



---

## **PENGARUH LATIHAN AGILITY TERHADAP KUALITAS *DRIBBLING* SISWA SDN KALUKUANG 1**

**Muh. Khaeril Hafidzullah<sup>1</sup>, Saharullah<sup>2</sup>, Anwar<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga, Universitas Negeri Makassar

Email : [khaerilhafidzullah@gmail.com](mailto:khaerilhafidzullah@gmail.com)

<sup>2</sup> Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

Email: [saharullah@unm.ac.id](mailto:saharullah@unm.ac.id)

<sup>3</sup> Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga, UPT SPF SDN KALUKUANG I

Email : [anwarspd04@gmail.com](mailto:anwarspd04@gmail.com)

---

<b>Artikel info</b>	<b>Abstrak</b>
<i>Received; 15-09-2024</i> <i>Revised; 25-09-2024</i> <i>Accepted; 01-02-2025</i> <i>Published; 02-02-2025</i>	Latihan kelincuhan adalah proses peningkatan kemampuan untuk mengubah posisi tubuh dengan cepat dan tepat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kelincuhan terhadap kualitas dribbling Siswa SDN kalukuang 1. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan teknik tes, uji normalitas, analisis homogenitas, dan uji t. Populasi penelitian adalah 150 Siswa SDN kalukuang 1, dengan sampel acak sebanyak 20 orang. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh signifikan latihan agility leader terhadap kualitas dribbling, dengan peningkatan signifikan antara tes awal dan akhir. Selain itu, terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok latihan agility leader dan kelompok kontrol. Kesimpulan menunjukkan bahwa latihan agility leader lebih efektif dibandingkan latihan kontrol dalam meningkatkan kualitas dribbling atlet bola basket.
<b>Key words:</b> <i>Kelincuhan, kualitas dribbling</i>	artikel global teacher profesional dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0

---

### **PENDAHULUAN**

Permainan bola basket merupakan olahraga yang sangat populer, walaupun terbilang rumit dan memiliki banyak peraturan tetapi olahraga ini masih memiliki banyak peminat di seluruh dunia terutama di amerika serikat yang merupakan kiblat bola basket dunia. Olahraga ini tergolong dalam permainan bola besar. Bola basket adalah olahraga tim yang menggabungkan aktivitas aerobik dan anaerobik. Permainan ini membutuhkan intensitas gerakan yang tinggi, di mana para pemain harus melakukan berbagai gerakan seperti berlari, berhenti mendadak, dan berpindah tempat dengan cepat sesuai dengan situasi di lapangan. Hal ini menunjukkan bahwa pemain bola basket harus memiliki kemampuan fisik yang kuat untuk menyesuaikan diri dengan perubahan tempo dan tuntutan permainan (Malik & Rubiana, 2019). Menurut Nidhom Khoeron (2017: 1). Bola boleh di oper (dilempar ke teman), boleh dipantulkan ke lantai (ditempat atau sambil berjalan) dan tujuannya adalah memasukkan bola ke keranjang

lawan. Pada dasarnya bola basket merupakan suatu olahraga berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang (Suganda, 2022).

Olahraga bola basket menuntut pemainnya memiliki komponen fisik yang baik dikarenakan bola basket merupakan permainan yang gerakannya kompleks yaitu gabungan dari jalan, lari, lompat, dan unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelenturan, kelentukan dan lain-lain. Untuk melakukan gerakan-gerakan secara baik di perlukan kemampuan dasar fisik yang memadai.

Pada permainan bola basket untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar dengan baik. Teknik dasar tersebut dapat dibagi menjadi teknik melempar dan menangkap, teknik menggiring bola, teknik menembak, teknik gerakan berporos, teknik lay up shoot, shoot underbasket, teknik rebound (Nowo Tri Purnomo, 2021).

Salah satu Teknik dasar yang wajib dikuasai dalam bermain bola basket adalah dribbling. menggiring bola adalah gerakan memantul mantulkan bola ke tanah dengan satu tangan secara terus menerus maupun bergantian menggunakan telapak tangan. Tujuan dribbling yang umum biasanya adalah melewati defender dan mencetak skor Tapi tujuan dari dribbling bisa lebih spesifik dari pada itu. Pada hakikatnya setiap pemain bolabasket dituntut agar mampu melakukan dribbling yang baik, lincah tanpa kehilangan keseimbangan ketika melewati setiap lawan.

Keterampilan dribbling harus dibarengi dengan kelincahan yang baik sehingga para pemain akan lebih mudah menggiring bola sambil melewati atau mempertahankan bola dari lawan. Kelincahan adalah salah satu kemampuan gerak yang penting bagi seorang pemain bola basket.. 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. (Harsono, 2018:50). Dengan kelincahan yang baik, pemain dapat melakukan gerakan tipu dalam permainan atau melewati lawan dengan lebih mudah. Kelincahan juga melibatkan kemampuan tubuh untuk berpindah posisi dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Hal ini sangat penting dalam bola basket, terutama saat mengubah arah gerakan secara tiba-tiba dengan tetap menjaga keseimbangan. Kesiapan tubuh untuk bergerak dengan cepat dan tepat tanpa menguras energi berlebihan, sambil tetap menjaga keseimbangan, menjadi kunci dalam performa permainan (Basrizal et al., 2020)

SDN Kalukuang 1 adalah salah satu SD Negeri yang berada di kec Tallo Kota Makassar. Permainan bola basket tim SDN Kalukuang 1 dari dulu terkenal dengan permainan yang cepat dan lincah dengan memanfaatkan serangan balik dan kelincahan pemain untuk melewati lawan yang cepat. Namun tiga tahun terakhir kualitas pemain basket unsm bisa dikatakan menurun, identitas permainan cepat dan para pemain yang lincah unsm sudah memudar. Buktinya dari event terakhir yang diikuti unsm para pemain unsm juga kurang memiliki kelincahan dalam melakukan dribbling karena dribbling untuk melewati lawan harus ditunjang dengan aspek fisik agilty yang harus cukup baik.

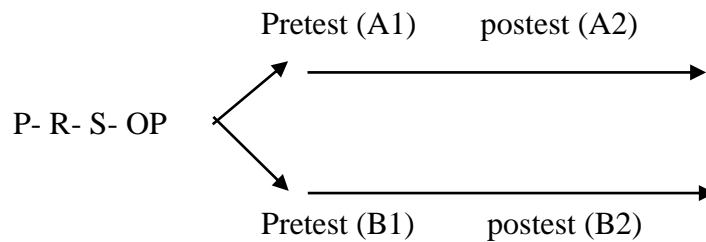
Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Syadena Adiyaksa pada tahun 2020 mengenai Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Crossover Bola Basket pada Siswa Putera Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh kemampuan dribbling crossover bola basket pada siswa putera ekstrakurikuler bola basket di Sma Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu (Adiyaksa, 2020).

Dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti terhadap kualitas dribbling pemain basket siswa SDN Kalukuang 1, masih banyak yang memiliki kualitas dribbling yang masih kurang baik. Hal tersebut terjadi diperkirakan karena belum adanya latihan khusus untuk pengembangan unsur fisik khususnya kelincahan. Oleh karena itu, untuk mengatasi permasalahan tersebut penulis ingin menerapkan metode latihan kelincahan. Metode latihan

kelincahan adalah penerapan latihan yang berguna untuk melatih dan membiasakan atlet dalam mengubah arah gerak dengan cepat dan lincah untuk mencapai suatu..

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan teknik tes dalam pengembalian datanya. Penelitian ini menggunakan desain pretest dan posttest control group design. Dalam design ini terdapat dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang dipilih secara acak, kemudian diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal, adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Subagja, 2023).



Gambar 1:Desain Penelitian  
Sumber : Sugiono (2019 : 117 )

Sampel penelitian terdiri dari 20 responden yang dipilih secara acak dari populasi atlet putri Siswa SDN kalukuang 1. Penelitian dilakukan dilapangan basket FIK UNM selama bulan Februari hingga Maret. Variabel bebas adalah latihan agilty, sedangkan variabel terikat adalah kualitas dribbling. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi dengan ter dribbling zig-zag, dikur menggunakan stopwatch. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial dengan uji T dan program SPSS versi 20 pada taraf signifikansi 0,05.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

#### **a. Uji Data Deskripsi**

Deskripsi data merupakan gambaran umum mengenai data masing-masing variabel dalam penelitian. Data penelitian merupakan angka-angka yang nantinya diterjemahkan kedalam hasil penelitian dan nantinya memberikan gambaran tentang kondisi dari setiap variabel yang diteliti, yaitu kemampuan dribbling atlet Siswa SDN kalukuang 1. Adapun hasil kemampuan dribbling siswa Siswa SDN kalukuang 1 akan di jelaskan bahwa hasil tes awal dan tes akhir dari dua kelompok latihan, yaitu kelompok Latihan agility leader dan control yang masing-masing terdiri dari 10 peserta. Pada kelompok latihan agility leader nilai total tes awal adalah 174,52 dengan rata-rata 17,45, sementara pada tes akhir nilai totalnya menurun menjadi 126,95 dengan rata-rata 12,69. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan performa dribbling yang signifikan pada kelompok tersebut. Standar deviasi pada kelompok ini juga meningkat dari 1,22 di tes awal menjadi 3,39 di tes akhir, yang menunjukkan adanya variasi yang lebih besar di antara peserta pada tes akhir. Nilai minimum yang dicapai pada tes awal adalah 15,8 dan meningkat menjadi 15,5 di tes akhir, sementara nilai maksimum naik dari 17,4 menjadi 19,02.

Di sisi lain, kelompok Latihan kontrol menunjukkan perbedaan yang lebih kecil. Pada tes awal, nilai totalnya adalah 176,3 dengan rata-rata 17,63, dan pada tes akhir nilainya sedikit menurun menjadi 170,86 dengan rata-rata 17,09. Standar deviasi pada kelompok ini menurun dari 1,46 di tes awal menjadi 1,06 di tes akhir, yang menunjukkan hasil yang lebih seragam di akhir. Nilai minimum pada tes awal adalah 15,94 dan menurun menjadi 15,5 di tes akhir, sementara nilai maksimum berubah dari 28 menjadi 19,02. Berdasarkan data ini, terlihat bahwa kelompok latihan agility leader mengalami peningkatan performa yang lebih signifikan dibandingkan kelompok latihan kontrol baik dari penurunan rata-rata waktu dribbling maupun dari hasil tes akhir yang lebih tinggi.

**b. Uji Hipotesis Penelitian**

Pengujian hipotesis penelitian dilakukan dengan menggunakan analisis yang digunakan adalah dengan *uji T*. Alasan menggunakan uji T karena data yang dimiliki kelompok sama banyaknya. Analisis varians digunakan untuk menguji pengaruh utama (*main effect*) variabel bebas latihan agility leader dan latihan kontrol terhadap variabel terikat, yaitu kemampuan dribbling Siswa SDN kalukuang 1

Hasil pengujian hipotesis yang dilakukan dengan menggunakan Uji T dapat dilihat pada rangkum yang disajikan dalam berikut ini:

1. Perbandingan kemampuan dribbling Siswa SDN kalukuang 1 antara tes awal dan akhir pada kelompok latihan agility leader menunjukkan hasil signifikan ( $T_{hit} = 7.041 > T_{tab} = 2.262$ ). Rata-rata kemampuan dribbling meningkat dari  $A1 = 17.45$  ( $s = 1.22$ ) ke  $A2 = 12.69$  ( $s = 3.39$ ), menunjukkan adanya peningkatan signifikan.
2. Perbandingan pada kelompok kontrol antara tes awal dan akhir tidak menunjukkan perbedaan signifikan ( $T_{hit} = 2.443 < T_{tab} = 2.262$ ). Rata-rata dribbling pada tes awal  $B1 = 17.63$  ( $s = 1.46$ ) dan tes akhir  $B2 = 17.09$  ( $s = 1.06$ ), menunjukkan hasil yang tidak signifikan.
3. Perbandingan antara kelompok agility leader dan kontrol pada tes akhir\*\* menunjukkan perbedaan signifikan ( $T_{hit} = 4.606 > T_{tab} = 1.833$ ). Rata-rata dribbling kelompok agility leader ( $A2 = 12.69$ ,  $s = 3.39$ ) lebih baik dibandingkan dengan kelompok kontrol ( $B2 = 17.09$ ,  $s = 1.06$ ). Ini menunjukkan kelompok agility lebih efektif.

Secara keseluruhan, latihan agility lebih efektif meningkatkan kemampuan dribbling dibandingkan latihan kontrol.

**Pembahasan**

- 1) Pengaruh Latihan Agility Leader Terhadap Kemampuan Dribbling Siswa SDN kalukuang 1

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *Agility Leader* memberikan peningkatan yang signifikan terhadap kemampuan dribbling atlet Siswa SDN kalukuang 1, dengan perbedaan nyata antara hasil tes awal dan tes akhir. Latihan ini melibatkan berbagai variasi gerakan seperti *Ikhy Shuffle*, *two foot forward*, *back icky shuffle*, dan lainnya, yang bertujuan untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan, serta koordinasi kaki pemain. Latihan ini penting karena membantu pemain merubah arah dan kecepatan baik saat mengolah bola maupun saat bergerak tanpa bola. Berdasarkan hasil uji statistik, perbedaan yang signifikan tersebut menunjukkan bahwa latihan *agility ladder* berpengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan dribbling para atlet bolabasket.

- 2) Pengaruh Latihan Kontrol Terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Siswa SDN kalukuang 1
- Berdasarkan hasil penelitian, dinyatakan bahwa  $H_0$  ditolak, dengan hasil yang menunjukkan adanya perbedaan nyata kemampuan dribbling Siswa SDN kalukuang 1 antara tes awal dan tes akhir pada kelompok kontrol. Meskipun kelompok kontrol tidak

diberikan bentuk latihan khusus dan latihan tidak dilakukan secara kontinu atau teratur, hasil penelitian menunjukkan peningkatan kemampuan dribbling. Latihan kontrol, yang hanya mengandalkan permainan tanpa pengulangan terstruktur, tetap menghasilkan perbedaan signifikan dalam kemampuan dribbling, sebagaimana didukung oleh hasil uji statistik.

3) Perbedaan Pengaruh Latihan *Agility Leader* dan Latihan Kontrol Terhadap Kemampuan Dribbling Siswa SDN kalukuang 1

Hasil penelitian menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak, mengindikasikan adanya perbedaan nyata antara kelompok latihan *Agility Leader* dan kelompok kontrol dalam hal kemampuan dribbling Siswa SDN kalukuang 1. Atlet yang menjalani latihan *Agility Leader* menunjukkan peningkatan signifikan dalam dribbling, karena latihan ini berfokus pada kelincahan yang penting dalam mengasah keterampilan dribbling. Latihan ini membantu atlet memilah dan menerapkan teknik dribbling yang lebih baik.

Sebaliknya, meskipun kelompok kontrol, yang tidak melakukan latihan berulang secara teratur, tetap menunjukkan peningkatan kemampuan dribbling, hasilnya tidak sebaik kelompok *Agility Leader*. Latihan tanpa pengulangan terstruktur memang meningkatkan kemampuan dribbling, tetapi tidak setinggi atlet yang mengikuti program latihan kelincahan. Secara keseluruhan, latihan *Agility Leader* memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan latihan kontrol atau tanpa latihan yang terstruktur.

## **PENUTUP**

Berdasarkan hasil penelitian, latihan agility leader memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas dribbling Siswa SDN kalukuang 1, sedangkan latihan kontrol juga menunjukkan pengaruh yang signifikan, meski tidak sebaik latihan agility leader. Oleh karena itu, disarankan agar latihan agility leader diterapkan secara konsisten untuk meningkatkan kemampuan dribbling. Selain itu, faktor intelegensi, bakat, daya nalar, minat, dan motivasi atlet perlu diperhatikan selama proses latihan agar hasil yang diperoleh optimal.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Basrizal, R., Sin, T. H., Irawan, R., & Soniawan, V. (2020). Latihan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan dribbling pemain sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 769–781.
- Harsono. 2018. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Khoeron, Nidhom. 2017. *Buku Pintar Basket*. Jakarta: Anugrah.
- Nowo Tri Purnomo. 2021. koordinasi mata,tangan,tinggi badan dan power tungkai terhadap kemampuan shootunderbasket. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, ISSN: 2442-3874 Vol.1 No.1 Januari 2021, 1(1), 2013–2015.
- Malik, A. A., & Rubiana, I. (2019). Kemampuan Teknik Dasar Bola Basket: Studi Deskriptif Pada Mahasiswa. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 3(2), 79–84.
- Subagja, A. C. (2023). *MODIFIKASI PEMBELAJARAN PERMAINAN BOLAVOLI UNTUK MENINGKATKAN WAKTU AKTIF BELAJAR (Penelitian Tindakan Kelas di SMP Negeri 3 Paseh)*. Universitas Pendidikan Indonesia.

Suganda, A. (2022). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Dribbling dalam Permainan Bolabasket Melalui Media Audio Visual pada Siswa Kelas X SMA NEGERI 2 LUWU*. Universitas Muhammadiyah Palopo.