



Kekuatan otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan bertahan atlet bola basket putra

Rawing Palaguma¹, Windo Wiria Dinata², Hastria Effendi³, Nugroho Susanto⁴
^{1,2,3,4}Universitas Negeri Padang, Jalan Prof. Dr. Hamka, Padang, Sumatera Barat, Indonesia
Email: rawingpalaguna@gmail.com

Received: Mei 2023. Juni 2023. Published: Agustus 2023

Abstrak

Penelitian dilakukan di lapangan dan fakta bahwa pemain bola basket Poseidon Club memiliki kekuatan otot kaki, kelincahan, dan kemampuan bertahan (defense). Mengetahui hubungan antara kemampuan bertahan pemain bola basket dengan kekuatan otot tungkai. Untuk menentukan bagaimana hubungan kelincahan dan pertahanan permainan bola basket, untuk mengetahui bagaimana kemampuan pertahanan pemain bola basket putra Poseidon Club Kabupaten Dharmasraya dipengaruhi oleh kekuatan dan kelincahan otot tungkai. Penelitian antitatif menggunakan analisis korelasi berganda dalam jenis penelitian ini. Populasi penelitian ini terdiri dari 35 atlet bola basket putra. Purposive sampling digunakan untuk mengambil sampel dengan tentuan kriteria sebanyak 15 orang. Kekuatan otot tungkai diukur dengan vertical jump test, kelincahan diukur dengan T-test, dan kemampuan bertahan diukur dengan aahperd defensive movement test. Hasil analisis data menunjukkan bahwa: Kemampuan bertahan pemain bola basket putra Poseidon Club tidak berhubungan dengan kekuatan otot tungkai. Keterampilan pertahanan pemain bola basket putra Klub Poseidon berkorelasi signifikan dengan kelincahan mereka. Kemampuan bertahan pemain secara signifikan dipengaruhi oleh kekuatan otot tungkai dan kelincahan saja.

Kata kunci: kekuatan otot tungkai, kelincahan, kemampuan

Abstract

This research on the field and the fact that Poseidon Club basketball players have leg muscle strength, agility, and defensive abilities. Knowing the relationship between the endurance ability of basketball players and leg muscle strength, to determine the relationship between agility and defense in basketball, to find out how the defense ability of men's basketball players at Poseidon Club Dharmasraya Regency is affected by leg muscle strength and agility. Antitative research uses multiple correlation analysis in this type of research. The population of this study consisted of 35 male basketball athletes. Purposive sampling was used to take a sample with a set of criteria of 15 people. Leg muscle strength was measured by the vertical jump test, agility was measured by the T-test, and endurance was measured by the aahperd defensive movement test. The results of the data analysis show that: The endurance ability of Poseidon Club men's basketball players is not related to leg muscle strength. The defensive skill of Club Poseidon men's basketball players correlated significantly with their agility. The defensive ability of Poseidon is significantly influenced by leg muscle strength and agility alone.

Keywords: leg muscle strength, agility, ability

PENDAHULUAN

Kehidupan manusia sangat dipengaruhi oleh kesehatan. Orang dapat melakukan pekerjaan terbaik mereka ketika mereka berada dalam kesehatan fisik dan spiritual yang baik. Pemeliharaan kesehatan secara teratur diperlukan untuk kesehatan rohani dan jasmani yang baik. Aktivitas fisik adalah salah satu cara untuk tetap sehat. Salah satu bentuk kegiatan manusia yang dapat membantu manusia mengembangkan jiwa dan raga yang sehat adalah olahraga. Olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara terus menerus untuk meningkatkan performa fisik agar mampu melakukan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari (Haryanto, J., dan Welis, W. (2019) (Putra, Jayadilaga and Aryatama, 2022) (Harsono, 2017) (Saharullah, 2019) (Budiwanto, 2012) (Nasrulloh, Prasetyo and Apriyanto, 2018) (Nasrulloh, 2021) . Berbagai prestasi publik menunjukkan bahwa permainan bola basket Indonesia sedang menuju kedewasaan. Pemrograman dan pelatihan berkelanjutan mutlak diperlukan untuk pencapaian ini. Olahraga didefinisikan sebagai “semua kegiatan yang melibatkan pikiran, tubuh, dan jiwa secara terpadu dan sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan jasmani, rohani, sosial, dan budaya”, sebagaimana tercantum dalam pasal 1 angka 1 UU RI No. 11 Tahun 2022 tentang Sistem Keolahragaan Nasional.

Olahraga juga dapat menjadi sarana pembinaan persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat dan martabat bangsa di mata dunia melalui prestasi yang dicapai dalam suatu cabang olahraga. Olahraga adalah suatu kegiatan yang bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, meningkatkan kebugaran, dan kerja sama yang terarah dan pertimbangan semua faktor yang berkontribusi terhadap pencapaian tujuan tersebut sangat penting. Olahraga berprestasi adalah olahraga yang dengan bantuan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan membina dan mengembangkan atlet secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui latihan dan pertandingan untuk mencapai prestasi (Wahyuri, 2019) (Roy Try Putra, 2020) (Chan, 2012) .

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup sukses dipertandingkan untuk pertumbuhan dan perkembangan di tingkat daerah hingga nasional. Setiap tim yang terdiri dari lima pemain bermain bola basket, yang

mengedepankan sportivitas, moral, dan disiplin sambil membutuhkan kerja tim (Pratama Dharmika Nugraha and Titin Kuntum Mandalawati, Utomo, 2021). “Ballroom merupakan olahraga sederhana yang mudah dipelajari dan sempurna, tetapi juga memerlukan latihan (disiplin) yang baik dalam rangka kerjasama tim”. Untuk mencapai kemampuan tersebut diperlukan latihan yang rutin, disiplin, kemauan yang kuat, dan metode latihan yang tepat. “Permainan bola basket tidak hanya mengembangkan aspek fisik, tetapi juga mengembangkan aspek kognitif, emosional, mental, sosial, moral, dan estetika (Pratama Dharmika Nugraha and Titin Kuntum Mandalawati, Utomo, 2021).

Tujuan dari permainan ini adalah mencetak gol dengan cara memasukkan bola ke dalam ring lawan (bola basket) dan mencegah lawan mencetak gol dengan bertahan (defense). Kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik untuk meningkatkan maupun mempertahankan prestasi. Sebagai salah satu bentuk acuan pencapaian prestasi dalam permainan bola basket merupakan salah satu syarat utama dari uraian di atas. “Kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang paling utama untuk dapat tampil maksimal,” tulis (Subardjah, 2013) (Dikdik zafar sidik, paulus L. Pesurnay, 2019) (Putra, Utomo and Primiani, 2022) (Putra, Jayadilaga and Aryatama, 2022) (Prasetyo, 2015). Konsep otot dapat digunakan untuk memeriksa komponen fundamental dari kondisi fisik: daya tahan, kekuatan, kecepatan, fleksibilitas, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi. Dibutuhkan banyak keterampilan yang baik untuk bermain bola basket, terutama dalam hal pertahanan (defense). Seorang pemain harus mampu bergerak dengan kelincahan dan kekuatan otot kaki yang cukup untuk keterampilan bertahan. Kekuatan otot kaki seseorang adalah kemampuannya untuk menggunakan kekuatan otot kaki secara maksimal dalam waktu singkat (Sandler, 2010) (Emral, 2017). Di sisi lain, kelincahan mencakup ketangkasan serta kemampuan bergerak dan mengubah arah dengan cepat.

Setiap pemain perlu memiliki kekuatan otot kaki yang baik serta kelincahan agar dapat meningkatkan kemampuannya dalam mempertahankan pertandingan bola basket. Dengan kata lain, sangat penting bagi setiap pemain bola basket untuk berupaya meningkatkan pertahanan mereka salah satu kriteria yang digunakan dalam pembentukan tim adalah kondisi fisik dan teknik yang baik. Klub

Poseidon merupakan salah satu binaan klub bola basket di Kabupaten Dharmasraya yang rutin mengikuti kejuaraan bola basket, namun prestasinya semakin menurun. Hal itu terlihat di setiap kejuaraan bola basket yang diikuti tim Kabupaten Dharmasraya dari klub Poseidon selalu kalah. Hal itu terlihat dari beberapa pertandingan selama dua tahun terakhir, antara lain: Juara III Pelatda Ku-2006, Juara Dharmamuda Cup 2022 meraih juara 3, Poseidon Cup 2022 meraih juara 2, dan tidak lolos melewati babak penyisihan grup Piala RRC 2022.

Menurut pengamatan yang dilakukan oleh pelatih tim bola basket Poseidon selama pertandingan atau permainan yang menyenangkan, mereka terus melakukan banyak kesalahan, seperti lawan dengan mudah memasukkan bola ke dalam ring dan mendapatkan poin, atlet kekurangan kekuatan otot kaki saat beralih dari bertahan ke menyerang. atau dari menyerang ke bertahan, atlet kurang melakukan transfer dan gerakan cepat selama bertahan, atlet dalam kondisi fisik yang buruk, dan program latihan yang belum selesai. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan bertahan (defense) atlet Poseidon Basketball guna meningkatkan kemampuan pertahanan bola basket yang berguna untuk menjaga keketatan lawan agar tidak sering memasukkan bola ke dalam ring.

METODE PENELITIAN

Tujuan dari korelasional ini adalah untuk mengetahui bagaimana kemampuan pertahanan dipengaruhi oleh kekuatan dan kelincahan otot tungkai. “penelitian korelasi merupakan penelitian membuktikan hubungan antara dua atau lebih variable yang jelaskan dalam bentuk koefisien korelasi” (Sugiyono, 2013) (Nursapiah, 2020) (Kusumawati, 2015). Kemampuan bertahan atlet bola basket putra Poseidon Kabupaten Dharmasraya menjadi variabel terikat (Y) dalam penelitian ini, bersama dengan kekuatan otot tungkai (X_1) dan kelincahan (X_2). Populasi penelitian ini terdiri dari 35 individu. Dalam penelitian ini, 15 orang dimasukkan dalam sampel melalui penggunaan purposeful sampling. Vertikal jump test, agility (T-test agility), dan endurance ability (aahperd defensive movement test) merupakan metode pengumpulan data kekuatan otot tungkai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

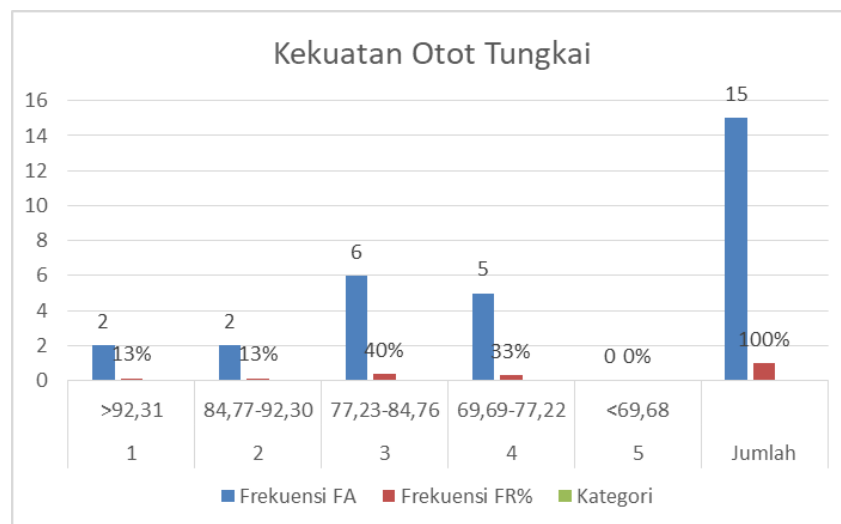
Data yang diperoleh dibagi menjadi tiga kelompok berdasarkan variabel penelitian: kekuatan otot tungkai (X_1), kelincahan (X_2), dan pertahanan (Y). Berikut adalah hasil dari deskripsi data:

Data kekuatan otot tungkai atlet bola basket putra Dari hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat dilihat tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil analisis kekuatan otot tungkai

Statistik	Skor
Mean	81
Minimum	70
Maksimum	94
Std. Deviation	7,54
Sum	1209

Total lompatan adalah 1209, dengan minimum 70 dan maksimum 94, skor rata-rata (mean) = 81, dan skor standar deviasi = 7,54, masing-masing sesuai dengan data penyangga. Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi kekuatan otot tungkai putra dapat dilihat dibawah ini:



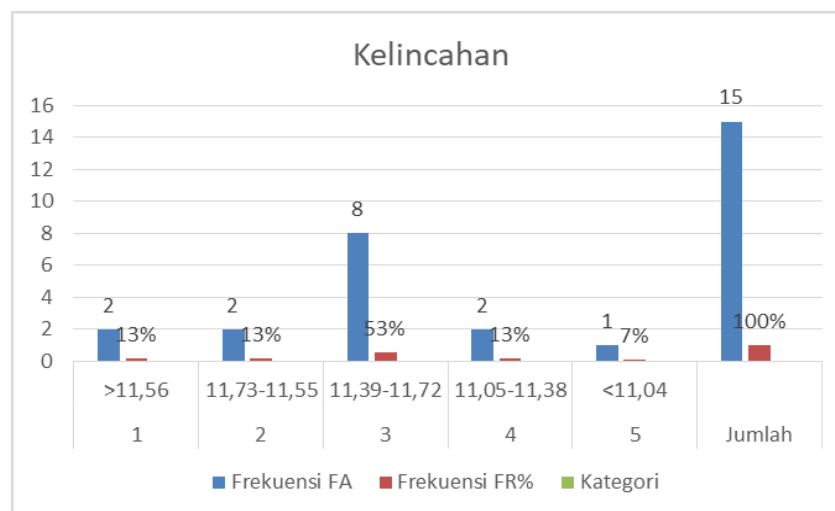
Gambar 1. Histogram kekuatan otot tungkai

Kelincahan atlet bola basket putra dari hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat dilihat tabel sebagai berikut:

Tabel 2. hasil analisis data kelincahan

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	11,56
<i>Minimum</i>	10,82
<i>Maksimum</i>	12,21
<i>Std. Deviation</i>	0,34
<i>Sum</i>	173,4

kategori baik sekali. Dua orang (13%) memiliki kondisi kelincahan, dan skor berkisar antara 11,33-11,73 yang dianggap baik. Delapan orang, atau (53%), memiliki skor kelincahan antara 11,39-11,72 menempatkan mereka dalam kategori sedang. Dua orang (13%) memiliki kondisi kelincahan dengan skor 11,05-11,38 dengan kategori kurang. Dan satu orang (13%) memiliki kondisi fisik dengan kategori kurang sekali dengan skor <11,04. Lihat histogram di bawah ini untuk detail tambahan:



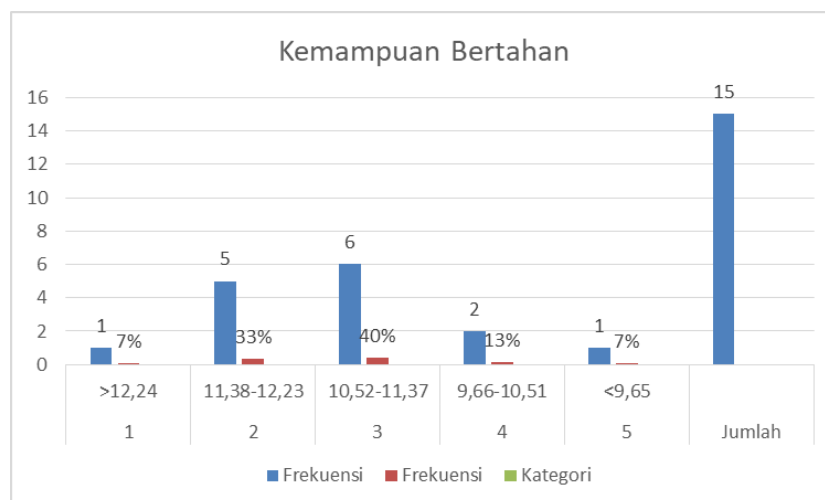
Gambar 2. Histogram Kelincahan

Kemampuan bertahan (*defense*) atlet bola basket Dari hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat dilihat tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil analisis kemampuan bertahan

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	10,95
<i>Minimum</i>	9,48
<i>Maksimum</i>	12,79
<i>Std. Deviation</i>	0,86
<i>Sum</i>	164,31

Jumlah poin yang dicetak (pertahanan) seorang atlet oleh seorang putra keranjang adalah 164,31, dengan minimal 9,48 dan maksimal 12,79, skor rata-rata (mean) 10,95, dan standar deviasi 0,86. Penjelasan yang dapat diberikan berdasarkan tabel distribusi frekuensi adalah sebagai berikut: Satu orang (7%) dari 15 sampel dapat bertahan (bertahan), dan skor berkisar >12,24 sampai dengan kategori sangat baik. Sekitar 5 orang, atau (33%), mampu bertahan (bertahan), dan skor pemulihan mereka berkisar antara 11,38-12,23, yang dianggap baik. Enam orang (40%), mampu bertahan (bertahan), dan skor pemulihan mereka berkisar antara 10,52-11,37, menempatkan mereka dalam kategori cukup. Dua orang atau (33%) mampu bertahan (bertahan) dengan skor berkisar 9,66-10,51, dan hanya satu orang atau (7%) yang mampu pulih (bertahan) dengan skor berkisar 9,65 yaitu pada kategori sangat kurang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 3. Histogram kemampuan bertahan

SIMPULAN

Dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai (X1) dan kelincahan (X2) terhadap kemampuan bertahan (Y) atlet bola basket putra berdasarkan pembahasan dan temuan pada bagian sebelumnya. Uji korelasi berganda yang signifikan pada penelitian ini, Fhitung (9,625) > Ftabel (3,89), menunjukkan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima, yang menunjukkan bahwa X1 dan X2 secara bersama-sama memberikan kontribusi yang signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiwanto, S. (2012) *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Chan, F. (2012) 'Strength Training (Latihan Kekuatan)', *Cerdas Sifa*, 1(1), pp. 1–8. Available at: <https://online-journal.unja.ac.id/index.php/csp/article/view/703>.
- Dikdik zafar sidik, paulus L. Pesurnay, L.A. (2019) *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Emral (2017) *Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik*. Pertama. Depok: Kencana.
- Harsono (2017) *Kepelatihan Olahraga Teori dan metodologi*. 2nd edn. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Kusumawati, M. (2015) *PENELITIAN PENDIDIKAN PENJASORKES pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Afabeta.
- Nasrulloh, A. (2021) *Pengukuran dan Metode Latihan Kebugaran*. 1st edn. Yogyakarta: UNY Press.
- Nasrulloh, A., Prasetyo, Y. and Apriyanto, K.D. (2018) 'Dasar-Dasar Latihan Beban', *UNY Press*, pp. 1–140. Available at: <https://docplayer.info/163394993-Dasar-dasar-latihan-beban-ahmad-nasrulloh-yudik-prasetyo-krisnanda-dwi-apriyanto.html>.
- Nursapiah (2020) *Penelitian Kualitatif*. 1st edn. Edited by H. Sazal. Medan: Wal ashri Publishing.
- Prasetyo, Y. (2015) 'Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional', *Medikora*, 11(2), pp. 219–228. Available at: <https://doi.org/10.21831/medikora.v11i2.2819>.
- Pratama Dharmika Nugraha and Titin Kuntum Mandalawati, Utomo, A.W. (2021) *PANDUAN BERMAIN OLAHRAGABOLA BASKET*. Magetan, Jawa Timur: CV. AE MEDIA GRAFIKA.
- Putra, R.T., Jayadilaga, Y. and Aryatama, B. (2022) 'Analisis Delayed Onset Muscle Soreness (Doms) Pasca Latihan Beban Pada Atlet Panahan Science Archery School', *Jurnal Stamina*, 5(6), pp. 247–257. Available at: <https://doi.org/10.24036/jst.v5i6.1130>.
- Putra, R.T., Utomo, A.W. and Primiani, C.N. (2022) *Anatomi Otot dan Latihan Beban Dalam Olahraga*. 1st edn. Edited by A.W. Utomo. Madiun: Unipma Press.
- Roy Try Putra, D.K. (2020) 'SOSIALISASI PERAN IPTEK DAN SPORT SCIENCE DALAM MENINGKATKAN PRESTASI KONI KABUPATEN MADIUN', *Jurnal pengabdian kepada masyarakat sisthana*, 2(2), pp. 77–86.
- Saharullah, H. (2019) *DASAR-DASAR ILMU KEPELATIHAN*. Cetakan pe. Makassar: Badan Penerbit UNM.
- Sandler, D. (2010) *Fundamental Weight Training*. United States of America: Human Kinetic.
- Subardjah, H. (2013) 'Latihan fisik', *education*, pp. 266–276.

Sugiyono (2013) *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Afabeta.

Wahyuri, B.H. dan A.S. (2019) *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: Rajawali Pers.