

PENGARUH LATIHAN SPEED DAN AGILITY TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN DRIBBLING BOLA BASKET PADA EKSTRAKURIKULER BASKET SMA NEGERI 1 TALANG PADANG

Satrio Juniyanto ^a, Dwi Priyono ^b, Candra Kurniawan ^c, Herman Tarigan ^d

^{abcd} Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas Lampung, Lampung, Indonesia

email: ^asatriojunyanto544@gmail.com

INFO ARTIKEL

Sejarah artikel:

Menerima 27 Juli 2024

Revisi 4 Januari 2025

Diterima 5 Januari 2025

Online 10 Januari 2025

Kata kunci:

Bola Basket, Dribbling,
Kecepatan dan Kelincahan.

Keywords:

Basketball, Dribbling, Speed
and Agility.

Style APA dalam mensitasi artikel ini: [Heading sitasi]

Satrio Juniyanto, Dwi Priyono,
Candra Kurniawan, Herman
Tarigan. (2025). Pengaruh
Latihan Speed dan Agility
Terhadap Peningkatan
Keterampilan Dribbling Bola
Basket pada Ekstrakurikuler
Basket SMA Negeri 1 Talang
Padang. *Jurnal Ilmiah. Jurnal
Ilmiah Penjas*. 11.1, 109-118.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan speed dan agility terhadap peningkatan keterampilan dribbling bola basket pada ekstrakurikuler basket SMA Negeri 1 Talang Padang, Metode dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Sampel pada penelitian ini yaitu siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Talang Padang yang berjumlah 30 orang yang dibagi menjadi dua kelompok. penelitian ini menggunakan ordinal pairing yaitu kelompok 1 (eksperimen) diberi perlakuan (treatment) latihan speed dan agility dan kelompok 2 (kontrol) tidak diberi perlakuan (treatment). Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes kecakapan dan keterampilan menggiring bola (dribbling). Teknik analisis data menggunakan uji prasyarat normalitas dan uji homogenitas, sedangkan uji hipotesis menggunakan analisis uji-t. Hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa: 1) Ada pengaruh yang signifikan dari latihan speed dan agility terhadap peningkatan keterampilan dribbling bola basket, dengan nilai $t_{hitung} = 12,481 > t_{tabel} = 2,145$. 2) Tidak ada pengaruh yang signifikan dari latihan non-speed dan agility (kontrol) terhadap peningkatan keterampilan dribbling bola basket, dengan nilai $t_{hitung} = 0,191 < t_{tabel} = 2,145$. 3) Ada perbedaan keterampilan dribbling bola basket yang signifikan antara data hasil post test kelompok latihan speed dan agility dan kelompok kontrol, dengan nilai $t_{hitung} = 2,750 > t_{tabel} = 2,048$.

ABSTRACT

This research aims to determine the effect of speed and agility training on improving basketball dribbling skills in extracurricular basketball at SMA Negeri 1 Talang Padang. The method in this research uses an experimental method. The sample in this study was 30 extracurricular basketball students at SMA Negeri 1 Talang Padang who were divided into two groups. This study used ordinal pairing, namely that group 1 (the experiment) was given treatment (speed and agility training) and group 2 (the control) was not given treatment (treatment). The instrument in this research uses a proficiency test and dribbling skills. The data analysis technique uses the prerequisite normality test and homogeneity test, while hypothesis testing uses t test analysis. From the results of the research that has been carried out, a conclusion can be drawn that: 1) There is a significant influence of speed and agility training on improving basketball dribbling skills, with a value of $t_{count} = 12,481 > t_{table} = 2,145$. 2) There is no significant effect of non-speed and agility training (control) on improving basketball dribbling skills, with a value of $t_{count} = 0,191 < t_{table} = 2,145$. 3) There is a significant difference in basketball

dribbling skills between the post-test data from the speed and agility training group and the control group, with a value of $t_{count} = 2,750 > t_{table} = 2,048$.

1. Pendahuluan

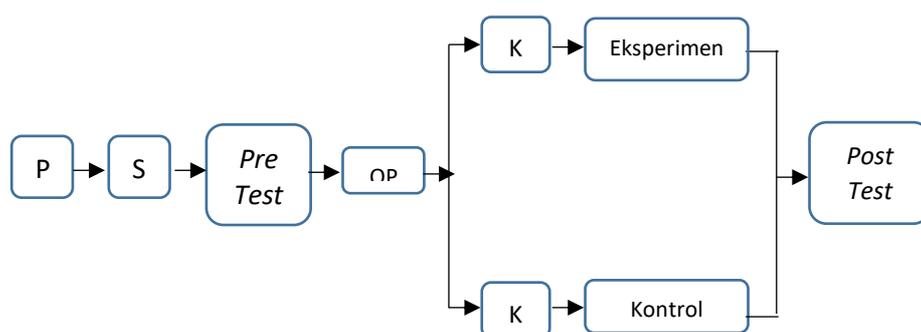
Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari keseluruhan proses pendidikan yang dilakukan melalui berbagai aktivitas fisik yang dirancang untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan tubuh, keterampilan motorik, serta aspek sosial dan emosional peserta didik (Abduljabar, 2011; Hernando & Atradinal, 2020; Muhammad Hafizh, 2022). Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan aktivitas sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa kelelahan yang berlebihan, serta masih memiliki energi cadangan untuk menghadapi situasi mendesak (Andini, 2020; Bangun, 2016; Febrianta, 2015). Dalam pendidikan jasmani, terdapat dua jenis permainan, yaitu permainan bola besar yang mencakup sepak bola, bola voli, dan bola basket, serta permainan bola kecil yang meliputi bulu tangkis, tenis meja, takraw, dan softball (Budiwanto, 2004). Pengembangan dan pembinaan olahraga dilakukan melalui proses pembelajaran yang diselenggarakan oleh guru atau pelatih olahraga yang memiliki kualifikasi dan sertifikat kompetensi yang relevan (Lubis, 2016; Mahfud et al., 2022). Bola basket adalah cabang olahraga kompetitif yang mengharuskan pemain untuk melakukan gerakan eksplosif (Saputra et al., 2014). Permainan bola basket melibatkan berbagai teknik dasar yang perlu dikuasai, seperti melempar bola (shooting), mengoper bola (passing), dan menggiring bola (dribbling) (Lukyani & Agustina, 2020). Shooting digunakan untuk mencetak poin dalam permainan bola basket (Arwih, 2019; Cahya et al., 2021). Penguasaan bola adalah keterampilan dasar yang penting bagi setiap pemain untuk dapat tampil baik, karena dalam olahraga bola basket, kemampuan menguasai bola sangat diperlukan baik di lapangan maupun saat bertanding (Darmawan et al., 2020). Metode latihan yang dilakukan secara berkelanjutan akan meningkatkan kemampuan dalam mengontrol gerakan, serta merangsang perkembangan otot yang dibutuhkan dalam cabang olahraga tertentu, yang pada akhirnya akan mendukung pencapaian prestasi yang lebih baik. Berdasarkan hasil observasi penulis pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Talang Padang ditemukan bahwa ketika siswa melakukan olahraga bola basket terlihat kemampuan menggiring bolanya masih

rendah. Sewaktu siswa menggiring bola terlihat masih lambat dan tidak stabil sehingga dapat dengan mudah dikejar dan direbut oleh lawan. Koordinasi pada saat menggiring bola masih kurang baik sehingga siswa tidak dapat menghindari lawan sewaktu menggiring bola basket. Kekurangan yang terlihat pada siswa tersebut disebabkan belum adanya latihan khusus untuk mengembangkan keterampilan teknik serta pengembangan unsur kondisi fisik yang dibutuhkan seperti kecepatan dan kelincahan. Dari pengamatan tersebut, peneliti berupaya untuk mengatasi masalah-masalah tersebut, para siswa harus berlatih secara baik dan teratur dengan bentuk latihan yang tepat yaitu dengan latihan speed (kecepatan) dan agility (kelincahan). Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka peneliti ingin mengambil judul penelitian “Pengaruh Latihan Speed dan Agility Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Bola Basket Pada Ekstrakurikuler Basket SMA Negeri 1 Talang Padang”.

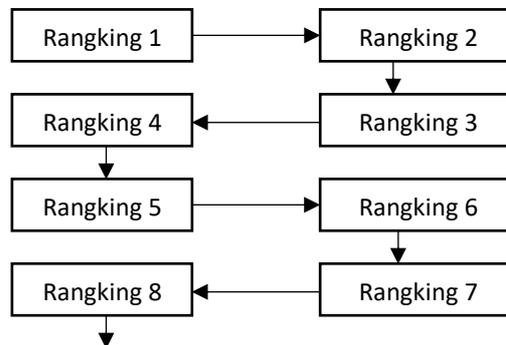
2. Metode

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen di mana menurut (Kusumawati, 2015) penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan dengan memberikan *treatment* ataupun perlakuan kepada sampel, sampai dilihat ada perubahan yang terjadi atau tidak. Dari definisi di atas dapat disimpulkan metode penelitian eksperimen merupakan bagian dari metode kuantitatif, dan memiliki ciri khas tersendiri dengan adanya perlakuan (*treatment*) yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas (*treatment*) terhadap variabel terikat dalam penelitian ini (Sugiyono, 2016).

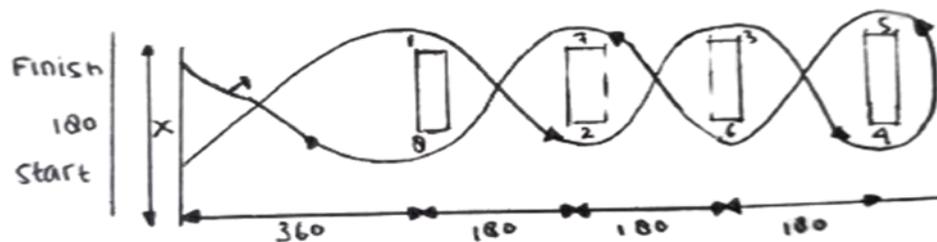
Gambar 1. Desain Penelitian



Gambar 2. Ordinal Pairing



Gambar 3. Tes Dribbling (Menggiring Bola) Bola Basket



Tabel 1. Penilaian Acuan Norma (PAN) Dalam Skala

No	Interval	Kategori
1	$X \geq M + (1,5 SD)$	Kurang Sekali
2	$M + (0,5 SD) \leq X < M + (1,5 SD)$	Kurang
3	$M - (0,5 SD) \leq X < M + (0,5 SD)$	Sedang
4	$M - (1,5 SD) \leq X < M - (0,5 SD)$	Baik
5	$X < M - (1,5 SD)$	Baik Sekali

3. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan dengan eksperimen latihan speed dan agility terhadap peningkatan keterampilan dribbling bola basket pada ekstrakurikuler basket SMA Negeri 1 Talang Padang. Secara keseluruhan kegiatan ini dilaksanakan tiga tahap, yaitu pertama adalah kegiatan pre test untuk mengetahui kemampuan awal sampel, setelah

data diperoleh kemudian sekaligus digunakan untuk membagi sampel ke dalam dua kelompok yaitu kelompok latihan speed dan agility dan kelompok kontrol.

Tabel 2. Hasil Penelitian Keterampilan Dribbling

No	Hasil	Kelompok			
		<i>Speed dan Agility</i>		Kontrol	
		Tes Awal	Tes Akhir	Tes Awal	Tes Akhir
1	<i>Sum</i>	155,04	134,10	156,65	156,45
2	<i>Average</i>	10,34	8,94	10,44	10,43
3	<i>Standar Deviasi</i>	1,41	1,53	1,48	1,44
4	<i>Minimum</i>	8,01	7,11	8,03	8,24
5	<i>Maximum</i>	12,67	12,35	12,75	12,66
6	<i>Modus</i>	-	9,64	10,88	12,50
7	<i>Median</i>	10,70	9,17	10,44	10,45

Tabel 3. Uji Normalitas

No	Kelompok	Data	Lhitung	Ltabel	Kesimpulan
1	<i>Speed dan Agility</i>	Tes Awal	0,088	0,220	Normal
		Tes Akhir	0,178		Normal
2	Kontrol	Tes Awal	0,105		Normal
		Tes Akhir	0,108		Normal

Kriteria pengujian adalah;

Jika $L_{hitung} < L_{tabel}$, maka variabel tersebut berdistribusi normal

sedangkan jika $L_{hitung} > L_{tabel}$ maka variabel berdistribusi tidak normal.

Tabel 4. Uji Homogenitas

No	Data	Fhitung	Ftabel	Kesimpulan
1	Tes Awal	1,109	2,484	Homogen

2	Tes Akhir	1,131	2,484	Homogen
---	-----------	-------	-------	---------

Untuk mengetahui variabel mana saja yang memiliki varians yang sama maka uji yang dilakukan adalah dengan cara membandingkan varians terbesar dan varians terkecil dari masing-masing kelompok sehingga diperoleh nilai Fhitung dengan kriteria uji jika nilai Fhitung < Ftabel maka kedua data bersifat homogen atau berasal dari varians yang sama. Ternyata pada hasil tes didapat Fhitung < Ftabel maka kedua varians tersebut homogen.

Tabel 5. Uji Pengaruh Kelompok Latihan Speed dan Agility

Data	N	Rata-Rata	t _{hitung}	t _{tabel}	Ket.
Tes Awal	15	10,34	12,481	2,145	Ada Pengaruh yang Signifikan
Tes Akhir	15	8,94			

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan “Ada pengaruh yang signifikan dari latihan speed dan agility terhadap peningkatan keterampilan dribbling bola basket pada ekstrakurikuler basket SMA Negeri 1 Talang Padang” diterima.

Tabel 6. Uji Pengaruh Kelompok Kontrol

Data	N	Rata-Rata	t _{hitung}	t _{tabel}	Ket.
Tes Awal	15	10,44	0,191	2,145	Tidak ada Pengaruh yang Signifikan
Tes Akhir	15	10,43			

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai thitung = 0,191 < ttabel = 2,145, taraf signifikan α 5%, derajat kebebasan dk = N-1 = 15-1 = 14, yang berarti tidak ada perbedaan yang signifikan data hasil pre test dan post test kelompok kontrol. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan "Tidak ada pengaruh yang signifikan dari latihan non-speed dan agility (kontrol) terhadap peningkatan keterampilan dribbling bola basket pada ekstrakurikuler basket SMA Negeri 1 Talang Padang" diterima.

Pembahasan

Hasil uji analisis data menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima yaitu ada pengaruh yang signifikan dari latihan speed dan agility terhadap peningkatan keterampilan dribbling bola basket pada ekstrakurikuler basket SMA Negeri 1 Talang Padang. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian (Farhan et al., 2023; Iqbal et al., 2021; Mahardika & Supriyoko, 2019) asil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode latihan memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan atau performa siswa. Model latihan speed dan agility memberikan pengaruh terhadap kemampuan dribbling yang mana didukung oleh data penelitian, adanya pengaruh itu terbukti dari hasil penelitian di mana tes akhir (post-test) kemampuan kecepatan dribbling meningkat dari tes awal (pre-test) setelah diberikannya perlakuan berupa latihan speed dan agility. Dapat disimpulkan latihan speed dan agility berpengaruh terhadap kecepatan dribbling atlet bola basket pada ekstrakurikuler basket SMA Negeri 1 Talang Padang.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Ada pengaruh yang signifikan dari latihan speed dan agility terhadap peningkatan keterampilan dribbling bola basket pada ekstrakurikuler basket SMA Negeri 1 Talang Padang.

2. Tidak ada pengaruh yang signifikan dari latihan non-speed dan agility (kontrol) terhadap peningkatan keterampilan dribbling bola basket pada ekstrakurikuler basket SMA Negeri 1 Talang Padang.
3. Ada perbedaan keterampilan dribbling bola basket yang signifikan antara data hasil post test kelompok latihan speed dan agility dan kelompok kontrol.

5. Referensi

- Abduljabar, B. (2011). Pengertian pendidikan jasmani. *Ilmu Pendidikan, 1991*, 36.
http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/Jur._Pend._Olahraga/196509091991021-Bambang_Abduljabar/Pengertian_Penjas.pdf
- Andini, S. F. (2020). *Makalah Kebugaran Jasmani*.
- Arwih, M. Z. (2019). Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Pada Permainan Bolabasket Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017 FKIP UHO. *Jurnal Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNiversitas Negeri Medan, 18(1)*, 63–71.
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikandi Indonesia. *Publikasi Pendidikan, 6(3)*.
<https://doi.org/10.26858/publikan.v6i3.2270>
- Budiwanto, S. (2004). Pengetahuan dasar melatih olahraga. *Malang: Depdiknas Universitas Negeri Malang*.
- Cahya, R. N., Suparto, A., & Prasetyo, D. A. (2021). Konsentrasi dan keseimbangan: Faktor yang mempengaruhi keberhasilan shooting bolabasket Concentration and balance: Factors successful shooting in basketball. *Sriwijaya Journal of Sport, 1(1)*, 47–54.
- Darmawan, F. D., Sulaiman, S., & Setyawati, H. (2020). Contributions agility, resilience and self-confidence against ball dribbling skills (dribbling) futsal. *Journal of Physical Education and Sports, 9(1)*, 14–19.
- Farhan, M. F., Muryadi, A. D., & Dwijayanti, K. (2023). Pengaruh Latihan Drill Terhadap

Keterampilan Shooting Bola Basket Putri Pada Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Andong. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 9(2), 168–178.

Febrianta, Y. (2015). Kebugaran Kardiorespirasi Pemain UKM Sepakbola Universitas Muhammadiyah Purwokerto 2015. *Dinamika Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 7(2).

Hernando, Y., & Atradinal, A. (2020). Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 17 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal JPDO*, 3(1), 15–23.
<http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/611%0Ahttp://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/611/184>

Iqbal, M., Muryadi, A. D., & Dwijayanti, K. (2021). Perbedaan pengaruh latihan one hand set shoot dan two hand set shoot terhadap tembakan bebas (free throw) dalam permainan bola basket pada atlet balka club tahun 2020. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 7(2), 57–71.

Kusumawati, M. (2015). Penelitian Penjasorkes Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Bandung: Alfabeta*.

Lubis, J. (2016). *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. PT. Raja Grafindo Persada.

Lukyani, L., & Agustina, R. S. (2020). *Buku Jago Bola Basket*. Ilmu Cemerlang Group.

Mahardika, W., & Supriyoko, A. (2019). Perbedaan Pengaruh Antara Metode Latihan Secara Terus Menerus Dan Diselingi Istirahat Terhadap Hasil Free Throw Bola Basket Pada Mahasiswa Putra PKO FKIP UTP Surakarta. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 19(1).

Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2022). Model Latihan Shooting Bola Basket Dengan Modifikasi Ring Pada Anak Usia Sekolah Menengah Pertama. *Journal of Arts and Education*, 1(2).

Muhammad Hafizh. (2022). Profesionalisme Guru Penjaskes Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Di Smp Negeri 3 Batusangkar. *El-Rusyd : Jurnal Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah STIT Ahlussunnah Bukittinggi*, 6(2), 17–32.

Saputra, D., Insanisty, B., & Sihombing, S. (2014). Pengaruh Latihan Padat (Massed Practice) Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain Club Bola Basket Patriots Kota Bengkulu. *Progr Stud Pendidik Jasm Dan Kesehat Fak Kegur Dan Ilmu Pendidik Univ Bengkulu*.

Sugiyono. (2016). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, R&D. *Bandung: Alfabeta*.