



Hubungan Daya Tahan Anaerobik, Kelincahan terhadap *Dribble* Siswa Putra pada Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 1 Pancung Soal

Rolan Devintra Tama, Syafruddin, Yaslindo, Nirwandi

Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang, Indonesia
rolandevintra@gmail.com, syafruddin@fik.unp.ac.id, nirwandisali@gmail.com, yaslindo@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Daya tahan anaerobik, kelincahan, *dribble* bola basket

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya keterampilan *Dribble* siswa putra pada ekstrakurikuler bola basket di SMA N 1 Pancung Soal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan daya tahan anaerobik dan kelincahan terhadap keterampilan *Dribble* siswa putra pada ekstrakurikuler bola basket di SMA N 1 Pancung Soal. Instrument daya tahan anaerobik menggunakan *Test* (RAST), kelincahan menggunakan *Shuttle Run Test*, dan keterampilan *Dribble* menggunakan tes zig-zag *Dribble* bola basket. Data dianalisis dengan teknik korelasi dan regresi ganda pada $\alpha = 0,05$. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan: (1) terdapat hubungan signifikan daya tahan anaerobik terhadap keterampilan *Dribble* ($r_{hitung} = 0,609 > r_{tabel} = 0,396$ dan $t_{hitung} = 3,678 > t_{tabel} = 2,069$), (2) terdapat hubungan signifikan kelincahan terhadap keterampilan *Dribble* ($r_{hitung} = 0,716 > r_{tabel} = 0,396$ dan $t_{hitung} = 4,924 > t_{tabel} = 2,069$), dan (3) terdapat hubungan signifikan daya tahan anaerobik dan kelincahan secara bersama-sama terhadap keterampilan *Dribble* ($r_{hitung} = 0,806 > r_{tabel} = 0,396$ dan $F_{hitung} = 20,338 > F_{tabel} = 3,443$).

Keywords : *Anaerobic endurance, agility, basketball dribbling*

Abstract : *The problem in this research is the low dribbling skills of male students in basketball extracurricular at SMA N 1 Pancung Problem. The purpose of this study was to determine the relationship between anaerobic endurance and agility on the dribbling skills of male students in basketball extracurricular at SMA N 1 Pancung Question. Anaerobic endurance instruments use the Test (RAST), agility uses the Shuttle Run Test, and Dribble skills use the zigzag Dribble basketball test. Data were analyzed by correlation and multiple regression techniques at $\alpha = 0.05$. The results of hypothesis testing showed: (1) there was a significant relationship between anaerobic endurance and Dribble skills ($r_{count} = 0.609 > r_{table} = 0.396$ and $t_{count} = 3.678 > t_{table} = 2.069$), (2) there is a significant relationship between agility and dribbling skills ($r_{count} = 0.716 > r_{table} = 0.396$ and $t_{count} = 4.924 > t_{table} = 2.069$), and (3) there is a significant relationship between anaerobic endurance and agility together with dribbling skills ($r_{count} = 0.806 > r_{table} = 0.396$ and $F_{count} = 20.338 > F_{table} = 3.443$*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas yang penting dilakukan oleh manusia dengan tujuan untuk memperoleh kesehatan tubuh. Nirwandi (2016) permainan bola basket merupakan "salah satu olahraga permainan yang banyak digemari oleh berbagai lapisan masyarakat, karena permainan bola basket dapat

dilakukan oleh anak-anak, para remaja dan juga orang dewasa".

Dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler pada sekolah diharapkan dapat menjadi wadah untuk penyaluran bakat para siswa dalam cabang olahraga bola basket di SMAN 1 Pancung Soal. Muhammad (2019) *dribble*

merupakan "Salah satu bentuk teknik dasar olahraga bola basket berupa membawa lari bola ke segala arah sesuai dengan peraturan yang ada". Willady rasyid (2019) bola basket adalah "sebuah permainan dengan banyak komponen *rebounding*, *passing*, *dribble* dan *shooting* adalah skill yang paling penting".

Kegunaan mengiring bola adalah mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, ataupun memperlambat tempo permainan. Yaslindo (2018) bola basket adalah "olahraga yang berdasarkan kebiasaan, artinya untuk menjadi pemain basket yang baik akan membutuhkan latihan atau bermain secara berulang-ulang".

Menurut Hendratno (2013), "dayatahan anaerobik adalah bentuk ketahanan olahragawan melakukan aktivitas tanpa menggunakan oksigen, tubuh dapat mempertahankan tingkat intensitas tertentu hanya untuk waktu singkat".

Menurut Ismaryati (2011), "Kelincahan merupakan Salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya". Oleh sebab itu kelincahan sangat dibutuhkan untuk mendapatkan hasil *dribble* yang baik. Dengan demikian kelincahan yang baik akan dapat membantu seorang pemain untuk melakukan *dribble* yang efektif.

Berdasarkan pengamatan pada siswa putra terhadap ekstrakurikuler di SMAN 1 Pancung Soal didapatkan prestasi dalam bidang olahraga bola basket masih sangat minim dan masih belum sesuai seperti yang diharapkan. Diantara siswa putra ekstrakurikuler bola basket di SMAN 1 Pancung Soal masih ada siswa putra yang pelaksanaan *dribble* masih lambat dan juga bola yang di *dribble* masih mudah untuk

direbut oleh pemain lawan sehingga serangan sering gagal dan tidak menghasilkan *point*.

Berdasarkan uraian permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul "Hubungan Daya tahan Anaerobik dan Kelincahan terhadap Keterampilan *Dribble* Siswa Putra pada Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA N 1 Pancung Soal".

METODE

Penelitian ini adalah merupakan penelitian korelasional. "(*correlational research*) untuk melihat ada atau tidaknya, dan seberapa jauh, ditemukan korelasi antara dua variabel atau lebih secara kuantitatif", (Eri Barlian, 2016). Dalam hal ini sebagai variabel bebas (X) adalah dayatahan anaerobik, dan kelincahan, dan sebagai variabel terikatnya (Y) adalah *Dribble*. Menurut Eri Barlian (2016) populasi ialah "jumlah keseluruhan dari analisis, yang telah ditetapkan sebagai informasi yang di inginkan, karena itu populasi dapat berbeda beda sesuai dengan masalah yang akan di teliti". Adapun yang dijadikan populasi dalam penelitian ini yaitu siswa putra yang bisa melakukan teknik *dribble* bola basket dan aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMA N 1 Pancung Soal. Adapun teknik sampling yang di gunakan adalah sampel jenuh, dimana semua populasi di jadikan sampel. Sesuai yang di kemukakan oleh Eri Barlian (2016) Sampling jenuh atau sensus adalah "semua populasi jadi sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relative kecil". Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 25 orang siswa putra yang bisa melakukan teknik *dribble* dalam permainan bola basket.

Rumus pearson :

$$r_{xy} = \frac{N(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(n\sum X^2 - (\sum X)^2)(n\sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Daya tahan anaerobik

Berdasarkan data daya tahan anaerobik menggunakan *Running-based Anaerobic Sprint Test* yang dilakukan terhadap 25 orang siswa putra pada ekstrakurikuler bola basket di SMA N 1 Pancung Soal, diperoleh nilai tertinggi 45,60 detik, nilai terendah 34,85 detik, nilai rata-rata 39,15 detik, dan standar deviasi 3,36 detik. Untuk lebih jelasnya distribusi data daya tahan anaerobik dapat dilihat pada tabel 1

Tabel 1. Distribusi Data Daya Tahan Anaerobik (X₁)

| No | Kelas Interval | Frekuensi | | Klasifikasi |
|--------|----------------|-----------|-------------|---------------|
| | | Absolut | Relatif (%) | |
| 1 | < 34,12 | 0 | 0,00 | Baik Sekali |
| 2 | 34,12-37,47 | 11 | 44,00 | Baik |
| 3 | 37,48-40,82 | 6 | 24,00 | Cukup |
| 4 | 40,83-44,18 | 5 | 20,00 | Kurang |
| 5 | > 44,18 | 3 | 12,00 | Kurang Sekali |
| Jumlah | | 25 | 100,00 | |

1. Kelincahan

Berdasarkan data kelincahan menggunakan *Shuttle Run Test* yang dilakukan terhadap 25 orang siswa putra pada ekstrakurikuler bola basket di SMA N 1 Pancung Soal, diperoleh nilai tertinggi 25,35 detik, nilai terendah 21,53 detik, nilai rata-rata 23,46 detik, dan standar deviasi 1,23 detik. Untuk lebih jelasnya distribusi data kelincahan dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Data Kelincahan (X₂)

| No | Kelas Interval | Frekuensi | | Klasifikasi |
|--------|----------------|-----------|-------------|---------------|
| | | Absolut | Relatif (%) | |
| 1 | < 21,63 | 2 | 8,00 | Baik Sekali |
| 2 | 21,63-22,85 | 6 | 24,00 | Baik |
| 3 | 22,86-24,08 | 7 | 28,00 | Cukup |
| 4 | 24,09-25,31 | 9 | 36,00 | Kurang |
| 5 | > 25,31 | 1 | 4,00 | Kurang Sekali |
| Jumlah | | 25 | 100,00 | |

2. Keterampilan dribble

Berdasarkan data keterampilan *Dribble* menggunakan *Dribble Test* yang dilakukan terhadap 25 orang siswa putra pada ekstrakurikuler bola basket di SMA N 1 Pancung Soal, diperoleh nilai tertinggi 17,39 detik, nilai terendah 12,25 detik, nilai rata-rata 14,84 detik, dan standar deviasi 1,46

detik. Untuk lebih jelasnya distribusi data keterampilan *Dribble* dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Data Keterampilan *Dribble* (Y)

| No | Kelas Interval | Frekuensi | | Klasifikasi |
|--------|----------------|-----------|-------------|---------------|
| | | Absolut | Relatif (%) | |
| 1 | < 12,66 | 2 | 8,00 | Baik Sekali |
| 2 | 12,66-14,11 | 7 | 28,00 | Baik |
| 3 | 14,12-15,57 | 7 | 28,00 | Cukup |
| 4 | 15,58-17,03 | 7 | 28,00 | Kurang |
| 5 | > 17,03 | 2 | 8,00 | Kurang Sekali |
| Jumlah | | 25 | 100,00 | |

Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Terdapat Hubungan Signifikan Daya Tahan Anaerobik terhadap Keterampilan *Dribble* Siswa Putra pada Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA N 1 Pancung Soal

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, bahwa hasil analisis korelasi sederhana daya tahan anaerobik terhadap keterampilan *Dribble* siswa putra pada ekstrakurikuler bola basket di SMA N 1 Pancung Soal diperoleh nilai $t_{hitung} = 0,609 > t_{tabel(0,05)(n-2=23)} = 0,396$ dan uji lanjut signifikansi nilai $t_{hitung} = 3,678 > t_{tabel(0,05/2=25-1-1)} = 2,069$. Artinya,

terdapat hubungan signifikan daya tahan anaerobik terhadap keterampilan *Dribble* siswa putra pada ekstrakurikuler bola basket di SMA N 1 Pancung Soal.

Daya tahan anaerobik yang baik merupakan modal utama dalam permainan bola basket, khususnya saat melakukan *Dribble*. Daya tahan anaerobik berperan sebagai ketahanan anaerobik dalam berlari dengan kuat dan stamina yang baik saat melakukan *Dribble*. Menurut Hendratno (2013), "daya tahan anaerobik adalah bentuk ketahanan olahragawan melakukan aktivitas tanpa menggunakan oksigen, tubuh dapat mempertahankan tingkat intensitas tertentu untuk waktu singkat". Menurut pendapat Sujarwo (2012), "kemampuan anaerobik adalah kecepatan maksimal, dimana aktivitas dapat dilakukan dengan sumber energi anaerobik". Menurut Crossfit (2013), "daya tahan anaerobik adalah bentuk ketahanan yang ditandai dengan tidak adanya oksigen". Daya tahan anaerobik dapat dilatih dan ditingkatkan untuk memenuhi tuntutan metabolik dari berbagai olahraga yang menggunakan aktivitas tinggi, seperti bola basket.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa siswa putra pada ekstrakurikuler bola basket di SMA N 1 Pancung Soal yang memiliki daya tahan anaerobik dalam kategori baik maka akan berpengaruh terhadap keterampilan *Dribble* yang baik. Sebaliknya, siswa putra pada ekstrakurikuler bola basket di SMA N 1 Pancung Soal yang memiliki daya tahan anaerobik dalam kategori rendah

maka akan berpengaruh terhadap keterampilan *Dribble* yang rendah.

2. Terdapat Hubungan Signifikan Kelincahan terhadap Keterampilan *Dribble* Siswa Putra pada Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA N 1 Pancung Soal

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, bahwa hasil analisis korelasi sederhana kelincahan terhadap keterampilan *Dribble* siswa putra pada ekstrakurikuler bola basket di SMA N 1 Pancung Soal diperoleh nilai $r_{hitung} = 0,716 > r_{tabel(0,05)(n-2=23)} = 0,396$ dan uji lanjut signifikansi nilai $t_{hitung} = 4,924 > t_{tabel(0,05/2=25-1-1)} = 2,069$. Artinya, terdapat hubungan signifikan kelincahan terhadap keterampilan *Dribble* siswa putra pada ekstrakurikuler bola basket di SMA N 1 Pancung Soal.

Dalam permainan bola basket, kelincahan yang baik sangat efektif dalam penguasaan teknik *Dribble*. Kelincahan juga dapat mempermudah orientasi lingkungan dan gerakan rekan satu tim, serta gerakan bermain saat *dribble* bola dengan gerak tipu, atau melakukan teknik gerakan yang tiba-tiba cepat dalam mengubah arah. Kelincahan dalam *dribble* juga berperan untuk membantu pemain saat mengatasi situasi-situasi yang sulit, seperti saat diganggu/dihalangi-halangi oleh pemain lawan.

Menurut Irawadi (2014), "kelincahan merupakan kemampuan tubuh dalam bergerak dan merubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan". Menurut perdima (2017), "kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh

dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh". Kelincahan merupakan dasar yang baik dalam mempelajari gerakan-gerakan yang baru, kelincahan juga tergantung pada kemampuan kaki. Hal ini juga sesuai dengan pendapat Irawadi (2014), "kemampuan bergerak berpindah tempat (mengatur posisi tubuh) sangat tergantung pada kemampuan kaki". Artinya, semakin baik atau semakin cepat pergerakan kaki seseorang, maka semakin mudalah ia berpindah posisi.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa siswa putra pada ekstrakurikuler bola basket di SMA N 1 Pancung Soal yang memiliki kelincahan dalam kategori baik maka akan berpengaruh terhadap keterampilan *Dribble* yang baik. Sebaliknya, siswa putra pada ekstrakurikuler bola basket di SMA N 1 Pancung Soal yang memiliki kelincahan dalam kategori rendah maka akan berpengaruh terhadap keterampilan *Dribble* yang rendah.

3. Terdapat Hubungan Signifikan Daya Tahan Anaerobik dan Kelincahan secara Bersama-sama terhadap Keterampilan *Dribble* Siswa Putra pada Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA N 1 Pancung Soal

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, bahwa hasil analisis korelasi ganda daya tahan anaerobik dan kelincahan secara bersama-sama terhadap keterampilan *Dribble* siswa putra pada ekstrakurikuler bola basket di SMA N 1 Pancung Soal diperoleh nilai $r_{hitung} = 0,806 > r_{tabel(n-2=23)} = 0,396$ dan

nilai $F_{hitung} = 20,338 > F_{tabel(0,05)(2)(22)} = 3,443$. Artinya, terdapat hubungan signifikan daya tahan anaerobik dan kelincahan secara bersama-sama terhadap keterampilan *Dribble* siswa putra pada ekstrakurikuler bola basket di SMA N 1 Pancung Soal.

Dribble merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola basket, yaitu membawa lari bola ke segala arah sesuai dengan peraturan yang ada (Muhammad, 2019). Kegunaan menggiring bola adalah mencari peluang untuk serangan, menerobos pertahanan lawan, ataupun memperlambat tempo permainan. Menurut oliver yang dikutip oleh Chrissandy (2016), "me-dribble adalah salah satu dasar dari bola basket yang pertama harus diperkenalkan kepada pemula, karena keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam pertandingan bola basket". Komponen fisik yang harus dimiliki untuk mendukung *Dribble* yang baik adalah daya tahan anaerobik yang dibutuhkan untuk dapat kuat berlari. Apabila daya tahan ini rendah, maka akan kesulitan melakukan *Dribble* dengan baik, dan bola mudah terlepas dari penguasaan. Sedangkan, kelincahan dibutuhkan untuk berlari sambil *Dribble* bola secara cepat. Apabila kelincahan rendah, maka akan kesulitan melakukan *Dribble* dan gerakan *Dribble* bola dapat dengan mudah diantisipasi oleh pemain lawan, dan bola mudah dirampas oleh pemain lawan.

Berdasarkan uraian tersebut, maka dapat disimpulkan apabila siswa putra pada ekstrakurikuler bola basket di SMA N 1 Pancung Soal ingin

mendapatkan hasil keterampilan *Dribble* yang maksimal, maka perlu memiliki variabel daya tahan anaerobik dan kelincahan yang baik.

SIMPULAN

1. Terdapat hubungan signifikan daya tahan anaerobik terhadap keterampilan *Dribble* siswa putra pada ekstrakurikuler bola basket di SMA N 1 Pancung Soal ($r_{hitung} = 0,609 > r_{tabel} = 0,396$ dan $t_{hitung} = 3,678 > t_{tabel} = 2,069$).
2. Terdapat hubungan signifikan kelincahan terhadap keterampilan *Dribble* siswa putra pada ekstrakurikuler bola basket di SMA N 1 Pancung Soal ($r_{hitung} = 0,716 > r_{tabel} = 0,396$ dan $t_{hitung} = 4,924 > t_{tabel} = 2,069$).
3. Terdapat hubungan signifikan daya tahan anaerobik dan kelincahan secara bersama-sama terhadap keterampilan *Dribble* siswa putra pada ekstrakurikuler bola basket di SMA N 1 Pancung Soal ($r_{hitung} = 0,806 > r_{tabel} = 0,396$ dan $F_{hitung} = 20,338 > F_{tabel} = 3,443$).

DAFTAR PUSTAKA

- Barlian Eri. 2016. *Metodologi penelitian kualitatif dan kuantitatif*. Padang: Sukabina press
- Chrissandy. 2016. *Kontribusi Fisik Dan Teknik Terhadap Keterampilan Dribbling Atlet Bola Basket Putri Junior Kabupaten Gunung Kidul*. Jurnal: Keolahragaan, 4(2), 155-163.
- Hendratno. 2013. Dalam <http://hendratno-fikuny.blogspot.com/2008/11/pengertian-aerob-dananaerob-beserta.html>. diakses bulan april 2013

- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang : FIK UNP.
- Ismaryati. 2011. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Muhammad, Z, 2019. *Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Mengiring Pada Permainan Bola Basket Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017 FKIP UHO*, Jurnal: Ilmu Keolahragaan, 18 (1), 63-71.
- Nirwandi. 2016. *Tinjauan keterampilan teknik dasar klub bola basket putra sekolah menengah atas pembangunan laboratorium universitas negeri padang*. Jurnal: Menssana. 1 (2), 27-34.
- Perdima, F, E. 2017. *Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Basket Atlet SMA Negeri 1 Lebong Utara*. Jurnal: Sport Area Penjaskesrek FKIP UIR, 2(1), 1-6.
- Sujarwo. 2012. *Model-model Pembelajaran suatu strategi mengajar*. Yogyakarta: tiara wacana
- Willady rasyid. 2019. *Pengaruh Metode Latihan Sistem Set Dan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Pada Atlet Bola Basket FIK UNP*. Jurnal: Menssana, Vol 4 no 1
- Yaslindo, Nirwandi, Firdaus. K. 2018. *Pengaruh Metode Latihan Sistem Set Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Pada Atlet Bola Basket FIK UNP*. Jurnal: Menssana, Vol 3 no 1, 107-116.