



Hubungan Kelincahan dan Koordinasi Mata Tangan dengan Kemampuan *Dribbling*

Bambang Kurnia Putra , Nirwandi- Frizki amra, Atradinal, Riand Resmana
Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang
bkurniaputra6@gmail.com , nirwandisali@gmail.com , Frizkiamra@fik.unp.ac.id
Atradinal99@fik.unpa.c.id riandresmana@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : **Kelincahan, Koordinasi Mata Tangan, Kemampuan *Dribbling***

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan daya kelincahan dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan *dribbling*. Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi penelitian ini seluruh pemain bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Kota Sungai Penuh sebanyak 15 orang, sedangkan sampel diambil secara *total sampling* sehingga diperoleh sampel yaitu sebanyak 15 orang. Data diperoleh melalui tes, kelincahan dengan tes *illinois agility run test*, koordinasi mata tangan dengan menggunakan tes lempar tangkap bolabasket ke dinding, dan kemampuan *dribbling* dengan tes *dribbling*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis *product moment*. Berdasarkan dari hasil analisis data menunjukkan bahwa; Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama dengan kemampuan *dribbling* pemain bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Kota Sungai Penuh.

Keywords : ***Agility, Hand Eye Coordination, Dribbling Ability***

Abstract : *This study aims to determine the relationship between agility and eye-hand coordination with dribbling ability. This type of research is correlational. The population of this study were all 15 people of the State High School 2 Sungai Penuh basketball players, while the sample was taken by total sampling so that a sample of 15 people was obtained. Data were obtained through tests, agility with the Illinois agility run test, eye-hand coordination using a basketball throwing and catching test against the wall, and dribbling ability with a dribbling test. Data analysis was carried out using product moment analysis. Based on the results of data analysis shows that; There is a significant relationship between agility and eye-hand coordination together with the dribbling ability of basketball players at State High School 2 Sungai Penuh City.*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani (Zulman, 2018). Melalui kegiatan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan memiliki watak disiplin serta sportif yang tinggi dan pada akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas. Perkembangan olahraga di Indonesia sekarang ini terasa semakin maju, hal ini tidak terlepas dari peran serta masyarakat yang semakin sadar dan mengerti arti penting fungsi olahraga itu sendiri, di samping adanya perhatian serta dukungan pemerintah juga menunjang perkembangan olahraga di Indonesia.

Bolabasket menjadi olahraga yang berkembang pesat dengan beberapa alasan bahwa; bolabasket adalah olahraga tontonan yang menarik yang dapat diikuti oleh pria maupun wanita, jenis olahraga ini melibatkan banyak para pemain dan juga teknik-tekniknya yang menarik. Dalam meningkatkan prestasi cabang olahraga bolabasket, maka penguasaan teknik, bentuk latihan, maupun taktik dalam permainan bolabasket perlu dikuasai oleh setiap pemain, teknik dan taktik merupakan dua unsur bagian khusus yang harus diolah oleh para pemain bolabasket.

Permainan bolabasket, merupakan permainan yang banyak menggunakan keterampilan gerak. Sehingga jika seorang pemain memiliki suatu keterampilan gerak yang bagus maka gerakan yang ia lakukan akan terlihat indah. Hal itu tidak terlepas dari teknik dasar permainan bolabasket. Adapun teknik-teknik dasar yang harus dimiliki oleh para permainan bolabasket mencakup foot work (gerakan kaki), Shooting (menembak), passing (operan), menangkap, melakukan dribble, gerakan

dengan bola, gerakan tanpa bola, dan gerakan bertahan (Nirwandi, 2016).

Salah satu teknik dasar dalam permainan bolabasket yang harus dan sangat penting untuk dikuasai oleh setiap pemain adalah penguasaan teknik *dribbling* bola. Sebab pada dasarnya *dribbling* bola (memantulkan bola kelantai) merupakan suatu gerakan dasar didalam permainan bolabasket yang mana harus dikuasai oleh seorang pemain sehingga dari itu harus dilatih dengan sesering mungkin agar dapat dikuasai dengan baik.

Dribbling adalah salah satu cara untuk membawa bola ke segala arah dengan lebih dari satu langkah asal bola sambil dipantulkan dan merupakan usaha untuk mengamankan bola dari rampasan lawan (Perdima, 2017)

Untuk mencapai kemampuan *dribbling* bola secara optimal, tetap dibutuhkan ketekunan latihan yang terprogram dan sistematis, namun demikian ketekunan latihan belum dapat menjamin peningkatan kemampuan. *Dribbling* bola secara efektif tanpa ditunjang dengan penerapan metode latihan yang tepat dan yang sesuai dengan yang diinginkan.

Dari penjelasan tersebut maka seorang pemain bolabasket sangat memerlukan koordinasi mata tangan, kelincahan sebagai faktor didalam melakukan teknik dasar *dribbling* dalam permainan bolabasket agar dalam penampilan akan lebih sempurna. Dalam *dribbling* bola, harus cepat mengkoordinasikan gerakan juga harus memiliki kelincahan agar dapat mengelabui lawan sekaligus melewatinya dan akhirnya dapat kesempatan untuk melakukan tembakan. Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang

bergerak tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran akan posisi tubuhnya.

Berdasarkan pengamatan yang telah peneliti lakukan di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Kota Sungai Penuh beberapa fenomena yaitu pemain terlihat masih kurangnya kemampuan *dribbling* bolabasket, ini disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi yaitu, karena kurangnya pergelangan tangan dimana melakukan *dribbling* kurang kuat sehingga mudah terlepas dan tidak bertenaga, kecepatan pemain dalam melakukan *dribbling* juga kurang baik dimana pemain lain dapat mengambil bola, kemudian koordinasi mata tangan kurang baik sehingga hasil *dribbling* mudah dibaca dan diambil oleh lawan dan terutama pada kelincahan pemain juga kurang maksimal dimana dalam melakukan *dribbling* pemain sering di permalahkan atau terkecoh oleh pihak lawan karena kurang baiknya pemain dalam kelincahan *dribbling* bolabasket. Diharapkan dengan adanya kelincahan dan koordinasi mata tangan yang baik akan dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* pada pemain bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Kota Sungai Penuh.

METODE

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi penelitian ini seluruh pemain bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Kota Sungai Penuh sebanyak 15 orang, sedangkan sampel diambil secara *total sampling* sehingga diperoleh sampel yaitu sebanyak 15 orang. Data diperoleh melalui tes, kelincahan dengan tes *illinois agility run test*, koordinasi mata tangan dengan menggunakan tes lempar tangkap bolabasket ke dinding, dan kemampuan *dribbling* dengan tes *dribbling*. Analisis data dilakukan

dengan menggunakan analisis *product moment*.

HASIL

1. Kelincahan (X_1)

Pengukuran kelincahan dilakukan dengan tes *illinois agility run test*, diperoleh skor maksimum adalah 16,6 detik dan skor minimum 20,4 detik. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 18,3 detik dan standar deviasi = 1,12. Agar lebih jelasnya deskripsi data kelincahan dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kelincahan (X_1)

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
<15.2	0	0	Sangat Bagus
16.1-15.2	0	0	Di atas rata-rata
18.1-16.2	7	46.67	Rata-rata
18.3-18.1	4	26.67	Di bawah rata-rata
>18.3	4	26.67	Buruk
Jumlah	15	100	

Dari 15 sampel, 7 orang (46,67%) memiliki kelincahan 18,1-16,2 dengan kategori rata-rata, 4 orang (26,67%) memiliki kelincahan 18,3-18,1 dengan kategori dibawah rata-rata, dan 4 orang (26,67%) memiliki kelincahan >18,3 dengan kategori buruk.

2. Koordinasi Mata Tangan (X₂)

Pengukuran koordinasi mata tangan dilakukan dengan tes lempar tangkap bola tenis pada dinding, diperoleh skor maksimum adalah 25 dan skor minimum 10. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 15 dan standar deviasi = 4,43. Agar lebih jelasnya deskripsi data koordinasi mata tangan dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Tangan (X₂)

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
>35	0	0	Sangat Baik
30-35	0	0	Baik
25-29	1	6.67	Sedang
20-24	2	13.33	Kurang
<20	12	80.00	Sangat Kurang
Jumlah	15	100	

Dari 15 sampel, 1 orang (6,67%) memiliki koordinasi mata tangan 25-29 dengan kategori sedang, 2 orang (13,33%) memiliki koordinasi mata tangan 20-24 dengan kategori kurang, dan 12 orang (80,00%) memiliki koordinasi mata tangan <20 dengan kategori sangat kurang.

3. Kemampuan Dribbling (Y)

Pengukuran tes kemampuan *dribbling*, diperoleh skor maksimum sebesar 12,38 detik dan skor minimum sebesar 15,06 detik. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) sebesar 13,97 detik dan standar deviasi sebesar 0,85. Agar lebih jelasnya hasil

kemampuan *dribbling* dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kemampuan Dribbling (Y)

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
<12.69	2	13.33	Baik Sekali
13.54-12.70	1	6.67	Baik
14.39-13.55	6	40.00	Cukup
15.24-14.40	6	40.00	Kurang
>15.25	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	15	100	

Dari 15 sampel, 2 orang (13,33%) memiliki kemampuan *dribbling* <12,69 dengan kategori baik sekali, 1 orang (6,67%) memiliki kemampuan *dribbling* 13,54-12,70 dengan kategori baik, 6 orang (40,00%) memiliki kemampuan *dribbling* 14,39-13,55 dengan kategori cukup, dan 6 orang (40,00%) memiliki kemampuan *dribbling* 15,24-14,40 dengan kategori kurang.

PEMBAHASAN

1. Hubungan Kelincahan (X₁) dengan Kemampuan Dribbling (Y)

Hasil penelitian membuktikan bahwa kelincahan (X₁) memiliki hubungan secara signifikan dengan kemampuan *dribbling*. Hasil ini ditandai dengan perolehan r_{hitung} sebesar 0,646 dan r_{tabel} dalam taraf $\alpha = 0,05$ sebesar 0,514 dengan demikian $r_{hitung} > r_{tabel}$, artinya kelincahan yang dimiliki pemain memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *dribbling*. Berdasarkan hasil analisa data terlihat kelincahan memberikan

hubungan yang berarti, dapat dilihat dari $t_{hitung} 3,05 > t_{tabel} 1,771$. Artinya semakin baik kelincahan, maka sejalan dengan itu semakin baik pula kemampuan *dribbling* yang dimiliki pemain bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Kota Sungai Penuh.

Dalam permainan bolabasket orang yang mampu membawa bola dengan cepat dan mampu melewati lawan dengan gerakan-gerakan yang memukau dapat dikatakan orang tersebut mempunyai kelincahan yang sangat tinggi. Kelincahan merupakan gerak yang sangat kompleks karena dalam kelincahan melibatkan berbagai macam interaksi seperti kecepatan, koordinasi dan kekuatan. Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya (Rosmawati, 2019). Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya (Firmansyah, 2017).

2. Hubungan Koordinasi Mata Tangan (X_2) dengan Kemampuan *Dribbling* (Y)

Hasil penelitian membuktikan bahwa koordinasi mata tangan (X_2) memiliki hubungan secara signifikan dengan kemampuan *dribbling*. Hasil ini ditandai dengan perolehan r_{hitung} sebesar 0,541 dan r_{tabel} dalam taraf $\alpha = 0,05$ sebesar 0,514 dengan demikian $r_{hitung} > r_{tabel}$, artinya koordinasi mata tangan yang dimiliki pemain memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *dribbling*. Berdasarkan hasil analisa data terlihat koordinasi mata tangan memberikan hubungan yang berarti, dapat dilihat dari $t_{hitung} 2,32 > t_{tabel} 1,771$.

Artinya semakin baik koordinasi mata tangan, maka sejalan dengan itu semakin baik pula kemampuan *dribbling* yang dimiliki pemain bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Kota Sungai Penuh. Menurut Illahi, Y (2019) mengatakan koordinasi merupakan kerjasama sistem persarafan pusat sebagai sistem yang telah diselaraskan oleh proses rangsangan dan hambatan serta otot rangka pada waktu jalannya suatu gerakan secara terarah. Kecepatan, kelincahan dan keseimbangan. Koordinasi merupakan kemampuan yang ditentukan oleh proses pengendalian dan penganturan gerakan, dalam penelitian ini yang dimaksud dengan proses pengendalian yaitu mata, dan tangan sebagai penganturan gerakan (Yuni Astuti, 2020).

3. Hubungan Kelincahan (X_1) dan Koordinasi Mata Tangan (X_2) Secara Bersama-sama dengan Kemampuan *Dribbling* (Y)

Hasil penelitian membuktikan bahwa kelincahan (X_1) dan koordinasi mata tangan (X_2) secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *dribbling*. Dari hasil analisis statistik yang dilakukan diperoleh nilai koefisien hubungan sebesar 0,796 dan koefisien hubungan tabel 0,514. Artinya, variabel kelincahan dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *dribbling* dalam olahraga bolabasket. Berdasarkan hasil analisa data terlihat kelincahan dan koordinasi mata tangan memberikan hubungan yang berarti, dapat dilihat dari $F_{hitung} 10,40 > F_{tabel} 3,89$. Oleh sebab itu unsur kondisi kelincahan dan koordinasi mata tangan harus diberikan kepada pemain.

Bolabasket merupakan olahraga yang mengandung gerakan yang kompleks dan beragam, artinya gabungan dari gerakan satu dengan gerakan lain saling menunjang, misalnya sebelum melempar bola, terlebih dahulu harus mengetahui cara memegang bola kemudian untuk koordinasi gerakan yang lain perlu dipelajari satu persatu (Darni, 2019). Kemampuan dribbling merupakan kemahiran yang harus dikuasai oleh atlet dan merupakan prasyarat agar atlet dapat merealisasikan berbagai teknik bermain (Idris, 2019).

SIMPULAN

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* pemain bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Kota Sungai Penuh.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan dengan kemampuan *dribbling* pemain bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Kota Sungai Penuh.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama dengan kemampuan *dribbling* pemain bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Kota Sungai Penuh.

DAFTAR PUSTAKA

Darni. 2019. *Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Hasil Shooting Bolabasket Siswa Smp Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang*, *jm*, vol. 1, no. 2, pp. 35-49, Jul. 2019.

Firmansyah, 2017. *Kelincahan Dan Kecepatan Lari 30 Meter Dengan Kemampuan Dribbling Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP*. *jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 6 (2).

Idris, A., & Madri, M. 2019. *Pengaruh Latihan Ballhandling Height Frekuensi dan Barrier Training Terhadap Kemampuan Dribbling Bolabasket*. *Jurnal JPDO*, 2(2), 16-18.

Illahi, Y. 2019. *Kontribusi Koordinasi Mata Tangan, Keseimbangan, dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling Bolabasket*. *Jurnal JPDO*, 2(1), 142-148.

Nirwandi. 2016. *Tinjauan Keterampilan Teknik Dasar Klub Bolabasket Putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang*, *jm*, vol. 1, no. 2, pp. 27-34, Nov. 2016.

Rosmawati. 2019. *Hubungan Kelincahan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Silaturahmi Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang*, *jm*, vol. 4, no. 1, pp. 44-52, May 2019.

Yuni Astuti. 2020. *Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Servis Atas Bolavoli*. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Olahraga*. Vol 9 no 2.

Zulman. 2018. *Hubungan Keseimbangan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw Smp Negeri 2 Batang Anai*. *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 77-88, Jun. 2018.