

**PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN MENGGUNAKAN BOLA TERHADAP  
KEMAMPUAN *DRIBBLE* ATLET BOLABASKET  
CLUB BINUANG SAKTI SIJUNJUNG**

Mia Wahyuni Arta<sup>1</sup>, Bafirman<sup>2</sup>

Universitas Negeri Padang

**Abstract**

The problem in this study was the low dribble ability of basketball players at Club BinuangSaktiSijunjung. This study aims to examine the effect of agility training using balls on dribble abilities. This type of research is quasi-experimental research. The population in the study of Club BinuangSaktiSijunjung basketball athletes which amounted to 77 people, the sample collection was propoitivesampling, the sample was 14 female athletes. The test instrument used to determine the dribble ability is dribble zigzag. The data analysis technique used the t-test, before carrying out the t-test first to test the liliefors normality. The results obtained from this study are tcount of 5.69 and ttable 1.77 (tcount 5.69 > t table 1.77). This means that there is a significant effect of training on agility training using the ball on the dribble ability of basketball players at BinuangSakti Club Sijunjung

**Keywords: Agility, Basketball, *Dribble***

**Abstrak**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan*dribble* atlet bolabasket Club Binuang Sakti Sijunjung. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh latihan kelincahan menggunakan bola terhadap kemampuan *dribble*. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Populasi dalam penelitian atlet bolabasket Club Binuang Sakti Sijunjung yang berjumlah 77 orang, penarikan sampel secara *proposive sampling*, sampel berjumlah 14 orang atlet putri. Instrumen tes yang digunakan untuk mengetahui kemampuan *dribble* yaitu *dribble zigzag*. Teknik analisis data menggunakan uji-t, sebelum melakukan uji-t terlebih dahulu melakukan uji normalitas *liliefors*. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini  $t_{hitung}$  sebesar 5,69 dan  $t_{tabel}$  1,77 ( $t_{hitung}$  5,69 >  $t_{tabel}$  1,77). Artinya terdapat pengaruh latihan yang signifikan latihankelincahan menggunakan bola terhadap kemampuan *dribble* atlet bolabasket Club Binuang Sakti Sijunjung.

**Kata kunci: *Kelincahan, Bolabasket, Dribble***

**Pendahuluan**

Olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mencapai kebugaran jasmani seseorang. Pada saat ini olahraga memberikan pengaruh yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu, olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan. Hal ini terbukti dengan banyaknya



berlomba-lomba masyarakat di Indonesia melakukan kegiatan olahraga, bahkan sering melakukan kompetisi-kompetisi yang bersifat daerah, nasional maupun internasional.

Di Indonesia, olahraga dimasyarakat tidak hanya untuk kepentingan kependidikan, rekreasi, dan kebugaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Dalam Undang-Undang RI No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional BAB II, Pasal 4 dikemukakan :

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Dari sekian banyak cabang olahraga yang berprestasi salah satunya ialah cabang olahraga bolabasket. Permainan bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup populer di dunia, hal ini dapat dilihat dari banyaknya club-club bolabasket baik yang dikelola secara amatir maupun profesional. Bolabasket merupakan permainan dengan gerakan yang kompleks yaitu gabungan dari jalan, lari dan lompat serta unsurkelincahan, kekuatan, ketepatan, kecepatan, kelentukan, keseimbangan dan lain-lain.

*Dribble* 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 dengan satu tangan. Kegunaan *dribble* adalah mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, ataupun memperlambat tempo permainan. *Dribble* juga dilakukan untuk melindungi bola agar tidak direbut lawan, dan biasanya *dribble* dilakukan dengan cara memposisikan bola dengan badan, (Ahmadi Nuril,2007:17).

Pada hakikatnya *dribble* bukan teknik yang pokok yang harus dikuasai dalam bermain bola basket tetapi *dribble* mempunyai keunggulan tersendiri dalam permainan bola basket yaitu untuk memudahkan serangan *fastbreak* (serangan balik cepat setelah posisi terserang), lebih cepat menuju ke ring lawan, untuk menerobos pertahanan lawan, untuk mengendalikan permainan, *dribble* yang bervariasi baik arah dan kecepatannya dan selanjutnya memasukkan bola ke keranjang lawan bisa dikatakan hal yang menarik dalam permainan bola basket.



Hal ini dapat dilihat dalam pembinaan olahraga basket di KONI Kabupaten Sijunjung, dimana basket masih merupakan cabang olahraga prioritas. Pelatih dapat menerapkan latihan kelincahan agar dapat meningkatkan kemampuan *dribble* atlet bola basket Club Binuang Sakti.

Atlet Putri Club Binuang Sakti Sijunjung selama ini banyak mendapat prestasi pada pertandingan-pertandingan, salah satunya pada event PORPROV di Sumatera Barat. Atlet putri tersebut terakhir mendapat medali pada PORPROV Sumatera Barat pada tahun 2014 yaitu Perak. Namun, setelah event PORPROV tersebut atlet putri Club Binuang Sakti Sijunjung dikatakan jarang menjadi juara dalam event apapun termasuk POPDA.

Berdasarkan observasi yang dilakukan penulis pada bulan Mei 2018, disaat atlet melaksanakan pertandingan bola basket tersebut terlihat dari *dribble* yang dilakukan atlet masih terkendala dikarenakan *dribble* atlet masih lambat dan kurang lincah. Sehingga, lawan dengan mudahnya merebut bola dari atlet tersebut. Karena masih lemahnya kondisi fisik terutama kelincahan yang dimiliki atlet bola basket. Sehingga bias menghambat perkembangan kelincahan atlet itu sendiri. Berdasarkan pemaparan tersebut, dikatakan bahwa kelincahan sangat diperlukan dalam melakukan *dribble*. Maka dari itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk melihat pengaruh latihan kelincahan menggunakan bola terhadap kemampuan *dribble*.

### Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis eksperimen semu. Eksperimen semu merupakan penelitian yang mendekati percobaan sungguhan dimana tidak mungkin mengadakan kontrol atau memanipulasikan semua variabel yang relevan. Menurut Arikunto (2010:173) "Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian". Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Bolabasket Club Binuang Sakti Sijunjung. Seluruh atlet bola basket berjumlah 77 orang. pengambilan sampel yang diterapkan yaitu secara *Purposive sampling*. Sugiyono (2009:124) menyatakan "*Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan menggunakan kriteria tertentu. Instrumen yang digunakan untuk mengambil data adalah Tes *dribble zig-zag*. Hipotesis penelitian ini digunakan rumus statistic Uji-t.



### Hasil Penelitian

Terdapat pengaruh latihan kelincahan menggunakan bola terhadap kemampuan *dribble zig-zag* dengan skor rata-rata 21.21 dan standar deviasi 1.53 pada *pre test*, dan setelah diberikan perlakuan sebanyak 18 kali skor rata-rata 23.86 dan standar deviasi 1.41 pada *post test*.

**Tabel 1. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis**

Latihan <i>Dribble zigzag</i>	Mean	SD	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	Hasil Uji	Ket
<i>Pre test</i>	21.21	1.53	5.69	1.77	Signifikan	Ha Diterima
<i>Post test</i>	23.86	1.41				

Berdasarkan pada tabel dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh latihan kelincahan menggunakan bola terhadap kemampuan *dribble zig-zag* ( $t_{hitung}=5.69 > t_{tabel}=1.77$ ), dengan demikian hipotesis yang diajukan diterima.

### Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah dilakukan, maka kesimpulan penelitian yaitu Latihan kelincahan menggunakan bola dapat meningkatkan kemampuan *Dribble* atlet Bola Basket Club Binuang Sakti Sijunjung.

### Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan meningkatkan kemampuan *dribble zig-zag* dalam olahragabola basket, yaitu:

1. Bagi pelatih dan atlet disarankan untuk menggunakan latihan kelincahan menggunakan bola untuk meningkatkan kemampuan *dribble zig-zag*, karena berdasarkan dari hasil penelitian ini latihan kelincahan menggunakan bola memberikan pengaruh yang baik untuk peningkatan kemampuan *dribble zig-zag*.

2. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal maka dalam melakukan program latihan ini, hendaknya memiliki tenaga pembantu yang cukup untuk mengawasi atlet.
3. Kepada atlet Bola Basket Club Binuang Sakti Sijunjung dalam melaksanakan latihan kelincahan menggunakan bola disarankan agar lebih serius lagi.

### Daftar Rujukan

- Ahmadi, Nuril (2007). *Permainan Bolabasket*. Era Intermedia. Solo.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta RinekaCipta
- Arsil. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang :Wineka Media
- Adnan, Aryadie. (2005). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Padang
- Bafirman dan Agus. (2010). *Pembentukan Kondisi Fisik* :Wineka Media
- Fardi, Adnan. (1999). *Bola Basket Dasar*. Padang. FIK UNP.
- Irawadi, Hendri. (2014). *Kondisi Fisik dan Pengukuran*. UNP Press.
- Ismaryati. (2015). *Pengaruh Circuit Training terhadap kelincahan dan daya ledak otot tungkai*. Universitas Pendidikan Ganesha.
- Kosasih, Danny. (2008). *Fundamental Basketball*. Penerbit: Karmedia.
- Madri. (2012). *The Basic Learning Basketball Technique*. Sukabina Press.
- Nosseck, J. (1982). *General Teori of Training*, (Terjemahan M.Furqon H). Surakarta: SebelasMaret University Perss.
- Oliver, Jon. (2007). *Dasar-dasar Bola Basket*. Jakarta: Inisiasi Pers.
- Prusak, Kevin A. (2007). *Permainan Bola Basket*, Yogyakarta: PT Citra AjiParama.
- PERBASI. (2010). *Peraturan Bermain Bola Basket*. Jakarta.
- Sugiyono. (2009). *Memahami Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung. Alfa Beta.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Latihan*. Padang: FIK UNP.



Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005. (2005). *Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: SinarGrafika

Wissel, Hall. (2000). *Bola Basket Dilengkapi dengan Program Pemahiran teknik dan taktik*. PT Raja Grafindo Persada, Jakarta.

