



**Pengaruh Latihan *Agility Obstacle Run* Terhadap Kemampuan *Dribbling*
Atlet Putra Klub Basket Plaza Argamakmur Bengkulu Utara**

***The Effect Of Agility Obstacle Run Training On The Dribbling Ability Of
Men's Basketball Athlete At Plaza Argamakmur Club Bengkulu Utara***

Ketut Ida Lestari¹, Tono Sugihartono², Defliyanto³

¹²³*Pendidikan Jasmani, Universitas Bengkulu, Jl WR Supratman, Bengkulu, 38113, Indonesia*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *agility obstacle run* terhadap kemampuan *dribbling* atlet putra klub basket plaza Argamakmur, Bengkulu Utara. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan teknik pengumpulan data *one grup pre-test post-test*. Jenis penelitian ini yaitu *Quasi Eksperiment*. Dengan populasi berjumlah 55 atlet dengan Teknik Pengumpulan sampel dengan menggunakan teknik *Purposive sampling* dan sampel berjumlah 20 atlet. Instrumen yang digunakan adalah tes *dribbling zig-zag*. Teknik Analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji t untuk menguji hipotesis bahwa latihan *agility obstacle run* memberikan pengaruh terhadap kemampuan *dribbling*. Uji syarat statistik dan pengujian kriteria uji statistik di dapat hasil bahwa latihan *agility obstacle run* memberikan pengaruh terhadap hasil kemampuan *dribbling*. Hal ini diketahui dari data t hitung $4,902 > t$ tabel 1,685 dengan taraf 0,05. Dengan demikian H_a diterima yaitu terdapat pengaruh latihan *agility obstacle run* terhadap kemampuan *dribbling* atlet putra klub basket plaza Argamakmur, Bengkulu Utara.

Kata kunci: Latihan *Agility Obstacle Run*, *Dribbling*, Bola Basket

Abstract

The aimed of this study is to determine the effect of agility obstacle run training on the dribbling ability of male athletes at the Argamakmur basketball club, North Bengkulu. This study used a experimental method with one grup pre-test post-test data collection techniques. This type of research is an experimental quasi. With a population of 55 athletes with the sample collection technique using purposive sampling technique and sampel of 20 athletes. Sampel collection technique using an excresive sampling. The instrument used was an zig zag dribbling test. The statistical analysis used in this study is is the t test to test the hypothesis that agility obstacle run exercises have an effect on dribbling ability. This is know from the data t count $4.902 > t$ table 1.685 with a level of 0.05. This, h_a is accepted, namely that there is an effect of agility obstacle run training on the dribbling ability of male athletes at the Argamakmur basketball club, North Bengkulu.

Keywords: *Agility Obstacle Run Training, Dribbling, Basketball*

PENDAHULUAN

Perkembangan olahraga di Indonesia pada akhir-akhir ini nampaknya semakin meningkat. Dari berbagai usaha pemerintah untuk mengadakan kegiatan olahraga pada masyarakat sudah dapat dilihat dari berbagai hasil kejuaraan, selain itu juga kegiatan olahraga di masyarakat sudah semakin terlihat. Kegiatan ini terlihat dengan adanya kegiatan-kegiatan gerak jasmani yang semakin banyak dilakukan oleh masyarakat. Olahraga adalah bentuk-bentuk aktivitas jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan aktivitas jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal (Nopiyanto, Raibowo, & Arwin 2019).

Bola basket adalah olahraga permainan yang di mainkan oleh dua grup berlawanan, masing-masing grup memiliki lima orang pemain. Olahraga bola basket harus memerlukan teknik dasar yang baik agar bisa memberikan hasil yang baik dalam suatu pola permainan. Ada beberapa teknik dasar dalam permainan bola basket, yaitu *dribble*, *shooting*, *catching*, *pivot*, *jump stop*, *rebound*, dan *lay up* (Yarmani, 2017). Salah satu teknik yang harus dikuasai adalah *dribbling*. Sebab, kemampuan seorang pemain dalam menggiring bola sangat menentukan keberhasilan suatu tim dalam memenangkan pertandingan.

Kelincahan adalah salah satu komponen kondisi fisik yang berperan penting dalam permainan bola basket terutama dalam menghindari sergapan lawan pada saat melakukan *dribbling*. Kemampuan tubuh untuk meliuk-liuk menghindari sergapan lawan sangat diperlukan olah pemain basket, karena bolabasket adalah salah satu permainan cepat. Dengan demikian gerakan yang kelincahan akan sangat memungkinkan seorang pemain bola basket untuk menguasai bola dan mampu melewati hadangan lawan, maupun untuk menerobos ketatnya pertahanan lawan (Setiawan, 2018).

Agility berkaitan erat dengan kecepatan dan kelentukan. Tanpa unsur keduanya, seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Bentuk-bentuk latihan agilitas untuk mengembangkan agilitas tentunya adalah bentuk-bentuk latihan yang mengharuskan orang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas (Mylsidayu, 2015).

Latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia sehingga mempermudah atlet dalam penyempurnaan gerak. Sedangkan pengertian latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi, teori dan praktik, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan yang telah terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya (Mylsidayu, 2015).

Masalah dalam penelitian ini adalah masih ada beberapa kesalahan yang sering dilakukan para pemain dalam hal *mendribbling* bola. Kurangnya kelincahan badan dalam *dribbling* bola basket membuat para pemain melakukan kesalahan, yaitu pemain lawan mampu merebut bola dari tangan pemain pada saat sedang *dribbling* bola serta terlepasnya bola dengan sendirinya dari tangan pemain. Dan masih banyak atlet yang datang terlambat sehingga membuat kurang maksimalnya latihan yang diberikan.

Banyak atlet yang masih belum mengetahui tentang apa saja komponen yang harus di penuhi untuk mencapai prestasi maksimal, dalam permainan pun atlet belum melakukan gerakan *dribbling* dengan baik sehingga hanya mampu *mendribbling* untuk satu arah saja sehingga atlet terlihat tidak mampu menguasai lapangan dan juga belum ada penyusunan program latihan yang akan dijadikan acuan untuk menjalani metode latihan.

Untuk meningkatkan dan memperbaiki program latihan maka perlu adanya evaluasi pada klub tersebut. Evaluasi merupakan suatu cara yang dapat meningkatkan dan memperbaiki program yang telah dilaksanakan (Raibowo & Nopiyanto, 2020). Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Latihan Agility Obstacle Run terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Putra Club Basket Plaza Argamakmur, Bengkulu Utara”.

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif, Penelitian kuantitatif menurut (Sugiyono, 2017) dapat diartikan sebagai penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sample tertentu, pengumpulan data bersifat kuantitatif/statistik, Dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah diterapkan. Dalam penelitian ini telah diketahui bahwa hasil tentang kemampuan dribbling atlet putra pada club basket plaza Argamakmur, Bengkulu Utara. Populasi pada penelitian ini adalah 55 atlet yang ada pada club basket plaza Argamakmur, Bengkulu Utara dengan 35 atlet putri 20 atlet putra.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Sample Random Sampling*, yaitu jika subjeknya lebih dari 100 dapat diambil antara 10 – 15% atau 20 – 25%”. Maka sampel dari penelitian ini adalah seluruh atlet putra yang ada pada klub basket plaza Argamakmur, Bengkulu Utara dengan jumlah 20 orang.

Terdapat dua jenis variabel pada penelitian ini yaitu variabel bebas (*independent*) adalah variabel yang mempengaruhi atau menyebabkan perubahan pada hasil atau obyek, dan variabel terikat (*dependent*) adalah variabel respon atau variabel hasil (Pujianto & Insanistyo 2018).

Analisis data ini dilakukan dengan membandingkan kemampuan *pre-test* dan *post-test* kemampuan *dribble*, eksperimen pada atlet basket klub Plaza Argamakmur, Bengkulu Utara yang telah ditentukan, analisis ini menggunakan uji t test. Dengan uji t tersebut akan diketahui apakah ada pengaruh antara nilai rata-rata *pre-test* dan *post-test*. Namun sebelum dilakukan pengujian hipotesis dengan uji t, terlebih dahulu perlu dilakukan uji prasyarat. Uji prasyarat meliputi uji normalitas dan uji homogenitas, Pengujian data tersebut berhubungan dengan hasil penelitian, bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik.

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah distribusi dari semua variabel yang diteliti berdistribusi dengan normal atau tidak. Untuk menguji normalitas dari masing-masing skor dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

Rumus yang digunakan adalah (1)

(Pujianto & Insanisty, 2018)

Apabila diketahui data berdistribusi dengan normal, maka langkah selanjutnya adalah melakukan uji homogenitas varian, dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

Rumus yang digunakan adalah (2)

(Pujianto & Insanisty 2018)

Dengan membandingkan kemampuan dribbling sebelum dan sesudah tes dilakukan analisis data penentuan pemain basket klub Argamakmur di Alun-alun Banglu Utara, Analisis menggunakan uji t. Melalui uji-t, Anda akan mengetahui apakah ada pengaruh antara nilai rata-rata sebelum dan sesudah tes. Namun, sebelum menguji hipotesis dengan uji-t, perlu dilakukan uji prasyarat terlebih dahulu. Pengujian prasyarat meliputi pengujian normalitas dan pengujian homogenitas Data pengujian terkait dengan hasil penelitian dan dirancang untuk membantu analisis yang lebih baik.

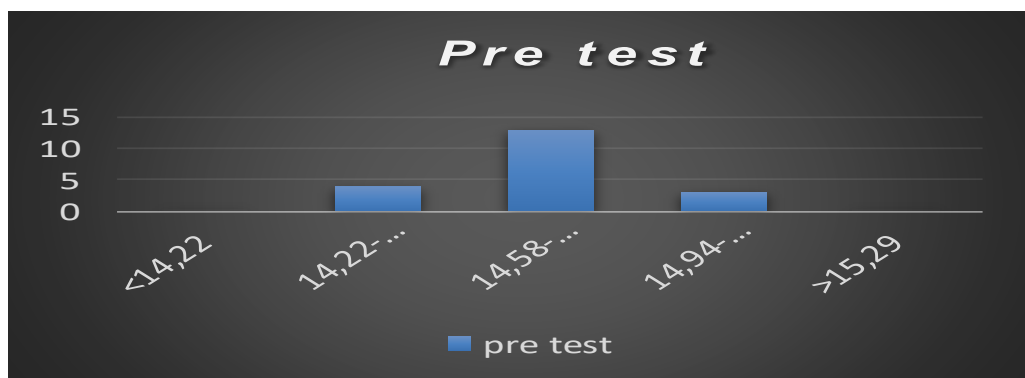
HASIL

Kemampuan Latihan *Agility Obstacle Run* Terhadap Peningkatan *Dribble* dalam permainan bola basket sebelum diberikan perlakuan terhadap sampel, dilakukan tes awal (*Pre-test*) dan setelah diberikan perlakuan dilakukan tes akhir (*Post-test*). Pada tes awal (*Pre-test*) 20 orang sampel diperoleh waktu tercepat 14,24 detik dan waktu terlama 15,11 detik dengan waktu rata-rata yang diperoleh 14,67 detik. Setelah diberikan perlakuan terhadap 20 orang sampel dengan latihan *Agility Obstacle Run* sesuai dengan program latihan. Selanjutnya dilaksanakan tes

akhir (*Post-test*) diperoleh waktu tercepat 13,14 detik dan waktu terlama 14,85 detik dengan rata-rata yang diperoleh 14,20 detik.

Tabel 1. Frekuensi hasil *pre test*

Batas Skala	<i>Pre Test</i>		Kategori
	Atlet	Persentase	
< 14,22	0	0%	< 14,22
14,22 – 14,57	4	20%	14,22 – 14,57
14,58 – 14,93	13	65%	14,58 – 14,93
14,94 – 15,28	3	15%	14,94 – 15,28
> 15,29	0	0%	> 15,29
Jumlah	20	100%	Jumlah

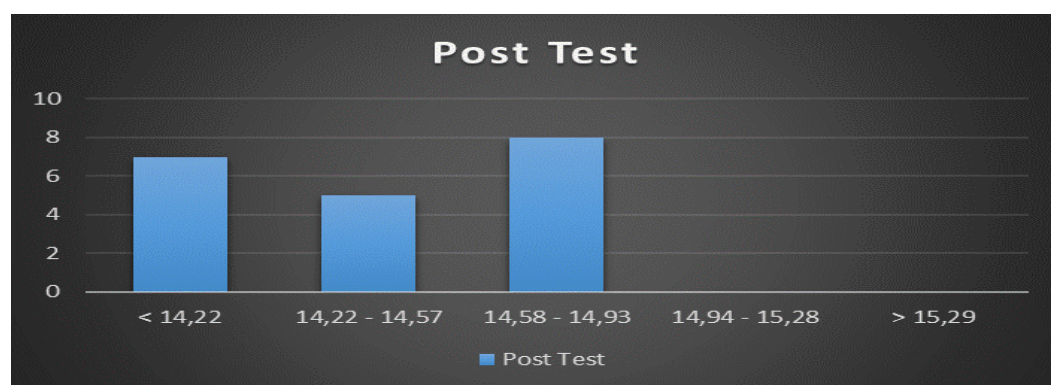


Gambar 1. Grafik Hasil Pre-test Kemampuan *Dribbling* Atlet Putra Klub Basket Plaza Arga Makmur Bengkulu Utara

Berdasarkan tabel dan grafik diatas maka diperoleh hasil *pre-test* dari 20 orang sampel adalah yang bisa melakukan *dribbling zig-zag*, tidak ada atlet termasuk dalam kategori <14,22 detik (Baik Sekali), 4 orang atlet termasuk ke dalam kategori 14,22 – 14,57 detik (Baik), 13 orang atlet termasuk ke dalam kategori 14,58 – 14,93 detik (Cukup), 3 orang atlet termasuk ke dalam kategori 14,94 – 15,28 detik (Kurang), tidak ada atlet yang termasuk ke dalam kategori >15,29 detik (Sangat Kurang). Berdasarkan skor rata-rata *dribbling zig-zag* diperoleh 14,67 detik.

Tabel 2. Hasil *Post Test*

Batas Skala	<i>Post Test</i>		Kategori
	Atlet	Persentase	
< 14,22	7	35%	Baik Sekali
14,22 – 14,57	5	25%	Baik
14,58 – 14,93	8	40%	Cukup
14,94 – 15,28	0	0%	Kurang
> 15,29	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah	20	100%	



Gambar 2. Grafik Hasil *Post-test* Kemampuan *Dribbling* Atlet Putra Klub Basket Plaza Arga Makmur Bengkulu Utara

Berdasarkan tabel dan grafik diatas maka hasil *post-test* dari 20 orang sampel adalah yang bisa melakukan *dribbling zig-zag*, 7 orang yang termasuk ke dalam kategori <14,22 detik (Baik Sekali), 5 orang atlet termasuk ke dalam kategori 14,22 – 14,57 detik (Baik), 8 orang atlet termasuk ke dalam kategori 14,58 – 14,93 detik (Cukup), tidak ada atlet yang termasuk ke dalam kategori 14,94 – 15,28 detik (Kurang), tidak ada atlet yang termasuk ke dalam kategori >15,29 detik (Sangat Kurang). Berdasarkan skor rata-rata *dribbling zig-zag* diperoleh 14,20 detik.

Data di atas menunjukkan bahwa adanya peningkatan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan latihan *agility obstacle run* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* atlet. Hal ini didasari atas perolehan rata-rata pada tes awal (*pre-test*) adalah 14,67 detik, sedangkan perolehan rata-rata pada tes akhir (*post-test*) adalah

14,20 detik artinya terdapat peningkatan *dribbling zig-zag* dengan rata-rata 0,47 detik.

Pengujian Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Tabel 3. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data

No	Variabel	N	Lo	Ltab	Distribusi
1	<i>Pre test</i>	20	0,110	0,190	Normal
2	<i>Post test</i>	20	0,180	0,190	Normal

b. Uji Homogenitas

Sample dikatakan memiliki varian homogen apabila $F_{hitung} \leq F_{table}$ pada taraf signifikan 5%.

Tabel 4. Rangkuman Uji Homogenitas

No	Variabel 1	Variabel 2
1	Mean	14,67
2	Varians	0,054
3	N	20
4	Df/dk	19
5	Fh	0,136
6	Ft	0,461

c. Pengujian Hipotesis

Sesuai dengan rumus (uji *paired t-test*) yang dilakukan maka diperoleh hasil analisis (uji *paired t-test*) sebagai berikut.

Tabel 5. Rangkuman hasil (uji t) latihan *agility obstacle run*

Dk=ni+n2-2	Thitung	Ttabel $\alpha = 0,05$	Kesimpulan
38	4,902	1,685	Signifikan

Hasil analisis uji t tersebut menyatakan terdapat pengaruh dari latihan *agility obstacle run* (X) terhadap kemampuan *dribbling* (Y) atlet putra klub plaza

Argamakmur, Bengkulu Utara yang berjumlah 20 atlet . Hal ini didasari dari hasil analisis uji t, dimana diperoleh $t_h = 4,902 > t_{tabel} = 1,685$ pada taraf signifikasi $\alpha = 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *agility obstacle run* terhadap kemampuan *dribbling* atlet putra klub plaza Argamakmur, Bengkulu Utara.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil tes kemampuan *dribbling zig-zag* tersebut, rata-rata kemampuan *dribbling* atlet adalah 14,69 detik. Selanjutnya diberikan perlakuan berupa latihan *agility obstacle run* kemudian dilakukan tes akhir dengan menggunakan instrumen yang sama. Dari tes tersebut diperoleh hasil dengan rata-rata kemampuan *dribbling* atlet berubah menjadi 13,63. Hal ini terbukti setelah dilakukannya uji t diperoleh hasil $t_{hitung} = 3,885 > t_{tabel} = 1,699$.

Hasil uji analisis data menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima. Hal ini menunjukkan bahwa model latihan *agility obstacle run* memberikan pengaruh terhadap kemampuan *dribbling* yang mana didukung oleh data penelitian, adanya pengaruh itu terbukti dari hasil penelitian dimana tes akhir (*post-test*) kemampuan kecepatan *dribbling* meningkat dari tes awal (*pre-test*) setelah diberikannya perlakuan berupa latihan *agility obstacle run*. Dapat disimpulkan latihan *agility obstacle run* berpengaruh terhadap kecepatan *dribbling* atlet putra klub basket plaza Argamakmur, Bengkulu Utara. Pada permainan bola basket, teknik dasar merupakan suatu faktor yang sangat penting dalam pencapaian suatu prestasi. Dengan pemahaman teknik dasar yang baik, memungkinkan untuk dapat menampilkan suatu permainan yang bermutu (Kurniawati & Apreliani, 2016).

Metode latihan *obstacle run* merupakan kegiatan jasmani yang berbentuk gerakan lari atau berlari melalui rintangan-rintangan yang di hadapi seperti melalui rintangan tali, rintangan balok-balok, melalui bola-bola yang tersusun, melalui box atau kotak, melalui bangku swedia, melalui gawang, melalui kerucut, dan melalui rotan atau ban (Purwanthi, 2013).

Latihan ini dapat meningkatkan kelincahan, power, dan kecepatan pada atlet di klub Plaza Argamakmur, Bengkulu Utara. Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu sesingkat mungkin. Power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat (Harsono dalam Sihombing, 2019).

Ketiga aspek yaitu kelincahan, power, dan kecepatan sangat dibutuhkan oleh atlet basket dikarenakan dalam permainan bola basket atlet harus mampu menguasai lapangan yang artinya atlet harus mampu melewati pertahanan dan strategi lawan agar bisa menghasilkan angka. Pembahasan dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan dari kajian teori dan perhitungan statistik serta mengacu pada kesimpulan terhadap analisis yang telah dilakukan, dalam pembahasan merujuk pada hipotesis yang diajukan dalam penelitian. Pengaruh Latihan *Agility Obstacle Run* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Atlet Putra Klub Basket Plaza Argamakmur, Bengkulu Utara.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dengan uji hipotesis menggunakan paired t-test dihasilkan $t_{hitung} = 4,902$ dan $t_{tabel} = 1,685$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$), dengan menggunakan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *agility obstacle run* terhadap kemampuan *dribbling*. Dengan demikian dapat disimpulkan latihan *agility obstacle run* dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* atlet putra klub plaza Argamakmur, Bengkulu Utara.

REFERENSI

- Kurniawati & Apreliani. (2016). *Pengaruh Latihan Depth Jump terhadap Kemampuan Lay Up Shoot Pemain Basket di SMAN 10 Bekasi*. Poltekkes Kemenkes Jakarta III. Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan. Vol.3, No.2.
- Mylsidayu, A.K. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., & Arwin. (2019). *Filsafat Pendidikan Jasmani & Olahraga*. Bengkulu: Zara Abadi.

- Pujianto, D & Insanisty. (2013). *Dasar – dasar Penelitian Pendidikan Jasmani*. Bengkulu: FKIP Universitas Bengkulu.
- Purwanthi, S.R. (2013). *Pengaruh Latihan Fartlek dan Obstacle Run terhadap Daya Tahan Kardiorespirasi*. Ilmu Keolahragaan FOK Universitas Pendidikan GANESHA. Gelanggang Olahraga. Vol.1, No.2.
- Raibowo, S., & Nopiyanto, Y. E. (2020). Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan pada SMP Negeri Se-Kabupaten Mukomuko melalui Pendekatan Model Context, Input, Process & Product (CIPP). *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(2), 146-165.
- Sihombing, S. (2019). Hubungan Panjang Tungkai Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lari Sprint 100 Meter. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2), 256-261.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Suryani, Savira. (2017). *Pengaruh Penggunaan Metode Bagian (Part Method) Terhadap Hasil Belajar Dribbling Bola Basket*. Universitas Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol.05, No.01.
- Yarmani, Y. (2017). Pengaruh Latihan Shooting Drills Terhadap Hasil Three Point Shooting Atlet Putra Klub Bola Basket King Spark Kota Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(2), 75-79.