

**PENGARUH METODE LATIHAN DAN *MOTOR ABILITY*
TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLING* BOLA BASKET**

(Studi Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler SMK Negeri 7 Pekanbaru)

TESIS



**WINDY EKA LESTARI
NIM: 20199078**

***Ditulis Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Dalam
Mendapatkan Gelar Magister Pendidikan***

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA S2 PROGRAM
PASCASARJANA FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

ABSTRAK

Windy Eka Lestari, (2021). Pengaruh Metode Latihan dan *Motor Ability* terhadap Keterampilan *Dribbling* Bola Basket (Studi Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler SMK Negeri 7 Pekanbaru). Tesis: Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Program Pascasarjana Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *fun games*, *zig-zag dribble*, dan *motor ability* terhadap keterampilan *dribbling* bola basket siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 7 Pekanbaru. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan ulang faktorial 2×2 . Latihan *fun games* dan *zig-zag dribble* adalah perlakuan yang diberikan pada siswa sebagai variabel bebas, *motor ability* sebagai variabel atribut, sedangkan keterampilan *dribbling* bola basket merupakan variabel terikat. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler bola basket berjumlah 32 siswa. Sampel sebanyak 32 orang diambil dengan teknik total *sampling*. Pengumpulan data keterampilan *dribbling* bola basket diambil dengan menggunakan tes keterampilan *dribbling* dan *motor ability* digunakan tes kemampuan motorik. Data keterampilan bola basket yang diperoleh selanjutnya dianalisis dengan statistik inferensial ANOVA 2×2 , dengan dua jalur (*two way ANOVA*). Berdasarkan hasil analisis data dan interpretasi dari hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Keterampilan *dribbling* bola basket pada latihan *fun games*, lebih tinggi dari pada latihan *zig-zag dribble* setelah diberikan kedua bentuk metode latihan $p = 0,000 < \alpha = 0,05$; (2) Keterampilan bola basket pada *motor ability* tinggi, tidak memiliki perbedaan dengan *motor ability* rendah $p = 0,825 > \alpha = 0,05$; (3) Terdapat pengaruh interaksi antara metode latihan dan kemampuan motorik, terhadap keterampilan *dribbling* bola basket $p = 0,001 < \alpha = 0,05$; (4) Keterampilan *dribbling* bola basket siswa yang memiliki kemampuan motorik tinggi, lebih tinggi pada latihan *fun games* dari pada latihan *zig-zag dribble* $p = 0,000 < \alpha = 0,05$; (5) Keterampilan *dribbling* bola basket siswa yang memiliki kemampuan motorik rendah, tidak memiliki perbedaan dengan latihan *fun games* dan latihan *zig-zag dribble* $p = 0,494 > \alpha = 0,05$ dan $0,01$, (6) Keterampilan *dribbling* bola basket siswa pada latihan *fun games* memiliki perbedaan dengan kemampuan motorik tinggi dan rendah $p = 0,34 < \alpha = 0,05$, (7) Keterampilan *dribbling* bola basket siswa pada latihan *zig-zag dribble*, memiliki perbedaan dengan kemampuan motorik tinggi dan rendah $p = 0,043 < \alpha = 0,05$.

Kata Kunci: Metode Latihan, *Motor Ability*, dan Keterampilan *dribbling*

ABSTRACT

Windy Eka Lestari, (2021). The Effect of Exercise Methods and Motor Ability on Basketball Dribbling Skills (Experimental Study on Extracurricular Students of Vocational High School 7 Pekanbaru). Thesis: Postgraduate Sports Education Study Program, Faculty of Sport Science, Padang State University

This study aims to determine the effect of fun games practice, and zig-zag dribble Motor Ability on the basketball dribbling skills of extracurricular students at vocational high school 7 Pekanbaru. This research was conducted using a 2 x 2 factorial redesign. Fun games practice, and zig-zag dribble is the treatment given to students as an independent variable, Motor ability as an attribute variable, while basketball dribbling skills are the dependent variable. The population in this study were all basketball extracurricular students totaling 32 students. A sample of 32 people was taken by total sampling technique. The data collection of basketball dribbling skills was taken by using a dribbling skill test and motor ability using a motor skills test. The basketball skill data obtained were then analyzed using two-way ANOVA 2 x 2 inferential statistics (two way ANOVA). Based on the results of data analysis and interpretation of the research results, it shows that: (1) Basketball dribbling skills in fun games training are higher than zig-zag dribble exercises after being given both forms of training methods $p = 0.000 < = 0.05$, (2) Basketball skills in high motor ability have no difference with low motor abilities $p = 0.825 > = 0.05$, (3) There is an interaction effect between training methods and motor skills on basketball dribbling skills $p = 0.001 < = 0.05$, (4) Basketball dribbling skills of students who have high motor skills are higher in fun games training than zig-zag dribble exercises $p = 0.000 < = 0.05$, (5) Basketball dribbling skills of students who have low motor skills have no difference with fun games training and zig-zag dribble training, $p = 0.494 > = 0.05$ and 0.01 , (60 students' basketball dribbling skills in fun games training have differences with high and low motor skills $p = 0.34 < = 0.05$, (7) students' basketball dribbling skills in zig-zag dribble exercises have differences with high and low motor skills $p = 0.043 < = 0.05$.

Keywords: Training Method, Motor Ability, and Dribbling Skills

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Mahasiswa : Windy Eka Lestari
NIM : 20199078

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

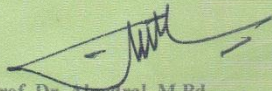
Prof. Dr. Eri Barlian, M.S.
(Pembimbing)



10/02/2022

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,

Program Studi Pendidikan Olahraga S2
Kordinator,


Prof. Dr. Almedral, M.Pd.
NIP. 19600430 198602 1 001

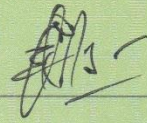

Dr. Damrah, M.Pd.
NIP. 19610607 198803 1 001

PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS PENDIDIKAN OLAH RAGA S2

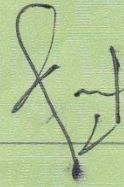
No. Nama

Tanda Tangan

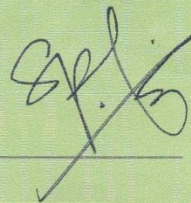
1 Prof. Dr. Eri Barlian, M.S.
(Ketua)



2 Dr. Emral, M.Pd.
(Anggota)



3 Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd.
(Anggota)



Mahasiswa

Nama : Windy Eka Lestari

NIM : 20199078

Tanggal Ujian : 25 Januari 2022

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa tesis dengan judul “Pengaruh Metode Latihan Dan Motor Ability Terhadap Keterampilan *Dribbling* Bolabasket(Studi Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler SMKNegeri 7 Pekanbaru)” adalah asli dan belum pernah di ajukan untuk untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun diperguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain,dan arahan dari pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Desember 2021
Yang membuat pernyataan


Windy Eka Lestari
NIM.20199078

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tesis ini yang berjudul “Pengaruh metode latihan dan *motor ability* terhadap keterampilan *dribbling* bola basket (studi eksperimen pada siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 7 Pekanbaru)”. Tesis ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Magister Pendidikan di Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penulisan Tesis ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Sebagai tanda hormat peneliti pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

- 1) Prof. Drs. H. Ganefri, M.Pd., Ph.D. selaku Rektor Universitas Negeri Padang (UNP).
- 2) Prof. Dr. Alnedral, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- 3) Dr. Damrah, M.Pd, selaku koordinator Prodi S2 Pendidikan Olahraga.
- 4) Prof. Dr. Eri Berlian, M.S. selaku pembimbing yang telah banyak memberikan kontribusinya baik secara moril maupun pemikiran dalam penyelesaian tesis ini.
- 5) Dr. Emral, M.Pd. dan Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd. selaku kontributor, yang banyak membantu dalam penyelesaian tesis ini.
- 6) Alm. H. Nurfandi dan Dra. Hj. Yettiniza, M.Pd. selaku orang tua yang memberikan dukungan kepada saya untuk menyelesaikan tesis ini.

Pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan tesis ini. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan.

Padang, 25 Januari 2022
Peneliti

Windy Eka Lestari
NIM. 20199078

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Pembatasan Masalah	8
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian	10
1.6 Kegunaan Hasil Penelitian	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA	12
2.1 Kajian Teori	12
2.2 Penelitian Relevan	37
2.3 Kerangka Konseptual	38
2.4 Hipotesis Penelitian	47
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	48
3.1 Metode dan Desain Penelitian	48
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	49
3.3 Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	49
3.4 Rancangan Perlakuan	50
3.5 Kontrol Validitas Internal dan Eksternal	52
3.6 Instrumen Penelitian	54
3.7 Teknik Pengumpulan Data	56
3.8 Teknik Analisis Data	59
3.9 Hipotesis Statistik.....	59

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	61
4.1 Deskripsi Data	61
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis	72
4.3 Pengujian Hipotesis	74
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian	81
4.5 Keterbatasan Penelitian	90
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	92
5.1 Kesimpulan	92
5.2 Implikasi	93
5.3 Saran	94
DAFTAR PUSTAKA	96
LAMPIRAN	100

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rancangan Penelitian <i>Treatment by Level 2 x 2</i>	48
Tabel 2. Populasi	49
Tabel 3. Pembagian Sampel Penelitian	50
Tabel 4. <i>Descriptive Statistics</i> Dependent Variable: Keterampilan <i>Dribbling</i> Bola Basket	62
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Keterampilan <i>Dribbling</i> Bola Basket Siswa Kelompok Latihan <i>Fun games</i> Secara Keseluruhan (A1)	63
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Keterampilan <i>Dribbling</i> Bola Basket Siswa Kelompok Latihan Zig-zag <i>Dribbling</i> Secara Keseluruhan (A2)	64
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Keterampilan <i>Dribbling</i> Bola Basket Siswa Kelompok Latihan <i>Fun games</i> dan Kemampuan Motorik Tinggi (A1B1)	66
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Keterampilan <i>Dribbling</i> Bola Basket Siswa Kelompok Latihan Zig-zag <i>Dribbling</i> dan Kemampuan Motorik Tinggi (A2B1)	67
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Keterampilan <i>Dribbling</i> Bola Basket Siswa Kelompok Latihan <i>Fun games</i> dan Kemampuan Motorik Rendah (A1B2)	69
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Keterampilan <i>Dribbling</i> Bola Basket Siswa Kelompok Latihan Zig-zag <i>Dribbling</i> dan Kemampuan Motorik Rendah (A2B2)	71
Tabel 11. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data (<i>Dribbling</i>)	72
Tabel 12. Uji Homogenitas Varians Kelompok Data Levene's Test of Equality of Error Variances (a)	74
Tabel 13. Rangkuman Hasil Perhitungan ANOVA 2 x 2 (Tests of Between- Subjects Effects)	75
Tabel 14. Rangkuman Hasil Uji Lanjut ANOVA	76

Tabel 15. Rangkuman Hasil Uji Lanjut ANOVA	76
Tabel 16. Interaksi Metode latihan dan Kemampuan Motorik terhadap Keterampilan <i>Dribbling</i> Bola Basket	78
Tabel 17. Rangkuman Hasil Uji Lanjut ANOVA dengan Uji Tukey	78
Tabel 18. Rangkuman Hasil Uji Lanjut ANOVA dengan Uji Tukey	79
Tabel 19. Rangkuman Hasil Uji Lanjut ANOVA dengan Uji Tukey	80
Tabel 20. Rangkuman Hasil Uji Lanjut ANOVA dengan Uji Tukey	80

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. <i>Dribble</i> Bola Tinggi	15
Gambar 2. <i>Dribble</i> Bola Rendah	16
Gambar 3. <i>Dribble</i> Bola Menyilang	17
Gambar 4. <i>Follow the Leader</i>	23
Gambar 5. <i>Simon Says</i>	24
Gambar 6. <i>Red-Light Green-Light</i>	36
Gambar 7. <i>Dribbling</i> Zig-zag	29
Gambar 8. Diagram Lintasan Tes Menggiring Bola	57
Gambar 9. Kemampuan Histogram Frekuensi Skor Keterampilan <i>Dribbling</i> Bola Basket Siswa Kelompok Latihan <i>Fun games</i> Secara Keseluruhan	63
Gambar 10. Kemampuan Histogram Frekuensi Skor Keterampilan <i>Dribbling</i> Bola Basket Siswa Kelompok Latihan <i>Zig-zag dribble</i> Secara Keseluruhan	65
Gambar 11. Kemampuan Histogram Frekuensi Skor Keterampilan <i>Dribbling</i> Bola Basket Siswa Kelompok Latihan <i>Fun games</i> dan Kemampuan Motorik Tinggi	66
Gambar 12. Kemampuan Histogram Frekuensi Skor Keterampilan <i>Dribbling</i> Bola Basket Siswa Kelompok Latihan <i>Zig-zag dribble</i> dan Kemampuan Motorik Tinggi	68
Gambar 13. Kemampuan Histogram Frekuensi Skor Keterampilan <i>Dribbling</i> Bola Basket Siswa Kelompok Latihan <i>Fun games</i> dan Kemampuan Motorik Rendah	70
Gambar 14. Kemampuan Histogram Frekuensi Skor Keterampilan <i>Dribbling</i> Bola Basket Siswa Kelompok Latihan <i>Zig-zag dribble</i> dan Kemampuan Motorik Rendah	72
Gambar 15. Interaksi Metode Latihan dan Kemampuan Motorik terhadap Keterampilan <i>Dribbling</i> Bola Basket	75

Gambar 16. Peneliti Memberikan Arahan dan Berdoa Sebelum Melakukan Tes	121
Gambar 17. Pelaksanaan Tes Lari Zig-zag	121
Gambar 18. Pelaksanaan Tes Lari 50 m.....	121
Gambar 19. Pelaksanaan Tes Kekuatan Otot Lengan	122
Gambar 20. Pelaksanaan <i>Standing Broad Jump</i>	122
Gambar 21. Pelaksanaan Tes <i>Dribbling</i> Bola Basket	122
Gambar 22. Pelaksanaan Tes Lempar Bola Basket ke Dinding.....	123
Gambar 23. Pelaksanaan Tes Bola <i>Softball</i>	123
Gambar 24. Pelaksanaan Latihan <i>Dribbling</i> Zig-zag	123
Gambar 25. Pelaksanaan Pemanasan Sebelum Latihan	124
Gambar 26. Pelaksanaan Latihan <i>Fun Games</i> Pertemuan 1	124
Gambar 27. Pelaksanaan Latihan <i>Fun Games</i> Pertemuan 2	124
Gambar 28. Pelaksanaan Latihan <i>Fun Games</i> Pertemuan 3	125
Gambar 29. Pelaksanaan Latihan <i>Fun Games</i> Pertemuan 4	125
Gambar 30. Pelaksanaan Latihan <i>Fun Games</i> Pertemuan 5	125
Gambar 31. Pelaksanaan Latihan <i>Fun Games</i> Pertemuan 6	126
Gambar 32. Pelaksanaan Latihan <i>Fun Games</i> Pertemuan 7	126
Gambar 33. Pelaksanaan Latihan <i>Fun Games</i> Pertemuan 8	126
Gambar 34. Pelaksanaan Latihan <i>Fun Games</i> Pertemuan 9	127
Gambar 35. Pelaksanaan Latihan <i>Fun Games</i> Pertemuan 10	127
Gambar 36. Pelaksanaan Latihan <i>Fun Games</i> Pertemuan 11	127
Gambar 37. Pelaksanaan Latihan <i>Fun Games</i> Pertemuan 12	128
Gambar 38. Pelaksanaan Latihan <i>Fun Games</i> Pertemuan 13	128
Gambar 39. Pelaksanaan Latihan <i>Fun Games</i> Pertemuan 14	128
Gambar 40. Pelaksanaan Latihan <i>Fun Games</i> Pertemuan 15	129
Gambar 41. Pelaksanaan Latihan <i>Fun Games</i> Pertemuan 16	129
Gambar 42. Foto Bersama	129

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga mempunyai peran yang sangat penting dalam kehidupan modern saat ini, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional pada pasal 27 ayat (4) dan ayat (5) menjelaskan bahwa: Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkan kembangkan serta pembinaan olahraga bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan yang melibatkan olahragawan muda potensial dari hasil pemantauan, pemanduan, dan perkembangan bakat sebagai proses regenerasi.

Berdasarkan UU Sistem Keolahragaan Nasional menerangkan bahwa olahraga prestasi adalah olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih suatu prestasi tinggi (terbaik) individu. Untuk meraih prestasi yang tinggi dalam olahraga perlu adanya peningkatan prestasi, dengan demikian diperlukan usaha-usaha pembinaan dan pengembangan secara berkelanjutan, terprogram dan terarah dalam upaya peningkatan mutu, jumlah serta kemampuan olahraga yang dimiliki. Dewasa ini perkembangan permainan bola basket telah menjadi olahraga kompetitif resmi yang selalu diperlombakan dalam setiap pesta olahraga. Orientasi pembinaannya lebih mengarah pada pencapaian prestasi. Prestasi seorang siswa sangat ditentukan oleh kualitas pelatih dan program latihannya, sehingga didirikanlah klub sebagai wadah pelatihan dan pembinaan siswa.

Olahraga bola basket merupakan olahraga permainan beregu yang setiap regu terdiri dari lima orang setiap team, tujuan dari permainan bola basket mencari poin sebanyak-banyaknya dengan cara memasukan bola ke dalam ring lawan dan mencegah tim lawan mencetak angka. Tingkatan keahlian khusus pada olahraga membedakan seorang juara dengan lainnya. Pada bola basket, semakin baik seseorang dalam *dribbling*, menembak dan *dribbling* semakin baik kemungkinannya untuk sukses.

Keterampilan teknik dalam permainan bola basket meliputi *passing*, *dribbling*, dan *shooting*. Dalam permainan bola basket, salah satu unsur utama yang penting adalah *dribbling*. *Dribbling* salah satu teknik dasar yang paling dominan dilakukan dalam olahraga bola basket. Karena kegunaannya sendiri untuk membawa bola ke daerah lawan selain dengan *passing*. Teknik bola merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari permainan bola basket. *Dribbling* bola merupakan senjata penyerangan yang harus dikuasai oleh setiap pemain.

Sekarang ini permainan bola basket sudah dikenal diberbagai kalangan dari anak-anak sampai dewasa, dan proses pembinaan sudah dilakukan di banyak tempat seperti kegiatan ekstrakurikuler, klub basket dan salah satu tempat yang melakukan pembinaan bola basket adalah di SMK Negeri 7 Pekanbaru. Dalam sebuah pembinaan penguasaan teknik dasar yang baik dapat memberikan pengaruh yang cukup besar dalam mencapai kecakapan bermain atau prestasi bola basket yang lebih baik. Dalam hal ini, diharapkan siswa bola basket di SMK Negeri 7 Pekanbaru memiliki kemampuan *dribbling* yang baik sehingga dapat membawa bola ke daerah lawan untuk di *shoot* dalam rangka mencetak skor sebanyak-banyaknya.

Berdasarkan informasi dari pelatih tanggal 5 Oktober 2021 dilakukan peneliti langsung mengamati dan menganalisis perkembangan ekstrakurikuler bola basket di SMK Negeri 7 Pekanbaru, masih terdapatnya kegagalan *dribbling* yang dilakukan saat pertandingan, seperti banyaknya bola mudah dikuasai lawan, ketika melakukan *dribbling* bola dengan mudah lepas dan tidak terkontrol. Sehingga membuka peluang bagi lawan untuk mencetak skor. *Dribbling* pada dasarnya adalah gerakan yang harus mengarah pada ring. Namun *dribbling* juga dapat menjadi cara untuk membuka peluang bagi pemain lain agar mendapat ruang untuk mencetak skor dan *dribbling* adalah pergerakan bola hidup yang disebabkan oleh seorang pemain yang sedang menguasai bola dengan melempar, menepis, menggelindingkan bola ke lantai atau dengan sengaja melemparkan bola ke papan pantul. Jadi dapat diartikan bahwa kemampuan *dribbling* yang dimiliki belum sesuai yang diharapkan.

Hasil observasi tersebut menemukan masalah yakni tidak berkembangnya kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMK Negeri 7 Pekanbaru, sehingga menyebabkan pembinaan yang dilakukan tidak berjalan. Hal ini yang menimbulkan masalah dalam penelitian ini, terkait dengan salah satu teknik dasar bola basket yaitu kemampuan *dribbling* yang dimiliki siswa masih terbilang rendah. Selain itu juga didukung dengan data temuan yang terjadi di lapangan yaitu, dalam empat kali melakukan uji coba pertandingan dengan sekolah lain, team yang dibina hanya mampu satu kali memenangkan pertandingan, dan tiga kali mengalami kekalahan saat uji coba tanding dengan sekolah lain.

Berdasarkan fakta di atas diduga banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *dribbling* yang dimiliki siswa ekstrakurikuler bola basket seperti faktor kondisi fisik kondisi fisik adalah syarat utama untuk sukses dalam bola basket, seperti daya tahan. Seorang pemain bola basket harus memiliki daya tahan dan pemulihan yang baik. Kekuatan otot lengan juga menjadi kondisi penting dalam bermain bola basket (Vandenburgh, 1956). Diantara kinerja fisik salah satu karakteristik yang penting sebagai faktor untuk bola basket adalah kenyataan bahwa olahraga tim *intermiten kompleks* yang membutuhkan banyak arah gerakan (*multidirectional*) seperti menggiring bola, berlari dengan kecepatan dan intensitas tinggi selama pertandingan. Gerakan ini mewakili kegiatan fisik yang dianggap sebagai aspek penting dari permainan dan berkontribusi pada kinerja yang tinggi siswa bola basket (McInnes *et al.*, 2006).

Keberhasilan dalam melakukan *dribbling* membutuhkan suatu proses latihan panjang dan membutuhkan motivasi yang biasanya didefinisikan sebagai proses yang menstimulasi perilaku atau menggerakkan kita untuk bertindak. Teori motivasi memberikan prediksi yang konsisten, dan peran positif dalam meningkatkan motivasi intrinsik seseorang (Meng *et al.*, 2016). Dalam melakukan *dribbling* motivasi juga didefinisikan sebagai arah intensitas dan kegigihan dari partisipasi individu dalam suatu kegiatan. Hal ini menunjukan bahwa, motivasi sangat penting untuk kinerja dan mencakup berbagai proses dan keinginan seperti melakukan *dribbling* (West, 2015). Pengaruh motivasi sering disebut sebagai tema iklim yang merupakan istilah yang paling erat terkait dengan teori pencapaian tujuan (Keegan *et al.*, 2014).

Metode latihan juga ikut mempengaruhi kemampuan *dribbling* yang dimiliki siswa, karena dengan program latihan yang tidak maksimal maka siswa tidak dapat menguasai keterampilan teknik *dribbling* yang dimiliki. Program latihan yang kurang terencana dan belum khusus untuk melakukan *dribbling* akan memberikan dampak terhadap keberanian siswa dalam melakukan *dribbling* tersebut.

Efektifitas dan efisiensi keterampilan *dribbling* juga terkait dengan masalah kemampuan gerak (*motor ability*) siswa ekstrakurikuler bola basket. Seorang siswa ekstrakurikuler bola basket yang kemampuan geraknya tinggi dan meraih keberhasilan latihan secara cepat akan lebih terpacu dan menyenangkan kegiatannya dari pada seorang siswa ekstrakurikuler bola basket yang kemampuan geraknya rendah dan belajar lama apalagi tidak berhasil. Pengalaman gagal menyebabkan seorang siswa ekstrakurikuler bola basket cenderung akan menghindari dan tidak menyenangkan kegiatan belajarnya. Oleh karena itulah untuk mengakomodir adanya perbedaan individual pada diri siswa, penulis memasukkan kemampuan gerak (*motor ability*) sebagai variabel atribut dalam penelitian ini.

Berdasarkan faktor yang mempengaruhi kemampuan *dribbling* di atas perlu dicarikan solusi yang tepat dalam menyelesaikan persoalan *dribbling* bola basket yang dimiliki siswa ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 7 Pekanbaru yaitu memberikan dua bentuk latihan seperti latihan *fun games* dan zig-zag *dribbling*. Latihan *fun games* merupakan sebuah latihan yang bernuansa permainan yang menyenangkan tetapi ada unsur latihan untuk kemampuan yang dimiliki siswa.

Metode *games* dapat memberikan peluang bagi pelatih untuk mengembangkan pemain ke arah yang lebih baik daripada menggunakan pendekatan yang berfokus pada teknik. Pengalaman para pelatih juga menunjukkan bahwa ada sejumlah tantangan yang terlibat dalam implementasi *games* yaitu berupa kesenangan (Light, 2004). Keyakinan mereka tentang pembinaan yang baik. Lebih khusus itu menunjukkan bahwa pendekatan *games* yang berpusat pada pemain lebih baik dari latihan yang dikembangkan melalui keterlibatan mereka dalam olahraga yang sifatnya menonton (Evans, 2006).

Selain itu, metode latihan *dribbling* zig-zag juga memiliki peran penting dalam mencapai keterampilan *dribbling*. Karena pada dasarnya pada saat *dribbling* bola pemain selalu menghindari lawan dengan melewatinya satu persatu dengan cepat dan lincah. Kemampuan menghindari setiap lawan memiliki gerakan dalam bentuk zig-zag. Jadi metode latihan zig-zag yang diberikan juga menjadi faktor penting untuk solusi dalam meningkatkan keterampilan *dribbling* yang dimiliki siswa ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 7 Pekanbaru.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas peneliti tertarik untuk ikut berpartisipasi memecahkan persoalan di atas, melalui penelitian yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan dan *Motor Ability* terhadap Keterampilan *Dribbling* Bola Basket pada Siswa Ekstrakurikuler SMK Negeri 7 Pekanbaru”.

1.2. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah seperti: Kondisi fisik adalah syarat utama untuk sukses dalam bola basket, seperti daya tahan. Seorang pemain bola basket harus memiliki daya tahan

dan pemulihan yang baik. Kekuatan otot lengan, juga menjadi kondisi yang penting dalam bermain bola basket. Selain itu koordinasi mata dan tangan juga tidak kalah penting sebagai salah satu komponen kondisi fisik dalam menentukan keterampilan *dribbling* bola basket yang dimiliki.

Keberhasilan dalam melakukan *dribbling* yang dilakukan, juga terkait dengan masalah motivasi. Keberhasilan dalam melakukan *dribbling* membutuhkan suatu proses latihan panjang dan membutuhkan motivasi yang biasanya didefinisikan sebagai proses yang menstimulasi perilaku atau menggerakkan kita untuk bertindak. Teori motivasi memberikan prediksi yang konsisten, dan peran positif dalam meningkatkan motivasi intrinsik seseorang.

Metode latihan juga ikut mempengaruhi kemampuan *dribbling* yang dimiliki siswa, karena dengan program latihan yang tidak maksimal maka siswa tidak dapat menguasai keterampilan teknik *dribbling* yang dimiliki. Program latihan yang kurang terencana dan belum khusus untuk melakukan *dribbling* akan memberikan dampak terhadap keberanian siswa dalam melakukan *dribbling* tersebut.

Efektifitas dan efisiensi keterampilan *dribbling* juga terkait dengan masalah kemampuan gerak (*motor ability*) siswa ekstrakurikuler bola basket. Seorang siswa ekstrakurikuler bola basket yang kemampuan geraknya tinggi dan meraih keberhasilan latihan secara cepat akan lebih terpacu dan menyenangkan kegiatannya daripada seorang siswa ekstrakurikuler bola basket yang kemampuan geraknya rendah dan belajar lama apalagi tidak berhasil. Selain itu motivasi siswa yang rendah, memberikan dampak terhadap performa siswa khususnya pada saat melakukan *dribbling* yang dilakukan siswa, dimana siswa yang tidak memiliki

motivasi dalam melakukan *dribbling* diperkirakan *dribbling* yang dilakukan tidak lancar dan kuat. Selain dari motivasi, metode latihan yang diterapkan juga ikut mempengaruhi kemampuan *dribbling* yang dimiliki siswa bola basket itu sendiri. Metode latihan yang tidak tepat akan berdampak negatif terhadap kemampuan *dribbling* yang dimiliki siswa. Dimana, metode latihan adalah faktor yang dapat menjadikan kemampuan siswa ke arah positif maupun negatif.

1.3. Pembatasan Masalah

Menghindari penafsiran yang berbeda-beda serta untuk memperoleh gambaran yang jelas, maka pembatasan masalah dalam suatu penelitian sangatlah diperlukan agar permasalahan penelitian lebih fokus pada permasalahan yang sebenarnya. Pembatasan masalah dalam penelitian ini didasarkan pada pertimbangan waktu, dana serta sarana dan prasarana penunjang lainnya sebagai faktor penentu pada suatu penelitian.

Dari identifikasi masalah yang telah diuraikan, maka penulis dapat membatasi masalah dalam penelitian sebagai berikut: 1) Metode latihan, 2) *Motor ability*. Metode latihan dalam penelitian ini sebagai variabel bebas, dibatasi pada metode latihan *fun games* dan *zig-zag dribbling*. *Motor ability* sebagai variabel atribut hanya dibatasi pada tingkat kategori rendah dan tinggi.

1.4. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, yang merupakan turunan dari masalah dan identifikasi masalah maka, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

- 1) Apakah secara keseluruhan terdapat perbedaan keterampilan *dribbling* bola basket siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 7 Pekanbaru antara metode latihan *fun games* dan zig-zag *dribbling*?
- 2) Apakah terdapat perbedaan keterampilan *dribbling* bola basket siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 7 Pekanbaru antara *motor ability* tinggi dan rendah?
- 3) Apakah terdapat interaksi antara metode latihan dan *motor ability* terhadap keterampilan *dribbling* bola basket siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 7 Pekanbaru?
- 4) Apakah terdapat perbedaan keterampilan *dribbling* bola basket siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 7 Pekanbaru antara metode latihan *fun games* dengan *motor ability* tinggi dan zig-zag *dribbling* dengan *motor ability* tinggi? Apakah terdapat perbedaan keterampilan *dribbling* bola basket siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 7 Pekanbaru antara metode latihan *fun games* dengan *motor ability* rendah dan zig-zag *dribbling* dengan *motor ability* rendah?
- 5) Apakah terdapat perbedaan keterampilan *dribbling* bola basket siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 7 Pekanbaru antara metode latihan *fun games* dengan *motor ability* tinggi dan *motor ability* rendah?
- 6) Apakah terdapat perbedaan keterampilan *dribbling* bola basket siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 7 Pekanbaru antara metode latihan zig-zag *dribbling* dengan *motor ability* tinggi dan *motor ability* rendah?

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini dilakukan adalah untuk menemukan beberapa hal tentang:

- 1) Untuk menganalisis perbedaan keterampilan *dribbling* bola basket siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 7 Pekanbaru antara metode latihan *fun games* dan *zig-zag dribbling*.
- 2) Untuk menganalisis perbedaan keterampilan *dribbling* bola basket siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 7 Pekanbaru antara *motor ability* tinggi dan rendah.
- 3) Untuk mengetahui interaksi antara metode latihan dan *motor ability* terhadap keterampilan *dribbling* bola basket siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 7 Pekanbaru.
- 4) Untuk mengetahui perbedaan keterampilan *dribbling* bola basket siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 7 Pekanbaru antara metode latihan *fun games* dengan *motor ability* tinggi dan *zig-zag dribbling* dengan *motor ability* tinggi. Untuk menganalisis perbedaan keterampilan *dribbling* bola basket siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 7 Pekanbaru antara metode latihan *fun games* dengan *motor ability* rendah dan *zig-zag dribbling* dengan *motor ability* rendah.
- 5) Untuk menganalisis perbedaan keterampilan *dribbling* bola basket siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 7 Pekanbaru antara metode latihan *fun games* dengan *motor ability* tinggi dan *motor ability* rendah.

- 6) Untuk menganalisis perbedaan keterampilan *dribbling* bola basket siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 7 Pekanbaru antara metode latihan zig-zag *dribbling* dengan *motor ability* tinggi dan *motor ability* rendah.

1.6. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini dilakukan adalah untuk menemukan beberapa hal tentang:

- 1) Secara teoretis, penelitian ini dapat digunakan untuk memperkaya khasanah keilmuan, terutama tentang pengaruh metode latihan dan *motor ability* terhadap keterampilan *dribbling* bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 7 Pekanbaru.
- 2) Secara praktis, hasil penelitian ini dapat digunakan oleh:
 - a) Peneliti sendiri untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Magister Pendidikan Olahraga S2 pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
 - b) Pelatih bola basket Ekstrakurikuler SMK Negeri 7 Pekanbaru, Penelitian ini bermanfaat dalam rangka berbagi informasi dan sebagai sarana evaluasi mengenai kemampuan *dribbling* serta sebagai acuan untuk meningkatkan performa siswa sehingga lebih baik.
 - c) Bagi Program Magister Pendidikan Olahraga S2. Menambah dan memperkaya penelitian di Universitas Negeri Padang, khususnya pada Program Magister Pendidikan Olahraga S2 tentang pengaruh metode latihan dan *motor ability* terhadap keterampilan *dribbling* bola basket.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah disajikan pada bab IV, maka berikut ini akan dikemukakan kesimpulan penelitian sebagai berikut;

- 1) Keterampilan *dribbling* bola basket pada latihan *fun games* lebih tinggi dari pada latihan zig-zag *dribbling* setelah diberikan kedua bentuk metode latihan.
- 2) Keterampilan bola basket pada *motor ability* tinggi tidak memiliki perbedaan dengan *motor ability* rendah.
- 3) Terdapat pengaruh interaksi antara metode latihan dan kemampuan motorik terhadap keterampilan *dribbling* bola basket.
- 4) Keterampilan *dribbling* bola basket siswa yang memiliki kemampuan motorik tinggi, lebih tinggi pada latihan *fun games* dari pada latihan zig-zag *dribbling*.
- 5) Keterampilan *dribbling* bola basket siswa yang memiliki kemampuan motorik rendah, tidak memiliki perbedaan dengan latihan *fun games* dan latihan zig-zag *dribbling*.
- 6) Keterampilan *dribbling* bola basket siswa pada latihan *fun games* memiliki perbedaan dengan kemampuan motorik tinggi dan rendah.
- 7) Keterampilan *dribbling* bola basket siswa pada latihan zig-zag *dribbling* memiliki perbedaan dengan kemampuan motorik tinggi dan rendah.

5.2. Implikasi

Berpedoman pada hasil penelitian yang ditemukan bahwa metode latihan *fun games* dan *zig-zag dribbling* dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* bola basket siswa. Dalam hal ini dapat diartikan bahwa dua metode latihan tersebut dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* bola basket siswa .

Hasil penelitian ini ditemukan bahwa metode latihan *fun games* lebih baik atau unggul dari pada *zig-zag dribbling*, namun secara umum kedua metode ini memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* bola basket. Hal ini dapat dilihat pada hasil akhir dari hasil *dribbling* yang diperoleh siswa selama proses latihan berlangsung selama 8 minggu atau $\pm$ (2 bulan) yang mana menunjukkan bahwa latihan *fun games* unggul dari pada *zig-zag dribbling* .

Temuan hasil penelitian ini diharapkan pada pelatih, bahwa untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* bola basket, dapat menggunakan latihan *fun games* dan *zig-zag dribbling*. Sebagai metode Latihan lebih baik menggunakan latihan *fun games* dari pada latihan *zig-zag dribbling*. Karena, latihan *fun games* mengarahkan latihan ke bentuk aktivitas kesenangan dalam situasi permainan. Sehingga berdampak pada keterampilan *dribbling* bola basket yang tinggi. Selain itu temuan penelitian ini berdampak pada siswa yang mengikuti latihan *dribbling*. Kemampuan gerak siswa dalam mengikuti latihan lebih tinggi serta berdampak pada hasil dari keterampilan *dribbling* bola basket yang lebih baik dibandingkan dengan kemampuan gerak yang rendah. Hal ini dapat dilakukan oleh pelatih, agar melakukan pendekatan secara intensif kepada siswa dalam mengikuti latihan untuk peningkatan keterampilan *dribbling* bola basket siswa, dengan mempertimbangkan kemampuan motorik tinggi dan rendah yang dimiliki siswa .

Selain itu, dalam penelitian ini juga didapatkan pengaruh interaksi antara metode latihan dan kemampuan motorik terhadap keterampilan *dribbling* bola basket. Dalam hal ini ditemukan pengaruh interaksi artinya kemampuan *motoric* dengan metode latihan memberikan pengaruh yang berbeda terhadap keterampilan *dribbling* bola basket, apabila dikaitkan dengan kemampuan motorik. Setiap proses latihan yang dilakukan hendaknya didukung oleh kemampuan motorik yang berbeda, walaupun antara kemampuan motorik rendah dan tinggi secara gerak memiliki kemampuan fisik yang berbeda tetapi adanya kemampuan motorik rendah dan tinggi dalam proses latihan memberikan hasil yang sama dan tidak berbeda. Meningkatkan proses latihan adalah suatu kegiatan yang disusun secara sistematis yang dilakukan secara kontiniu. Untuk itu, dibutuhkan kemampuan gerak yang tinggi untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Berdasarkan pada temuan tersebut, maka bagi pelatih sebelum memulai pembelajaran agar dapat mengetahui kelemahan dan kelebihan dari masing-masing metode latihan di pertimbangkan dari kemampuan motorik siswa. Hal ini dikarenakan, dengan mengetahui kelemahan serta kelebihan dari masing-masing metode latihan dan kemampuan motorik yang dimiliki siswa, pelatih dapat memberikan pembelajaran dengan aman dan terkendali supaya target pembelajaran akan tercapai sesuai dengan tuntutan yang diberikan.

5.3. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian dan implikasi yang telah diuraikan di atas, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut;

- 1) Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen semu (*quasy experiment*), dimana sipeneliti tidak bisa mengontrol secara maksimal

terhadap berbagai variabel yang kemungkinan ikut memberikan efek terhadap hasil penelitian, hal ini disebabkan oleh berbagai keterbatasan yang peneliti miliki. Oleh karena itu diharapkan pada peneliti berikutnya agar dapat mengontrol semua variabel-variabel yang kemungkinan ikut memberikan pengaruh terhadap hasil temuan.

- 2) Diharapkan penelitian berikutnya lebih memperluas perbedaan pengaruh metode latihan dan kemampuan motorik terhadap keterampilan *dribbling* bola basket pada tingkatan profesional (siswa dan non siswa), sehingga diharapkan dapat memberikan gambaran apakah pada tingkatan profesional terdapat perbedaan pengaruh dari metode latihan dan kemampuan motorik terhadap keterampilan *dribbling* bola basket.
- 3) Oleh karena hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keterampilan *dribbling* bola basket pada kelompok yang memiliki kemampuan motorik tinggi lebih baik jika dibandingkan dengan kelompok yang memiliki kemampuan motorik rendah, maka rendahnya keterampilan *dribbling* bola basket bukanlah disebabkan oleh rendahnya kondisi fisik siswa , tetapi lebih disebabkan oleh kemampuan gerak yang rendah. Walaupun dalam temuan ini, hasil kemampuan *dribbling* dengan kemampuan motorik tinggi dan rendah tidak memiliki selisih hasil yang tidak begitu jauh. Tetapi dalam penelitian ini, cukup memberikan dampak perbedaan, pada hasil *dribbling* yang dimiliki siswa, oleh sebab itu diharapkan kepada para pelatih untuk memberikan penjelasan yang baik tentang metode latihan yang akan diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amung, Ma'mum, dan M. S. Yudha. 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. IKIP Bandung Press. Bandung.
- Arif. 2019. *Ilmu Melatih*. UNP Press. Padang.
- Barlian, E. 2018. *Metodelogi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Sukabina Press. Padang.
- Barth, Katrin, Boesing, dan Lothar. 2010. *Training Basketball*. Meyer Sport. United State of America.
- Blumberg, K., R. Jone, dan E. Zimmerman. 2004. *Rules of Play: Game Design Fundamentals*. MA: MIT Press. Cambridge.
- Bompa, C., Filippou, J., dan Cheong, F. 2000. *Towards the Ganification of Learning Investigating Student Perceptions of Game Element*. *J. Information System Education*. 25 (3): 233-245.
- Churchland, M. M., Afshar, M., dan Shenoy, K. V. 2005. *Central Source of Movement Variability*. <http://doi.org/10.1016/j.neuron.2006.10.034>.
- Dedy, S. 2002. *Bola basket dalam Olahraga Kompetitif*. PT. Remaja Rodakarya. Bandung.
- Diana dan Fitri. 2019. Pengaruh Metode Latihan dan Kekuatan terhadap Tendangan Depan Pencak Silat. *J. Ilmu Keolahragaan*. 6(2): 41-52.
- Donovan, M. 2010. *Youth Basketball 101 Drills* London. Black Publishers Ltd. London.
- Endang, S. R. 2007. *Diklat Perkembangan Motorik*. UNY. Yogyakarta.
- Evans, R. 2006. *Elite Level Rugby and Usability Guidelines for the Creation and Evaluation of Fun in Video Games*. Universitas India. New Delhi.
- Federoff, L., M. T. Woolstenhulme, dan C. M. Griffiths. 2006. *Balistic Stretching Increases Flexibility and Acute Vertical Jump Height When Combined with Basketball Activity*. *J. Strength dan Condituoning Research*. 20 (4): 799-813.
- Gajadhar, B. J., D. Kort, Y. Alan., dan I. W. Adolf. 2008. *Shared Fun is Doubbled Fun Player Enjoyed as a Function of Social Setting*. *J. Internasional Conferenceon Fun and Games*. 2 (11): 106-117.