

# Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Kemampuan *Dribbling*

Muhammad Imam Hadi<sup>1</sup>, Roma irawan<sup>2</sup>, Masrun<sup>3</sup>, Sari Mariati<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Padang, Indonesia  
Email Korespondensi: imamrydas12@gmail.com

## ABSTRAK

Variabel dalam penelitian ini latihan kecepatan dan kemampuan *dribbling*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* atlet putra MAN 2 Padang dengan jenis penelitian eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolabasket putra MAN 2 Padang yang berjumlah 34 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yaitu atlet putra MAN 2 Padang sebanyak 10 orang. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan tes kemampuan *dribbling* yang dianalisis dengan uji t. Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa latihan kecepatan dengan *sprint* dan *ladder drills* memberikan pengaruh yang berarti terhadap kemampuan *dribbling*. Rata-rata *pre test* kemampuan *dribbling* sebesar 21 sedangkan *post test* meningkat menjadi 24,6. Kemudian diperoleh uji beda mean (uji t) sebesar  $t_{hitung}$  16,36 sedangkan  $t_{tabel}$  2,26 dengan taraf signifikan  $\alpha=0,05$  dan  $n=10$ , maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $16,36 > 2,26$ ), maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari bentuk latihan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* pada atlet putra MAN 2 Padang.

**Kata Kunci:** Latihan Kecepatan, *Dribbling*

## *The Effect of Speed Training on Dribbling Ability*

### ABSTRACT

*The variables in this study were speed training and dribbling ability. The purpose of this study was to determine the effect of speed training on the dribbling ability of male athletes in MAN 2 Padang with this type of quasi-experimental research. The population in this study were all male basketball athletes in MAN 2 Padang, totaling 34 people. Sampling was done by purposive sampling technique, namely male athletes of MAN 2 Padang as many as 10 people. To obtain the research data, the dribbling ability test was used which was analyzed by the t test. Based on the results of data analysis, it is known that this speed training (with sprint and ladder drills) has a significant effect on dribbling ability. The pre-test average of dribbling ability was 21 while the post-test increased to 24.6. Then obtained the mean difference test (t test) of t count 16.36 while t table 2.26 with a significant level  $\alpha = 0.05$  and  $n = 10$ , then  $t \text{ count} > t \text{ table}$  ( $16.36 > 2.26$ ), it can be concluded that There is a significant effect of the form of speed training on the dribbling ability of male athletes in MAN 2 Padang.*

**Keywords:** Speed Training, Dribbling

---

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian penting dalam kehidupan manusia mulai dari kalangan dewasa, remaja, maupun anak-anak. Olahraga pada saat ini telah mengembangkan dari berbagai aspek baik aspek keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, kebugaran jasmani, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral dan pengenalan hidup sehat melalui aktivitas jasmani.

Salah satu langkah maju yang dibuat bangsa Indonesia adalah dengan dilahirkannya Undang-Undang no 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Tujuan pemerintah dalam bidang olahraga terdapat dalam bab 2 pasal 4 yang berbunyi; Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Pendekatan secara ilmiah dalam meningkatkan mutu prestasi olahraga di zaman modern ini tidak bisa disepelekan lagi, terlebih bicara tentang olahraga khususnya pada olahraga prestasi. Olahraga prestasi yang berkembang saat ini beragam, mulai dari olahraga yang bersifat perorangan maupun olahraga yang bersifat kelompok atau olahraga beregu (Jalil, M., Fardi, A., Arwandi, J., & Yenes, R, 2021). Lebih lanjut, Olahraga prestasi adalah Kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi yang optimal pada cabang-cabang olahraga tertentu (Ma'sum, R. A., Fardi, A., Sin, T. H., & Witarsyah, W, 2020)

Pembinaan dan perkembangan dibidang olahraga harus dikembangkan sedini mungkin, untuk menciptakan generasi-generasi muda yang berprestasi dan mengharumkan nama bangsa (Lesmana, H. S., Afrizal, S., & Mariati, S, 2020). Salah satunya pada cabang olahraga bolabasket. Peningkatan prestasi dalam bolabasket hanya akan berhasil jika didukung oleh kemampuan kondisi yang baik. Situasi ini harus diterapkan dan dilatih berulang kali. Kemenangan suatu tim ditentukan dari seberapa bisa mereka bekerja sama dengan baik (Ramos, M., Yenes, R., Donie, D., & Oktavianus, I, 2020).

Olahraga prestasi yang dimaksud dalam perkembangan sekarang ini adalah olahraga kompetitif seperti cabang Olahraga Bolabasket, Bolavoli, Sepakbola, Tennis, Bulutangkis, Tinju, Renang dan lain-lain sebagainya. Banyak faktor pendukung kegiatan olahraga yang mempengaruhi untuk mendapatkan prestasi, seperti; kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental (Soniawan, V., & Irawan, R 2018). Berdasarkan penjelasan di atas, menjelaskan bahwa olahraga merupakan semua aspek yang kompleks dalam meningkatkan kesehatan dan kebugaran dan juga

untuk meningkatkan prestasi olahraga nasional melalui pelatihan dan pembinaan.

Di dunia olahraga dikenal berbagai macam olahraga tim, salah satunya adalah cabang olahraga Bolabasket. Menurut Khelifa, R., Aouadi, R., Hermassi, S., Chelly, M. S., Jlid, M. C., Hbacha, H., & Castagna, C. (2010) *Basketball* adalah olahraga tim multifaset yang membutuhkan kebugaran anaerobik yang berkembang dengan baik untuk dimainkan dengan sukses. Lebih lanjut, Ardigò, L. P., Kuvacic, G., Iacono, A. D., Dascanio, G., & Padulo, J. (2018) juga menjelaskan bahwa latihan bolabasket seperti dalam olahraga tim lainnya, membutuhkan perhatian besar untuk membuat profil karakteristik fisik dan fisiologis yang relevan dari pemain bolabasket.

Selain itu, Latorre Román, P. Á., Villar Macias, F. J., & García Pinillos, F. (2017) berpendapat bahwa bolabasket dapat dianggap sebagai olahraga yang didominasi oleh anaerobik yang menunjukkan beberapa aktivitas berintensitas tinggi seperti melompat (untuk rebound, blok dan tembakan), lari sprint, akselerasi / deselerasi, dan perubahan arah. Gerakan anaerobik pemain Bolabasket ini terkait dengan pengembangan kekuatan, sprint, dan kelincahan.

Barney, David & McGaha, P (2013) Bolabasket adalah aktivitas yang bagus yang dibutuhkan hanyalah sebuah bola dan keranjang. Bolabasket merupakan permainan dengan gerakan yang kompleks yaitu gabungan dari jalan, lari dan lompat serta unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelentukan, keseimbangan dan lain-lain (Wulandari, M., Umar, 2020). Di samping keterampilan-keterampilan yang bersifat fisik dalam permainan Bolabasket juga terkandung nilai-nilai yang bersifat psikis, sosial, kerja sama, dan *fairplay* dan lain sebagainya (Donnelly, J. E., Blair, S. N., Jakicic, J. M., Manore, M. M., Rankin, J. W., & Smith, B. K, 2009). Lebih lanjut, Rizhardi, R (2020) menjelaskan tujuan dari permainan Bolabasket adalah memasukkan bola ke keranjang lawan dengan sebanyak-banyaknya dan menjaga lawan untuk memperoleh angka.

Bolabasket adalah olahraga terpopuler kedua di dunia dengan lebih dari 450 juta pemain secara teratur memainkan permainan ini baik pada tingkat kompetitif atau rekreasi di 213 negara (Marko.S & Sergej M. Ostojic, 2015). Bolabasket sangat cocok dilihat karena dimainkan di ruang tertutup dan memerlukan lapangan relatif kecil dengan hanya sepuluh orang menggunakan bola besar yang mudah dipelajari.

Menurut Rebecca Atkins, Wing-Kai Lam, Aaron T. Scanlan, C. Martyn Beaven & Matthew Driller (2020) Bolabasket adalah olahraga tim yang didasarkan pada ekspresi berulang dari gerakan yang digerakkan oleh kekuatan. Dalam olahraga bola invasif, seperti bolabasket, pemain bertahan perlu mengantisipasi gerakan penggiring dan bereaksi untuk menghentikan gerakannya (Fujii, K., Yoshioka, S., Isaka, T., & Kouzaki, M, 2015). Artinya gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam bermain Bolabasket merupakan gabungan dari unsur-unsur gerakan yang saling menunjang dan untuk menampilkan gerakan-gerakan tersebut sangat bergantung kepada penguasaan teknik-teknik dasar yang menunjang permainan ini. Dengan teknik dasar yang baik dan benar maka efisiensi dan efektifitas gerak akan dicapai yang selanjutnya akan membuahkan keterampilan yang berkualitas.

Gerakan yang efektif dan efisien dalam permainan bolabasket merupakan suatu tujuan dalam penguasaan teknik dasar yang baik. Menurut Oktavianus, I., Bakhtiar, S., & Bafirman, B. (2016) beberapa teknik dasar yang perlu diketahui dalam permainan Bolabasket adalah sebagai berikut: (a) *Passing* (teknik melempar dan menangkap bola); (b) *Dribbling* (teknik menggiring bola); (c) *Shooting* (teknik menembak); (d) *Pivot* (berputar badan dengan salah satu kaki sebagai poros); (e) *Foot work* (teknik pergerakan kaki); (f) *Jumping* (melompat); (g) *Rebounding* (teknik merayah bola); (h) *Intercept* (teknik memotong arah passing bola); (i) *Steals* (teknik merebut bola). Dalam olahraga Bolabasket, kecepatan merupakan faktor penting yang mempengaruhi peningkatan kemampuan *dribbling*. Menurut Akmal, I., & Lesmana, H. (2019) kecepatan dalam fisiologis diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses sistem persyarafan dan kemampuan otot. Kecepatan merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan yang sejenis dengan berturut-turut, maupun kemampuan dalam menempuh jarak dengan waktu sesingkat-singkatnya (Haugen, T. A., Tønnessen, E., Hisdal, J., & Seiler, S, 2014). karena seorang atlet Bolabasket dituntut untuk bisa melewati lawan pada saat melakukan *dribbling*, atlet juga harus cepat pada saat mendapatkan bola *fast break*, Karena apabila seorang pemain basket tidak cepat dalam *dribbling* bola, maka bola dengan mudah akan diambil oleh lawan.

Ada beberapa teknik dasar yang terdapat dalam olahraga Bolabasket, salah satunya adalah *dribbling*. *Dribbling* merupakan teknik inti dalam permainan Bolabasket karena dengan kemampuan *dribbling* yang baik oleh atlet bisa membantu tim dengan mudah meraih kemenangan. *Dribbling* dalam permainan Bolabasket merupakan salah satu teknik dasar yang selalu mendapat perhatian. Kemenangan dalam suatu pertandingan Bolabasket ditentukan oleh banyaknya bola yang dapat dimasukkan ke keranjang lawan. Perbedaan akumulasi memasukkan bola ke keranjang lawan menentukan kemenangan dan kekalahan suatu regu. Untuk melatih kemampuan *dribbling* dapat dilakukan dengan berbagai bentuk latihan salah satunya adalah dengan meningkatkan kecepatan atlet.

Menurut Restu (2018) *dribbling* adalah sebuah aksi memantulkan bola secara terus menerus. Seorang pemain harus melakukan *dribbling* ketika berpindah dengan membawa bola. Dalam permainan dilarang berpindah dari tiga langkah dengan membawa bola *dribbling*. Lebih lanjut, Fatahillah, A. (2018) *Dribbling* merupakan kemampuan siswa memindahkan bola menggunakan tangan dengan secepat-cepatnya untuk pencapaian tujuan yaitu mengadakan serangan balik, melewati lawan, memancing lawan, mengatur tempo permainan serta mencetak angka ke basket lawan secara efektif dan efisien tanpa kehilangan keseimbangan.

Untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* diperlukan latihan yang membentuk kecepatan kaki dan kecepatan tangan. Oleh karena itu banyak bentuk latihan yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*, salah satu bentuk latihannya yaitu latihan kecepatan. Latihan kecepatan dilakukan menggunakan latihan-latihan lari seperti sprint dengan *dribbling* bola, sprint dengan beban, serta menggunakan beberapa gerakan *ladders drills*. Latihan *ladder drills* adalah suatu bentuk latihan melompat menggunakan satu atau dua kaki dengan melompati tali yang berbentuk tangga yang diletakkan di tanah atau dilantai. Ada berbagai pola gerakan kaki yang berbeda melalui latihan tangga yang diletakkan di tanah/lantai, dimana seorang atlet dituntut untuk melompat, bergerak ke kanan ke kiri secara cepat. Latihan *ladder drills* biasa digunakan para atlet untuk meningkatkan kelincahan atau agility (Nuryadi, A., & Firmansyah, G, 2018).

Aaron T. Scanlan, Neal Wen, Tania Spiteri, Zoran Milanović, Daniele Conte, Joshua H. Guy, Anne Delextrat & Vincent J. Dalbo (2018) mengatakan kecepatan

*dribbling* bola secara tradisional telah diperiksa menggunakan total kinerja kali dalam pengaturan Bolabasket, tetapi pendekatan ini tidak memberikan ukuran terisolasi dari kecepatan *dribble* yang diberikan pengaruh besar kecepatan lari pada hasil tes. Latihan kecepatan yang teratur dengan pembebanan yang tepat merupakan salah satu bentuk latihan kondisi fisik untuk meningkatkan kecepatan kaki maupun kecepatan tangan yang nantinya akan berpengaruh terhadap teknik Bolabasket salah satunya yaitu teknik *dribbling*. Dalam melakukan *dribbling*, seseorang pemain nantinya sangat memerlukan kecepatan dalam sebuah pertandingan ketika mendapatkan peluang untuk melakukan terobosan ke daerah lawan (Illahi, Y, 2019).

Tujuan dari permainan Bolabasket adalah memasukkan bola ke keranjang lawan dengan sebanyak-banyaknya dan menjaga lawan untuk memperoleh angka. Berdasarkan kondisi pemain Bolabasket di Indonesia yang berada dalam keterbatasannya, permainan Bolabasket yang ditampilkan pun ternyata cukup menarik karena para pemain pun dapat menampilkan kemampuan individu, kerja sama tim dan tentunya dapat melakukan *dribbling* dengan baik. Pada pertandingan Bolabasket sering terlihat kecenderungan-kecenderungan penggunaan berbagai teknik *dribbling*.

Cabang olahraga Bolabasket saat ini mengalami perkembangan yang pesat. Hal ini terbukti dengan munculnya klub-klub tangguh di tanah air dan pemain-pemain Bolabasket yang terdiri dari pelajar baik di tingkat sekolah maupun perguruan tinggi. Kompetisi Bolabasket telah ditangani secara profesional yaitu kompetisi Bolabasket nasional antar pelajar SMP sederajat JRBL (*Junior Basketball League*), SMA sederajat DBL (*Development Basketball League*), antar perguruan tinggi LIMA (Liga Mahasiswa) serta antar klub se-Indonesia NBL (*National basketball league*) atau pada saat sekarang ini bisa disebut IBL (*Indonesian basketball league*).

Berdasarkan pengamatan peneliti saat melakukan latihan dan *fun game* di MAN 2 Kota Padang, atlet putera MAN 2 Kota Padang mengalami masalah pada kecepatan saat melakukan *dribbling*. Dimana pada saat diberikannya *fun game*, atlet terlihat sulit melewati lawan ketika lawan melakukan penjagaan ketat (*full press defense*) sehingga terjadinya *turn over*. Selain itu, atlet juga terlihat lambat pada saat mendapatkan bola *fast break*, sehingga mengakibatkan atlet tersebut gagal

menciptakan poin. Lebih jelas lagi, perhatikan tabel data percobaan *dribbling* atlet MAN 2 Kota Padang pada saat fun game sebagai berikut:

Tabel 1. Data Percobaan

No	Nama	Percobaan melewati lawan	Percobaan yang berhasil	Percobaan yang gagal ( <i>turn over</i> )
1	Fajar Alhamdi	-	-	-
2	M. Dzaky	5	2	3
3	Ananda	6	4	2
4	M. Fadil	2	-	2
5	Yuda	-	-	-
6	Beralt	3	1	2
7	Abid	2	-	2
8	Toufan	-	-	-
9	Ghani	2	1	1
10	Afif	1	-	1
	Total	21	8	13
	<i>Field Goals</i>	100%	38,10%	61,90%

Berdasarkan data di atas, rendahnya *field goals dribbling* melewati lawan oleh atlet putra MAN 2 Kota Padang disebabkan karena persentase dari hasil *dribbling* yang gagal lebih besar daripada hasil *dribbling* yang berhasil yaitu dengan persentase sebesar  $61,90% > 38,10%$ . Melihat kenyataan yang ada di lapangan bahwa rendahnya kecepatan atlet menjadi salah satu faktor penghambat meningkatnya kemampuan *dribbling*.

Atas dasar hal inilah maka masalah utama yang harus dipecahkan ialah memberi latihan kecepatan dan meneliti terkait dengan pengaruh latihan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* pada atlet Bolabasket putra MAN 2 Kota Padang.

## **METODE**

### Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu (*quasi eksperimen*) yang dilakukan terhadap atlet putra MAN 2 Padang. Menurut Lufri (2007) penelitian

eksperimen adalah penelitian yang mengadakan perlakuan (manipulasi) terhadap variabel penelitian (variabel bebas).

#### Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini diadakan di MAN 2 Kota Padang pada tanggal 24 Januari 2021 sampai 20 Februari 2021.

#### Rancangan Penelitian

Rancangan dalam penelitian ini yaitu menggunakan *One Group Pretest Posttest Design*, rancangan ini terdiri dari satu kelompok (tidak ada kelompok kontrol)

#### Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Bolabasket MAN 2 Padang yang berjumlah 34 orang. Sementara sampelnya yaitu atlet putra Bolabasket MAN 2 Padang. Adapapun jumlah sampel penelitian sebanyak 10 orang atlet putra dengan teknik penelitian *purposive sampling*, karena atlet putra Bolabasket MAN 2 Padang yang sedang dipersiapkan untuk mengikuti DBL 2021 di Sumatera Barat.

#### Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan *Johnson Basketball Ability Test* (Arsil, 2009). Hasil tes yang dilakukan terhadap pemain menggunakan tes *zig-zug dribbling* selama 30 detik melewati lintasan. Hasil yang dicatat adalah skor setiap item tes dirobah kedalam nilai skala, nilai seorang testee dalam tes ini adalah berapa kali sanggup melewati kursi yang telah di sediakan selama 30 detik.

#### Teknik Analisis Data

Teknik analisis data statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas *liliefors* dan uji t dengan taraf signifikan  $\alpha=0,05$ .

$$t = \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{\sqrt{\frac{\sum D^2 \frac{(D)^2}{n}}{n(n-1)}}$$

## HASIL

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji *liliefors* dengan taraf nyata ( $\alpha$ )=0,05. Kriteria pengujiannya adalah bahwa tolak hipotesis nol jika



Lobservasi ( $L_o$ ) yang diperoleh dari data pengamatan melebihi  $L_{tabel}$  ( $L_t$ ) dan sebaliknya terima hipotesis nol apabila Lobservasi ( $L_o$ ) yang diperoleh lebih kecil dari  $L_{tabel}$  ( $L_t$ ) secara sederhana dapat digunakan rumus sebagai berikut:

Ha ditolak jika, Lobservasi ( $L_o$ ) >  $L_{tabel}$  ( $L_t$ )

Ha diterima jika, Lobservasi ( $L_o$ ) <  $L_{tabel}$  ( $L_t$ )

Tabel 2. Uji Normalitas Data Kemampuan *Dribbling*

No	Variabel	N	$L_o$	$L_t$	Distribusi
1	Kemampuan <i>Dribbling</i> ( <i>Pre Test</i> )	10	0,1881	0,258	Normal
2	Kemampuan <i>Dribbling</i> ( <i>Post Test</i> )	10	0,2562	0,258	Normal

Tabel 2 menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk pengukuran *pre test* kemampuan *dribbling* skor  $L_o = 0,1881$  dengan  $n=10$ , sedangkan  $L_{tabel}$  pada taraf pengujian signifikan  $\alpha=0,05$  diperoleh 0,258 yang lebih besar dari  $L_o$ . Sehingga disimpulkan bahwa skor kemampuan *dribbling* berasal dari populasi yang berdistribusi normal dan dapat digunakan untuk pengujian hipotesis penelitian.

Untuk pengukuran *post test* kemampuan *dribbling* skor  $L_o=0,2562$  dengan  $n=10$ , sedangkan  $L_{tabel}$  pada taraf pengujian signifikan  $\alpha=0,05$  diperoleh 0,258 yang lebih besar dari  $L_o$ . Sehingga disimpulkan bahwa skor kemampuan *dribbling* berasal dari populasi yang berdistribusi normal dan dapat digunakan untuk pengujian hipotesis penelitian.

## 2. Pengujian Hipotesis

Hipotesis yang diajukan adalah terdapat pengaruh latihan dari latihan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* pada atlet putera MAN 2 Kota Padang. Berdasarkan analisis komparasi dengan rumus uji beda mean (uji t) yang dilakukan maka diperoleh hasil analisis uji beda mean (uji t) sebagai berikut:

Tabel 3. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis

Variabel	Rata-rata	N	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	Ket
Kemampuan <i>Pre Dribbling</i>	21	10	16,36	2,26	Signifi

<i>Post</i>	24,6	kan
<i>Test</i>		

Tabel 3 menunjukkan besar pengaruh latihan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* atlet putera MAN 2 Kota Padang dengan rata-rata *pre test* sebesar 21 dan *post test* nya meningkat menjadi 24,6 (meningkat 3,6). Kemudian hasil analisis uji beda mean (uji t) sebesar thitung 16,36 sedangkan ttabel sebesar 2,26 dengan taraf signifikan  $\alpha=0,05$  dan  $n=10$ . Berdasarkan pengambilan keputusan di atas maka thitung > ttabel ( $16,36 > 2,26$ ). Dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *kecepatan* yang berarti terhadap kemampuan *dribbling* atlet putera MAN 2 Kota Padang

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di lapangan, membuktikan bahwa terdapat pengaruh latihan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* atlet putera MAN 2 Kota Padang. Sebelum diberikan perlakuan terhadap sampel, terlebih dahulu diketahui kemampuan maksimal atlet pada setiap bentuk latihan, kemudian dilakukan tes awal. Berdasarkan hasil tes tersebut ternyata kemampuan *dribbling* diperoleh rata-rata pada saat *pre test* yaitu sebesar 21. Namun setelah diberikan perlakuan dengan latihan kecepatan maka terjadi peningkatan dengan rata-rata menjadi 24,6

Hal ini diperkuat setelah dilakukan uji t, dimana diperoleh hasil thitung sebesar 16,36 yang lebih besar dari ttabel dalam taraf  $\alpha=0,05$  sebesar 2,26. Dengan hasil penelitian ini berarti hipotesis yang diajukan dapat diterima kebenarannya, dalam kalimat lain dapat disimpulkan bahwa latihan kecepatan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* atlet putera MAN 2 Kota Padang.

Kecepatan merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan yang sejenis dengan berturut-turut, maupun kemampuan dalam menempuh jarak dengan waktu sesingkat-singkatnya (Haugen, T. A., Tønnessen, E., Hisdal, J., & Seiler, S, 2014). Kecepatan berperan untuk mempercepat gerakan dan kekuatan memberi tenaga dorongan. Latihan kecepatan merupakan latihan untuk meningkatkan ketangkasan gerakan pada tungkai. Kecepatan sendiri dipengaruhi

oleh gerakan yang dimiliki atlet. Khususnya pada cabang olahraga bola basket, dimana setiap pemain dituntut untuk menguasai beberapa gerakan dasar terutama *dribbling* bola yang tentunya membutuhkan kemampuan yang baik yang disertai dengan kecepatan yang baik pula sehingga pemain dapat menguasai bola sepenuhnya tanpa mendapat gangguan yang berarti dari pihak lawan. Tujuan latihan kecepatan yaitu agar otot dan sistem saraf selalu merasa bergerak cepat. Atlet dapat mengembangkan keterampilan ini menggunakan latihan *sprint*; cara yang efektif untuk melatih tubuh kita agar bergerak cepat.

Pada cabang olahraga Bolabasket, untuk menghasilkan kemampuan *speed dribbling* yang baik sangat dibutuhkan unsur kecepatan. Apabila seseorang atlet memiliki kecepatan yang baik, maka dapat membantu atlet dalam melewati lawan pada saat *dribbling* serta membantu atlet pada saat dihadapkan dengan situasi *fast break* guna mempermudah tim mencetak angka dan meraih kemenangan.

Tidak terlepas dari hasil yang diperoleh pada penelitian ini, faktor-faktor yang berkaitan dengan proses latihan juga sangat mempengaruhi hasil yang dicapai, seperti intensitas, durasi, beban latihan, serta frekuensi dalam latihan itu sendiri. Karena masing-masing faktor tersebut turut berperan terhadap kelangsungan latihan yang terprogram.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, maka penulis memberikan beberapa saran agar dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam peningkatan kemampuan *dribbling* atlet putra MAN 2 Kota Padang, yaitu; Bagi pelatih bolabasket MAN 2 Kota Padang untuk dapat menggunakan latihan kecepatan dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* atlet putra MAN 2 Kota Padang. Bagi atlet putra MAN 2 Kota Padang perlunya memperhatikan latihan kecepatan untuk dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* agar termotivasi dan lebih semangat dalam berlatih.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aaron T. Scanlan, Neal Wen, Tania Spiteri, Zoran Milanović, Daniele Conte, Joshua H. Guy, Anne Delextrat & Vincent J. Dalbo (2018) Dribble Deficit: A novel method to measure dribbling speed independent of sprinting speed in basketball players, *Journal of Sports Sciences*, 36:22, 2596-2602.
- Akmal, I., & Lesmana, H. (2019). Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain Ssb Poss. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1197-1210.
- Ardigò, L. P., Kuvacic, G., Iacono, A. D., Dascanio, G., & Padulo, J. (2018). Effect of heart rate on basketball three-point shot accuracy. *Frontiers in physiology*, 9, 75. <https://doi.org/10.3389/fphys.2018.00075>
- Arsil. (2009). Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Malang: Wineka Media.
- Barney, David & McGaha, P (2013). Dribbling a Basketball: Activities for Funland Improvement. *Strategies*. 18:4, 7-8
- Donnelly, J. E., Blair, S. N., Jakicic, J. M., Manore, M. M., Rankin, J. W., & Smith, B. K. (2009). American College of Sports Medicine Position Stand. Appropriate physical activity intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults. *Medicine and science in sports and exercise*, 41(2), 459-471
- Fatahillah, A. (2018). Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling pada Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 11-20.
- Fujii, K., Yoshioka, S., Isaka, T., & Kouzaki, M. (2015). *The preparatory state of ground reaction forces in defending against a dribbler in a basketball 1-on-1 dribble subphase*. *Sports Biomechanics*, 14(1), 28–44. doi:10.1080/14763141.2015.1026931
- Haugen, T. A., Tønnessen, E., Hisdal, J., & Seiler, S. (2014). The role and development of sprinting speed in soccer. *International journal of sports physiology and performance*, 9(3), 432-441.
- Illahi, Y. (2019). Kontribusi Koordinasi Mata Tangan, Keseimbangan, dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling Bolabasket. *Jurnal JPDO*, 2(1),

- 142-148. Retrieved from  
<http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/207>
- Jalil, M., Fardi, A., Arwandi, J., & Yenes, R. (2021). PENGARUH LATIHAN PLYOMETRICS TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN THREE POINT SHOOT. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(2), 112-121. <https://doi.org/10.24036/jpo154019>
- Khelifa, R., Aouadi, R., Hermassi, S., Chelly, M. S., Jlid, M. C., Hbacha, H., & Castagna, C. (2010). Effects of a plyometric training program with and without added load on jumping ability in basketball players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(11), 2955-2961.
- Latorre Román, P. Á., Villar Macias, F. J., & García Pinillos, F. (2017). Effects of a contrast training programme on jumping, sprinting and agility performance of prepubertal basketball players. *Journal of Sports Sciences*, 36(7), 802–808.
- Lesmana, H. S., Afrizal, S., & Mariati, S. (2020). TINJAUAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR ATLET BOLABASKET. *Jurnal Patriot*, 2(3), 825-836.
- Lufri, 2007. *Kiat Memahami Metodologi dan Melakukan Penelitian*. Padang: UNP Press
- Marko.S & Sergej M. Ostojic. (2015). Evidence-based post-exercise recovery strategies in basketball. *The Physician and Sportsmedicine*, 44:1, 74-78
- Ma'sum, R. A., Fardi, A., Sin, T. H., & Witarasyah, W. (2020). Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Terhadap Kemampuan OpenSmash Atlet Bolavoli Klub Guntur 1000 Kota Padang. *Jurnal Patriot*, 2(3), 885-897.
- Nuryadi, A., & Firmansyah, G. (2018). PENGARUH LATIHAN LADDER DRILL TERHADAP KECEPATAN LARI 60 METER PADA SISWA SEKOLAH BOLA BASKET LOC SIDOARJO. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 2(1), 63-69. <https://doi.org/10.33503/jpjok.v2i1.191>
- Ramos, M., Yenes, R., Donie, D., & Oktavianus, I. (2020). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Jump Shoot Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(3), 837-847.
- Rebecca Atkins, Wing-Kai Lam, Aaron T. Scanlan, C. Martyn Beaven & Matthew Driller (2020) Lower-body compression garments worn following exercise

- improves perceived recovery but not subsequent performance in basketball athletes, *Journal of Sports Sciences*, 38:9, 961-969
- Restu (2018). Pengaruh Motivasi, Koordinasi Mata Tangan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Pada Permainan Bolabasket Siswa Sman 1 Pinrang. Kab. Pinrang. Program Pascasarjana. Universitas Negeri Makasar.
- Rizhardi, R. (2020). Pengaruh Latihan Ballhandling Terhadap Hasil Dribbling Bolabasket Pada Siswa Ekstrakurikuler Smayadika Lubuk Linggau. *Wahana Didaktika*. 1181(1), 17-14.
- Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 42-42.
- Undang-undang Republik Indonesia No 3. Tahun 2005. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*.
- Wulandari, M., & Umar, U. (2020). Pengaruh Latihan Air Alert Terhadap Kemampuan Jump Shoot Pemain Bolabasket Klub Andromeda Padang. *Jurnal Patriot*, 2(2), 389-398.