

KONTRIBUSI KECEPATAN, KOORDINASI MATA TANGAN DAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* PADA ATLET BOLA BASKET KABUPATEN KERINCI

CUNDRABAHAR

Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Muhammadiyah Sungai Penuh
cundrabahar04@gmail.com

Abstract: *Based on the observations made on the athletes, Basketball Kerinci shows that dribbling skills possessed basketball athletes' Kerinci district are still low. The ability of the athletes' dribbling basketball Kerinci district are influenced by many factors, and three of them were allegedly affected by speed, hand-eyes coordination, and agility. This study aims to clarify the relationship and the contribution of speed, hand-eyes coordination and agility of the athletes' basketball dribbling skills Kerinci district, individually or jointly. The population in this study is all athletes basketball Kerinci district in 2015-2016 totaling 30 people. The sampling technique is done by total sampling, the number of samples used as many as 30 people. Data were collected using an instrument run 20 meters for measuring speed, throwing a ball catch for measuring hand-eyes coordination, running back and forth (shuttle run) to measure agility and to measure the ability of dribbling basketballs used zigzag run. The result showed that: (1) the speed has a positive relationship with $t = 2.76 > t \text{ table} = 1.701$ and accounted for 21.41% of the dribbling skills. (2) hand-eye coordination have a positive relationship with $t = 2.44 > t \text{ table} = 1.701$ and accounted for 17.48% of the dribbling skills. (3) eye-hand coordination has a positive relationship with $t = 2.68 > t \text{ table} = 1.701$ and accounted for 20.36% of the dribbling skills. (4) speed, eye-hand coordination and agility has a positive relationship with F counted $(6.68) > F \text{ table} (2.98)$ and contributed jointly by 18.96% against the dribbling skills*

Keywords: *Speed, Hand Eye Coordination, Agility, Dribbling.*

Abstrak: Berdasarkan pengamatan yang dilakukan pada para atlet, Basketball Kerinci menunjukkan bahwa keterampilan dribbling yang dimiliki atlet basket 'distrik Kerinci masih rendah. Kemampuan atlet dribbling bola basket Kabupaten Kerinci dipengaruhi oleh banyak faktor, dan tiga di antaranya diduga dipengaruhi oleh kecepatan, koordinasi mata-tangan, dan kelincahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengklarifikasi hubungan dan kontribusi kecepatan, koordinasi tangan-mata dan kelincahan keterampilan dribbling bola basket atlet Kabupaten Kerinci, secara individu atau bersama. Populasi dalam penelitian ini adalah semua atlet bola basket kabupaten Kerinci pada 2015-2016 yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan total sampling, jumlah sampel yang digunakan sebanyak 30 orang. Data dikumpulkan menggunakan instrumen lari 20 meter untuk mengukur kecepatan, melempar bola untuk mengukur koordinasi tangan-mata, berlari bolak-balik (shuttle run) untuk mengukur kelincahan dan untuk mengukur kemampuan dribbling bola basket yang digunakan lari zigzag. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) kecepatan memiliki hubungan positif dengan $t = 2.76 > t \text{ tabel} = 1.701$ dan menyumbang 21,41% dari keterampilan dribbling. (2) koordinasi tangan-mata memiliki hubungan positif dengan $t = 2,44 > t \text{ tabel} = 1,701$ dan menyumbang 17,48% dari keterampilan menggiring bola. (3) koordinasi mata-tangan memiliki hubungan positif dengan $t = 2.68 > t \text{ tabel} = 1.701$ dan menyumbang 20,36% dari keterampilan menggiring bola. (4)

kecepatan, koordinasi mata-tangan dan kelincahan memiliki hubungan positif dengan F hitung (6,68) > F tabel (2,98) dan berkontribusi bersama sebesar 18,96% terhadap keterampilan menggiring bola

Kata kunci: Kecepatan, Koordinasi Mata Tangan, Agility, Dribbling.

A. Pendahuluan

Permainan bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu putra maupun putri yang masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain. Permainan ini bertujuan mencari nilai/angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke keranjang lawan dan mencegah lawan untuk mendapatkan nilai. Dalam memainkan bola pemain dapat mendorong bola, melemparkan atau menggiring bola ke segala penjuru dalam lapangan permainan. Tujuan permainan bola basket adalah memasukkan bola ke keranjang lawan dan menjaga keranjang sendiri agar tidak kemasukan bola. Untuk dapat memainkan bola dengan baik perlu melakukan teknik gerakan dengan baik. Gerakan yang baik menimbulkan efisiensi kerja dan berkat latihan yang teratur mendapatkan efektivitas yang baik pula. Adapun salah satu keterampilan yang harus dikuasai atlet adalah kemampuan *dribbling*, *dribbling* merupakan salah satu syarat yang harus dikuasai oleh setiap pemain untuk melakukan serangan sehingga mendapatkan peluang, angka dan meraih kemenangan. Menurut Imam Sodikun (1992:57) “Menggiring bola adalah salah satu cara yang diperbolehkan oleh peraturan untuk membawa lari kesegala arah. Untuk menjelajahi ke seluruh lapangan dengan bola, perlu kemampuan *dribbling* yang tinggi”. Wissel (2000:95) mengungkapkan bahwa manfaat *dribbling* antara lain : 1) memindahkan bola keluar dari daerah yang padat penjaga ketika operan tidak memungkinkan, ketika penerima tidak bebas penjagaan, dan pada saat fast break, 2) menembus penjaga kearah ring, 3) menarik penjaga untuk membebaskan rekan tim, 4) memperbaiki posisi atau sudut, 5) membuat peluang untuk mencetak angka.

Untuk mencapai prestasi dalam olahraga bolabasket disamping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan berkelanjutan, ada beberapa faktor internal yang sangat menentukan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Syafruddin (1999:24) yaitu, 1) kondisi fisik, 2) teknik, 3) taktik dan strategi, 4) mental (psikis). Keempat faktor tersebut merupakan faktor internal yang sangat menentukan prestasi dimana satu kesatuan komponen tersebut saling terkait satu dengan yang lainnya dan tidak dapat dipisahkan. Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu menguasai teknik cabang olahraga, disamping itu latihan teknik juga memperbaiki kualitas kondisi fisik, kondisi fisik dan teknik merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan untuk taktik, taktik sulit direalisasikan bila belum memiliki kondisi fisik dan teknik yang baik. Selain itu taktik juga membutuhkan mental yang baik, karena mental mempengaruhi taktik, baik individual maupun kelompok. Selain itu, Faktor eksternal juga sangat berperan dalam pencapaian prestasi diantaranya faktor pelatih, peran pemerintah, partisipasi masyarakat, manajemen dan organisasi olahraga, sarana dan prasarana serta ilmu pengetahuan dan teknologi.

Berdasarkan pengamatan dan pengalaman penulis di lapangan dalam pertandingan bolabasket kejuaraan daerah (Kejurda) Tahun 2014 Bulan Oktober dan pekan olahraga provinsi (Porprov) tahun 2015 bertempat di Kabupaten Batang Hari Provinsi Jambi menunjukkan bahwa hasil yang kurang memuaskan untuk tim putra Kabupaten Kerinci dalam tiga kali pertandingan belum pernah merasakan kemenangan, hal ini diduga karena kurangnya kondisi fisik dan keterampilan pemain

dalam bermain bolabasket. Hal ini juga di sebabkan oleh beberapa faktor, baik itu faktor *internal* (dalam) seperti rasa percaya diri, motivasi berlatih dan *eksternal* (luar) seperti kurangnya kondisi fisik, keterampilan bermain, gizi, pelatih, ekonomi, kompetensi yang di miliki pelatih, dan koordinasi gerak.

Khususnya keterampilan *dribbling* pada tim Bolabasket Kabupaten Kerinci, keterampilan *dribbling* masih rendah. Hal Ini bisa dilihat dari pelaksanaan *dribbling* yang dilakukan, dimana sebuah serangan terlambat di lakukan dan bola mudah di rebut oleh pemain lawan saat pemain Kabupaten Kerinci memegang bola, pada saat melakukan *dribbling* dilakukan posisi tubuh pada tempat yang seharusnya, kurang lincahnya pemain dalam merubah arah sehingga sulit melewati pemain lawan sehingga sebuah seranganpun tidak berjalan dengan baik. Rendahnya kemampuan keterampilan *dribbling* atlet bolabasket Kabupeten Kerinci, juga dapat diketahui dari evaluasi hasil pertandingan selama ini, dimana masih banyak atlet kurang lincah dan kurang cepat dalam melakukan serangan selama pertandingan, sering terlambat merubah posisi pergerakan *dribbling* sehingga bola mudah di rebut pemain lawan, sering gagal dalam menyerang , gagal menambah point.

B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini tergolong jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis korelsional dilanjutkan dengan menghitung besarnya kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat. Penelitian korelasi merupakan penelitian mengetahui ada tidaknya hubungan dua variabel tersebut dinyatakan dalam bentuk koefisien korelasi. Tempat penelitian ini dilaksanakan di GOR Kabupaten Kerinci. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan february sampai maret tahun 2016. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Porprov cabang bola basket Kabupaten Kerinci yang berjumlah 30 orang. Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik sampel jenuh, yaitu mengambil semua atlet bola basket Kabupaten Kerinci dijadikan sampel dalam penelitian.

Untuk mengukur kecepatan dilakukan melalui tes lari 20 meter setiap individu dalam satuan detik, untuk mengukur koordinasi mata tangan dilakukan melalui instrumen lempar tangkap bola / ballwerfen und-fangen, untuk mengukur kelincahan dilakukan melalui lari bolak balik (shuttle run) dan untuk mengukur kemampuan Dribbling dilakukan melalui tes *dribbling* bola diambil dengan menggiring bola secara zig-zag melewati 4 buah cones. Data digunakan untuk menguji hipotesis melalui bantuan statistik korelasi *Product Moment* dan ganda. Hipotesis 1, 2 dan 3 diuji dengan korelasi *Product Moment*, sedangkan hipotesis ke 4 diuji dengan korelasi ganda, kemudian dilanjutkan dengan analisis uji regresi pada taraf signifikansi 0.05α . Kemudian dihitung besarnya Kontribusi melalui formula indeks determinasi, yaitu $r^2 \times 100\%$ (*Product Moment*) atau $R^2 \times 100\%$ (ganda).

C. Hasil Penelitian Dan Pembahasan

Kecepatan. Pengukuran kecepatan dilakukan dengan tes lari 20 meter terhadap 30 orang sampel, didapat waktu tercepat 3,03, waktu terlama 4,20, rata-rata (mean) 3,47, simpangan baku (standar deviasi) 0,22.

Koordinasi Mata Tangan. Pengukuran koordinasi mata tangan dilakukan dengan tes lempar tangkap bola terhadap 30 orang sampel, didapat nilai tertinggi 17, nilai terendah 8, rata-rata (mean) 14,20, simpangan baku (standar deviasi) 1,87.

Kelincahan. Pengukuran kelincahan dilakukan dengan *Shuttle Run Test* terhadap 30 orang sampel, didapat waktu tercepat 15,97, waktu terlama 20,39, rata-rata (mean) 17,95, simpangan baku (standar deviasi) 1,09.

Kemampuan *Dribbling*. Pengukuran kemampuan *Dribbling* bola basket dilakukan dengan tes kemampuan *Dribbling* permainan bola basket terhadap 30 orang sampel, didapat waktu tercepat 8,78, waktu terlama 13,39, rata-rata (mean) 10,98, simpangan baku (standar deviasi) 0,92.

Uji Normalitas Data. Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil L_o (Lhitung) variabel kecepatan, koordinasi mata tangan, kelincahan dan kemampuan *Dribbling* lebih kecil dari L_t (Ltabel), maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Uji Homogenitas. Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil χ^2_{hitung} lebih kecil dari χ^2_{tabel} , maka dapat disimpulkan bahwa data berasal dari populasi homogen.

Uji Linearitas Garis Regresi X_1 , X_2 dan X_3 terhadap Y . Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil F_{hitung} lebih kecil dari F_{tabel} , maka dapat disimpulkan bahwa data variabel kecepatan, koordinasi mata tangan dan kelincahan cenderung membentuk garis linear terhadap variabel kemampuan *Dribbling*.

Uji Independensi Antar Variabel Bebas. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat kontaminasi antara variabel bebas X_1 terhadap X_2 , X_1 terhadap X_3 , dan X_2 terhadap X_3 ketika berhubungan dengan variabel terikat Y .

Pengujian Hipotesis

Selanjutnya pada tabel analisis korelasi *Product Moment* data penelitian diperoleh koefisien korelasi kecepatan terhadap kemampuan *Dribbling* r_{hitung} bernilai (0.4628) > r_{tabel} bernilai (0.3670). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa H_o ditolak dan H_a diterima, yang berarti hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat hubungan yang positif kecepatan dengan kemampuan *Dribbling* pada atlet bola basket Kabupaten Kerinci. Selanjutnya pada tabel analisis korelasi *Product Moment* data penelitian diperoleh koefisien korelasi koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *Dribbling* r_{hitung} bernilai (0.4181) > r_{tabel} bernilai (0.3670). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa H_o ditolak dan H_a diterima, yang berarti hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat hubungan yang positif koordinasi mata tangan dengan kemampuan *Dribbling* pada atlet bola basket Kabupaten Kerinci.

Selanjutnya pada tabel analisis korelasi *Product Moment* data penelitian diperoleh koefisien korelasi kelincahan terhadap kemampuan *Dribbling* r_{hitung} bernilai (0.4515) > r_{tabel} bernilai (0.3670). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa H_o ditolak dan H_a diterima, yang berarti hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat hubungan yang positif kelincahan dengan kemampuan *Dribbling* pada atlet bola basket Kabupaten Kerinci. Berdasarkan uji keberartian korelasi antara pasangan kecepatan (X_1), koordinasi mata tangan (X_2), kelincahan (X_3) terhadap kemampuan *Dribbling* (Y) pada atlet bola basket Kabupaten Kerinci diperoleh F_{hitung} (5,54) > F_{tabel} (2,89) pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$. Untuk melihat besarnya kontribusi kecepatan, koordinasi mata tangan dan kemampuan *Dribbling* (Y) pada atlet bola basket Kabupaten Kerinci kelincahan secara bersama-sama terhadap kemampuan *Dribbling* dicari melalui koefisien determinasi $r^2 = 0,6257^2$ yang hasilnya adalah 0,3915.

D. Penutup

Dari hasil analisa dan pembahasan di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa; 1) Kecepatan memiliki hubungan yang positif signifikan terhadap kemampuan

Dribbling pada atlet bola basket Kabupaten Kerinci, kontribusinya sebesar 21,41%. 2) Koordinasi mata tangan memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap kemampuan *Dribbling* pada atlet bola basket Kabupaten Kerinci, kontribusinya sebesar 17,48%. 3) Kelincahan memiliki hubungan yang positif signifikan terhadap kemampuan *Dribbling* pada atlet bola basket Kabupaten Kerinci, kontribusinya sebesar 20,39%. 4) Kecepatan, koordinasi mata tangan dan kelincahan secara bersama-sama memiliki hubungan yang positif signifikan terhadap kemampuan *Dribbling* pada atlet bola basket Kabupaten Kerinci, kontribusinya sebesar 39,15%.

Daftar Rujukan

- Arsil. 2000. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP
- Arsil. 1999. *Tes Pengukuran dan Evaluasi*. Padang : FIK UNP
- Bompa TO. (1994). *Theory and Methodology of Training: The Key to Athletic Performance Dubuque*. Iowa: Kendal/Hunt Publishing Compagny: pp.
- Depdikbud. 2007. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas
- Dr. James A Baley, *pedoman atlet / teknik peningkatan ketangkasan dan stamina*. 1986.
- Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro (1984). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: FK UI.
- Suharno HP. 1985. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta
- Harsono. (1988). *Ilmu Coaching*. Jakarta: KONI Pusat
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Raja Gravindo. Jakarta
- Imam Sodikun. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi
- Machfud Irsyada. 2000. *Bola Basket*. Jakarta: Depdiknas.
- Nosseck Jossef. 1982. *General Theory of Training*. Lagos : Pan African Press ltd.
- PB.Perbasi, (2004). *Peraturan Permainan Bolabasket*. Jakarta: PB.PERBASI
- Sukadiyanto. (2002). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: FIK UNY
- Suharsono, (1982). *Permainan & Metodik Unsur SGO*, Jakarta: Departemen Pendidikan & Kebudayaan.
- Sumiyarso, Dedy. (2002). *Ketrampilan Bola Basket*. Yogyakarta : FIK UNY
- Sajoto, Muhammad, 1995, *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Fisik Dalam Olahraga*, Dahara Prize, Semarang
- Syafruddin. 1999. *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP.
- Undang-Undang No 3 Tahun 2005, *Sistem Keolahragaan Nasional*: Jakarta. Kementerian Pemuda dan Olahraga.
- Wissel. 2000. *Bola Basket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik Dan Taktik*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.