

**HUBUNGAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING PADA
PERMAINAN BOLA BASKET MAHASISWA JURUSAN ILMU
KEOLAHRAGAAN ANGGKATAN 2017 FKIP UHO**

Muhammad Zaenal Arwih*

Abstrak: Penelitian ini berjudul “Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Pada Permainan Bola Basket Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017 FKIP UHO”. Olahraga bola basket merupakan salah satu olahraga permainan bola besar yang dalam pencapaian prestasinya dipengaruhi oleh komponen kondisi fisik seperti kelincahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring pada permainan bola basket mahasiswa jurusan ilmu keolahragaan Angkatan 2017 FKIP UHO dengan menggunakan teknik *purposive random sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah: (1) kelincahan, diukur dengan *zig-zag run test*, dan (2) kemampuan menggiring bola basket diukur dengan tes *basketball control dribbling test*. Data diolah dengan menggunakan teknik statistik dalam bentuk perhitungan nilai rata-rata (mean), standar deviasi (SD) dan uji korelasional. Hasil penelitian yang diperoleh adalah sebagai berikut: (1) terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola basket sebesar ($r^2 = 0,55$). Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa $r_{xy} = 0,74 > r_{tabel} (0,05:32) = 0,349$. Maka kelincahan mempunyai hubungan yang signifikan dengan kemampuan menggiring pada permainan bola basket Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017 FKIP UHO.

Kata Kunci : *Hubungan, Kelincahan, Menggiring, Bola Basket*

PENDAHULUAN

Permainan bolabasket adalah permainan yang menggunakan bola besar yang dimainkan dengan menggunakan satu tangan dan dua tangan. Permainan ini dimainkan secara beregu yang terdiri atas dua tim yang beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding, mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam ring lawan. Pada cabang olahraga bolabasket selain diajarkan pada mata pelajaran pendidikan jasmani, kegiatan ini juga merupakan ekstrakurikuler yang ada di setiap sekolah. Sesuai dengan pembinaan pola usia dini, kegiatan ini sebenarnya bisa memberikan kontribusi yang berarti kepada regenerasi peserta didik untuk menjadikan mereka berprestasi pada cabang olahraga bolabasket.

Permainan olahraga bolabasket adalah salah satu permainan yang digemari oleh kalangan remaja pada saat ini. Dalam permainan bolabasket dibutuhkan kondisi fisik yang baik untuk menunjang keterampilan bermain bolabasket seperti kecepatan, kelincahan, daya tahan dan sebagainya (Sajoto, 1988). Tujuan dari permainan bolabasket adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke basket lawan dan mencegah lawan memasukkan bola ke basket sendiri. Untuk dapat bermain dengan baik harus melakukan latihan yang teratur, kontinue, dan berkesinambungan.

Latihan pengembangan tubuh baik secara mental maupun fisik merupakan subyek yang menentukan prestasi yang lebih cepat. Maka dari itu semakin teratur pemain melakukan latihan maka semakin baik pula tingkat keterampilan bermain bola basketnya. Tingkatan keterampilan pada cabang olahraga merupakan hal yang membedakan seorang juara dan

*Penulis adalah Staf Edukatif FKIP UHO

Muhammad Zaenal Arwih: Muhammad Zaenal Arwih: Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Pada Permainan Bola Basket Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017 FKIP UHO

lainnya. Seperti pada cabang olahraga bola basket, maka semakin baik seseorang dapat menggiring, menembak, dan mengoper maka semakin baik kemungkinannya untuk menjadi seorang pemain yang sukses. Tetapi keahlian olahraga tersebut akan menjadi terbatas oleh kondisi fisik yang lemah. Kondisi fisik dibagi menjadi 10 komponen yaitu kekuatan, daya tahan, power, kecepatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi (Sajoto, 1988).

Dari banyak komponen kondisi fisik tersebut, pada cabang olahraga tertentu memerlukan prioritas kondisi fisik tertentu pula. Demikian pula pada cabang olahraga bola basket, komponen kondisi fisik pada cabang olahraga bolabasket yaitu kebulatan sistem pernapasan, kekuatan otot, ketahanan otot, kelenturan dan komposisi tubuh (Iman Sodikun, 1992). Selanjutnya (Remmy Muhtar, 1992) menyatakan bahwa komponen kondisi fisik pada cabang olahraga bolabasket yaitu kekuatan, kelincahan, kecepatan, ketahanan aerobik dan anaerobik dan kelentukan.

Berdasarkan pada pendapat-pendapat tersebut maka komponen kondisi fisik dalam permainan bolabasket meliputi kekuatan, kecepatan, kelincahan, ketahanan aerobik, dan anaerobik serta kelentukan. Dengan demikian kecepatan dan kelincahan merupakan bagian komponen kondisi fisik yang diperlukan untuk menunjang keterampilan dalam olahraga bolabasket, sehingga kelincahan merupakan sebagian faktor yang penting dalam mempengaruhi kemampuan menggiring bola yang merupakan salah satu teknik dalam permainan olahraga bolabasket.

Menurut Jon Oliver (2007: 21), bahwa menggiring bola yang baik di samping harus bisa dengan tangan kanan dan kiri juga dipengaruhi oleh kelincahan dalam merubah arah tanpa harus melihat bola. Untuk meningkatkan keterampilan gerakan menggiring bola haruslah memiliki jarak langkah yang bertenaga serta harus mampu menjaga frekuensi langkah agar tetap cepat sebagai permainan bolabasket yang efektif (Imam Sodikun, 1992).

Dengan demikian jelas bahwa kelincahan merupakan faktor yang penting dalam menunjang keterampilan menggiring bola dalam permainan olahraga bolabasket. Namun demikian hal ini kurang mendapat perhatian secara proporsional dari pemain maupun pelatih. Pada kenyataannya orang lebih senang melakukan latihan maupun hanya sekedar bermain bolabasket yang lebih menekankan pada penguasaan teknik semata. Termasuk mahasiswa yang mengikuti kegiatan perkuliahan bolabasket di jurusan ilmu keolahragaan FKIP UHO yang jarang sekali melakukan latihan kondisi fisik untuk menunjang keterampilan bermain bolabasket khususnya keterampilan menggiring bola.

Hasil pengamatan penulis bahwa penguasaan teknik-teknik dasar bolabasket para mahasiswa yang mengikuti perkuliahan bolabasket masih perlu peningkatan khususnya pada teknik *dribbling*. Pada hakikatnya *dribbling* bukan teknik yang pokok yang harus dikuasai dalam bermain bolabasket tetapi *dribbling* mempunyai keunggulan tersendiri dalam permainan bolabasket yaitu untuk memudahkan serangan *fast break* (serangan balik cepat setelah posisi terserang), lebih cepat menuju ke ring lawan, untuk menerobos pertahanan lawan, untuk mengendalikan permainan, *dribbling* yang bervariasi baik arah dan kecepatannya dan selanjutnya memasukkan bola ke keranjang lawan bisa dikatakan hal yang menarik dalam permainan bolabasket.

Fakta ini sesuai dengan pendapat yang melontarkan bahwa keterampilan ataupun keahlian akan menjadi terbatas oleh kondisi fisik yang lemah (Sajoto, 1988). Latihan teknik saja tidak akan cukup untuk menambah keterampilan bermain bolabasket mereka, maka dari itu hendaknya selain melakukan latihan teknik juga harus melakukan latihan kondisi fisik seperti latihan kecepatan, kelincahan, kekuatan, ketahanan aerobik, dan anaerobik serta kelentukan. Khusus untuk latihan kelincahan yang menunjang kemampuan dalam

menggiring bolabasket juga rutin dilakukan oleh para pemain dalam olahraga bolabasket termasuk mahasiswa yang mengikuti perkuliahan bolabasket.

Berkaitan dengan uraian di atas maka tidak berlebihan peneliti melakukan penelitian yang berjudul hubungan kelincahan dengan kemampuan menggiring pada permainan bolabasket mahasiswa jurusan ilmu keolahragaan angkatan 2017 FKIP UHO. Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas penulis dapat merumuskan sebuah masalah dalam penelitian ini yaitu: Apakah ada hubungan kelincahan dengan kemampuan menggiring pada permainan bola basket mahasiswa jurusan ilmu keolahragaan Angkatan 2017 FKIP UHO.

Adapun yang menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kelincahan dengan kemampuan menggiring pada permainan bola basket Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017 FKIP UHO. Sedangkan manfaat penelitian ini adalah bagi, atlet, pelatih dan para peminat olahraga bola basket pada khususnya, Mengetahui unsur-unsur yang penting dalam bolabasket sehingga dapat dijadikan sebagai landasan pertimbangan dalam pembinaan olahraga basket ditingkat Fakultas, Dapat dijadikan sebagai bahan bacaan dan referensi untuk penelitian yang akan datang. Sebagai bahan pertimbangan untuk menambah pengetahuan bagi mahasiswa jurusan ilmu keolahragaan dalam menyusun strategi berkaitan dengan pemanfaatan menggiring bola dalam bolabasket. Bagi pelatih dapat digunakan sebagai gambaran atau masukan untuk dapat disajikan sebagai pertimbangan dalam usaha untuk meningkatkan kemampuan peserta didik dalam keterampilan menggiring pada permainan bolabasket.

Hakekat Kelincahan

Sejauh ini usaha-usaha untuk mendefinisikan kelincahan dalam dunia olahraga belum cukup tepat. Istilah kelincahan sering kali disamakan dengan koordinasi kemampuan gerakan, keterampilan, kemampuan menggerakkan otot-otot atau kecekatan. Kelincahan merupakan kualitas yang sangat kompleks. Kelincahan ini mencakup interaksi kualitas-kualitas fisik yang lain (kecepatan reaksi, kecepatan, kekuatan, kelentukan, keterampilan gerak dan sebagainya), karena semua ini beraksi bersama (Suharno,HP, 1993).

Menurut Remmy Muchtar (1992: 91), kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dalam keadaan bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan. Menurut Furqon (1995), kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. "karakteristik kelincahan yaitu perubahan arah lari, perubahan posisi tubuh, dan perubahan arah bagian-bagian tubuh".

Menurut Suharno HP (1993: 49), bahwa kelincahan digunakan secara langsung untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda, mempermudah berlatih teknik tinggi, gerakan dapat efisien dan efektif, mempermudah daya orientasi dan antisipasi terhadap lawan dan lingkungan bertanding, menghindari terjadinya cedera. Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh secara cepat dan efektif tanpa ada gangguan keseimbangan. Sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan antara lain, yaitu kecepatan, keseimbangan, kekuatan. Faktor-faktor Penentu Kelincahan Faktor-faktor penentu kelincahan menurut Suharno HP (1993: 51), antara lain: olahragawan memiliki kecepatan reaksi dan kecepatan gerak yang baik, kemampuan berorientasi terhadap masalah (problem) yang dihadapi, kemampuan mengatur keseimbangan, tergantung pada sendi-sendi, dan kemampuan mengerem atau menghentikan dari gerakangerakan. Sajoto (1988) mendefinisikan kelincahan sebagai kemampuan untuk merubah arah dalam posisi di arena tertentu.

Seseorang yang mampu mengubah arah dari posisi ke posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi gerak yang baik berarti kelincahannya cukup tinggi. Kelincahan sering dijumpai dalam situasi permainan sepakbola. Seseorang yang mampu merubah satu posisi ke posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak

Muhammad Zaenal Arwih: Muhammad Zaenal Arwih: Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Pada Permainan Bola Basket Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017 FKIP UHO

yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. Jadi unsur kelincahan tidak hanya menuntut kecepatan tetapi juga fleksibilitas yang baik dari persendian.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan agar dapat memiliki kelincahan yang baik setiap pemain harus memiliki kecepatan reaksi dan gerak yang baik serta fleksibilitas yang baik. Kelincahan juga dipengaruhi oleh banyak hal dan berhubungan dengan kecepatan, kekuatan, keseimbangan, dan koordinasi. Kelincahan sering disamakan dengan koordinasi kemampuan gerakan - gerakan, Keterampilan - keterampilan, kemampuan gerak motorik otot atau kecekatan. Kelincahan merupakan gabungan dari kecepatan dan koordinasi. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dalam koordinasi baik, berarti kelincahannya cukup baik.

Seseorang yang koordinasinya baik, maka kelincahannya juga akan baik. Dengan demikian seseorang yang mempunyai kelincahannya kurang diberikan latihan koordinasi yang dapat meningkatkan kelincahannya. Pada dasarnya kelincahan dapat dibedakan menjadi dua yaitu: kelincahan umum dan kelincahan khusus. Menurut Suharno HP (1993: 51), kelincahan umum artinya kelincahan seseorang untuk menghadapi olahraga pada umumnya dan situasi hidup dengan lingkungan.

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh. Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif. Besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi serabut otot. Kecepatan otot tergantung dari kekuatan dan kontraksi serabut otot. Kecepatan kontraksi otot tergantung dari daya rekat serabut-serabut otot dan kecepatan transmisi impuls saraf.

Dari beberapa pendapat tersebut tentang meningkatkan kekuatan otot-ototnya. Kelincahan biasanya dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antara pemain dan kemampuan berkelit dari pemain di lapangan. Kemampuan bergerak mengubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat. Sedangkan kelincahan khusus dapat diartikan kelincahan seseorang untuk melakukan cabang olahraga khusus yang cabang olahraga lain tidak diperlukan.

Hakekat Menggiring

Menggiring adalah usaha untuk membawa bola menuju sasaran serang (Martadinata, 2008: 40). Menurut Nuril Ahmadi (2007: 17), menggiring bola adalah membawa lari bola ke segala arah sesuai dengan peraturan yang ada. Pemain diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langkah asal bola dipantulkan ke lantai. Menggiring bola harus dengan satu tangan. Dribbling atau menggiring bola dapat dilakukan dengan sikap berhenti, berjalan, atau berlari. Pelaksanaannya dapat dilakukan dengan tangan kanan atau tangan kiri.

Menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 47), yang tidak termasuk dribbling adalah tembakan berturut-turut ke keranjang, memegang bola di awal dan akhir menggiring, berusaha menguasai bola dengan menepuknya dari sekitar pemain lain, menepuk bola dari pegangan pemain lain, memotong umpan dan menguasai bola, melempar bola dari tangan satu ke tangan lainnya dan membiarkannya beberapa saat sebelum menyentuh lantai dimana tidak terjadi pelanggaran menggiring. Menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 44), pelaksanaan dribbling sebagai berikut:

- 1) Sikap kaki kuda-kuda dengan posisi lutut sedikit ditekuk.
- 2) Badan condong ke depan, titik berat badan berada diantara kedua kaki.
- 3) Gerakan tangan ke atas dan ke bawah dengan sumbu gerak di siku, saat gerak bola ke atas maka telapak tangan mengikuti bola ke atas seolah-olah bola melekat pada telapak tangan.

- 4) Pandangan tidak melihat bola, akan tetapi melihat situasi sekitar.
- 5) Apabila akan melakukan gerakan mundur atau membalik, usahakan posisi kaki benar-benar berhenti terlebih dahulu dengan cara seluruh telapak kaki menyentuh lantai posisi lutut ditekuk dalam-dalam.
- 6) Usahakan bola selalu dalam lindungan, dengan cara menutup badan atau menggiring dengan tangan yang jauh dengan lawan dengan posisi kaki kanan menutupi atau sebaliknya.

Menggiring bola adalah membawa lari bola ke segala arah sesuai dengan peraturan yang ada. Seorang pemain diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langkah asal bola dipantulkan ke lantai, baik dengan berjalan maupun berlari. Menggiring bola harus menggunakan satu tangan. Kegunaan menggiring bola adalah mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, ataupun memperlambat tempo permainan (Nuril Ahmadi, 2007 : 17). Menggiring bola adalah salah satu dasar bolabasket yang pertama diperkenalkan kepada para pemula, karena keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam pertandingan bolabasket (Jon Oliver, 2007: 49).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dribbling adalah bentuk teknik dasar olahraga bolabasket, berupa membawa lari bola ke segala arah sesuai dengan peraturan yang ada. Untuk mengukur apakah ada tidaknya perubahan dari perlakuan yang diberikan, maka dalam penelitian ini diadakan tes pengukuran dribbling yaitu dengan menggunakan tes menggiring bola dari AAHPERD *basketball control dribbling test* oleh Johnson dan Nelson.

Teknik Dasar Dribbling dibagi dalam beberapa teknik, menurut Jon Oliver (2007: 52-55) ada teknik menggiring bola, yaitu:

1. Dribble crossover adalah Menggiring bola dengan membutuhkan pemindahan bola dengan cepat diantara dua tangan agar pemain bertahan kehilangan keseimbangannya.
2. Dribbling diantara dua kaki Dribbling ini membutuhkan dribbling cepat jenis gunting untuk memindahkan bola dari satu tangan ke tangan lainnya.
3. Dribble jab-step Salah satu keunggulan Dribble jab-step untuk membuat pemain bertahan bergerak pada saat menghalangi pergerakan kita sehingga mudah untuk melewatinya.
4. Dribble behind-the-back (di belakang punggung) Untuk melakukan teknik ini perlu menggunakan gerakan yang mirip dengan umpan behind-the-back. Ini merupakan gerak efektif yang digunakan untuk mengubah arah dribbling tanpa harus mengubah bola di depan tubuh, untuk meminimalkan resiko pemain bertahan mencuri bola.
5. Dribble stop-on-go Dribbling ini menggunakan perubahan kecepatan dribbling untuk membuat pemain lain kehilangan keseimbangan sehingga akan mudah melewati pemain yang menghadang pergerakan kita.

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 17) bentuk-bentuk menggiring bola yang sering dilakukan antara lain:

1. Menggiring bola rendah Menggiring bola dengan pantulan rendah dilakukan untuk mengontrol atau menguasai bola, terutama dalam melakukan terobosan ke dalam pertahanan lawan.
2. Menggiring bola tinggi Menggiring dengan pantulan tinggi dilakukan bila menginginkan gerakan atau langkah dengan cepat.

Hakekat Permainan Bola Basket

Bolabasket adalah olahraga bola besar yang dimainkan 5 orang untuk setiap regunya dan bola harus dipantulkan sambil berlari atau berjalan, atau dapat dioperkan teman seregunya dengan sasaran akhir yaitu memasukkan bola ke keranjang (basket) lawan di samping itu harus berusaha dan menjaga agar keranjang (basket)nya tidak kemasukan bola,

Muhammad Zaenal Arwih: Muhammad Zaenal Arwih: Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Pada Permainan Bola Basket Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017 FKIP UHO

serta regu yang mencetak angka (score) terbanyak adalah sebagai pemenang (Martadinata, 2008: 15).

Bolabasket adalah salah satu bentuk olahraga yang masuk dalam cabang permainan beregu. Permainan bolabasket ini dimainkan oleh 2 tim, dengan tujuan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan sebanyak mungkin, serta menahan serangan lawan agar tidak memasukkan bola ke dalam keranjangnya (Dedy Sumiyarsono, 2002: 1). Lebih lanjut menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 1) bahwa dasar bermain bolabasket dengan cara lempar tangkap, menggiring dan menembak dengan luas lapangan 28 m x 15 m dapat terbuat dari tanah, lantai, dan papan yang dikeraskan.

Dalam permainan bolabasket menggunakan bola besar yang dapat didorong, ditepuk dengan telapak tangan terbuka, melemparkan, dan menangkap, menggiring ke segala penjuru dalam lapangan permainan (PERBASI, 2004: 9). Permainan bolabasket mempunyai tujuan dari kedua tim, yaitu 11 mendapatkan angka dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dan mencegah lawan mendapatkan angka, permainan diawasi oleh officials (wasit), table officials, dan seorang commissioner (pengawas pertandingan) (PERBASI, 2004: pasal 1, 1).

Inti dari olahraga bolabasket tersebut adalah bolabasket dan basket (keranjang) itu sendiri. Semua pemain dari kedua tim yang bertanding, berlomba memperebutkan satu bola yang sama untuk dimasukkan ke dalam keranjang lawan. Pemain berhak melempar, menggelundung, dan menepuk bola. Sasaran permainan adalah melempar bola ke dalam "basket" (keranjang) tim lawannya (PERBASI, 2004: 83). Permainan bolabasket merupakan kombinasi dari pertahanan dan menyerang, untuk itu seorang pemain harus menguasai teknik dasar bermain bolabasket dengan baik. Dalam permainan bolabasket juga terdapat suatu peraturan yang digunakan sebagai pedoman dasar permainan bolabasket. Permainan bolabasket termasuk cabang olahraga beregu, setiap pemain harus dapat menguasai teknik dasar yang terdiri dari footwork (olah kaki), shooting (menembak), passing (operan), dan menangkap, dribble, rebound, bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola dan bertahan (Martadinata, 2008).

Dalam mencapai kemenangan, satu regu bolabasket harus mengumpulkan angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke keranjang lawan dan mencegah lawan untuk melakukan hal yang serupa. Menurut PERBASI (2004: 11) bolabasket dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari lima orang pemain. Tiap-tiap regu berusaha 12 memasukan bola ke dalam keranjang regu lawan dan mencegah regu lawan memasukan bola atau membuat angka. Bola boleh dioper, digelindingkan atau dipantulkan/dribble ke segala arah, sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Teknik dari setiap gerakan dalam bolabasket terdiri atas gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinasi dengan baik, sehingga seseorang yang telah menguasai teknik gerakan dalam bolabasket dengan benar maka permainan bolabasketnya akan terlihat indah dan menarik untuk dilihat. Secara garis besar permainan bolabasket dilakukan dengan mempergunakan tiga unsur teknik yang menjadi pokok permainan.

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa permainan bolabasket adalah salah satu olahraga yang didasarkan pada kemampuan individual, kerja sama tim, kecepatan, kekuatan, daya tahan, serta mental. Bolabasket dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu dimainkan oleh lima orang dengan tujuan sebanyak mungkin memasukkan bola ke keranjang lawan dan mencegah lawan untuk memasukkan bola ke dalam ring nya. Tim atau regu yang berhasil memasukkan bola lebih banyak lah yang menjadi pemenang.

Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola Basket

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. Menurut Nossek (1982) kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat.

Maka dari itu dalam keterampilan menggiring bola kelincahan sangat diperlukan dalam teknik menggiring bola untuk dapat melakukan terobosan dengan baik, menghindari dari lawan, melewati lawan yang menghadang sehingga pemain dapat membawa bola dengan aman. Kelincahan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi gerakan dasar menggiring bola seperti yang dijelaskan oleh Oliver Jon (2007), bahwa dalam gerakan dasar menggiring bola ada teknik gerakan yang dinamakan dengan *inside out dribble* dan *the crossover dribble*. *Inside out dribble* adalah gerakan menggiring dengan perubahan arah sedangkan *the crossover dribble* merupakan gerakan perubahan arah menggiring dari depan.

Maka dari itu untuk menunjang teknik gerakan menggiring bola tersebut sangat dibutuhkan tingkat kelincahan yang baik dari para pemain bola basket. Dalam permainan olahraga bolabasket kelincahan berperan besar bagi setiap pemain bola basket, setiap pemain pasti akan melakukan terobosan melewati lawan yang sangat membutuhkan kelincahan baik.

METODE

Metode Penelitian adalah suatu cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Cara ilmiah adalah dilaksanakan didasarkan pada ciri-ciri keilmuan yaitu rasional, empiris dan sistematis. Rasional adalah penelitian dilakukan dengan cara-cara yang masuk akal sehingga terjangkau oleh penalaran manusia. Empiris adalah cara yang digunakan dapat diamati dengan indera manusia Sistematis adalah proses penelitian menggunakan langkah-langkah tertentu yang bersifat logis. Penelitian ini termasuk kedalam penelitian deskriptif korelasional, artinya penelitian yang bertujuan untuk menemukan ada atau tidaknya hubungan antara satu variabel dengan variabel yang lain.

Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017 FKIP UHO yang keseluruhannya berjumlah 77 orang. Sampel diambil dengan teknik *purposive random sampling* yakni diseleksi berdasarkan pertimbangan jenis kelamin pria tersisa 55 orang, Selanjutnya dilakukan teknik random/acak sederhana sehingga terpilih sampel yang berjumlah 32 orang.

Dalam penelitian ini pengambilan data penelitian untuk tes kelincahan dengan cara *zig-zag run*, sedangkan untuk tes menggiring bola basket dengan cara *basketball control dribbling* yang bertujuan untuk mengetahui hasil menggiring bola basket dari masing-masing sampel.

HASIL

Data penelitian yang diperoleh dalam hasil tes yang dilakukan pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017 FKIP UHO yaitu berupa kuantitatif atau data bentuk angka, data ini didapat secara langsung dari tes kelincahan dan tes kemampuan menggiring bola basket.

1. Koefisien korelasi antara kelincahan (X) dengan kemampuan menggiring bola basket pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017 FKIP UHO (Y) adalah sebesar 0,74. Sedangkan $r_{tabel} = 0,349$ maka $r_{hitung} \geq r_{tabel}$, artinya kelincahan mempunyai hubungan yang signifikan terhadap kemampuan menggiring pada permainan bola basket.

Muhammad Zaenal Arwih: Muhammad Zaenal Arwih: Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Pada Permainan Bola Basket Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017 FKIP UHO

Berdasarkan analisis statistik dengan uji korelasi product moment ditemukan bahwa ada hubungan yang bermakna antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada permainan bola basket. Hal ini terlihat dari harga r_{XY} yang diperoleh sebesar 0,55. Besaran koefisien korelasi antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada permainan bola basket menggambarkan adanya korelasi yang bermakna yang dapat dilihat dari nilai r hitung (0,74) > r tabel (0,349) pada taraf signifikansi 0,05. Hal ini didukung oleh perolehan nilai koefisien determinasi (r^2) = 0,55, yang berarti bahwa kelincahan memberikan kontribusi terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan bola basket sebesar 55%.

PEMBAHASAN

Hal ini memberikan gambaran pentingnya unsur kelincahan dalam melakukan menggiring bola basket, hal ini dikarenakan dalam menggiring bola dibutuhkan adanya kecepatan perubahan posisi gerak dalam menyikapi posisi dan arah bola yang datang. Menurut Matadinata, (2008) Kelincahan sangat membantu *foot work* dalam permainan. Jadi kelincahan yang dimiliki seseorang semakin baik, maka *foot work*-nya semakin baik pula. Tanpa gerakan kaki yang lincah dan teratur, jangan mengharapkan mahasiswa dapat bermain dengan baik.

Gerakan kaki yang lincah dan teratur berarti atlet bola basket dapat mengatur langkah pada saat mengambil awalan pada saat akan menggiring bola dan yang dimaksudkan disini adalah kelincahan dalam melangkah kaki dengan tujuan agar mahasiswa dapat bergerak seefisien mungkin dalam melakukan teknik menggiring bola basket. Variabel kelincahan memberi kontribusi terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan bola basket mahasiswa jurusan ilmu keolahragaan FKIP UHO. Dengan demikian, besaran persentase yang diperoleh memberikan petunjuk bahwa unsur kelincahan secara bersama-sama memberikan kontribusi dalam melakukan menggiring bola pada permainan bola basket sebesar 55 %. Sedangkan 46% ditentukan oleh faktor komponen biomotorik lainnya yang tidak menjadi variabel dalam penelitian ini seperti kekuatan, koordinasi, kelenturan dan power.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian dengan pengolahan serta analisis data terdapat kontribusi yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring pada permainan bola basket, hal tersebut ditunjukkan oleh koefisien korelasi sebesar 0,74. Kelincahan memberikan kontribusi sebesar 55 % ($0,55^2 \times 100\%$) terhadap kemampuan menggiring pada permainan bola basket Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017 FKIP UHO.

Sarannya kepada mahasiswa jurusan ilmu keolahragaan angkatan 2017 FKIP UHO, perlu melakukan latihan kelincahan dengan beban yang cukup untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola basket yang lebih baik. Kepada pelatih bola basket pada umumnya, harap diketahui bahwa latihan kelincahan diperlukan dalam latihan menggiring bola basket. Kepada peneliti lain dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan unsur komponen kemampuan fisik yang lain yang menunjang kemampuan menggiring bola basket.

DAFTAR PUSTAKA

- Dedy Sumiyarsono, 2002. *Keterampilan Bolabasket*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Yogyakarta.
- Imam Sodikun, 1992. *Olahraga Pilihan BolaBasket*. Jakarta: Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Martadinata, 2008. *Dasar-Dasar Mengajar Bola basket*, Cerdas Jaya. Bandar Lampung.

Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 18 (1), Januari – Juni 2019: 63 - 71

- M. Furqon, 1995. *Teori Umum Latihan*. Lagos: Pan Afrikan Press LTD. Buku diterbitkan 1982
- Nosseck, J. 1982. *General Theory of Training*. National Institut For Sports, Pan African Press Ltd, Lagos
- Nuril Ahmadi, 2007. *Permainan Bolabasket*. Solo: Era Intermedia.
- Oliver, Jon. 2007. *Basketball Fundamentals* (Dasar-dasar Bolabasket). Penerjemah: Wawan Eko Yulianto. Bandung: PT Intan Sejati.
- PERBASI, 2004. *Peraturan Bolabasket Resmi 2008*. Jakarta: Tim Penerjemah PB. PERBASI Bidang III PB. Perbasi.
- Remmy Muchtar, 1992. *Olahraga Pilihan*. Jakarta: Depdikbud.
- Sajoto, 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*, Dirjen Dikti, Depdikbud, Jakarta.
- Suharno HP. 1993. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*, Yogyakarta: FPOK IKIP Yogya.