

# **ANALISIS KELINCAHAN DAN KELENTUKAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA BASKET PADA SISWA SMP NEGERI 2 SUNGAI DURIAN KOTABARU**

**SITTI MAIFA**

(Dosen Penjaskesrek STKIP Paris Barantai)

**ARHAM SYAHBAN**

(Dosen STKIP Paris Barantai Kotabaru)

Jl. Veteran Km. 2 Komp. Perikanan No. 15 B Kotabaru telpon 0518-23241

## **ABSTRACT**

This study aims to determine the contribution agility and flexibility of the abilities dribble basketball in students of SMP Negeri 2 Sungai Durian Kotabaru.

The research method used is descriptive method with data collection techniques using test and measurement techniques against agility and flexibility and the contribution of each variable to the ability to dribble basketball.

The population of this research is students of SMP Negeri 2 Sungai Durian Kotabaru as many as 30 students. The Samples of students of SMP Negeri 2 Sungai Durian Kotabaru taken by saturation sampling so that the total sample amounted to 30 students.

From the results of the research is known there is contribution agility (X1) to the ability to dribble basketball in the students of SMP Negeri 2 Sungai Durian Kotabaru (Y) of 31.3%. There is a contribution of flexibility (X2) to the ability to dribble basketball in the students of SMP Negeri 2 Sungai Durian Kotabaru (Y) of 27.3%. and there is a contribution of agility (X1) and flexibility (X2), together to the ability to dribble basketball in at students of SMP Negeri 2 Sungai Durian Kotabaru (Y) of 43.3%.

**Keywords:** agility, flexibility, basketball dribbling ability

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas yang menggunakan beberapa cabang olahraga sebagai sosialisasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, penjas berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya: hubungan dari perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik. Tidak ada bidang tunggal lainnya seperti pendidikan jasmani yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia.

Salah satu cabang olahraga yang dijadikan materi dalam pendidikan jasmani adalah permainan bola basket yang termasuk dalam kategori permainan bola besar. Permainan bola basket diajarkan di sekolah baik di tingkat satuan pendidikan SMP maupun di SMA. Pembinaan

olahraga bola basket di tingkat SMP belum di arahkan untuk berprestasi, akan tetapi mengarah kepada pembelajaran berbagai teknik dasarnya saja, seperti melempar dan menangkap bola, memasukkan bola ke keranjang basket dan menggiring bola.

Dalam kesehariannya, sebagai peneliti melihat siswa di sekolah melakukan aktivitas bermain bola basket dengan berbagai tujuan salah satunya; untuk menjaga kondisi, untuk senang-senang, atau hanya karena ikutan teman, ada juga yang benar-benar untuk meraih prestasi menjadi pemain yang profesional di masa mendatang. Apa pun tujuan awal mereka tetap merupakan langkah yang positif karena dalam proses perjalanannya nanti tujuan itu bisa berubah. Misalkan, untuk pengembangan prestasi diri karena pengaruh internal atau eksternal.

Ambler (2011:37) mengatakan bahwa dalam permainan bola basket, unsur yang dominan diperagakan adalah menggiring bola (drible), mengoper (passing) dan menembakkan bola ke dalam jala keranjang (shooting). Dari ketiga unsur tersebut merupakan teknik dasar yang utama dalam permainan bola basket. Bermain bola basket cukup dengan melakukan gerakan-gerakan atau teknik-teknik dasar yang sederhana, seperti gerakan tanpa bola, lari dan melompat. Sedangkan gerakan dengan menggunakan bola basket yaitu drible, passing dan shooting. Selanjutnya bahwa pemain bola basket saat ini mengarah pada bentuk pemain yang mengandalkan kecepatan, kekuatan, kelincahan, daya tahan serta koodinasi. Maka setiap pemain bola basket, harus pula memiliki gerakan-gerakan dan penguasaan teknik dengan bola yang baik dan benar.

Dari paparan-paparan di atas, dapat diuraikan bahwa, memperagakan teknik dasar menggiring bola basket tentunya banyak menuntut aktivitas fisik yang maksimal, aktivitas itu diantaranya adalah kelincahan dan kelentukan. Kelincahan dibutuhkan ketika berlari dengan penguasaan bola di tangan kanan/kiri untuk menerobos pertahanan lawan. Sedangkan kelentukan diperlukan terutama kegunaannya pada saat menggiring bola sambil melakukan gerakan dengan kemampuan gerak persendian yang luas. Sehingga menggiring bola basket yang diperagakan semakin cepat dan gerakannya menjadi lebih maksimal.

Sehubungan dengan upaya pembinaan olahraga bola basket di sekolah, dari hasil pengamatan peneliti dan juga kami sebagai tenaga pengajar di STKIP Paris Barantai Kotabaru, program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi melihat siswa-siswa yang ada di Kabupaten Kotabaru dalam memperagakan kemampuan menggiring bola basket masih bervariasi dalam pelaksanaannya. Beberapa siswa saat menggiring bola basket dengan posisi tubuh yang tegak atau terlihat kaku, serta ada pula siswa saat menggiring bola basket tidak mampu merubah arah badan sehingga sulit melewati hadangan lawan.

Memperhatikan kondisi pembelajaran bola basket siswa sekolah khususnya Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang ada di Kabupaten Kotabaru yang teramati peneliti, sebagaimana di paparkan di atas, maka perlu di lakukan kajian terhadap kemampuan fisik dan kaitannya dengan keterampilan teknik dasar bermain bola basket bagi siswa seusia SMP, kajian ini di lakukan untuk lebih memahami tentang kemampuan aktivitas fisik siswa usia SMP dalam mengembangkan kemampuan mereka bermain bola basket. Selanjutnya dapat di jadikan data awal untuk pembinaan siswa dalam rangka kegiatan berolahraga.

Berdasarkan uraian di atas kami berdua sebagai peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Analisis kelincahan dan kelentukan terhadap kemampuan menggiring bola basket pada siswa SMP Negeri 2 Sungai Durian Kotabaru".

## **TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS**

### **1. Kelincahan**

Kelincahan sering kita kenal dengan sebutan atau istilah asing *agility*. Jadi yang dimaksud dengan kelincahan yaitu kemampuan fisik di dalam melakukan olahraga. Kelincahan merupakan faktor penting terutama dalam penguasaan atau kemampuan mengontrol bola pada pelaksanaan menggiring bola dalam bola basket.

Pengertian dan penjelasan para ahli tentang arti kelincahan nampak ada perbedaan. Hal ini terjadi karena tergantung dari tinjauan dan sudut mana mereka memandang kelincahan di dalam bidang olahraga.

Kelincahan adalah salah satu unsur kondisi fisik yang sangat dibutuhkan oleh cabang-cabang olahraga yang mengutamakan keterampilan. Mengenai kelincahan Suharno (1985:14) mengemukakan bahwa:

“Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak dalam kecepatan tinggi, kelincahan adalah faktor penting untuk dapat berprestasi dalam macam-macam kegiatan berolahraga namun kelincahan harus disesuaikan dengan macam-macam olahraga.

Sedangkan Sajoto (1988:8) menyatakan bahwa:

”Kelincahan adalah kemampuan merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat selagi tubuh bergerak dari satu tempat ketempat yang lain, yaitu suatu kemampuan untuk merubah posisi badan.”

Untuk lebih jelasnya Harsono (1998:177) menyimpulkan dari beberapa pendapat para ahli sebagai berikut:

“Bentuk-bentuk latihan untuk mengembangkan agilitas tentunya adalah bentuk-bentuk latihan yang mengharuskan orang bergerak dengan cepat dan mengubah arah serta tangkas. Dalam melakukan aktivitas tersebut orang juga tidak boleh kehilangan keseimbangan dan harus pula sadar akan posisi tubuhnya”.

Berdasarkan dari penjelasan di atas, maka dapatlah dikatakan bahwa latihan kelincahan diperlukan dalam berbagai cabang olahraga terutama yang menuntut kecepatan dalam merubah arah seperti pada permainan bola basket khususnya pada menggiring bola.

Unsur kelincahan adalah salah satu unsur kondisi fisik yang sangat dibutuhkan oleh cabang-cabang olahraga yang mengutamakan keterampilan. Kelincahan sebagai kemampuan merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dalam keadaan bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan. Selanjutnya seiring dengan pengertian di atas bahwa kelincahan sangat dibutuhkan dalam basket karena dapat mempengaruhi kemampuan seseorang pada saat menggiring bola.

Kelincahan merupakan kemampuan mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak dalam kecepatan tinggi, kelincahan adalah faktor penting untuk dapat berprestasi dalam macam-macam kegiatan berolahraga namun kelincahan harus disesuaikan dengan macam-macam olahraga. Lebih lanjut Sajoto (1998:8) menyatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat selagi tubuh bergerak dari satu tempat ketempat yang lain, yaitu suatu kemampuan untuk merubah posisi badan.

Para pemain bola basket membutuhkan tingkat kelincahan sangat tinggi, beberapa bentuk aktivitas di lapangan yang membutuhkan kelincahan adalah pada saat memantulkan bola sambil berlari dengan cepat menuju ring basket melewati beberapa lawan yang menjaga di sekitar ring dengan formasi tertentu. Kelincahan sangat menentukan agar bisa menerobos menghindari hadangan dari lawan agar bisa memasukkan bola ke dalam ring basket.

Kemampuan dari masing-masing pemain agar mampu memantulkan bola dengan cepat melewati hadangan dari setiap lawan membutuhkan kelincahan yang baik, demikian juga kemampuan untuk mengecoh lawan dengan suatu atraksi gerakan tertentu sangat membutuhkan kelincahan. Beberapa aktivitas gerak yang dapat mendukung pengembangan gerak kelincahan adalah dengan cara berlari berkelok-kelok tanpa bola, kemudian berlari berkelok-kelok sambil memantulkan bola dengan kecepatan tertentu. Bentuk-bentuk latihan kelincahan dapat dilakukan dengan cara:

- a) Lari bolak-balik
- b) Lari zig-zag
- c) Lari rintangan (obstacle run)

Secara umum kemampuan kelincahan dikenal sebagai salah satu komponen yang sangat dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga, namun kemampuan kelincahan itu sendiri bukanlah unsur penentu satu-satunya dalam melakukan aktivitas olahraga agar tampak terampil dalam pencapaian prestasi puncak, akan tetapi saling menunjang satu sama lain dari berbagai unsur potensial fisik yang ada. Sebagian besar cabang olahraga terdapat unsur kelincahan, karena kelincahan merupakan perpaduan antara kelentukan dan kecepatan yang berperan penting dalam melakukan gerakan-gerakan eksplosif dan menunjang gerakan percepatan saat melompat, lari cepat, memukul, menendang, mengangkat, melempar, dan lain-lain.

## **2. Kelentukan**

Kelentukan (fleksibilitas) merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi yang dapat dilihat dari keluasan gerak persendian. Harsuki (2003:52) menjelaskan bahwa kelentukan (fleksibilitas) adalah luas rentang gerak sendi atau sejumlah persendian yang dapat diperbesar dengan sejenis aktivitas seperti latihan peregangan dan lompatan khusus. Kualitas ini memungkinkan otot atau sekelompok otot dalam posisi yang tepat, untuk memanfaatkan sendi-sendi secara maksimal.

Kualitas kelentukan tubuh ditentukan oleh elastisitas otot-otot, tendo atau jaringan pengikat. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa seseorang yang memiliki otot yang elastis. Namun elastisitas otot dapat berkurang apabila tidak melakukan latihan dalam jangka waktu yang lama. Latihan-latihan yang dapat meningkatkan kelentukan dapat berupa latihan-latihan penguluran (stretching). Dapat pula dikatakan bahwa kelentukan merupakan kemampuan melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi, sebagaimana yang dikemukakan oleh Harsono (1988:163) bahwa “Kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Kecuali oleh ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastisitas tidaknya otot-otot, tendo, dan ligamen”.

Selain itu dikemukakan oleh Rahantoknam (1988:125) bahwa “Fleksibilitas merupakan rentang gerak persendian yang ada pada satu atau sekelompok persendian”. Dengan elastisitas otot-otot dan luasnya persendian seseorang akan lebih mudah menguasai keterampilan gerak dalam berbagai cabang olahraga dan lebih cepat, karena kemungkinan geraknya akan lebih leluasa dan gerakan-gerakan yang sulit dapat dilakukannya.

Dari pendapat tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa kelentukan adalah kemampuan pergerakan persendian dalam ruang gerak sendi dengan amplitudo yang lebih luas sehingga gerakan-gerakan yang dilakukan lebih mudah dan efisien. Dengan elastisitas otot-otot dan luasnya persendian seseorang akan lebih mudah menguasai keterampilan gerak, karena gerakannya akan lebih leluasa sehingga gerakan-gerakan yang sulit dapat dilakukan

### **3. Kemampuan Menggiring Bola Basket**

Permainan Menggiring bola adalah salah satu cara yang diperbolehkan oleh peraturan untuk membawa lari bola ke segala arah. Seorang pemain boleh membawa bola lebih dari satu langkah asal bola sambil dipantulkan baik dengan berjalan maupun berlari. Menggiring bola merupakan suatu usaha untuk membawa bola menuju ke depan/lapangan lawan.

Cara menggiring bola yang dibenarkan adalah dengan satu tangan (kanan/kiri). Kegunaan menggiring bola adalah untuk mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, dan memperlambat tempo permainan.

Menurut Muhajir (2002:15) bentuk-bentuk menggiring bola adalah:

- a. Menggiring bola tinggi (untuk kecepatan)
- b. Menggiring bola rendah (untuk kontrol atau menguasai, terutama dengan pemain lawan dalam menerobos pertahanan lawan).
- c. Menggiring campuran menurut kebutuhan. perubahan dari menggiring bola tinggi dan rendah atau sebaliknya sangat dibutuhkan untuk gerakan tiba-tiba.

Dinamika permainan bola basket terletak pada penguasaan teknik permainan yang dapat dilakukan oleh seorang pemain. Penguasaan teknik dasar adalah suatu keharusan bagi seorang pemain yang ingin mencapai prestasi maksimal. Pentingnya penguasaan teknik dasar ini dikemukakan oleh Harsono (1998:100) bahwa: “Kesempurnaan dengan teknik-teknik dasar setiap gerakan adalah penting oleh karena akan menentukan gerak keseluruhan”.

Menurut Hal Wissel (1996:18) cabang olahraga bola basket dimainkan di lapangan yang luas dan menggunakan bola. Sehingga boleh dikatakan bahwa bola basket merupakan permainan yang dinamis. Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang cukup menonjol perannya dalam permainan dan mutlak harus dikuasai oleh para pemain. Dengan menguasai teknik menggiring bola setidaknya pemain dapat: (1) membawa bola sambil melihat situasi, (2) menarik lawan keluar dari posisinya, (3) mengecoh lawan, dan (4) menciptakan ruang gerak.

Dari uraian di atas mengenai teknik dasar menggiring bola dapat disimpulkan bahwa teknik menggiring bola dalam bola basket sangat penting perannya dalam kesuksesan baik individu atau tim. Prestasi para pemain biasanya diukur dengan kemampuannya dalam menggiring bola.

Pada prinsipnya menggiring bola dapat dibagi menjadi 4 (empat) hal pokok yaitu: a) posisi badan, b) posisi kaki, c) posisi tangan pada bola, dan d) perkenaan dengan bola.

#### **a) Posisi badan**

Posisi badan saat menggiring bola yaitu mempertahankan keseimbangan badan dan tetap rileks dengan lengan tetap lurus serta gerakannya tidak kaku, kepala tidak menunduk terus tetapi sesekali melihat kedepan sambil mengamati situasi permainan.

#### **b) Posisi kaki**

Gerakan kaki pada waktu menggiring bola yaitu berlari normal agar dapat merubah langkah jika berpindah posisi serta memudahkan pergerakan jika mengoper bola pada kawan.

#### **c) Posisi tangan pada bola**

Pada saat menggiring bola, bola berada di depan yang selalu bersentuhan dengan tangan. Hal ini untuk memudahkan saat menggiring bola serta jalannya bola.

#### **d) Perkenaan dengan bola**

Perkenaan dengan bola berbeda antara teknik yang satu dengan teknik yang lainnya. Misalnya, menggiring bola lurus bola tidak selalu didorong kedepan dengan sentuhan tangan untuk mengejar bola agar tetap dalam penguasaan, menggiring bola lurus memerlukan kecepatan yang tinggi. Lain halnya dengan menggiring bola buka tutup pada saat sikap awal bola didorong kekiri, berat badan bertumpu pada kedua kaki, berkenaan dengan tangan dengan bola.

Gerakan tangan dengan kaki bertujuan untuk memelihara keseimbangan dan harus dengan gerakan cepat serta mampu merubah arah sesuai dengan situasi. Unsur fisik kelincuhan sangat dibutuhkan dalam menggiring bola dalam bola basket.

## **METODOLOGI PENELITIAN**

### **1. Variabel Penelitian**

Dalam penelitian ini, variabel terbagi menjadi dua yaitu variabel independen sering disebut sebagai variabel bebas yaitu kelincuhan (X1) dan kelentukan tubuh (X2) dan variabel dependen yang sering disebut sebagai variabel terikat yaitu kemampuan menggiring bola basket (Y)

### **2. Populasi dan sampel**

Adapun Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra SMPN 2 Sungai Durian Kotabaru dengan jumlah 30 orang siswa, sedangkan sampel adalah sebagai bagian dari populasi ( Margono, 2014: 121) dengan demikian yang menjadi sampel dalam penelitian ini yakni seluruh anggota populasi sejumlah 30 orang siswa. Dengan demikian, penelitian ini menggunakan teknik "Saturation Sampling".

### **3. Teknik Pengumpulan Data**

Data-data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini sesuai dengan variabel yang terlibat, yakni data kecepatan, data kelincuhan, data kelentukan, dan data kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola.

#### **a) Tes kelincuhan dengan Tes Lari Hilir Mudik (Shuttle Run Test) 4x10 Meter**

(1) Sumber: Nur Ichsan Halim (2011:126)

(2) Tes ini bertujuan untuk mengukur kelincuhan testee dalam mengubah arah

(3) Alat dan perlengkapan:

- Stopwatch
- Lapangan yang rata berukuran 10 meter
- Balok-balok kayu berukuran 5 x 5 x 5 cm
- Formulir tes, dan
- Alat tulis menulis

Pelaksanaan tes:

1. Start dilakukan dengan start berdiri.
2. Pada aba-aba "bersedia", testee berdiri dengan salah satu ujung jari kakinya sedekat mungkin dengan garis start.
3. Setelah tenang aba-aba "Siap" diberikan dan testee siap untuk berlari.
4. Pada aba-aba "Ya" , testee berlari menuju ke garis batas untuk mengambil dan memindahkan balok pertama ke setengah lingkaran yang berada di tempat garis start.
5. Kemudian kembali lagi menuju garis batas untuk mengambil dan memindahkan balok kedua ke setengah lingkaran yang berada di tempat garis start.

6. Bersamaan dengan aba-aba “ya”, stopwatch dijalankan dan pada saat balok terakhir diletakkan, stopwatch dihentikan.
7. setiap testee diberi kesempatan melakukan 2 kali

Penilaian:

1. Hasil yang dicatat adalah waktu yang di capai oleh testee untuk menempuh jarak 4 X 10 meter.
2. Waktu yang dicapai dihitung sampai persepuluh detik.
3. Hasil dari kedua trial di catat.
4. Tes ini diulang apabila balok tidak diletakkan tetapi dilemparkan dan balok ke luar dari setengah lingkaran.

Lebih jelasnya dapat dilihat pada Gambar 2 berikut ini:

#### **b) Tes Kelentukan dengan Tes Jangkauan (Reach Test)**

- a. Sumber Harsuki (2003:340)
- b. Tujuan: Untuk mengukur kelentukan tubuh
- c. Alat dan perlengkapan:
  1. Pita pengukur dalam cm dengan panjang minimal 2 meter
  2. Tembok atau papan tegak lurus dengan lantai datar
  3. Ballpoint dan formulir
- d. Tester
  1. 1 orang merangkap pengukur
  2. 1 orang pencatat
- e. Pelaksanaan: pita pengukur diletakan dilantai, dengan huruf 0 (nol) pada tepi tembok. Tester melepaskan sepatu dan kaos kaki, duduk berlunjur menduduki pita pengukur: pantat, punggung dan kepala merapat tembok, kedua kaki lurus ke depan dengan kedua lutut lurus. Panjang kaki dicatat sampai cm penuh; pengukuran dari tembok, kedua kaki kangkang, lutut boleh bengkok. Kemudian tester meraih kedua lengan ke depan sejauh mungkin dan menempatkan kedua jari-jari tangan pada pita sejauh mungkin. Tahap raihan tersebut minimal selama 3 (tiga) detik. Jauh raihan itu di catat sampai dengan cm penuh. Lakukan raihan dua kali berurutan, dan jarak raihan jauh yang di hitung.
- f. Penilaian: Perhitungan jarak raihan ialah: ujung jari-jari tangan terpanjang dari masing-masing tangan dan jarak atau yang terdekat yang dicatat di antara ke dua tangan. Kelentukan tubuh diukur selisih antara jarak raihan dengan panjang kaki dalam cm.

#### **C) Tes Kemampuan menggiring bola basket dengan Tes Menggiring Bola**

- a. Sumber: Nurhasan (2001:186-187)
- b. Tujuan: Untuk mengukur kemampuan menggiring bola basket.
- c. Alat dan Fasilitas
  1. Lapangan bola basket
  2. Stopwatch
  3. Bola basket
  4. Bangku/tiang pancang

5. Formulir tes
6. Alat tulis
- d. Pelaksanaan: Sebelum melakukan tes, testee berdiri dengan bola di belakang garis start. Setelah aba-aba “ya”, testee menggiring bola melalui enam rintangan dengan rute yang telah ditentukan. Testee diberikan waktu 30 detik untuk melewati rintangan sebanyak mungkin. Apabila setelah testee mencapai titik start kembali waktu 30 detik belum selesai, maka testee melanjutkan dribblenya dengan rute seperti semula.
- e. Penilaian: skor ditentukan oleh jumlah rintangan yang mampu dilalui testee. Apabila testee melakukan salah dribble atau melalui rute yang salah, maka tes harus diulangi.

#### 4. Teknik Analisis data

Data yang terkumpul tersebut perlu dianalisis secara statistik deskriptif maupun inferensial untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian. Adapun gambaran yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut. Analisa data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum tentang data yang meliputi rata-rata, standar deviasi, nilai minimum, dan nilai maksimum. Analisis secara inferensial digunakan untuk menguji hipotesis-hipotesis penelitian dengan menggunakan uji korelasi dan regresi. Jadi keseluruhan analisis data statistik yang digunakan pada umumnya menggunakan analisis statistik melalui computer pada program SPSS versi 22 dengan taraf signifikan 95% atau  $\alpha = 0.05$ .

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 1. Deskriptif Data

Adapun deskriptif data dari pengumpulan data kelincahan dan kelentukan tubuh terhadap kemampuan menggiring bola basket siswa SMP Negeri 2 Sungai Durian yang sudah didapat dan bisa dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel IV. 2. Deskriptif data variabel kelincahan ( $X_1$ ) dan kelentukan ( $X_2$ ) terhadap kemampuan menggiring bola basket pada siswa SMP Negeri 2 Sungai Durian ( $Y$ )

	KELINCAHAN	KELENTUKAN	MENGGIRING BOLA BASKET
N Valid	30	30	30
Mean	9.9403	26.7333	10.1737
Std. Deviation	1.03229	5.55185	1.05926
Variance	1.066	30.823	1.122
Range	5.26	20.00	4.56
Minimum	7.44	15.00	8.45
Maximum	12.70	35.00	13.01
Sum	298.21	802.00	305.21

Berdasarkan tabel IV.2. deskriptif data variabel kelincahan siswa SMP Negeri 2 Sungai Durian yang dilambangkan dengan  $X_1$ , maka setelah dilakukan pengukuran didapat skor terendah 7.44 menit dan skor tertinggi adalah 12.70 menit, kemudian diperoleh rata-

rata sebanyak 9.9403 atau dibulatkan menjadi 10 menit dan ditemukan standar deviasinya sebesar 1.03229.

Data dari hasil kelentukan siswa SMP Negeri 2 Sungai Durian yang dilambangkan dengan ( $X_2$ ), maka setelah dilakukan tes dan pengukuran mendapatkan skor terendah 15 cm dan skor tertinggi sebesar 35 cm, kemudian diperoleh rata-ratanya sebesar 26.7333 cm atau dibulatkan menjadi 27 cm dan ditemukan standar deviasinya dengan hasil sebesar 5.55185.

Data hasil tes kemampuan menggiring bola basket pada siswa SMP Negeri 2 Sungai Durian yang dilambangkan dengan Y, yang sudah dilakukannya tes dan pengukuran maka dengan itu mendapatkan skor terendah 8.45 menit dan skor tertinggi 13.01 menit, kemudian dapat diperoleh rata-ratanya sebesar 10.1737 atau dibulatkan menjadi 10 menit dan tak lupa pula menghitung standar deviasinya dan mendapatkan hasil sebesar 1.05926.

## 2. Pengujian Persyaratan Analisis

### 1) Uji Normalitas

Hasil pengujian normalitas data dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel IV.5. Hasil Uji Normalitas variabel kelincahan ( $X_1$ ) dan kelentukan ( $X_2$ ) terhadap kemampuan menggiring bola basket pada siswa SMP Negeri 2 Sungai Durian (Y)

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

	KELINCAHAN	KELENTUKAN	MENGGIRING BOLABASKET
N	30	30	30
Kolmogorov-Smirnov Z	<b>.807</b>	<b>.669</b>	<b>.720</b>
Asymp. Sig. (2-tailed)	<b>.533</b>	<b>.762</b>	<b>.678</b>

Keterangan:

$X_1$  : Nilai variabel kelincahan

$X_2$  : Nilai variabel kelentukan

Y : Nilai variabel kemampuan menggiring bolabasket

Hasil uji normalitas untuk data kelincahan ( $X_1$ ) hasil yang diperoleh dengan nonparametric test yaitu Kolmogorov-Smirnov Test adalah = 0.807 sedangkan taraf signifikansi adalah 0.533 >0,05 sehingga berdasarkan hasil tersebut jadi dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima dan sampel diambil dari populasi berdistribusi normal. Proses perhitungan uji normalitas untuk data kelincahan ( $X_1$ ) lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran.

Hasil uji normalitas untuk data kelentukan ( $X_2$ ) hasil yang diperoleh dengan menggunakan aplikasi SPSS 21 dengan nonparametric test yaitu Kolmogorov-Smirnov Test adalah = 0.669 sedangkan taraf signifikansi adalah 0.762 >0,05 sehingga berdasarkan hasil tersebut jadi dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima dan sampel diambil dari populasi

berdistribusi normal. Proses perhitungan uji normalitas untuk data kelentukan ( $X_2$ ) lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran.

Hasil uji normalitas untuk data kemampuan menggiring bola basket (Y) hasil yang diperoleh dengan menggunakan aplikasi SPSS 21 dengan nonparametric test yaitu Kolmogorov-Smirnov Test adalah = 0.720 sedangkan taraf signifikansi adalah 0.678 > 0,05 sehingga berdasarkan hasil tersebut jadi dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima dan sampel diambil dari populasi berdistribusi normal. Proses perhitungan uji normalitas untuk data kemampuan menggiring bola basket (Y) lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran.

## 2) Uji Hipotesis

Dalam hal ini untuk menguji hipotesis penelitian menggunakan analisis data yang terdiri atas analisis regresi sederhana dan regresi berganda. uji F, uji T, dan koefisien determinasi (R Square).

Untuk mengetahui bagaimana sumbangan kedua variabel bebas, yaitu kelincahan ( $X_1$ ) dan kelentukan ( $X_2$ ) terhadap variabel terikat yaitu kemampuan menggiring bola basket (Y), maka akan ditinjau dari seberapa besar derajat hubungannya dengan menghitung koefisien determinasinya (R Square).

Dengan mencari koefisien determinasinya didapatkan hasil yang significant, kelincahan ( $X_1$ ) sebagai variabel bebas terhadap kemampuan menggiring bola basket (Y) sebagai variabel terikat mendapatkan hasil hitung 0,001. Itu menunjukkan bahwa variabel bebas  $X_1$  berhubungan dengan variabel terikat Y.

Selanjutnya hasil yang didapat antara kelentukan ( $X_2$ ) yang sebagai variabel bebas terhadap kemampuan menggiring bola basket (Y) sebagai variabel terikat juga mendapatkan hasil hitung 0,003. Bersama dengan ini sudah ketemunya hasil hitung dari determinasi korelasi maka dilanjutkan menghitung regresinya.

Berdasarkan regresi linier ganda dihitung nilai R sebagai koefisien determinasinya dan didapat nilainya sebesar 0.658. Langkah berikutnya adalah menguji apakah  $R^2 = 0.658$  itu signifikan atau tidak melalui analisis regresi menggunakan uji F. Didapat  $F_{tabel} = 10.301$  dan  $F_{hitung} = 3,34$  sehingga  $F_{hitung} > F_{tabel}$  atau  $10.301 > 3,34$  yang berarti signifikan.

Untuk kontribusi yang diberikan oleh masing-masing variabel bebas di atas kepada variabel terikat didapatkan untuk sumbangan kelincahan ( $X_1$ ) terhadap kemampuan menggiring bola basket (Y) yaitu sebesar 31,3 %. Dan untuk sumbangan kelentukan ( $X_2$ ) terhadap kemampuan menggiring bola basket (Y) sebesar 27,3 %.

Untuk sumbangan kelincahan ( $X_1$ ) dan kelentukan tubuh ( $X_2$ ) terhadap kemampuan menggiring bola basket (Y) secara bersama-sama adalah sebesar 43,3 %.

## 3. Pembahasan

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar sumbangan kelincahan dan kelentukan terhadap kemampuan menggiring bola basket pada siswa SMP Negeri 2 Sungai Durian. Berdasarkan dari hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dan dari data-data penelitian yang telah dilakukan pengujian-pengujian statistika antara variabel kelincahan dan kelentukan sebagai variabel bebas terhadap kemampuan menggiring bola basket sebagai variabel terikatnya dapat dikemukakan bahwa hasil pembahasan penelitian ini adalah sebagai berikut:

### a. Sumbangan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola basket

Hasil analisis data kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola basket pada siswa SMP Negeri 2 Sungai Durian dengan nilai  $R = 0.313$  dan terdapat sumbangan

sebesar 31,3 %. kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola basket pada siswa SMP Negeri 2 Sungai Durian dilihat dari beberapa teori menyatakan bahwa seseorang yang memiliki kelincahan yang baik akan berdampak positif terhadap kemampuan menggiring bola basket.

- b. Sumbangan kelentukan terhadap kemampuan menggiring bola basket.

Hasil analisis data kelentukan terhadap kemampuan menggiring bola basket pada siswa SMP Negeri 2 Sungai Durian dengan nilai  $R = 0.273$  dan terdapat sumbangan yang sebesar 27,3 %. Kelentukan tubuh terhadap kemampuan menggiring bola basket dilihat dari beberapa teori menyatakan bahwa seseorang yang memiliki kelentukan yang maksimal akan berdampak positif terhadap kemampuan menggiring bola basket.

- c. Sumbangan kelincahan dan kelentukan terhadap kemampuan menggiring bola basket.

Hasil analisis data kelincahan dan kelentukan terhadap kemampuan menggiring bola basket pada siswa SMP Negeri 2 Sungai Durian dengan nilai  $R = 0.433$  dan terdapat sumbangan sebesar 43,3 %. kelincahan dan kelentukan tubuh badan terhadap kemampuan menggiring bola basket dapat dilihat dari beberapa teori menyatakan bahwa seseorang yang memiliki kelincahan dan kelentukan yang stabil dan maksimal akan berdampak positif terhadap kemampuan menggiring bola basket.

Dari uraian di atas dapat kita ketahui bahwa kelincahan dan kelentukan sangat memberikan sumbangan terhadap kemampuan menggiring bola basket pada siswa SMP Negeri 2 Sungai Durian. Besar sumbangan yang diberikan kelincahan (X1) terhadap kemampuan menggiring bola basket (Y) adalah 31,3 %. Kemudian sumbangan yang diberikan kelentukan (X2) terhadap kemampuan menggiring bola basket (Y) adalah 27,3 %. Selanjutnya sumbangan yang diberikan oleh kedua variabel bebas kelincahan (X1) dan kelentukan (X2) terhadap variabel terikat kemampuan menggiring bola basket (Y) adalah 43,3 %. Hal ini membuktikan bahwa variabel kelincahan dan kelentukan memberikan sumbangan yang cukup besar terhadap keberhasilan dalam melakukan kemampuan menggiring bola basket. Dilihat dari pengambilan data siswa SMP Sungai Durian dalam melakukan gerakan menggiring bola basket dari awal sampai akhir masih banyak terdapat kekurangan terhadap sumbangan yang diberikan dalam menggiring bola basket dikarenakan masih banyak variabel bebas lain yang diluar dari kedua variabel ini yang juga berhubungan dengan kemampuan menggiring bola basket atau memberikan sumbangan terhadap keberhasilan dalam melakukan gerakan menggiring bola basket.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada Sumbangan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola basket pada siswa SMP Negeri 2 Sungai Durian sebesar 31,3 %.
2. Ada Sumbangan yang diperoleh antara kelentukan dengan kemampuan menggiring bola basket pada siswa SMP Negeri 2 Sungai Durian sebesar 27,3 %.
3. Ada Sumbangan yang diperoleh secara bersama-sama antara kelincahan dan kelentukan dengan kemampuan menggiring bola basket pada siswa SMP Negeri 2 Sungai Durian sebesar 43,3 %.

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi para pembina maupun pelatih olahraga bola basket direkomendasikan perlunya memperhatikan unsur fisik kelincahan dan kelentukan dalam hubungannya dengan kemampuan menggiring bola basket.
2. Bagi para atlet bola basket, khususnya atlet pelajar, direkomendasikan perlunya mengetahui dan mengembangkan unsur fisik kelincahan, dan kelentukan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola basket serta memperhatikan unsur fisik lainnya seperti; kecepatan, koordinasi, tingkat kebugaran jasmani awal siswa sebelum dilakukan tes, faktor lama belajar dan latihan serta faktor keseriusan siswa itu sendiri untuk mau menggeluti bola basket.
3. Bagi para dosen yang berminat melakukan penelitian lebih lanjut, disarankan agar melibatkan variabel-variabel lain yang relevan dengan penelitian ini disertai dengan populasi dan sampel yang lebih luas.

## **REFERENSI**

- Arikunto, Suharsini. 1992. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Fox, EL. dkk. 1988. *The Psychological Basic Of Physical Education Athleties*. New York, Sounders Collage Publishing.
- Haddade, Ilyas dan Tola, Ismail. 1991. *Penuntun Mengajar dan Melatih Sepakbola*. Ujung Pandang : FPOK IKIP.
- Halim. Ny. H. Nur Ichsan. 1991. *Tes dan Pengukuran dalam Bidang Olahraga*. FPOK IKIP Ujung Pandang.
- Harre. D. 1982. *Principle Of Sport Training. Introducttion To Theory Of Methodes Of Training*. Sportverlag. Berlin.
- Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti.
- Johnson, B. L & J. K. Nelson, 1986. *Practical Measurement for Evaluation in Physical Education*. New York: Macmillan Publishing Company.
- Kasiyo, Dwijowinoto, 1993. *Dasar-dasar Ilmiah Kepelatihan*. IKIP Semarang, Pres.
- Pasau, M. Anwar. 1993. *Study Tentang Struktur Tubuh dan Potensi Tubuh Atlet Bola Volley dan Bola Basket Pra PON XIII 1993*. Ujung Pandang : IKIP Ujung Pandang.
- Rahantoknam, BE. 1983. *Belajar Motorik, Aplikasinya Dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Dirjen Dikti. Jakarta.
- Rani Abd, Adib. 1988. *Pembinaan Prestasi Olahraga*. KONI Makassar.
- Sajoto Moch. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. FPOK IKIP Semarang.
- Yahya, Kasmad. M, 1986., *Struktur dan Rambu-rambu Penulisan Skripsi*. Makalah Seminar Ilmiah FIK UNM, Makassar.
- Muchtar, Remmy .1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola Jakarta* : Depdikbuk Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi PPTK
- Nurhasan, M.Pd, Drs. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Dirjen Olahraga, Diknas, Jakarta.
- Pasau, M. Anwar . 1993. *Study Tentang Struktur Tubuh dan Potensi Tubuh Atlet Bola Volley dan Bola Basket Pra PON XIII 1993*. Ujung Pandang : IKIP Ujung Pandang.
- Rani, Adib, Abd, 1992., *Materi dan Evaluasi Permainan Sepakbola*. FPOK IKIP Ujungpandang.

- Sajoto, Mochammad, 1988., Pembinaan Kondisi Fisik dalam Bidang Olahraga. Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta.
- Soedarminto. 1992. Kinesiologi. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Sugiyono. 2000. Statistika dalam Penelitian. Bandung : Penerbit CV. Alfabeta.
- Surahma, Winarno. 1982. Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar, Metode dan Teknik Bandang : PT Trasito