

PENGARUH METODE PEMBELAJARAN LATIHAN DAN MOTOR EDUCABILITY TERHADAP KETERAMPILAN DRIBEL BOLA BASKET

DIKA BAYU MAHARDHIKA
bayu.dhika@gmail.com

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Singaperbangsa Karawang
Jl. H. S. Ronggowaluyo Telukjambe Timur Karawang, Jawa Barat

Diterima: Agustus 2016; Disetujui: Oktober 2016; Diterbitkan: November 2016

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan dan motor educability terhadap keterampilan dribble bola basket. Penelitian ini dilakukan di lapangan basket Universitas Singaperbangsa Karawang pada mahasiswa putra semester 3. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *simple random sampling* dengan cara diundi dari 200 mahasiswa putra diambil sampel 80 mahasiswa dari total populasi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa: (1) terdapat hubungan positif antara metode pembelajaran latihan circuit dan keterampilan dribel bola basket. (2) terdapat hubungan positif antara metode pembelajaran latihan interval dan keterampilan dribel bola basket. (3) terdapat hubungan positif antara *motor educability* dan keterampilan dribel bola basket. (4) terdapat hubungan positif antara metode pembelajaran latihan, *motor educability* secara bersama-sama terhadap keterampilan dribel bola basket.

Kata kunci: Metode Pembelajaran, Motor Educability, dan Keterampilan, Dribel Bola Basket.

ABSTRACT

The purpose of this research was to determinate the effect of training method and motor educability on basketball dribbling skills. Research was conducted in University of Singaperbangsa Karawang on the third college students. The study is an experimental method. This research used simple random sampling technique by that took 80 students out of 200 from the population. This research concludes that: (1) there is a positive relationship between the circuit training method and basketball dribbling skills. (2) there is a positive relationship between the interval training method and basketball dribbling skills. (3) there is a positive relationship between motor educability and basketball dribbling skills. (4) there is a positive relationship between the method of training, motor educability, together with basketball dribbling skills.

PENDAHULUAN

Sebagian besar generasi muda Indonesia adalah pelajar yang sedang menuntut ilmu, mulai dari tingkat Sekolah Dasar, Sekolah Lanjutan, sampai Perguruan Tinggi. Sesuai dengan tujuan Pendidikan Nasional sebagaimana yang diamanatkan dalam Undang- Undang RI no. 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional yang berbunyi: Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokrat serta bertanggung jawab.

Motor educability mahasiswa harus benar-benar dijaga karena sangat berpengaruh besar terhadap pengembangan keterampilan, intelektual dan kemampuan berpikirnya, sebab mahasiswa yang kondisi *motor educability*nya rendah sesuai hasil penelitian akan terbatas sekali kemampuan gerakannya. Kondisi *motor educability* para mahasiswa yang kurang menunjang pada semua jenjang pendidikan di Indonesia disebabkan oleh sedikitnya jumlah alokasi waktu yang disediakan untuk pengajaran bidang kesegaran jasmani. Selama ini jumlah yang tersedia untuk pengajaran bidang kesegaran jasmani di sekolah hanya 16 jam pelajaran, hambatan lainnya adalah rendahnya kualitas pengajaran bidang kesegaran jasmani di sekolah akibat dari terbatasnya fasilitas dan kemampuan para guru, sehingga pendidikan kesegaran jasmani cenderung lebih sering diajarkan melalui pemberian teori.

Padahal untuk meningkatkan keterampilan terutama keterampilan dribel bola basket, frekuensi dan intensitas belajar memerlukan alokasi waktu yang cukup. Sedangkan menurut Soesasma (Soemasasma, 1988:7) permasalahan utama yang dihadapi guru pendidikan jasmani adalah: 1). terlalu banyaknya mahasiswa dalam kelas (rata-rata 50 orang) 2). kurangnya fasilitas serta perlengkapan mengajar 3). kecenderungan perubahan dalam pelaksanaan atau pendekatan dalam memandang mahasiswa, mahasiswa tidak lagi dipandang sebagai obyek didik tetapi sebagai subyek didik 4). kurikulum yang masih sentralistik. Dengan adanya hambatan atau permasalahan di atas menyebabkan siswa tidak dapat melakukan kegiatan olahraga dan kegiatan belajar di sekolah secara optimal sehingga berpengaruh pada tingkat *motor educability* dan teknik dribel bola basket pada tingkat universitas. Salah satu tujuan pendidikan jasmani adalah mengembangkan keterampilan gerak. Dengan berkembangnya bermacam-macam karakteristik jasmani dan dengan kematangannya, individu akan mengembangkan kecakapan untuk membentuk keterampilan gerak, serta keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga, sementara fungsi pendidikan jasmani diantaranya adalah meningkatkan keharmonisan fungsi saraf dan otot, mengembangkan keterampilan lokomotor, non-lokomotor, manipulatif, ketepatan, irama, daya ledak, kecepatan reaksi, dan kelincahan.

Berdasarkan pengamatan diperoleh informasi bahwa status keterampilan gerak terutama keterampilan dribel bola basket para mahasiswa umumnya termasuk kategori rendah. Kegiatan pembelajaran terbilang cukup, hanya frekuensi & intensitas latihan terbilang minim. Adapun kegiatan olahraga bola basket sudah dilaksanakan secara intensif tetapi belum secara maksimal, sehingga tingkat penguasaan keterampilan dribel bola basket sangatlah rendah.

Dalam rangka mencari jalan keluar dari adanya hambatan terbatasnya fasilitas serta hambatan-hambatan lainnya yang menyebabkan rendahnya tingkat keterampilan dribel bola basket, penulis mencoba metode pembelajaran latihan dan *motor educability* terhadap keterampilan dribel mahasiswa, karena bola basket adalah salah satu olahraga yang sudah mulai memasyarakat maka dari itu penulis merasa berkewajiban untuk meningkatkan minat para mahasiswa agar tertarik untuk mempelajari olahraga bola basket. Olahraga bola basket di tingkat sekolah telah berkembang pesat dalam beberapa tahun terakhir, bahkan beberapa kejuaraan telah rutin diadakan setiap tahunnya. Adapun definisi bola basket yaitu,

bola basket dimainkan oleh dua (2) tim yang masing-masing terdiri dari lima (5) pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka.

Dengan demikian, tim yang mencetak angka lebih banyak pada akhir waktu pertandingan akan menjadi pemenang. Bola basket termasuk olahraga yang dinamis, yang menuntut kesempurnaan dari semua elemen – elemen baik fisik, teknik, strategi maupun mental, sehingga dapat menunjang prestasi yang maksimal. Kebutuhan akan metode latihan yang efektif dan efisien menjadi tuntutan dalam proses perkembangan keterampilan gerak dan dilandasi oleh beberapa alasan, yaitu pentingnya efisiensi menghemat waktu, energi, dan biaya, selanjutnya metode latihan yang efisien akan meningkatkan keterampilan para mahasiswa ekstrakurikuler bola basket ke tingkat yang lebih baik.

Dalam hubungannya dengan keterampilan dribel mahasiswa, maka dalam pelaksanaan program metode pembelajaran latihan bola basket, pelatih akan melakukan pertemuan tiga kali dalam seminggu. Agar mencapai tujuan yang di harapkan dapat tercapai secara optimal, perlu diteliti mengenai pengaruh metode pembelajaran latihan terhadap keterampilan dribel bola basket.

LANDASAN TEORI

Keterampilan bola basket

Bola basket adalah salah satu olahraga yang sangat populer di dunia. Olahraga ini sangat digemari oleh berbagai kalangan baik pria atau wanita, tua ataupun muda, bahkan berbagai kalangan bawah, menengah, dan atas. Permainan ini berasal dari rasa kebosanan yang melanda pada anggota penggemar olahraga yang tergabung dalam perkumpulan pemuda kristiani, yaitu YMCA (*Young Mans Christian Association*). Gullick, pembina olahraga pada Sekolah Pendidikan Jasmani YMCA di Springfield, Massachusetts, Amerika Serikat menyadari timbulnya gejala-gejala semakin merosotnya jumlah peserta yang mengikuti berbagai jenis latihan senam, disamping itu kebutuhan yang mendesak dengan datangnya musim dingin. Atas dasar itulah semakin dirasakan sebagai dorongan untuk merancang suatu jenis permainan yang lebih menarik.

Gullick tidak kehilangan akal, ia segera menghubungi Naismith, salah seorang rekannya di Springfield untuk merancang suatu jenis permainan yang baru, yang dapat dimainkan di ruangan tertutup pada waktu sore hari dan terutama pada waktu musim dingin. Gagasan awal Naismith ialah permainan yang hendak diciptakan itu harus menarik, mudah dipelajari, tidak ada unsur menendang atau menjegal, serta harus menghilangkan gawang sebagai sasaran tembak, sebab unsur terakhir ini akan merangsang timbulnya unsur penggunaan kekuatan. Untuk mengurangi kecepatan bola sebagai pengganti gerakan lari dalam olahraga rugby, maka gerakan bola hanya dilakukan dengan mengoper atau mendribel. Untuk mengurangi tembakan kearah sasaran, maka sasaran harus dipersempit atau kecil dan terletak di atas para pemain, dengan demikian bukan unsur kekuatan yang diutamakan, tetapi lebih ke unsur ketepatan (Dinata, 2008:2).

Dalam memulai bekerja, Naismith menggunakan bola yang lazimnya dipakai dalam permainan sepak bola, dengan bola tersebut apakah gagasan itu dapat dipraktekkan. Pada tahun 1891, Naismith mulai menentukan sasaran

berbentuk keranjang yang berlubang di bagian bawah. Dari asal keranjang inilah nama bola basket yang diciptakan oleh Naismith terkenal di seluruh dunia.

Adapun pengertiannya menurut FIBA yang dialih bahasa oleh PERBASI yaitu: bola basket dimainkan oleh dua (2) tim yang masing-masing terdiri dari lima (5) pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka.

Salah satu keterampilan yang paling dasar adalah keterampilan dribel dimana menurut Danny Kosasih *dribbling* adalah suatu teknik fundamental yang menyenangkan dan mengagumkan, tetapi *dribbling* akan menjadi sesuatu yang menakutkan jika dipakai hanya untuk menunjukkan kemampuan personal (Kosasih, 2008:37).

Keterampilan *dribble* di bagi beberapa macam, yaitu:

1. *Behind-the-back dribble*

Jenis *dribble* ini digunakan ketika pemain mengganti arah supaya terbebas dari pemain bertahan. Bola digerakkan dari satu sisi tubuh ke sisi lain dengan mengayunkannya ke belakang.

2. *Between-the-legs dribble*

Dribble jenis ini adalah cara cepat untuk memindahkan bola dari tangan satu ke tangan lain melewati sela kaki. Dilakukan ketika pen-*dribble* dijaga dengan ketat atau ia ingin mengganti arah.

3. *High or speed dribble*

Ketika pemain berada di lapangan terbuka dan harus bergerak secepatcepatnya dengan bola, maka ia akan menggunakan *dribble* ini. Ketika berlari dengan cepat, pemain akan mendorong bola di depannya dan membiarkannya melambung ke atas sampai setinggi pinggulnya. Tangan yang men-*dribble* tidak berada tepat di atas bola, melainkan di belakangnya.

4. *Crossover dribble*

Dribble dengan satu tangan, yang kemudian saat mendekati pemain bertahan akan mendorong bola melewati tubuhnya ke arah tangan yang lain. Gerakan ini sangat bagus untuk memperdaya pemain belakang, namun bola bias dicuri bila tidak dilakukan dengan baik karena bola tidak dijaga.

5. *Reverse dribble*

Dribble yang dikenal dengan *spin dribble* atau *roll dribble* ini, juga salah satu jenis *dribble* yang dilakukan untuk mengganti arah dan memantulkan bola dari tangan satu ke tangan yang lain ketika dijaga dengan ketat. Supaya efektif, *dribble* ini harus dilakukan dengan cepat saat pen-*dribble* mendorong bola ke lantai dan berputar mengelilingi pemain bertahan. Menurut Oliver (2007:50) keterampilan mendribel adalah memantul-mantulkan bola dengan berbagai kecepatan sambil menjaga pandangan tetap ke depan.

Cara mendribel bola basket yaitu gunakanlah mata dan pandangan sekeliling untuk memperhatikan lapangan dan rekan-rekan setimmu, usahakan untuk tetap dapat merasakan bola, percayai tanganmu, jangan menundukkan pandangan untuk melihat bola, gunakan telapak jemari, bola harus bersentuhan dengan telapak jemari setiap kali memantul, jangan pernah mendribel bola dengan menggunakan telapak tangan, jaga bola agar tetap berada pada telapak jemari, sehingga dapat

memberikan control yang lebih besar dan memperkecil kemungkinan melakukan pelanggaran dribel yang akan menyebabkan bola berpindah tangan.

Menurut Dinata (2008) menggiring bola (mendribel bola) dilakukan dengan cara pandangan kesegala arah, siap untuk mengoper atau menembak, jangan selalu melihat bola, bahkan nanti tidak boleh menggiring bola dengan melihat bola dengan tujuan untuk melindungi bola dari serangan lawan.

Saat *dribble*, pemain menjaga bola tetap berada di sisi tubuhnya yang berada jauh dari pemain bertahan. Untuk melakukan *dribble*, bola didorong pelan ke bawah dengan kondisi jari terbuka. “Semua pemain harus berlatih melakukan *dribble* dengan baik menggunakan tangan kanan atau kiri tanpa melihat bola”. Dribel dilakukan dengan kekuatan dari siku, pergelangan tangan, telapak tangan, jari-jari, dan sedikit bantuan dari bahu. Jari harus selalu rileks namun tegas menekan bola. Dribel yang legal adalah selama posisi tangan tidak berada di bawah bola dan bola harus meninggalkan tangan sebelum kaki tumpuan (*pivot foot*) berpindah posisi.

Dari beberapa pendapat tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa *dribble* adalah kemampuan menggiring bola dengan cara dipantul-pantulkan dengan satu tangan yang dilakukan dengan berjalan atau berlari dengan tujuan untuk membuka peluang untuk diri sendiri ataupun pemain lain agar mendapat ruang untuk mencetak skor.

Metode Pembelajaran Latihan

Proses pembelajaran mempunyai kedudukan yang sangat penting dalam upaya pencapaian tujuan, karena metode merupakan suatu cara atau jalan yang ditempuh yang sesuai, dan serasi untuk menyajikan suatu hal, sehingga akan tercapai suatu tujuan pembelajaran yang efektif dan efisien.

Metode latihan adalah metode dalam pengajaran dengan melatih peserta didik terhadap bahan yang sudah diajarkan/ berikan agar memiliki ketangkasan atau ketrampilan dari apa yang telah dipelajari (Sudjana, 1995:86), agar mahasiswa memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang dipelajari. Ciri yang khas dari metode ini adalah kegiatan berupa pengulangan yang berkali-kali dari suatu hal yang sama.

Di dalam kegiatan olahraga, latihan mempunyai peranan yang besar dalam usaha meningkatkan teknik, taktik, dan prestasi. Disamping itu, latihan juga bertujuan untuk meningkatkan kondisi kebugaran jasmani. Agar tujuan tercapai dengan baik perlu diperhatikan dengan baik mengenai latihan itu sendiri, karena sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Jide (1981:31) *training* pada dasarnya ialah proses kerja yang dilakukan dengan kontinyu dan sistematis yang dilakukan dengan berulang-ulang dan beban latihannya makin lama makin bertambah jumlah bebannya.

Dalam melaksanakan pembelajaran dengan metode pembelajaran latihan, kita harus mempertimbangkan kesiapan dari guru tersebut, siswa dan segala fasilitas yang mendukung. Langkah-langkah ini terdiri dari beberapa tahap yaitu sebagai berikut:

a. Tahap Persiapan

Pada tahap ini, ada beberapa hal yang dilakukan, antara lain:

- 1) Rumuskan tujuan yang harus dicapai oleh mahasiswa
 - 2) Tentukan dengan jelas keterampilan secara spesifik dan berurutan
 - 3) Tentukan rangkaian gerakan atau langkah yang harus dikerjakan untuk menghindari kesalahan
- b. Tahap Pelaksanaan
- 1) Langkah Pembukaan
Dalam langkah pembukaan, beberapa hal yang perlu dilaksanakan diantaranya mengemukakan tujuan yang harus dicapai, bentuk-bentuk latihan yang akan dilakukan.
 - 2) Langkah Pelaksanaan
 - a) Memulai latihan dengan hal-hal yang sederhana dulu
 - b) Ciptakan suasana yang menyenangkan
 - c) Yakinkan bahwa semua siswa tertarik untuk ikut
 - d) Berikan kesempatan/kepada siswa untuk terus berlatih
 - 3) Langkah Mengakhiri
Apabila latihan sudah selesai, maka mahasiswa harus terus diberikan motivasi untuk melakukan latihan secara berkesinambungan sehingga latihan yang diberikan dapat semakin melekat, terampil dan terbiasa.
- c. Penutup
- 1) Melaksanakan perbaikan terhadap kesalahan-kesalahan yang dilaksanakan oleh siswa.
 - 2) Memberikan latihan penenangan.

Motor Educability

Dalam belajar gerak terdapat dua kemampuan gerak yang potensial yang banyak dipengaruhi oleh factor herediter, yaitu kemampuan gerak (*motor ability*) dan kemampuan belajar gerak (*motor educability*). Tingkat kemampuan gerak berkaitan dengan perolehan keterampilan, dan mempercepat proses perolehan keterampilan gerak.

Skill (keterampilan gerak) menunjukkan adanya tujuan khusus, sedangkan *ability* (kemampuan gerak) adalah kemampuan umum yang memudahkan keterampilan dalam suatu penampilan. Jadi kemampuan gerak adalah kemampuan yang dapat member sumbangan kepada penguasaan terhadap keterampilan gerak. Kemampuan gerak dapat diartikan sampai seberapa jauh tingkatan seseorang telah mengembangkan kapasitas bawaannya dalam mempelajari keterampilan gerak, (Magill, 1985: 5).

Menurut Nurhasan (2007: 142) *Motor educability* dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mempelajari gerakan yang baru (*new motor skill*). Kualitas potensial *motor educability* akan memberikan gambaran mengenai kemampuan seseorang dalam mempelajari gerakan-gerakan yang baru makin mudah. Lutan (1988: 47) mengemukakan bahwa *motor educability* tidak dapat dipisahkan dengan intelegensi dalam rangka belajar keterampilan seseorang. *Motor educability* diartikan sebagai kemampuan umum untuk mempelajari tugas secara cermat dan cepat, sering juga diistilahkan *general motor intelegency*. Pendapat Lutan (1998), *motor educability* diartikan sebagai keterampilan umum untuk mempelajari tugas secara cepat dan cermat, juga analog dengan konsep

dalam psikologi, yakni intelegensi. Istilah *motor educability* juga sering disebut dalam istilah lain yakni general motor intelligence.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka *motor educability* dapat dijadikan acuan untuk mengukur kemampuan seseorang dalam mempelajari keterampilan gerak yang baru, sehingga kedudukannya dalam suatu kerangka pembelajaran keterampilan cabang olahraga menjadi penting, terutama dalam mengidentifikasi dan mengklasifikasi kemampuan gerak seorang individu. Setiap siswa mempunyai potensi dan kemampuan gerak yang berbeda-beda. Perbedaan tersebut merupakan permasalahan yang harus dicarikan jalan keluarnya dalam proses dan kegiatan pembelajaran, sehingga siswa dapat menguasai seluruh keterampilan gerak yang diajarkan dengan baik. Salah satu caranya dengan melakukan pengelompokan kemampuan siswa melalui tes *motor educability*.

Dalam olahraga, baik guru maupun pelatih misalnya bertugas untuk mengajarkan keterampilan baru atau menyempurnakan yang sudah lazim dikuasai. Maka oleh sebab itu ada beberapa komponen penting dalam *motor educability* dijelaskan oleh Oxendine (Lutan, 1988:116) bahwa “beberapa komponen *motor educability* yaitu: (1) ada makhluk hidup yang termotivasi; (2) ada insentif yang menuntun ke arah pemuasan motif-motif tertentu; (3) ada hambatan atau rintangan yang mencegah untuk diperolehnya insentif itu dengan segera; dan (4) ada usaha atau kegiatan dari organisme yang bersangkutan untuk memperoleh insentif itu.”

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *Motor educability* adalah kemampuan gerak yang potensial yang menunjukkan kapasitas seseorang yang sanggup mempelajari gerakan baru dalam waktu yang singkat dengan kualitas yang baik. Kualitas potensial *motor educability* akan memberikan gambaran mengenai kemampuan seseorang dalam mempelajari gerakan-gerakan baru dengan mudah. Makin tinggi tingkat potensial *educability*nya maka derajat penguasaan terhadap gerakan-gerakan yang baru akan semakin mudah.

Hambatan akan selalu dialami, sehingga kegiatan belajar tak pernah berhenti. Semua makhluk hidup berusaha untuk mengatasi hambatan itu. Tindakan mengatasi hambatan harus dilakukan oleh organisme yang bersangkutan. Oleh karena itu yang paling penting dalam belajar adalah *self-activity* dan dianggap sebagai komponen untuk memperlancar proses latihan.

METODOLOGI

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Metode eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh *treatment* (perlakuan) tertentu. Metode eksperimen dalam penelitian ini menggunakan desain faktorial 2 x 2 dengan testee berjumlah 80 orang, 28 orang mempunyai *motor educability* tinggi dan 28 orang lainnya mempunyai *motor educability* rendah, semuanya menerima perlakuan metode pembelajaran latihan ekstrakurikuler bola basket intensif.

Tabel 1. Rancangan Faktorial 2 x 2

Motor Educability (B)	Metode Latihan (A)	Circuit (A1)	Interval (A2)
	Tinggi (B1)		A1 B1
Rendah (B2)		A1 B2	B2 A1

Keterangan:

- A1 B1 = Kelompok metode latihan circuit bagi mahasiswa yang memiliki *motor educability* tinggi dalam keterampilan dribel bola basket
A2 B1 = Kelompok metode latihan interval bagi mahasiswa yang memiliki *motor educability* tinggi dalam keterampilan dribel bola basket
A1 B2 = Kelompok metode latihan circuit bagi mahasiswa yang memiliki *motor educability* rendah dalam keterampilan dribel bola basket
A2 B2 = Kelompok metode latihan interval bagi mahasiswa yang memiliki *motor educability* rendah dalam keterampilan dribel bola basket.

Teknik pengambilan sampel yang dilakukan adalah dengan teknik '*simple random sampling*' dikarenakan populasi yang akan diambil adalah populasi yang bersifat homogen (sejenis) yang dilakukan dengan cara mengundi populasi mahasiswa putra yang berjumlah 129 orang dengan memakai kertas yang dilipat dan dimasukkan gelas dan diundi untuk mendapatkan jumlah sampel sebanyak 80 orang. Pelaksanaannya sebagai berikut:

- Seluruh mahasiswa dites *Motor Educability* nya dengan menggunakan *Motor Educability Test*
 - Kategori kelompok *motor educability* tinggi adalah mahasiswa yang termasuk ke dalam 27% skor tertinggi
 - Kategori kelompok *motor educability* rendah adalah mahasiswa yang termasuk ke dalam 27% skor terendah. Sehingga dari hasil tes tersebut didapat 28 sampel untuk mahasiswa yang memiliki *motor educability* tinggi dan 28 sampel mahasiswa yang memiliki *motor educability* rendah.
- Kelompok mahasiswa yang memiliki *motor educability* tinggi dan mahasiswa yang memiliki *motor educability* rendah tersebut dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok pertama masuk ke dalam kelompok metode latihan *circuit* dan satu kelompok lainnya masuk ke dalam metode latihan interval dengan memakai teknik *simple random sampling* dengan cara pengundian seperti di atas.
- Berdasarkan hasil pengelompokan didapat jumlah sampel total berjumlah 56 orang dimana setiap sub kelompok A1B1, A1B2, A2B1, A2B2 masing-masing berjumlah 14 sampel mahasiswa.
- Kedua kelompok tersebut ditetapkan sebagai sampel dalam penelitian.

Langkah awal yang perlu ditempuh sebelum melakukan uji coba dan mengambil data di lapangan adalah mempersiapkan dan menetapkan instrumen. Instrumen yang dikembangkan peneliti sesuai dengan variabel yang dilibatkan

dalam penelitian yaitu *motor educability* dan keterampilan dribel bola basket. Untuk mengukur *motor educability* akan menggunakan *motor educability test*, sedangkan untuk mengukur keterampilan dribel bola basket akan menggunakan tes keterampilan dribel bola basket.

Instrumen *motor educability* yang digunakan dalam penelitian ini adalah bentuk *Motor Educability Test* (IOWA Bace Test). Bentuk tes *motor educability* yang berhubungan dengan keterampilan dribel bola basket adalah sebagai berikut: a) *One knee-head to floor*, b) *Cross-leg squat*, c) *Stork stand*, d) *Single squat balance*, e) *One knee balance*. Adapun kriteria penilaian tes *motor educability* adalah jumlah skor masing-masing item tes berdasarkan berhasil atau tidaknya mahasiswa melakukan masing-masing item tes tersebut. Data penelitian ini menggunakan tiga jenis variabel, yaitu variabel terikat, variabel bebas, dan variabel atribut.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Setelah mengikuti program latihan dengan menggunakan metode latihan *circuit* dan metode latihan interval maka diperoleh keterampilan dribel bola basket berupa skor (nilai). *Motor educability* dikatakan sebagai atribut dikarenakan variabel ini dikendalikan oleh peneliti. Menentukan taraf-taraf variabel atribut adalah dengan cara melakukan *motor educability* tes kepada mahamahasiswa yang termasuk ke dalam sampel penelitian.

Data yang terkumpul dari penelitian hasil keterampilan dribel bola basket selanjutnya akan digunakan sebagai bahan analisis. Kumpulan data dari masing-masing kelompok setelah mendapat perlakuan, seperti tercantum dalam Tabel 2.

Tabel 2. Rangkuman Data Hasil Penelitian

Tingkat Motor Educability	Metode Pembelajaran Latihan	
	Metode Circuit	Metode Interval
Tinggi	$n = 14$ $\bar{x} = 69.43$ $\sum x = 972$ $\sum x^2 = 70240$ $SD = 14.55$	$n = 14$ $\bar{x} = 58.85$ $\sum x = 796$ $\sum x^2 = 46100$ $SD = 8.04$
Rendah	$n = 14$ $\bar{x} = 61.5$ $\sum x = 861$ $\sum x^2 = 54317$ $SD = 10.24$	$n = 14$ $\bar{x} = 62.71$ $\sum x = 878$ $\sum x^2 = 55506$ $SD = 5.83$
Total	$n = 14$ $\bar{x} = 65.46$ $\sum x = 1833$ $\sum x^2 = 124557$ $SD = 12.99$	$n = 14$ $\bar{x} = 59.82$ $\sum x = 1675$ $\sum x^2 = 101773$ $SD = 7.53$

Dari data hasil keterampilan dribel bola basket kelompok mahasiswa setelah dilatih dengan metode latihan *circuit* dan interval, bagi mahasiswa yang memiliki *motor educability* tinggi maupun rendah, maka diperoleh harga rata-rata sebagaimana terlihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Rata-Rata Keterampilan Dribel Bola Basket Keseluruhan Kelompok

Metode Latihan (A) \ Motor Educability (B)	<i>Circuit</i> (A1)	Interval (A2)
Tinggi (B1)	69.42	65.85
Rendah (B2)	61.5	62.71

Atas dasar data yang tercantum dalam tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa keterampilan dribel bola basket bagi kelompok mahasiswa yang memiliki *motor educability* tinggi yang dilatih dengan metode latihan *circuit* (69.42) lebih tinggi bila dibandingkan dengan kelompok mahasiswa yang dilatih dengan metode latihan interval (65.85). Dan bagi mahasiswa yang memiliki *motor educability* rendah yang dilatih dengan metode latihan interval (62.71) lebih tinggi bila dibandingkan dengan mahasiswa yang dilatih dengan menggunakan metode latihan *circuit* (61.5).

Dengan demikian dapat diduga bahwa terjadi interaksi antara metode latihan dengan *motor educability* dalam meningkatkan keterampilan dribel bola basket. Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji liliefors dengan taraf signifikansi $\alpha = 0.05$. Hasil perhitungan uji normalitas kelompok metode latihan *circuit* secara keseluruhan dengan $n = 28$ diperoleh L_o sebesar 0.146768987 lebih kecil dari $L_{-tab} = 0.1521307$, pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$ dan $n = 28$. Demikian pula untuk uji normalitas kelompok metode latihan interval yang menunjukkan harga L_o (L -hitung) lebih kecil dari L -tabel yaitu 0.148391925 lebih kecil dari L -tabel $= 0.1521307$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$ dan $n = 28$. Karena kedua data kelompok mempunyai harga $L_o < L$ -tab, maka kedua kelompok data penelitian tersebut berasal dari populasi berdistribusi normal.

Hasil perhitungan uji normalitas kelompok metode latihan *circuit* bagi mahasiswa yang memiliki *motor educability* tinggi diperoleh harga L_o (L -hitung) $= 0.169957371$ lebih kecil dari harga L -tabel $= 0.2151453$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$ dan $n = 14$, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data sampel berasal dari distribusi normal.

Hasil perhitungan uji normalitas kelompok metode latihan *circuit* bagi mahasiswa yang memiliki *motor educability* rendah diperoleh harga L_o (L -hitung) $= 0.165602$ lebih kecil dari harga L -tabel $= 0.2151453$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$ dan $n = 14$, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data sampel berasal dari distribusi normal.

Hasil perhitungan uji normalitas kelompok metode latihan interval bagi mahasiswa yang memiliki *motor educability* tinggi diperoleh harga L_o (L -hitung)

= 0.210162232 lebih kecil dari harga L-tabel = 0.2151453 pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$ dan $n = 14$, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data sampel berasal dari distribusi normal.

Hasil perhitungan uji normalitas kelompok metode latihan interval bagi mahasiswa yang memiliki *motor educability* rendah diperoleh harga L_o (L-hitung) = 0.123336 lebih kecil dari harga L-tabel = 0.2151453 pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$ dan $n = 14$, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data sampel berasal dari distribusi normal.

Berdasarkan dari hasil analisis data penelitian menyatakan bahwa mahasiswa yang dilatih dengan menggunakan metode pembelajaran latihan *circuit* dapat mencapai hasil yang lebih tinggi. Dengan demikian diharapkan agar para pengajar dan para pelatih basket memiliki pemahaman dan wawasan yang luas terhadap metode pembelajaran latihan *circuit*, karena dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan keterampilan dribel bola basket dan juga agar terjadi interaksi antara metode latihan dengan hasil yang akan diperoleh sehingga hasilnya akan menjadi lebih baik lagi.

Motor educability memberikan pengaruh signifikan terhadap keterampilan dribel bola basket. Seorang mahasiswa yang memiliki *motor educability* tinggi akan lebih cepat menguasai keterampilan dribel bola basket dibandingkan mahasiswa yang memiliki *motor educability* rendah. Apabila para pengajar dan para pelatih bola basket ingin meningkatkan keterampilan dribel bola basket, maka sebaiknya dapat mempertimbangkan tingkat *motor educability* mahasiswa sehingga dapat memudahkan untuk menentukan metode pembelajaran seperti apa yang efektif, sehingga dapat mempercepat proses peningkatan keterampilan dribel mahasiswa tersebut.

Metode pembelajaran latihan *circuit* dan metode pembelajaran latihan interval memiliki karakteristik yang berbeda. Karakteristik dari metode pembelajaran latihan *circuit* adalah latihan yang dilakukan dengan membentuk beberapa pos latihan. Setiap pos memiliki satu bentuk latihan dengan fungsi dan tujuan tertentu. Tujuan dari *circuit training* pada dasarnya adalah mengombinasikan beberapa bentuk latihan untuk meningkatkan beberapa komponen fisik secara bertahap dan berkesinambungan yang dapat dilakukan di lapangan, alam bebas, atau menggunakan mesin untuk latihan beban. Mahasiswa yang terlibat metode latihan *circuit* dituntut untuk memahami latihan kombinasi secara bertahap dan berkesinambungan. Sedangkan dalam metode latihan interval, mahasiswa ditekankan untuk melakukan latihan yang telah ditentukan waktu latihan dan istirahatnya didalam masa latihan, sehingga beban latihan harus disertai dengan kombinasi volume latihan tinggi dan rendah. Karakteristik dari latihan interval adalah kombinasi antara latihan berat dengan beban dan latihan ringan dengan tujuan untuk mengembangkan sistem energi serta koordinasi otot syaraf dan memperbaiki akselerasi.

Oleh karena terdapat perbedaan karakteristik pada metode pembelajaran tersebut, maka diharapkan para pengajar bola basket dapat mengetahui dan memahami perbedaan-perbedaan tersebut sehingga dapat membuat program latihan yang tepat dan sesuai dengan perbedaan yang terdapat pada mahasiswa dan metode latihan yang digunakan. Dengan memperhatikan perbedaan tersebut

diharapkan dapat meningkatkan keterampilan dribel bola basket secara maksimal.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian dan uji hipotesis diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Secara keseluruhan terdapat perbedaan yang signifikan antara metode pembelajaran latihan *circuit* dengan metode pembelajaran latihan interval terhadap keterampilan dribel bola basket.
2. Terdapat interaksi antara metode pembelajaran latihan dan *motor educability* terhadap keterampilan dribel bola basket.
3. Bagi kelompok mahasiswa yang memiliki *motor educability* tinggi hasil keterampilan dribel bola basket lebih tinggi bila dilatih dengan menggunakan metode pembelajaran latihan *circuit*.
4. Bagi kelompok mahasiswa yang memiliki *motor educability* rendah hasil keterampilan dribel bola basket lebih tinggi bila dilatih dengan menggunakan metode pembelajaran latihan interval.

DAFTAR RUJUKAN

- Dinata, M. 2008. *Bola Basket, Konsep dan Teknik Bermain Bola Basket*. Jakarta: Cerdas Jaya
- Fox, E., dan Bower, R. W. 1993. *The Physiological Basis of Physical Education and Athletics*. Philadelphia: Saunder College Publishing
- Harsono. 1988. *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Jakarta: CV Tambak Kusuma
- Jide, T. 1981. *Training dan Circuit Training*. Jakarta: Penataran Kesehatan Olahraga, PIO
- Kosasih, D. 2008. *Fundamental Basketball, First Step To Win*. Semarang: Karangturi Media
- Lutan, R. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik, pengantar teori dan metode*, Jakarta: Depdikbud Ditjen Pendidikan Tinggi PPLPTK, 1988
- Magill, A. R. 1985. *Motor Learning, Concepts and Application*. IOWA: WM. C. Brown Publisher
- Nurhasan. 2007. *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
- Oliver, J. 2007. *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya
- Rushal, B., Pyke., and Frank S. 1994. *Training for Sport and Fitness*. Mellbourne: Macmilan Education Australia PTY
- Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti
- Soemasmita. 1988. *Dasar, Proses dan Efektivitas Mengajar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Dirjen. Dikti, Depdikbud
- Sudjana, N. 1995. *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Tangkudung. 2006. *Ilmu Faal (Fisiologi)*. Jakarta: Cerdas Jaya
- Thomas, B., and Barney, G. 2003. *Latihan Beban Terjemahan Razi Siregar*. Jakarta: RajaGrafindo
- FIBA. 2015. *Official Basketball Rules*. Jakarta: PERBASI