

## **AGILITY AND ENDURANCE CORRELATION WITH RESULTS DRIBBLING BASKETBALL TEAM IN SON SMAN 6 PEKANBARU**

Afdal Windra utama<sup>1</sup>, Drs.Ramadi, S.Pd,M.Kes, AIFO<sup>2</sup>, Kristi August, S.Pd, M.Pd<sup>3</sup>  
Email: afdhal.utama@gmail.com, mr.ramadi59@yahoo.com, kristi.agust@yahoo.com  
082284433341

*Health Physical Education And Recreation  
Faculty of Teachers Training And Education  
Riau University*

**Abstract:** *The problem in this research is always loose control of the ball possession, too difficult to break through the opponent's defense, too difficult to break through the opponent's defense, failed in transition offens, excessive fatigue are experienced athletes so many athletes who experience muscle cramps. The purpose of this research was to determine whether there is a correlation agility and endurance with the results dribble in the men's basketball team SMAN 6 Pekanbaru. The population in this study are all basketball players SMAN 6 Pekanbaru totaling 12 people. A sampling technique that the overall population (total sampling). Instruments used in this research is dooging test run, which aims to measure the agility then Bleep Test to measure the durability and zig-zag Dribbling which aims to find out how big the dribble of the sample used. After that, if the statistical data, to test for normality with lilifors test at significant level  $\alpha 0,05$ . Based on the research results, it can be concluded as follows. From the results obtained agility has a correlationwith the results dribbling a basketball on the men's team SMAN6 Pekanbaru in because, where rhitung at significant level  $\alpha (0,05) = 0.602$  means rhitung  $(0.621) > rtab (0.602)$ , of the results obtained there is a relationship between durability with the results dribble in because, where rtab at significant level  $\alpha (0,05) = 0.602$  means rhitung  $(0.669) > rtab (0.602)$ , There is a meaningful relationship together between agility and endurance with the results of dribbling the ball basketball on students SMAN6 Pekanbaru in because rhitung  $(0694) > rtab (0602)$ .*

**Keywords:** *Agility, Endurance, Dribbling Results.*

## HUBUNGAN KELINCAHAN DAN DAYA TAHAN DENGAN HASIL *DRIBBLE* BOLA BASKET PADA TIM PUTRA SMAN 6 PEKANBARU

Afdhal windra utama<sup>1</sup>, Drs.Ramadi,S.Pd,M.Kes,AIFO<sup>2</sup>, Kristi Agust,S.Pd,M.Pd<sup>3</sup>  
Email:afdhal.utama@gmail.com,mr.ramadi59@yahoo.com,kristi.agust@yahoo.com  
082284433341

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

**Abstrak:** Masalah dalam penelitian ini adalah bola selalu lepas kontrol dari penguasaan,terlalu sulitnya menerobos pertahanan lawan, terlalu sulitnya menerobos pertahanan lawan,gagal dalam masa transisi *offens*, kelelahan yang berlebihan yang di alami atlet sehingga banyak atlet yang mengalami kram otot. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan kelincahan dan daya tahan dengan hasil *dribble* pada tim bola basket putra SMAN 6 Pekanbaru. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain bolabasket SMAN 6 Pekanbaru yang berjumlah 12 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu keseluruhan populasi (*total sampling*). Instrument yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes *dooging run*, yang bertujuan untuk mengukur kelincahankemudian *Bleep Test* untuk mengukur daya tahan dan *Dribbling zig-zag* yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar dribble dari sampel yang digunakan. Setelah itu, data di olah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji lilifors pada taraf signifikan  $\alpha 0,05$ . Berdasarkan dari hasil penelitian, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut. Dari hasil yang diperoleh kelincahan memiliki hubungan dengan hasil *dribbling* bola basket pada tim putra SMAN6 Pekanbaru di karenakan, dimana  $r_{hitung}$  pada taraf signifikan  $\alpha (0,05) = 0,602$  berarti  $r_{hitung} (0,621) > r_{tab} (0,602)$ , dari hasil yang peroleh terdapat hubungan antara daya tahan dengan hasil *dribble* di karenakan, dimana  $r_{tab}$  pada taraf signifikan  $\alpha (0,05) = 0,602$  berarti  $r_{hitung}(0,669) > r_{tab} (0,602)$ , Terdapat hubungan yang berarti secara bersama-sama antara kelincahan dan daya tahan dengan hasil *dribbling* bola basket pada siswa SMAN6 Pekanbaru di karenakan  $R_{hitung} (0.694) > r_{tab}(0.602)$ .

**Kata Kunci :** Kelincahan, daya tahan, hasil Dribbling.

## PENDAHULUAN

Bola basket adalah salah satu jenis permainan yang termasuk olahraga permainan. Permainan olahraga bola basket termasuk permainan yang menggunakan bola besar. Sampai saat ini permainan bola basket mulai terlihat dengan sering diadakan kompetisi oleh berbagai pihak dengan bantuan sponsor dan mempunyai tempat yang cukup tepat di hati masyarakat khususnya para remaja.

Geliat permainan bola basket sudah terlihat dengan diselenggarakan berbagai pertandingan di banyak kota atau provinsi. Misalkan, di Pekanbaru dengan kepedulian pihak sponsor untuk menyelenggarakan kegiatan lomba bola basket dikalangan siswa sekolah menengah (SMP) dan sekolah menengah atas (SMA) dikatakan sangat sukses, sehingga olahraga permainan bola basket sangat digemari para remaja disekolah-sekolah. Bola basket termasuk jenis permainan yang kompleks gerakannya. Artinya gerakannya terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinasi rapi sehingga bermain dengan baik, teknik dasar yang benar akan menunjang keterampilan bermain selanjutnya. Adapun teknik dasar bola basket seperti *dribbling, passing, shooting, dan pivot*.

Menurut Jon Oliver (2003: 49) menyatakan “Dribble adalah salah satu dasar bola basket yang pertama diperkenalkan kepada para pemula, karena keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam pertandingan bola basket”. Di permainan bola basket dikenal teknik-teknik dasar seperti *Passing, dribbling, shooting dan pivot*. Namun teknik *dribbling* sangat berperan penting dalam permainan bola basket karena salah satu dasar bola basket yang pertama diperkenalkan kepada para pemula. Tidak diperlukan peralatan lain, hanya bola basket.

Muhammad Muhyi Faruq (2007: 50-51) Menyatakan “memantulkan bola mempunyai peran penting dalam permainan bola basket, yakni agar pemain bisa memasukan ke ring basket, dengan lebih cepat, lebih aman, dan peluang menghasilkan nilai lebih besar”. *dribble* juga berfungsi untuk melancarkan atau menjalankan strategi pemain yang sudah dirancang sehingga bisa mampu menerobos pola pertahanan yang dikembangkan oleh lawan. Untuk dapat melakukan olahraga yang benar, yang berdampak positif bagi optimalisasi perkembangan otot dan syaraf, serta daya tahan tubuh dan otak, maka pemahaman dan penguasaan yang benar tentang aktivitas gerak perlu dilakukan sejak usia dini. Latihan kondisi fisik memegang peranan sangat penting dalam program latihan atlet, terutama atlet pertandingan. Latihan dilakukan secara sistematis, berencana, dan progresif dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh agar, dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat. (Harsono, 2001:4).

Harsono (2001: 21) kelincahan ialah seseorang untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan dan sadar akan posisi tubuhnya. Bentuk latihan untuk mengimbangkan kelincahan adalah bentuk latihan yang mengharuskan orang untuk bergerak cepat dan mengubah arah dengan lincah. Dalam melakukan aktivitas tersebut, dia juga tidak boleh kehilangan keseimbangan dan harus sadar pula akan posisi tubuhnya. Manuver-manuver demikian sering dilakukan dalam banyak cabang salah satu dalam permainan olahraga bola basket. (Harsono, 2001:22).

Di dalam permainan olahraga bola basket, daya tahan juga merupakan komponen fisik yang tidak dapat dipisahkan, Harsono (2001:8) juga mengatakan daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk berlatih untuk waktu yang lama, tanpa

mengalami kelelahan yang berlebihan, setelah menyelesaikan latihan tersebut, Oleh karena itu, maka latihan untuk mengembangkan komponen daya tahan haruslah dengan batasan tersebut.

Berdasarkan observasi dan pengamatan penelitian, terlihat masalah yang sering timbul saat observasi tersebut, baik itu dalam latihan atau dalam pertandingan terakhir diantaranya, pada saat sesi latihan, pada saat sparing, dan pertandingan terakhir, peneliti melihat masih ada penjanggalan pada saat mendribble (*dribbling*) yaitu bola selalu lepas kontrol dari penguasaan, terlalu sulitnya menerobos pertahanan lawan, gagal dalam masa transisi *offens*, kelelahan yang berlebihan yang dialami atlet sehingga banyak atlet yang mengalami keram otot. Adapun diduga seikitnya elemen kondisi fisik yang terlibat didalam dribble bola pada tim basket SMAN 6 Pekanbaru yaitu daya tahan dan kelincahan.

Berdasarkan latar belakang di atas, karena banyaknya faktor yang mempengaruhi kemampuan *dribble* tim bola basket SMAN6 Pekanbaru, oleh sebab itu untuk tidak memperluas pokok permasalahan agar penelitian lebih spesifik dan terarah, berdasarkan latar belakang masalah di atas peneliti tertarik dengan melakukan penelitian dengan judul “**Hubungan Kelincahan Dan Daya Tubuh Dengan (hasil dribble) Bola Basket Pada Tim Putra SMAN6 Pekanbaru**”.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan jenis penelitian korelasional yang bertujuan untuk menyelidiki seberapa jauh variabel-variabel suatu faktor lain. Korelasional adalah suatu penelitian yang dirancang untuk menentukan tingkat hubungan variabel-variabel yang berbeda dalam suatu populasi dan bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat (Arikunto, 2006:131). Populasi merupakan keseluruhan objek penelitian. Menurut Suharsini Arikunto (2006:130) menyatakan bahwa “Populasi adalah keseluruhan objek penelitian”. Populasi dalam penelitian ini adalah tim putra SMAN6 Pekanbaru berjumlah 12 orang. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini merupakan data dari Tim Putra SMAN 6 Pekanbaru yang termasuk kedalam Tim Bola Basket dengan melakukan tes kelincahan, tes kecepatan dan mendribble (*dribble*). Setelah data diperoleh melalui tes yang telah dilakukan maka data perlu dianalisis. Sebelum data dianalisis terlebih dahulu dilakukan uji kenormalan data yang dilakukan dengan uji *Liliefours* dengan langkah-langkah pengujian sebagai berikut :

1. Urutkan data sampel dari yang terendah ke yang terbesar dan tentukan frekuensi tiap-tiap data

$$Z_i = \frac{X_i - X}{S}$$

2. Tentukan nilai Z dari tiap-tiap data itu dengan rumus
3. Tentukan besar peluang untuk masing-masing nilai z berdasarkan tabel normal baku, dan disebut dengan  $f = (z)$
4. Hitung frekuensi kumulatif relatif dari masing-masing nilai z, dan disebut dengan  $S(z)$
5. Tentukan nilai *Liliefours* dengan lambang  $L_o$ . Nilai dari  $L_o = f(z) \cdot S(z)$  dan bandingkan dengan nilai  $L_{tabel}$  dari tabel *Liliefours*

6. Apabila  $L_{o_{maks}} < L_{tabel}$  maka sampel berasal dari populasi berdistribusi normal. (Zulfan Ritonga, 2007:63)

Keterangan :

Z = Transformasi  
 x = Rata-rata X  
 f = Frekuensi  
 S = Simpangbaku sampel  
 F(z) = Peluang skor  
 S(z) = proporsiskorbaku

Untuk menentukan besar kecilnya hubungan antara *kelincahan* ( $X_1$ ) dan kecepatan ( $X_2$ ) dengan mendribble (*dribbling*) (Y) tersebut perlu dilakukan analisis data dengan menggunakan rumus korelasi *product moment* (Zulfan Ritonga, 2007:104) dan korelasi ganda ( $R_{yx_1x_2}$ ) (Sugiyono, 2012:191) dengan rumus :

1. Rumus korelasi *product moment* (Zulfan Ritonga, 2007:104):

$$\Gamma_{xy} = \frac{n \cdot \sum xy - \sum x \cdot \sum y}{\sqrt{n \cdot \sum x^2 - (\sum x)^2} \cdot \sqrt{n \cdot \sum y^2 - (\sum y)^2}}$$

Arti unsur-unsur tersebut :

$\Gamma$  = Korelasi antara variabel X dan Y  
 x = Skor pada variabel X  
 y = Skor pada variabel Y  
 $\sum x$  = Jumlah skor variabel X  
 $\sum y$  = Jumlah skor variabel Y  
 $\sum x^2$  = Jumlah dari kuadrat skor X  
 $\sum y^2$  = Jumlah dari kuadrat skor Y  
 $\sum xy$  = Jumlah skor kali X dengan Yq  
 n = Jumlah subjek

Untuk mengetahui data tersebut berhubungan atau tidak maka perlu dilakukan perbandingan harga r hitung dengan harga r tabel. Dengan ketentuan: “apabila r hitung lebih kecil dari r tabel ( $r_h < r_t$ ), maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Tetapi sebaliknya bila r hitung lebih besar dari r tabel ( $r_h > r_t$ ) maka  $H_a$  diterima (Sugiyono, 2012:187).

2. Rumus korelasi ganda ( $R_{yx_1x_2}$ ) (Sugiyono, 2012:191)

$$R_{yX_1X_2} = \sqrt{\frac{r^2_{yx_1} + r^2_{yx_2} - 2r_{yx_1}r_{yx_2}r_{x_1x_2}}{1 - r^2_{x_1x_2}}}$$

Arti unsur-unsur tersebut :

$R_{yX_1X_2}$  : korelasi antara variable  $X_1$  (kelincahan) dan  $X_2$  (daya tahan) secara bersama-sama dengan variable  $Y$  (hasil *dribble*)

$r_{yx_1}$  : korelasi product moment antara  $X_1$  (kelincahan) dengan  $Y$  (hasil *dribble*)

$r_{yx_2}$  : korelasi product moment antara  $X_2$  (daya tahan) dengan  $Y$  (hasil *dribble*)

$r_{x_1x_2}$  : korelasi product moment antara  $X_1$  (kelincahan) dengan  $X_2$  (daya tahan).

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

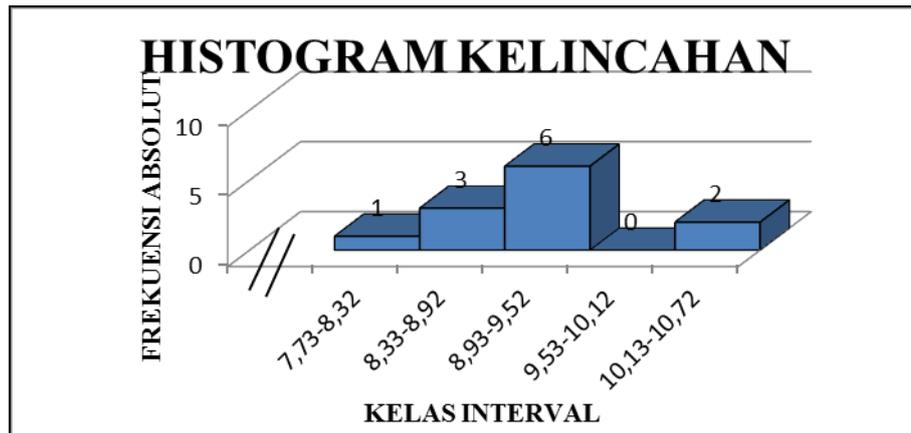
### Kelincahan

Pengukuran daya tahan di lakukan dengan tes *dogging run* terhadap 12 orang sampel, di dapat skor tercepat 7,73 detik, skor terlambat 10,41 detik, rata-rata (*mean*) 9,11 detik, simpangan baku (standar deviasi) 0,69 , dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel .Distribusi Frekuensi Variabel kelincahan( $X_1$ )**

No	Kelas interval	Frekuensi absolute (Fa)	Frekuensi relative (Fr)
1	7,73-8,32	1	8,33 %
2	8,33-8,92	3	25 %
3	8,93-9,52	6	50 %
4	9,53-10,12	0	0 %
5	10,13-10,72	2	16,66 %
		12	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 12 sampel, ternyata ada 1 orang sampel(8,33%) memiliki hasil daya tahandengan rentangan nilai 7,73-8,32, kemudian ada 3 orang sampel (25%) memiliki hasil daya tahandengan rentangan nilai 8,33-8,92, selanjutnya ada 6 orang sampel (50%) memiliki hasil daya tahandengan rentangan nilai8, 8,93-9,52, sedangkan dengan rentangan nilai 9,53-10,12, tidak ada sampel memilki tes daya tahan(0%) dan 16 orang sampel (16,66 %) memiliki hasil daya tahandengan rentangan nilai 10,13-10,72, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram:



Gambar. Histogram Kelincahan

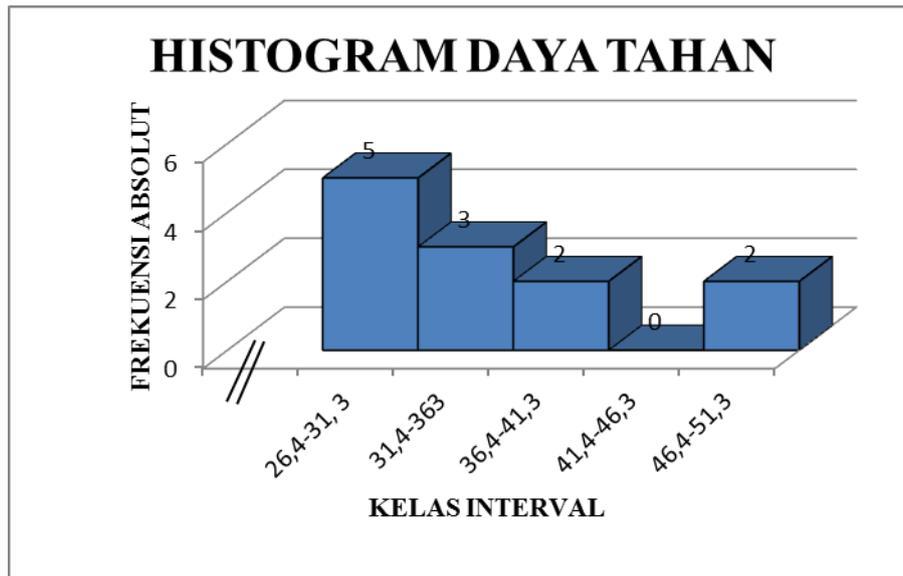
### Daya Tahan

Pengukuran daya tahan dilakukan dengan tes *Bleep test* terhadap 12 orang sampel, di dapat skor tertinggi 48,7 pada level 10 dengan *shuttle* 6, skor terendah 26,8 pada level 4 dengan *shuttle* 2, rata-rata (*mean*) 34,48 simpangan baku (standar deviasi) 7,40, dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel . Distribusi Frekuensi Variabel Daya tahan ( $X_2$ )

No	Kelas interval	Frekuensi absolute (Fa)	Frekuensi relative (Fr)
1	26,4-31,3	5	41,67 %
2	31,4-36,3	3	25,00 %
3	36,4-41,3	2	16,67 %
4	41,4-46,3	0	0,00 %
5	46,4-51,3	2	16,67 %
		12	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 12 sampel, ternyata 5 orang sampel (41,67%) memiliki hasil daya tahan dengan rentangan nilai 26,4-31,33, kemudian 3 orang sampel (25%) memiliki hasil daya tahan dengan rentangan nilai 31,4-36,3, selanjutnya 2 orang sampel (16,67%) memiliki hasil daya tahan dengan rentangan 36,4-41,3, sedangkan rentangan nilai 41,4-46,3 tidak di dapat hasil daya tahan sampel (0,00%), dan 2 orang sampel (16,67%) memiliki hasil daya tahan dengan rentangan nilai 46,4-51,3, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram :



**Gambar .Histogram Daya Tahan**

### 1. Kemampuan *Dribble*

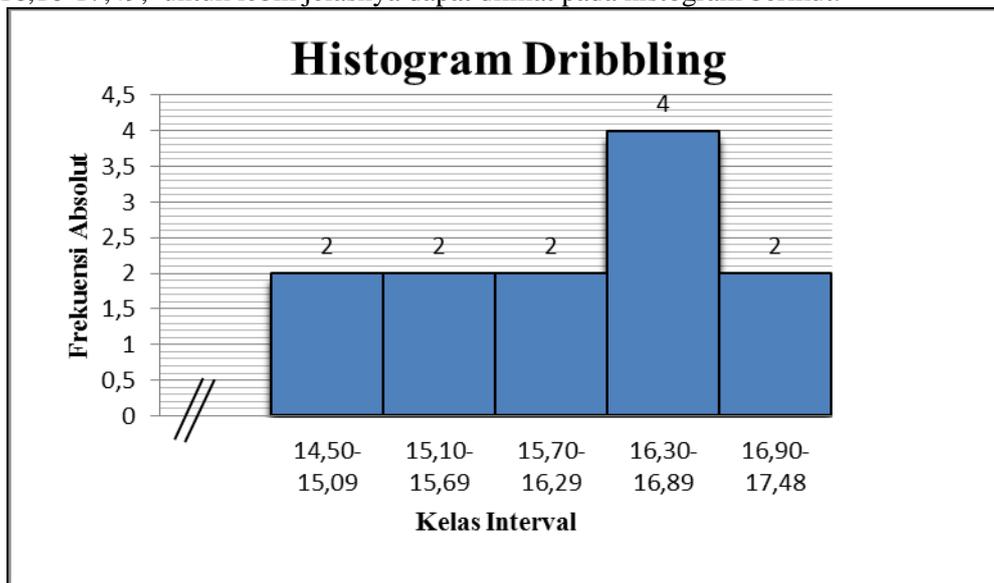
Pengukuran hasil *dribble* dilakukan dengan menggunakan stop wach terhadap 12 orang sampel, didapat skor tercepat 14,50 detik, skor terlambat 17,22 detik, rata-rata (mean) 16,04 detik, simpangan baku (standar deviasi) 0,847, dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel .Distribusi Frekuensi Variabel Hasil Dribble bola Basket (Y)**

No	Kelas interval	Frekuensi absolute (Fa)	Frekuensi relative (Fr)
1	14,50-15,09	2	16,67 %
2	15,10-15,69	2	16,67 %
3	15,70-16,29	2	16,67 %
4	16,30-16,89	4	33,33 %
5	16,90-17,48	2	16,67 %
		12	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 12 sampel, ternyata 2 orang sampel (16,67%) memiliki hasil *dribble* dengan rentangan nilai 14,50-15,09, kemudian 2 orang sampel (16,67%) memiliki hasil hasil *dribble* bola basket dengan rentangan nilai 15,10-15,69, selanjtnya 2 orang sampel (16,67%) memiliki hasil hasil *dribble* dengan rentangan nilai 15,70-16,29, sedangkan 4 orang sampel (33,33%) memiliki hasil hasil *dribble* dengan rentangan

nilai 16,30-16,89 dan 2 orang sampel 16,67%) memiliki hasil hasil *dribble* dengan rentangan nilai 16,10-17,49, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut.



Gambar . Histogram Hasil *Dribble*

## B. Pengujian Persyaratan Analisis

### 1. Uji Normalitas Data

Analisis uji normalitas data dilakukan dengan uji lilliefors. Hasil analisis uji normalitas masing-masing variabel di sajikan dalam bentuk tabel di bawah ini, dan perhitungan lengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

Tabel 5. Uji normalitas data dengan uji lilliefors

No	Variabel	Lo	Lt	Keterangan
1	Kelincahan	0,196	0,242	Normal
2	Daya Tahan	0,166	0,242	Normal
3	Hasil <i>Drbble</i>	0,118	0,242	Normal

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil Lo variabel hasil *dribble*, daya tahandan daya tahan lebih kecil dari Lt, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

### 2. Perhitungan Koefisien Korelasi Sederhana

Hasil perhitungan koefisien korelasi sederhana dapat dilihat sebagai berikut:

- Hasil hitung koefisien koralasi nilai  $X_1$  terhadap Y adalah 0,621
- Hasil hitung koefisien koralasi nilai  $X_2$  terhadap Y adalah 0.699

### C. Pengujian Hipotesis

#### a. Penguji Hipotesis Satu

Pengujian hipotesis pertama yaitu terdapat hubungan antara daya tahandengan hasil kemampuan menggiring bola. Berdasarkan analisis dilakukan, maka didapat rata-rata hasil *dribble* sebesar 16,04 detik, dengan simpangan baku 0,84. Untuk skor rata-rata daya tahandidapat 9,11 detik dengan simpangan baku 0,69. Dari keterangan di atas diperoleh analisis korelasi antara daya tahandan Hasil *Dribble*, dimana  $r_{tab}$  pada taraf signifikan  $\alpha (0,05) = 0,602$  berarti  $r_{hitung} (0,621) > r_{tab} (0,602)$ , artinya hipotesis diterima dan terdapat hubungan yang berarti antara daya tahan dengan hasil *Dribble* Bola Basket Pada Tim Putra SMAN 6 Pekanbaru. Untuk lebih jelas nya bisa dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel. Analisis Korelasi Antara Daya tahan Dengan Hasil *Dribble*(X<sub>1</sub>-Y)**

dk (N-1)	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$ a= 0.05	Kesimpulan
11	0,621	0,602	Ha diterima

Ket: dk = derajat kebebasan

Hasil analisis korelasi menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara daya tahandengan hasil dribble pada taraf signifikan  $\alpha = 0.05$ .

### 3. Penguji Hipotesis Dua

Pengujian hipotesis pertama yaitu terdapat hubungan antara daya tahan dengan hasil *dribble*. Berdasarkan analisis dilakukan, maka didapat rata-rata hasil dribble 16,04 detik dengan simpangan baku 0,847. Untuk skor rata-rata daya tahan ( $Vo_{2max}$ ) di dapat 34,48 dengan simpangan baku 7,40. Dari keterangan di atas diperoleh analisis korelasi antara daya tahan dan hasil *dribble* , dimana  $r_{tab}$  pada taraf signifikan  $\alpha (0,05) = 0,602$  berarti  $r_{hitung}(0,669) > r_{tab} (0,602)$ , artinya hipotesis diterima dan hubungan yang berarti antara daya tahan dengan hasil *Dribble* Bola Basket Pada Tim Putra SMAN 6 Pekanbaru. Untuk lebih jelas nya dapat di lihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel . Analisis Korelasi Antara Daya tahan Dengan Hasil *dribble*( $X_2$ - $Y$ )**

Ket: dk = derajat kebebasan

Hasil analisis korelasi menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara daya tahan dengan hasil *dribble* pada taraf signifikan  $\alpha = 0.05$ .

#### 4. Penguji Hipotesis Tiga

Pengujian hipotesis tiga yaitu terdapat hubungan antara kelincahan dan daya tahan dengan Hasil *Dribble*. Berdasarkan analisis dilakukan, maka diperoleh analisis korelasi antara daya tahan dan kecepatan dengan hasil *dribble* sebagai berikut:

**Tabel. Analisis korelasi antara Kelincahan dan daya tahan dengan Hasil *Dribble*( $X_1, X_2$ - $Y$ )**

dk (N-1)	$R_{hitung}$	$R_{table}$ a= 0.05	Kesimpulan
11	0.694	0,602	Ha diterima

Ket: dk = derajat kebebasan

Hasil analisis korelasi menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan daya tahan dengan hasil *dribble* pada taraf signifikan  $a= 0.05$ .

#### D. Pembahasan

##### 1. Kelincahan

Dalam permainan Bola Basket kelincahan diperlukan untuk mengontrol bola, mendribble bola, saat melewati lawan dan berbalik dalam waktu yang singkat untuk mengatasi rampasan bola dari lawan. Bola Basket yang memiliki kelincahan cenderung memiliki koordinasi gerakan yang lancar, karena koordinasi merupakan kerjasama antara system syaraf pusat dan otot-otot yang dipergunakan dalam melakukan gerakan. Dalam permainan Bola Basket akan kelihatan koordinasi gerakan yang baik, jika seorang siswa dapat bergerak ke arah bola yang datang sambil melakukan gerakan menahan bola, mengoper dan merubah arah sesuai dengan keinginan saat bermain.

Dari hasil analisis yang sudah ditemukan maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara daya tahan dengan hasil *Dribble* Bola Basket Pada Tim Putra SMAN 6 Pekanbaru. Tingkat daya tahanyang dimiliki atlet tentu akan lebih baik apabila tidak mengabaikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keterampilan menggiring bola.

Berdasarkan hasil yang diperoleh setelah data di analisis dari kemampuan atlet, jelas lah bahwa dengan memperbaiki kemampuan kondisi fisik seperti daya tahan maka secara tidak langsung juga akan menambah kemampuan menggiring bola atlet. Hal ini terbukti dari hubungan yang diberikan oleh daya tahan untuk menunjang kemampuan menggiring. Walaupun masih banyak faktor penentu untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola.

## 2. Daya Tahan

Daya tahan memegang peranan penting dalam mempelajari Bola Basket serta dapat mengoptimalkan kemampuan fisik yang lain. Bahkan daya tahan merupakan unsur yang sangat baik dalam menentukan keberhasilan dribble dalam bola basket. Disisi lain daya tahan juga sangat menentukan kualitas gerakan *mendribble* seseorang.

Dari hasil analisis yang sudah ditemukan maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara daya tahan dengan hasil *Dribble* Bola Basket Pada Tim Putra SMAN 6 Pekanbaru, Tingkat daya tahan yang dimiliki atlet tentu akan lebih baik apabila tidak mengabaikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *mendribble* dalam bola basket.

Tidak jauh berbeda dengan kelincahan, daya tahan juga mempengaruhi *mendribble* bola atlet. Berdasarkan hasil analisis dari data yang terkumpul, juga menyatakan bahwa terdapat hubungan, artinya peningkatan yang terjadi dari *mendribble* bola atlet salah satunya dipengaruhi oleh daya tahan atlet.

## 3. Kelincahan dan daya tahan dengan hasil *dribble*

Salah satu teknik yang di perlukan di dalam permainan bola basket adalah *mendribble* atau menggiring bola. Menggiring bola adalah salah satu bagian teknik yang penting untuk mencapai suatu prestasi, pada saat *mendribble* bola pemain dituntut untuk menguasai bola dalam berbagai posisi dengan penguasaan tangan, gerakan *mendribble* bola dilakukan dengan sangat cepat karena pemain memiliki waktu dan ruang yang terbatas. Menggiring/*mendribble* bola tidak hanya membawa bola dengan memantulkan bola ke lantai dengan tangan, melainkan menghadapi lawan yang jaraknya sangat dekat dan rapat, hal ini menuntut seorang pemain memiliki kemampuan *dribble* yang baik. Soedjono (1985). Lebih lanjut menjelaskan menggiring bola adalah membawa bola dengan kaki/tangan dengan tujuan melewati lawan, di samping tujuan tersebut menggiring bola juga berguna untuk mencari kesempatan memberikan umpan kepada kawan (Aang Witarsa, 1979)

Beberapa faktor yang sangat menentukan *mendribble* bola yaitu kecepatan, daya tahan, kelincahan, kelentukan, koordinasi gerak, mental siswa, program latihan, sarana prasarana. Diduga faktor yang paling mempengaruhi *mendribble* bola adalah daya tahan dan kelentukan. Dari hasil analisis yang sudah ditemukan maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan daya tahan dengan hasil *dribble* bola basket pada tim putra SMAN 6 Pekanbaru padateam. Tingkat kelincahan dan daya tahan yang dimiliki atlet tentu akan lebih baik apabila tidak mengabaikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi dalam *mendribble* bola.

Artinya semua yang dapat meningkatkan *mendribble* bola, seperti kelincahan dan daya tahan. Akan tetapi peneliti hanya menghubungkan ke dua bentuk kondisi fisik itu saja. Sebenarnya masih banyak yang dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola seperti kelentukan dan koordinasi.

## SIMPULAN DAN REKOMENDASI

### SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan antara kelincahan dengan hasil *Dribble* bola Basket, dimana  $r_{tab}$  pada taraf signifikan  $\alpha (0,05) = 0,602$  berarti  $r_{hitung}(0,621) > r_{tab} (0,602)$ .
2. Terdapat hubungan antara daya tahan dengan hasil *dribble* bola basket, dimana  $r_{tab}$  pada taraf signifikan  $\alpha (0,05) = 0,602$  berarti  $r_{hitung}(0,669) > r_{tab} (0,602)$
3. Terdapat hubungan secara bersama-sama antara kelincahan dan daya tahan dengan hasil *dribble* bola basket pada Tim Putra SMAN 6 Pekanbaru, dimana  $r_{tab}$  pada taraf signifikan  $\alpha (0,05) = 0,602$ , berarti  $R_{hitung}(0,694) > r_{tab} (0,602)$

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan rekomendasi kepada:

1. Pelatih/guru dapat memperhatikan kelincahan dan daya tahan untuk menghasilkan *dribble* yang baik pada tim putra SMAN 6 Pekanbaru.
2. Pelatih/guru dapat mengarahkan latihan yang dapat mempengaruhi *dribble* dalam bola basket.
3. Atlet/siswa agar dapat memperhatikan dan menerapkan latihan kelincahan dan daya tahan untuk menunjang kemampuan *dribble* dalam bola basket.
4. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan *dribbling* dalam bola basket.

### DAFTAR PUSTAKA

- Annarino AA, (1976. *Developmental Conditioning For Women And Man*. Terjemahan Drs. Bafirman, M.Kes, FIK, UNP
- Arikunto, Suharsimi. 2006 *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Harsono,2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung, CV. Tambak Kusuma
- Ismaryati, (2006). *Tes dan pengukuran olahraga*, Surakarta (jawa tengah)- Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP)
- Oliver, Jon (2007). *Dasar–Dasar Bola Baske*. Jakarta
- PERBASI, (2012). *Peraturan resmi Bola Basket*. Jakarta

PERBASI, (2004). *Buku Pegangan Bagi Pencipta Bola Basket*

Drs. Hendri Irawadi, M.Pd. 2014, kondisi fisik dan pengukurannya, UNP Padang