



Kontribusi Koordinasi Mata Tangan, Keseimbangan, dan Kecepatan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Bolabasket

Yogi Kurnia Illahi

Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Padang

yogikurnia3995@gmail.com

Kata Kunci : Kemampuan Dribbling

Abstrak : Masalah penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan *dribbling* pemain basket siswa SMA Negeri 1 Kecamatan Akabiluru. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi koordinasi mata tangan, keseimbangan, kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* bolabasket siswa SMA Negeri 1 Kecamatan Akabiluru. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik analisis korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain bolabasket SMA Negeri 1 Kecamatan Akabiluru dengan jumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel ini adalah secara *purposive sampling* yaitu hanya atlet putra yang berjumlah 15 orang. Teknik analisis data yaitu menggunakan uji korelasi ganda Dolittle. Berdasarkan hasil penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwasannya terdapat kontribusi koordinasi mata tangan sebesar 65.16%, keseimbangan sebesar 64.80%, kecepatan sebesar 25.40% terhadap kemampuan *dribbling*. Terdapat kontribusi kecepatan, keseimbangan dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama sebesar 64.5% terhadap kemampuan *dribbling* Siswa SMA Negeri 1 Kecamatan Akabiluru.

Keyword : *Dribbling ability*

Abstract : *The problem of this research is that there is still a low capacity for dribbling basketball players in the students of the State Senior High School 1 in the District of Akabiluru. This study aims to determine the contribution of hand eye coordination, balance, speed towards the basketball dribbling ability of students at SMA Negeri 1 in the District of Akabiluru. This study uses quantitative research methods with correlational analysis techniques. The population in this study were basketball players from the State High School 1 of the District of Akabiluru with 30 people. The sampling technique was purposive sampling, namely only male athletes totaling 15 people. The data analysis technique is using the Dolittle multiple correlation test. Based on the results of the above research, it can be concluded that there is a contribution of the hand coordination of 65.16%, a balance of 64.80%, a speed of 25.40% towards dribbling ability. There is a contribution of speed, balance and hand eye coordination together in the amount of 64.5% to the dribbling ability of Students of the State Senior High School 1 in the District of Akabiluru.*

PENDAHULUAN

Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) dalam rangka pendekatan ilmiah di bidang olahraga sebaiknya dilaksanakan secara konsisten sesuai dengan kondisi yang ada dan tidak terlepas dengan dilakukannya pembinaan olahraga prestasi terhadap olahraga apa pun. Tujuan dilakukannya pembinaan olahraga prestasi dalam olahraga secara ilmiah sudah seharusnya menjadi landasan dalam proses pembibitan dan pembinaan pemain dari suatu program untuk mencapai prestasi tinggi, baik yang bersifat

nasional dan daerah, serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan.

Pendapat di atas mengemukakan bahwa untuk dapat menjadi seorang pemain yang handal dan berprestasi dalam olahraga banyak hal yang perlu diperhatikan oleh pembina/pelatih dan oleh pemain itu sendiri dalam meraih prestasi yang baik. Hal yang harus diperhatikan antara lain sarana dan prasarana yang disediakan dilapangan serta bentuk metoda latihan yang diberikan oleh pelatih itu sendiri. Disamping pembinaan yang teratur, terarah dan berlanjut, hendaknya

pembinaan dapat diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental, salah satunya dapat ditempuh melalui pendekatan secara ilmiah. Sebab keempat faktor inilah modal dalam meraih prestasi. Hubungan keempat faktor tersebut merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu dengan yang lainnya dan tidak dapat dipisahkan.

Bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga yang perkembangannya sangat pesat. Olahraga ini banyak digemari masyarakat, terutama dikalangan mahasiswa dan pelajar sekolah. Permainan bolabasket dimainkan dalam lapangan yang berukuran 28x15 meter. FIBA (2010) menyatakan “bahwa Bolabasket dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain. Tujuan dari masing-masing untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka”.

Permainan bolabasket kaya akan gerakan yang bervariasi, namun dalam pelaksanaannya harus didasari oleh berbagai teknik dari setiap variasi gerak tersebut. Hal ini dikenal dengan istilah teknik dasar dalam bola basket. Fardi (1999) “menyatakan teknik dasar bolabasket mencakup melempar (*passing*), menangkap (*catching*), menggiring (*dribbling*) menembak (*shooting*), memeros (*pivot*)”. Dari sekian banyak teknik dasar dalam bolabasket salah satu teknik dasar yang harus diketahui seorang pemain bolabasket adalah kemampuan *dribbling* atau menggiring bola.

Dribbling merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari permainan bolabasket dan sangat penting bagi permainan individual dan tim. Menurut Fardi (1999) “menggiring merupakan gerakan membawa bola yang disyahkan oleh peraturan. Keterampilan ini merupakan kemahiran dasar yang harus dikuasai oleh pemain bolabasket”. Sedangkan menurut Kosasih (2008) *dribbling* selama posisi tangan tidak berada dibawah bola dan bola harus meninggalkan tangan sebelum kaki tumpuan. *Dribbling* merupakan salah satu cara membawa bola agar pemain tetap menguasai bola sambil bergerak. Bola di bawa dengan cara mematkannya ke lantai. Pada awalnya bola harus lepas dari tangan sebelum kaki diangkat sementara men-*dribbling* bola tidak boleh disentuh dengan kedua tangan secara bersamaan, atau bola diam dalam genggaman

tangan. *Dribbling* juga membantu seseorang pemain untuk menjauhkan diri dari penjagaan lawan. dengan cepat dilapangan pada suatu terobosan cepat (*fastbreak*) dan melindunginya dalam penjagaan”. *dribbling* dengan baik atau

Dari uraian diatas, dapat dijelaskan bahwa dalam permainan bolabasket sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik agar dapat mengembangkan dan meningkatkan kemampuan penguasaan teknik-teknik bermain bolabasket. Salah satu komponen kondisi fisik yang harus dimiliki seorang pemain bolabasket adalah koordinasi mata tangan, keseimbangan, dan kecepatan. Menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (1999) mengatakan koordinasi merupakan kerjasama sistem persarafan pusat sebagai sistem yang telah diselaraskan oleh proses rangsangan dan hambatan serta otot rangka pada waktu jalannya suatu gerakan secara terarah. kecepatan, kelincahan dan keseimbangan. Menurut Irawadi (2010) “Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik lainnya dalam waktu yang sesingkat singkatnya. Dalam melakukan *dribbling* seseorang pemain nantinya sangat memerlukan kecepatan dalam sebuah pertandingan ketika mendapatkan peluang untuk melakukan terobosan ke daerah lawan. Keseimbangan adalah “kemampuan untuk mempertahankan system *neuromuscular* kita dalam statis, untuk mengontrol system *neuromuscular* tersebut dalam posisi atau sikap yang efisien selagi bergerak”. Harsono, (1988).

Selain itu, Kemampuan *dribbling* akan dapat berkembang sesuai dengan bakat dan kemauan yang dimiliki oleh setiap individu, maka hal ini sangat menentukan keberhasilan *dribbling* pemain. Hal ini juga tidak terlepas dari kelengkapan sarana dan prasarana yang dibutuhkan pemain, seperti lapangan bolabasket yang sesuai standar peraturan PERBASI. Lapangan yang memenuhi standar seperti lapangannya tidak berlobang, dan baik struktur lantainya, akan sangat mendukung kemampuan *dribbling* yang dilakukan pemain.

Seorang pemain yang melakukan *dribbling* memerlukan keseimbangan tubuh contohnya dalam sikap tubuhnya saat melakukan *dribbling* seandainya sikap tubuh tidak baik maka *dribbling* yang dia lakukan akan kurang maksimal. Menurut

Irawadi (2011) koordinasi adalah suatu proses kerjasama otot yang akan menghasilkan suatu gerakan yang tersusun dan terarah, yang bertujuan untuk membentuk gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam pelaksanaan suatu keterampilan teknik. Koordinasi mata tangan sangat diperlukan saat melakukan *dribbling* dimana nantinya keselarasan antara tangan dengan bola haruslah dengan benar. biar tidak terjadi yang namanya bola lepas saat melakukan *dribbling*.

Dari ungkapan di atas banyak faktor yang ikut mempengaruhi kemampuan *dribbling* pemain bolabasket. Dapat dikemukakan bahwa faktor yang diduga ikut mempengaruhi kemampuan *dribbling* pemain antara lain: bakat dan kemauan, kekuatan, kecepatan, kelenturan, keseimbangan, kelincahan, daya ledak, dan koordinasi, serta sarana dan prasarana. Namun faktor yang lebih dominan yang mempengaruhi kemampuan *dribbling* pemain adalah kecepatan, keseimbangan, dan koordinasi mata dan tangan. Apabila pemain bolabasket memiliki kecepatan, keseimbangan, dan koordinasi mata dan tangan yang baik maka dapat membantu dalam peningkatan kemampuan *dribbling*. Sebaliknya, apabila kecepatan, keseimbangan, dan koordinasi mata dan tangan yang dimiliki tidak baik maka akan mempengaruhi kemampuan *dribbling* pemain dan dikhawatirkan akan lebih memperburuk keadaan kualitas kemampuan *dribbling* pemain.

METODE PENELITIAN

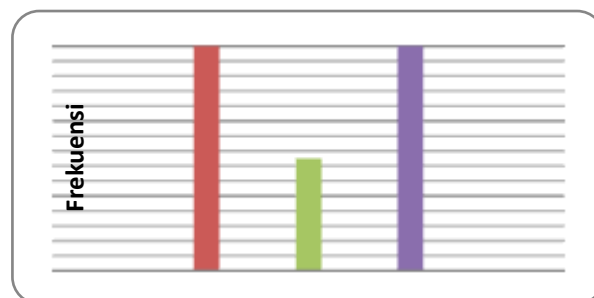
Jenis penelitian ini tergolong pada penelitian kuantitatif yang menggunakan teknik analisis korelasional. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan bolabasket SMA Negeri 1 Kecamatan Akabiluru. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain bolabasket SMA Negeri 1 Kecamatan Akabiluru dengan jumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel ini adalah secara purposive sampling yaitu hanya atlet putra yang berjumlah 15 orang. Teknik analisis data yaitu menggunakan uji korelasi ganda *Dolittle*.

HASIL

1. Koordinasi Mata-Tangan

Berdasarkan data penelitian untuk koordinasi mata-tangan diperoleh nilai rata-rata sebesar

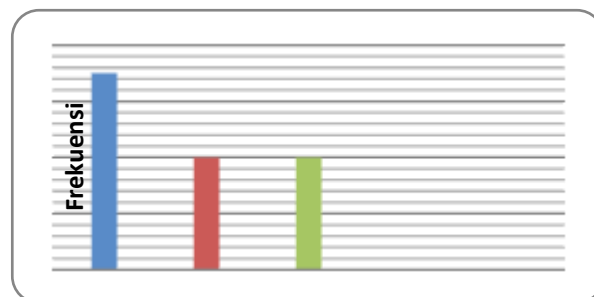
8.20 dengan standar deviasi ± 1.521 , nilai minimum 6 dan maksimum 10.



Gambar 1. Diagram koordinasi mata tangan

2. Keseimbangan

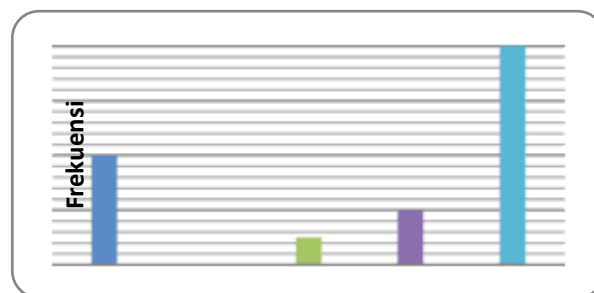
Berdasarkan data penelitian untuk keseimbangan diperoleh nilai rata-rata sebesar 48.813 dengan standar deviasi ± 15.009 , nilai minimum 23.8 dan maksimum 67.



Gambar 2. Diagram keseimbangan

3. Kecepatan

Berdasarkan data penelitian untuk kecepatan diperoleh nilai rata-rata sebesar 3.85 dengan standar deviasi ± 0.457 , nilai minimum 3.1 dan maksimum 4.8.

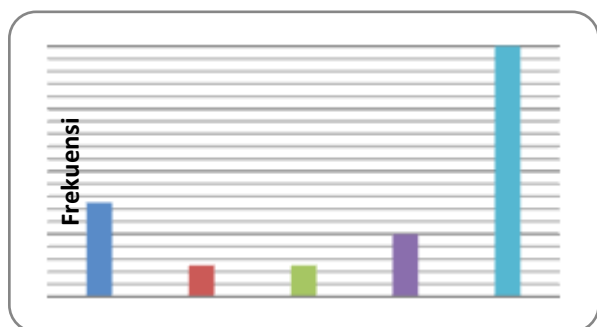


Gambar 3. Diagram kecepatan

4. Kemampuan Dribbling

Berdasarkan data penelitian untuk kemampuan dribbling diperoleh nilai rata-rata sebesar 12.97

dengan standar deviasi ± 1.71 , nilai minimum 10.1 dan maksimum 16.1.



Gambar 4. Diagram kemampuan *dribbling*

Pengujian Hipotesis

Tabel 1. Uji T Hipotesis 1

Varia bel	r_{hit}	Koefisien determinasi $r^2 \times 100\%$	t_{hit}	$t_{tab} \alpha = 0,05$	Ket
X1.Y	0,810	65.16 %	7.8	1.771	Sig.

Berdasarkan uji keberartian korelasi antara koordinasi mata-tangan dengan kemampuan dribbling sebagaimana terlihat pada tabel di atas diperoleh $t_{hit} = 7.8 > t_{tab} = 1.771$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan koordinasi mata-tangan dengan kemampuan dribbling. Jika koordinasi mata-tangan ditingkatkan maka kemampuan dribblingjuga akan meningkat menjadi lebih baik.

Selanjutnya untuk menentukan besarnya kontribusi koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan dribbling ditunjukkan darihasil analisis koefisien determinasinya yaitu sebesar 0,810 dengan demikian $R^2 \times 100\%$, $0,810^2 \times 100\% = 60.06\%$. Hal ini berarti variabel koordinasi mata-tangan memberi kontribusi sebesar 65.16 % terhadap kemampuan dribbling.

Tabel 2. Uji T Hipotesis 2

Varia bel	r_{hit}	Koefisien determinasi $r^2 \times 100\%$	t_{hit}	$t_{tab} \alpha = 0,05$	Ket
X2.Y	0.805	64.80 %	7.7	1.771	Sig.

Berdasarkan uji keberartian korelasi antara keseimbangan dengan kemampuan dribbling sebagaimana terlihat pada tabel di atas diperoleh $t_{hit} = 7.7 > t_{tab} = 1.771$ pada taraf signifikansi α

$= 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan keseimbangan dengan kemampuan dribbling. Jika keseimbangan ditingkatkan maka kemampuan dribblingjuga akan meningkat menjadi lebih baik.Selanjutnya untuk menentukan besarnya kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan dribbling ditunjukkan darihasil analisis koefisien determinasinya yaitu sebesar 0,805, dengan demikian $R^2 \times 100\%$, $0,805^2 \times 100\% = 64.80\%$. Hal ini berarti variabel keseimbangan memberi kontribusi sebesar 69.38 % terhadap kemampuan dribbling.

Tabel 3. Uji T Hipotesis 3

Variabel	r_{hit}	Koefisien determinasi $r^2 \times 100\%$	t_{hit}	$t_{tab} \alpha = 0,05$	Ket
X3.Y	0.805	64.80 %	7.7	1.771	Sig.

Berdasarkan uji keberartian korelasi antara keseimbangan dengan kemampuan dribbling sebagaimana terlihat pada tabel di atas diperoleh $t_{hit} = 7.7 > t_{tab} = 1.771$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan keseimbangan dengan kemampuan dribbling. Jika keseimbangan ditingkatkan maka kemampuan dribblingjuga akan meningkat menjadi lebih baik.

Selanjutnya untuk menentukan besarnya kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan dribbling ditunjukkan darihasil analisis koefisien determinasinya yaitu sebesar 0,805, dengan demikian $R^2 \times 100\%$, $0,805^2 \times 100\% = 64.80\%$. Hal ini berarti variabel keseimbangan memberi kontribusi sebesar 69.38 % terhadap kemampuan dribbling.

Tabel 4. Uji T Hipotesis 4

Variabel	r_{hit}	Koefisien determinasi $r^2 \times 100\%$	f_{hit}	$t_{tab} \alpha = 0,05$	Ket
X1.2 dan 3 Y	0.809	64.5 %	10.08	5.74	Sig.

Berdasarkan uji keberartian korelasi antara kecepatan, keseimbangan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan dribbling sebagaimana terlihat pada tabel di atas diperoleh $f_{hit} = 10.08 > f_{tab} = 5.74$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan, keseimbangan dan koordinasi mata

tangan akan mempengaruhi terhadap kemampuan dribbling. Jika kecepatan, keseimbangan dan koordinasi mata tangan ditingkatkan maka kemampuan dribbling juga akan meningkat menjadi lebih baik.

Selanjutnya untuk menentukan besarnya kontribusi antara kecepatan, keseimbangan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan dribbling ditunjukkan dari hasil analisis koefisien determinasinya yaitu sebesar 0.809, dengan demikian $R^2 \times 100\%$, $0.8092 \times 100\% = 64.5\%$. Hal ini berarti variabel kecepatan, keseimbangan dan koordinasi mata tangan memberi kontribusi sebesar 64.5% terhadap kemampuan dribbling.

PEMBAHASAN

1. Hubungan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Dribbling Pada Siswa SMA Negeri 1 Kecamatan Akabiluru

Berdasarkan uji keberartian korelasi antara koordinasi mata-tangan dengan kemampuan dribbling sebagaimana terlihat pada tabel di atas diperoleh $t_{hit} = 7.8 > t_{tab} = 1.771$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan koordinasi mata-tangan dengan kemampuan dribbling. Jika koordinasi mata-tangan ditingkatkan maka kemampuan dribbling juga akan meningkat menjadi lebih baik. Selanjutnya untuk menentukan besarnya kontribusi koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan dribbling ditunjukkan dari hasil analisis koefisien determinasinya yaitu sebesar 0,810 dengan demikian $R^2 \times 100\%$, $0,8102 \times 100\% = 60.06\%$. Hal ini berarti variabel koordinasi mata-tangan memberi kontribusi sebesar 65.16% terhadap kemampuan dribbling.

Menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (1999:169) mengatakan koordinasi merupakan kerjasama sistem persarafan pusat sebagai sistem yang telah diselaraskan oleh proses rangsangan dan hambatan serta otot rangka pada waktu jalannya suatu gerakan secara terarah, kecepatan, kelincuhan dan keseimbangan.

Berdasarkan hal ini maka menurut analisa peneliti terhadap penelitian ini adalah ditemukan bahwa adanya hubungan koordinasi mata-tangan dengan kemampuan dribbling. Dimana dengan baiknya koordinasi mata-tangan maka atlet akan dapat melakukan dribbling dengan baik sehingga kemampuan dribbling meningkat menjadi lebih

baik. Untuk itu perlu adanya latihan yang rutin pada atlet untuk meningkatkan kemampuan koordinasi mata-tangan sehingga dapat meningkatkan kemampuan dribbling atlet.

2. Kontribusi Keseimbangan Terhadap Kemampuan Dribbling Siswa SMA Negeri 1 Kecamatan Akabiluru

Berdasarkan uji keberartian korelasi antara keseimbangan dengan kemampuan dribbling sebagaimana terlihat pada tabel di atas diperoleh $t_{hit} = 7.7 > t_{tab} = 1.771$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan keseimbangan dengan kemampuan dribbling. Jika keseimbangan ditingkatkan maka kemampuan dribbling juga akan meningkat menjadi lebih baik.

Selanjutnya untuk menentukan besarnya kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan dribbling ditunjukkan dari hasil analisis koefisien determinasinya yaitu sebesar 0,805, dengan demikian $R^2 \times 100\%$, $0,8052 \times 100\% = 64.80\%$. Hal ini berarti variabel keseimbangan memberi kontribusi sebesar 69.38% terhadap kemampuan dribbling. Keseimbangan adalah "kemampuan untuk mempertahankan system neuromuscular kita dalam statis, untuk mengontrol system neuromuscular tersebut dalam posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak". Harsono (1988: 18). Terlihat pada penelitian bahwa adanya kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan dribbling. Hal ini dapat disebabkan adanya kestabilan pemain pada waktu melakukan gerakan cepat atau lambat tanpa terjadi kegoyahan pada sikap tubuhnya sehingga dapat melakukan dribbling dengan baik.

Pemain bolabasket hendaknya memiliki tingkat kestabilannya yang baik agar lebih mudah dalam menampilkan keseimbangan secara efektif, misalnya seorang pemain melakukan dribbling bolabasket. Yang mana saat melakukan dribbling, kaki tumpuan dan posisi badan akan berubah-ubah maka disaat itulah dibutuhkan keseimbangan agar tidak terjadinya perubahan titik berat badan, lebarnya bidang tumpu dan perubahan gaya.

Berdasarkan hal ini maka menurut analisa peneliti terhadap penelitian ini adalah ditemukan bahwa adanya kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan dribbling. Dimana baiknya keseimbangan tubuh pemain maka dengan mudah melakukan dribbling sehingga kemampuan

dribbling pemain menjadi lebih baik. Untuk itu agar pemain dapat melakukan pemain melakukan dribbling dengan baik maka perlu adanya latihan secara rutin untuk keseimbangan tubuh menjadi lebih baik

3. Kontribusi Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling Siswa SMA Negeri 1 Kecamatan Akabiluru

Berdasarkan uji keberartian korelasi antara kecepatan dengan kemampuan dribbling sebagaimana terlihat pada tabel di atas diperoleh $t_{hit} = 3.03 > t_{tab} = 1.771$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan keseimbangandengan kemampuan dribbling. Jika keseimbangan ditingkatkan maka kemampuan dribblingjuga akan meningkat menjadi lebih baik.

Selanjutnya untuk menentukan besarnya kontribusi kecepatan terhadap kemampuan dribbling ditunjukkan darihasil analisis koefisien determinasinya yaitu sebesar 0,504, dengan demikian $R^2 \times 100\%$, $0,5042 \times 100\% = 25.40\%$. Hal ini berarti variabel kecepatan memberi kontribusi sebesar 25.40% terhadap kemampuan dribbling.

Menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (1999:43) mengemukakan “bahwa kecepatan dapat diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu oleh fleksibilitas tubuh, proses sistem persyaratan dan kemampuan otot”.

Terlihat pada penelitian bahwa adana kontribusi kecepatan terhadap kemampuan dribbling. Hal dapat disebabkan karena adanya kecepatan yang baik maka pemain dapat melakukan perpindahan bola dengan baik dalam waktu yang cepat sehingga dribbling pemain menjadi lebih baik.

Fungsi dari kecepatan yaitu cara untuk kita berpindah dari tempat yang satu ke ketempat yang lainnya dengan jangka waktu yang cepat dan tepat tanpa dengan gerakan yang baik tanpa terjadi kesalahan apapun. Kecepatan dalam melakukan dribbling sangat berperan penting dalam melewati lawan ketika sedang berhadapan dengan lawan maupun sedang berhadapan satu lawan satu. Apabila seorang tidak memiliki kecepatan dalam melakukan dribbling maka bola akan mudah di rampas oleh lawan. Begitu juga sebaliknya apabila seorang pemain memiliki kecepatan dalam

melakukan dribbling maka bola tersebut sulit di rampas oleh lawan.

Berdasarkan hal ini maka menurut analisa peneliti terhadap penelitian ini adalah ditemukan bahwa adanya kontribusi kecepatan kemampuan dribbling pemain. Dimana dengan baiknya kecepatanmaka bola akan sulit dirampas oleh lawan. Untuk itu perlu latihan yang rutin pada pemain untuk meningkatkan kecepatan pemain sehingga dapat melakukan dribbling dengan baik.

4. Kontribusi Kecepatan, Keseimbangan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Dribbling Siswa SMA Negeri 1 Kecamatan Akabiluru

Berdasarkan uji keberartian korelasi antara kecepatan, keseimbangan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan dribbling sebagaimana terlihat pada tabel di atas diperoleh $f_{hit} = 10.08 > f_{tab} = 5.74$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan, keseimbangan dan koordinasi mata tangan akan mempengaruhi terhadap kemampuan dribbling. Jika kecepatan, keseimbangan dan koordinasi mata tanganditingkatkan maka kemampuan dribbling juga akan meningkat menjadi lebih baik.

Selanjutnya untuk menentukan besarnya kontribusi antara kecepatan, keseimbangan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan dribbling ditunjukkan darihasil analisis koefisien determinasinya yaitu sebesar 0.809, dengan demikian $R^2 \times 100\%$, $0.8092 \times 100\% = 64.5\%$. Hal ini berarti variabel kecepatan, keseimbangan dan koordinasi mata tangan memberi kontribusi sebesar 64.5% terhadap kemampuan dribbling.

Terbukti pada penelitian bahwa adanya kontribusi kecepatan, keseimbangan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan dribbling. Hal ini dapat disebabkan karena adanya gabungan dari kemampuan seorang pemain bolabasket dalam mengendalikan bola agar dapat di kuasai merupakan bagian dalam mendribbling bolabasket yaitu mampu mendribbling bola dengan cepat, lincah, dan seimbang. Dribbling bola merupakan teknik dasar yang penting dalam permainan bolabasket, karena kemampuan mendribbling bola dapat memudahkan seseorang dalam mengontrol tempo, mengumpun, menerima bola, mengacau

pertahanan lawan dan membuat point sebanyak banyaknya ke ring lawan.

Agar kemampuan dribbling bolabasket lebih baik harus melakukan latihan secara berlanjut, teratur, dan disiplin yang mana tujuannya supaya tidak terjadi kegagalan dalam meningkatkan prestasi atlet bolabasket, karena itulah teknik dribbling sangatlah penting dalam bermain bolabasket.

SIMPULAN

Berdasarkan pada hasil analisis dan pembahasan, maka dalam bab ini akan dikemukakan beberapa kesimpulan dan saran-saran sebagai berikut :

1. Terdapat kontribusi koordinasi mata-tangan sebesar 65.16% terhadap kemampuan dribbling Siswa SMA Negeri 1 Kecamatan Akabiluru.
2. Terdapat kontribusi keseimbangan sebesar 64.80% terhadap kemampuan dribbling Siswa SMA Negeri 1 Kecamatan Akabiluru.
3. Terdapat kontribusi kecepatan sebesar 25.40% terhadap kemampuan dribbling Siswa SMA Negeri 1 Kecamatan Akabiluru.
4. Terdapat kontribusi kecepatan, keseimbangan dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama sebesar 64.5% terhadap kemampuan dribbling Siswa SMA Negeri 1 Kecamatan Akabiluru.

DAFTAR PUSTAKA

- Fardi, Adnan. 1999. *Bola Basket Dasar*. Fakultas Ilmu Keolahragaan : Universitas Negeri Padang
- FIBA. 2010. *Official Basketball Rules*. PERBASI
- Harsono. 1988. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta:KONI pusat. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: PIO-KONI Pusat.
- Irawadi, Hendri. 2010. *Kondisi fisik dan pengukurannya*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang
- Kosasih, Danny. 2008. *Fundamental basketball*. Semarang. Karafari
- Syafruddin, 1999. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Unp PressTim Pengajar Bola Basket. 2003. *Buku Ajar Bola Basket Dasar*. Padang : FIK UNP