

## HUBUNGAN KELINCAHAN TERHADAP KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PERMAINAN BOLA BASKET DI CLUB SMP NEGERI 9 KOTA PEKANBARU

Oki Candra

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau

Email: okicandra537@yahoo.co.id

### Abstrak

*Sesuai dengan hipotesis yang diajukan, maka tujuan penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan teknik dasar permainan bola basket siswa di klub SMP Negeri 9 Kota Pekanbaru.*

*Penelitian tentang hubungan kelincahan dengan kemampuan dasar bermain bola basket ini menggunakan metode yang bersifat korelasional. Penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel X (Kelincahan) dengan variabel Y (Keterampilan dasar dalam bermain bola basket)".*

*Adapun yang menjadi populasi penelitian siswa pemain basket di klub SMP Negeri 9 Kota Pekanbaru yang terdiri dari 12 orang. Teknik pengumpulan data yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan Observasi, tinjauan Perpustakaan, Tes dan pengukuran. sedangkan Test yang digunakan berupa test kelincahan dan keterampilan teknik dasar permainan bola basket*

*Berdasarkan pengolahan data yang telah dilakukan, maka dapatlah ditarik kesimpulan sebagai berikut: Antara kelincahan dengan keterampilan teknik dasar permainan bola basket di klub SMP Negeri 9 Kota Pekanbaru terdapat hubungan yang signifikan yaitu  $t$  hitung  $(0,710) >$  dari  $t$  tabel  $(0,576)$*

**Kata kunci:** kelincahan, keterampilan teknik dan bola basket.

### PENDAHULUAN

Dalam Pembukaan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia tahun 1945 mengamanatkan untuk melindungi segenap bangsa Indonesia dan seluruh tumpah darah Indonesia dan untuk memajukan kesejahteraan umum, mencerdaskan kehidupan bangsa dan ikut melaksanakan ketertiban dunia yang berdasarkan

kemerdekaan, perdamaian abadi dan keadilan sosial seperti yang di jelaskan di dalam Undang-Undang keolahragaan RI No 3, Tahun (2005:8) menjelaskan:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa,

memperkokoh pertahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.”

Dari penjelasan tersebut, terlihat pentingnya olahraga dalam pembentukan karakter bangsa, sehingga pemerintah mendukung setiap pembinaan olahraga. Pembinaan olahraga bukan hanya pada olahraga prestasi semata, namun pemerintah juga menekankan pembinaan olahraga rekreasi, olahraga pendidikan, dan sebagainya. Dalam dunia pendidikan, olahraga telah masuk dalam kurikulum yang diajarkan di seluruh tingkat pendidikan baik itu Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), dan bahkan di Perguruan Tinggi (PT). Olahraga dianggap sebagai salah satu upaya untuk mempertaruhkan harga diri dan martabat individu maupun sekolah. Olahraga telah banyak memberikan dampak positif bagi perkembangan kepribadian seseorang. Dengan olahraga, individu lebih banyak mengikuti aktivitas yang teratur dan terprogram sehingga menghindarkannya dari penyimpangan perilaku sosial dan membantu pembentukan karakter.

Perhatian pemerintah cukup besar terhadap pembangunan olahraga, sehingga perlu dilakukan pembinaan pada setiap lapisan masyarakat. Olahraga sudah merupakan kebutuhan hidup manusia dan melalui olahraga dapat membentuk manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas, bermoral, ber’akhlak mulia serta mengangkat harkat, martabat dan bertanggung jawab terhadap bangsa dan negara.

Olahraga sebagai sarana sebagai pembentukan kehidupan manusia makanya di sekolah-sekolah melalui mata pelajaran pendidikan jasmani di ajarkan bermacam-macam olahraga yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan

anak. Di antara bermacam-macam cabang olahraga yang di ajarkan di sekolah antara lain adalah permainan bola basket. Penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup peranan pendidikan jasmani sangat penting yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam maneka pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis.

Tujuan pendidikan jasmani di lembaga-lembaga pendidikan adalah untuk meningkatkan kemampuan siswa melalui aktivitas jasmani yang diaplikasikan melalui cabang-cabang olahraga yang sudah memasyarakat di lingkungan suatu lembaga pendidikan atau sekolah yang bersangkutan. Pembelajaran olahraga di sekolah-sekolah terutama mencakup cabang-cabang olahraga berdasarkan kurikulum. Pada umumnya cabang olahraga yang dilaksanakan dan dikembangkan di sekolah-sekolah adalah cabang olahraga permainan. Olahraga permainan terdiri dari permainan bola besar dan bola kecil. Salah satu cabang olahraga permainan bola besar yang digemari yakni permainan bola basket.

Permainan bola basket adalah salah satu cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain. Masing-masing regu berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke ring lawan dan mempertahankan ring sendiri untuk tidak kemasukan. Regu yang lebih banyak membuat nilai (skor) dinyatakan sebagai pemenang dalam pertandingan.

Permainan bola basket di kalangan siswa cukup menarik dengan kedinamisan gerak, teknik, dan penuh kelincahan gerak. yang pada gilirannya akan memberikan kepuasan, gerak kelincahan bahagian

yang tak dapat di pisahkan dalam permainan bola basket, dan bagi pemain yang tidak lincah terlihat berkekakuan dalam bermain, sebaliknya pemain yang memerlukan kelincahan gerak berkecendrungan dengan mudah menguasai teknik dasar permainan bola basket.

Berdasarkan pengamatan dan observasi penulis di lapangan pada klub SMP Negeri 9 Kota Pekanbaru. Di antaranya terlihat masih kakunya memainkan bola, kurang lincahnya gerakan dalam mengubah arah gerak kesegalah arah serta masih rendahnya penguasaan teknik dasar permainan bola basket seperti kurangnya kelincahan dalam mendribbeling, kurangnya kelincahan dalam memasing bola dan kurangnya kelincahan dalam menshooting bola atau memasukan bola kedalam keranjang.

Sehubungan dengan uraian di atas menunjukkan bahwa kecendrungan kelincahan berperan terhadap kemampuan penguasaan teknik dasar permainan bola basket namun kepastiannya memerlukan penelitian dan untuk itulah penulis tertarik ingin mengajukan penelitian dengan mengajukan judul *Hubungan Kelincahan Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Permainan Bola Basket di Klub SMP Negeri 9 Kota Pekanbaru.*

## **METODOLOGI PENELITIAN**

Adapun yang menjadi populasi penelitian siswa pemain basket di klub SMP Negeri 9 Kota Pekanbaru yang terdiri dari 12 orang.

Sehubungan populasi tidak begitu besar, sesuai dengan kemampuan dan waktu yang tersedia maka peneliti menetapkan sejumlah populasi dijadikan sampel (penuh).

Penelitian tentang hubungan kelincahan dengan kemampuan dasar bermain bola basket ini

menggunakan metode yang bersifat korelasional. Menurut Sukardi,(2003:166) adalah “Penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel X (Kelincahan) dengan variabel Y (Keterampilan dasar dalam bermain bola basket)”.

Teknik pengumpulan data yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Observasi yaitu pengamatan langsung ke lapangan yang dilakukan terhadap objek penelitian yang ada untuk mengetahui secara konkrit kelincahan dan teknik dasar dalam permainan bola basket di klub SMP Negeri 9 Kota Pekanbaru.
2. Perpustakaan
3. Tes dan pengukuran  
*Test* yang digunakan berupa *test* kelincahan dan keterampilan teknik dasar permainan bola basket

## **PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN**

Berdasarkan teknik tes kelincahan dan keterampilan teknik dasar permainan bola basket yang telah dilakukan di klub SMP Negeri 9 Kota Pekanbaru sebagai sampel penelitian yang berjumlah 12 orang, maka pada bagian ini dideskripsikan data sesuai dengan permasalahan pokok penelitian yang dirumuskan terdahulu.

### **1.1 Hasil Tes Kelincahan Siswa di Klub SMP Negeri 9 Kota Pekanbaru**

Hasil yang diperoleh melalui test *lari bolak balik* sesuai dengan jalur yang sudah ditentukan arahnya (lihat gambar 1), yang telah ditest 12 orang siswa di klub SMP Negeri 9 Kota Pekanbaru dalam rangka mengukur kelincahan, yaitu Akbar dengan waktu 10,08 dengan nilai 60, Iksan dengan waktu 9.09 dengan nilai 60, Frengki dengan waktu 11.01 dengan nilai 50, Wahyu dengan waktu 9.02 dengan nilai 60,

Julian dengan waktu 10.09 dengan nilai 50, Fadli dengan waktu 10.02 dengan nilai 50, Ago dengan waktu 9.07 dengan nilai 60, Purwa dengan waktu 9.03 dengan nilai 60, Rahmad dengan waktu 10.05 dengan nilai 50, Ihsan dengan waktu 8.04 dengan nilai 70, Dicki dengan waktu 8.04 dengan nilai 70, Tio dengan waktu 10.02 dengan nilai 50.

### **1.2 Hasil Test Keterampilan Teknik Dasar Permainan Bola Basket di Klub SMP Negeri 9 Kota Pekanbaru.**

Tes keterampilan teknik dasar permainan bola basket yang digunakan penelitian adalah tes *passing*, tes *dribbeling*, tes *shooting*. Yaitu dari tiga kali tes dari hasil tersebut di bagi tiga di mulai dari Akbar dengan rata-rata 15, Iksan dengan rata-rata 16, Frengki dengan rata-rata 12,7, Wahyu dengan rata-rata 14, Julian dengan rata-rata 12,7, Fadli dengan rata-rata 13,7, Ago dengan rata-rata 17, Purwa dengan rata-rata 15,7, Rahmad dengan rata-rata 16,3, Ihsan dengan rata-rata 19,3, Dicki dengan rata-rata 16,3, Tio dengan rata-rata 15.

### **2.2 Analisa Data**

Setelah data penelitian mengenai kelincahan dan keterampilan teknik dasar permainan bola basket dideskripsikan, maka pada bagian ini selanjutnya di lakukan analisis secara sistematis terhadap keseluruhan data yang ada guna mengetahui ada tidaknya hubungan kelincahan dengan keterampilan teknik dasar permainan bola basket di klub SMP Negeri 9 Kota Pekanbaru.

Dari 12 orang populasi hasil dari tes kelincahan pada keterampilan teknik dasar permainan bola basket di klub SMP Negeri 9 Kota Pekanbaru terdapat 2 orang di kategorikan sedang, 4 orang di kategorikan kurang, dan 6 orang di kategorikan

kurang sekali.

Pertama sekali dilakukan pengujian atas hipotesis yang diajukan terdahulu berbunyi. “terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan teknik dasar permainan bola basket di klub SMP Negeri 9 Kota Pekanbaru”. Koefisien Korelasi kelincahan (variabel X) terhadap keterampilan teknik dasar permainan bola basket (variabel Y) dilakukan dengan menggunakan rumus korelasi *product moment*

Hubungan kelincahan terhadap keterampilan teknik dasar permainan bola basket di klub SMP Negeri 9 Kota Pekanbaru terdapat hubungan yang signifikan yaitu di lihat dari t tabel *product moment* dengan taraf signifikan 5%, t hitung (0,710) > dari t tabel (0,576).

### **3. Interpretasi Data**

Berdasarkan pemaparan data penelitian yang sudah dianalisis terdahulu, dapat penulis tegaskan hasil tes kelincahan dengan menggunakan tes *lari bolak balik 4x5* meter dan hasil tes keterampilan teknik dasar permainan bola basket dengan menggunakan tes *passing*, *dribbeling*, dan *shooting* yang telah dilakukan terhadap 12 orang yaitu saling berhubungan antara kelincahan terhadap keterampilan teknik dasar permainan bola basket. Hasil itu menunjukkan bahwa siswa di klub SMP Negeri 9 Kota Pekanbaru memiliki kelincahan yang kurang baik dalam melakukan gerakan merubah arah dengan cepat, sehingga kondisi demikian diharapkan dapat memberikan pengaruh positif terhadap keterampilan teknik dasar permainan bola basket.

Logis sekali, bahwa kelincahan yang di miliki tentunya seorang pemain dapat memainkan dan diharapkan memenangkan pertandingan bola basket, karena kelincahan bukan semata kemampuan

merubah arah tetapi kombinasi antara berbagai kemampuan fisik yang ada. Dengan perkataan lain, kelincahan mampu menghasilkan gerakan yang cepat sehingga sangat memungkinkan seorang pemain mematahkan defensive lawan dalam permainan bola basket.

Kelincahan itu sendiri tidak lain adalah salah satu kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktifitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh, termasuk cabang olahraga permainan bola basket. Kelincahan menurut Ismaryati (2006:41) merupakan” Prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

Karakteristik kelincahan diakui sangat unik karena kelincahan bukanlah kondisi fisik yang tinggal melainkan dibangun dari beberapa komponen fisik yang saling berinteraksi satu sama lain. Hal ini ditegaskan Ismaryati (2006:42) bahwa” Kelincahan merupakan gabungan dari koordinasi, kecepatan, kelenturan dan power. Sementara itu koordinasi merupakan gaungan biomotor yang kompleks, merupakan interaksi antar kekuatan, daya tahan, kecepatan dan kelenturan.”Kelincahan harus dilatih secara teratur agar seorang atlit benar-benar memiliki kemampuan yang baik untuk melakukan berbagai gerakan terutama olahraga yang menantang secara fisik dan mental.

Menurut Widaninggar dkk (dikutip skripsi Suhaimi,(2008:43)” Seorang atlit melatih kelincahan secara teratur seperi lari bolak balik tujuanya adalah untuk mengetahui kelincahan seseorang atlet merubah posisi atau arah”.Terkait

dengan upaya memupuk kelincahan yang baik, maka kebutuhan akan latihan menjadi satu yang logis sekali untuk di lakukan dengan baik dan teratur. Seperti di katakan Harsono:(di kutip skripsi Suhaimi 2008:43) dalam hal ini menyatakan bahwa:” Kelincahan adalah seseorang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh”. Oleh sebab itu, jika seorang atlet ingin menjadi pemain yang handal maka atlet harus melatih kecepatan langkah supaya langkah menjadi ringan, luwes dan lincah kesegalah arah.

Jadi seorang pemain harus berusaha memiliki keterampilan teknik dasar permainan bola basket yang baik, seperti melakukan lemparan yang kuat pada ketika *shooting*, atau menguasai teknik *dribbeling* bola yang baik hingga melewati daetah deffensive lawan dan sebagainya. Tetapi sayangnya, siswa di klub SMP Negeri 9 Kota Pekanbaru yang terjaring sebagai sampel penelitian belum memiliki keterampilan teknik dasar permainan bola basket yang baik.

Keterampilan dasar permainan bola basket siswa di klub SMP Negeri 9 Kota Pekanbaru secara keseluruhan saling berhubungan. Hal ini mensinyalir siswa sudah menguasai teknik dasar permainan bola basket yang baik. Demikianlah keterampilan teknik dasar permainan bola basket yang harus lebih dikuasai lagi oleh secara konsep, teknis maupun taktis dengan baik supaya pemain nantinya dapat mencapai prestasi yang lebih gemilang dicabang olah raga bola basket, kesegaran jasmani harus lebih ditingkatkan lagi seperti kelincahan (*aqility*) agar seorang pemain dapat melakukan berubah arah dengan cepat sehingga pemain dapat melakukan tembakan (*shooting*) ke ring yang diharapkan. Ditegaskan

Ismaryati (2006:41) "Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat". Selain dikerjakan dengan cepat dan tepat, perubahan-perubahan tadi harus di kerjakan dengan tanpa kehilangan keseimbangan. Dari batasan ini, terdapat tiga hal yang menjadi karakteristik kelincahan, yaitu perubahan arah lari, perubahan posisi tubuh, dan perubahan arah bagian-bagian tubuh.

### KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pengolahan data yang telah di lakukan di atas, maka dapatlah di tarik kesimpulan sebagai berikut: Antara kelincahan dengan keterampilan teknik dasar permainan bola basket di klub SMP Negeri 9 Kota Pekanbaru terdapat hubungan yang signifikan yaitu  $t$  hitung (0,710) > dari  $t$  tabel (0,576)

Guna melengkapi penelitian ini, penulis mencoba memberikan saran sebagai berikut:

- 1) Pihak sekolah hendaknya lebih peduli dan berusaha memupuk semangat keolahragaan yang ada di diri siswa dengan memberikan pembinaan-pembinaan serta menyediakan sarana dan prasarana yang lengkap dan memadai, supaya siswa termotivasi sekaligus memiliki bekal pengetahuan dan keterampilan yang baik tentang olah raga bola basket khususnya.
- 2) Siswa SMP Negeri 9 Kota Pekanbaru hendaknya senantiasa melakukan latihan-latihan kesegaran jasmani yang teratur termasuk kelincahan, supaya siswa memiliki kondisi fisik yang bugar dan lihai untuk melakukan berbagai gerakan. Disamping itu, perlunya memahami konsepsi, teknik permainan bola basket yang baik agar siswa meraih prestasi yang gemilang.
- 3) Pelatih di klub SMP Negeri 9 Kota Pekanbaru

- untuk lebih berusaha melatih kelincahan anak dalam keterampilan teknik dasar permainan bola basket seperti latihan dribbel, passing, shooting
- 4) supaya kelincahan anak lebih maksimal dan mendapatkan hasil yang memuaskan dalam pertandingan.

### DAFTAR PUSTAKA

- Baley, A James. (1986). *Pedoman Atlet*. Jakarta  
Olah Raga Jendral Direktorat Olahraga, (2002),  
*Instrumen Pemanduan Bakat Sepak Takraw*.  
Departemen pendidikan Nasional. Jakarta  
Ismaryati. (2006). *Tes Pengukuran Olahraga*.  
Universitas Sebelas Maret. Surakarta  
Nurhasan. (1986). *Buku Materi Pokok Tes Dan  
Pengukuran*.  
Departemen Pendidikan Kebudayaan, Bandung  
Suhaimi. (2008), *Hubungan Kelincahan Terhadap  
Kemampuan Dasar Bermain Bola  
Kaki*. Skripsi (tidak di publikasikan ). UIR  
Pekanbaru  
Salim, Agus. (2007). *Buku Pintar Bola Basket*.  
Bandung. Jember.  
Sudijono, Anas. (2006). *Pengantar Statistik  
Pendidikan*. Jakarta : Rajawali Pers.  
Sojoto, Moehammad. (1988). *Pembinaan Kondisi  
Fisik Olahraga*. Semarang  
FPOKIKIP. Padang.  
Sukardi. (2003). *Metodelogi Penelitian*. Bumi  
Aksara. Jakarta  
PBPerbasi. (2006). *Bola Basket Untuk Semua*. Jakarta  
PBPerbasi. (2004). *Metode Pelatihan Bola Basket  
Dasar*. Jakarta  
Undang-Undang RI. (2005), *Sistem Keolahragaan  
Nasional*. Jakarta



Lampiran :

**Tabel Nilai r Product-Moment**

N	Taraf Signifikan		N	Taraf Signifikan		N	Taraf Signifikan	
	5 %	1 %		5 %	1 %		5 %	1 %
1			26	0,388	0,496	55	0,266	0,345
2			27	0,381	0,487	60	0,254	0,330
3	0,977	0,999	28	0,374	0,478	65	0,244	0,317
4	0,950	0,990	29	0,367	0,470	70	0,235	0,306
5	0,878	0,959	30	0,361	0,463	75	0,227	0,296
6	0,811	0,917	31	0,355	0,456	80	0,220	0,286
7	0,754	0,874	32	0,349	0,449	85	0,213	0,278
8	0,707	0,834	33	0,344	0,442	90	0,207	0,270
9	0,666	0,798	34	0,339	0,436	95	0,202	0,263
10	0,632	0,765	35	0,334	0,430	100	0,195	0,256
11	0,602	0,735	36	0,329	0,424	125	0,176	0,230
12	0,576	0,708	37	0,325	0,418	150	0,159	0,210
13	0,553	0,684	38	0,320	0,413	175	0,148	0,194
14	0,532	0,661	39	0,316	0,408	200	0,138	0,181
15	0,514	0,641	40	0,312	0,403	300	0,113	0,148
16	0,497	0,623	41	0,308	0,398	400	0,098	0,128
17	0,482	0,606	42	0,304	0,393	500	0,088	0,115
18	0,468	0,590	43	0,301	0,389	600	0,080	0,105
19	0,456	0,575	44	0,297	0,389	700	0,074	0,097
20	0,444	0,561	45	0,294	0,380	800	0,070	0,091
21	0,433	0,549	46	0,291	0,276	900	0,065	0,086
22	0,423	0,537	47	0,288	0,372	100	0,062	0,081
23	0,413	0,526	48	0,368	0,368	0		
24	0,404	0,515	49	0,364	0,364			
25	0,396	0,505	50	0,279	0,361			

Tabel 7: Variabel X dan Y serta hasil perkalian dan kuadrat

<b>Nama Siswa</b>	<b>N</b>	<b>X</b>	<b>Y</b>	<b>X<sup>2</sup></b>	<b>Y<sup>2</sup></b>	<b>XY</b>
Akbar	<b>1</b>	50	15	2500	225	750
Iksan	<b>2</b>	60	16	3600	256	960
Frengki	<b>3</b>	50	12,7	2500	161,29	635
Wahyu	<b>4</b>	60	14	3600	196	840
Julian	<b>5</b>	50	12,7	2500	161,29	635
Fadli	<b>6</b>	50	13,7	2500	187,69	685
Ago	<b>7</b>	60	17	3600	289	1020
Purwa	<b>8</b>	60	15,7	3600	246,49	942
Rahmad	<b>9</b>	50	16,3	2500	265,69	815
Ihsan	<b>10</b>	70	19,3	4900	372,49	1351
Dicki	<b>11</b>	70	16,3	4900	265,69	1141
Tio	<b>12</b>	50	15	2500	225	750
<b>TOTAL</b>		<b>680</b>	<b>183,7</b>	<b>39.200</b>	<b>2851,63</b>	<b>10.525</b>