

HUBUNGAN *AGILITY* DAN KEMAMPUAN *VERTICAL JUMP* PADA PEMAIN BASKET MADRASAH ALIYAH NEGERI 4 JAKARTA

Nabila Rubianti

Abstrak

Bola basket merupakan salah satu olahraga yang terkenal dikalangan manapun dari kalangan anak-anak hingga kalangan dewasa serta bisa dimainkan oleh laki-laki maupun perempuan. Dalam permainan bola basket diperlukan beberapa komponen yaitu kelincihan atau *agility* dan lompat vertikal atau *vertical jump* untuk melewati lawan serta mencetak skor kedalam ring basket. Setelah peneliti melakukan observasi pada tim basket Madrasah Aliyah Negeri 4 Jakarta masih terdapat permasalahan yaitu kurangnya kelincihan pemain dalam memantulkan bola dengan cepat melewati hadangan dari setiap lawan, kurangnya kemampuan meloncat tinggi seperti *layups*, *under the ring*, *jump shot* dan mengendalikan kecepatan serta merubah arah *dribble* untuk mencetak skor. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa erat hubungan kelincihan (*agility*), dan kemampuan lompat vertikal (*vertical jump*) pada pemain basket Madrasah Aliyah Negeri 4 Jakarta. Jenis desain penelitian yang digunakan penulis adalah *cross-sectional study* dengan sampel yang telah disesuaikan dengan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Jumlah sampel 30 ($n = 30$) pemain basket pemula (rata-rata: usia = 15 – 17 tahun; tinggi = 150 – 180 cm; berat badan = 50 – 80 kg) telah bersedia berpartisipasi pada penelitian ini. Parameter yang digunakan untuk mencari seberapa erat hubungan antara kelincihan (*agility*), dan kemampuan lompat vertikal (*vertical jump*) adalah *Agility T-Test* dan *Vertical Jump Test*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan dari 30 dari sampel pada kelincihan (*agility*) kategori baik dengan presentase 36.7% dan pada *vertical jump* kategori kurang baik menjadi jumlah terbanyak dengan presentase 40.0%. Setelah dilakukan uji korelasi dengan teknik *pearson product moment* telah di peroleh hasil *pearson correlation* $r = -0.676$ tidak searah. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan tidak searah dengan *agility* dan kemampuan *vertical jump* pada pemain basket Madrasah Aliyah Negeri 4 Jakarta dengan derajat kolerasi kuat.

Kata Kunci: pemain basket; *agility*; *vertical jump*

THE RELATIONSHIP OF AGILITY AND VERTICAL JUMP ABILITY ON BASKETBALL PLAYERS IN MADRASAH ALIYAH NEGERI 4 JAKARTA

Nabila Rubianti

Abstract

Basketball is one of the most popular sports in the world from children to adults and can be played by both men and women. In the game of basketball, several components are needed, namely agility or agility and vertical jumps or vertical jumps to pass the opponent and score into the basketball hoop. After researchers made observations on the basketball team of Madrasah Aliyah Negeri 4 Jakarta, there were still problems, namely the lack of agility of players in bouncing the ball quickly past the obstacles of each opponent, lack of high jumping ability such as layups, under the ring, jump shot and controlling speed and changing dribble direction. to score. The main purpose of this study was to find out how closely the relationship between agility and vertical jump ability in basketball players at Madrasah Aliyah Negeri 4 Jakarta. The type of research design used by the author is a cross-sectional study with a sample that has been adjusted to the inclusion criteria and exclusion criteria. A sample of 30 ($n = 30$) beginner basketball players (mean: age = 15 – 17 years; height = 150 – 180 cm; weight = 50 – 80 kg) were willing to participate in this study. The parameters used to determine how closely the relationship between agility and vertical jump are the Agility T-Test and Vertical Jump Test. After doing the correlation test with the Pearson product-moment technique, the results of the Pearson correlation $r = -0.676$ are not in the same direction. From the results of this study, it can be concluded that there is a non-unidirectional relationship between agility and vertical jump ability of basketball players at Madrasah Aliyah Negeri 4 Jakarta with a strong degree of correlation.

Keywords: basketball player; agility; vertical jump