga. Untuk dapat bermain bola basket dengan baik, sangat diperlukan teknik dasar yang baik dan benar. Teknik dasar merupakan modal dasar dalam pencapaian dan peningkatan prestasi. Dalam bermain bola basket penguasaan teknik dasar mengiring, melempar, menembak dan meraih bola merupakan unsur yang baik dalam penyerangan, baik untuk individu maupun regu.

D'Bascom merupakan salah satu klub basket yang ada di Palembang, dengan sebagian besar anggotanya alumni SMA 18 Palembang. Pada klub D'bascom, pemainnya cukup banyak yang mampu melakukan tehnik *dribbling* dengan baik namun masih ada beberapa kesalahan yang sering dilakukan para pemain dalam hal *mendribbling* bola. Kurangnya kelincahan dan keseimbangan badan dalam *mendribbling* bola basket membuat para pemain melakukan kesalahan, yaitu pemain lawan mampu merebut bola dari tangan pemain pada saat sedang *mendribbling* bola serta terlepasnya bola dengan sendirinya dari tangan pemain.

Jadi, berdasarkan hal inilah peneliti melakukan penelitian di klub D'bascom karena peneliti menemukan permasalahan pada pemain di klub D'bascom yaitu kurangnya kelincahan dan keseimbangan dalam *mendribble* bola basket membuat para pemain sering melakukan kesalahan, yaitu pemain lawan mampu merebut bola dari tangan pemain pada saat sedang *mendribble* bola serta terlepasnya bola dengan sendirinya dari tangan pemain.

B. METODOLOGI PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif kuantitatif korelasional yaitu data yang berbentuk angka. Proses penelitian memerlukan suatu populasi sebagai sumber data dan memerlukan keseluruhan bahan atau elemen yang diselidiki atau diteliti. Dalam hal ini, Sugiyono

(2012:117), mengatakan populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Berdasarkan penjelasan di atas maka populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain bola basket klub D'bascom Palembang yang berjumlah 30 orang pemain. Dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 1
Tabel Populasi

No	Jenis Kelamin	Jumlah
1	Laki-laki	15
2	Perempuan	15
Jumlah		30

Sumber: Pelatih klub *D'bascom*

Teknik pengambilan data dilaksanakan dengan tes dan pengukuran. Arikunto (2010:193) menjelaskan tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok.

Pengukuran kelincahan pada penelitian ini menggunakan tes *dogging run* yang dilakukan sebanyak dua putaran lalu diambil waktu setelah testi melakukan tes yang kedua kalinya (Ismaryati, 2008:43).

1. Prosedur pelaksanaan tes *dogging run*

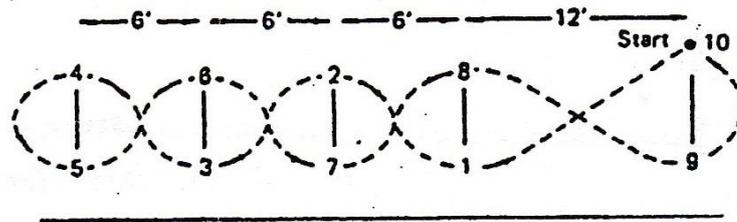
testi berdiri sedekat mungkin di belakang garis *start*, kemudian berlari secepat-cepatnya menurut arah yang telah ditentukan.

2. Alat-alat yang digunakan

Lapangan untuk lari, stopwatch, pluit, tonggak pancang atau benda lain yang tidak berbahaya untuk dijadikan rintangan, garis start sepanjang 1,83 meter, rintangan pertama didepan garis start sejauh 3,66 meter, rintangan ke 2,3, dan 4 di depan rintangan pertama masing-masing sejauh 1,83 meter, buku pencatat hasil.

3. Penilaian

Penilaian dilakukan dengan cara mencatat waktu yang ditempuh mulai dari start sampai garis finis.



Gambar 1. Tes *dogging run*, sumber (Widiastuti, 2015:142)

Tabel 2
Norma Kelincahan Penilaian Tes *Dogging Run*

No	Perempuan	Kriteri/norma	Laki-laki
1	Keatas 12,42	Baik Sekali	Keatas 12,10
2	12,43 – 14,09	Baik	12,11 – 13,53
3	14,10 – 15,974	Sedang	13,54 – 14,96
4	15,75 – 15.39	Kurang	14,97 – 16,39
5	17,40 – kebawah	Kurang Sekali	16,40 – kebawah

Sumber: Widiastuti (2015:141)

Pengukuran tes keseimbangan pada penelitian ini menggunakan tes *modified bass test* (Widiastuti, 2015:164):

1. Alat dan Fasilitas:

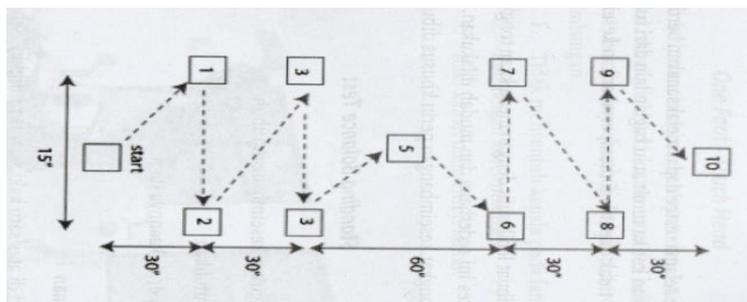
Ruangan lantai yang memadai, selotip, pita pengukur, stopwatch

2. Pelaksanaan tes *modified bass test* ini adalah dengan cara:

Testi berdiri diam di kaki kanan atau disebut dengan titik awal, testi kemudian melompat ke tanda pertama dengan kaki kiri dan mempertahankan sikap ini pada posisi statis selama lima detik. Setelah lima detik, ia kemudian melompat ketanda kedua dengan mempertahankan sikap ini dengan posisi statis selama lima detik. Ini terus berlanjut dengan kaki bergantian melompat dengan posisi statis selama lima detik pada setiap titik sampai semua tanda dilewati. Pada setiap titik, telapak kaki benar-benar harus menginjak setiap tanda pita sehingga tidak dapat dilihat. Sebelum test dimulai testi diperbolehkan untuk mencoba tes tersebut.

3. Penilaian

Hasilnya dicatat sebagai sukses atau gagal. Sebuah tes yang sukses terdiri dari melompat ke setiap menandai pita dan dapat bertahan selama 5 detik dengan posisi kaki yang lainnya tidak menyentuh lantai dan tetap dapat menjaga keseimbangan. Setiap dapat melakukan lompatan dengan benar mendapat poin 5, jika tidak dapat melakukan gerakan sesuai ketentuan pelaksanaan maka tidak memiliki nilai.



Gambar 2. Tes *modified bass test*, sumber (Widiastuti, 2015:165)

Tes untuk mengetahui hasil *mendribble* bola pada permainan bola basket yaitu:

1. Pelaksanaan tes *dribble*

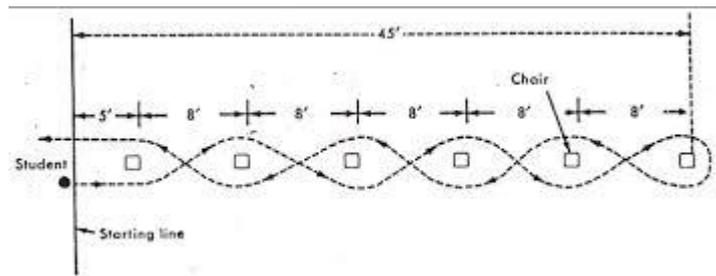
Sebelum melakukan tes, testi berdiri dengan bola di belakang garis batas sambil memegang bola. Setelah aba-aba “ya” teste menggiring bola melalui 6 rintangan dengan rute sesuai gambar. Testi menggiring bola secara zig-zag, Apabila bola lepas, *dribble* berhenti maka tes harus diulangi. Diperkenankan menggiring bola dengan satu tangan atau dua tangan secara bergantian. Stopwatch dihidupkan saat aba-aba “ya” dan dimatikan saat testi melewati finish.

2. Alat-alat yang digunakan:

Bola basket, Pluit, 6 tonggak pancang, Stopwatch, Buku pencatat hasil, Lapangan bola basket

3. Penilaian

Dribble diawali dari sebelah kanan, testi menggiring bola secara zig-zag dengan melewati 6 rintangan, apabila bola lepas *dribble* berhenti maka tes harus diulangi. *Dribble* dilakukan selama 2 kali kesempatan untuk mendapatkan waktu terbaik sebagai skor.



Gambar 3. Rute Dribbling Bola Basket

Setelah data yang terkumpul dari tes dan pengukuran secara langsung di lapangan, serta disusun berdasarkan tingkatnya, maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Data yang diperoleh masih berupa nilai mentah yang perlu diolah supaya menjadi nilai yang mempunyai arti. Dalam pengolahan data peneliti mempergunakan korelasi *product moment* dan korelasi ganda menggunakan rumus berikut.

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

(Arikunto, 2010:317)

Keterangan :

- r_{xy} = Koefisien korelasi
- n = Jumlah
- X_1 = Kelincahan
- X_2 = Keseimbangan
- Y = Keterampilan *dribbling*

Untuk mengetahui besarnya hubungan antara variabel bebas X_1 (kelincahan) dan X_2 (keseimbangan) dengan variabel Y (keterampilan *dribbling*), maka digunakan rumus korelasi ganda, adapun rumus korelasi ganda (Sugiyono, 2009:191)

$$R_{y.x_1x_2} = \sqrt{\frac{r_{yx_1}^2 + r_{yx_2}^2 - 2r_{yx_1}r_{yx_2}r_{x_1x_2}}{1 - r_{x_1x_2}^2}}$$

Dimana :

- $R_{y.x_1x_2}$ = Korelasi antara variabel X_1 dengan X_2 secara bersama-sama dengan variabel Y
- r_{yx_1} = Korelasi Product Moment antara X_1 dengan Y
- r_{yx_2} = Korelasi Product Moment antara X_2 dengan Y
- $r_{x_1x_2}$ = Korelasi Product Moment antara X_1 dengan X_2

Setelah diketahui besarnya hubungan antara variabel terikat dengan variabel bebas, selanjutnya mencari besarnya sumbangan masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat, yaitu mencari sumbangan relative (SR) dan sumbangan efektif (SE) masing-masing variabel bebas tersebut.

Teknik analisis data dengan korelasi *product moment* dan korelasi ganda dalam penelitian ini digunakan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui besar hubungan antara variabel bebas X1 dengan variabel terikat Y. Dalam penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kelincahan dengan hasil *dribbling* menggunakan korelasi *product moment*.
2. Untuk mengetahui besar hubungan antara variabel bebas X2 dengan variabel terikat Y. Dalam penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara keseimbangan dengan hasil *dribbling* menggunakan korelasi *product moment*.
3. Untuk mengetahui besar hubungan antara variabel bebas X1 dan X2 dengan variabel terikat Y. Dalam penelitian ini untuk mengetahui hubungan antar kelincahan dan keseimbangan terhadap hasil *dribbling* menggunakan korelasi ganda.

Dalam penelitian ini terdapat dua varians data maka perlu dilakukan tes homogenitas varians suatu kelompok data, maka dapat dilakukan dengan cara: Uji F. Adapun proses pengujian dan rumus yang digunakan untuk pengujian homogenitas varians kelompok data yaitu sebagai berikut:

$$\text{Rumus Uji F yaitu: } F = \frac{\text{Varian Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}}$$

Hipotesis pengujian : $H_0 : \sigma_1^2 = \sigma_2^2$ (varians data homogen)

$H_a : \sigma_1^2 \neq \sigma_2^2$ (varians data tidak homogen)

Kriteria Pengujian: Jika: $F_{\text{hitung}} \geq F_{\text{tabel}}$ Maka Tolak H_0

Jika: $F_{\text{hitung}} \leq F_{\text{tabel}}$ Maka Terima H_0

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di klub bola Basket D'bascom yang ada di Palembang yang dimana penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan kelincahan dan keseimbangan terhadap hasil *dribble* bola basket.

Perhitungan ini juga dilakukan berdasarkan pengujian hipotesis pertama, kedua dan ketiga.

1. Terdapat Hubungan yang Signifikan Antara Kelincahan terhadap Hasil *Dribble* Bola Basket pada Pemain Klub Basket D'bascom

Salah satu unsur kondisi fisik yang memiliki peranan penting dalam kegiatan Olahraga, baik sebagai unsur pendukung dalam suatu gerak tertentu maupun unsur utama dalam pencapaian teknik gerak yang baik adalah kelincahan. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan untuk bergerak mengubah arah dengan cepat dan tepat sehingga memberikan kemungkinan seseorang untuk melakukan gerakan ke arah yang berlawanan serta mengatasi situasi yang dihadapi lebih cepat dan efisien.

Kelincahan berfungsi memberikan kekuatan dalam melakukan gerakan-gerakan tidak terduga atau *reflek* pada pemain yang sering terjadi di lapangan pada situasi tertentu. Apabila komponen ini dimiliki oleh setiap pemain klub basket D'bascom, maka pemain akan dapat melakukan *dribble* secara baik yang dimana lawan akan kesulitan dalam mengikuti posisi tubuh dan arah bola yang sedang dikuasai, sehingga memudahkan pemain itu sendiri untuk memasuki daerah lawan dan dapat menghasilkan point atau angka.

Analisis data telah membuktikan bahwa komponen kelincahan memberikan hubungan sebesar 0,689 atau 47,47% dibandingkan dengan hasil $r_{\text{tabel}} = 0,361$ terhadap hasil *dribble* pada permainan bola basket pada taraf signifikan $\alpha 0.05$. Berdasarkan data di atas dikatakan bahwa kelincahan memberikan kontribusi paling dominan dibandingkan variabel lainnya. Oleh sebab itu, kelincahan perlu jadi perhatian untuk lebih ditingkatkan, demi tercapainya tujuan khususnya dalam keterampilan *dribble* bola basket.

Menurut Abidin (1999:71) untuk dapat melakukan keterampilan *dribble* yang baik, diperlukan proses belajar dan berlatih dalam jangka waktu relatif lama. Oleh sebab itu, orang yang ingin terampil dalam *mendribbling* bola basket, maka diperlukan proses latihan yang benar dan didukung oleh unsur-unsur gerak yang baik pula dan dengan kelincahan yang baik pemain akan dapat dengan mudah menghindari sergapan lawan pada saat melakukan *dribble*.

2. Terdapat Hubungan yang Signifikan Antara Keseimbangan terhadap Hasil *Dribble* Bola Basket pada Pemain Klub Basket D'bascom.

Keseimbangan adalah salah satu faktor penunjang dalam mendribble permainan bola basket. Menurut Sukirno (2012:152) Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mempertahankan sikap tubuh secara konstan baik saat melakukan gerakan maupun pada saat dalam keadaan diam. Widiastuti (2015:17) menjelaskan Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*).

Keseimbangan dalam permainan bola basket sangat dibutuhkan, terutama pada saat pemain menguasai bola dengan diam ditempat atau bergerak, baik saat melakukan *dribbling* maupun *shooting*. Saat akan melakukan *dribbling* dibutuhkan keseimbangan yang cukup tinggi agar kontrol posisi tubuh dan bola yang akan di *dribble* dapat terhindar dari sergapan dan jangkauan lawan.

Analisis data telah membuktikan bahwa komponen keseimbangan terhadap hasil *dribble* pada permainan bola basket memberikan hubungan sebesar 0.713 atau 50.83% yang dibandingkan hasil r_{tabel} 0,361 pada taraf signifikan α 0.05. Berdasarkan data di atas dikatakan bahwa keseimbangan cukup memberikan hubungan terhadap hasil *dribble* bola basket pada pemain klub basket D'bascom. Oleh sebab itu, keseimbangan pemain perlu jadi perhatian untuk lebih ditingkatkan, demi tercapainya tujuan khususnya dalam mendribble bola basket.

Uraian diatas menjelaskan pentingnya keseimbangan, terutama pada saat pemain menguasai bola dalam posisi diam ataupun bergerak. Apabila keseimbangan yang dimiliki pemain bagus, maka akan membantu tubuh untuk tetap terjaga keseimbangannya sehingga pemain dapat menguasai bola dengan baik.

3. Terdapat Hubungan yang Signifikan Antara Kelincahan dan Keseimbangan Secara Bersama-sama terhadap Hasil *Dribble* Bola Basket pada Pemain Klub Basket D'bascom

Dalam permainan bola basket kelincahan sangat berpengaruh. Pada saat mendribble bola, kelincahan berfungsi untuk melakukan gerakan-gerakan tertentu yang berguna untuk mengecoh lawan. Karena dengan gerak-gerakan atau arah posisi

tubuh yang tak terduga yang seorang pemain lakukan, lawan akan kesulitan dalam menjangkau bola yang sedang dikuasai sehingga memudahkan pemain untuk menyerang ke daerah pertahanan lawan.

Keseimbangan merupakan kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri atau pada saat melakukan gerakan. Keseimbangan merupakan komponen kebugaran jasmani yang diperlukan untuk mampu mempertahankan stabilitas posisi tubuh baik dalam keadaan diam maupun bergerak. Sudjana (2001:47) mengatakan keseimbangan ialah pengendalian setiap bagian tubuh yang mengharuskan seseorang senantiasa berada dalam keadaan siap untuk bergerak cepat.

Keseimbangan dalam permainan bola basket sangat dibutuhkan, terutama pada saat pemain menguasai bola dengan diam di tempat atau bergerak, baik saat melakukan *dribbling* maupun *shooting*. Saat akan melakukan *dribbling* dibutuhkan keseimbangan yang cukup tinggi agar kontrol posisi tubuh dan bola yang akan *didribble* dapat terhindar dari sergapan dan jangkauan lawan.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa kelincahan dan keseimbangan memiliki hubungan secara bersama-sama terhadap hasil *dribble* dalam permainan bola basket sebesar 0.794 atau 60.66% dibandingkan dengan hasil r_{tabel} 0,361 artinya kedua komponen kelincahan (X_1) dan keseimbangan (X_2) memiliki hubungan dan kontribusi yang signifikan terhadap keterampilan *dribble* bola basket pada pemain klub basket D'bascom.

Melalui hasil analisis telah dibuktikan bahwa kelincahan dan keseimbangan berhubungan secara bersama-sama terhadap hasil *dribble* bola basket. Jika kedua komponen ini dimiliki maka teknik akan dapat diterapkan dengan baik dan dapat memberikan hasil seperti yang diharapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Akros. (1999). *Bola Basket Kembar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rineka Jaya.
- Ismariyati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Sudjana. (2001). *Metoda Statistika*. Bandung: PT Tarsito Bandung.
- Sukirno. (2013). *Kesehatan Olahraga, Doping dan Kesegaran Jasmani*. Palembang: Unsri Press.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung. Alfabeta
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif. Bandung*. Alfabeta
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.