

**RELATIONSHIP OF RELIABILITY AND RESISTANCE WITH
BASKETBALL DRIBBLE RESULTS IN THE TEAM OF MEN
NATIONAL HIGH SCHOOL BERNAS
PANGKALAN KERINCI**

Hotbin Edward Simanjuntak, Drs.Zainur,M.Pd, Agus Sulastio,S.Pd,M.Pd,
ehotbin@gmail.com, 085375779562, zainurunri@gmail.com, agus.sulastio@lecturer.ac.id

*Health and Recreation Physical Education Study Program
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstract: *This study aims to find out whether there is a relationship between agility and endurance with dribble results on the male team of National High School Bernas Pangkalan Kerinci. The form of this study is correlation research, the population in this study is the Team of Men of National High School Bernas Pangkalan Kerinci. The samples in this study were 12 male students from the National High School of Bernas Pangkalan Kerinci. From the calculation of the first analysis Relationships X_1 and Y where the r_{tab} at the significant level $\alpha (0.05) = 0.602$ means $r_{result} (0.688) > r_{table} (0.602)$. Means the hypothesis is accepted and there is a significant relationship between agility and dribble results at the National High School Bernas Men Team Pangkalan Kerinci. The second analysis of the relationship between endurance (X_2) and dribble results (Y) where r_{tab} at a significant level $\alpha (0.05) = 0.602$ means $r_{result} (0.630) > r_{table} (0.602)$. Means the hypothesis is accepted and there is a meaningful relationship between agility and dribble results on the Men Team of National High School Bernas Pangkalan Kerinci. The third analysis, namely the relationship of agility (X_1) and endurance (X_2) with dribble results (Y) is significant where r_{tab} at the significant level $\alpha (0.05) = 0.602$ means $r_{result} (0.724) > r_{table} (0.602)$. it means that the hypothesis is accepted and there is a meaningful relationship between agility and endurance with the dribble results in the Team of Men of National High School Bernas Pangkalan Kerinci.*

Key Words: *Agility, Endurance And Dribble Results*

HUBUNGAN KELINCAHAN DAN DAYA TAHAN DENGAN HASIL *DRIBBLE* BOLA BASKET PADA TIM PUTRA SMAN BERNAS PANGKALAN KERINCI

Hotbin Edward Simanjuntak, Drs. Zainur, M.Pd, Agus Sulastio, S.Pd, M.Pd
ehotbin@gmail.com, 085375779562, zainurunri@gmail.com, agus.sulastio@lecturer.ac.id

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Univesitas Riau

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan kelincahan dan daya tahan dengan hasil *dribble* pada Tim putra SMAN Bernas Pangkalan Kerinci. Bentuk penelitian ini adalah penelitian korelasi, populasi dalam penelitian ini adalah Tim Putra SMAN Bernas Pangkalan Kerinci. Sampel dalam penelitian ini adalah Tim Putra SMAN Bernas Pangkalan Kerinci berjumlah 12 orang. Dari perhitungan analisis pertama Hubungan X1 dan Y dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,602$ berarti $r_{hitung} (0,688) > r_{tab} (0,602)$. artinya hipotesis diterima dan terdapat hubungan yang berarti antara kelincahan dengan hasil *dribble* pada Tim Putra SMAN Bernas Pangkalan Kerinci. Analisa kedua hubungan antara daya tahan (X2) dan hasil *dribble* (Y) dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,602$ berarti $r_{hitung} (0,630) > r_{tab} (0,602)$. artinya hipotesis diterima dan terdapat hubungan yang berarti antara kelincahan dengan hasil *dribble* pada Tim Putra SMAN Bernas Pangkalan Kerinci. Analisa ketiga yaitu hubungan kelincahan (X1) dan Daya tahan (X2) dengan Hasil *dribble* (Y) adalah signifikan dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,602$ berarti $r_{hitung} (0,724) > r_{tab} (0,602)$. artinya hipotesis diterima dan terdapat hubungan yang berarti antara kelincahan dan daya tahan dengan hasil *dribble* pada Tim Putra SMAN Bernas Pangkalan Kerinci.

Kata Kunci: Kelincahan, Daya Tahan, Dan Hasil *Dribble*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang bermanfaat untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga. “Olahraga” datang dari bahasa Perancis Kuno *desport* yang bermakna “kesenangan”, serta pengertian berbahasa Inggris tertua ditemukan sekitar Th. 1300 yakni “segala hal yang mengasyikkan serta menghibur untuk manusia”. Olahraga adalah satu diantara sumber utama dari hiburan karenanya ada pendukung olahraga yang umumnya terbagi dalam beberapa besar orang dan bisa disiarkan lebih luas lagi lewat tayangan olahraga.

Pembangun watak dan karakter bangsa mensyaratkan dukungan sumber daya manusia yang sehat jasmani dan rohani, kesehatan dan kebugaran jasmani yang prima baru dapat tercapai bila ditunjang dengan aktivitas olahraga yang benar, sistematis, teratur, terarah dan berkesinambungan. Olahraga yang memasyarakat sekaligus menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (*Lifestyle*) akan semakin mempermudah lahirnya anggota masyarakat yang tangguh, sehat dan bugar, sekaligus akan semakin memperbanyak peluang lahirnya calon-calon pemain yang berpotensi dan berkualitas tinggi dari tengah-tengah mereka. Pada zaman yang modern ini olahraga bola basket sudah menjadi gaya hidup bagi penggemarnya. Karena, melalui permainan dan kebersamaan, menghargai perbedaan, kekompakan, kejujuran, menerima kelebihan lawan atau tim lain merupakan wujud lahirnya pribadi-pribadi unggul yang bermartabat.

Perkembangan olahraga berjalan dengan sangat pesat dan olahraga juga merupakan salah satu penunjang prestasi untuk kemajuan bangsa, sehingga mengangkat nama baik bangsa, oleh karena itu pemerintah menganggap penting untuk memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, sehingga akan berkembang menjadi gerakan nasional. Semua ini sudah jelas bertujuan untuk dapat menumbuhkan manusia Indonesia seutuhnya yang kuat, sehat jasmani dan rohani.

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 pentingdalam permainan bola basket,yakni agar sipemain 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,an progresif dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh agar,dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat. (Harsono,2001:4).

Secara umum kondisi fisik yang perlu dimiliki dan dilatih secara seksama terdiri dari beberapa komponen, Harsono (1988:100) menyebutkan beberapa komponen kondisi fisikyang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan kardiovaskuler, daya tahan otot, kekuatan otot, (Stength), kelentukan (fleksibility), kecepatan, stamina, kelincahan (agility), dan power. Hal ini didasarkan pada tuntutan pada setiap cabang olahragayang umumnya membutuhkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan kelentukan serta gabungan dari komponen kondisi fisik tersebut.

Kondisi yang perlukan oleh seorang pemain bola basket adalah daya tahan umum, kekuatan, power, kelentukan dan kelincahan. Hal ini didasarkan pada tuntutan olahragabola basket. Seperti daya tahan umum dibutuhkan karena permainan bola basket dilakukan dalam waktu yang relatif lama dan pergerakan yang dinamis sehingga membutuhkan dukungan daya tahan tubuh yang memadai untuk mengatasi kelelahan. Kekuatan dibutuhkan untuk melakukan pergerakan baik dengan bola, khususnya saat mendribbke bola, mengejar lawan, dan shooting dengan lompatan, sedangkan kelentukan dan kelincahan dibutuhkan untuk dapat melakukan perubahan arah gerak dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan menghindari kejaran dari lawan, dribbling dan pergerakan lainnya.

Harsono (1988:204) menjelaskan komponen fisik bebrapa anggota tubuh yang diperlukan oleh cabang olahraga bola basket adalah kekuatan otot bahu, kekuatan daya tahan otot lengan, kekuatan, daya tahan kelincahan dan kelentukan otot tungkai. Komponen kondisi fisik tersebut merupakan komponen kondisi fisik dasar yang harus dimiliki oleh pemain bola basket yang selanjutnya perlu ditingkatkan seperti kelentukan kelentukan menjadi kelincahan yaitu gabungan dari kelenturan dan kecepatan, serta daya tahan umum gabungan dari kemampuan kerja jantung dan pernafasan. Mengacu dari paparan parah ahli diatas maka kondisi fisik yang diperlukan oleh seorang pemain bola basket adalah daya tahan, kelincahan dan power.

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 jugak 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 kejanggalkan 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 sedikitnya elemen kondisi fisik yang terlibat didalam *dribble* bola basket Pada Tim Putra SMAN Bernas Pangkalan Kerinci yaitu daya tahan dan kelincahan.

Berdasarkan latar belakang di atas, karena banyaknya faktor yang mempengaruhi kemampuan *dribble* bola basket pada tim putra SMAN Bernas Pangkalan Kerinci, 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 Tahan Dengan Hasil Dribble Bola Basket Pada Tim Putra SMAN Bernas Pangkalan Kerinci***”.

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 adalah keseluruhan objek penelitian”. Populasi dalam penelitian ini adalah tim bola basket putra SMAN Bernas Pangkalan Kerinci berjumlah 12 orang, (Arikunto, 2006:131) mengatakan apabila subjeknya kurang dari 100 orang, maka seluruhnya dijadikan sampel dan apabila subjeknya lebih dari 100 orang maka akan diambil/ di gunakan 20-25% dari keseluruhan sampel mengingat populasi sedikit, maka keseluruhan populasi akan di jadikan sampel (*Total Sampling*). Jadi, untuk pengambilan sampel adalah keseluruhan tim Bola Basket Putra SMAN Bernas Pangkalan Kerinci. Instrumen penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah : untuk mengukur kelincahan di gunakan tes Dogging Run (Ismaryati, 2008:43), untuk mengukur daya tahan di gunakan *Bleep test* (Chohil, H, 2007) dan untuk mengukur hasil *dribble* di gunakan Tes *dribbling* bola (Muhammad Faruq Muhyi, 2007:68). Rancangan yang di gunakan dalam penelitian ini adalah *korelation product moment and multiple*. Teknik analisa hipotesa 1 dan hipotesa 2 menggunakan “analisa korelasi Product Moment” (Usman & Akbar, 2003 :203). Untuk analisis hipotesis ke-3 menggunakan analisis korelasi ganda (*multiple correlation*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Deskripsi Data

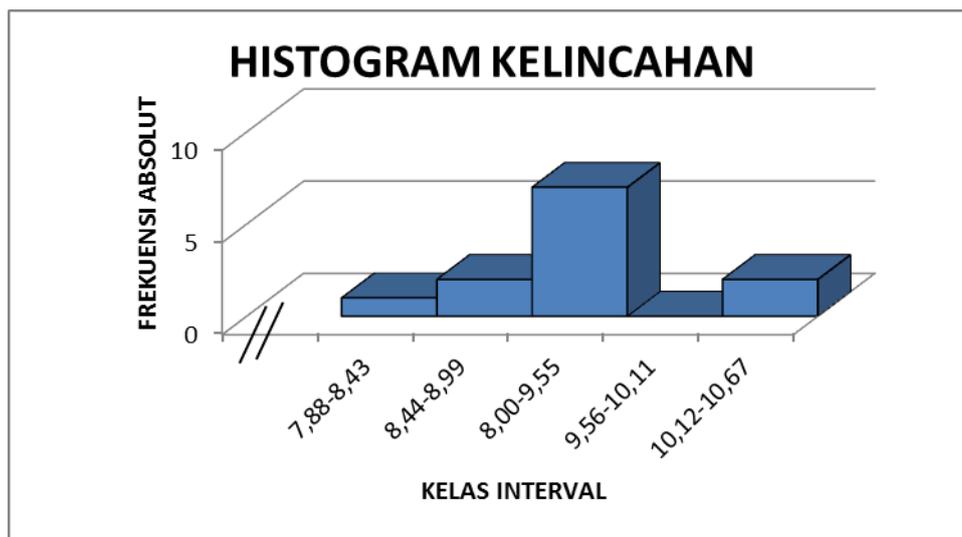
1. Kelincahan

Pengukuran kelincahan di lakukan dengan tes *dogging run* terhadap 12 orang sampel, di dapat skor tercepat 77,88 detik, skor terlambat 10,91 detik, rata-rata (*mean*) 9,20 detik, simpangan baku (standar deviasi) 0,64 , dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Variabel kelincahan(X_1)

No	Kelas interval	Frekuensi absolute (Fa)	Frekuensi relative (Fr)
1	7,88-8,43	1	8,33
2	8,44-8,99	2	16,66
3	8,00-9,55	7	58,33
4	9,56-10,11	0	0
5	10,12-10,67	2	16,66
		12	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 12 sampel, ternyata ada 1 orang sampel (8,33%) memiliki hasil kelincahan dengan rentangan nilai 7,88-8,43 di kategorikan sangat baik, kemudian ada 2 orang sampel (16,66%) memiliki hasil kelincahan dengan rentangan nilai 8,44-8,99 di kategorikan Baik, selanjutnya ada 7 orang sampel (58,33%) memiliki hasil kelincahan dengan rentangan nilai, 8,00-9,55 di kategorikan Cukup, sedangkan dengan rentangan nilai 9,56-10,11, tidak ada sampel memiliki tes kelincahan (0%) dan 2 orang sampel (16,66 %) memiliki hasil kelincahan dengan rentangan nilai 10,12-10,67 di kategorikan kurang Sekali, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram:



Gambar 1. Histogram Kelincahan

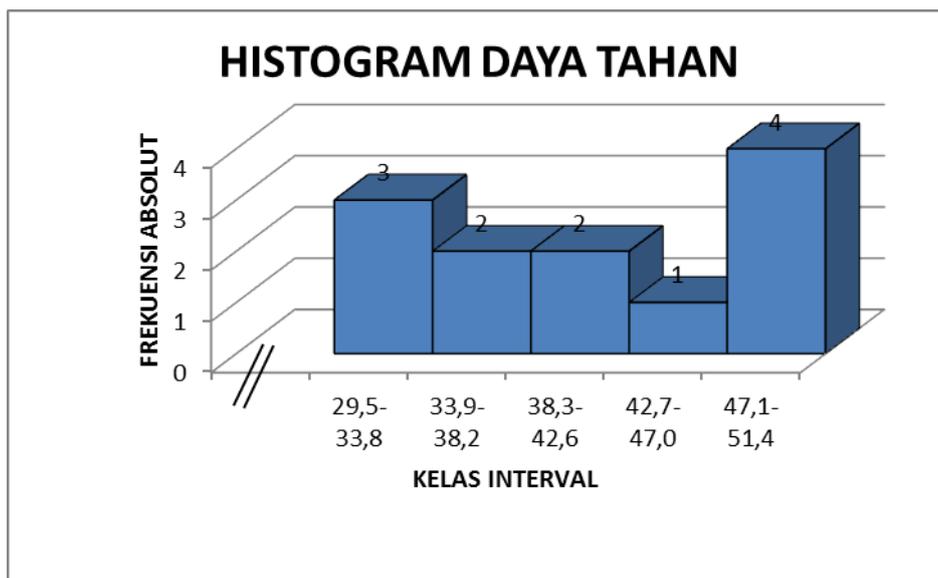
2. Daya Tahan

Pengukuran daya tahan dilakukan dengan tes *Bleep test* terhadap 12 orang sampel, di dapat skor tertinggi 49,3 pada level 10 dengan *shuttle* 8, skor terendah 29,5 pada level 4 dengan *shuttle* 9, rata-rata (*mean*) 40,03 simpangan baku (standar deviasi) 7,08, dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Variabel Daya Tahan (X_2)

No	Kelas interval	Frekuensi absolute (Fa)	Frekuensi relative (Fr)
1	29,5-33,8	3	25,00
2	33,9-38,2	2	16,67
3	38,3-42,6	2	16,67
4	42,7-47,0	1	8,33
5	47,1-51,4	4	33,33
		12	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 12 sampel, ternyata 3 orang sampel (25%) memiliki hasil daya tahan dengan rentangan nilai 29,5-33,8 di kategorikan Sangat baik, kemudian 2 orang sampel (16,67%) memiliki hasil daya tahan dengan rentangan nilai 33,9-38,2 di kategorikan Baik, selanjutnya 2 orang sampel (16,67%) memiliki hasil daya tahan dengan rentangan 38,3-42,6 di kategorikan Cukup, sedangkan rentangan nilai 42,7-47,0 di dapat hasil daya tahan 1 orang sampel (8,33%) di kategorikan Kurang, dan 4 orang sampel (33,33%) memiliki hasil daya tahan dengan rentangan nilai 47,1-51,4 di kategorikan Kurang Sekali, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram :



Gambar 2. Histogram Daya Tahan

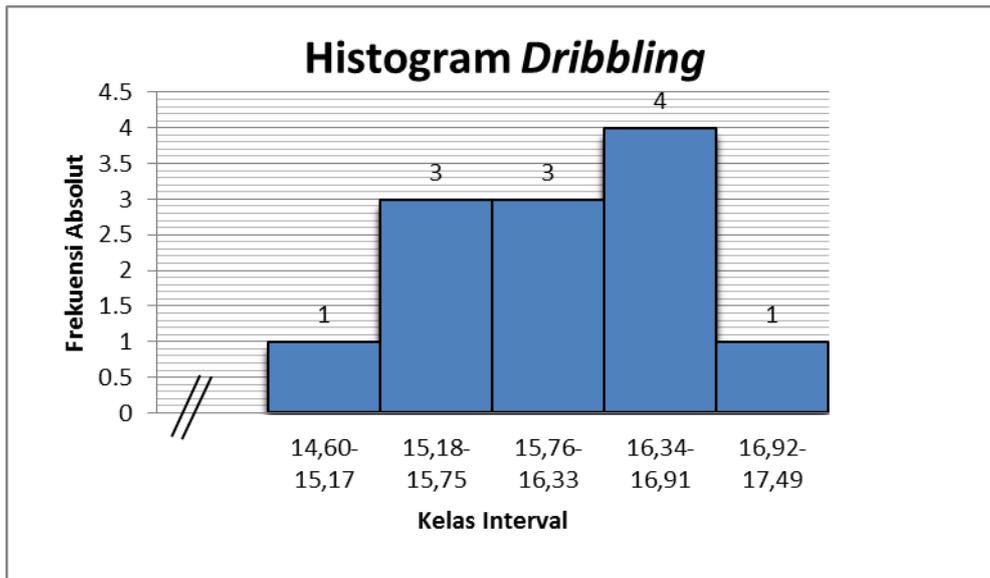
3. Kemampuan *Dribble*

Pengukuran hasil *dribble* dilakukan dengan menggunakan stop wath terhadap 12 orang sampel, didapat skor tercepat 7,22 detik, skor terlambat 14,60 detik, rata-rata (*mean*) 16,13 detik, simpangan baku (standar deviasi) 0,77, dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Variabel Hasil *Dribble* bola Basket (Y)

No	Kelas interval	Frekuensi absolute (Fa)	Frekuensi relative (Fr)
1	14,60-15,17	1	8,33
2	15,18-15,75	3	25,00
3	15,76-16,33	3	25,00
4	16,34-16,91	4	33,33
5	16,92-17,49	1	8,33
		12	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 12 sampel, ternyata 1 orang sampel (8,33%) memiliki hasil *dribble* dengan rentangan nilai 14,60-15,17 di kategorikan sangat Baik, kemudian 3 orang sampel (25%) memiliki hasil hasil *dribble* bola basket dengan rentangan nilai 15,18-15,75 di kategorikan Baik, selanjutnya 3 orang sampel (25%) memiliki hasil hasil *dribble* dengan rentangan nilai 15,76-16,33 di kategorikan Cukup, sedangkan 4 orang sampel (33,33%) memiliki hasil hasil *dribble* dengan rentangan nilai 16,34-16,91 di kategorikan Kurang dan 1 orang sampel (8,33%) memiliki hasil hasil *dribble* dengan rentangan nilai 16,92-17,49 di kategorikan Kurang Sekali, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut.



Gambar 3. 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 4. Uji Normalitas Data Dengan Uji Lilliefors

No	Variabel	Lo	Lt	Keterangan
1	Kelincahan	0,19,54	0,602	Normal
2	Daya Tahan	0,1860	0,602	Normal
3	Hasil Drbble	0,1702	0,602	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.

a. Perhitungan Koefisien Korelasi Sederhana

Hasil pehitungan koefisien korelasi sederhana dapat dilihat sebagai berikut:

1. Hasil hitung koefisien koralasi nilai X_1 terhadap Y adalah 0,686
2. Hasil hitung koefisien koralasi nilai X_2 terhadap Y adalah 0.630

c. Pengujian Hipotesis

1. Penguji Hipotesis Satu

Pengujian hipotesis pertama yaitu terdapat hubungan antara kelincahan dengan hasil *dribble*. Berdasarkan analisis dilakukan, maka didapat rata-rata hasil *dribble* sebesar 16,13 detik, dengan simpangan baku 0,77. Untuk skor rata-rata kelincahan didapat 9,20 detik dengan simpangan baku 0,64. Dari keterangan di atas diperoleh analisis korelasi antara kelincahan dan Hasil *Dribble*, dimana $r_{hitung} > r_{tabel}$ pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,602$ berarti $r_{hitung} (0,686) > r_{tabel} (0,602)$, artinya hipotesis diterima dan terdapat hubungan yang berarti antara kelincahan dengan hasil *Dribble* Bola Basket Pada Tim putra SMAN Bernas Pangkalan Kerinci. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. Analisis Korelasi Antara Daya tahan Dengan Hasil *Dribble* (X₁-Y)

dk (N-1)	r_{hitung}	r_{tabel} $\alpha = 0.05$	Kesimpulan
11	0,686	0,602	Ha diterima

Ket: dk = derajat kebebasan

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

2. Penguji Hipotesis Dua

Pengujian hipotesis pertama yaitu terdapat hubungan antara daya tahan dengan hasil *dribble*. Berdasarkan analisis dilakukan, maka didapat rata-rata hasil *dribble* 16,13 detik dengan simpangan baku 0,77. Untuk skor rata-rata daya tahan (Vo_{2max}) di dapat 40,03 dengan simpangan baku 7,08. Dari keterangan di atas diperoleh analisis korelasi antara daya tahan dan hasil *dribble*, dimana $r_{hitung} > r_{tabel}$ pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,602$ berarti $r_{hitung} (0,630) > r_{tabel} (0,602)$, artinya hipotesis diterima dan hubungan yang berarti antara daya tahan dengan hasil *Dribble* Bola Basket Pada Tim putra SMAN Bernas Pangkalan Kerinci. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 6. Analisis Korelasi Antara Daya tahan Dengan Hasil *dribble* (X₂-Y)

dk (N-1)	r_{hitung}	r_{tabel} $\alpha = 0.05$	Kesimpulan
11	0,669	0,602	Ha diterima

Ket: dk = derajat kebebasan

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

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

dk (N-1)	R_{hitung}	R_{table} $\alpha = 0.05$	Kesimpulan
11	0.724	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 $\alpha = 0.05$.

PEMBAHASAN

1. Kelincahan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis yang pertama antara kelincahan dengan hasil *dribble* bola maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara daya tahan dengan hasil *dribble*. Berdasarkan analisis dilakukan, maka didapat rata-rata hasil *dribble* 16,13 detik dengan simpangan baku 0,77. Untuk skor rata-rata daya tahan (Vo_{2max}) di dapat 40,03 dengan simpangan baku 7,08. Dari keterangan di atas diperoleh analisis korelasi antara daya tahan dan hasil *dribble*, dimana r_{hitung} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,602$ berarti $r_{hitung}(0,630) > r_{tab}(0,602)$, artinya hipotesis diterima dan hubungan yang berarti antara daya tahan dengan hasil *Dribble* Bola Basket Pada Tim putra SMAN Bernas Pangkalan Kerinci.

Dari hasil analisis yang sudah ditemukan maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan hasil *Dribble* Bola Basket Pada Tim putra SMAN Bernas Pangkalan Kerinci. Tingkat kelincahan yang dimiliki atlet tentu akan lebih baik apabila tidak mengabaikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil *dribble*.

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

2. Daya Tahan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis yang kedua antara daya tahan dengan hasil dribble bahwa maka didapat rata-rata hasil *dribble* 16,13 detik dengan simpangan baku 0,77. Untuk skor rata-rata daya tahan (Vo_{2max}) di dapat 40,03 dengan simpangan baku 7,08. 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 $r_{hitung} (0,630) > r_{tab} (0,602)$, artinya hipotesis diterima dan hubungan yang berarti antara daya tahan dengan hasil *Dribble* Bola Basket Pada Tim putra SMAN Bernas Pangkalan Kerinci.

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 Bernas Pangkalan Kerinci, 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*

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis yang ketiga antara kelincahan dan daya tahan dengan hasil dribble bola maka dapat disimpulkan bahwa 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*. 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 $r_{hitung} (0,724) > r_{tab} (0,602)$, artinya hipotesis diterima dan hubungan yang berarti antara kelincahan dan daya tahan dengan hasil *Dribble* Bola Basket Pada Tim putra SMAN Bernas Pangkalan Kerinci.

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 mendribel 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 kecepatan. 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 Bernas Pangkalan Kerinci. 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 kemampuan dribble bola basket 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 kelicahan dengan hasil *Dribble* bola Basket, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,602$ berarti $r_{\text{hitung}} (0,686) > r_{\text{tab}} (0,602)$.
2. Terdapat hubungan antara daya tahan dengan hasil *dribble* bola basket, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,602$ berarti $r_{\text{hitung}}(0,630) > r_{\text{tab}} (0,602)$
3. Terdapat hubungan secara bersama-sama antara kelincahan dan daya tahan dengan hasil *dribble* bola basket pada Tim Putra SMAN Bernas Pangkalan Kerinci, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,602$, berarti $R_{\text{hitung}} (0,724) > r_{\text{tab}} (0,602)$

Rekomendasi

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 Bernas Pangkalan Kerinci.
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 khususnya pada tim putra SMAN Bernas Pangkalan Kerinci.
4. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan hasil *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
- Bowers, W. (1993). *Immunology Retrieved From University Of South*. Carolina: <Http://pathmicro.med.se.edu/book/immunol-sta.htm>
- Kindendall, Gruber. And Jhonson. (1987). *Measurement And Evaluation For Physical Educatio*. Second Education. Champaign, Illionis: Human Kinetics Publisheres, Inc.
- Harsono,2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung, CV. Tambak Kusuma
- Ismaryati, (2006). *Tes dan pengukuran olahraga*, Surakarta (jawa tengah)- Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP)
- Kosasih Engkos, 1993, *Olahraga Teknik Dan Program Latihan*. Akademika Pressindo. Jakarta
- Luxbacher.2012, *buku sepakbola*,Jakarta, PT. Raja Grafindo Persada
- Nurhasan, 2001, *Tes pengukuran dalam pendidikan jasmani*. Jakarta
- Oliver, Jon (2007). *Dasar–Dasar Bola Basket*. Jakarta
- PERBASI, (2012). *Peraturan resmi Bola Basket*. Jakarta
- Sajoto. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize
- Sugiono, (2012). *Metode Penelitian kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta Bandung
- Ritonga, Zulfan. (2007). *Statistik Untuk Ilmu Sosial*, Pekanbaru : Cendikia Insani
- Wissel Hall. (2000). *Bola Basket Di lengkapi dengan program Pemahiran Teknik Dan Taktik*. TerjemahanBagus Pribadi, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada