

KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING PADA PEMAIN BOLA BASKET

Abdul Gafur

JPOK FKIP Unlam Jl. Taruna Praja Raya Banjarbaru

E-mail: gafur.abdul90@gmail.com

Abstract: Contribution to agility and flexible the wrist Against the ability of Dribbling On the country JUNIOR basketball player 1 Kusan Hilir. The purpose of this research is to find out whether or not there are: 1) the contribution towards agility ability *dribbling* a basketball player basketball JUNIOR Home Affairs 1 Kusan Hilir; 2) wrist kelentukan Contribution to the ability of *dribbling* on the country JUNIOR basketball player 1 Kusan Hilir; 3) contribution to agility and flexible the wrist together against the ability of *dribbling* on the country JUNIOR basketball player 1 Kusan Hilir. The methods used in this research is a method of *ex post facto*. The technique used is to test techniques. The population in this research is the whole basketball player state of SMP 1 Kusan Hilir Prince who follow basketball extracurricular activities that aggregate 37 people. Sample as many as 37 people with engineering *total sampling*. The conclusions of this study are that: 1) there is a contribution towards agility ability *dribbling* on the country JUNIOR basketball player 1 Kusan Hilir; 2) there is a contribution flexible wrist against *dribbling* ability in basketball basketball player state of SMP 1 Kusan Hilir; 3) there is a contribution to agility and flexible the wrist together against the ability of *dribbling* on the country JUNIOR basketball player 1 Kusan Hilir.

Key words: agility, flexible wrist, basketball dribbling skills

Abstrak: Kontribusi Kelincahan Dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain Bola Basket SMP Negeri 1 Kusan Hilir. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya: 1) Kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* bola basket padapemain bola basket SMP Negeri 1 Kusan Hilir; 2) Kontribusi kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain bola basket SMP Negeri 1 Kusan Hilir; 3) Kontribusi kelincahan dan kelentukan pergelangan tangan secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain bola basket SMP Negeri 1 Kusan Hilir.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *ex post facto*. Teknik yang digunakan adalah dengan teknik tes. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh pemain bola basket SMP Negeri 1 Kusan Hilir putera yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket yang berjumlah 37 orang. Sampel sebanyak 37 orang dengan teknik *total sampling*. Kesimpulan dari penelitian ini adalah, bahwa: 1) Ada kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain bola basket SMP Negeri 1 Kusan Hilir; 2) Ada kontribusi kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain bola basket bola basket SMP Negeri 1 Kusan Hilir; 3) Ada kontribusi kelincahan dan kelentukan pergelangan tangan secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain bola basket SMP Negeri 1 Kusan Hilir.

Kata Kunci: kelincahan, kelentukan pergelangan tangan, kemampuan dribbling bola basket.

PENDAHULUAN

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang banyak diminati kalangan peserta didik, terbukti dengan banyaknya sekolah-sekolah menengah yang mengadakan kegiatan ekstrakurikuler bola basket untuk meningkatkan kemampuan bermain mereka. Salah satu tim yang telah melaksanakan latihan dan pembinaan bola basket di sekolah adalah tim bola basket SMP Negeri 1 Kusan Hilir yang menggelar latihan rutin ekstrakurikuler 2 kali seminggu yaitu masing-masing pada hari Selasa untuk putri yang beranggotakan 16 orang dan hari Rabu untuk putra yang beranggotakan 37 orang bertempat di lapangan bola basket umum yang dilaksanakan dari pukul 16.00 WITA–17.30 WITA. Tim bola basket SMP Negeri 1 Kusan Hilir mampu bersaing dengan tim-tim lain di dalam setiap pertandingan bahkan pernah menyumbangkan beberapa prestasi seperti juara 1 O2SN bola basket putra tingkat kabupaten Tanah Bumbu secara berturut-turut dari tahun 2009–2011. Prestasi yang dihasilkan tim bola basket SMPNegeri 1 Kusan Hilir tidak terlepas dari pengawasan dan latihan yang diberikan oleh pelatih Afriadi Norman, S.Pd. (alumni JPOK angkatan tahun 1999) yang juga sebagai guru Pendidikan Jasmani di SMP Negeri 1 Kusan Hilir yang memang berkompeten di bidang bola basket itu sendiri.

Seorang pemain bola basket perlu menguasai teknik dasar dalam permainan bola basket yang meliputi *passing*, *catching*, *dribbling*, *lay up* dan *shooting*. Kemampuan ini merupakan dasar yang harus dikuasai setiap pemain basket yang

handal. Akan tetapi pada kenyataannya masih terdapat pemain bola basket di SMP Negeri 1 Kusan Hilir yang belum menguasai teknik *dribbling* bola basket yang merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasainya baik oleh seorang pemain bola basket. Berdasarkan pengamatan sementara dari Peneliti, hal itu antara lain disebabkan karena mereka kurang memiliki kelincahan dan kurangnya kelentukan pergelangan tangan yang baik untuk melakukan gerakan *dribbling* bola. Pada saat melakukan *dribbling* gerakannya kurang lincah dan pergelangan tangan yang nampak masih kaku untuk memainkan bola, sehingga untuk meningkatkan kemampuan guna pencapaian suatu prestasi menjadi terhambat. Saat ini belum ada data mengenai faktor fisik kelincahan dan kelentukan pergelangan tangan, serta kemampuan *dribbling* bola basket pada pemain bola basket SMP Negeri 1 Kusan Hilir.

Permainan olahraga bola basket mengedepankan kepada kepandaian pemain dalam memainkan bola dengan kedua tangan, dengan tujuan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan sebanyak-banyaknya. Untuk dapat bermain dengan baik tentu saja seorang pemain seperti telah disebutkan di atas harus menguasai teknik dasar dalam permainan bola basket yang meliputi *passing*, *catching*, *dribbling*, *lay up* dan *shooting*. Untuk dapat menguasai teknik-teknik tersebut sebelumnya harus melewati masa latihan yang lama, dengan program latihan yang tepat di bawah bimbingan seorang pelatih yang berkompeten. Selain berlatih teknik, yang juga perlu mendapatkan perhatian adalah pada dukungan faktor fisik dalam olahraga bola basket seperti faktor kecepatan, kelincahan, kelentukan pergelangan tangan, kekuatan dan daya

ledak otot baik otot tangan ataupun kaki yang turut menunjang. Khusus untuk faktor kelincahan diperlukan karena dalam permainan bola basket dengan

lapangan yang diperlukan relatif kecil dan

dalam lapangan tersebut seperti diungkapkan oleh Sodikun (1992:8) bahwa. Dimainkan dengan tangan bola boleh dioper (dilempar ke teman), boleh dipantulkan ke lantai (di tempat atau sambil berjalan) dan tujuannya adalah memasukkan bola ke basket (keranjang) lawan.

Bila seorang pemain kurang lincah bergerak tentu saja ia akan kesulitan untuk menyerang sambil *mendribble* bola menerobos pertahanan lawan, dan sebaliknya juga mampu dengan cepat bertahan menghadang serangan lawan. Kelincahan sendiri adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu dari satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik (Sajoto.1988:59). Untuk kelentukan pergelangan tangan diperlukan karena saat *mendribble* bola seorang pemain diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langkah asal bola dipantulkan ke lantai, baik dengan berjalan maupun berlari harus menggunakan satu tangan. Untuk melakukan ini tentu saja diperlukan gerakan tangan yang luwes (lentuk) agar dapat menguasai bola, jika tangan pemain bergerak dengan kaku maka bola akan sulit dikontrol dan mudah terlepas dari penguasaan pemain.

Berkenaan dengan latar belakang masalah itulah peneliti secara khusus berupaya mencari informasi lebih jauh dengan melakukan penelitian untuk mengetahui ada tidaknya kontribusi

kelincahan dan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *dribbling* bola basket, sebagai salah satu solusi permasalahan tersebut di atas dan untuk

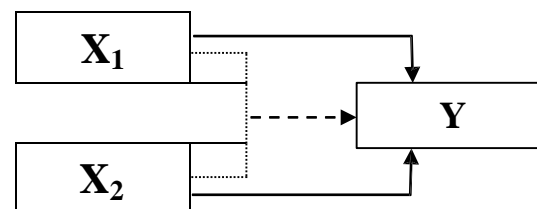
meningkatkan kemampuan p 3 bola

basket SMP Negeri 1 Kusan Hilir menjadi lebih baik lagi di masa yang akan datang.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *ex post facto*. Teknik yang digunakan adalah teknik tes. Terkait dengan metode *ex post facto* sejalan dengan yang dikemukakan oleh Dantes (2012:59) bahwa:

Ex post facto merupakan suatu pendekatan pada subjek penelitian untuk meneliti yang telah dimiliki oleh subjek penelitian secara wajar tanpa adanya usaha yang sengaja memberikan perlakuan untuk memunculkan variabel yang ingin diteliti.



Gambar 1. Rancangan Penelitian

Keterangan:

X₁ : Kelincahan

X₂ : Kelentukan pergelangan tangan

Y : Kemampuan *dribbling* bola basket

————> : Garis kontribusi parsial (sendiri-sendiri)

-----> : Garis kontribusi multipel (gabungan)

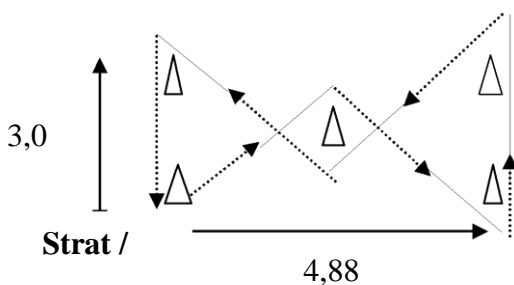
Populasi pada penelitian ini adalah seluruh pemain bola basket SMP Negeri 01 Kusan Hilir putra yang mengikuti

kegiatan ekstrakurikuler bola basket yang berjumlah 37 orang. Sampel sebanyak 37 orang dengan teknik *total sampling*. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Sugiyono (2010:68) yang mengatakan:

Bila jumlah populasi relative kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain sampel jenuh adalah sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel.

Berkenaan dengan cara pengambilan data penelitian, ada tiga instrumen yang dipergunakan dalam prosesnya, yaitu:

1. Instrumen untuk mengambil kelincahan menggunakan tes kelincahan *Zig-Zag Run* (Nurhasan, 2007:132).



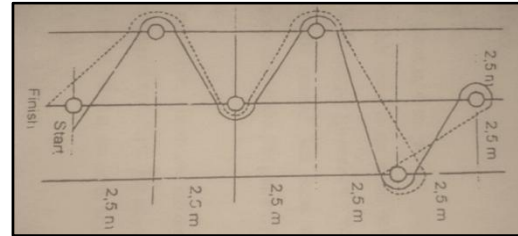
Gambar 2. Diagram Tes Kelincahan *Zig-Zag Run* (Nurhasan, 2007:132)

2. Instrumen untuk mengukur kelentukan pergelangan tangan menggunakan *geniometer* (Peni Mutalib, 1988:37).



Gambar 3. Giniometer

3. Instrumen untuk data kemampuan *dribbling* bola basket menggunakan tes keterampilan *dribbling* bola basket (Nurhasan, 2007:240).



Gambar 4. Diagram Tes Kemampuan

Dribbling Bola Basket

Rancangan analisis data yang dipergunakan dalam penelitian ini meliputi:

1. Uji Normalitas menggunakan Uji Lilliefors (Sudjana, 1992:466 – 468)
2. Uji Homogenitas menggunakan Uji Bartlett (Sudjana, 1992:262 – 264)
3. Uji Keberartian dan Linieritas Regresi menggunakan Analisis Varians (ANOVA) Regresi Sederhana (Sudjana, 1992:314 – 336), yang sekaligus dapat digunakan sebagai indikator dari hipotesis penelitian.
4. Penghitungan kontribusi relatif dan efektif dalam statistika menggunakan rumus: (Sutrisno Hadi, 1983:41-46)

$$\text{Kontribusi } X_1 = \frac{a_1 x_1 y}{a_1 x_1 y + a_2 x_2 y} \times R^2 \times 100\%$$

$$\text{Kontribusi } X_2 = \frac{a_2 x_2 y}{a_1 x_1 y + a_2 x_2 y} \times R^2 \times 100\%$$

HASIL PENELITIAN

Variabel bebas yang telah (Y) pemain bola basket SMP Negeri 1 ditentukan dalam penelitian ini adalah Kusan Hilir. Data hasil penelitian kelincahan (X_1), kelentukan pergelangan kemudian diubah menjadi t-skor yang tangan (X_2) dan sebagai variabel terikat dapat dilihat pada lampiran 23, 24, 25 adalah kemampuan *dribbling* bola basket halaman 67-72.

Tabel 1. Data penelitian dan t-skor kelincahan (X_1), kelentukan pergelangan tangan (X_2) dan kemampuan *dribbling* bola basket (Y) pemain bola basket SMP Negeri 1 Kusan Hilir.

No. Subyek	Kelincahan: X_1 (detik)		kelentukan pergelangan tangan: X_2 (derajat)		<i>Dribbling</i> Bola Basket: Y (skor)	
	Hasil	T-Skor	Hasil	T-Skor	Hasil	T-Skor
1	7.46	44.65	85	50.13	13	58.44
2	7.26	49.30	94	64.25	12	54.53
3	6.93	56.98	84	48.56	12	54.53
4	7.78	37.21	81	43.85	8	38.91
5	7.37	46.74	80	42.28	8	38.91
6	6.79	60.23	83	46.99	12	54.53
7	6.80	60.00	95	65.82	14	62.34
8	7.04	54.42	93	62.68	9	42.81
9	6.76	60.93	91	59.54	14	62.34
10	7.05	54.19	82	45.42	7	35.00
11	6.96	56.28	81	43.85	11	50.63
12	8.17	28.14	94	64.25	10	46.72
13	7.27	49.07	82	45.42	9	42.81
14	7.81	36.51	80	42.28	7	35.00
15	7.10	53.02	85	50.13	11	50.63
16	8.32	24.65	83	46.99	6	31.09
17	6.75	61.16	87	53.27	13	58.44
18	7.70	39.07	81	43.85	10	46.72
19	7.22	50.23	81	43.85	12	54.53
20	7.78	37.21	82	45.42	6	31.09
21	7.38	46.51	82	45.42	11	50.63
22	7.88	34.88	85	50.13	7	35.00
23	6.90	57.67	82	45.42	12	54.53
24	7.49	43.95	92	61.11	14	62.34
25	6.73	61.63	89	56.41	14	62.34
26	6.57	65.35	86	51.70	10	46.72
27	6.86	58.60	85	50.13	12	54.53
28	7.00	55.35	80	42.28	13	58.44
29	6.70	62.33	96	67.39	14	62.34
30	7.12	52.56	76	36.00	8	38.91
31	6.89	57.91	70	26.58	13	58.44
32	6.97	56.05	86	51.70	13	58.44

Lanjutan

No. Subyek	Kelincahan: X ₁ (detik)		kelentukan pergelangan tangan: X ₂ (derajat)		Dribbling Bola Basket: Y (skor)	
	Hasil	T-Skor	Hasil	T-Skor	Hasil	T-Skor
33	7.25	49.53	71	28.15	7	35.00
34	6.89	57.91	95	65.82	11	50.63
35	7.65	40.23	86	51.70	13	58.44
36	7.60	41.40	95	65.82	14	62.34
37	7.20	50.70	82	45.42	11	50.63
Σ	267.40	1852.56	3142	1849.94	401	1849.69

Untuk perhitungan analisa (Y) di atas, maka dari data yang kontribusi dari variabel-variabel bebas telah diubah ke dalam *t-score* tersebut diketahui nilai-nilai berikut yaitu kelincahan (X₁) dan kelentukan pergelangan tangan (X₂) terhadap variabel terikat kemampuan *dribbling* bola basket ini:

$$\begin{aligned} \Sigma X_1 &= 1852,56 & \Sigma X_2 &= 1849,94 & \Sigma Y &= 1849,69 \\ \Sigma X_1^2 &= 96428,34 & \Sigma X_2^2 &= 96088,76 & \Sigma Y^2 &= 96054,96 \\ \bar{X}_1 &= 50 & \bar{X}_2 &= 50 & \bar{Y} &= 50 \\ S_1^2 &= 102,01 & S_2^2 &= 99,86 & S^2 &= 99,62 \\ Sd_1 &= 10 & Sd_2 &= 10 & Sd_3 &= 10 \end{aligned}$$

Untuk mendeskripsikan data variabel kelincahan (X₁), kelentukan pergelangan tangan (X₂) dan kemampuan *dribbling* bola basket (Y) pemain bola basket SMP Negeri 1 Kusan Hilir yang telah diubah menjadi *t-score* tersebut di atas dapat diuraikan hasil-hasil sebagai berikut.

1. Kelincahan (X₁)

Data hasil tes kelincahan (X₁) pemain bola basket SMP Negeri 1 Kusan Hilir yang telah dijadikan *t-score* didapat skor tertinggi yang diperoleh sampel 65,35 dan yang terendah adalah 24,65 sedangkan rata-ratanya adalah 50 dengan simpangan baku 102,01 dan standar deviasi data sebesar 10.

2. Kelentukan Pergelangan Tangan (X₂)

Data hasil tes kelentukan pergelangan tangan (X₂) pemain bola basket SMP Negeri 1 Kusan Hilir yang telah dijadikan *t-score* didapat skor tertinggi yang diperoleh sampel adalah 67,39 dan yang terendah adalah 26,58 sedangkan rata-ratanya adalah 50 dengan simpangan baku 99,86 dan standar deviasi data sebesar 10.

3. Kemampuan *Dribbling* Bola Basket (Y)

Data hasil tes kemampuan *dribbling* bola basket (Y) pemain bola basket SMP Negeri 1 Kusan Hilir yang telah dijadikan *t-score* didapat skor tertinggi yang diperoleh sampel adalah 62,34 dan yang terendah adalah 31,09 sedangkan rata-ratanya adalah 50 dengan simpangan baku 99,62 dan standar deviasi data sebesar 10,

Pengujian Persyaratan Analisis

Sebelum melakukan analisa terhadap hipotesis penelitian terlebih dahulu dilakukan langkah pengujian persyaratan analisis. Adapun pengujian-pengujian persyaratan analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas menggunakan Uji Lilliefors, uji homogenitas menggunakan Uji

Bartlett, serta uji keberartian dan linieritas regresi menggunakan Uji Analisa Varian Sederhana (Anava).

1. Uji Normalitas

Hasil-hasil pengujian normalitas data dari masing-masing variabel dirangkum dalam bentuk tabel di bawah ini.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	$L_{hitung} (L_0)$	L_{tabel}	Hasil Uji
1	X_1	0,095	0,146	Normal
2	X_2	0,135	0,146	Normal
3	Y	0,133	0,146	Normal

Keterangan:

X_1 : Nilai variabel kelincahan

X_2 : Nilai variabel kelentukan pergelangan tangan

Y : Nilai variabel dan kemampuan *dribbling* bola basket

L_{hitung} : Harga L terbesar hasil perhitungan

L_{tabel} : Harga L tabel Nilai Kritis untuk Uji Lilliefors pada taraf nyata $\alpha = 0,05$

Uji kenormalan distribusi populasi ini menggunakan Uji Lilliefors yaitu untuk menguji hipotesis nol (H_0) bahwa sampel berasal dari populasi berdistribusi normal. Untuk menerima atau menolak H_0 dilakukan dengan membandingkan antara nilai $L_{hitung} (L_0)$ dengan harga mutlak nilai kritis pada tabel (L_{tabel}) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Kriteria pengujian yang digunakan adalah: "Tolak hipotesis nol bahwa populasi berdistribusi normal jika L_0 yang diperoleh dari data

pengamatan melebihi L dari daftar. Dalam hal lainnya hipotesis nol diterima". (Sudjana, 1992:467).

Hasil uji normalitas untuk kelincahan (X_1) hasil yang diperoleh untuk $L_{hitung} = 0,097$ sedangkan nilai $L_{tabel} = 0,146$ sehingga berdasarkan hasil tersebut harga $L_{hitung} < L_{tabel}$ atau $0,097 < 0,146$ jadi dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan sampel diambil dari populasi berdistribusi normal. Proses perhitungan uji normalitas untuk kelincahan (X_1) ini dapat dilihat pada lampiran 26 halaman 73.

Hasil uji normalitas untuk kelentukan pergelangan tangan (X_2) hasil yang diperoleh $L_{hitung} = 0,135$ sedangkan nilai $L_{tabel} = 0,146$ sehingga berdasarkan hasil tersebut $L_{hitung} < L_{tabel}$ atau $0,135 < 0,146$ jadi dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan sampel diambil dari populasi berdistribusi normal.

Selanjutnya hasil uji normalitas untuk kemampuan *dribbling* bola basket (Y) hasil yang diperoleh untuk $L_{hitung} = 0,133$ sedangkan nilai $L_{tabel} = 0,146$ sehingga berdasarkan hasil tersebut maka didapat harga $L_{hitung} < L_{tabel}$ atau $0,133 < 0,146$ jadi dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan

sampel diambil dari populasi berdistribusi normal. Proses perhitungan uji normalitas untuk kemampuan *dribbling* bola basket (Y) ini dapat dilihat pada lampiran 28 halaman 77.

2. Uji Homogenitas

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

Hipotesis	Dk	χ^2_{hitung}	$\chi^2_{tabel (0,05)}$	Kesimpulan
$H_0 : \sigma X_1^2 = \sigma X_2^2 = \sigma Y^2$ $H_1 : \sigma X_1^2 \neq \sigma X_2^2 \neq \sigma Y^2$	2	0,0062	5,99	Homogen

Keterangan:

σX_1^2 : varians data kelincahan

σX_2^2 : varians data kelentukan pergelangan tangan

σY^2 : varians data kemampuan *dribbling* bola basket

Dk : derajat kebebasan

χ^2_{hitung} : chi-kuadrat hasil perhitungan

$\chi^2_{tabel (0,05)}$: chi-kuadrat dari tabel dengan taraf kepercayaan $1 - \alpha = 0,95\%$

Uji homogenitas varians populasi penelitian ini menggunakan Uji Bartlett dengan statistik *Chi-Square* (Chi-Kuadrat). Uji homogenitas adalah untuk menguji hipotesis nol (H_0) bahwa varians populasi adalah homogen. Untuk menerima atau menolak H_0 adalah dengan membandingkan harga χ^2 dari hasil perhitungan dengan harga mutlak χ^2 pada tabel dengan taraf signifikansi yang diinginkan.

Kriteria yang digunakan adalah: "Dengan taraf nyata α , kita tolak

hipotesis H_0 jika $\chi^2 \geq \chi^2_{(1-\alpha)(k-1)}$ dimana $\chi^2_{(1-\alpha)(k-1)}$ didapat dari daftar distribusi chi-kuadrat dengan peluang $(1 - \alpha)$ dan $dk = (k - 1)$ ". (Sudjana, 2005:263).

Nilai-nilai dari S_1^2 , S_2^2 , dan S_3^2 kemudian dimasukkan ke dalam tabel formula Uji Bartlett sebagai dasar perhitungan. Hipotesis uji homogenitas gabungan tersebut adalah:

$$H_0 : \sigma X_1^2 = \sigma X_2^2 = \sigma Y^2$$

$$H_1 : \sigma X_1^2 \neq \sigma X_2^2 \neq \sigma Y^2$$

Dari hasil perhitungan dengan $dk = 2$, didapat $\chi^2_{hitung} = 0,0062$ dan nilai $\chi^2_{tabel (2) (0,05)} = 5,99$ sehingga diketahui $\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$ dan dapat disimpulkan populasi homogen.

Secara lebih lengkap perhitungan uji homogenitas varians gabungan ini dapat dilihat pada lampiran 29 halaman 79.

3. Uji Keberartian dan Linieritas Regresi

a. Uji Keberartian Regresi

Kriteria uji: "Hipotesis $H_0 : \theta = 0$ ditolak jika $F \geq F_{(1-\alpha) (n-2)}$ dan diterima dalam hal lainnya". (Sudjana, 1992:328).

Tabel 4. Daftar analisis varians untuk uji keberartian regresi kelincahan (X_1) terhadap kemampuan *dribbling* bola basket (Y).
($Y = 23,58 + 0,53 X_1$).

Sumber Variasi	Dk	JK	RJK	F_0	$F_{t(0,05)}$
Total	37	96054.98	96054.98		
Regresi (a)	1	92468.75	92468.75		
Regresi (b/a)	1	1022.19	1022.19	13.95	4.12
Residu	35	2564.03	73.26		

Keterangan:

dk : derajat kebebasan

JK : Jumlah kuadrat

RJK : Rata-rata jumlah kuadrat

F_0 : F_{hitung}

$F_{t(0,05)}$: F table

kemampuan *dribbling* bola basket (Y) didapat $F_0 = 13,95$ dengan $\alpha = 0,05$ dan db pembilang = 1 db penyebut = 35 didapat nilai $F_t = 4,12$ ternyata didapat $F_0 > F_{tabel}$ atau $13,95 > 4,12$ sehingga dapat disimpulkan regresi kelincahan (X_1) terhadap kemampuan *dribbling* bola basket (Y) regresinya berarti.

Untuk hasil uji keberartian regresi kelincahan (X_1) terhadap

Tabel 5. Daftar analisis varians untuk uji keberartian regresi kelentukan pergelangan tangan (X_2) terhadap kemampuan *dribbling* bola basket (Y).
($Y = 27,69 + 0,45 X_2$).

Sumber Variasi	Dk	JK	RJK	F_0	$F_{t(0,05)}$
Total	37	96054.98	96054.98		
Regresi (a)	1	92468.75	92468.75		
Regresi (b/a)	1	715.36	715.36	8.72	4.12
Residu	35	2870.87	82.02		

Keterangan :

dk : derajat kebebasan

JK : Jumlah kuadrat

RJK : Rata-rata jumlah kuadrat

F_0 : F_{hitung}

$F_{t(0,05)}$: F table

dribbling bola basket (Y) didapat nilai $F_0 = 8,72$ dengan $\alpha = 0,05$ db pembilang = 1 db penyebut = 35 didapat nilai $F_t = 4,12$ ternyata $F_0 > F_{tabel}$ atau $8,72 > 4,12$ sehingga dapat disimpulkan regresi kelentukan pergelangan tangan (X_2) terhadap kemampuan *dribbling* bola basket (Y) regresinya berarti.

Untuk hasil uji keberartian regresi kelentukan pergelangan tangan (X_2) terhadap kemampuan

Tabel 6. Daftar Analisis Varians Untuk Uji Keberartian Regresi Kelincahan (X_1) Dan Kelentukan Pergelangan Tangan (X_2) Secara Bersama-Sama Terhadap Kemampuan *Dribbling* Bola Basket (Y)

Sumber Variasi	JK	F_0	$F_{t(0,05)}$
KR (Reg)	803,13		
KR (Res)	58,23	13,79	3,28

Keterangan :

JK : Jumlah kuadrat
 KR (Reg) : Jumlah kuadrat regresi
 KR (Res) : Jumlah kuadrat sisa
 F_0 : F_{hitung}
 $F_{t(0,05)}$: F table

Hasil uji keberartian regresi kelincahan (X_1) dan kelentukan pergelangantangan (X_2) secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* bola basket (Y) didapat $F_0 = 13,79$ dan dengan $\alpha = 0,05$ db pembilang = 2, db penyebut = 34 didapat harga $F_t = 3,28$. Sehingga dapat diketahui $F_0 > F_{tabel}$ atau $13,79 > 3,28$ dan dapat disimpulkan regresi kelincahan (X_1) dan

kelentukan pergelangan tangan (X_2) secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* bola basket (Y) regresinya berarti. Secara lebih lengkap perhitungan keberartian regresi kelincahan (X_1) dan kelentukan pergelangantangan (X_2) secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* bola basket (Y) ini dapat dilihat pada lampiran 33 halaman 88.

b. Uji Linieritas Regresi

Untuk uji linieritas kriteria uji adalah: "Tolak hipotesis model regresi linier jika $F \geq F_{(1-\alpha)(k-2, n-k)}$." (Sudjana, 1992:332)

Tabel 7. Daftar analisis varians untuk uji linieritas regresi kelincahan (X_1) terhadap kemampuan *dribbling* bola basket (Y).
 ($Y = 23,58 + 0,53 X_1$).

Sumber Variasi	Dk	JK	RJK	F_0	$F_{t(0,05)}$
TC	33	2427.33	73.56	1.08	19.47
Galat	2	136.70	68.35		

Keterangan:

dk : derajat kebebasan
 JK : Jumlah kuadrat
 RJK : Rata-rata jumlah kuadrat
 F_0 : F_{hitung}
 $F_{t(0,05)}$: F tabel
 TC : Tuna Cocok

Uji linieritas regresi kelincahan (X_1) terhadap

kemampuan *dribbling* bola basket (Y) diperoleh $F_0 = 1,08$ dan dengan $\alpha = 0,05$ db pembilang = 33 dan db penyebut = 2 didapat $F_t = 19,47$ sehingga diketahui $F_0 < F_{tabel}$ atau $1,08 < 19,47$ maka dapat disimpulkan regresi kelincahan (X_1) terhadap kemampuan *dribbling* bola basket (Y) model regresinya linier.

Tabel 8. Daftar analisis varians untuk uji linieritas regresi kelentukan pergelangan tangan (X_2) terhadap kemampuan *dribbling* bola basket (Y).
 ($Y = 27,69 + 0,45 X_2$).

Sumber Variasi	Dk	JK	RJK	F_0	$F_{t(0,05)}$
TC	15	647.44	43.16	0.39	2.20
Galat	20	2223.43	111.17		

Keterangan:

- dk : derajat kebebasan
- JK : Jumlah kuadrat
- RJK : Rata-rata jumlah kuadrat
- F₀ : F_{hitung}
- F_{t(0,05)} : F tabel
- TC : Tuna Cocok

Uji linieritas regresi kelentukan pergelangan tangan (X₂) terhadap kemampuan *dribbling* bola basket (Y) diperoleh F₀ = 0,39 dan dengan α = 0,05 db pembilang = 15 dan db penyebut = 20 didapat harga F_t = 2,20 sehingga F₀ < F_{tabel} atau 0,39 < 2,20 maka dapat disimpulkan regresi kelentukan pergelangan tangan (X₂) terhadap kemampuan *dribbling* bola basket (Y) model regresinya linier.

Untuk hasil tes kemampuan *dribbling* bola basket (Y) atas kelincahan dan kelentukan pergelangan tangan (Y atas X₁ dan X₂) tidak dilakukan uji linieritas, akan tetapi hanya menghitung persamaan regresinya saja.

Untuk regresi linier ganda dengan 2 (dua) variabel bebas digunakan persamaan:

$$\hat{Y} = a_0 + a_1X_1 + a_2X_2$$

Koefisien-koefisien a₀, a₁, dan a₂ dapat dihitung dengan

menggunakan rumus dari persamaan-persamaan:

$$a_0 = \bar{Y} - a_1\bar{X}_1 - a_2\bar{X}_2$$

$$a_1 =$$

$$\frac{(\sum x_2^2)(\sum x_1 y) - (\sum x_1 x_2)(x_2 y)}{(\sum x_1^2)(x_2^2) - (x_1 x_2)^2}$$

$$a_2 =$$

$$\frac{(\sum x_1^2)(\sum x_2 y) - (\sum x_1 x_2)(x_1 y)}{(\sum x_1^2)(x_2^2) - (x_1 x_2)^2}$$

Dari hasil perhitungan diperoleh model regresi linier ganda Y atas X₁ dan X₂ sebagai berikut:

$$\hat{Y} = 5,02 + 0,49X_1 + 0,40X_2$$

Secara lengkap proses perhitungan regresi multipel ini dapat dilihat pada lampiran 33 halaman 88.

Uji Hipotesis

Untuk mengetahui ada tidaknya kontribusi kelincahan (X₁) dan kelentukan pergelangan tangan (X₂) terhadap kemampuan *dribbling* bola basket (Y), dapat ditinjau dari seberapa besar derajat keberartian variabel-variabel bebas X₁ dan X₂ tersebut terhadap variabel terikat Y dengan indikator yang digunakan adalah uji keberartian regresi masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat.

Tabel 9. Hasil ujikeberartian regresi kelincahan (X₁) dan kelentukan pergelangan tangan (X₂) terhadap kemampuan *dribbling* bola basket (Y) sebagai indikator kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat.

Variabel	F _{hitung}	F _{tabel}	Keterangan
X ₁ terhadap Y	13,95	4,12	Kontribusi berarti
X ₂ terhadap Y	8,72	4,12	Kontribusi berarti
X ₁ dan X ₂ terhadap Y	13,79	3,28	Kontribusi berarti

Dari hasil-hasil yang terdapat pada tabel di atas dapat diuraikan hasil uji hipotesis berikut ini:

1. Kontribusi kelincahan (X_1) terhadap kemampuan *dribbling* bola basket (Y).

Hipotesis: $H_0 : K X_1 Y = 0$

$H_1 : K X_1 Y \neq 0$

Kriteria: $H_0 : F_0 < F_{tabel}$

$H_1 : F_0 > F_{tabel}$

Untuk variabel kelincahan (X_1) terhadap kemampuan *dribbling* bola basket (Y) diketahui $F_0 > F_{tabel}$ atau $13,95 > 4,12$ sehingga dapat disimpulkan ada kontribusi yang berarti dari kelincahan (X_1) terhadap kemampuan *dribbling* bola basket (Y). Dimana setiap kenaikan skor kelincahan (X_1) akan diikuti oleh kenaikan yang berarti pada skor kemampuan *dribbling* bola basket (Y) dengan persamaan regresi yang muncul $Y = 23,58 + 0,53 X_1$.

2. Kontribusi kelentukan pergelangan tangan (X_2) terhadap kemampuan *dribbling* bola basket (Y).

Hipotesis: $H_0 : K X_2 Y = 0$

$H_1 : K X_2 Y \neq 0$

Kriteria: $H_0 : F_0 < F_{tabel}$

$H_1 : F_0 > F_{tabel}$

Untuk variabel kelentukan pergelangan tangan (X_2) terhadap kemampuan *dribbling* bola basket (Y) diketahui $F_0 > F_{tabel}$ atau $8,72 > 4,12$ sehingga dapat disimpulkan ada kontribusi yang berarti dari kelentukan pergelangan tangan (X_2) terhadap kemampuan *dribbling* bola basket (Y). Dimana setiap kenaikan skor kelentukan pergelangan tangan (X_2) akan diikuti oleh kenaikan yang berarti pada skor kemampuan *dribbling* bola basket (Y) dengan mengikuti

persamaan regresi $Y = 27,69 + 0,45 X_2$.

3. Kontribusi kelincahan (X_1) dan kelentukan pergelangan tangan (X_2) secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* bola basket (Y).

Hipotesis: $H_0 : K X_2 Y = 0$

$H_1 : K X_2 Y \neq 0$

Kriteria: $H_0 : F_0 < F_{tabel}$

$H_1 : F_0 > F_{tabel}$

Untuk mengetahui ada tidaknya kontribusi kedua variabel bebas yaitu kelincahan (X_1) dan kelentukan pergelangan tangan (X_2) secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* bola basket (Y) terlebih dahulu menghitung koefisien korelasi R^2 . Berdasarkan regresi linier ganda dengan nilai $JK(Reg) = 1606,26$ dan $\Sigma y^2 = 3586,23$ dapat dihitung nilai R^2 sebagai koefisien korelasi sebesar 0,4479. Selanjutnya dari hasil uji diketahui $F_0 > F_{tabel}$ atau $13,79 > 3,28$ sehingga dapat disimpulkan ada kontribusi yang berarti dari kelincahan (X_1) dan kelentukan pergelangan tangan (X_2) secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* bola basket (Y).

Kemudian untuk lebih jelasnya dapat dilakukan perhitungan kontribusi dari masing-masing variabel dan didapat hasil-hasil sebagai berikut.

Untuk kontribusi kelincahan (X_1) terhadap kemampuan *dribbling* bola basket (Y) relatif sebesar 59,62% dan efektif sebesar 26,70%. Untuk kontribusi kelentukan pergelangan tangan (X_2) terhadap kemampuan *dribbling* bola basket (Y) relatif sebesar 40,38% dan efektif sebesar 18,03%. Kemudian kontribusi

kelincahan (X_1) dan kelentukan pergelangan tangan (X_1) secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* bola basket (Y) efektif sebesar 44,79%.

PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hipotesis yang diajukan pada Bab II halaman 17 yaitu:

1. Ada kontribusi kelincahan (X_1) terhadap kemampuan *dribbling* bola basket (Y).

Dari hasil analisa data penelitian diketahui bahwa nilai $F_0 > F_{tabel}$ atau $13,95 > 4,12$ dimana hasil ini menunjukkan bahwa kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* bola basket berarti atau nyata.

Seperti yang disampaikan oleh Remmy Muchtar (1992:91) tentang kelincahan: “kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat dalam keadaan bergerak tanpa kehilangan keseimbangan”. Hasil penelitian ini mendukung teori tersebut dimana seorang pemain yang memiliki kelincahan yang tinggi yakni mampu bergerak mengubah arah dengan cepat dalam keadaan bergerak tanpa kehilangan keseimbangan kemampuan menggiring (*dribbling*) bola basketnya juga lebih baik dibanding dengan pemain yang kurang lincah.

Dalam permainan bola basket fungsi utama menggiring (*dribbling*) bola basket adalah sebagai upaya untuk menyerang, balik bertahan atau menghindari hadangan lawan, sehingga gerak yang gesit dan berubah-ubah arah sambil tetap membawa bola tanpa kehilangan

kontrol terhadap bola hanya dapat dilakukan oleh pemain yang memiliki kelincahan yang tinggi. Apabila pemain tidak lincah maka gerakannya juga cenderung lambat, tidak gesit dan dapat hilang keseimbangan yang mengakibatkan kurangnya kemampuan untuk mengontrol bola sehingga bola mudah lepas dan mudah direbut lawan atau dengan kata lain *dribbling* tidak sempurna.

Dari uraian tersebut di atas dan hasil analisa data penelitian dapat dikatakan bahwa kelincahan memberikan kontribusi yang berarti (*signifikan*) terhadap kemampuan *dribbling* bola basket dan hipotesis penelitian ini dapat diterima.

2. Ada kontribusi kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *dribbling* bola basket.

Dari hasil analisa data penelitian diketahui bahwa nilai $F_0 > F_{tabel}$ atau $8,72 > 4,12$ dimana hasil ini menunjukkan bahwa kontribusi kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *dribbling* bola basket berarti atau nyata.

Kelentukan adalah bagian yang sangat penting bagi semua cabang olahraga, dimana menurut Wahjoedi (2000:85) peranan dari kelentukan bagi anggota gerak dijelaskan sebagai berikut: “kelentukan berperan nyata hampir pada seluruh gerak manusia sehingga pada aktivitas olahraga sangat penting untuk menopang kinerja dan keindahan gerak (*art of movement*)”. Hasil penelitian ini mendukung teori tersebut dimana seorang pemain yang memiliki kelentukan yang tinggi kemampuan

menggiring (*dribbling*) bola basketnya juga lebih baik dibanding dengan pemain yang pergelangan tangannya kurang lentuk.

Dalam melakukan gerakan *dribbling* bola basket tangan berfungsi untuk memantul-mantulkan bola ke lantai dan untuk mengontrol bola agar tidak lepas saat dipantulkan ke lantai dan untuk itu diperlukan kelentukan pergelangan tangan yang baik..Apabila tangan pemain bergerak dengan kaku maka bola akan sulit dikontrol dan mudah terlepas dari penguasaan pemain tersebut.

Dari uraian tersebut di atas dan hasil anaisa data penelitan dapat dikatakan bahwa kelentukan prgelangan tangan memberikan kontribusi yang berarti (*signifikan*) terhadap kemampuan *dribbling* bola basket dan hipotesis penelitian ini dapat diterima.

3. Ada kontribusi kelincahan dan kelentukan pergelangan tangan secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* bola basket.

Dari hasil analisa data penelitian diketahui bahwa nilai $F_0 > F_{tabel}$ atau $13,79 > 3,28$ dimana hasil ini menunjukkan bahwa kontribusi kelincahan dan kelentukan pergelangan tangan secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* bola basket berarti atau nyata.

Kelincahan (*agilitas*) menurut Sajoto (1988:59) adalah: “Kemampuan seseorang dalam berubah arah, dalam posisi-posisi tertentu di area tertentu, seorang yang mampu merubah suatu posisi ke posisi yang berbeda, dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik”. Sedangkan kelentukan

menurut Wahjoedi (2000:85) dikatakannya bahwa: “kelentukan berperan nyata hampir pada seluruh gerak manusia sehingga pada aktivitas olahraga sangat penting untuk menopang kinerja dan keindahan gerak (*art of movement*)”. Hasil penelitian ini juga mendukung kedua teori tersebut bahwa apabila seorang pemain memiliki kelincahan (*agilitas*) yang tinggi namun tangannya kaku untuk mengontrol bola maka hasilnya tidak baik, demikian juga sebaliknya. Dan apabila seorang pemain bola basket memiliki kelincahan yang tinggi dan didukung oleh pergelangan tangan yang lentuk maka kemampuan *dribbling* bola basket pemain tersebut juga lebih baik.

Dari pendapat ini dapat kita analogikan sebagai kemampuan pemain untuk bergerak lincah yaitu mampu berubah-ubah arah dengan cepat tanpa kehilangan kontrol terhadap bola yang didukung oleh kelentukan pergelangan untuk memantul-mantulkan bola ke lantai dan untuk kontrol bola agar tidak lepas saat dipantulkan ke lantai dari tangannya. Kedua hal tersebut yakni kelincahan dan kelentukan pergelangan tangan diperlukan secara bersamaan dan berlangsung secara harmonis dan saling menunjang (terkoordinasi) untuk memaksimalkan kemampuan gerak tertentu yakni untuk melakukan *dribbling* bola basket.

Dari uraian tersebut di atas dan hasil analisa data penelitian dapat dikatakan bahwa kelincahan dan kelentukan pergelangan tangan secara bersama-sama (*multiple*) ada memberikan kontribusi yang berarti

(signifikan) terhadap kemampuan *dribbling* bola basket dan hipotesis penelitian ini dapat diterima.

KESIMPULAN

Berdasarkan data hasil penelitian, dan analisa terhadap data tersebut serta tinjauan teoritis untuk menguji hipotesis akhirnya dapat disimpulkan:

1. Ada kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pada pemainbola basket SMP Negeri 1 Kusan Hilir.
2. Ada kontribusi kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *dribbling* pada pemainbola basket SMP Negeri 1 Kusan Hilir.
3. Ada kontribusi kelincahan dan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *dribbling* secara bersama-sama pada pemain bola basket SMP Negeri 1 Kusan Hilir.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bola Basket*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Alwi, Hasan, dkk. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Sudjana, 1992. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono, 2010. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

- Dantes, Nyoman. 2012. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Andi.
- Harsono.1988. *coaching Dan Aspek – Aspek Psikologis Dalam coaching*. Jakarta.
- Kusaini, Muhamad. 2011. *Fasilitas Olahraga*. Banjarmasin.
- Ma'mun & Saputra, 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Muthalib, Peni. 2009. *Mengukur Kemampuan fisik pengolahragaan secara sederhana*. Jakarta: Arcan.
- Muchtar, Remy. 1992 *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan. Nurhasan.
2007. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Bandung.
- Oliver, John. 2007. *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung: PT Intan Sejati Pakar Raya.
- Sodikun, Imam. 1992. *Olahrga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud Dikti PPTK
- Sajoto, Muhammad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Sutrisno Hadi. 2000. *Analisis Regresi*. Yogyakarta: Andi.
- Wahjoedi. 2000. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT Raja grafindo Persada.

