

**PENGARUH METODE LATIHAN KELINCAHAN DAN KOORDINASI
MATA-TANGAN TERHADAP KETERAMPILAN GERAK
DASAR MENGGIRING BOLATANGAN**

(Jurnal)

M. YOGI RIVALDI



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2013**

ABSTRAK

PENGARUH METODE LATIHAN KELINCAHAN DAN KOORDINASI MATA-TANGAN TERHADAP KETERAMPILAN GERAK DASAR MENGGIRING BOLATANGAN

OLEH

M. YOGI RIVALDI

PEMBIMBING

Drs. Surisman, S.Pd, M.Pd

Drs. Suranto, M.Kes

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan populasi adalah siswi kelas XI di SMA Persada Bandar Lampung yang berjumlah 156 orang, dan diambil sampel berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *sreatifield random sampling*. Analisis data hasil tes awal dan akhir pengaruh program latihan kelincahan dan koordinaassi mata-tangan untuk meningkatkan gerak dasar menggiring dalam bolatangan menggunakan teknik analisis data uji t.

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui pengaruh program latihan kelincahan dan koordinaassi mata-tangan untuk meningkatkan gerak dasar menggiring dalam bolatangan pada siswa kelas XI Persada di SMA Persada Bandar Lampung.

Hasil penelitian menunjukkan: pertama, terdapat pengaruh yang signifikan pada program latihan kelincahan. Kedua, terdapat pengaruh yang signifikan pada progra latihan koordinasi mata-tangan. Ketiga, program latihan koordinasi mata-tangan lebih baik dibandingkan dengan program latihan kelincahan.

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa. Program latihan koordinasi mata-tangan memberikan pengaruh yang lebih besar daripada program latihan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar menggiring pada siswa kelas XI di SMA Persada Bandar Lampung.

Kata kunci : kelincahan, koordinasi mata-tangan, gerak dasar, *dribble*

ABSTRACT

EFFECT OF METHOD AGILITY DRILLS AND HAND-EYE COORDINATION
OF SKILLS MOTION BASIC DRIBBLING IN HAND BALLBY
M. YOGI RIVALDIMENTOR
Drs. Surisman, S.Pd, M.Pd
Drs. Suranto, M.Kes

This type of research is experimental research with the population is in the high school class XI student Persada Bandar Lampung, amounting to 156 people, and the samples taken were 30. The sampling technique used was stratified random sampling. Data analysis and final results of the initial test program impacts and koordinaassi agility drills to improve hand-eye-movement ushered in handball basis using t-test data analysis techniques.

The objectives of this research was to determine the effect of exercise programs koordinaassi agility and eye-hand to improve basic movement ushered in bolatangan in class XI High School Persada Persada in Bandar Lampung

The results showed: first, there is a significant effect on agility training program. Second, there is a significant effect on exercise progra eye-hand coordination. Third, exercise program eye-hand coordination is better than agility training program. From this study it can be concluded that. Program eye-hand coordination exercises greater influence than agility training program to increase the basic motor skills herded in class XI at SMA Persada Bandar Lampung.

Keywords: agility, eye-hand coordination, basic motion, dribble

I. PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, cabang olahraga permainan merupakan cabang olahraga yang paling banyak diminati oleh siswa, Baik cabang olahraga permainan bola besar maupun permainan bola kecil. Permainan bola besar meliputi cabang olahraga sepakbola, bolabasket, bolatangan dan bolavoli, dll.

Bolatangan merupakan salah satu cabang olahraga yang telah dipertandingkan di event Olimpiade sejak 1972. Dalam bermain bolatangan siswa dilatih beberapa latihan fisik yang berkaitan bagian-bagian tubuh secara wajar seperti keseimbangan, kelincuhan, kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelentukan dan koordinasi. Komponen kelincuhan dan koordinasi mata-tangan adalah komponen yang sangat membantu pemain dalam permainan dan olahraga bolatangan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SMA Persada, penulis melihat bahwa, kemampuan penguasaan gerak dasar menggiring bola (*dribbling*) para siswa masih perlu ditingkatkan. Hal ini dapat dilihat saat melakukan gerak dasar menggiring bola (*dribbling*) masih dalam kategori rendah, diduga

karena kelincuhan dan koordinasi mata tangan yang dimiliki siswa masih sangat kurang, serta kurangnya koordinasi kaki dan tangan pada saat melakukan gerakan *dribbling* bola dengan cepat dan tepat.

Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian di atas terdapat masalah yang dapat diidentifikasi antara lain:

1. Kemampuan penguasaan gerak dasar menggiring bola (*dribbling*) siswa masih perlu ditingkatkan;
2. Keterampilan gerak dasar menggiring bola (*dribbling*) yang dimiliki siswa masih rendah;
3. Kurangnya komponen kondisi fisik yang dimiliki siswa diantaranya (kelincuhan dan koordinasi mata-tangan) secara terprogram dan sesuai dengan aktivitas gerak olahraga untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola (*dribbling*);
4. Kurangnya koordinasi kaki dan tangan pada saat melakukan gerakan *dribbling* bola dengan cepat dan tepat.

Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

- a. Apakah pengaruh latihan kelincahan dapat meningkatkan gerak dasar Menggiring dalam bolatangan?
- b. Apakah pengaruh latihan koordinasi mata- tangan dapat meningkatkan gerak dasar menggiring dalam bolatangan?
- c. Apakah ada perbedaan antara pengaruh latihan dari kelincahan dan koordinasi mata- tangan terhadap keterampilan gerak dasar menggiring dalam bolatangan?

Tujuan Penelitian

1. Secara umum tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan dan koordinasi mata-tangan dapat mempengaruhi gerak dasar menggiring dalam bolatangan.
2. Tujuan Khusus
 - a) Untuk mengetahui pengaruh dari latihan kelincahan terhadap gerak dasar menggiring dalam bolatangan.
 - b) Untuk mengetahui pengaruh dari latihan koordinasi mata- tangan terhadap gerak dasar menggiring dalam bolatangan.
 - c) Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dari latihan kelincahan dan koordinasi mata-tangan terhadap gerak dasar menggiring dalam bolatangan.

Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti
2. Bagi guru
3. Bagi siswa
4. Bagi program studi

Ruang Lingkup Penelitian

- a. Obyek penelitian yang diamati adalah pengaruh latihan kelincahan dan koordinasi mata tangan untuk meningkatkan gerak dasar menggiring dalam bolatangan;
- b. Subyek penelitiannya yang diamati adalah siswa kelas XI SMA Persada Bandar Lampung;
- c. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di lapangan bolabasket SMA Persada Bandar Lampung

II. TINJAUAN PUSTAKA

Pengertian Pendidikan Jasmani

Cholik Mutohir (1992 : 2) mengartikan bahwa “Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak, serta kepribadian yang

harmoni dalam rangka membentuk manusia yang berkualitas berdasarkan pancasila”.

Belajar Motorik

Lutan (1988), belajar adalah suatu proses perubahan perilaku yang relatif permanen pada diri seseorang yang diperoleh melalui pengalaman dan latihan dan dapat diamati melalui penampilannya. Belajar gerak secara khusus dapat diartikan sebagai suatu proses perubahan atau modifikasi tingkah laku individu akibat dari latihan dan kondisi lingkungan.

Teori Latihan

Latihan di atas segala-galanya adalah merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan, (Bompa, 1997:4).

Permainan Bolatangan

Bolatangan adalah permainan beregu yang menggunakan bola sebagai alatnya, yang dimainkan dengan menggunakan satu tangan atau dua tangan, bola tersebut boleh dilempar, dipantulkan atau ditembakkan yang tujuannya memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mencegah agar team lawan tidak

dapat memasukan bola ke gawang sendiri.

Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling)

Menggiring bola merupakan suatu pergerakan memantul bola ke tanah secara kontinyu dengan menggunakan sebelah tangan atau bertukar tangan tanpa memegang bola.

Cara melakukan *dribble* adalah sebagai berikut : bola dipantulkan dengan satu tangan. Bola dipantulkan kira-kira 1 meter di depan pemain yang sedang bergerak/berlari kedepan. Memantulkan bola dengan cara melecutkan pergelangan tangan yang memegang bola. Bola lepas dari tangan setelah pada saat terakhir menyentuh ujung-ujung jari tangan.

Kondisi Fisik

Harsono (1988:100) menegaskan bahwa perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh amatlah penting, oleh karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna.

Menurut M. Sajoto (1995) aspek-aspek kondisi fisik adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja baik dalam peningkatan maupun pemeliharaan kondisi fisik. Komponen kondisi fisik itu meliputi kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot

(*muscular power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), kelincuhan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*).

Kelincuhan

Kelincuhan menurut Suharjana, (2004: 59) adalah “kemampuan seseorang dalam mengubah arah dalam posisi-posisi di arena tertentu”. Sedangkan menurut Depdikbud (1987:6) kelincuhan adalah “kemampuan mengubah arsecara cepat arah tubuh/bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan”.

Koordinasi Mata-Tangan

Menurut Suharno (1982: 11) koordinasi adalah kemampuan untuk merangkaikan beberapa gerakan untuk menjadi suatu gerakan yang selaras sesuai dengan tujuan.

Kinerja koordinasi mata-tangan dipusatkan pada pengembangan sistem dasar visual sederhana yang dilakukan dengan ketepatan tinggi. ”. Keterampilan melempar, memukul, mendorong, maupun menarik membutuhkan koordinasi mata dan tangan. Sebagai misal dalam gerakan dribble pada olahraga bolatangan, mata berfungsi antara lain untuk mempersepsikan objek yang dijadikan sasaran berdasarkan besarnya, jaraknya, dan tingginya. Koordinasi mata tangan mengkombinasikan antara

kemampuan melihat dan keterampilan tangan.

Kerangka Pikir

Keterampilan menggiring bola membutuhkan koordinasi, dan kekuatan otot lengan dimana kekuatan lengan berfungsi untuk mengatur kuat lemahnya dorongan sehingga bola dapat diarahkan dengan mudah kepada bidang sasaran.

Kemudian koordinasi berguna untuk memadukan gerakan satu dengan yang lainnya, yaitu mata-tangan, dimana mata-tangan ini berfungsi untuk mempersepsikan jarak bola dengan tubuh, sasaran, dan sebagainya.

Berdasarkan uraian di atas dapat penulis simpulkan bahwa faktor kelincuhan dan juga koordinasi mata-tangan memberikan hubungan yang positif terhadap keberhasilan melakukan kemampuan gerak dasar menggiring bola (*dribbling*) dalam permainan bolatangan yang benar.

Perumusan Hipotesis

Berdasarkan urain diatas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah

Ha1 : Pengaruh latihan dari kelincuhan memberikan pengaruh yang signifikan untuk meningkatkan gerak dasar menggiring dalam bolatangan;

Ha2 : Pengaruh latihan dari koordinasi mata-tangan memberikan pengaruh yang signifikan untuk meningkatkan gerak dasar menggiring dalam bolatangan;

Ha3 : Pengaruh latihan dari kelincahan dan koordinasi mata-tangan memberikan pengaruh yang signifikan untuk meningkatkan gerak dasar menggiring dalam bolatangan.

III. METODOLOGI PENELITIAN

Metodologi Penelitian

Setiap kegiatan penelitian yang dilakukan membutuhkan data-data yang valid, agar isi dari penelitian bisa dipertanggung jawabkan kebenarannya. Untuk mendapatkan data yang valid, hasil data yang diperoleh dalam penelitian harus dianalisa dengan menggunakan metode penelitian yang logis dan rasional agar tingkat validitas data yang bisa dipertanggung jawabkan. Sukardi (2003:17) “metode penelitian adalah kegiatan yang secara sistematis, direncanakan oleh para peneliti untuk memecahkan permasalahan yang hidup dan berguna bagi masyarakat, maupun bagi peneliti itu sendiri”.

Variabel Penelitian

Arikunto, (1997:96) Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variabel dalam penelitian ini menggunakan 2

(dua) variabel bebas dan 1 (satu) variabel terikat.

- a. Variabel Bebas (X)
Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau menyebabkan. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kelincahan (X1) dan koordinasi mata dan tangan (X2).
- b. Variabel Terikat (Y)
Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau variabel akibat. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan gerak dasar menggiring bola (*dribbling*) dengan simbol (Y).

Populasi dan Sampel

a. Populasi

Riduwan (2005:3) populasi adalah keseluruhan dari karakteristik atau unit hasil pengukuran yang menjadi objek penelitian. Jadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Persada Bandar Lampung sebanyak 156 orang.

b. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang di teliti (Arikunto, 1997:117). Sampel dari penelitian ini adalah sebanyak 30 siswa.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan melakukan penilaian kualitas gerakan. Dengan penilaian tes keterampilan gerak menggiring bola dalam bolatangan yang diadaptasi dari Akor Sitepu (2008).

Teknik Pengolahan Data

Pengumpulan data merupakan tahapan yang paling penting untuk menentukan keberhasilan dalam suatu penelitian guna mendapatkan hasil yang diinginkan. Data didapat dari pengukuran variable terikat yaitu kemampuan gerak dasar menggiring bola.

Teknik Analisis Data

Data yang dianalisis adalah data dari hasil tes awal dan akhir. Menghitung hasil tes awal dan akhir latihan peregangan statis dan latihan peregangan dinamis terhadap peningkatan kelenturan tubuh menggunakan teknik analisis data uji t. adapun syarat dalam menggunakan uji t adalah:

1. Uji Normalitas, Menggunakan Liliefors

$$Z_i = \frac{x_i - \bar{X}}{SD}$$

Keterangan :

SD : Simpangan baku

Z : Skor baku

x : Row skor

\bar{X} : Rata-rata

2. Uji Homogenitas

Menurut Sudjana, 2002 : 250 untuk menguji homogenitas digunakan rumus sebagai berikut:

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}}$$

3. Uji t

$$t_{hitung} = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{S_{gab} \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

$$2. S_{gab} = \frac{(n_1 - 1) x S_1^2 + (n_2 - 1) x S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

4. Uji Pengaruh

$$T_{hitung} = \frac{\bar{B}}{S \frac{B}{\sqrt{n}}}$$

IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

Deskripsi data merupakan gambaran jenis data yang diperlukan untuk menganalisa data. Jenis data yang terdiri dari jumlah, rata-rata, standar deviasi dan varians pada masing-masing kelompok eksperimen program

latihan kelincuhan dan koordinasi mata-tangan.

Dan diperoleh hasil penilaian gerak dasar menggiring tes awal kelincuhan dengan nilai rata-rata 761,1 dan mengalami peningkatan pada tes akhir dengan nilai rata-rata 1245,2 sedangkan data tes awal koordinasi mata-tangan dengan nilai rata-rata 750,1 dan mengalami peningkatan pada tes akhir dengan nilai rata-rata 1256,1.

Hasil analisis pengaruh program kelincuhan terhadap peningkatan hasil gerak dasar menggiring bola pada siswa diperoleh jumlah selisih sebesar 484,1 poin, rata-rata peningkatan masing-masing individu sebesar 32,27 poin, nilai standar deviasi 7.043 dan nilai varians 49,606.

Hasil analisis pengaruh program latihan koordinasi terhadap peningkatan hasil belajar gerak dasar menggiring bola diperoleh jumlah selisih 506 poin, rata-rata peningkatan masing-masing individu sebesar 33,73 poin, nilai standar deviasi 5,74 dan nilai varians 32,929.

Dari data tersebut diperoleh nilai $t_{hitung} = 22,767$ dan nilai $t_{tabel} = 2,145$. Jika $-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq +t_{tabel}$ maka H_0 diterima, H_a ditolak, karena $t_{hitung} = 22,767 > t_{tabel} = 2,145$ artinya ada pengaruh yang signifikan dari program latihan koordinasi terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar menggiring bola pada siswa.

Pembahasan

Dari hasil analisis untuk program latihan kelincuhan dan koordinasi mata-tangan mengalami peningkatan yang signifikan, hasil yang diperoleh dari kedua program tersebut, diperoleh kelompok program latihan koordinasi mata-tangan hasilnya lebih baik dari program latihan kelincuhan.

Berdasarkan hasil penghitungan uji pengaruh yang dilakukan antara tes awal pada program latihan kelincuhan dan koordinasi mata-tangan diperoleh nilai t_{hitung} lebih besar dari nilai t_{tabel} yang berarti hipotesis nol diterima. Dengan demikian program latihan kelincuhan dan koordinasi mata-tangan sebelum diberi perlakuan dalam keadaan seimbang. Yang berarti apabila setelah diberi perlakuan terdapat perbedaan, hal itu semata-mata karena adanya perbedaan perlakuan yang diberikan selama penelitian.

V. SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari pengaruh latihan kelincuhan terhadap peningkatan gerak dasar menggiring dalam bola tangan pada siswa kelas XI di SMA Persada Bandar Lampung.

2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari program latihan koordinasi mata-tangan terhadap peningkatan gerak dasar menggiring dalam bola tangan pada siswa kelas XI di SMA Persada Bandar Lampung.
3. Program latihan koordinasi mata-tangan lebih baik dibandingkan dengan program latihan kelincahan pada siswa kelas XI di SMA Persada Bandar Lampung.

Saran

1. Untuk peneliti lainnya, khususnya mahasiswa penjaskes dapat terus menerus memperbaiki penelitian ini dalam melakukan penelitian selanjutnya;
2. Untuk siswa diharapkan agar terus melatih dan mengembangkan penguasaan keterampilan gerak dasar menggiring dalam bola tangan khususnya dalam keterampilan psikomotor dan geraknya;
3. Untuk Program Studi Penjaskes dapat dijadikan salah satu kajian dalam mengembangkan gerak dasar menggiring dalam bola tangan dengan disajikannya suatu bentuk program latihan kelincahan dan program latihan koordinasi mata-tangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1997. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Revisi ke-V. Rineka Cipta. Jakarta
-
- _____. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Revisi ke-VI. Rineka Cipta. Jakarta.
- Bompa. O. Tudor. 1997. *Terjemahan Teori dan Metodologi Latihan (Theory and Methodology Of Training)*. Ilmu Kesehatan Olahraga, FAK. Pasca Sarjana Universitas Airlangga. Surabaya.
- Depdikbud. 1987. *Pola Umum Pembinaan dan Pengembangan Kesegaran Jasmani*. Jakarta:Bagian Proyek Peningkatan Kesegaran Jasmani.
- Harsono. 1988. *Perencanaan Program Latihan*. Bandung.
- Lutan, Rusli, 1998. *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Drijen Dikti, PPLPTK. Jakarta.
- Mutohir , Cholik. 1992
 .(<http://tsubasaozora10.wordpress.com/about/gaya-mengajar>). diakses tanggal 24 Februari 2013. Pukul 22.45

- Riduwan. 2005. *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru Karianwan dan Peneliti pemula*. Alfabet. Bandung.
- Sajoto M. 1988. *Pembinaan dan Peningkatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Dahara Prize. Jakarta.
- Sudjana. 2002. *Metode Statistika*. Tarsito. Bandung.
- Suharjana. 2004. *Kebugaran Jasmani*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Suharno, H.P. 2011. *Latihan Kelincahan* (online), (<http://2012/23/10>).
- Sukardi. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bumi Aksara. Yogyakarta.