

**HUBUNGAN KELINCAHAN DENGAN KETERAMPILAN *DRIBBLING*
BOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMP
NEGERI 16 PALEMBANG TAHUN AJARAN 2017/2018**

Oleh: Helen Purnama Sari
Dosen Universitas Islam Kalimantan MAB
Email: helen@gmail.com

ABSTRAK

Masalah dalam Penelitian ini adalah: siswa ekstrakurikuler basket SMP Negeri 16 Palembang masih kurang menguasai gerak kelincahan untuk memacu kemampuan gerak badan, badan masih tergolong kaku menggiring bola apalagi jika melewati lawan bermain bola akan sangat mudah diambil alih dari tangan serta permainan tampak kurang berkembang. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kelincahan dengan keterampilan *dribbling* bola pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 16 Palembang tahun ajaran 2017/2018. populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola basket yang berjenis kelamin laki-laki. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif korelasional. pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan penjelasan (ceramah). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik data statistik dengan metode korelasi product moment. Berdasarkan Penelitian yang telah dilakukan peneliti dengan menggunakan perhitungan rumus *Product Moment* maka hasil yang didapat nilai sebesar 0.785 dan dari hasil pengujian signifikan, ternyata t hitung lebih besar dari t tabel atau $4.88 > 1,717$, maka H_0 ditolak yang berarti ada hubungan yang signifikan antara hubungan antara kelincahan dengan keterampilan *dribbling* bola pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 16 Palembang tahun ajaran 2017-2018. Kemudian dapat diketahui besarnya sumbangan (kontribusi) variabel kelincahan (X) terhadap keterampilan *dribbling* bola pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 16 Palembang dengan menggunakan rumus $r^2 \times 100\% = 0,6162 \times 100 = 61,62\%$. artinya variabel kelincahan memberikan kontribusi terhadap keterampilan *dribbling* bola pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 16 Palembang sebesar 61,62% dalam penelitian ini.

Kata Kunci: Kelincahan, *Dribbling*, Bola Basket, Siswa Ekstrakurikuler

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu sarana pendidikan yang mampu dan kompeten dalam mengembangkan dan membina secara utuh fisik, mental, rohani dan sosial manusia, hal tersebut selaras dengan definisi olahraga bahwa olahraga adalah kegiatan manusia yang wajar sesuai dengan Kodrat *Ilahi* untuk mendorong, mengembangkan dan membina potensi-potensi fisik, mental dan rohaniah manusia demi kebahagiaan dan kesejahteraan pribadi dan masyarakat. Apabila kita telaah lebih mendalam sungguh olahraga mengandung hakekat yang

sangat mendasar dalam rangka membentuk manusia menjadi makhluk yang sempurna. Hal ini dapat dilihat dari gerak dasar manusia secara wajar, seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar, kemudian dikemas dalam bentuk yang sistematis yang terwujud dalam suatu kegiatan atau aktivitas yang disebut olahraga.

Permainan bola basket merupakan permainan yang banyak digemari banyak orang, khususnya dilakangan pelajar dan generasi muda, apalagi olahraga basket ini telah menjadi olahraga yang sangat kompetitif dengan perangkat peraturan yang sangat lengkap yang diberlakukan untuk seluruh dunia, meskipun begitu permainan bola basket cukup sederhana yaitu permainan dua tim dimana masing-masing tim saling melempar bola kedalam *ring* atau jala basket tim lawan untuk mencetak angka (*score*) untuk itu permainan ini membutuhkan partisipasi maksimal dimana para pemainnya terus-menerus terlibat dalam permainannya. Apalagi permainan bola basket ini dimainkan untuk semua orang baik yang dalam keadaan fisik sempurna maupun yang tidak (*cacat*) yang disesuaikan dari tingkat anak kecil sampai untuk para pemain yang duduk dikursi roda.

Menggiring bola merupakan bagian yang tak terpisahkan dari bola basket dan penting bagi penguasaan teknik individual dan tim seperti operan. Menggiring adalah salah satu cara memantul-mantulkan bola kelantai. Kemampuan menggiring bola dengan tangan kanan dan kiri merupakan kunci untuk meningkatkan permainan. *Dribble* membantu memindahkan bola di lapangan dan menjauhkan diri dari penjagaan. Menggiring bola merupakan keahlian yang sangat penting dalam olahraga bola basket. Namun untuk memiliki keahlian itu tidak mudah. Atlet perlu latihan yang sistematis, intensif dan terarah, seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1988: 101) Training adalah: “Proses yang sistematis dari berlatih atau belajar yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”. Sehingga terjadi keterampilan dalam menggiring bola

Menurut Wissel *dribble* merupakan bagian yang tak terpisahkan dari bola basket dan penting bagi permainan individual dalam tim seperti operan, *dribble* adalah salah satu cara membawa bola agar tetap menguasai bola sambil bergerak dan memantulkannya pada lantai. Setiap tim membutuhkan paling tidak satu

orang yang ahli *dribble* yang dapat membawa bola dengan cepat dilapangan pada suatu terobosan cepat dan melindunginya terhadap penjagaan lawan.

Pada dasarnya dalam memainkan bola, pemain dapat mendorong bola, memukul bola dengan tangan terbuka, melemparkan atau menggiring bola ke segala penjuru dalam lapangan permainan. Permainan bola basket merupakan olahraga permainan yang semakin berkembang pesat dan berkembang dari tahun ketahun, menarik perhatian masyarakat pada umumnya baik laki-laki maupun perempuan, hal ini dapat dilihat dari banyaknya *tournament* yang diselenggarakan dari tingkat daerah sampai tingkat nasional untuk memajukan olahraga di Indonesia. Sekolah menengah pertama (SMP) Negeri 16 Palembang, merupakan salah satu sekolah menengah pertama yang banyak diminati oleh siswa-siswi sekolah dasar untuk dijadikan sebagai tempat melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi, yaitu sekolah menengah pertama.

Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 16 Palembang memiliki status terakreditasi A dimana disekolah ini pernah mendapat prestasi dalam bidang olahraga khususnya cabang olahraga basket begitu pula dengan sarana dan prasarana sudah cukup lengkap seperti adanya lapangan bola basket, *ring* basket jumlah bola basket yang sedikitnya berjumlah 7 bahkan tidak hanya sarana dan prasarana cabang olahraga bola basket saja yang sudah lengkap sedikitnya tiga cabang olahraga sudah memadai prasarana dan sarannya seperti cabor voli, futsal serta basket namun setelah peneliti mengamati, siswa ekstrakurikuler basket di SMP Negeri 16 hanya melakukan teknik yang sudah biasa digunakan dan tidak ada peningkatan, mereka malas mengerakan badan dengan optimal dan jika melakukan *dribbling* mereka hanya sekedar menggiring tanpa menggunakan kelincahan gerak badan mereka padahal apabila mereka kembangkan permainan *dribbling* ini dengan kelincahan gerak badan, itu akan sangat mempengaruhi hasil *dribbling* yang optimal dalam permainan basket.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang peneliti lakukan dengan Guru Penjaskes di SMP Negeri 16 Palembang pada saat peneliti sedang melakukan kegiatan PPL bulan September tahun 2017 di SMP Negeri 16 Palembang. Beliau menjelaskan bahwa di SMP Negeri 16 Palembang permainan bola basket kini sudah tidak begitu berkembang. Apalagi dalam teknik

menggiring bola siswa SMP Negeri 16 Palembang khususnya yang ikut ekstrakurikuler bola basket masih kurang menguasai gerak kelincihan untuk memacu kemampuan gerak badan, badan masih tergolong kaku menggiring bola apalagi jika melewati lawan bermain bola akan sangat mudah diambil alih dari tangan. Oleh karena itu, perlu adanya perbaikan teknik dan metode latihan dalam bermain bola basket. Salah satu teknik dasar yang mutlak harus dikuasai untuk bermain bola basket yaitu menggiring bola.

Menurut hasil observasi tersebut peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan kelincihan siswa ekstrakurikuler basket SMP Negeri 16 Palembang dengan keterampilan *dribbling* bola pada permainan bola basket dan harapan peneliti setelah adanya penelitian ini para siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 16 Palembang dapat melakukan variasi kelincihan gerak badan dalam melakukan *dribbling* di setiap pertandingan bola basket. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diduga teknik kelincihan dapat dijadikan salah satu solusi, maka peneliti tertarik untuk mempelajari secara metode : “Hubungan kelincihan dengan keterampilan *dribbling* bola pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 16 Palembang tahun ajaran 2017/2018”.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif korelasional yaitu dimana metode kuantitatif dapat diartikan sebagai metode yang berlandaskan pada filsafat *positivesme* digunakan untuk meneliti pada populasi dan sampel tertentu pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian dan analisis data bersifat kuantitatif (statistik) dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan dengan mencari hubungan kelincihan keterampilan *dribbling* bola pada permainan bola basket.

Menurut Ismaryati (2009:1) tes adalah instrumen atau alat yang digunakan untuk memperoleh informasi tentang individu atau objek. Menurut Suharsimi (2010:17) “variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Sedangkan menurut Sugiyono (2012:38) menyatakan bahwa “variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut

kemudian ditarik kesimpulannya.” Berdasarkan pendapat di atas maka yang menjadi titik perhatian dan variabel yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah :

- 1). Variabel bebas (X) adalah kelincahan yang dinyatakan oleh instrumen tes *Dogging Run*.
- 2). Variabel Terikat (Y) adalah kemampuan *dribbling* bola pada permainan bola basket dengan instrumen tes *dribble* bola dengan melewati rintangan zig zag sebanyak 6 buah kun.

HASIL PENELITIAN

Dari analisis Data, telah dapat ditemukan beberapa hasil penelitian dari masing-masing variabel bahwa tingkat hubungan kelincahan (X) dengan keterampilan *dribbling* (Y) pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 16 Palembang tergolong signifikan Setelah analisis masing-masing variabel telah dijelaskan, peneliti selanjutnya mengemukakan pembahasan mengenai analisis data perhitungan nilai korelasi antara variabel (r_{xy}). Hasil perhitungan dengan menggunakan rumus korelasi *Product Moment* menunjukkan bahwa nilai korelasi antara variabel kelincahan (X) dan variabel keterampilan *dribbling* (Y) sebesar 0,785. Dimana nilai 0,785 ini berada dalam interval 0,60 – 0,799 yang menunjukkan tingkat hubungan yang kuat antara kedua variabel . Kemudian dilakukan pengujian lanjutan yaitu uji signifikansi yang berfungsi untuk mencari makna hubungan variabel kelincahan (X) terhadap variabel keterampilan *dribbling*. Uji keberartian koefisien korelasi terlihat bahwa nilai $t_{hitung} = 4,886$ lebih besar dari pada nilai $t_{tabel} = 1,717$. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian berarti “Ada hubungan antara kelincahan dengan keterampilan *dribbling* bola pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 16 Palembang tahun ajaran 2017-2018.”

Kemudian koefisien determinasinya sumbangan (kontribusi) variabel kelincahan (X) terhadap keterampilan *dribbling* siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 16 Palembang dengan menggunakan rumus $r^2 \times 100\% = 0,6162 \times 100 = 61,62\%$. artinya variabel kelincahan memberikan kontribusi terhadap keterampilan *dribbling* bola pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 16 Palembang sebesar 61,62% dalam penelitian ini. Sesuai dengan ketentuan yang

di kutip dari buku Sugioyono (2012 :185) apabila t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} maka H_a diterima dan H_o ditolak. Melihat hasil dimana t_{hitung} 4,886 lebih besar dari pada t_{tabel} 1,717 sehingga H_o ditolak berarti memang tes kelincahan dengan keterampilan *dribbling* bola pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 16 Palembang memiliki hubungan yang kuat .

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil deskripsi data, analisis data, dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan bahwa hubungan antara kelincahan dengan keterampilan *dribbling* bola pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 16 Palembang tahun ajaran 2017-2018 memiliki hubungan yang kuat.

Hal ini dapat dilihat dari analisis yang telah dilakukan peneliti dengan menggunakan perhitungan rumus *Product Moment* yang didapat nilai sebesar 0.785 dan dari hasil pengujian signifikan, ternyata t hitung lebih besar dari t tabel atau $4.88 > 1,717$, maka H_o ditolak yang berarti ada hubungan yang signifikan antara hubungan antara kelincahan dengan keterampilan *dribbling* bola pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 16 Palembang tahun ajaran 2017-2018 .

Kemudian dapat diketahui besarnya sumbangan (kontribusi) variabel kelincahan (X) terhadap keterampilan *dribbling* bola pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 16 Palembang dengan menggunakan rumus $r^2 \times 100\% = 0,6162 \times 100 = 61,62\%$. artinya variabel kelincahan memberikan kontribusi terhadap keterampilan *dribbling* bola pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 16 Palembang sebesar 61,62% dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Harsuki. 2003. *Perkembangan olahraga terkini*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- <https://www.google.com/gambar/20basketsource>.
- <http://www.Arneadira.com/bola-basket.htm>.
- Ismaryati. 2006. *Tes dan pengukuran olahraga*. Semarang : Universitas Sebelas Maret

- Nurhasan. 2001. Tes dan pengukuran. Jakarta : Direktorat Jendral Olahraga
- Sugioyono. 2012. Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D. Jakarta :
Alfabeta
- Sugioyono. 2017. Metode penelitian pendidikan. Bandung : Alfabeta
- Sudjana. 2005. Metode Statistika. Bandung : Tarsito