

FAKTOR FISIK DAN TEKNIK PADA KEMAMPUAN *DRIBBLE* ATLET EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET PUTRA TINGKAT SMA

PHYSICAL AND TECHNICAL FACTOR OF DRIBBLE ABILITY IN HIGH SCHOOL BASKETBALL EXTRACURRICULAR ATHLETES

Oleh: Akhmat Abdul Aziz, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta,

akhmataabdulaziz@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) kontribusi faktor fisik dalam mengoptimalkan kemampuan *dribble* atlet ekstrakurikuler bola basket putra tingkat SMA, (2) kontribusi faktor teknik dalam mengoptimalkan kemampuan *dribble* atlet ekstrakurikuler bola basket putra tingkat SMA, dan (3) kontribusi faktor fisik dan teknik dalam mengoptimalkan kemampuan *dribble* atlet ekstrakurikuler bola basket putra tingkat SMA.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *non-experimental*, menggunakan metode korelasional. Populasi penelitian ini adalah atlet ekstrakurikuler bola basket putra tingkat SMA di Kabupaten Batang. Jumlah populasi yaitu 5 SMA di Kabupaten Batang. Sampel penelitian ditentukan menggunakan *total sampling*. Sampel berasal dari SMA Negeri 1 Batang, SMA Negeri 2 Batang, SMA Negeri 1 Subah, SMA Negeri 1 Wonotunggal, dan SMA Negeri 1 Bandar, dengan jumlah total sampel sebanyak 62 peserta. Pengumpulan data menggunakan tes pengukuran dan rubrik. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes faktor fisik dan teknik. Data dianalisis dengan analisis SEM *Partial Least Square* (PLS) menggunakan program *SmartPLS* versi 3.0.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) Terdapat kontribusi positif faktor fisik dalam mengoptimalkan kemampuan *dribble* atlet ekstrakurikuler bola basket putra tingkat SMA, terbukti dari koefisien jalur sebesar 37,8% dan nilai *t* hitung 3.183 (>1.96). (2) Terdapat kontribusi positif faktor teknik dalam mengoptimalkan kemampuan *dribble* atlet ekstrakurikuler bola basket putra tingkat SMA, terbukti dari koefisien jalur sebesar 60,5% dan nilai *t* hitung 5.042 (>1.96). (3) Terdapat kontribusi positif faktor fisik dan teknik dalam mengoptimalkan kemampuan *dribble* atlet ekstrakurikuler bola basket putra tingkat SMA, terbukti dari koefisien determinasi sebesar 94,5%.

Kata kunci: faktor fisik, teknik, kemampuan *dribble*.

Abstract

This study aims to determine: (1) the contribution of physical factors in optimizing the dribble ability of extracurricular basketball man athletes in high school level, (2) the contribution of technical factors in optimizing the dribble ability of extracurricular basketball man athletes in high school level, and (3) the contribution of physical and technical factors in optimizing the dribble ability of extracurricular basketball man athletes in high school level.

This study was a quantitative non-experimental design, the writer used correlation method. The population in the study were men athletes in basketball extracurricular of senior high school in Batang. The total population which was used were 5 senior high schools in Batang. The research sample was determined using total sampling method. The samples derived from Senior High School 1 Batang, Senior High School 2 Batang, Senior High School 1 Subah, Senior High School 1 Wonotunggal, and Senior High School 1 Bandar, with the total sample were 62 participants. The collected data used measurement tests and rubrics. The instruments in this research were physical and technical factors test. The data were analyzed with SEM Partial Least Square (PLS) analysis using SmartPLS program version 3.0.

*The results of this study indicated that: (1) There was a positive contribution to the physical factor in optimizing the dribble ability of extracurricular basketball man athletes in high school level, as evidenced by the path coefficient of 37.8% and *t* value 3,183 (> 1.96). (2) There was a positive contribution to technical factors in optimizing the dribble ability of extracurricular basketball man athletes in high school level, as evidenced by the path coefficient of 60.5% and *t* value 5.042 (> 1.96). (3) There was a positive contribution to the physical and technical factors in optimizing the dribble ability of extracurricular basketball man athletes in high school level, as evidenced by the coefficient of determination of 94.5%.*

Keywords: physical factor, technical factor, dribble ability.

PENDAHULUAN

Pembinaan anak menjadi seorang atlet merupakan pekerjaan yang sangat berat, oleh sebab itu pembinaan harus dilakukan secara intensif dan teliti. Pengetahuan dan kemampuan seorang pelatih sangat berpengaruh dalam membimbing dan membantu mengungkapkan potensi yang dimiliki oleh anak latih.

Bola basket merupakan olahraga yang cukup populer di kalangan pelajar khususnya SMA, ditunjang dengan kompetisi yang baik dan jelas. Kompetisi yang ada di tingkat SMA menunjukkan bahwa bola basket merupakan olahraga berprestasi. Ekstrakurikuler menjadi wadah bagi siswa untuk berlatih, mengembangkan bakat, dan meraih sebuah prestasi dalam bermain bola basket. Atlet putra lebih mendominasi dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket. Hal ini akan berpengaruh pada tingkat kompetisi yang tinggi pada atlet bola basket putra tingkat SMA. Tentunya dibutuhkan program latihan yang baik didalam sebuah ekstrakurikuler bola basket tingkat SMA untuk mencapai sebuah prestasi.

Tujuan dari latihan adalah untuk mencapai sebuah prestasi yang diinginkan, tentunya atlet bola basket harus menguasai teknik-teknik dasar permainan bola basket dengan baik secara individu. Teknik dasar dalam permainan bola basket yaitu *passing*, *dribbling*, *shooting*, *pivot* dan *rebound*. Kemampuan *shooting* sangat penting dalam permainan bola basket, akan tetapi *shooting* baru bisa dilakukan ketika mendapatkan ruang, sehingga *dribble* dibutuhkan untuk mencari ruang dan menghindari penjagaan dari lawan.

Terdapat beberapa tipe *dribble* dalam permainan bola basket yang umum digunakan oleh pemain yaitu *control dribble*, *speed dribble*, *change of pace dribble*, *retreat dribble*, *crossover dribble*, *spin dribble*, *behind the back dribble*, *between the legs dribble* dan *inside out dribble*. Tingkat kesulitan yang tinggi menjadi perhatian dalam melakukan berbagai macam gerakan ini.

Mengerti akan pentingnya *dribble* dan sulitnya dalam menguasai *dribble*, sangat penting apabila pelatih maupun atlet mengetahui

beberapa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *dribble*, dengan tujuan meningkatkan kemampuan *dribble*. Faktor fisik dan teknik menjadi dasar dalam mengoptimalkan kemampuan *dribble* atlet ekstrakurikuler bola basket putra tingkat SMA.

Permasalahan penelitian ini adalah belum diketahui apakah faktor fisik, faktor teknik, dan keduanya secara bersama-sama berkontribusi positif terhadap kemampuan *dribble* pada atlet ekstrakurikuler bola basket putra tingkat SMA. Berdasar rumusan masalah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besaran kontribusi faktor fisik, faktor teknik, dan keduanya secara bersama-sama dalam mengoptimalkan kemampuan *dribble* pada atlet ekstrakurikuler bola basket putra tingkat SMA.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Atas Kabupaten Batang yaitu SMA Negeri 1 Wonotunggal pada hari Senin 8 Agustus 2016, SMA Negeri 1 Batang pada hari Rabu 10 Agustus 2016, SMA Negeri 1 Bandar pada hari Selasa 16 Agustus 2016, SMA Negeri 1 Subah pada hari Sabtu 20 Agustus 2016, dan SMA Negeri 2 Batang pada hari Selasa 23 Agustus 2016.

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola basket putra tingkat Sekolah Menengah Atas di Kabupaten Batang. Teknik *sampling* menggunakan total *sampling*, artinya keseluruhan dari populasi yaitu keseluruhan sekolah yang memiliki ekstrakurikuler bola basket putra di Kabupaten Batang.

Prosedur

Penelitian ini merupakan penelitian dengan rancangan desain non eksperimen (*non*

experimental design) yang berarti tidak ada perlakuan apapun yang diberikan kepada subjek penelitian yang memungkinkan timbulnya dampak khusus pada variabel-variabel terukur.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Adapun instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah:

1. Tes Faktor Fisik

Tes dan pengukuran digunakan sebagai instrumen dalam mengukur faktor fisik. Untuk mengukur faktor fisik yang didalamnya terdapat komponen biomotor. Tes dan pengukuran komponen biomotor yang berpengaruh terhadap *dribble*:

a. Kelincahan

Tes kelincahan menggunakan tes lari bolak-balik (*shuttle run*) dengan berlari dari *start* ke arah *finish* dengan mengambil potongan kayu dan membawa ke belakang garis *start* (Sri Haryono, 2009: 27).

b. Kecepatan

Tes kecepatan menggunakan tes lari cepat 30 meter (Sri Haryono, 2009: 27)

c. Kekuatan Otot Lengan

Tes kekuatan otot lengan dengan menggunakan *push-up* selama 30 detik (Sri Haryono, 2009: 18)

d. Fleksibilitas

Tes Fleksibilitas menggunakan tes statis fleksibilitas bahu dan pergelangan tangan. Posisi *testee* tidur tengkurap sambil memegang tongkat tongkat, kemudian angkat tongkat setinggi mungkin. Ukur jarak naiknya tongkat dan panjang lengan. Jumlah skor adalah panjang lengan dikali 10 dibagi panjang tinggi naiknya tongkat. (Widiastuti, 2015: 178)

e. Koordinasi Mata dan Tangan

Tes mengukur koordinasi mata dan tangan dengan melempar bola tennis ke sasaran berbentuk lingkaran berdiameter 30 cm dan menangkapnya kembali dengan tangan yang sama, dengan masing-masing tangan 5 kali melakukan (kanan 5 kali dan kiri 5 kali). Kemudian peserta melempar lagi dan

menangkapnya dengan tangan yang berbeda, masing-masing tangan 5 kali (kanan 5 kali dan kiri 5 kali), (Sri Haryono, 2009: 50).

2. Tes Faktor Teknik

Instrumen dalam pengukuran teknik menggunakan rubrik yang sudah di validasi oleh *expert judgment*. Masing-masing indikator memiliki rentang nilai nol sampai satu, sehingga nilai total dari masing-masing fase yaitu fase persiapan sebesar 3, fase pelaksanaan sebesar 4, dan fase lanjutan sebesar 3. Tes ini menggunakan teknik *control dribble* untuk fase persiapan, kemudian teknik *speed dribble* untuk fase pelaksanaan, dan *follow through* dengan passing *chest pass* untuk fase lanjutan. Pengambilan nilai dinilai oleh dua orang ahli dengan berlisensi pelatih bola basket B. Hasil penilaian dari kedua ahli kemudian dijumlahkan. Berikut draf indikator rubrik penilaian faktor fisik:

Tabel 1. Draft indikator rubrik penilaian

Faktor	Indikator	Nilai
Fase Persiapan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Angkat kepala lihat sekeliling (tidak melihat bola) 2. Posisi kedua tangan memegang bola dengan kuat dengan siku dibuka 3. Lutut sedikit ditekuk, kaki selebar bahu dan membentuk kuda-kuda yang kuat 	
Fase pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kontrol bola dengan mendribble bola sebatas lutut atau lebih rendah dan dekat dengan badan. 2. Badan dan tangan yang tidak mendribble bola melindungi bola. 3. Dribble bola setinggi pinggang atau lebih tinggi, dengan pantulan bola ke depan badan 4. Berlari dengan cepat dengan tetap mengendalikan dribblenya 	
Fase Lanjutan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mata melihat sasaran <i>passing</i> 2. Pegang bola ketika bola mendekati ketinggian puncak setelah memantul dengan kedua tangan 3. Dorong bola dan lecutkan pergelangan tangan dengan kuat dan arahkan bola kearah dada orang yang di <i>passing</i> (<i>chest pass</i>) 	

3. Tes Kemampuan Dribble

Tes keterampilan *dribbling* yang digunakan adalah tes menggiring bola (*dribbling*) menggunakan *crossover dribble* dengan arah yang ditentukan, penilaian diambil dari berapa rintangan yang terlewati dalam waktu 30 detik. (Nurhasan dan Hasanudin, 2007: 240).

Teknik Analisis Data

Analisis data penelitian ini menggunakan metode SEM PLS dengan program *smartPLS* versi 3. Menggunakan PLS karena memiliki kemampuan untuk menganalisis pola hubungan antara konstruk laten (variabel) dan indikatornya konstruk laten yang satu dengan yang lainnya, serta kesalahan pengukuran secara langsung. PLS merupakan analisis persamaan struktural (SEM) berbasis varian yang secara simultan dapat melakukan pengujian model pengukuran sekaligus pengujian model struktural. Model pengukuran digunakan untuk uji validitas dan reabilitas, sedangkan model struktural digunakan untuk uji kausalitas (pengujian hipotesis dengan model prediksi).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 2. Uji T Statistik

	Original Sample (O)	Sample Mean (M)	Standard Error (STERR)	T Statistics ((O/STERR))	P Values
FISIK -> KEMAMPUAN DRIBBLE	0.378	0.379	0.119	3.183	0.002
TEKNIK -> KEMAMPUAN DRIBBLE	0.605	0.605	0.120	5.042	0.000

1) Pengujian Hipotesis 1 (Terdapat kontribusi positif faktor fisik dalam mengoptimalkan kemampuan *dribble* atlet ekstrakurikuler bola basket putra tingkat SMA).

Hasil pengujian pertama menunjukkan bahwa hubungan antara faktor fisik dengan kemampuan *dribble* adalah signifikan dengan T-statistik sebesar 3,183 ($> 1,96$). Nilai *original sample estimate* adalah positif yaitu sebesar 0,378 yang menunjukkan bahwa arah hubungan antara faktor fisik dengan kemampuan *dribble* adalah positif. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat kontribusi positif faktor fisik dalam mengoptimalkan kemampuan *dribble*, yang berarti **hipotesis 1 diterima**.

Fisik merupakan salah satu faktor penting dalam mengoptimalkan kemampuan *dribble*, karena penguasaan teknik *dribble* yang baik akan terbatas oleh kondisi fisik yang lemah (Greg, 1998: 1). Menurut Sukadiyanto dan Dangsinia Muluk (2011: 25) aktivitas fisik dapat merubah

anatomi dan psikologis atlet, artinya semakin meningkat kualitas fisiknya berpengaruh baik pada perkembangan anatomi tubuh dan psikologis atlet.

Upaya dalam peningkatan fisik kemampuan *dribble*, harus mengembangkan komponen biomotor yang dibutuhkan dalam kemampuan *dribble* bola basket. Komponen indikator fisik yang berkontribusi pada kemampuan *dribble* dalam penelitian ini adalah kelincihan, kecepatan, kekuatan otot lengan, fleksibilitas, dan koordinasi. Berdasarkan hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara fisik terhadap *dribble*. Berdasarkan hasil analisis menggunakan *smartPLS* bahwa hubungan fisik terhadap *dribble* sebesar 0,378 yang artinya fisik memberikan pengaruh 37,8% terhadap kemampuan *dribble*.

2) Pengujian Hipotesis 2 (Terdapat kontribusi positif faktor teknik dalam mengoptimalkan kemampuan *dribble* atlet ekstrakurikuler bola basket putra tingkat SMA).

Hasil pengujian ini menunjukkan bahwa hubungan antara faktor teknik dengan kemampuan *dribble* adalah signifikan dengan T-statistik sebesar 5,042 ($> 1,96$). Nilai *original sample estimate* adalah positif yaitu sebesar 0,605 yang menunjukkan bahwa arah hubungan antara faktor teknik dengan kemampuan *dribble* adalah positif. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat kontribusi positif faktor teknik dalam mengoptimalkan kemampuan *dribble*, yang berarti **hipotesis 2 diterima**.

Menurut Irianto (2002: 80) teknik merupakan suatu proses gerak dalam menyelesaikan tugas dengan efisien dan sederhana. Teknik dalam sebuah pertandingan berperan sebagai cara yang efisien mencapai prestasi, mencegah dan mengurangi cedera, modal dalam taktik, dan peningkatan percaya diri. *Dribble* menjadi cara untuk membuka peluang bagi pemain agar mendapat ruang untuk mencetak skor (Danny Kosasih, 2008: 38). Faktor teknik *dribble* bola basket dicerminkan dalam 3 fase yaitu fase persiapan (*control dribble*), fase

pelaksanaan (*speed dribble*), dan fase lanjutan (*follow trough chest pass*).

Berdasarkan hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara teknik terhadap *dribble*. Berdasarkan hasil analisis menggunakan *smartPLS* bahwa hubungan teknik terhadap *dribble* sebesar 0,605 yang artinya fisik memberikan pengaruh 60,5% terhadap kemampuan *dribble*.

Tabel 3. *R Square*

	R Square
KEMAMPUAN DRIBBLE	0.945

3) Pengujian Hipotesis 3 (Terdapat kontribusi positif faktor fisik dan teknik dalam mengoptimalkan kemampuan *dribble* atlet ekstrakurikuler bola basket putra tingkat SMA).

Pengujian hipotesis 3 yaitu kontribusi variabel fisik dan teknik terhadap kemampuan *dribble* dapat dilihat pada tabel R square. Berdasarkan tabel diatas, koefisien determinan *R Square* menunjukkan bahwa nilai koefisien determinasi adalah 0,945. Hal ini berarti bahwa kemampuan *dribble* mampu dijelaskan oleh faktor fisik dan teknik sebesar 94,5%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat kontribusi positif faktor fisik dan teknik secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribble*, hal ini berarti **hipotesis 3 diterima**.

Menurut Harsono (2015: 60) bersamaan dengan latihan fisik, atlet harus pula berlatih untuk ketrampilan tekniknya. Adanya keterkaitan dari keduanya dalam memaksimalkan kemampuan *dribble*, seperti yang diterangkan Greg (1998: 1) penguasaan teknik *dribble* yang baik akan terbatas oleh kondisi fisik yang lemah. Artinya, atlet akan terhambat dalam penguasaan teknik *dribblenya* apabila komponen fisik yang menunjang pada kemampuan *dribble* masih lemah. Keduanya harus dilatihkan sesuai porsi yang tepat.

Hasil analisis menunjukkan bahwa ada kontribusi positif dan signifikan antara fisik dan teknik terhadap *dribble*. Berdasarkan analisis, *R*

Square menunjukkan bahwa nilai koefisien determinasi adalah 0,945 yang artinya fisik dan teknik memberikan pengaruh 94,5% terhadap *dribble*. Hasil tersebut menunjukkan adanya keterkaitan yang besar antara pengaruh fisik dan teknik pada kemampuan *dribble* atlet ekstrakurikuler bola basket putra tingkat SMA. Sisanya 5,5% bisa terdapat dari faktor yang lainnya seperti mental, cucaca, lapangan, dan lain sebagainya. Hal ini dapat disimpulkan bahwa penguasaan teknik yang baik dan dipengaruhi kondisi fisik yang baik, seorang atlet ekstrakurikuler bola basket SMA putra dapat menguasai kemampuan *dribble* secara optimal.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: (1) Terdapat kontribusi faktor fisik terhadap ketrampilan *dribble* atlet ekstrakurikuler bola basket putra di Kabupaten Batang. Nilai kontribusi yang didapat yaitu 0.378, yang artinya faktor fisik berpengaruh terhadap ketrampilan *dribble* atlet ekstrakurikuler bola basket putra tingkat SMA di Kabupaten Batang sebesar 37,8%. (2) Terdapat kontribusi faktor teknik terhadap ketrampilan *dribble* atlet ekstrakurikuler bola basket putra di Kabupaten Batang. Nilai kontribusi yang didapat yaitu 0.605, yang artinya faktor teknik berpengaruh terhadap ketrampilan *dribble* atlet ekstrakurikuler bola basket putra tingkat SMA di Kabupaten Batang sebesar 60,5%. (3) Terdapat kontribusi faktor fisik dan teknik secara bersama-sama terhadap ketrampilan *dribble* atlet ekstrakurikuler bola basket putra di Kabupaten Batang. Nilai kontribusi yang didapat yaitu 0.945, yang artinya faktor fisik dan teknik secara bersama-sama berpengaruh terhadap ketrampilan *dribble* atlet ekstrakurikuler bola basket putra tingkat SMA di Kabupaten Batang sebesar 94,5%.

Saran

Bagi atlet dan pelatih atlet ekstrakurikuler bola basket putra tingkat SMA untuk mengoptimalkan kemampuan *dribble* harus memperhatikan dan mempersiapkan fisik dan

teknik. Kedua faktor tersebut, hal yang dominan dalam pencapaian kemampuan *dribble* adalah faktor teknik, sehingga pelatih disarankan untuk menambah latihan yang bertujuan meningkatkan kualitas teknik atlet tanpa mengesampingkan fisik dan faktor yang lainnya. Bagi peneliti selanjutnya, agar hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar penelitian lanjutan dengan menghubungkan variabel yang lainnya, dapat dijadikan sebagai dasar penelitian lanjutan dengan menggunakan kategori atlet bola basket yang lain seperti atlet SMA putri, atlet SMP, klub, tingkat mahasiswa, dan yang lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Danny Kosasih, (2008). *Fundamental Basketball First Step to Win*. Semarang: Elwas Offset.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Greg Brittenham, (1998). *Petunjuk Lengkap Latihan Pemantapan Bola Basket*. (Alih Bahasa: Bagus Pribadi). Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Harsono, (2015). *Periodisasi Program Pelatihan*. Bandung: Rosda.
- Nurhasan & Hasanudin Cholil, (2007). Modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan. Bandung: FPOK UPI.
- Sri Haryono, (2009). *Buku Pedoman Praktek Laboratorium Matakuliah Tes dan Pengukuran Olahraga*. Semarang: prodi pendidikan kepelatihan olahraga FIK UNNES.
- Sukadiyanto & Dangsina Muluk, (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Widiastuti, (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.