

# HUBUNGAN *SPRINT* DAN KEMAMPUAN *AGILITY* PADA PEMAIN BASKET MADRASAH ALIYAH NEGERI 4 JAKARTA

Marselly Raytami

## Abstrak

Kegiatan olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat Indonesia salah satunya yaitu olahraga bola basket. Dimulai dari kalangan Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Akhir hingga Perguruan Tinggi memiliki ekstrakurikuler olahraga bola basket tersendiri khususnya di Madrasah Aliyah Negeri 4 Jakarta atau disingkat MAN 4 Jakarta. Dalam olahraga basket terdapat pola gerakan yang kompleks yang diantaranya yaitu kecepatan berlari dan kelincahan. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk menguji hubungan kemampuan berlari (*sprint*), dan performa kelincahan (*agility*) pada pemain basket Madrasah Aliyah Negeri 4 Jakarta. Desain penelitian yang digunakan penulis adalah *cross-sectional study*. Sampel terdiri dari 30 ( $n = 30$ ) pemain basket pemula (rata-rata : usia = 15 – 17 tahun; tinggi badan = 150 – 180 cm; berat badan = 50 – 80 kg) telah bersedia berpartisipasi pada penelitian ini. *Sprint test 30 meter* menjadi parameter untuk pengukuran kemampuan *sprint* dan *T-Test Agility* untuk menilai performa *agility*. Berdasarkan dari hasil penelitian ini pada performa *sprint* didominasi oleh kategori baik sekali dengan presentase 53,3%. Selanjutnya pada kemampuan *agility* didominasi oleh kategori baik dengan presentase 36.7%. Data tersebut kemudian diolah dengan teknik uji *pearson product moment* yang mengindikasikan hasil antara *sprint* dan *agility* memiliki kemungkinan uji kemaknaan  $p = 0.152$  maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *sprint* dan *agility* dan hasil *pearson correlation sprint*  $r = 0.268$  maka nilai ini menyimpulkan derajat korelasi rendah antara *sprint* dan *agility*.

**Kata Kunci :** Olahraga Basket, *Sprint*, *Agility*

# **THE RELATIONSHIP OF SPRINT AND AGILITY ABILITY IN MADRASAH ALIYAH NEGERI 4 BASKETBALL PLAYERS**

**Marselly Raytami**

## **Abstract**

One of the most popular sports activities in Indonesia is basketball. Starting from elementary schools, junior high schools, senior high schools to universities, they have special extracurricular ball sports at Madrasah Aliyah Negeri 4 Jakarta or abbreviated as MAN 4 Jakarta. In basketball, there are complex movement patterns, including running speed and agility. The main purpose of this study was to examine the relationship between sprinting ability and agility performance in basketball players at Madrasah Aliyah Negeri 4 Jakarta. The research design used by the author is a cross sectional study. The sample consisted of 30 ( $n = 30$ ) beginner basketball players (mean: age = 15 – 17 years; height = 150 – 180 cm; weight = 50 – 80 kg) participated in this study. The 30 meter sprint test is a parameter to measure sprint ability and the Agility T-Test is to assess agility performance. Based on the results of this study, the sprint performance was dominated by the very good category with a percentage of 53.3%. Furthermore, the agility ability is dominated by the good category with a percentage of 36.7%. The data is then processed using the Pearson product moment test technique which produces results between sprint and agility having a significance test possibility of  $p = 0.152$ , so it can be said that there is no keyword between sprint and agility and the results of the Pearson sprint correlation  $r = 0.268$  then this value has a low degree of correlation. between sprinting and agility.

**Keywords:** Basketball, Sprint, Agility