

HUBUNGAN ANTARA TINGGI BADAN DAN KELINCAHAN TUBUH TERHADAP HASIL *DRIBBLE* BOLA PADA PERMAINAN BOLA BASKET

Heri Rustanto

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Jalan Ampera No. 88 Pontianak 78116

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah hubungan antara tinggi badan dan kelincahan tubuh terhadap hasil *dribble* bola pada permainan bola basket. Penelitian ini adalah penelitian korelasional yang dilakukan dengan metode *survey*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* yaitu 20 siswa SMP N 11 Pontianak. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi sederhana antara tinggi badan dengan kemampuan *dribbling* sebesar 0,383 dan sumbangan efektif sebesar 6,9% yang berarti terdapat hubungan tapi tidak signifikan. Koefisien korelasi sederhana antara kecepatan lari dengan kemampuan *dribbling* sebesar -0,727 dan sumbangan efektif sebesar 28,5% yang berarti terdapat hubungan yang signifikan. Koefisien korelasi sederhana antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* sebesar -0,737 dan sumbangan efektif sebesar 36,3% yang berarti terdapat hubungan yang signifikan.

Kata Kunci: tinggi badan, kelincahan tubuh, *Dribble*, bola basket.

Abstract

Problems in this study is the relationship between height and agility of the body to the results dribble the ball in the game of basketball . This study is a correlational study conducted by survey method . The sampling technique used was purposive sampling of 20 students of SMP N 11 Pontianak . The results showed modest correlation coefficient between height with 0.383 dribbling skills and effective contribution of 6.9 % , which means, there is a relationship but not significant. Simple correlation coefficient between the speed to run with the dribbling skills of -0.727 and effective contribution of 28.5% , which means, there is a significant relationship. Simple correlation coefficient between agility with the dribbling skills of -0.737 and effective contribution by 36.3 % , which means, there is a significant relationship.

Keywords: *body height, agility, dribble, basketball.*

PENDAHULUAN

Pada hakekatnya pendidikan itu merupakan suatu proses yang berlangsung secara kontinyu atau terus menerus dalam situasi dan lingkungan berbeda. Perbedaan itu pada akhirnya akan memberikan pengaruh pada tingkah laku dan perkembangan diri dan kepribadian seseorang, dengan kata lain bahwa proses perkembangan diri dan kepribadian seseorang dipengaruhi oleh situasi atau

lingkungan pendidikan yang ada disekitarnya. Menurut Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pada pasal 1 ayat 1 yang menyatakan: Pendidikan Jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib diajarkan di sekolah menengah. Pendidikan Jasmani berperan penting dalam pembinaan dan pengembangan pribadi baik individu maupun kelompok dalam menunjang pertumbuhan serta perkembangan jasmani dan rohani. Aktifitas bermain merupakan sebagian besar kegiatan di sekolah yang dilakukan oleh siswa. Dengan demikian bagi siswa, gerak adalah kehidupan dan apabila gerak berhenti, maka kehidupannya pun berakhir. Hal ini sejalan dengan tujuan Pendidikan Jasmani di sekolah menengah tingkat Pertama.

Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar (UU Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, bab I Pasal 1 butir 20). Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) serta pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosi dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran.

Bola basket di sekolah menengah pertama merupakan salah satu media dalam Pendidikan Jasmani untuk mendorong keterampilan motorik, kemampuan fisik (psikomotor), pengetahuan dan penalaran (kognitif), serta menghayati nilai-nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial). Tomoliyus (2001 : 3) Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang begitu cepat perkembangannya, sehingga begitu banyak kalangan terutama kaum muda dan anak-anak melakukan olahraga ini. Permainan olahraga ini sangat menarik karena pada dasarnya bisa dimainkan oleh semua golongan. Disamping itu juga karena dari para pemain dituntut untuk menguasai keterampilan dasar bermain, koordinasi, kesegaran fisik, serta daya tahan tubuh yang baik. Dalam permainan ini, kontak tubuh jarang

terjadi sehingga permainan ini benar-benar melindungi atlet dari cedera. Olahraga ini merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh 5 orang pada setiap regunya. Karena sifat permainan bola basket ini beregu, maka dibutuhkan suatu kekompakan dan kerjasama yang baik antar pemain dalam satu regu, tetapi tidak menutup kemungkinan pemain dipaksa bermain individual.

Dalam kenyataannya, sering kita melihat bahwa dalam permainan bola basket, unsur menggiring bola yang paling sering dilakukan. Setiap atlet bola basket saat akan melakukan penyerangan ke daerah lawan harus diawali dengan menggiring bola terlebih dahulu, baik itu oleh atlet yang berposisi sebagai *forward* (penyerang), *guard* (penjaga), maupun *center* (poros).

Dalam permainan bola basket ada teknik mendasar yang harus dikuasai pemain atau siswa yaitu kemampuan *dribble* bola atau menggiring bola. *Dribble* merupakan kemampuan yang sangat mendasar dan mutlak harus dikuasai pemain karena untuk mendapatkan kerjasama yang bagus semua dimulai dari *dribble*. Tentunya untuk dapat memaksimalkan *dribbling* ada banyak faktor yang mempengaruhi, diantaranya: faktor mental, kondisi fisik yang baik yang didalamnya ada koordinasi, kelincahan, kekuatan, daya tahan, *power*, dan kecepatan.

Berdasarkan uraian di atas, maka dalam penelitian ini diarahkan pada komponen kondisi fisik khususnya tinggi badan dan kelincahan karena dalam penelitian yang akan dilakukan ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tinggi badan dan kelincahan dengan kemampuan *dribble* bola dalam permainan bola basket. Dari komponen kondisi fisik yakni daya tinggi badan dan kelincahan tubuh dalam *dribble* bola pada permainan bola basket tersebut perlu diteliti lebih mendalam, sehingga akan diketahui ada tidaknya hubungan dari komponen tersebut dengan hasil *dribble* pada permainan bola basket.

Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Pontianak proses pembelajaran Pendidikan Jasmani cabang olahraga permainan bola besar khususnya tentang tinggi badan dan kelincahan tubuh dalam menggiring atau *dribble* bola basket belum diajarkan dengan maksimal yang artinya dengan potensi-potensi siswa, guru, sarana prasarana, dan lingkungan belum

diberdayakan dengan maksimal. Hal itu bisa terlihat dengan adanya jadwal latihan rutin, sebagai misal untuk tim bola basket di sekolah, selama ini siswa hanya mengandalkan pada saat jam-jam olahraga yang tentunya waktunya hanya sedikit sekali dan mungkin dalam 1 semester maksimal hanya 2 jam pelajaran mendapatkan materi pelajaran tentang bola basket .

Tinggi badan dapat ditentukan dengan mengukur tubuh seseorang dari telapak kaki sampai kepala bagian atas, dimana tubuh tersebut dalam posisi berdiri tegak lurus di atas lantai. Hartoko (1994: 18) mengatakan bahwa “Tinggi badan adalah jauh antaranya dari sebelah bawah, sedangkan badan adalah tubuh (dalam arti segenap jasad manusia)”. Tinggi badan secara awam mempunyai keterkaitan terhadap hasil lompatan dalam lompat jauh. Karena tinggi badan akan mempengaruhi jangkauan langkah-langkah menjadi panjang sehingga memperoleh hasil yang baik. Tinggi badan banyak dijadikan pegangan dalam menentukan dan pemilihan seorang atlet agar nantinya tidak sia-sia.

Bentuk tubuh atau proporsi tubuh yang sesuai dengan cabang olahraga yang dipelajari merupakan salah satu syarat yang dapat mempengaruhi pencapaian prestasi olahraga. Faktor anthropometri seorang atlet mempunyai peranan penting pada cabang olahraga yang ditekuninya, sehingga akan mempengaruhi pencapaian prestasi. Dalam hal ini, Sajoto (1995: 11) menyatakan bahwa “salah satu aspek dalam mencapai prestasi dalam olahraga adalah aspek biologis yang meliputi struktur dan postur tubuh yaitu: (1) ukuran tinggi dan panjang tungkai; (2) ukuran besar, lebar, dan berat badan; (3) *somatotype* (bentuk tubuh).

Tinggi badan berkaitan erat dengan semua anggota badan sebab tinggi badan akan diikuti otot-otot pada semua anggota badan yang panjang juga. Dalam hal ini Hartoko (1994: 35) menyatakan “Dalam keadaan sehari-hari otot bekerja atau berkontraksi menurut pengaruh atau perintah yang datang dari susunan syaraf motoris”. Baik tidaknya kekuatan otot yang dimiliki seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor. Menurut Harsono (1998: 39-40) “salah satu faktor penentu kekuatan adalah tergantung besar kecilnya rangka tubuh, makin besar skelet makin besar kekuatan”. Pendapat tersebut menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki rangka tubuh besar (termasuk tungkai yang panjang) dapat

mempengaruhi dalam pencapaian kemampuan menggiring bola dalam permainan bola basket.

Kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian bagiannya. Disamping itu, kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Lebih lanjut kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

Kelincahan yang dilakukan dalam pertandingan menunjukkan bahwa unsur-unsur motorik lainnya yang ikut membantu saat gerakan dilakukan untuk mencapai gerakan yang efisien, yaitu antara kerja sistem syaraf melalui fungsi kontrol muskuler yang hal ini berjalan dengan baik akan membentuk dan mempengaruhi kelincahan dan kondisi tubuh sehingga menghasilkan gerakan yang efisien (Harsono, 1988: 33).

Kelincahan dibedakan menjadi kelincahan umum dan kelincahan khusus. Kelincahan umum biasanya yang nampak pada berbagai aktivitas olahraga dan kelincahan khusus yang berkaitan dengan teknik olahraga tertentu. Jika dilihat dari sudut anatomis kelincahan umum melibatkan gerakan seluruh segmen bagian tubuh, kelincahan khusus hanya melibatkan segmen tubuh tertentu.

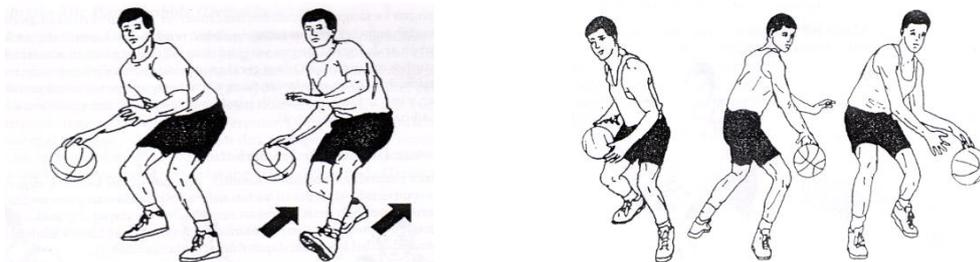
Dari uraian di atas kelincahan adalah Kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. *Dribble* bola basket (menggiring bola) Dalam permainan bola basket setiap pemain, baik itu yang menempati posisi *forward* (penyerang), *guard* (pertahanan), maupun yang menempati posisi poros (*center*) dituntut untuk melakukan *dribble* dengan baik dan benar. Karena penguasaan *dribble* yang sempurna pada regu yang sedang menyerang akan mudah untuk mendekati daerah pertahanan lawan, yang kemudian dikombinasi dengan operan-operan cepat dan diakhiri dengan tembakan untuk memperoleh angka kemenangan. Melihat kenyataan ini tidaklah telalu berlebihan jika dikatakan bahwa kemampuan *dribble*

perlu dilatih sejak dini untuk memperoleh hasil yang baik. Sedangkan melakukan *dribble* dengan cara memantul-mantulkan bola ke lantai dengan satu tangan, bisa dilakukan baik tangan kiri maupun tangan kanan, dalam pelaksanaannya usahakan tubuh jangan kaku.

Dribble merupakan bagian teknik dasar yang penting untuk dikuasai oleh setiap pemain bola basket. *Dribble* dapat diartikan menggiring, yaitu memantulkan bola dilantai (lapangan bola basket) dengan satu tangan saja kanan atau kiri dan dapat dilakukan dengan berbagai cara bervariasi guna mengamankan bola dari rampasan lawan. Menurut Abidin (1999: 50) “*Dribbling* merupakan bagian yang tak terpisahkan dari permainan bola basket dan ini penting untuk bermain individu maupun tim. Perubahan dari *dribbling* tinggi ke rendah atau sebaliknya sangat dibutuhkan untuk gerakan tiba-tiba”.



Gambar 1 Sikap *Dribbling* dan *Control Dribble*



Gambar 3. Gerakan Menggiring dan Berbalik Menggiring Mundur

Hal ini menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pencapaian hasil *dribble* pada permainan bola basket siswa belum bisa memperoleh hasil secara optimal juga didukung dengan siswa yang tidak mau menambah latihan diluar jam pelajaran. Untuk mengetahui apakah tinggi badan dan kelincahan memiliki

hubungan dengan hasil *dribble* pada permainan bola basket, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara Tinggi Badan dan Kelincahan Tubuh terhadap Hasil *Dribble* Bola pada Permainan Bola Basket Siswa Putra Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Pontianak”.

METODE

Desain penelitian ini termasuk dalam penelitian *survey* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tinggi badan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* bola basket siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP N 11 Pontianak. Penelitian ini menggunakan dengan teknik tes.

Menurut Arikunto (1993: 102) “populasi adalah keseluruhan objek penelitian”. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 11 Pontianak yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket yang berjumlah 20 siswa. Menurut Arikunto (1993: 104) “sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti”. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP N 11 Pontianak sebanyak 20 siswa. Sampel penelitian ditentukan menggunakan *purposive sampling*.

Teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes yang meliputi: (1) Tinggi badan diukur tanpa mengenakan alas kaki, berdiri tegak lurus membelakangi *stadiometer*, kedua lengan lurus di samping badan dan kedua tumit menyentuh lantai, pandangan lurus ke depan. Tumit, pinggul menempel di dinding, dagu ditekuk sedikit ke dalam dan kepala tegak lurus. Pada saat *stadiometer* di atas kepala, ambil nafas dan tekanan di atas kepala testi tidak boleh menyebabkan posisi testi melorot. Hasil pengukuran tinggi badan dicatat dan testi tidak boleh merubah sudut atau posisi sebelum hasil pengukurannya dicatat dan pengukuran dinyatakan dalam satuan cm; (2) Pengukuran untuk memperoleh data mengenai kelincahan yaitu dengan menggunakan *Dodging Run Test*. Menurut Lehsten (Ngatman, 2001: 20) koefisien validitasnya 0,968. Pelaksanaan tes adalah testi berlari dari garis *start* menuju pancang yang telah disediakan dan melewati rintangan yang telah ditetapkan dan setelah pancang yang terakhir, testi kembali melewati pancang-pancang tadi sampai ke garis *finish*; (3) Tes

menggiring bola basket (tes *dribbling* bola basket). Tes ini dilakukan selama 30 detik. Jadi berapa banyaknya gawang atau *hurdle* yang dapat dilewati oleh testi dengan *trial* masing-masing testi hanya 1 kali.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil perhitungan data tinggi badan menghasilkan nilai minimal 158,00, nilai maksimal 167,20, rerata sebesar 161,9900, *median* 162,7500, *modus* 159,00, dan standar deviasi 2,89753. Selanjutnya disusun distribusi frekuensi menurut Sudjana (2002: 47) yaitu dengan terlebih dahulu mencari kelas interval $(1+3,3\text{Log}N)$, mencari rentang data (nilai maksimum–minimum), dan menentukan panjang kelas (rentang/kelas interval). Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh:

Tabel 1. Tinggi Badan Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP N 11 Pontianak

No	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif	Frekuensi Komulatif
1	165,40 – 167,24	3	15 %	3
2	163,55 – 165,39	3	15 %	6
3	161,70 – 163,54	5	25 %	11
4	159,85 – 161,69	3	15 %	14
5	158,00 – 159,84	6	30 %	20
Jumlah		20	100 %	

Hasil perhitungan data kelincahan menghasilkan nilai minimal 18,89, nilai maksimal 20,12, rerata sebesar 19,6385, *median* 19,7200, *modus* 19,72, dan standar deviasi 0,36572. Selanjutnya disusun distribusi frekuensi menurut Sudjana (2002: 47) yaitu dengan terlebih dahulu mencari kelas interval $(1+3,3\text{Log}N)$, mencari rentang data (nilai maksimum–minimum), dan menentukan panjang kelas (rentang/kelas interval). Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh:

Tabel 2. Kelincahan Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP N 11 Pontianak

No	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif	Frekuensi Komulatif
1	19,93 – 20,18	4	20 %	4
2	19,67 – 19,92	7	35 %	11
3	19,41 – 19,66	4	20 %	15
4	19,52 – 19,40	3	15 %	18
5	18,89 – 19,14	2	20 %	20
Jumlah		20	100 %	

Hasil perhitungan data kemampuan *dribbling* menghasilkan nilai minimal sebesar 20,00, maksimal 26, rerata 22,9000, *median* 23,0000, *modus* 22,00, dan standar deviasi 1,44732. Selanjutnya disusun distribusi frekuensi menurut Sudjana (2002: 47) yaitu dengan terlebih dahulu mencari kelas interval $(1+3,3\text{Log}N)$, mencari rentang data (nilai maksimum–minimum), dan menentukan panjang kelas (rentang/kelas interval). Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh:

Tabel 3. Kemampuan *Dribbling* Siswa Putra yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP N 11 Pontianak

No	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif	Frekuensi Komulatif
1	25,2 – 26,4	1	5 %	1
2	23,9 – 25,1	5	25 %	6
3	22,6 – 23,8	5	25 %	11
4	21,3 – 22,5	7	35 %	18
5	20,0 – 21,2	2	10 %	20
Jumlah		20	100 %	

Variabel tinggi badan memberikan kontribusi sebesar 6,9% terhadap kemampuan *dribbling* siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP 11 Pontianak. Berdasarkan pengujian hipotesis secara sederhana ternyata besarnya hubungan antara tinggi badan dengan kemampuan *dribbling* tidak berarti.

Menurut Abidin (1999: 77) bahwa dalam basket ada beberapa posisi pemain yang seringkali disesuaikan dengan *skill* dan juga postur tubuh. Pemain yang postur tubuhnya tinggi biasanya menempati posisi *center* dan *foward*, sedangkan pemain yang postur tubuhnya lebih kecil biasanya akan menempati posisi *guard*. Hal ini dikarenakan dalam posisi *guard* dibutuhkan pemain yang memiliki kemampuan *dribbling* paling baik. Menurut Abidin (1999: 78) bahwa pemain basket yang postur tubuhnya kecil akan lebih mudah dalam menggiring bola dibandingkan dengan pemain yang postur tubuhnya tinggi. Jadi berdasarkan pengujian hipotesis secara sederhana ternyata besarnya hubungan antara tinggi badan dengan kemampuan *dribbling* tidak berarti itu benar adanya.

Korelasi sederhana adalah hubungan antara salah satu variabel bebas terhadap variabel terikat secara apa adanya, tanpa mempertimbangkan keberadaan

variabel bebas yang lainnya. Hasil dari perhitungan korelasi sederhana diperoleh koefisien korelasi sederhana pada tabel berikut:

Tabel 4. Koefisien Korelasi Sederhana

Hubungan antar Variabel	Koefisien Korelasi
X1 .Y	0,383
X2. Y	-0,737

Dari Tabel 4. diperoleh koefisien korelasi sederhana antara tinggi badan dengan kemampuan *dribbling* sebesar 0,383, koefisien korelasi sederhana antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* sebesar -0,737.

Korelasi parsial adalah hubungan antara variabel bebas terhadap variabel terikat secara parsial atau murni, yaitu dengan mempertimbangkan keberadaan variabel bebas yang lainnya. Hasil dari perhitungan korelasi parsial diperoleh koefisien korelasi parsial pada tabel berikut:

Tabel 5. Koefisien Korelasi Parsial

Hubungan antar Variabel	Koefisien Korelasi
X1 .Y- X2	0,302
X2 .Y- X1	-0,608

Dari perhitungan koefisien korelasi parsial antara tinggi badan dengan kemampuan *dribbling*, dengan pengontrolan pada kelincahan tubuh sebesar 0,302, koefisien korelasi parsial antara tinggi badan dengan kemampuan *dribbling*, koefisien korelasi parsial antara kelincahan tubuh dengan kemampuan *dribbling*, dengan pengontrolan pada tinggi badan sebesar -0,608.

Kelincahan adalah kemampuan untuk bergerak mengubah arah dengan cepat dan tepat sehingga memberikan kemungkinan seseorang untuk melakukan gerakan ke arah yang berlawanan serta mengatasi situasi yang dihadapi lebih cepat dan efisien. Hasil korelasi antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* nilainya lebih besar dibandingkan dengan variabel kelincahan *dribbling* diperoleh koefisien korelasi sederhana antara tinggi badan dengan kemampuan *dribbling* sebesar 0,383, koefisien korelasi sederhana antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* sebesar -0,737. Berdasarkan pengujian hipotesis, hubungan antara

variabel kelincahan dengan kemampuan *dribbling* siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMP N 11 Potianak nyata keberartiannya.

Menurut Abidin (1999: 71) bahwa untuk dapat melakukan kemampuan *dribbling* yang baik, maka diperlukan proses belajar berlatih dalam jangka waktu relatif lama. Oleh sebab itu seseorang yang ingin terampil dalam permainan bola basket, terutama kemampuan *dribbling*-nya, maka diperlukan proses latihan yang benar dan didukung oleh unsur-unsur gerak yang baik pula. Menurut Abidin (1999: 71) dengan kelincahan yang baik pemain akan dapat dengan mudah menghindari sergapan lawan pada saat melakukan *dribbling*. Jadi berdasarkan pengujian hipotesis korelasi parsial antara tinggi badan dengan kemampuan *dribbling*, dengan pengontrolan pada kelincahan tubuh sebesar 0,302, koefisien korelasi parsial antara tinggi badan dengan kemampuan *dribbling*, koefisien korelasi parsial antara kelincahan tubuh dengan kemampuan *dribbling*, dengan pengontrolan pada tinggi badan sebesar -0,608.

Keberartian korelasi diketahui melalui pengujian koefisien korelasi dengan menggunakan uji t. Hasil penghitungan memperoleh nilai t_{hitung} sebesar -3.064 dengan nilai t_{tabel} (0,05)(19) sebesar 2,093. Nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$, sehingga disimpulkan bahwa koefisien korelasi tersebut memiliki keberartian, sehingga hubungan parsial antara kedua variabel signifikan. Sumbangan Relatif (SR) kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* yang diperoleh dari perhitungan korelasi r_{x_2y} sebesar 50,6%, sedangkan dari perhitungan korelasi r parsial $r_{x_2y \cdot x_1}$ diperoleh Sumbangan Efektif (SE) kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* sebesar 36,3%.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa: (1) Ada hubungan tetapi tidak signifikan antara tinggi badan dengan kemampuan *dribbling* pada permainan bola basket siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMP N 11 Pontianak, baik secara sederhana maupun parsial; (2) Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* pada permainan

bola basket siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMP N 11 Pontianak, baik secara sederhana maupun parsial; (3) Secara bersama-sama ada hubungan yang positif dan signifikan antara tinggi badan, kecepatan lari dan kelincuhan dengan kemampuan *dribbling* pada permainan bolabasket siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMP N 11 Pontianak.

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka saran-saran yang dapat penulis kemukakan, yaitu: (1) bagi para pelatih bola basket, hendaknya dalam memilih calon pemain/atlet yang akan dibina selalu memperhatikan karakteristik fisik dari cabang olahraga tersebut, termasuk juga faktor bakat, yang memungkinkan untuk dibina; (2) bagi guru Pendidikan Jasmani. Mengingat tinggi badan dan kelincuhan tubuh merupakan dua unsur yang mempunyai hubungan terhadap hasil *dribble* bola pada permainan bola basket, diharapkan agar dalam penyampaian materi pelajaran, kedua unsur tersebut selalu disinggung.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, A. 1999. *Bola Basket Kembar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Sodikun, I. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud, Dirjendikti, PPTK.
- Sapoetra, I.Z. dkk. 1999. *Panduan Teknis Tes dan latihan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Pusat pengembangan IPTEK Olahraga Kantor Menteri Negara Pemuda dan Olahraga.
- Sajoto, M. 1995. *Kondisi Fisik Olahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Fakultas Keolahragaan Universitas Pendidikan Indonesia Bandung.
- Hartoko, S. 1994. *T dan P Bola Basket I*. Surakarta: FKIP UNS.
- Tomoliyus. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Bola Basket*. Jakarta: Depdikas Dikdasmen dan Dirjen Olahraga.

[Http://denro.www.dydo.wordpress.com/2008/03/teknik dan prinsip latihan/html](http://denro.www.dydo.wordpress.com/2008/03/teknik-dan-prinsip-latihan/html).
diakses tgl, 7 bln 5 Tahun 2015.

[Http://id.wikipedia.org/wiki/Bola_basket](http://id.wikipedia.org/wiki/Bola_basket) . 2011: 20.80 wib “ Pengertian olahraga
Bola basket “diakses tgl, 10 bln 5 Tahun 2015.

[Http://switla.blogspot.com/.../bentuk-bentuk-latihan-kebugaran-jasmani.html](http://switla.blogspot.com/.../bentuk-bentuk-latihan-kebugaran-jasmani.html)
diakses tgl, 10 bln 5 Tahun 2015.