



Fatri Pawarrangan¹
 Marsuki²
 Heppy H. Wainggai³

HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN MENGIRING BOLA BASKET PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 1 JAYAPURA

Abstrak

Dribbling merupakan hal yang sangat penting dalam permainan bola basket oleh karena itu pemain harus memiliki kondisi fisik yang baik dan memadai berupa kelincahan dan kekuatan otot lengan di dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelincahan dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan mengiring bola basket pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Jayapura. Jenis penelitian ini adalah kolerasi dengan menggunakan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran, dengan populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 1 Jayapura yang berjumlah 40 siswa dengan pengambilan data menggunakan teknik total sampling. dan instrumen yang di pakai dalam penelitian ini adalah kelincahan menggunakan tes *doging run*, kekuatan otot lengan menggunakan tes *push-up* dengan menggunakan tes *dribbling* bola menggunakan *jhonson basketball dribbling test*. Dan analisis menggunakan uji regresi berganda. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1). Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan mengiring bola basket pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Jayapura yang bernilai $r_{x1,y} = 0,343 > r_{(0,05(39))} = 0,312$ (2). Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan mengiring bola basket pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Jayapura dengan nilai $r_{x1,y} = 0,436 > r_{(0,05(39))} = 0,312$ (3). Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan mengiring bola basket pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Jayapura, dengan nilai $F_{hitung} 0,629 > F_{tabel} = 3,238$ nilai $R_{y(X1,X2)} = 0,551 > R_{tabel} = 0,312$

Kata kunci: Kelincahan, Kekuatan Otot Lengan Dan Dribbling

Abstract

Dribbling is very important in basketball games, therefore players must have good and adequate physical conditions in terms of agility and arm muscle strength. This study aims to determine the relationship between agility and arm muscle strength with basketball dribbling ability in class X students of SMA Negeri 1 Jayapura. This type of research is correlational using data collection techniques using tests and measurements. The population in this study were 40 students of SMA Negeri 1 Jayapura who were taken using total sampling technique. The instruments used in this study were agility using the doging run test, arm muscle strength using the push up test using the ball dribbling test using the jhonson basketball dribbling test. And data analysis using regression test. The results of study indicate that: (1). There is a significant relationship between agility and basketball dribbling ability in class X students of SMA Negeri 1 Jayapura which is worth $r_{x1,y} = 0,343 > r_{(0,05)} = 0,312$ (2). There is a significant relationship between arm muscle strength and basketball dribbling ability in class X students of SMA Negeri 1 Jayapura of $r_{x1,y} = 0,436 > r_{(0,05)} = 0,312$ (3). There is a significant relationship between agility and arm muscle strength with basketball dribbling ability in class X students of SMA Negeri 1 Jayapura, with an fcount value of $0,629 > F_{table} = 3,238$ $R_{y(x1x2)}$ value $= 0,551 > r_{tabel} = 0,312$

Keywords: Agility, Arm Muscle Strength And Dribbling

^{1,2,3} Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Cenderawasih.

Email : fatripawarranganpaliwan@gmail.com

PENDAHULUAN

Cebang olahraga bola basket sangat banyak di minati di kalangan masyarakat hal ini sangat terbukti dan kita lihat dari berbagai sosial media seperti di youtube, televisi dan lain sebagainya (Rio Wakhid, 2023). Dari tahun ketahun permainan bola basket sangat meningkat drastis dan tidak pernah menurun karena banyak peminatnya di kalangan anak muda di seluruh dunia oleh pencinta bola basket. Kompetisi permainan bola basket antar sekolah dari berbagai kota, sering di pertandingan dan di ikuti antar sekolah dengan semangat yang tinggi. dan di kalangan masyarakat juga sangat di minati dan antusias para masyarakat terhadap permainan bola basket melalui partisipasi seperti acara *deteksi basketball league*, dan *indonesia basketball league* pada kompetisi bola basket contohnya seperti *streetball*, *three one three*, *crushbone*, dan yang paling baru *five one five* yang membuat nama bola basket menjadi cabang olahraga yang paling bergengsi dan sangat tren di kalangan generasi muda.

Dalam permainan bola basket memerlukan stamina dan kondisi fisik yang fit untuk menunjang keterampilan bermain seperti daya tahan tubuh, kelincahan dan kecepatan (Heru Wenaldi et al., 2022) di dalam permainan bola basket ada tujuan utama yaitu memasukkan bola ke dalam ring lawan dan mempertahankan area sendiri supaya tim lawan tidak bisa membobol ring sendiri.

(Ummah, 2022) mengatakan bahwa permainan bola basket adalah permainan yang sangat menarik karena ada berbagai variasi gerakan yang baik sehingga menarik seperti *dribbling* bola dan menghindari lawan memasukkan atau membobol ring lawan. Dan pada dasarnya pemain yang ikut berpartisipasi dalam melakukan permainan bola basket di tuntun untuk bisa *dribbling* bola dengan baik seperti dapat menjaga keseimbangan dan kelincahan ketika kita berpapasan atau melewati lawan dengan cara menghindar dengan lincah. Dan kemampuan *dribbling* juga sangat di butukan dalam permainan bola basket.

(Yogi Setiawan, 2018) juga berpendapat bahwa didalam kelincahan seseorang mampu berlari dengan mengubah posisi dan arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan selain dari kelincahan kekuatan juga berpengaruh karena hasil tenaga yang kita keluarkan sangat memiliki pengaruh yang sangat tinggi dalam permainan bola basket, dan kekuatan otot kalau terus- menerus di latih akan akan mendapatkan hasil yang sangat memuaskan.

Di dalam penelitian ini di latar belakang oleh sebuah masalah dimana ketika melakukan observasi di SMA Negeri 1 Jayapura terdapat 27 siswa yang ikut berpartisipasi di mana 19 di antaranya mengalami kesulitan dalam melakukan *dribbling* bola basket di saat siswa melakukan *dribbling* bola, siswa masih kelihatan canggung dan kaku pada saat pelaksanaan *dribbling*, di mana para siswa menggunakan cara-cara yang kurang efektif, seperti siswa memukul-ukul bola dengan menggunakan telapak tangan pada pelaksanaan tes *dribbling*, dan juga pandangan siswa masih terfokus ke bola tanpa memperhatikan situasi sekitar, dan harusnya dalam *dribbling* bola basket seharusnya menggunakan jari-jari tangan dan pandangan harus memperhatikan situasi sekitar supaya bola tidak terlepas dari penguasaan.

Pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Jayapura sangat jarang sekali melakukan aktivitas fisik seperti melatih kelincahan dan kekuatan otot lengan padahal hal tersebut dapat menunjang keterampilan dalam bermain siswa. Menurut (Rosti, 2022) hal seperti ini sangat membosankan bagi siswa dalam melakukan aktivitas fisik, sehingga para siswa melakukan permainan langsung bermain lebih menyenangkan di bandingkan dengan melatih kondisi fisik. Pada hal latihan fisik itu sangat berpengaruh besar dalam permainan bola basket.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah 1). Apakah ada hubungan antara kelincahan dengan mengiring bola basket pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Jayapura? 2). Apakah ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan mengiring bola basket pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Jayapura? 3). Apakah ada hubungan antara kelincahan dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan mengiring bola basket pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Jayapura.

Tujuan penelitian adalah 1). Untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan mengiring bola basket pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Jayapura, 2). Untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan mengiring bola basket pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Jayapura.

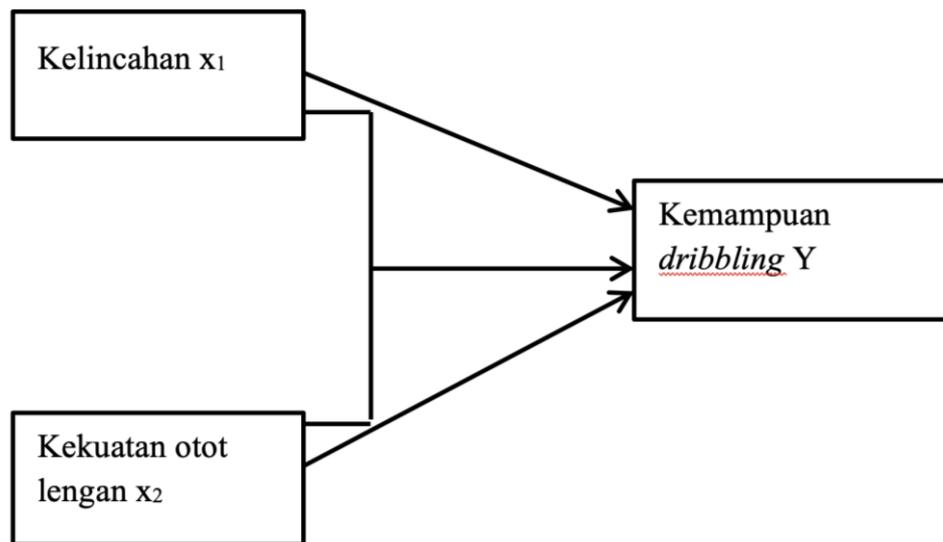
Dan pemecahan masalah dalam penelitian ini adalah dengan cara melakukan tes kepada siswa kelas X SMA Negeri 1 Jayapura dengan menggunakan tes push up mengukur kekuatan

otot lengan, dogging run untuk mengukur kelincahan dalam permainan dengan mengiring bola basket.

METODE

Metode yang di gunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kolerasi regresi berganda, dengan cara pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran terhadap sampel. Konsep yang menjaskan apakah ada hubungan antara yang mempengaruhi dan variabel yang di pengaruhi, variabel dependen dan variabel independen. Jadi analisis regresi berganda akan di lakukan bila jumlah variabel independen minimal 2.

Penelian ini bermaksud untuk mengetahui hubungan antara kelinacahan dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan mengiring bola basket pada siswa yang akan di teliti.



Sumber : (Prof. Dr. Sugiyono, 2019)

Populasi dalam penelitian ini menggunakan dari berbagi sumber dan membutuhkan keseluruhan elemen yang akan di teliti dalam ini (sugiono 2019) mengatakan bahwa populasi adalah nilai yang bisa dari hasil hitung ataupun pengukuran kuantitaif maupun kualitatif dari karakterk mengenai topik , yang lengka dan jelas yang ingin di pelajari. Dan yang menjadi populasi dalam penelitian ini adah siswa kelas X SMA Negeri 1 Jayapura yang berjumlah 40 siswa.

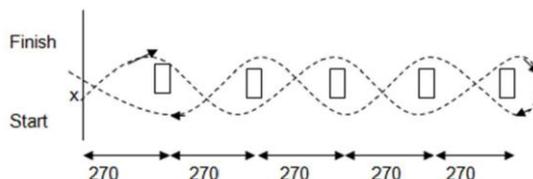
Sampel penelitian di dalam penelitian ini ada sebagian jumlah dan karakteristik dari populasi .teknik sampling sangat penting dalam penelitian ini bisa di gunakan dalam menentukan siapa saja anggota populasi yang akan di jadikan sampel.

Teknik yang di gunakan dalam penelitian ini adalah yaitu teknik total sampling. Dimana seluruh populasi yang di gunakan sebagai sebjuk penelitian,jadi semua anggota populasi yang di jadikan sampel penelitian adalah siswa kelas x SMA Negeri 1 Jayapura yang berjumlah 40 siswa.

Teknik pengumpulan data mengguna buku tes dan pengukuran (Dr.Albertus Fenanlampir, M.Pd., 2015). Cara pengambilan data dalam penelitian ini di lakukan dengan cara tes dan pengukuran lansung terhadap sampel, pengumpulan data yang di gunakan sebaga bahan dalam penelitian ini. Kualitas dari data yang di tentukan oleh data dan alat pengukurannya. Dengan adanya alat pengukur kita bisa mendapatkan data penelitian dari hasil pengukuran yang kita sudah laksanakan

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian yang pertama 1). Tes push up a).teti mengambil posisi tengkurap kaki lurus kebelakang tangan terbuka selebar bahu b). Kemudian turunkan bada sampai sejajar dengan lantai kemudian dorong badan kembali keatas samapai dengan posisi (1hitungan) c).lakukan gerakan puhs up sebanyak mungkin selama 1 menit. 2) tes doging run testi berdiri sedekat mungkin di belakang garis staru kemudian berlari secepat-

cepatnya menurut arah yang sudah di tentukan, 3). Kemampuan mengiring bola basket, pelaksanaannya a. Sebelum melakukan tes, testi berdiri di belakang garis batas sambil memegang bola b. Setelah aba-aba ya testi melakukan gerakan mengiring bola basket. c. Testi berusaha melewati rintangan-demi rintangan selama 30 detik. d). Skor hasil di tentukan oleh banyaknya rintangan yang berhasil di lalui oleh testi



Gambar 1. Skor hasil

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskriptif data Penelitian

Table 1. uji deskriptif Statistics

		X ₁	X ₂	Y
N	Valid	40	40	40
	Missing	1	1	1
Mean		27.43	24.70	23.88
Median		26.00	25.50	23.90
Minimum		14	13	20
Maximum		47	32	28
Sum		1097	988	955

Dalam penelitian ini terdapat tiga variabel dimana dua variabel bebas yang terdiri dari kelincahan dan kekuatan otot lengan, serta satu variabel terikat, yaitu kemampuan mengiring bola basket. Dan untuk mengetahui kemampuan mengiring bola basket pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Jayapura, terhadap masing-masing variabel di perlukan tiga instrumen tes, diantaranya yaitu tes doging run untuk mengukur kelincahan, tes push up untuk mengukur kekuatan otot lengan dan kemampuan mengiring bola basket pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Jayapura maka data penelitian tersebut di paparkan sebagai berikut

UJI NORMALITAS

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang di peroleh dari variabel setiap variabel yang sebetulnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas variabel yang di lakukan dengan cara uji normalitas one sampel kolmogorov-sminov. Ada pun aturan aturan yang di pakai untuk mengetahui normal tidak sebaran $p > 0,05$ sebaran di nyatakan normal dan jika $p < 0,05$ sebaran di anggap tidak normal. rangkuman hasil uji hipotesis dapat kita lihat pada tabel berikut.

Tabel 2. hasil uji hipotesis

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
	kelincahan	Kekuatan otot lengan	Kemampuan mengiring bola basket
N	40	40	40
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c	0.200 ^d	0.169	0.200 ^d

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa nilai singnifikan (p) lebih besar dari 0,05 jadi data adalah berdistribusi normal.

1. Uji Linearitas

Dalam pengujian linearitas dapat dilakukan dengan uji F. hubungan antara variabel x dengan Y dapat dinyatakan linear apabila nilai F tabel > F hitung dengan db = m; N-M-I pada taraf signifikan 5%. Dari hasil uji linearitas dapat di lihat pada tabel 3

Tabel 3. Uji linearitas

Hubungan fungsional	F			Keterangan
	Hitung	db	Tebel	
X ₁ *Y	0,812	1:25	4.242	Linear
X ₂ *Y	0,549	1:13	4.667	Linear

Pada tabel diatas, terdapat bahwa nilai F hitung dari keseluruhan variabel bebas dengan variabel terikat, lebih kecil dari F tabel jadi, dapat di simpulkan bahwa ada hubungan seluru variabel bebas denagan variabel terikat.jadi penelitian di tarik kesimpulan bahwa penelitian ini di nyatakan linier.

2.Uji Hipotesis

dalam penelitian ini analisis data yang di gunakan dalam mengiji hipotesis terdiri atas analisis kolerasi ganda. Supaya dalam menjelaskan hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat maka dapat di lakukan analisis regresi berganda, dan hasilnya sebagai berikut.

Tabel 4. Hasl analisis regresi berganda

		x1	x2	y
X ₁	Pearson Correlation	1	-.188	.343*
	Sig. (2-tailed)		.246	.030
	N	40	40	40
X ₂	Pearson Correlation	-.188	1	-.436**
	Sig. (2-tailed)	.246		.005
	N	40	40	40
Y	Pearson Correlation	.343*	-.436**	1
	Sig. (2-tailed)	.030	.005	
	N	40	40	40

- a. Hubungan antara kelincahan dengan kemampuan mengiring bola basket berdasarkan hasil analisis di atas di peroleh koefisien kolerasi kelincahan sebanyak 0,343. Dalam uji koevisien kolerasi dapat dilakukan dengan cara megonsultasikan harga $r_{hitung} = 0,343 > r_{tabel} = 0,312$. Dengan demikian menurut (Ummah, 2022) bahwa hipotesis dapat di simpulkan bahwa ada hubungan antara kelincahan dengan kemampuan mengiring bola basket pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Jayapura, di terima.

- b. Hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan mengiring bola basket.

Dari hasil analisis di atas di peroleh koefisien kolerasi antara kemampuan dribbling bola basket dengan kemampuan kekuatan otot lengan sebesar 0,343 nilai pengaru berkolerasi dengan semakin tinggi nilai hasil. Uji koefisien di lakukan dengan melakukan dengan memeriksa nilai r hitung dengan r tabel dimana koefisien kolerasi antara $r_{x_2y} = -0,436$ $r_{tabel} = 0,312$ (Putri, 2023) mengatakan bahwa apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka Ha di terima dan Ho di tolak yang artinya koefisien kolerasi tersebut signifikan. Artinya dalam penelitian di nyatakan ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan mengiring bola basket pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Jayapura.

Di dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara ketiga variabel.

- 1. Hubungan antara kelincahan dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan mengiring bola basket

Dari hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kelincihan dengan kemampuan mengiring bola basket pada siswa SMA Negeri 1 Jayapura dengan nilai yang di dapatkan $r_{hitung} = 0,343 > r_{tabel} 0,1312$

2. Hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan mengiring bola basket

Dari hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kelincihan dengan kemampuan mengiring bola basket pada siswa SMA Negeri 1 Jayapura dengan nilai yang di dapatkan $r_{hitung} = 0,436 > r_{tabel} 0,1312$

3. Hubungan antara kelincihan dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan mengiring bola basket

Dari hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kelincihan dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan mengiring bola basket pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Jayapura dengan harga F_{hitung} yang di peroleh sebesar $6,529 > F_{tabel}$ yaitu $3,238$, dan $R_{hitung} = 0,551 > R_{tabel} 0,312$.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat disimpulkan Ada hubungan yang signifikan antara kelincihan dengan kemampuan mengiring bola basket pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Jayapura yang bernilai $r_{x1,y} = 0,343 > r_{(0,05(39))} = 0,312$

Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan mengiring bola basket pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Jayapura dengan nilai $r_{x1,y} = 0,436 > r_{(0,05(39))} = 0,312$

Ada hubungan yang signifikan antara kelincihan dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan mengiring bola basket pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Jayapura, dengan nilai $F_{hitung} 0,629 > F_{tabel} = 3,238$ nilai $R_{y(x1,x2)} = 0,551 > R_{tabel} = 0,312$

DAFTAR PUSTAKA

- Dr. Albertus Fenanlampir, M.Pd., A. (2015). *WhatsApp Image 2016-08-10 at 07* (M. Bendatu, Ed.). Andi.
- Heru Wenaldi, Rais Firlando, & Azizil Fikri. (2022). Penerapan Latihan Ball Handling Pada Pemain Bola Basket Sebiduk Semare Basket Club (Ssbc) Kota Lubuklinggau. *SJS: Silampari Journal Sport*, 2(2), 16–20. <https://doi.org/10.55526/sjs.v2i2.228>
- Prof. Dr. Sugiyono. (2019). *metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D* (C. ALFABETA, Ed.; 27th ed.).
- Putri, S. S. (2023). Implementasi Program Fisik Bola Basket Putri Universitas Ciputra Surabaya. *Indonesia Strength Conditioning and Coaching Journal*, 1(2), 13–22. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/isco/article/view/55228>
- Rio Wakhid. (2023). The Influence of Traditional Sports Invitation on Interest in Learning Physical Education Junior High School Students in Jayapura City. *Journal of Physical Education*, 12(2), 187–193. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Rosti. (2022). 32 *Jurnal Stamina*. 5(3), 32–38. tamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/1175/455
- Ummah, S. Y. R. (2022). ... Kekuatan Otot Lengan Dan Kelincihan Dengan Kemampuan Mengiring Bola Basket Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 3(2).
- Yogi Setiawan. (2018). *Negeri 1 Pakel Tulungagung Tahun 2017 Yogi Setiawan*. 02(04)