

HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KECEPATAN DENGAN KEMAMPUAN DRIBBLE DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA MAHASISWA TINGKAT II PRODI PENJASKESREK FKIP UNP KEDIRI

Oleh: Sugito

Dosen Program Studi Penjaskesrek, FKIP UNP Kediri

Abstrak

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang pelaksanaannya membutuhkan banyak faktor, yaitu kelincahan, kecepatan koordinasi gerak dan letak otot. Agar pencapaian kemampuan Dribble Bola Basket dapat mencapai situasi yang maksimal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi tentang hubungan antara kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan dribble bola basket pada mahasiswa tingkat II prodi penjaskesrek FKIP UNP Kediri tahun akademik 2012/2013

Hipotesis dalam penelitian ini adalah 1) Ada hubungan antara kelincahan dengan kemampuan dribble pada permainan bola basket, 2) Ada hubungan antara kecepatan dengan kemampuan dribble pada permainan bola basket, 3) Ada hubungan antara kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan dribble pada permainan bola basket.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan deskriptif analisis dengan menggunakan test dan pengukuran. Dalam penelitian ini menggunakan test dan pengukuran antara lain : 1) untuk test kelincahan dengan melakukan shuttle run (lari hilir mudik), 2) untuk test kecepatan dengan melakukan lari sprint test, 3). Sedangkan dengan kemampuan dribble dengan melakukan dribble zig zag dengan beberapa rintangan.

Hasil penelitian diperoleh dan diolah serta dianalisis, yaitu "Terdapat pengaruh atau kontribusi yang positif yang berarti ada hubungan antara kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan dribble dalam permainan bola basket atau dengan kata lain ada hubungan yang signifikan.

Kata kunci: *kelincahan, kecepatan, dan Dribble*

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Bola Basket adalah salah satu permainan yang cepat, oleh karena itu olahraga bolabasket merupakan kegiatan yang kini telah menjadi cabang olahraga yang dipertandingkan baik tingkat nasional maupun internasional. Oleh sebab itu diperlukan latihan untuk mengembangkan kemampuan atlet guna mencapai kemampuan jasmani dan rohani setinggi - tingginya dalam waktu yang telah direncanakan, disamping itu olahraga bolabasket memerlukan latihan dan program yang berkelanjutan dengan baik. Kondisi fisik didalam bolabasket merupakan modal awal untuk memulai sebuah latihan penguasaan permainan bola basket.

Cabang olahraga bolabasket telah menjadi salah satu cabang olahraga yang populer di Indonesia serta organisasinya menjadi anggota KONI. Perkembangan olahraga bolabasket sangat membanggakan baik segi penggemar, atlet, serta kegiatan pertandingan maupun pembinaan organisasinya. Namun demikian upaya pembinaan perlu terus menerus ditumbuh kembangkan sehingga peningkatan dan pencapaian prestasi olahraga bolabasket baik tingkat nasional maupun internasional dapat lebih maju dan lebih membanggakan lagi. Hal ini tak lepas dari peran media, terutama media televisi yang tidak pernah lepas

menayangkan berita-berita tentang kegiatan bolabasket di tanah air. Hal tak kalah pentingnya adalah kemasannya olahraga dan hiburan (sportainment) utamanya pada IBL (Indonesia Basketball league). Untuk itu guna meningkatkan kualitas penguasaan permainan bolabasket diperlukan adanya pembinaan yang mengarah pada prestasi bagi atlet sejak dini, disertai pola-pola dan metode-metode pelatihan yang berkualitas, sehingga dapat mengangkat prestasi Bola Basket di tingkat Internasional.

Dalam masalah pembinaan olahraga di Indonesia saat ini, salah satu hal yang menjadi kendala utama ialah kualitas tenaga praktisi olahraga, terutama pelatih, yang pada umumnya melakukan pembinaan secara tradisional dan bersifat "trial & error", serta kurangnya kemampuan untuk membuat program pelatihan yang berkualitas. Akibat utama yang mengiringi hal ini ialah pelatihan-pelatihan yang diberikan kurang berkualitas sehingga prestasi yang dicapai kurang maksimal.

Selanjutnya diantara jenis dribble tersebut diatas, yang paling penting harus dikuasai oleh seorang pemain bola basket adalah high or speed dribble, yang mana kita ketahui bola basket adalah salah satu permainan cepat sehingga banyak pelatih yang menerapkan strategi fast break (serangan cepat). Pada dasarnya gerakan fast break biasanya diakhiri dengan gerakan lay – up shot (tembakkan melompat dengan posisi dekat ke keranjang).

Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini agar tidak terjadi salah penafsiran untuk menegaskan ruang lingkup penelitian dan memperjelas aspek-aspek yang akan diteliti, maka dalam penelitian ini diadakan pembatasan masalah, Pembatasan masalah antara lain :

1. Kelinachan (agility)
Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah araan dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.
(Harsono, 1993 : 14).
2. Kecepatan (speed)
Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak
3. Menggiring bola (Dribbling)
Dribbling adalah salah satu cara yang diperbolehkan oleh peraturan untuk membawa lari bola kesegala arah, seorang pemain boleh membawa bola lebih dari satu langkah, asal bola sambil dipantulkan baik dengan berjalan atau berlari menggunakan satu tangan (kanan / kiri) guna mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan dan memperlambat tempo permainan. (Muhajir, 2006 : 15).

Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang yang telah peneliti kemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dikemukakan sebagai berikut :

- 1 Adakah hubungan antara kelincahan dengan kemampuan dribble pada permainan bola basket ?
- 2 Adakah hubungan antara kecepatan dengan kemampuan dribble pada permainan bola basket ?
- 3 Adakah hubungan antara kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan dribble pada permainan bola basket ?

KAJIAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

Kajian Teori

Bola basket merupakan cabang olahraga permainan yang menggunakan bola boleh di oper atau di lempar ke teman. Bola dipantulkan ke lantai di tempat atau sambil berjalan dan tujuannya adalah memasukkan bola ke basket atau keranjang lawan. Dalam permainan bola basket banyak memerlukan kontak badan dengan pemain lainnya atau pemain lawan, maka kondisi fisik yang baik sangat diperlukan. Kondisi fisik yang baik yang harus dimiliki oleh seorang pemain basket dua di antaranya adalah kelincahan dan kecepatan. Penulis akan menjabarkan secara teoritis sebagai kerangka berfikir terhadap masalah dan program penelitian secara keseluruhan, maka berturut-turut akan dibahas tentang:

Kelincahan memegang peranan yang sangat penting pada pendidikan jasmani, khususnya pada permainan bola basket. Agility merupakan bentuk perluasan dalam olahraga yang melibatkan gerakan kaki yang efisien dan perubahan - perubahan yang cepat. Tanpa adanya agility (kelincahan) yang tinggi pada permainan bola basket tidak akan mungkin mencapai prestasi yang maksimal. Karena agility (kelincahan) sangat menunjang pada keberhasilan pada permainan bola basket khususnya pada saat mengolah bola atau saat - saat menyerang atau bertahan.

Dalam banyak cabang olahraga kecepatan merupakan komponen fisik yang esensial. Kecepatan menjadi faktor penentu di cabang - cabang olahraga seperti nomor - nomor sprint, tinju, anggar, beberapa cabang olahraga permainan dan sebagainya. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan - gerakan yang sejenis secara berturut - turut dalam waktu yang sesingkat - singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh sesuatu jarak yang sesingkat - singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh sesuatu jarak dalam waktu yang sesingkat - singkatnya. Speed adalah "the rapidity with wich successive movement of the same kind can be made." (Oxendine 1968).

Menurut Suharno, Hp (1993:31) kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat , tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota - anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat - singkatnya. Dalam waktu sprint, kecepatan larinya ditentukan oleh gerakan berturut - turut dari kaki yang dilakukan secara cepat. Kecepatan melempar bola ditentukan oleh singkat tidaknya lengan dalam menempuh jarak gerak lempar.

Adapun cara - cara melatih kecepatan reaksi dengan metode pertandingan dimana harus selalu mengejar waktu yang secepat - cepatnya dalam waktu sesingkat-singkatnya :

- 1) Dengan permainan hijau - hitam. Aba - aba mula - mula lambat makin lama makin cepat.
- 2) Mereaksi aba - aba / kode - kode lebih dari dua macam dari pelatih dan harus dikerjakan secepat-cepatnya.
- 3) Dalam waktu tertentu dapat menangkap bola dengan cepat yang dilempar sebanyak - banyak dari pelatih.
- 4) Bertanding benar start dengan pistol, bermain dengan bola.

Pada permainan bola basket, apabila pemain kurang menguasai teknik maka kemungkinan besar pemain tidak akan menguasai permainan dengan baik. Untuk itu perlu di ajarkan teknik - teknik dasar seperti dribble, passing, shooting, lay up dan lain - lain. Akan tetapi dalam penelitian ini yang akan diteliti adalah masalah dribble pada permainan Bola Basket.

a. Pengertian Dribble

Dribble bisa disebut dribble bila seorang pemain setelah menguasai bola, melempar dan menyentuhnya. Penggunaan dribble untuk bergerak maju sambil memantul - mantulkan bola dengan tangan meskipun kalau perlu tangan yang memantulkan atau yang melakukan dribble bisa diganti (VIC.Ambler,1985:121)

Dribble berasal dari kata Dribbling yang berarti pantul. Dribble sendiri berarti mantul memantulkan (Peraturan Resmi Bola Basket, 2008), yang dimaksud memantulkan adalah gerakan membawa bola dalam permainan bola basket. Dribble pada umumnya sangat penting karena dengan adanya dribble yang baik, semakin memudahkan untuk bermain maupun untuk menyerang lawan.

Dribble bisa disebut dribble bila seorang pemain setelah menguasai bola, melempar dan menyentuhnya. Penggunaan dribble untuk bergerak maju sambil memantul - mantulkan bola dengan tangan meskipun kalau perlu tangan yang memantulkan atau yang melakukan dribble bisa diganti.

FIBA mengemukakan bahwa :“Dribble dilakukan seorang pemain, setelah dapat mengontrol bola, menepis memantulkan atau menggulingkan bola lagi sebelum bola menyentuh pemain lain. Dalam memberikan dorongan pada bola seperti dijelaskan sebelumnya, pemain menyelesaikan dribble - nya pada saat ia menyentuh bola dengan kedua tangannya bersama atau memegang bola dalam satu atau dua tangan. Tidak ada batasan dalam jumlah langkah yang dilakukan oleh seseorang pemain bila mana bola tidak berhubungan dengan tangan”.(Peraturan Resmi Bola Basket, 2008).

Jadi jelas bahwa pengertian dribble disini adalah usaha seorang pemain bola basket untuk membawa bola kedepan agar memudahkan untuk melakukan shooting, lay up, under basket, reverse trun (putaran balik), front trun (putaran didepan) dan kesempatan untuk masuk akan lebih besar. Dan masih banyak lagi istilah - istilah dribble bola basket lainnya.

b. Analisa Gerak Dribble Pada Permainan Bola Basket

Seperti cabang - cabang olahraga lainnya, didalam bola basket juga dikenal teknik - teknik permainan atau dengan kata lain cara memainkan bola menuju permainan yang sesungguhnya. Teknik - teknik ini sangat penting sekali dalam pencapaian prestasi yang optimal. Prestasi pemain yang mempunyai teknik dasar akan lebih menonjol dibandingkan dengan pemain yang tidak mempunyai teknik dasar. Ketangkasan mendribble bola diperlukan untuk mendekati bola ke basket. Bila bola dekat dengan basket, akan mudah untuk menembakkan bola ke basket dan kemungkinan untuk masuk akan lebih besar bila dibandingkan dengan menembak dari jarak jauh.

Dalam melaksanakan dribble pemain tidak akan perlu melihat atau memperhatikan bola karena hal ini sangat merugikan, sebab posisi teman tidak terlihat dengan cepat. Karena itu dribble tidak kalah pentingnya dengan teknik dasar lainnya dalam permainan bola basket yang setingkat dengan lempar tangkap, atau menembak. Karena itu dengan latihan yang sempurna teknik permainan, maka akan menjadi taktik penyerangan dan pertahanan yang baik.

Dribble yang digunakan oleh peneliti dalam hal ini adalah : Dribble yang pola slalom tujuannya untuk melatih kemahiran membawa bola secara berganti-ganti dengan tangan kanan dan kiri. Membiasakan dribble tanpa melihat ke arah bola.Pelaksanaannya kursi, tiang rintangan atau pemain diatur berjejer-jejer dianggap lawan yang mencegat, karena itu dribble harus dilakukan berganti-ganti tangan supaya bola dilindungi dengan tubuh dari kemungkinan direbut lawan.

Hipotesis dalam penelitian ini antara lain:

1. Ada hubungan antara kelincahan dengan kemampuan dribble pada permainan bola basket.
2. Ada hubungan antara kecepatan dengan kemampuan dribble pada permainan bola basket.
3. Ada hubungan antara kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan dribble pada permainan bola basket.

METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif karena data variable memungkinkan untuk di kuantifikasikan. Variabel-variabel yang menjadi pokok pengamatan adalah :

1. Kelincahan sebagai Variabel bebas (X_1)
2. Kecepatan sebagai Variabel bebas (X_2)
3. Kemampuan Dribble sebagai Variabel terikat (Y)

Penelitian ini menggunakan metode analisis regresi merupakan suatu metode penganalisan variabilitas dari suatu variabel tak bebas dengan menggunakan informasi yang tersedia pada satu variabel bebas atau lebih. (Sunarko, 1999 : 53)

Penelitian dilakukan di program studi Penjaskesrek FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri. Dalam pengambilan data subyek dalam penelitian ini sejumlah 30 mahasiswa

HASIL PENELITIAN

Setelah kegiatan pengumpulan data dilaksanakan, maka tahap berikutnya adalah penyajian data dari variabel-variabel penelitian dengan mengutamakan teknik analisa sebagai berikut :

1. Kelincahan

Dalam penelitian ini kelincahan merupakan variable bebas yang dilambangkan dengan (X_1) dengan hasil test yang melakukan shuttle run dengan memperoleh rata-rata 18,8 detik. Perhitungan ada di halaman 33.

2. Kecepatan

Dalam penelitian ini kecepatan merupakan variable bebas yang dilambangkan dengan (X_2) dengan hasil test yang merupakan sprint diperoleh rata-rata 7,09 detik. Perhitungan ada di halaman 33.

3. Kemampuan Dribble Bola Basket

Kemampuan Dribble Bola Basket merupakan suatu tampilan dan ketrampilan seseorang yang harus dimiliki oleh seorang atlet bola basket. Kemampuan dribble disini merupakan variable terikat yang dilambangkan dengan (Y) dengan hasil test yang telah melakukan Dodging Run diperoleh rata-rata 15,1 kali dribble.

Dari data tersebut dilanjutkan untuk menguji hipotesa, sebagai berikut :

1. Penguji Hipotesis Pertama

Dari hasil analisa data didapat r-hitung 0,703 sedangkan r-tabel 0,361. Karena r-hitung lebih besar dari pada r-tabel, maka hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nihil (H_0) ditolak. Dengan kata lain terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan (X_1) dengan kemampuan dribble bola basket (Y), untuk pengujian ini dilakukan pengujian signifikan r_{X_1Y} dalam taraf signifikan 5%.

2. Pengujian Hipotesis Kedua

Dari hasil analisa data didapat r-hitung 0,700 sedangkan r-tabel 0,361. karean r-hitung lebih besar dari pada r-tabel, maka hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nihil (H_0) ditolak. Dengan kata lain terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan (x_2) dengan kemampuan dribble bola basket (Y), untuk penguji ini dilakukan pengtesan signifikan r_{x_2y} dalam taraf signifikan 5%.

3. Penguji Hipotesis Ketiga

- Dari perhitungan persamaan dengan rumus, maka didapat $r_{y(1,2)} = 0,836$ maka r-hitung lebih besar dari r-tabel yang berarti signifikan.
- Dari hasil analisa F regresi diperoleh dengan tingkat kebebasan (df) untuk menguji F adalah $N - M - 1$ atau 2 lawan 27 diperoleh $F_{t5\%} = 3,35$ dan $F_{reg} = 68,8$. Jadi F-hitung lebih besar dari pada F-tabel, dengan kata lain ada hubungan antara kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan dribble bola basket.

SIMPULAN

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini sebagai berikut :

- Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan (X_1) dengan kemampuan dribble (Y) bola basket.
- Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan (X_2) dengan kemampuan dribble (Y) bola basket.
- Ada hubungan antara kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan dribble bola basket.

DAFTAR PUSTAKA

- FIBA, (2008). *Peraturan Permainan Bola Basket*. China
- Harsono, (1993), *Latihan Kondisi Fisik*, Jakarta
- Marta Dinata, (2008), *Konsep dan teknik bermain bola basket*, Jakarta
- Moch. Moeslim, (1995), *Test dan Pengukuran Pelatihan*, Jakarta
- Muhajir, (2006), *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, Jakarta
- Nurhasan, (2007), *Test dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.
- PERBASI, (2006), *Peraturan Permainan Bola Basket*, Jakarta
- Sajoto, (1998), *Pembinaan Kondisi Fisik dan Olahraga*, Jakarta.
- Sugiyanto, (1993), *Pertumbuhan dan Perkembangan Gerak*, Jakarta.
- Sugiyono, (1999), *Statistika untuk Penelitian*, Bandung: Alfabeta
- Suharno, (1993), *Penyusunan Program Latihan*, Jakarta.
- Sumanto, (1989), *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan*, Jakarta.
- Soenarko, Bambang. (1999). *Pokok-pokok Statistika Inferensial*. Kediri: IKIP PGRI Kediri