Hubungan antara Rasa Percaya Diri dengan Keterampilan *Dribbling* Bolabasket

Dedi Kurnia

STKIP Pasundan, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Januari 2019

Disetujui Maret 2019

Dipublikasikan April 2019

Keywords:

Bolabasket, *Dribbling*,
Percayadiri

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk menentukan hubungan antara rasa percaya diri dengan keterampilan *dribbling* bola basket. Metode penelitian yang digunakan adalah metode korelasi. Korelasi yang diteliti adalah korelasi bivariante karena terdapat dua variable. Yang menjadi objek dalam penelitian ini adalah *Scorpio Basketball Club* dan untuk sampelnya adalah atlet kelompok umur 18 tahun dengan sampel sebanyak 32 Orang. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat korelasi positif dan signifikan antara X dan Y dengan koefisien korelasi sebesar 0.73 dan indeks determinasi sebesar 53.0%. Dari hasil pengolahan data ditarik kesimpulan terdapat hubungan positif dan signifikan antara percaya diri dengan keterampilan *dribbling* bola basket. Hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa salah satu upaya untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* dalam permainan bola basket adalah dengan percaya diri. Tetapi tetap harus diingat bahwa masih ada faktor lain yang berpengaruh terhadap keterampilan *dribbling* bola basket, sehingga perlu adanya penelitian lebih lanjut lagi untuk kedepannya.

Abstract

The purpose of this study was to determine the relationship between confidence and basketball dribbling skills. The research method used is the correlation method. The correlation studied is bivariate correlation because there are two variables. The object of this study was Scorpio Basketball Club and for the sample were athletes aged 18 years with a sample of 32 people. The results of this study prove that there is a positive and significant correlation between X and Y with a correlation coefficient of 0.73 and a determination index of 53.0%. From the results of data conclusions, there is a positive and significant relationship between confidence and basketball dribbling skills. The results of this study imply that one of the efforts to improve dribbling skills in basketball games is to be confident. But it remains to be remembered that there are still other factors that influence basketball dribbling skills, so further research is needed in the future.

© 2019 Dedi Kurnia

Under the license CC BY-SA 4.0

ISSN 2442-9961 (cetak)

PENDAHULUAN

Olahraga adalah salah satu jenis aktivitas yang dapat membuat tubuh kita sehat dan bugar. Selain menyehatkan, olahraga merupakan aktivitas yang sangat menyenangkan. Salah satu jenisnya adalah olahraga permainan, olahraga permainan mempunyai banyak cabang dalam pelaksanaannya salah satunya adalah bola basket. Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang mengalami perkembangan yang cukup pesat. Hal ini disebabkan karena jenis olahraga ini bukan hanya sebagai olahraga prestasi tetapi juga sebagai olahraga pendidikan ataupun olahraga rekreasi. Bola basket juga semakin memasyarakat, apalagi dengan semakin banyaknya klub-klub di setiap Kota atau Kabupaten yang ada di Jawa Barat serta turnamen bola basket ditingkat sekolah, klub amatir maupun profesional. Pada zaman sekarang bola basket semakin diketahui dan dimainkan oleh kebanyakan masyarakat, permainan bola basket juga dapat dimainkan oleh pria maupun wanita dari segala usia dan ukuran tubuh, olahraga bola basket merupakan cabang olahraga yang populer diseluruh dunia. Olahraga ini telah banyak digemari orang-orang baik di Indonesia maupun negara-negara lain di dunia, mulai dari usia anak-anak, remaja hingga dewasa. Permainan bola basket merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain. Tiap regu berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dan mencegah regu lawan memasukkan bola atau membuat angka/skor.

Penguasaan terhadap keterampilan teknik dasar bukanlah hal yang mudah, karena permainan bola basket menuntut keterampilan yang kompleks, artinya gerakannya terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinasi rapi sehingga pemain dapat bermain dengan baik. Menurut Miller dan Coffey (2009) teknik dasar yang

harus dikuasai dan diperhatikan dalam permainan bola basket, diantaranya : 1) *ball handling*, 2) *dribble*, 3) *footwork*, 4) *shoot*, 5) *passing*.

Salah satu teknik dasar yang memerlukan pembinaan, pelatihan dan pengajaran yang amat penting adalah teknik *dribbling* karena teknik ini adalah salah satu teknik yang banyak menarik fokus perhatian dalam permainan bola basket, serta dijadikan langkah awal untuk menjalankan pertandingan setelah *passing*. Kemampuan untuk *dribbling* bola basket dan menangani bola dalam berbagai situasi adalah keterampilan penting bagi pemain untuk berkembang. Bahkan, *dribbling* adalah keterampilan pertama bahwa pemain harus bekerja untuk mengembangkan.

Dribbling adalah suatu usaha membawa bola atau menghidupkan permainan dalam bola basket karena dalam peraturan permainan bola basket bola bisa dibawa oleh pemain dengan cara *dribbling*. Caranya yaitu dengan memantul-mantulkan bola ke lantai dengan satu tangan. Saat bola bergerak ke atas telapak tangan menempel pada bola dan mengikuti arah bola. Tekanlah bola saat mencapai titik tertinggi ke arah bawah dengan sedikit meluruskan siku tangan diikuti dengan kelenturan pergelangan tangan. Teknik ini terbagi kedalam dua jenis, yaitu *dribbling* bola basket rendah dan *dribbling* bola basket tinggi, *dribbling* bola basket rendah bertujuan untuk melindungi bola dari jangkauan lawan. Rahmi (2014) menuturkan *dribbling* bola basket tinggi dilakukan untuk mengadakan serangan yang cepat ke daerah pertahanan lawan dalam usaha untuk mencetak poin/skor.

Menurut McGee (2007), komponen dasar untuk gerakan *dribbling* diantaranya adalah : Penempatan tubuh, melindungi bola, menjaga pandangan agar tetap ke depan, menggunakan tangan, langkah kaki yang tepat. *Dribbling* diarahkan dan dikendalikan

oleh tangan, mata tidak pada bola dan tidak selalu menunduk ke bawah tetapi pada keranjang dan rekan tim.

Gambar 1. Gerakan *Dribbling*

Usahakan agar posisi tubuh rileks dan seimbang. Bola dilemparkan ke lantai, jangan dipukul atau dibantingkan, tetapi usahakan untuk menjatuhkan bola' tadi. Kalau anak sudah bisa menguasai teknik *dribbling* ini dengan baik, kemudian ajarlah dia untuk melihat kemana ia akan pergi.

Situasi saat pemain memegang bola dan belum melakukan *dribbling* sering disebut bola hidup. Pemain harus belajar melakukan *dribbling* tanpa melihat bola, biasakan mata agar melihat keseluruhan/sekeliling lapangan. Kosasih (2008) kembali menuturkan, sebelum *dribbling* dilakukan, pemain harus tahu apa tujuannya melakukan *dribbling*, tujuan yang umum biasanya adalah melewati *defender* dan mencetak skor. Tapi tujuan dari *dribbling* bisa lebih spesifik dari pada itu.

Kebiasaan buruk pemain melakukan *dribble* ditempat sekali atau dua kali adalah kebiasaan buruk, penggunaan *dribble* harus mempunyai tujuan yang jelas, paling tidak *dribble* mampu merubah arah pergerakan *defender*. Koordinasi sangat penting dimiliki oleh seorang atlet untuk menunjang penampilan (*performance*) yang baik. Bagi pemain bola basket yang senantiasa berada dalam lingkungan yang asing seperti perubahan lapangan misalnya, tingkat koordinasi ini sangat diperlukan untuk melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat (*precise*) dan efisien.

Dalam olahraga percaya diri sudah pasti menjadi salah satu faktor penentu suksesnya seorang atlet, percaya diri adalah elemen terpenting dalam pertandingan. Sebaliknya kehilangan kepercayaan diri akan langsung berakibat buruk pada prestasi. Setyobroto (2002) menegaskan bahwa percaya diri atau "*self-confidence*" merupakan modal utama seorang atlet untuk dapat maju, karena pencapaian prestasi yang tinggi dan pemecahan rekor atlet itu sendiri harus dimulai dengan percaya bahwa ia dapat dan sanggup melampaui prestasi yang pernah dicapainya.

Dalam melakukan gerakan *dribbling* faktor psikologis individu mempengaruhi baik tidaknya gerakan *dribbling* tersebut, salah satunya adalah faktor percayadiri karena faktor percayadiri dapat menjadi *moodboster* untuk pemain itu sendiri. Masalah kurang atau hilangnya rasa percaya diri terhadap terhadap kemampuan diri sendiri akan mengakibatkan atlet tampil dibawah kemampuannya. Percaya diri merupakan keyakinan dalam jiwa bahwa kesulitan haruslah dihadapi dengan berbuat sesuatu. Atlet dengan percaya diri positif akan menafsirkan kesulitan dan perasaan sedih sesaat menjelang suatu pertandingan sebagai suatu kegembiraan yang berarti bahwa mereka akan tampil dengan baik. Mereka menafsirkan emosinya dengan cara yang positif dan meningkatkan diri. Sebaliknya percaya diri kurang, tingkat kebangkitan yang sama ditafsirkan sebagai ketakutan.

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah di dikemukakan diatas, maka tujuan pelaksanaan penelitian ini adalah ingin mengetahui hubungan antara percayadiri dengan keterampilan *dribbling* bola basket.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode korelasi. Korelasi yang diteliti adalah korelasi bivariate karena terdapat dua

variabel yang berhubungan. hubungan antara variabel bebas (X) yaitu percaya diri dengan variabel (Y) yaitu keterampilan *dribbling* bola basket, dengan desain penelitiannya dapat digambarkan sebagai berikut:

Gambar 2. Desain Penelitian

Keterangan:

X : Percaya Diri

Y : Keterampilan *Dribbling* Bola Basket

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota Klub Scorpio Kota Bandung kelompok umur 18 tahun yang mengikuti latihan rutin. Sampel penelitiannya adalah anggota Klub Scorpio Kota Bandung kelompok umur 18 tahun. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 32 dari populasi keseluruhan (*total sampling*). Berdasarkan rancangan penelitian di atas maka terdapat empat data yang harus dikumpulkan yaitu: 1) Data tentang keterampilan *dribbling* bola basket, 2) Data tentang percaya diri, dengan menggunakan kuisioner.

Pengumpulan data menggunakan instrumen tes penelitian yang telah ditentukan oleh peneliti, dan telah diujicoba terlebih dahulu untuk dapat diketahui tingkat validitas dan reliabilitas tesnya. Untuk mengukur keterampilan *dribbling* bola basket maka digunakan tes keterampilan *dribbling* bola basket dari buku Tes dan Pengukuran Keolahragaan (Nurhasan, 2012) dan untuk instrument percaya diri menggunakan angket, dengan menggunakan skala Likert.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil data penelitian dimulai dari setiap variabel disajikan dan disusun berdasarkan skor tertinggi, skor terendah, rata-rata ($\bar{X}$) mean dan standar deviasi (SD). Selanjutnya disajikan dalam bentuk tabel

distribusi frekuensi dan diagram batang berdasarkan hasil penelitian yang sudah diperoleh.

Tabel 1.
Deskripsi Data Variabel Percaya Diri dan Keterampilan *Dribbling*

Variabel	Min	Max	Mean	SD
Percaya Diri (X)	122,0	151,0	133,09	8,70
<i>Dribbling</i> Bola Basket (Y)	10,0	17,0	13,48	1,94

Percaya diri

Berdasarkan tabel tersebut, diperoleh data hasil penelitian yang terkumpul dari hasil tes Percaya Diri (X) dengan skor terendah 122,0, skor tertinggi 151,0, skor rata-rata 133,09, standar deviasi 8,70.

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi dari Hasil Tes Percaya Diri

No	Interval	Frekuensi	Frekuensi
		Absolut Data (fd)	Relatif Data (%)
1	122,0-126,83	10	31,3
2	126,83-131,67	6	18,8
3	131,68-136,50	3	9,4
4	136,51-141,33	6	18,8
5	141,34-146,17	5	15,6
6	146,18-151,0	2	6,3
Jumlah		32	100,0

Gambar 3. Diagram Batang Distribusi frekuensi variable percaya diri

Tabel 3. Distribusi Frekuensi dari Hasil Tes *Dribbling* Bola Basket

No	Interval	Frekuensi	Frekuensi
		Absolut Data (fd)	Relatif Data (%)
1	10,0-11,17	6	18,8
2	11,18-12,33	3	9,4
3	12,34-13,50	7	21,9
4	13,51-14,67	4	12,5
5	14,78-15,83	10	31,3
6	15,84-17,0	2	6,3
Jumlah		32	100,0

Dribbling Bola basket

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh data hasil penelitian yang terkumpul dari hasil tes *Dribbling* Bola Basket (Y) dengan skor terendah 10,0, skor tertinggi 17,0, skor rata-rata 13,48, standar deviasi 1,94.

Gambar 4. Diagram Histogram Distribusi Frekuensi variable *Dribbling* Bola Basket

Selanjutnya, proses pengolahan data untuk pengujian hipotesis meliputi uji korelasi, uji signifikansi dan indeks determinasi. Dari hasil pengolahan data diperoleh hasil sebagai berikut :

Korelasi variabel percaya diri (X) dengan keterampilan *dribbling* bola basket (Y) sebesar 0,73. Hasil t hitung uji signifikansi variabel percaya diri (X) dengan keterampilan *dribbling* bola basket (Y) sebesar 5,83. Dari hasil uji indeks determinasi diperoleh hubungan (X²) dengan

keterampilan *dribbling* bola basket (Y) sebesar 53,0%.

Hasil penelitian di atas membuktikan bahwa pentingnya rasa percaya diri yang harus dimiliki oleh setiap atlet bola basket. Rasa percaya diri itu memiliki dampak yang sangat signifikan terhadap keterampilan seorang atlet, terutama dalam hal ini ialah kemampuan *dribbling*-nya. Penelitian ini juga memperkuat hasil penelitian yang membuktikan adanya dampak positif dari rasa percaya diri terhadap keterampilan berolahraga (Hershow et al., 2015; Lirgg, 2012; Machida et al., 2016; Williams & Cumming, 2015; Ameliah et al., 2016). Pada pelaksanaannya, penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan metode dan prosedur penelitian, untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik dan objektif, namun demikian untuk mendapatkan hasil yang sempurna tidak mudah dikarenakan keterbatasan-keterbatasan pelaksanaan penelitian. Keterbatasan tersebut diantaranya:

- Penelitian ini dilaksanakan di salah satu klub bolabasket di Kota Bandung.
- Dalam pengambilan data penelitian ada kemungkinan atlet tidak mengikuti petunjuk pelaksanaan tes yang telah diberikan, sehingga kemungkinan ada data yang diperoleh dalam tes tersebut tidak mencerminkan keadaan yang sebenarnya.
- Tidak adanya kelompok kontrol terhadap variabel-variabel lain selain variabel Rasa Percaya Diri yang akan mendukung pada Keterampilan *Dribbling*, sehingga kemungkinan ada variabel lain yang lebih berpengaruh terhadap Keterampilan *Dribbling*.
- Populasi dan sampel penelitian terbatas hanya pada atlet kelompok umur 18 tahun yang kemampuannya dalam bidang *Dribbling* masih belum merata sehingga ada kemungkinan data yang diambil masih jauh dari harapan, tetapi baik untuk

mengetahui dan memberikan umpan balik bagi siswa tersebut.

KESIMPULAN

Dari hasil pengolahan data maka dapat ditarik kesimpulan Terdapat hubungan positif dan signifikan antara percaya diri dengan keterampilan *dribbling* bola basket.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa salah satu upaya untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* bola basket dalam permainan bola basket adalah dengan percaya diri. Tetapi tetap harus diingat bahwa masih ada faktor lain yang berpengaruh terhadap keterampilan *dribbling* bola basket, sehingga perlu adanya penelitian lebih lanjut lagi untuk kedepannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ameliah, I.H., Mumun, dan Arif. (2016). *Pengaruh Keingintahuan Dan Rasa Percaya Diri Siswa Terhadap Hasil Belajar Matematika Kelas VII Mts Negeri I Kota Cirebon*. Jurnal, IAIN Syekh Nurjati Cirebon
- Hershow, R. B., Gannett, K., Merrill, J., Kaufman, B., Barkley, C., Decelles, J., ... Harrison, A. (2015). *Using soccer to build confidence and increase HCT uptake among adolescent girls: a mixed-methods study of an HIV prevention programme in South Africa*. Sport in Society, 0437(September). <https://doi.org/10.1080/17430437.2014.997586>
- Kosasih, Danny. (2008) *Fundamental Basketball*. Semarang: Karangturi Media
- Lirgg, C. D. (2012). *Girls and Women, Sport, and Self-Confidence*. Quest, (April 2015), 158–178. <https://doi.org/10.1080/00336297.1992.10484049>
- Machida, M., Otten, M., Magyar, T. M., Vealey, R. S., Marie, R., Machida, M., ... Vealey, R. S. (2016). *Examining multidimensional sport-confidence in athletes and non-athlete sport performers*. Journal of Sports Sciences, 0414(April). <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1167934>
- McGee, Kathy. (2007). *Coaching Basketball Technical And Tactical Skills*. USA : Human Kinetics
- Miller & Coffey. (2009). *Winning basketball for Girls*. New York : Chelsea House
- Nurhasan. (2011). *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung : STKIP Pasundan
- Rahmi, Mikanda. 2014. *Buku Super Olahraga Lengkap*. Jakarta : Dunia Cerdas
- Setyobroto, Sudibyo. (2002). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta
- Williams, S. E., & Cumming, J. (2015). *Athlete imagery ability: A predictor of confidence and anxiety intensity and direction*. International Journal of Sport and Exercis Psychology, (May), 37–41. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2015.1025809>