



## Hubungan Antara Keseimbangan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan *Dribble* Bola Basket Pada Siswa Kelas 11 Putra Di SMA Negeri 1 Bululawang

Naufalin Nafisah , Eko Hariyanto  
Universitas Negeri Malang

Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

\* korespondensi Penulis : [naufalin.nafisah.1906116@students.um.ac.id](mailto:naufalin.nafisah.1906116@students.um.ac.id)

**Abstract** *Dribble* is one of the basic techniques in the game of basketball by bouncing the ball on the floor, with the aim of scoring. To dribble well, several components are needed, including balance and agility. This research was conducted with the aim of improving students' basic basketball dribbling technical skills, as well as to find out whether there is a relationship between balance and agility and students' basketball dribbling abilities. This research design uses descriptive correlational research with a quantitative approach. Data collection uses balance, agility and dribble test instruments. Data analysis uses descriptive statistics and inferential statistics using the Pearson Product Moment technique and Multiple Linear Regression. From the test results it is known that balance and agility have an influence on dribbling ability by 48,3%, and each component makes a contribution, including the balance component by 21,3% and the agility component by 78,5%. So it can be concluded (1) there is a significant relationship between balance and dribble ability, (2) there is a significant relationship between agility and dribble ability, (3) there is a significant relationship between balance and agility and dribble ability.

**Keywords:** Balance, Agility, Dribble, Basketball

**Abstrak** *Dribble* adalah salah satu teknik dasar dalam permainan bola basket dengan cara memantulkan bola ke lantai, yang tujuannya untuk mencetak skor. Untuk melakukan *dribble* dengan baik maka dibutuhkan beberapa komponen diantaranya keseimbangan dan kelincahan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui status keseimbangan dan kelincahan dan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara keseimbangan dan kelincahan dengan kemampuan *dribble* bola basket pada siswa kelas 11 putra di SMA Negeri 1 Bululawang. Rancangan penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif korelasional. Pengumpulan data menggunakan instrumen tes keseimbangan, kelincahan, dan *dribble*. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan statistik kuantitatif, dan statistik inferensial dengan teknik analisis *Pearson Product Moment*, dan Regresi Linier Berganda. Berdasarkan hasil tes diketahui bahwa keseimbangan dan kelincahan memberikan pengaruh terhadap kemampuan *dribble* sebanyak 48,3%, dan masing-masing komponen memberikan sumbangan diantaranya komponen keseimbangan sebesar 21,3% dan komponen kelincahan sebesar 78,5%. Sehingga dapat disimpulkan (1) terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan *dribble*, (2) terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *dribble*, (3) terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribble*.

**Kata Kunci:** Keseimbangan, Kelincahan, *Dribble*, Bola Basket

### PENDAHULUAN

Olahraga adalah salah satu kebutuhan yang sangat penting bagi manusia, yang tujuannya untuk memenuhi kebutuhan hidupnya agar mendapatkan kesehatan dan kebugaran tubuh. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh semua orang agar dapat menjalani aktivitas sehari-hari dengan produktif dan menunjukkan tingkat kemampuan seseorang dalam melakukan tugas dan aktivitas tanpa mengalami kelelahan fisik yang berlebih (Darmawan, 2017). Oleh karena itu olahraga juga penting dalam bidang pendidikan di Indonesia untuk meningkatkan kesegaran dan kebugaran jasmani siswanya agar dapat menjalankan aktivitas secara produktif. Olahraga dalam bidang pendidikan disebut dengan pendidikan jasmani,

Received Februari 28, 2024; Accepted Maret 06, 2024; Published Mei 31, 2024

\* Naufalin Nafisah, [naufalin.nafisah.1906116@students.um.ac.id](mailto:naufalin.nafisah.1906116@students.um.ac.id)

dalam lembaga pendidikan di Indonesia, tujuan pendidikan jasmani adalah meningkatkan derajat hidup sehat dan mengembangkan keterampilan motorik dan koordinasi gerak tubuh yang lebih baik agar selama masa belajar siswa memiliki kualitas hidup yang lebih baik dan diharapkan dapat meningkatkan prestasi di bidang akademik maupun bidang olahraga sehingga nantinya anak-anak dapat tumbuh menjadi sumber daya manusia yang bermutu dan bermanfaat di masa depan (Bangun, 2016).

Tujuan olahraga di bidang pendidikan berdasarkan standar kompetensi dan kompetensi dasar mengenai mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan adalah untuk meningkatkan keterampilan diri dalam upaya untuk pengembangan dan pemeliharaan aspek kesehatan, kebugaran jasmani serta aspek kognitif seperti kemampuan berpikir kritis, keterampilan moral dan sosial yang didapat dari berbagai macam aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih (Sugeng Purwanto, 2018). Dalam kurikulum pendidikan jasmani di Indonesia, banyak berbagai cabang olahraga dari seluruh dunia yang dijadikan sebagai bahan pembelajaran di sekolah. Mulai dari cabang olahraga atletik, permainan bola besar dan bola kecil, sampai dengan bela diri. Salah satu contoh olahraga yang kerap dipelajari di sekolah adalah bola basket. Sebagai salah satu permainan yang banyak difavoritkan, bola basket juga memiliki kedudukan yang baik diantara para siswa dan permainan bola basket selalu menjadi permainan yang menyenangkan bagi siswa. Bola basket adalah olahraga yang termasuk ke dalam permainan bola besar, dan dimainkan secara beregu yang setiap regunya terdiri dari lima orang pemain.

Melalui aktivitas bermain bola basket banyak hal yang dapat diperoleh khususnya pertumbuhan dan perkembangan serta peningkatan fisik dan mental yang baik. Oleh karena itu permainan bola basket termasuk dalam kurikulum pendidikan jasmani di Indonesia karena melalui olahraga bola basket siswa diharapkan dapat mengembangkan keterampilannya terutama pada keterampilan motoriknya. Kegiatan jasmani akan berjalan dengan baik jika teknik-teknik dasar dalam permainan tersebut dapat dipraktikkan dengan baik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya juga dapat diinterpretasikan dengan baik. Nilai-nilai yang dimanifestasikan dalam pendidikan jasmani tidak hanya kemampuan fisik saja, namun juga aspek sosial diantaranya adalah kerjasama, jujur, adil, sportif, menghargai kawan dan lawan, serta pembiasaan pola hidup sehat, sehingga kemampuan fisik, motorik, dan sosial dapat tumbuh seimbang (Sugeng Purwanto, 2018).

Dalam permainan bola basket terdapat tiga faktor utama yang sangat penting dan harus dipenuhi untuk mendapatkan suatu tim bola basket yang baik: yang pertama yaitu penguasaan teknik dasar (*fundamental*), kedua ketahanan fisik (*physical condition*), dan ketiga yaitu

kerjasama (Dinata, 2008). Untuk menguasai teknik dasar dengan baik maka perlu suatu gerakan yang efektif dan efisien. Teknik dasar adalah suatu indikator yang dapat mengukur tingkat kemahiran dan penguasaan suatu hal, maka dari itu harus membutuhkan suatu gerak tubuh yang baik pula. Dalam permainan bola basket, teknik dasar terbagi menjadi beberapa teknik berikut: teknik menggiring bola, teknik melempar dan menangkap, teknik menembak, teknik gerakan poros, dan teknik tembakan *lay-up*.

Berdasarkan beberapa teknik bola basket yang telah diuraikan di atas, dapat diketahui bahwa seseorang yang ingin menjadi pemain bola basket yang handal harus menguasai semua teknik dasar bola basket dengan baik. Permainan bola basket sendiri bertujuan untuk memasukkan bola atau mencetak skor ke keranjang lawan dan berusaha untuk mencegah lawan melakukan hal yang serupa. *Shooting* atau menembakkan bola ke arah keranjang lawan adalah salah satu teknik yang penting karena teknik menembak ini adalah kunci keberhasilan dalam permainan bola basket. Akan tetapi teknik *shooting* ini tidak dapat dilakukan tanpa melakukan teknik *dribble* atau menggiring bola terlebih dahulu untuk melewati dan menghindari penjagaan dari lawan.

Menurut Wissel (2011:78) ada beberapa manfaat yang didapat saat *dribble*, yaitu: 1) Memudahkan dalam memindah bola dari daerah yang penjagaannya rapat ketika umpan tidak memungkinkan untuk dilakukan, 2) Memindahkan bola jika ke daerah yang aman jika penerima tidak bebas dari penjagaan lawan, 3) Memindahkan bola dengan cepat pada saat melakukan *fast break* (serangan balik) ketika rekan tim sedang dalam penjagaan lawan sehingga tidak dapat mencetak skor, 4) Menerobos ke dalam daerah pertahanan lawan, 5) Mengecoh dan menarik perhatian lawan untuk menciptakan peluang, 6) Menyiapkan penyerangan, 7) Mengatur posisi pergerakan pemain sebelum mengoper, 8) Membantu menciptakan peluang untuk menembak.

Oleh karena itu *dribble* merupakan teknik dasar yang sangat penting dikuasai dalam bermain bola basket. *Dribble* merupakan sebuah usaha membawa bola untuk menghidupkan suatu permainan dalam bola basket (Kurnia, 2016). Menurut Khoeron (2017) *dribble* adalah suatu pergerakan dengan cara menggiring bola untuk menghindar dari pergerakan lawan dengan tujuan mencetak angka dengan cara memantulkan bola ke lantai sesuai dengan ritme yang dibutuhkan. Menurut Elra (2017), *dribble* adalah suatu teknik dalam permainan bola basket yang dilakukan untuk menguasai bola dengan cara dilakukan sambil bergerak untuk menghindari rampasan lawan.

*Dribble* merupakan kemampuan seseorang dalam membawa bola dan memindahkannya dari satu tempat ke tempat lain dengan cara memantulkan bola ke segala

arah sesuai peraturan dengan usaha untuk melakukan serangan, melewati penjagaan lawan, menarik perhatian lawan, mengatur tempo permainan dan mencetak angka ke dalam keranjang lawan dengan cara yang efektif dan efisien tanpa kehilangan keseimbangan (Kurniawan, 2017). Dalam usaha melakukan *dribble* bola basket diperlukan keseimbangan agar dapat berlari dengan imbang sambil membawa bola, sehingga faktor kelincahan dan keseimbangan sangat diperlukan untuk menguasai teknik dasar *dribble* (Harsono, 2018).

Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan *neuromuscular* atau sistem saraf otot, supaya selalu dalam kondisi statis atau mengatur sistem saraf otot agar tidak jatuh atau roboh (Harsono, 2015). Adapun faktor keseimbangan menurut Kisner & Colby (2007) adalah (1) Pusat gravitasi, yaitu titik utama pada tubuh yang akan mendistribusikan massa tubuh secara merata, (2) Garis gravitasi, yaitu garis imajiner yang berada vertikal melalui pusat gravitasi dengan pusat bumi, (3) Bidang tumpu, (4) Usia, (5) Jenis kelamin, (6) Indeks massa tubuh, (7) Hipertensi.

Keseimbangan sangat berpengaruh dalam aktivitas fungsional sehari-hari. Maka karena itu melatih keseimbangan sangat penting dan bertujuan untuk meningkatkan kerja otot yang mempunyai kegunaan besar dalam pembentukan sikap dan gerak. Latihan keseimbangan dapat mengurangi resiko cedera dalam olahraga selain itu latihan keseimbangan dapat menjadi rehabilitasi cedera olahraga, sehingga keseimbangan dapat menjadi program latihan yang dapat mendukung dan meningkatkan tidak hanya kemampuan keseimbangan seseorang saja namun juga kemampuan teknis seseorang (Zacharakis, et al, 2020). Kemampuan keseimbangan sangat dibutuhkan dan sangat dominan pada cabang olahraga yang memiliki intensitas gerak yang tinggi dan banyak mengubah arah. Di dalam suatu permainan bola basket, komponen yang penting untuk dimiliki agar dapat melakukan teknik dasar bola basket dengan baik adalah keseimbangan, karena dengan adanya keseimbangan, dapat membantu mengatur tubuh kita agar selalu dalam posisi siap untuk bergerak dengan cepat ke arah mana saja. Dalam hal ini melakukan *dribble* sambil berlari dan berbelok-belok juga membutuhkan keseimbangan tubuh yang baik, karena dengan adanya keseimbangan kita dapat mengontrol dan menyeimbangkan gerak tubuh kita supaya tidak jatuh (Faruq, 2013).

Kelincahan atau *agility* adalah kemampuan seseorang dalam menggerakkan tubuhnya untuk berubah posisi dan arah secara cepat dan tepat. Menurut Ismaryati (2011:41) aktivitas jasmani yang memiliki intensitas gerak yang tinggi seperti melakukan gerakan yang membutuhkan kecepatan dan perubahan posisi tubuh membutuhkan komponen kelincahan yang baik pula. Menurut Mylsidayu & Kurniawan (2015) ada beberapa komponen yang dapat mempengaruhi kelincahan seseorang yaitu komponen biomotor, tipe tubuh seseorang, jenis

kelamin, usia, berat badan, dan tingkat kelelahan. Pentingnya kelincahan terhadap olahraga bola basket tergantung pada kualitas fisik seseorang (Aaron et al, 2014).

Dalam permainan bola basket satu teknik penting yang sangat membutuhkan kelincahan yaitu *dribble* atau menggiring bola. Teknik *dribble* sangat penting dilakukan untuk melewati penjagaan lawan, sehingga saat melakukannya harus dengan cepat dan memiliki kelincahan yang baik juga (Kosasih, 2008). Oleh karena itu seseorang yang bermain basket harus memiliki komponen fisik yang baik salah satunya adalah kelincahan.

Siswa diharapkan mempunyai kemampuan teknik dasar bermain bola basket yang baik dengan mampu menerapkan dan menguasai gerakan *dribble* dengan benar. Maka dari itu dibutuhkan kondisi fisik yang baik dalam bermain bola basket agar dapat meningkatkan kemampuan penguasaan teknik-teknik dalam bola basket. Permainan bola basket memiliki beberapa teknik dasar namun yang memiliki peran penting di suatu permainan bola basket adalah *dribble*. Untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar *dribble* dibutuhkan beberapa faktor pendukung yang berpengaruh terhadap hasil belajar *dribble*, yaitu adalah faktor kemampuan teknik dan fisik. Dengan adanya peningkatan teknik dan fisik, maka siswa akan mencapai prestasi belajar dengan baik pula.

Pada materi pembelajaran, teknik dasar menggiring bola adalah sajian teknik yang mudah dilakukan khususnya bagi siswa SMA, namun pada kenyataan di lapangan belum menunjukkan keterampilan yang diharapkan dengan baik. Siswa yang baru belajar bermain bola basket tentunya merasa kesulitan pada saat memahami gerakan dasar permainan bola basket khususnya gerakan *dribble* atau menggiring bola. Teknik *dribble* merupakan salah satu teknik yang paling penting dalam permainan bola basket, tanpa teknik ini permainan bola basket tidak dapat berjalan dengan baik karena melanggar aturan dalam bermain basket. Dalam hal ini, di SMA Negeri 1 Bululawang, minat siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada materi bola basket cukup banyak baik laki-laki maupun perempuan. Menurut Oliver (2009) terdapat beberapa faktor penting yang mempengaruhi seseorang dalam bermain bola basket, faktor tersebut diantaranya adalah bakat dan kemampuan, kekuatan otot tungkai, kecepatan, kelentukan, keseimbangan dan kelincahan. Dengan terpenuhinya faktor tersebut, maka *dribble* yang dihasilkan akan sesuai dengan keinginan.

Berdasarkan pengalaman dan pengamatan awal peneliti selamamelaksanakan kegiatan Asistensi Mengajar (AM), hal ini terjadi di SMA Negeri 1 Bululawang pada saat pelajaran PJOK materi bola basket. Fokus permasalahan yang dialami oleh siswa adalah kurangnya kemampuan melaksanakan teknik dasar *dribble* dalam permainan bolabasket. Selain itu siswa jarang mendapat latihan komponen fisik terutama kelincahan dan keseimbangan yang

berpengaruh dalam pelaksanaan *dribble* bola basket. Rendahnya kemampuan *dribble* siswa dapat dilihat dari beberapa kesempatan *dribble* yang diberikan pada saat jam pelajaran olahraga masih banyak siswa yang gagal dan salah melakukan teknik *dribble*. Penyebab dari kegagalan siswa dalam melaksanakan teknik dasar *dribble* ini karena siswa tidak mampu mengontrol bola dengan baik, kurangnya pemahaman terhadap cara pelaksanaannya, dan kurangnya koordinasi, kurangnya komponen kelincahan dan keseimbangan saat melakukan *dribble* sambil berlari sehingga menyebabkan bola cenderung lepas dari penguasaan siswa. Apabila siswa memiliki keseimbangan dan kelincahan yang baik maka dapat dipastikan siswa dapat melakukan teknik *dribble* dengan baik pula.

Rendahnya kemampuan *dribble* siswa membawa dampak terhadap keberhasilan belajar dan jika dibiarkan akan berdampak pada kemajuan prestasi siswa di SMA Negeri 1 Bululawang. Faktor komponen fisik seperti kecepatan, kelentukan, koordinasi, dan kekuatan memang faktor penting dalam menunjang keberhasilan *dribble*, namun untuk menyempurnakan gerakan *dribble* harus dibutuhkan kelincahan dan keseimbangan, tetapi siswa di SMAN 1 Bululawang jarang mendapatkan latihan kelincahan apalagi latihan keseimbangan. Oleh karena itu diduga faktor komponen keseimbangan dan kelincahan menjadi faktor yang menjadi penyebab gagalnya siswa dalam melaksanakan teknik dasar *dribble* dan menjadi faktor paling penting dalam meningkatkan kemampuan teknik *dribble* bola basket pada siswa.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara komponen keseimbangan dan kelincahan dengan kemampuan *dribble* bola basket pada siswa. Serta hasil dari penelitian ini dapat memberikan pengalaman belajar yang sesuai dengan capaian pembelajaran fase F yang menyatakan bahwa siswa dapat menunjukkan kemampuan dalam merancang, mengikuti pola, mempraktikkan berbagai aktivitas penerapan keterampilan gerak serta dilandasi oleh pengetahuan yang benar dengan mengikuti beragam pola yang ada dan mempraktikkan program latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan dan kebugaran jasmani. Terutama dalam program latihan untuk lebih meningkatkan keseimbangan tubuh dan kelincahan serta meningkatkan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan olahraga bola basket sehingga siswa dapat memperagakan teknik-teknik dasar bola basket dengan baik dan benar.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian korelasional dan metode pendekatan yang digunakan berupa tes dan pengukuran. Menurut Suharsimi Arikunto (2002) penelitian

korelasional merupakan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih. Untuk memperoleh informasi dan data mengenai ada atau tidaknya hubungan antara variabel X dan Y, dilakukan teknik analisis korelasi, sehingga hasil analisis data ini dapat memberikan informasi terkait adanya tingkat hubungan suatu variabel dan signifikansinya. Terdapat dua cara dalam mengumpulkan data dalam penelitian ini, yang pertama berupa bentuk tes langsung terhadap sampel dan kedua berupa non tes. Instrumen tes yang digunakan adalah tes keterampilan olahraga berupa tes keterampilan *dribble* bola basket, menggunakan tes *dribble zig-zag* yang diadopsi dari Johnson Basketball Test dengan nilai validitas 0,79 dan nilai reliabilitas 0,80 (Harrold M. Barrow, 1979).

Selain tes keterampilan *dribble*, dalam penelitian ini juga menggunakan tes kondisi fisik berupa komponen keseimbangan gerak menggunakan *dynamic balance test*, yang bertujuan untuk mengukur tingkat keseimbangan dinamis yang diadopsi dari Johnson & Nelson (1986), memiliki nilai validitas 0,347 dan nilai reliabilitas 0,732. Tes kelincahan gerak menggunakan *illinois agility test*, tes kelincahan yang umumnya digunakan pada bidang olahraga tujuannya untuk mengukur tingkat kelincahan seseorang (Getchell, 1979) memiliki nilai validitas 0,82 dan reliabilitas 0,93. Sedangkan instrumen non tes yang digunakan adalah berbentuk observasi. Widoyoko (2014), berpendapat bahwa observasi merupakan tindakan mengamati dan mencatat secara langsung suatu gejala yang nampak pada objek penelitian dan dilakukan secara sistematis sesuai dengan prosedur penelitian.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasi dengan rumus *product moment*, untuk menguji hipotesis hubungan antara keseimbangan (X1) dengan kemampuan *dribble* bola basket (Y), dan hipotesis kelincahan (X2) dengan kemampuan *dribble* bola basket (Y). Serta menggunakan analisis regresi berganda untuk menguji hipotesis ketiga yaitu mencari hubungan antara keseimbangan (variabel X1) dan kelincahan (variabel X2), dengan kemampuan *dribble* bola basket (variabel Y).

Penelitian ini bertempat di SMA Negeri 1 Bululawang, yang terletak di Jl, Raya Bululawang, Kabupaten Malang. Populasi yang diambil yaitu siswa kelas 11 putra di SMA Negeri 1 Bululawang sebanyak 121 siswa. Pengambilan sampel berdasarkan pendapat Arikunto (2012) dalam prosedur pengambilan sampel, apabila populasinya kurang dari 100, maka semua harus diambil, namun jika populasi lebih dari 100, sampel dapat diambil antara 10% - 15% atau 20% - 25% atau lebih. Dalam penelitian ini, peneliti mengambil sampel sebanyak 54% dari 121 siswa kelas 11 putra yaitu  $54\% \times 121 = 65$  siswa. Dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu. Sehingga dalam penelitian ini sampel yang digunakan yaitu terdiri dari 65 siswa aktif

dan memiliki kemampuan motorik yang baik diambil dari kelas 11 putra berdasarkan dari hasil observasi dan pengamatan selama kegiatan pembelajaran olahraga berlangsung, dan merupakan perwakilan dari kelas IPA, IPS, dan Bahasa di SMA Negeri 1 Bululawang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil penelitian yang telah dilaksanakan di SMA Negeri 1 Bululawang ini dengan menggunakan instrumen tes, tujuannya yaitu untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara keseimbangan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribble* bola basket pada siswa kelas 11. Hasil analisis data dapat dilihat pada tabel-tabel dibawah.

Uji korelasi sederhana menggunakan *product moment* adalah menganalisis suatu data untuk mengetahui ada atau tidaknya keterkaitan antara variabel keseimbangan (X1), kelincahan (X2), dengan kemampuan *dribble* (Y) menggunakan rumus korelasi *product moment*. Suatu variabel dapat dikatakan berhubungan apabila  $r_{hitung}(X1, Y)$  dan  $(X2, Y) > r_{tabel}$ , sehingga dapat dikatakan variabel bebas dan variabel terikat terdapat hubungan.

**Tabel 1. Hasil Perhitungan Uji Korelasi *Product Moment***

No	Variabel	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$	Keterangan
1	X1 dan Y	0,351	0,224	$r_{hitung} > r_{tabel}$
2	X2 dan Y	0,630	0,224	$r_{hitung} > r_{tabel}$

Hasil dari uji korelasi menggunakan *product moment* dengan menggunakan bantuan program *SPSS* versi 22 diketahui bahwa variabel keseimbangan (X1) dengan kemampuan *dribble* (Y) mendapatkan hasil  $r_{hitung}$  sebesar 0,351 dan variabel kelincahan (X2) dengan kemampuan *dribble* (Y) mendapatkan hasil  $r_{hitung}$  sebesar 0,630. Kemudian tabel r diperoleh dari  $df = N - 2$  yaitu sebesar 0,224.

Setelah mengetahui nilai r (koefisien korelasi) variabel melalui analisis *product moment*, maka dapat dilihat tingkat keeratan hubungan berdasarkan tabel koefisien korelasi menurut Sugiyono (2009).

**Tabel 2. Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi**

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Variabel keseimbangan (X1) memiliki koefisien korelasi sebesar 0,351 yang berarti tingkat hubungannya rendah, sedangkan variabel kelincahan memiliki koefisien korelasi sebesar 0,630 yang berarti tingkat hubungannya kuat.



**Tabel 3. Hasil Perhitungan Regresi Ganda Dengan Uji T dan Uji F**

No	Variabel	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub>	sig	F	F <sub>tabel</sub>
1	X1 dan Y	3,226	1,998	0,00	28,993	3,15
2	X2 dan Y	6,570	1,998	0,00		

Diketahui hasil uji t dan uji f dari tabel 3 di atas adalah nilai signifikansi hipotesis pertama (H1) X1 terhadap Y adalah 0 dan nilai  $t_{hitung}$  sebesar  $3,226 > t_{tabel}$  1,993, sehingga dapat disimpulkan bahwa H1 diterima yang berarti terdapat pengaruh X1 terhadap Y. Nilai signifikansi hipotesis kedua (H2) X2 terhadap Y adalah 0 dan nilai  $t_{hitung}$  sebesar  $6,570 > t_{tabel}$  1,993, sehingga dapat disimpulkan bahwa H2 diterima yang artinya terdapat pengaruh X2 terhadap Y.

**Tabel 4. Hasil Analisis Regresi dengan Uji F**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	163.821	2	81.911	28.993	.000 <sup>b</sup>
	Residual	175.163	62	2.825		
	Total	338.985	64			

Hasil perhitungan hipotesis ketiga (H3) yaitu dengan uji F dapat diketahui bahwa nilai signifikansi X1 dan X2 secara simultan terhadap Y sebesar  $0,00 < 0,05$  dan nilai  $F_{hitung}$  28,993  $> F_{tabel}$  3,15 sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa H3 diterima karena terdapat pengaruh X1 dan X2 terhadap Y.

**Tabel 5. Hasil Perhitungan Regresi Ganda**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.695 <sup>a</sup>	.483	.467	0:00:01

Berdasarkan hasil dari statistik regresi pada tabel 5 dapat diketahui bahwa *adjusted R square* atau perhitungan regresi ganda variabel bebas keseimbangan (X1) dan kelincahan (X2) memberikan pengaruh ke variabel terikat kemampuan *dribble* (Y) sebesar 0,483 atau sebesar 48,3%.

**Tabel 6. Hasil Perhitungan SE dan SR**

Variabel	Sumbangan Efektif	Sumbangan Relatif
	(SE)	(SR)
Keseimbangan	10,3%	21,3%
Kelincahan	37,9%	78,5%

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui dan diperoleh hasil dari perhitungan sumbangan efektif (SE) yang diberikan oleh variabel X1 dan X2 sebesar 48,3%. Sedangkan hasil perhitungan sumbangan relatif (SR) yang diberikan oleh variabel X1 sebesar 21,3% dan X2 sebesar 78,5%.

### Status Keseimbangan dan Kelincahan Siswa Kelas 11 SMA Negeri 1 Bululawang

Berdasarkan hasil tes keseimbangan yang telah dilakukan, kemudian dapat dilihat

melalui tabel kriteria perhitungan tes keseimbangan dinamis menurut Johnson & Nelson (1986) berikut ini.

**Tabel 7. Kriteria Tes Keseimbangan Dinamis**

No	Keseimbangan Dinamis	Kriteria
1	14-31	<i>Low</i>
2	32-49	<i>Average</i>
3	50-68	<i>Good</i>
4	>68	<i>Excellent</i>

Hasil tes keseimbangan yang telah dilakukan oleh 65 siswa, diperoleh hasil sebanyak 63 siswa memperoleh skor keseimbangan diatas 68, sedangkan 2 siswa lainnya memperoleh skor diantara 50-68. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa sebesar 97% status keseimbangan dinamis siswa berada pada kriteria *excellent*.

Selanjutnya untuk tes kelincahan *Illinois* siswa, dapat dikategorikan berdasarkan tabel norma *Illinois Agility Test Run* untuk umur 16-19 tahun menurut Roozen et al (2004).

**Tabel 8. Norma Data Tes Kelincahan *Illiois***

Kategori	Laki-Laki	Perempuan
<i>Excellent</i>	<15,2	<17,0
<i>Good</i>	15,2 – 16,1	17,0 – 17,9
<i>Average</i>	16,2 – 18,1	18,0 – 21,7
<i>Fair</i>	18,2 – 18,3	21,8 – 23,0
<i>Poor</i>	>18,3	>23,0

Berdasarkan hasil tes kelincahan illinois yang telah dilakukan oleh 65 siswa, dapat diketahui waktu tempuh tesnya bahwa 8 siswa memiliki waktu tempuh diantara 15,2 – 16,1 detik, 27 siswa memiliki waktu tempuh diantara 16,2 – 18,1 detik, dan sisanya yaitu sebanyak 30 siswa memiliki waktu tempuh >18,2 detik.

Maka berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa 12% siswa berdasarkan norma data tes kelincahan illinois memiliki status kelincahan yang baik (*good*), 42% siswa memiliki status kelincahan rata-rata (*average*), dan 46% lainnya memiliki status kelincahan cukup – kurang (*fair – poor*).

## **Pembahasan**

### **Hubungan Antara Keseimbangan dengan Kemampuan *Dribble* Permainan Bola Basket Pada Siswa Kelas 11 di SMAN 1 Bululawang.**

Uji hipotesis yang pertama yaitu terdapat hubungan antar keseimbangan dengan kemampuan *dribble* permainan bola basket pada siswa kelas 11 di SMAN 1 Bululawang. Hasil analisis dari pengujian ini menggunakan rumus *product moment* uji korelasi sederhana antar variabel. Hasil uji korelasi yang diperoleh dari hipotesis pertama yaitu keseimbangan dengan kemampuan *dribble* yaitu dengan nilai koefisien  $r = 0,351$ . Kemudian

membandingkan nilai  $r_{hitung}$  dan  $r_{tabel}$  dengan taraf signifikansi 0,05 diperoleh nilai  $r_{tabel} = 0,224$ . Jika koefisien korelasi  $r_{hitung}$  lebih besar dari  $r_{tabel}$  maka terdapat pengaruh antara variabel X1 terhadap variabel Y. Berdasarkan hasil uji korelasi tersebut dapat diketahui bahwa  $r_{hitung} = 0,351 > r_{tabel} = 0,224$ . Serta memberikan kontribusi sebesar 21,3% terhadap kemampuan *dribble*, sehingga memiliki tingkat hubungan yang kuat, maka dapat dikatakan koefisien korelasi memiliki pengaruh. Sehingga  $H_0$  diterima dan dapat disimpulkan terdapat hubungan antara keseimbangan dengan kemampuan *dribble*.

Dapat dilihat dari hasil penelitian bahwa keseimbangan memberikan kontribusi yang besar terhadap kemampuan *dribble* bola basket. Hal ini terjadi dikarenakan bermain basket membutuhkan kestabilan sikap tubuh sehingga pada saat melakukan gerakan yang membutuhkan kecepatan gerak tubuh, tidak akan goyah dan mudah terjatuh. Hal ini juga didukung dan diperkuat oleh penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Ilahi (2019) yang menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara keseimbangan dengan kemampuan *dribble* di SMA Negeri 1 Kecamatan Akabiluru. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan adanya kontribusi keseimbangan sebesar 69,38% terhadap kemampuan *dribble*. Berdasarkan analisis penelitian yang dilakukan, menyebutkan bahwa keseimbangan sangat diperlukan dalam meningkatkan keterampilan *dribble*. Oleh karenanya, siswa membutuhkan latihan keseimbangan, tidak hanya untuk bermain bola basket saja, namun juga untuk aktivitas sehari-hari, karena dalam aktivitas sehari-hari, terdapat banyak gerakan yang membutuhkan keseimbangan tubuh.

Selain itu penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian lainnya, yang telah dilakukan oleh Riyoko (2019) bahwa terdapat pengaruh antara keseimbangan dengan kemampuan *dribble* bola basket pada klub bola basket di Palembang pada tahun 2019. Komponen keseimbangan memberikan pengaruh sebesar 50,83% terhadap komponen kemampuan *dribble*. Menurut (Sari, 2019) berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, keseimbangan memberikan pengaruh sebesar 68,5% terhadap kemampuan *dribble* di SMK Negeri 7 Makassar.

### **Hubungan Antara Kelincahan dengan Kemampuan *Dribble* Permainan Bola Basket Pada Siswa Kelas 11 di SMAN 1 Bululawang**

Uji hipotesis yang kedua yaitu terdapat hubungan antara kelincahan dengan kemampuan *dribble* permainan bola basket pada siswa kelas 11 di SMAN 1 Bululawang. Dengan hasil analisis menggunakan rumus *product moment* uji korelasi sederhana antar variabel.

Pengujian hipotesis kedua kelincahan dan kemampuan *dribble* menggunakan korelasi sederhana *product moment* dan memperoleh nilai koefisien korelasi sebesar  $r = 0,630$ . Kemudian dibandingkan dengan nilai  $r_{hitung}$  dan  $r_{tabel}$  dengan taraf signifikansi 0,05 diperoleh

nilai  $r_{tabel}$  sebesar 0,224. Jika nilai koefisien korelasi lebih besar artinya terdapat pengaruh antara variabel X2 terhadap variabel Y. Berdasarkan hasil uji korelasi dengan *product moment* dapat dikatakan bahwa nilai  $r_{hitung} = 0,630 > r_{tabel} = 0,224$  berarti dapat disimpulkan bahwa nilai koefisien korelasi memiliki pengaruh. Kelincahan memberikan kontribusi sebesar 78,5% terhadap kemampuan *dribble*. Maka  $H_0$  diterima sehingga diambil keputusan terdapat hubungan antara kelincahan dengan kemampuan *dribble*.

Hasil analisis korelasi komponen kelincahan terhadap komponen kemampuan *dribble* bola basket menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan. Penelitian ini diperkuat oleh penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Arwih (2017) pada mahasiswa di jurusan ilmu keolahragaan FKIP UHO, bahwa hasil menunjukkan hubungan yang signifikan dengan hasil  $r_{hitung} = 0,74 > r_{tabel} = 0,349$  dengan taraf signifikansi 0,05. Sehingga komponen kelincahan memberikan pengaruh sebesar 55% terhadap kemampuan *dribble* bola basket. Dari penelitian yang telah dilakukan maka kelincahan adalah salah satu unsur penting dalam melakukan *dribble* bola basket, karena dalam menyikapi arah bola dan posisi di lapangan dibutuhkan adanya perubahan posisi gerak yang cepat dan tepat.

Hal ini juga dibuktikan oleh penelitian di SMP Negeri 16 Palembang dimana komponen kelincahan memberikan pengaruh yang signifikan yaitu sebesar 61,62% terhadap kemampuan *dribble* bola basket (Sari, 2019). Dengan demikian kelincahan adalah komponen penting dalam permainan bola basket, dan latihan kelincahan perlu dilaksanakan agar teknik *dribble* dapat dilakukan dengan baik.

Masih dengan penelitian yang sama, yang juga dilakukan oleh Kurnia (2016) di SMA/SMK Puragabaya mengenai hubungan antara kelincahan dan keterampilan *dribble* bola basket. Hasil dari penelitian menunjukkan adanya hubungan antara kelincahan dan keterampilan *dribble*, dimana kelincahan memberikan kontribusi sebesar 65% terhadap kemampuan *dribble*. Berdasarkan penelitian tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam upaya untuk meningkatkan keterampilan *dribble* pada siswa perlu memasukkan unsur kelincahan sebagai latihan agar teknik dasar dapat dilakukan dengan baik dan tujuan dari pembelajaran dapat tercapai.

### **Hubungan Antara Keseimbangan dan Kelincahan dengan Kemampuan *Dribble* Permainan Bola Basket Pada Siswa Kelas 11 di SMAN 1 Bululawang**

Pengujian hipotesis yang ketiga yaitu hubungan antara keseimbangan dan kelincahan dengan kemampuan *dribble* permainan bola basket pada siswa kelas 11 di SMAN 1 Bululawang. Pengujian ini dilakukan dengan menggunakan analisis regresi ganda.

Sebelum melakukan analisis dengan regresi ganda, dilakukan uji T dan uji F. Uji T

dilakukan untuk melihat ada tidaknya pengaruh yang diberikan variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y). Sehingga variabel X1 dan Y memperoleh nilai signifikansi 0,00 dan  $T_{hitung} = 3,226 > T_{tabel} = 1,998$ , artinya terdapat pengaruh dari variabel X1 terhadap variabel Y. Hasil uji T variabel X2 dan Y memperoleh nilai signifikansi 0,00 dan  $T_{hitung} = 6,570 > T_{tabel} = 1,998$ , artinya juga terdapat pengaruh dari variabel X2 terhadap variabel Y. Hasil perhitungan pengaruh kedua variabel dengan uji F memperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,00 < 0,05$ . Dengan nilai  $F_{hitung} 28,993 > F_{tabel} 3,15$ . Karena nilai  $F_{hitung}$  lebih besar dari  $F_{tabel}$  maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel X1 (keseimbangan) dan X2 (kelincahan) memberikan pengaruh terhadap variabel Y (kemampuan *dribble*).

Hasil perhitungan nilai koefisien kedua variabel memperoleh nilai  $r = 0,351$ . Hasil nilai  $r_{hitung}$  dibandingkan dengan  $r_{tabel} = 0,224$ , jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$  maka terdapat pengaruh, sehingga dapat dikatakan koefisien korelasi tersebut memiliki hubungan. Tingginya pengaruh dari yang diberikan oleh keseimbangan dan kelincahan diketahui dari nilai perhitungan regresi ganda ( $R\ square \times 100\%$ ). Nilai yang diperoleh sebesar 0,483 yang artinya keseimbangan dan kelincahan secara bersamaan memberikan kontribusi sebesar 48,3% terhadap kemampuan *dribble*. Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh (Sahabuddin, 2020) bahwa keseimbangan memberikan pengaruh sebesar 68,5% terhadap kemampuan *dribble*, sedangkan kelincahan memberikan pengaruh sebesar 68,9% terhadap kemampuan *dribble*. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dan kelincahan dengan kemampuan *dribble*. Oleh karena itu seorang pemain harus mempunyai keseimbangan dan kelincahan untuk membantu melakukan teknik -gerakan yang akurat sehingga teknik *dribble* juga dapat dilakukan dengan baik.

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Riyoko (2019) yang membuktikan bahwa secara teknik -sama keseimbangan dan kelincahan memberikan kontribusi pengaruh terhadap kemampuan *dribble* sebesar 60,66% pada pemain di klub bola basket D'bascom. Berdasarkan analisis ini, maka dapat dikatakan kedua komponen ini sangat berpengaruh dalam proses pelaksanaan *dribble*, jika seseorang memiliki keseimbangan dan kelincahan yang baik, maka teknik *dribble* dapat terlaksana sesuai dengan yang diharapkan.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, bahwa keseimbangan dan kelincahan memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan *dribble*, maka dari itu penelitian ini masih mendukung dan memperkuat penelitian terdahulu.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data diatas maka dapat disimpulkan (1) Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan *dribble* permainan bola basket pada siswa kelas 11 di SMAN 1 Bululawang, (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *dribble* permainan bola basket pada siswa kelas 11 di SMAN 1 Bululawang, (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dan kelincahan dengan kemampuan *dribble* permainan bola basket pada siswa kelas 11 di SMAN 1 Bululawang.

Saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian di atas yaitu (1) Bagi guru PJOK, diharapkan dapat lebih memperhatikan komponen kebugaran pada siswa dan memberikan model pembelajaran dan variasi permainan yang dapat meningkatkan keseimbangan dan kelincahan sehingga dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar permainan bola basket serta olahraga lainnya, (2) Diharapkan penelitian ini bermanfaat dan membantu peneliti selanjutnya untuk dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar bola basket, dan diharapkan dapat melakukan penelitian ulang terkait hubungan keseimbangan dan kelincahan dengan kemampuan *dribble* bola basket untuk memperkuat hasil penelitian sebelumnya.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Apta Mylsidayu, F. K. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Arikunto, Suharisimi. 2002. *Prosedur Penelitian (edisi revisi)*. Jakarta: RinekaCipta.
- Arwih, M. Z. 2019. *Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Pada Permainan Bola Basket Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017 Fkip Uho. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 18(1), 146–153.*
- Bangun, S. Y. 2016. *Peran Pendidikan Jasmani dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan Indonesia. Jurnal Publikasi Pendidikan, 6(03).*
- Barry L. Johnson & Jack K. Nelson. 1986. *Practical Measurements for Evaluation in Physical Education*. New York: Macmillian Publishing Company.
- Darmawan, I. 2017. *Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. Jip, 7(2), 143–154.*
- Dinata, M. 2008. *Bola Basket: Konsep & Teknik Bermain Bola Basket*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Efendi, T. 2014. *PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA MELALUI JALUR MASUK SBMPTN, SNMPTNDAN UJIAN MANDIRI SEBELUM DAN SETELAH MENGIKUTI PERKULIAHAN DUA SEMESTER*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Elra, P. 2017. *Bolabasket Dasar*. Bengkulu: Universitas Dahasen Bengkulu Press.

- Faruq, M. M. 2013. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Dan Olahraga Bola Basket*. Jakarta: Grasindo.
- Getchell, B. 1979. *Physical Fitness: A Way of Life. Second Edition*. Benjamin Cummings Publishing Company.
- Harrold M. Barrow, R. M. 1979. *A Practical Approach To Measurement In Physical Education*. Philadelphia: Lea & Febiger
- Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Harsono. 2018. *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Illahi, Y. K. 2019. *Kontribusi Koordinasi Mata Tangan, Keseimbangan, dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling Bolabasket*. *Jurnal JPDO*, 2(1), 142-148.
- Ismaryati. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Khoeron, N. 2017. *Buku Pintar Basket (Edisi 1)*. Jakarta: Anugrah.
- Kisner, C dan Colby L. A. 2007. *Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques*. 5th Ed. Philadelphia: F. A. Davis Company
- Kosasih, D. 2008. *Fundamental Bola Basket*. Semarang: Karangturi Media.
- Kurnia, D. 2016. *Keterampilan Dribbling Bola Basket*. *Jurnal Olahraga*, 2(1), 1–8.
- Kurniawan, F. 2017. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Oliver, J. 2009. *Basketball Fundamentals (Dasar-dasar Bola Basket)*. Bandung: Pakar Karya
- Riyoko, E. 2019. *Hubungan kelincahan dan keseimbangan terhadap hasil dribble permainan bola basket pada club bola basket d'bascom*. Universitas PGRI Palembang, 11.
- Roizen, M. (2004). *Illinois agility test*. *NSCA's Performance Training Journal* 3(5), 5-6.
- Sahabuddin. 2020. *Hubungan Koordinasi Mata Tangan, Kelincahan Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Dribble Bolabasket*. *Journal Coaching Education Sports*, 1(2), 133–144.
- Sari, H. P. 2019. *Hubungan Kelincahan Dengan Keterampilan Dribbling Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Smp Negeri 16 Palembang Tahun Ajaran 2017/2018*. *Journal Sport Education Center*, 5-7.
- Scanlan, A., Humphries, B., Tucker, P. S., & Dalbo, V. (2014). *The influence of physical and cognitive factors on reactive agility performance in men basketball players*. *Journal of sports sciences*, 32(4), 367-374.
- Sugeng Purwanto, E. S. 2018. *Nilai-Nilai Karakter Dalam Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Widoyoko, E. P. (2014). *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Wissel, H. 2011. *Basketball: Step to Success* (3rd ed.). Human Kinetics.
- Zacharakis, E. D., Bourdas, D. I., Kotsifa, M. I., Bekris, E. M., Velentza, E. T., & Kostopoulos, N. I. (2020). *Effect of balance and proprioceptive training on balancing and technical skills in 13-14-year-old youth basketball players*. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(5), 2487-2500.