

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN BERTAHAN (*DEFENSE*) ATLET BOLA BASKET PUTRA KLUB POSEIDON KABUPATEN DHARMASRAYA

Rawing Palaguma¹, Windo Wiria Dinata², Hastria Effendi³, Nugroho Susanto⁴

¹ Universitas Negeri Padang, Kesehatan Rekreasi, Padang, 25132, Indonesia

² Universitas Negeri Padang, Kesehatan Rekreasi, Padang, 25132, Indonesia

³ Universitas Negeri Padang, Kesehatan Rekreasi, Padang, 25132, Indonesia

⁴ Universitas Negeri Padang, Kesehatan Rekreasi, Padang, 25132, Indonesia

*Coressponding Author. Email: : rawingpalaguna@gmail.com

Received: 10 Maret artikel dikirim; Revised: 20 Maret artikel revisi; Accepted: 1 April artikel diterima

Abstrak: This research was inspired by observations made on the field and the fact that Poseidon Club basketball players have leg muscle strength, agility, and defensive abilities. (1) Knowing the relationship between the endurance ability of basketball players and leg muscle strength. 2) to determine the relationship between agility and defense in basketball. 3) 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 samples. 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. Multiple correlation and simple correlation analysis were used to analyse information. Data analysis revealed that :1) the endurance ability of Poseidon Club men's basketball players is not related to leg muscle strength. 2) The defensive skill of Club Poseidon men's basketball players correlated significantly with their agility. 3) The defensive ability of Poseidon Club basketball players in Dharmasraya Regency is significantly influenced by leg muscle strength and agility alone.

Keywords: Leg Muscle Strength, Agility, Defensive Ability (defense)

Penelitian ini terinspirasi dari observasi yang dilakukan di lapangan dan fakta bahwa pemain bola basket Poseidon Club memiliki kekuatan otot kaki, kelincahan, dan kemampuan bertahan (defense). (1) Mengetahui hubungan antara kemampuan bertahan pemain bola basket dengan kekuatan otot tungkai. 2) untuk menentukan bagaimana hubungan kelincahan dan pertahanan permainan bola basket. 3) 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 ketentuan 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. Korelasi berganda dan analisis korelasi sederhana digunakan untuk menganalisis data. Hasil analisis data menunjukkan bahwa: 1) Kemampuan bertahan pemain bola basket putra Poseidon Club tidak berhubungan dengan kekuatan otot tungkai. 2) Keterampilan pertahanan pemain bola basket putra Klub Poseidon berkorelasi signifikan dengan kelincahan mereka. 3) Kemampuan bertahan pemain bola basket Poseidon Club Kabupaten Dharmasraya secara signifikan dipengaruhi oleh kekuatan otot tungkai dan kelincahan saja.

Kata kunci: Kekuatan Otot Tungkai, Kelincahan, Kemampuan Bertahan (*defense*)

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”, ungkap Haryanto, J., dan Welis, W. (2019). 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, memperkokoh 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. Syafruddin, sebagaimana disebutkan dalam 2011: 53) “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”.

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. Wiriadinata (2013:8) “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,” menurut Sucipto (2010).

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 Asnaldi (2012). Konsep otot dapat digunakan untuk memeriksa komponen fundamental dari kondisi fisik: daya tahan, kekuatan, kecepatan, fleksibilitas, kelincuhan, keseimbangan, dan koordinasi.

Dibutuhkan banyak keterampilan yang baik untuk bermain bola basket, terutama dalam hal pertahanan (defense). Seorang pemain harus mampu bergerak dengan kelincuhan 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. Di sisi lain, kelincuhan mencakup ketangkasan serta kemampuan bergerak dan mengubah arah dengan cepat. Setiap pemain perlu memiliki kekuatan otot kaki yang baik serta kelincuhan 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.

METODELOGI PENELITIAN

Tujuan dari korelasional ini adalah untuk mengetahui bagaimana kemampuan pertahanan dipengaruhi oleh kekuatan dan kelincahan otot tungkai. M.E. Winarno (2011:57) Menurut definisi tersebut, “penelitian korelasi adalah penelitian untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel atau lebih dan dinyatakan dalam bentuk koefisien korelasi”. 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-testagility), dan endurance ability (aahperd defensive movement test) merupakan metode pengumpulan data kekuatan otot tungkai.

HASIL PENELITIAN

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 (X_1)

Dari hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat dilihat tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil analisis kekuatan otot tungkai

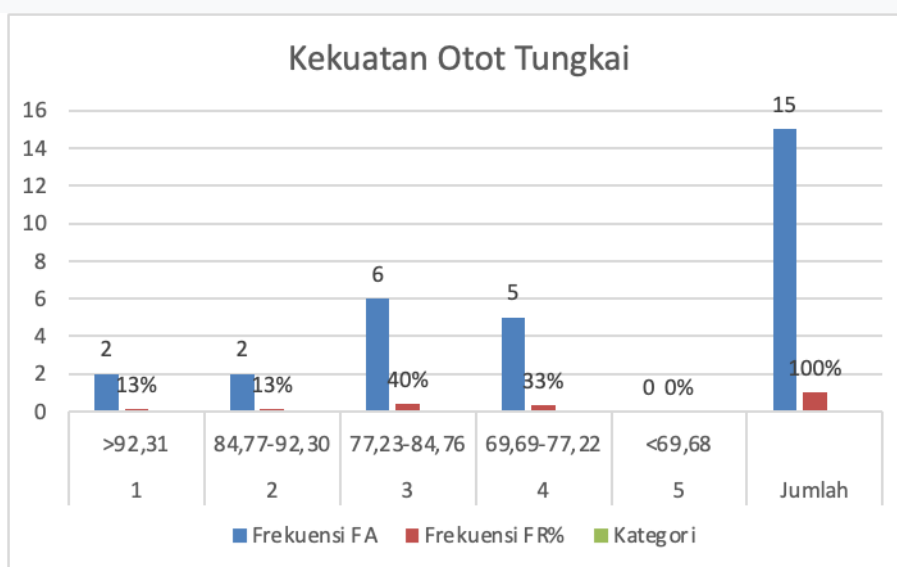
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	81
<i>Minimum</i>	70
<i>Maksimum</i>	94
<i>Std. Deviation</i>	7,54
<i>Sum</i>	1209

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 pada tabel:

Tabel 2. Distribusi frekuensi kekuatan otot tungkai

No	Interval	Frekuensi		Kategori
		FA	FR%	
1	>92,31	2	13%	Baik Sekali
2	84,77-92,30	2	13%	Baik
3	77,23-84,76	6	40%	Sedang
4	69,69-77,22	5	33%	Kurang
5	<69,68	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah		15	100%	

Penjelasan yang dapat diberikan berdasarkan tabel distribusi frekuensi adalah sebagai berikut: dua orang (13%) dari 15 sampel memiliki skor kekuatan otot tungkai >91,31 (baik sekali). Sebanyak dua orang (13%) mendapat skor kekuatan otot kaki kategori baik, dengan skor berkisar antara 84,77-92,30. Enam orang (40%) memiliki skor berkisar antara 77,23-84,76 dalam kategori kekuatan otot sedang. Sebanyak lima orang dengan skor kekuatan otot tungkai dalam kategori kurang dengan skor 69,69-77,22. dan tidak ada atlet yang memiliki kekuatan otot tungkai dengan kategori kurang sekali. Histogram kekuatan otot tungkai pemain bola basket putra dapat dilihat pada gambar di bawah ini untuk informasi lebih lanjut:



Gambar 1. Histogram kekuatan otot tungkai

Kelincahan atlet bola basket putra (X_2)

Dari hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat dilihat tabel sebagai berikut:

Table 3. hasil analisis data kelincahan

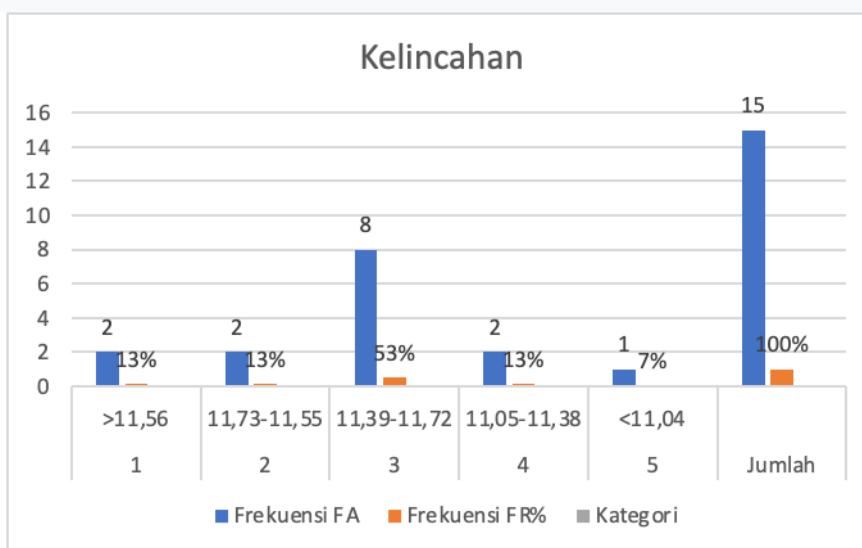
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	11,56
<i>Minimum</i>	10,82
<i>Maksimum</i>	12,21
<i>Std. Deviation</i>	0,34
<i>Sum</i>	173,45

Total kelincahan adalah 173,45, dengan minimum 10,82 dan maksimum 12,21, skor rata-rata (mean) = 11,56, dan skor standar deviasi = 0,34, masing-masing sesuai dengan data penyangga. Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi kekuatan otot tungkai putra dapat dilihat pada table.

Table 4. Distribusi frekuensi kelincahan

No	Interval	Frekuensi		Kategori
		FA	FR%	
1	>11,56	2	13%	Baik Sekali
2	11,73-11,55	2	13%	Baik
3	11,39-11,72	8	53%	Sedang
4	11,05-11,38	2	13%	Kurang
5	<11,04	1	7%	Kurang Sekali
Jumlah		15	100%	

Tabel di atas menjadi dasar perhitungan distribusi frekuensi yang ditampilkan dari 15 sampel, dua orang (13%) memiliki kondisi kelincahan, dan skornya berkisar > 11,56 hingga 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 putra (Y)

Dari hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat dilihat tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil analisis kemampuan bertahan

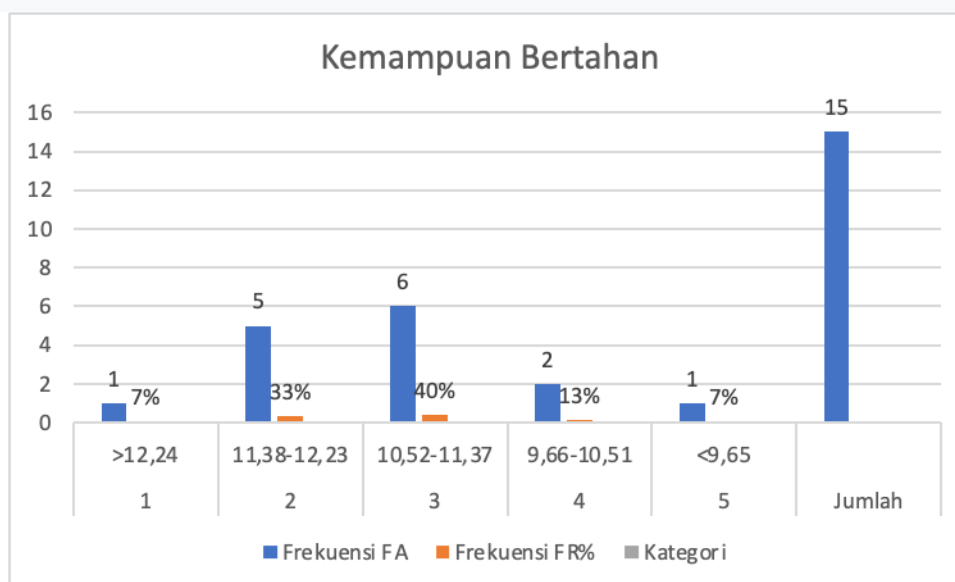
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	10,95
<i>Minimum</i>	9,48
<i>Maksimum</i>	12,79
<i>Std. Deviation</i>	0,86
<i>Sum</i>	164,31

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. Berikut hasil dapat dilihat pada tabel

Table 6. Distribusi frekuensi kemampuan bertahan

No	Interval	Frekuensi		Kategori
		FA	FR%	
1	>12,24	1	7%	Baik Sekali
2	11,38-12,23	5	33%	Baik
3	10,52-11,37	6	40%	Cukup
4	9,66-10,51	2	13%	Kurang
5	<9,65	1	7%	Kurang Sekali
Jumlah		15		

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

Pengujian Persyaratan Analisis

Persyaratan analisis data terlebih dahulu diuji sebelum analisis data. Uji normalitas variabel kekuatan otot tungkai, kelincahan, dan kemampuan bertahan merupakan uji persyaratan data. Uji Liliefors digunakan untuk melakukan uji normalitas data, dan tingkat signifikansi ditetapkan sebesar $\alpha = 0,05$. Hasil uji normalitas dirangkum pada bagian berikut.

Tabel 7. uji normalitas

No	Variabel	N	L_o	L_t	Ket
1	Kekuatan otot tungkai	15	0,036	0,338	Normal
2	Kelincahan	15	0,023	0,338	Normal
3	Kemampuan bertahan	15	0,035	0,338	Normal

Berdasarkan tabel tersebut dapat dijelaskan bahwa hasil pengujian normalitas untuk data kekuatan otot tungkai (X_1) diperoleh skor $L_o = 0,036$ dengan $N = 15$. Sedangkan L_t pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh skor 0,338 yang lebih besar dari pada L_o . Sehingga dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot tungkai yang diperoleh berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Selanjutnya untuk data kelincahan (X_2) diperoleh skor $L_o = 0,023$ dengan $N = 15$ sedangkan L_t pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh 0,338 yang lebih besar dari pada L_o . sehingga dapat diketahui data kelincahan yang diperoleh berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Selanjutnya data kemampuan bertahan (*defense*) (Y) diperoleh skor $L_o = 0,035$ dengan $N = 15$. Sedangkan L_t pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh 0,338 yang lebih besar dari pada L_o . Sehingga dapat diketahui data kemampuan bertahan (*defense*) yang diperoleh berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Pengujian linearitas

Tujuan akhir dari linieritas adalah untuk menentukan apakah dua variabel, X dan Y, memiliki hubungan yang linier atau tidak. Test Of Linearitas harus digunakan ketika mencoba linearitas. Jika Nilai Sg. Jika deviasi dari linieritas kurang dari 0,05, berarti hubungan antara variabel otot tungkai dan kelincahan untuk kemampuan bertahan (Pertahanan) adalah linier. Ketika F hitung dan F tabel digabungkan, dasar keputusan juga dapat dilihat. Terdapat hubungan linier antara variabel otot tungkai (X_1) dan variabel kelincahan (X_2) dalam kaitannya dengan variabel kemampuan bertahan/pertahanan (Y) jika nilai F hitung kecil dari Nilai F tabel. Dengan kata lain, jika F lebih besar dari F tabel, maka tidak ada perbedaan yang signifikan antara X_1 dan X_2 ditinjau dari besarnya nilai bertahan (Y) yang dapat dilihat berikut ini:

Tabel 8. Uji linearitas

No	Variabel	N	F_o	F_t	ket
1	Kekuatan otot tungkai	15	0,353	0,264	Linear
2	Kelincahan	15	0,394	0,264	Linear
3	Kemampuan bertahan	15	12,36	0,264	Linear

Seperti terlihat pada tabel di atas, penyimpangan dari data linieritas untuk X_1 adalah sebesar 0,353 0,05 yang sama dengan nilai sig. Penyimpangan dari linearitas data di X_2 kurang dari 0,05. Terlihat bahwa variabel kekuatan otot tungkai (X_1) dan variabel kelincahan (X_2) untuk kemampuan bertahan/bertahan saling berhubungan.

Pengujian Hipotesis

Hubungan antara Kekuatan Otot Tungkai (X_1) terhadap Kemampuan Bertahan (*defense*) (Y) Atlet Bola Basket Putra

Pengujian hipotesis di analisis sederhana serta dilanjutkan dengan uji-t untuk menguji signifikansi hubungannya. Dasar pengambilan keputusan adalah: Jika nilai *sig.* > $\alpha = 0,05$ atau nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka terima H_0

Jika nilai *sig.* < $\alpha = 0,05$ atau nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka terima H_a

Tabel 9. Pengujian hipotesis kekuatan otot tungkai

Variabel	r_{hitung}	r_{tabel}	α	t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
X_1Y	0,558	0,514	0,05	2,427	2,160	Signifikan

Analisis korelasi antara otot tungkai dan kemampuan bertahan ditunjukkan pada tabel berikut: $r_{hitung} = 0,558 > r_{tabel} = 0,514$ dan $t_{hitung} = 2,427 > t_{tabel} = 2,160$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara otot tungkai dan kemampuan bertahan (pertahanan) atlet bola basket putra.

Hubungan antara Kelincahan (X_2) terhadap Kemampuan bertahan (*defense*) (Y) Atlet Bola Basket Putra

Pengujian hipotesis di analisis sederhana serta dilanjutkan dengan uji-t untuk menguji signifikansi hubungannya. Dasar pengambilan keputusan adalah:

Jika nilai *sig.* > $\alpha = 0,05$ atau nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka terima H_0

Jika nilai *sig.* < $\alpha = 0,05$ atau nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka terima H_a

Tabel 10. Pengujian hipotesis kelincahan

Variabel	r_{hitung}	r_{tabel}	α	t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
X_2Y	0,578	0,514	0,05	2,555	2,160	Signifikan

Berdasarkan tabel di atas, hasil analisis korelasi kelincahan dan kemampuan bertahan (*defense*), diperoleh nilai $r_{hitung} = 0,578 > r_{tabel} = 0,514$, dan uji lanjut signifikansi nilai $t_{hitung} = 2,555 > t_{tabel} = 2,160$. Jadi $t_o > t_{tabel}$, maka H_0 ditolak (H_a diterima). Sehingga dapat diketahui bahwa, ada hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap kemampuan bertahan (*defense*) atlet bola basket putra. Artinya semakin baik kelincahan maka akan baik pula kemampuan bertahan (*defense*) atlet bola basket putra Klub Poseidon.

Hubungan antara Kekuatan Otot Tungkai dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Bertahan (*Defense*) Atlet Bola Basket Putra Klub Poseidon

Pengujian hipotesis di analisis sederhana serta dilanjutkan dengan uji-t untuk menguji signifikansi hubungannya. Dasar pengambilan keputusan adalah:

Jika nilai *sig.* > $\alpha = 0,05$ atau nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka terima H_0

Jika nilai *sig.* < $\alpha = 0,05$ atau nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka terima H_a

Tabel 11. Pengujian hipotesis secara Bersama-sama

Variabel	r_{hitung}	r_{tabel}	A	f_{hitung}	f_{tabel}	Keterangan
X_1X_2Y	0,616	0,514	0,05	9,625	3,89	Signifikan

Hipotesis ketiga dan terakhir dari penelitian ini adalah bahwa kemampuan bertahan (Y) atlet bola basket putra secara signifikan dipengaruhi oleh kekuatan otot tungkai (X_1) dan kelincuhan (X_2). Menggunakan rumus korelasi ganda, uji hipotesis dilakukan untuk memverifikasi hipotesis ini. Berdasarkan temuan penelitian, uji korelasi berganda signifikan F_{hitung} (9,625) > F_{tabel} (3,89) menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang menunjukkan bahwa X_1 dan X_2 secara bersama-sama memberikan kontribusi yang signifikan terhadap Y.

Pembahasan

Terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai (X_1) terhadap kemampuan bertahan (defense) (Y) atlet bola basket putra

Perhitungan korelasi antara kekuatan otot tungkai (X_1) terhadap kemampuan bertahan (*defense*) menggunakan rumus *korelasi product moment*, sehingga diperoleh r_{hitung} sebesar 0,578 sedangkan r_{tabel} 0,514 jadi r_{hitung} > dari r_{tabel} . Berarti dalam hal ini terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan bertahan (*defense*)

Terdapat hubungan antara kelincuhan (X_2) terhadap kemampuan bertahan (defense) (Y) atlet bola basket putra

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, hasil analisis korelasi kelincuhan terhadap kemampuan bertahan (*defense*), diperoleh nilai $r_{hitung} = 0,578 > r_{tabel} = 0,514$, dan uji signifikansi nilai $t_{hitung} = 2,555 > t_{tabel} 2,160$. Jadi $t_o > t_{tab}$, maka H_0 ditolak (H_a diterima). Dapat Ditentukan bahwa kemampuan bertahan dan ketangkasan pemain bola basket pria terkait secara signifikan. Ini menunjukkan bahwa kemampuan pertahanan pemain bola basket putra Klub Poseidon meningkat dengan kelincuhan.

Dalam pertunjukan gerak, kelincuhan merupakan kondisi fisik yang sangat penting untuk diperhatikan. Istilah "gesit" mutlak diperlukan untuk semua teknik bola basket. Pertahanan adalah salah satu taktik yang membutuhkan kelincuhan. Menurut Twist dan Benikly, Bal dkk. (2011:257), kelincuhan adalah kemampuan untuk mempertahankan kontrol posisi tubuh sambil mengubah arah dengan cepat melalui serangkaian gerakan. Oleh karena itu, olahraga yang memerlukan tingkat kemampuan beradaptasi yang tinggi terhadap perubahan situasi pertandingan mengutamakan kelincuhan.

Kelincuhan adalah jenis fisik yang dapat digunakan dalam olahraga. Dimungkinkan untuk menggunakan kemampuan yang dikenal sebagai kelincuhan untuk menghasilkan arahan yang efektif dan efisien. Hasil evaluasi eksperimen berfokus pada kelincuhan. Ada banyak energi dalam proses penargetan otot.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kelincuhan adalah kemampuan seseorang untuk bergerak dengan cepat, tepat, dan efektif serta mempertahankan atau mencegah lawan memasukkan bola ke dalam ring gantang. Selain itu, kelincuhan mempertahankan peran penting dalam konteks pertahanan.

Terdapat Hubungan antara Kekutan Otot Tungkai (X_1) dan Kelincuhan (X_2) secara Bersama-sama terhadap Kemampuan Bertahab (*defense*) Atlet Bola Basket Putra Klub Poseidon

Rumus korelasi berganda untuk membedakan kadua variabel atau lebih. Dari perhitungan ketiga hipotesis yang diajukan dan dirumuskan dalam penelitian ini, terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai (X_1) dan kelincuhan (X_2) secara bersama-sama dengan kemampuan bertahan (Y) atlet bola basket putra. Hasil perhitungan r (korelasi berganda) secara bersama-sama antara Kekuatan Otot Tungkai (X_1) dan Kelincuhan (X_2) terhadap Kemampuan Bertahan (*defense*) Dengan menggunakan rumus korelasi berganda dilakukan uji hipotesis untuk membuktikan hipotesis tersebut.

Hasil uji Significant Test untuk korelasi berganda, $f_{hitung} (9,625) > f_{tabel} (3,89)$, menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang menunjukkan bahwa X_1 dan X_2 secara bersama-sama memberikan kontribusi yang signifikan terhadap Y . Dalam permainan bola basket, pertahanan dapat dipahami sebagai menjaga area tertentu di lapangan. Pertahanan mencoba menutup ruang terbuka di zona pertahanan sehingga pemain lawan tidak bisa menembak. Juga sangat menantang untuk belajar dari semua teknik bola basket. Menurut analisis di atas, kemampuan bertahan seorang pemain bola basket terhadap kemampuan menembak lawan di ring basket membuat pertahanan menjadi keterampilan yang sangat penting. Akibatnya, pertahanan bola basket adalah keterampilan yang sangat penting. Untuk mencegah pemain lawan mencetak gol, sistem pertahanan digunakan. Pemain juga harus bisa bergerak dengan cepat dan lincah untuk mengcover lawan sehingga tidak bisa menembak ke arah ring basket agar memiliki pertahanan yang baik.

KESIMPULAN

Dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai (X_1) dan kelincuhan (X_2) terhadap kemampuan bertahan (Y) atlet bola basket putra berdasarkan pembahasan dan temuan pada bagian sebelumnya. Uji korelasi berganda yang signifikan pada penelitian ini, $F_{hitung} (9,625) > F_{tabel} (3,89)$, menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang menunjukkan bahwa X_1 dan X_2 secara bersama-sama memberikan kontribusi yang signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Asnaldi, A. (2012). Dasar-dasar Pembinaan Kondisi Fisik. (<http://achong132.blogspot.com/2011/06/v-behaviorurldefaultvml-o.html>) diunduh tanggal 15 September 2014
- Azima, M., Rifki, M., Pranoto, N., & Susanto, N (2022). Pengaruh Latihan Quick Leap dan Depth Jump Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli Tunas Mekar Club Kota Pariaman. *Jurnal Stamina*, 5(4), 132-141
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). Exercising Interest in the Middle Age Group. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02)
- Muharamda, & Effendi, H. (2020). Kontribusi Aktivitas Fisik terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMPN 4 Lembah Gumanti. *Jurnal Stamina*, 3(4), 229–239.
- M. E Winarno. 2011. Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani. Malang Universitas Negeri Malang (UM Press)
- Sucipto. (2010). Permainan Bolabasket. FPOK UPI. Bandung.
- Syafruddin. (2011). Ilmu Kepeleatihan Olahraga. padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP
- Undang-undang Republik Indonesia No 11 Tahun 2022 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta: Jurnal.
- Utama, M., & Dinata, W. W. (2020). Pengaruh Latihan Jump To Box dan Static Squat Jump Terhadap Kemampuan Vertikal Jump Atlet Bola Basket. *Jurnal Stamina*, 3, 661–666.
- Wiriadinata, Windo. 2013. Pengaruh Latihan Ballhandling Dengan Menggunakan Bola Basket Ukuran 7 Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribble Atlet Putri Klub Yuso Yogyakarta. *Jurnal*