

Pengaruh Variasi Latihan Motorik Dasar Terhadap Peningkatan Teknik Dalam Bola Basket SDS IT Mutiara Duri

Farhani Indrawati^{1*}, Roma Irawan², Irfan Oktavianus³, John Arwandi⁴
^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan,
Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang
Email Korespondensi: Haniindrafar@gmail.com

ABSTRAK

Masalah penelitian ini adalah belum sepenuhnya menguasai teknik bolabasket. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan motorik dasar terhadap peningkatan teknik dalam bolabasket SDS IT Mutiara Duri. Desain penelitian ini merupakan eksperimen semu dengan desain penelitian *one grup Pre-test and Post test design*. Tempat pelaksanaan penelitian di lapangan bolabasket SDS IT Mutiara Duri pada siswa SDS IT Mutiara Duri. Pendeskripsian data dan pengujian hipotesis dalam penelitian ini diolah dengan analisis uji t, dengan menggunakan aplikasi SPSS 29. Uji syarat statistik t telah memenuhi Syarat homogen dan data berdistribusi normalitas. Data terdistribusi normal berdasarkan perhitungan statistik dan pengujian kriteria uji statistik, di dapat hasil bahwa latihan motorik dasar memberikan pengaruh terhadap hasil peningkatan teknik dalam bola basket. Hal ini diketahui dari data maka hasil untuk diterima atau ditolaknya Ho atau hipotesis awal, sign 2 tailed (0.020) lebih < 0.05 maka terdapat perbedaan yang signifikan kemampuan teknik bolabasket sebelum dan sesudah perlakuan. Kesimpulan dari penelitian ini dilihat dari hasil uji signifikan. Jadi, Ho di tolak sedangkan Ha diterima. Kesimpulan, terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan motorik dasar terhadap peningkatan teknik dalam bola basket SDS IT Mutiara Duri.

Kata kunci: Variasi Latihan Motorik Dasar, Peningkatan Teknik, Bola Basket

The Effect of Variations in Basic Motor Training on Improving Techniques in Basketball SDS IT Mutiara Duri

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of variations in basic motor training on improving technique in SDS IT Mutiara Duri basketball. This research design is a quasi-experimental research design with one group Pre-test and Past test design. The location of the research was on the SDS IT Mutiara Duri basketball court for SDS IT Mutiara Duri students. Data description and hypothesis testing in this study were processed using t test analysis, using the SPSS 29 application. The statistical requirements for the t test have met the requirements for homogeneity and the data has a normality distribution. The data was normally distributed based on statistical calculations and testing statistical test criteria, it was found that basic motor training had an influence on the results of improving technique in basketball. It is known from the data that the results for accepting or rejecting Ho or the initial hypothesis, sign 2 tailed (0.020) is more than <0.05, so there is a significant difference in basketball technical ability before and after treatment. The conclusion of this research can be seen from the significant test results. So, Ho is rejected while Ha is accepted. In conclusion, there is a significant influence of basic motor training methods on improving technique in SDS IT Mutiara Duri basketball.

Keywords: *Basic Motor Exercise Variations, Technique Improvement, Basketball*

PENDAHULUAN

Pada era digital saat ini, Olahraga adalah bagian yang sangat penting dalam kehidupan untuk berbagai kelompok usia, termasuk orang dewasa, remaja, dan anak-anak (Irawan, R., Gennio, O. et al., 2020). Olahraga pada era sekarang telah banyak mengalami perubahan dari berbagai segi aspek keterampilan gerak, berfikir kritis, emosional dan budaya hidup yang sehat melalui kegiatan aktivitas jasmani (Tashpulatov 2022). Olahraga merupakan satu kegiatan yang dikembangkan untuk mempersiapkan kondisi fisik dengan tujuan meningkatkan potensi kemampuan biomotor atlet ketingkat yang lebih tinggi (Syahputra & Arwandi, 2019).

Manusia sepanjang hidupnya tidak terlepas dari proses gerak karena salah satu ciri dari makhluk hidup adalah bergerak (Irawan & Lesmana, 2020). Kemampuan gerak dan keterampilan yang dimiliki merupakan hasil dari suatu proses pembelajaran atau adaptasi terhadap lingkungannya (Oktavianus et al., 2019). Kualitas dari kemampuan fungsionalnya sangat dipengaruhi oleh perkembangan beberapa aspek antara lain: fisik (*physical*), sosial (*social*), emosi (*emotional*) dan mental (*mental*). Aktivitas fisik adalah unsur yang sangat signifikan dalam pertumbuhan dan perkembangan anak-anak (Putra, 2023).

Dalam fase anak-anak, partisipasi dalam olahraga menjadi suatu kebutuhan primer, terutama karena itu adalah fondasi dari kesehatan fisik (Wati et al., 2018). Olahraga memegang peran yang sangat penting dalam perkembangan anak usia dini, karena membantu meningkatkan kemampuan motorik dan kualitas gerakan tubuh mereka selama masa pertumbuhan (Putu et al., 2020). Menurut tahapan perkembangannya, olahraga pada anak usia dini melibatkan kegiatan fisik yang ditandai dengan memberikan pengalaman gerak yang beragam (latihan) melalui berbagai permainan dan lomba (Langga & Supriyadi, 2016). Pada masa anak-anak ditandai oleh suatu transisi awal pola-pola perkembangan meliputi penyesuaian diri (sikap tubuh) dan berkembangnya perilaku gerak manipulatif kepada keterampilan gerak masa remaja dalam olahraga tertentu (Gusril, 2020: Hal 78).

Pada dasarnya perkembangan gerak manusia sejak dini bisa dilihat dan dipelajari (Rahayu et al., 2017). Dengan pembahasan diatas yang menunjukkan bahwa pentingnya perkembangan gerak mulai dari usia dini maka penilaian ataupun pengukuran

perkembangan gerak yang dimulai sejak dini dirasakan sangatlah penting, supaya jika terdapat keganjalan atau kelainan pada anak yang bersangkutan dapat dilakukan tindakan sedini mungkin untuk memperbaiki perkembangan gerak anak (Oktavianus et al., 2023).

Bila diperhatikan perilaku motorik pada masa anak-anak (usia 5-10 tahun) menjadi stabil karena pertumbuhan yang lambat. Lebih banyak pola-pola gerak yang tepat (Yuliandra & Fahrizqi, 2020). Anak-anak pada usia 5-10 tahun tampaknya memperoleh untuk kepentingan dirinya sendiri dan mengalami kesenangan dalam melakukan gerakan yang banyak seperti yang dilakukan oleh orang dewasa (Oktavianus, I. 2021).

Olahraga yang sangat populer dan berkembang saat ini adalah permainan bolabasket (Palmizal, 2012). Olahraga permainan bolabasket merupakan jenis olahraga modern yang begitu cepat perkembangannya dan banyak menarik perhatian dalam kehidupan manusia, khususnya kaum muda (Marta dinata, 2008). Belakangan ini, bola basket telah mendapatkan popularitas yang luar biasa, memikat banyak orang baik sebagai hiburan maupun tontonan kompetitif (Putri & Daharis, 2023).

Saat ini, bola basket mengalami perkembangan signifikan, termasuk di antaranya adalah versi permainan yang disesuaikan untuk usia dini, seperti bola basket mini (Oktavianus, I. Ismawanto, A., 2024). Permainan bola basket mini telah berkembang pesat, bahkan di Indonesia telah muncul banyak kompetisi khusus untuk anak-anak usia dini (Mateus et al., 2015). Saat ini, perkembangan bola basket belum sepenuhnya memperhatikan tahap pertumbuhan dan perkembangan anak-anak (Arwandi & Firdaus, 2021). Secara umum, penyelidikan berhasil mengidentifikasi kemampuan dasar anak-anak usia 6-8 tahun meliputi: kemampuan melempar, kecepatan, gerakan tangan yang tepat, kekuatan, power, keseimbangan, kelincahan tubuh dan kualitas bentuk tubuh (Arwandi, J. Putra, R. E., 2020).

Bolabasket merupakan olahraga yang membutuhkan keterampilan teknik tinggi dan kemampuan motorik yang baik (Yenes et al., 2021). Terkadang, anak-anak usia 8-10 tahun sudah diperkenalkan pada latihan-latihan yang bersifat spesifik (Irawan, R., Okilanda, A., et al., 2024). Sehingga diperlukan variasi latihan. Tujuan dari variasi latihan adalah untuk mencapai prestasi yang diinginkan (Irawan et al., 2024). Dalam konteks atlet bolabasket, hal ini berarti mereka harus memiliki penguasaan yang baik atas teknik-teknik dasar permainan bolabasket secara individu (Arwandi, J. 2016). Meskipun bolabasket

adalah olahraga tim, namun juga memerlukan keterampilan individu yang kuat (Santos & Janeira, 2012).

Peningkatan teknik bolabasket dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pengembangan keterampilan motorik yang lebih luas, peningkatan koordinasi, keterampilan, dan kemampuan beradaptasi terhadap situasi permainan yang berbeda (AKSOVIĆ et al., 2021). Dengan memperkenalkan variasi dalam program latihan, maupun melalui penggunaan beragam jenis latihan, peralatan latihan yang berbeda, atau pengaturan latihan yang beragam, seorang atlet dapat memperluas keterampilannya dan menjadi lebih adaptif terhadap berbagai situasi dalam pertandingan (Neldi, 2021). Ini dapat membantu meningkatkan fleksibilitas motorik atlet, yang pada akhirnya dapat meningkatkan performa teknis atlet saat berada dalam situasi pertandingan yang sesungguhnya (Arwandi, J. & Jalil, M. G. 2020). Penelitian menunjukkan bahwa pemain dengan keterampilan motorik dasar yang kuat cenderung lebih cepat dalam menguasai dan mengaplikasikan teknik bolabasket (Yenes, 2020).

Dalam pengembangan keterampilan teknik bolabasket, variasi latihan motorik dasar, merupakan komponen penting. Keterampilan teknik bolabasket, seperti mengoper bola (*passing*), menggiring bola (*dribble*), dan menembak bola ke ring (*shooting*), membutuhkan kemampuan motorik kasar dan halus (Andriani et al., 2023). Variasi latihan motorik dasar merupakan salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi peningkatan teknik dalam bolabasket (Aja, R., Masrun, M., 2023). Variasi latihan motorik dasar dapat membantu meningkatkan teknik bolabasket melalui pengembangan motorik dasar (Ammelia, A. et al., 2023). Peningkatan teknik dalam bolabasket sangat dipengaruhi oleh latihan motorik dasar yang dilakukan oleh pemain (Bella, A., Adnan, A. dkk. 2023)

Beberapa penelitian telah menunjukkan adanya hubungan positif antara latihan motorik dasar dengan peningkatan keterampilan teknik dalam bolabasket (Fantino, N., Argantos, A., 2024). Misalnya, studi yang dilakukan oleh Jaakkola et al. (2016) menemukan bahwa program latihan keterampilan motorik dasar selama 8 minggu dapat meningkatkan kemampuan dribbling pada pemain bolabasket muda (Vizalla, R., Sin, T., 2022).

Peneliti sudah melakukan *pretest* kesalah satu sekolah swasta yang berbasis islam terpadu, berada di Provinsi Riau yaitu SDS IT Mutiara Duri. Lokasi penelitian berada di SDS IT Mutiara Duri yang bertempat di Komplek Pertamina Hulu Rokan (PHR), Sebanga

Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis Riau. Sebagai penyelenggara pendidikan negeri nasional menciptakan generasi yang tumbuh sebagai insan yang bertaqwa, membangun watak dan kepribadian yang berkualitas, serta menggali bakat dan minat secara optimal sesuai dengan perkembangan teknologi.

Mengingat kurikulum serta metode pembelajaran yang berkesinambungan dari sekolah Taman Kanak-kanak sampai Sekolah Menengah Atas, terutama pada materi pelajaran pokok dan agama dengan mengedepankan akhlak dan moral serta meningkatkan pengetahuan dan kemampuan profesional tenaga pendidik sesuai dengan perkembangan zaman.

Meski harus menjalani waktu belajar yang padat dan ketat, siswa-siswi Sekolah Dasar Islam Terpadu Mutiara Duri Duri masih berkesempatan untuk menyalurkan bakat dan hobinya di bidang ekstrakurikuler seperti: pramuka. Disamping itu dengan lingkungan pergaulan yang mengasikkan para siswa dapat berkumpul dan berkelompok dengan membentuk sanggar sains, tari dan seni, bola, bolabasket dan alqur'an. SDS IT Mutiara Duri mengajarkan anak mencintai basket dengan dasar-dasar permainan bolabasket seperti *dribble*, *shooting*, dan *passing*. Berikut data awal siswa SDS IT Mutiara Duri:

Nama	Pretest		
	Passing	Dribbling	Shooting
Hafiz	19	20,17	9
Celo	17	16,43	7
Rafa	17	20,39	4
Ibnu	15	24,29	3
Yusuf	13	23,4	8
Waison	15	33,82	4
Abdul	14	21,39	4
Raihan	12	31,82	0
Azizah	17	29,00	5
Afifah	14	25,82	10
Syafiq	11	27,22	8
hafis	9	29,32	1

Pada kenyataan dilapangan, berdasarkan hasil *pre test* pada bulan mei yang lalu atas para siswa “SDS IT Mutiara Duri” mereka belum sepenuhnya menguasai teknik dasar permainan bolabasket. Faktor-faktor yang mungkin menyebabkan hal ini antara lain

kurangnya keterampilan motorik dan kurangnya keterampilan yang mendukung dalam bermain bolabasket. Seharusnya norma teknik bolabasket, yaitu:

	<i>Passing</i>	<i>Dribbling</i>	<i>Shooting</i>	Kategori
	Mean + 1.5 SD < X			Baik sekali
	Mean + 0.5 SD < X ≤ M + 1.5 SD			Baik
Norma Bolabasket	Mean – 0.5 SD < X ≤ M + 0.5 SD			Cukup
	Mean – 1.5 SD < X ≤ M – 1.5 SD			Kurang
	X ≤ Mean – 1.5 SD			kurang sekali

Untuk dapat bermain bolabasket dengan baik dan benar, para pemain harus menguasai teknik-teknik dasar. Pemain yang memiliki keterampilan motorik yang baik cenderung juga mampu bermain bolabasket dengan baik. Keterampilan dalam menggiring bola, melakukan *passing* dan melakukan *shooting* harus dikuasai dengan baik oleh para pemain. Motorik dasar, seperti kemampuan gerak, keseimbangan, dan kelenturan, memainkan peran kunci dalam menunjang kemampuan teknik dalam berbagai olahraga, termasuk bolabasket (Pranata, R., U., Sin, T., & Oktavianus, I. 2022). Oleh karena motorik tersebut sangat mempengaruhi permainan atlet dalam bolabasket.

Mengatasi permasalahan tersebut perlu kiranya dicarikan jalan keluarnya, karena jika permasalahan ini dibiarkan terus menerus akan menghambat tujuan kedepan para siswa SDS IT Mutiara Duri. Bahwa memberi variasi latihan motorik untuk meningkatkan teknik bolabasket, khususnya *shooting, dribbling, dan passing* (Ramadhan, R. et al. 2023).

Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui pengaruh variasi latihan motorik dasar terhadap peningkatan teknik bolabasket (Iwara, F., Yenes, R. 2024). Untuk mengeskplorasi pengaruh spesifik dari berbagai dari berbagai jenis latihan motorik dasar terhadap peningkatakn teknik bolabasket (Makwa, J., Argantos. A. 2024). Oleh karena itu penulis mengangkat judul penelitian: “Pengaruh Variasi Latihan Motorik Dasar Terhadap Peningkatan Teknik dalam bolabasket SDS IT Mutiara Duri”.

METODE

Desain penelitian ini merupakan eksperimen semu dengan desain penelitian *one grup Pre-test and Past test design*. Menurut Arikunto Suharsimi, (2013) *one grup Pre-test and Past test design* adalah kegiatan penelitian yang memberikan tes awal (*pretest*) sebelum diberikan perlakuan, setelah diberikan perlakuan barulah memberikan tes akhir (*posttest*). Pada desain penelitian ini terdapat *pre-test* yaitu proses uji sebelum diberikan

perlakuan, ada proses diberikannya perlakuan dan proses uji sesudah diberikannya perlakuan yaitu *post-test*. Menurut Barlian, (2016) Populasi merupakan keseluruhan unit yang sesuai dengan informasi yang ditetapkan, karena hal tersebut populasi dapat berbeda-beda sesuai dengan masalah yang akan diteliti”. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet yang mengikuti Latihan basket di SDS IT Mutiara Duri berjumlah 12 orang. Adapun teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah total *sampling*. Jadi sampel yang diambil berjumlah 12 siswa SDS IT Mutiara Duri.

Bentuk instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes praktik. Tes merupakan alat ukur untuk mengukur kemampuan yang ada pada subjek atau untuk mengetahui sesuatu yang pernah dialami oleh subjek. Menurut Linn & Grounlund (dalam buku Inanna,dkk 2021) mengemukakan bahwa tes adalah sebuah alat atau prosedur sistematis bagi pengukuran sample perilaku. Dan tes tersebut bisa berupa tes pengetahuan, sikap ataupun keterampilan (Abdul dan Dicky 2020:1). Selanjutnya pretest maupun posttest menggunakan instrumen yaitu tes kemampuan *dribbling, shooting, passing*. Tes yang dipakai dalam penelitian ini yaitu tes kemampuan teknik bolabasket. Tes ini bertujuan untuk mengukur peningkatan teknik dalam bolabasket. Prosedur pelaksanaan teknik dalam bolabasket.

Data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah hasil kemampuan *dribble, passing, shooting* yang dilakukan atlet pada tes awal dan tes akhir dimana semua ini dilakukan peneliti bersama dengan prosedur penelitian yang telah dituliskan sehingga akan mendapatkan data primer yang baik. Pelaksanaan tes awal (*Pre Test*) Pelaksanaan tes terdiri dari tes awal (*Pre Test*) dan tes akhir (*Post Test*). Pre test yaitu tes yang dilakukan sebelum diberikan perlakuan. Memberikan latihan (perlakuan). Latihan dilaksanakan selama waktu 14 kali pertemuan sesuai dengan jadwal latihan. Melaksanakan tes akhir (*Post Test*) Setelah pemberian latihan selama 14 kali pertemuan. Kemudian dilakukan tes akhir kemampuan teknik dalam bolabasket. Data yang terkumpul dari *pre test* dan *post test* di analisis secara statistik dengan menggunakan rumus uji t (Ruskin, 2014). dengan menggunakan aplikasi SPSS 29.

HASIL

Berdasarkan tes yang telah peneliti lakukan telah diperoleh data teknik bolabasket. Data tersebut berupa data awal dari tes yang dilakukan sebelum sampel diberikan perlakuan yaitu variasi latihan motorik dasar selama 14 kali pertemuan dan data akhir setelah dilakukan perlakuan. Tes ini dilakukan pada satu kelompok yang sama. Dari semua data yang diperoleh melalui *pre-test* dan *post-test* yang dilakukan, terdapat hasil penelitian yang akan digambarkan sesuai tujuan hipotesis. dengan skor rendah 39,32 dan skor tertinggi yaitu 52,82 dengan skor rata-rata (*mean*) 44,9142. Kemudian dari data hasil pengukuran *posttest* setelah diberikan perlakuan sebanyak 14 pertemuan, diperoleh data teknik bolabasket dengan skor terendah 33,62 dan skor tertinggi yaitu 48,42 dengan skor rata-rata (*mean*) 39,2183.

Dari hasil pengukuran data *pretest* sebelum dilakukan variasi latihan motorik dasar diperoleh teknik bolabasket, pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Data Pretest Teknik Bolabasket SDS IT Mutiara Duri

Kelas	Interval Kelas	Frekuensi	Persentasi	Kategori
1	39,32-41,32	3	25%	Kurang sekali
2	42,32-44,32	3	25%	Kurang
3	45,32-47,32	2	17%	Cukup
4	48,32-50,32	2	17%	Baik
5	51,32-53,32	2	17%	Baik
Jumlah		12	100%	

Berdasarkan pada tabel diatas, dapat dilihat bahwa hasil analisis data *pretest* dengan melakukan tes teknik bolabasket adalah: 3 orang (25%) berada pada kategori kurang sekali, 3 orang (25%) pada kategori kurang, 2 orang (17%) pada kategori cukup, 2 orang (17%) pada kategori baik, dan 2 orang (17%) berada pada kategori baik.

Dari hasil pengukuran akhir atau *post test* yaitu setelah sampel diberikan perlakuan selama 14 kali pertemuan dengan variasi latihan motorik dasar diperoleh data teknik bolabasket, maka dengan distribusi frekuensi hasil data *posttest* pada tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Data *Posttest* Teknik Bolabasket SDS IT Mutiara Duri

Kelas	Interval Kelas	Frekuensi	Persentasi	Kategori
1	33,62-35,62	3	25%	Kurang
2	36,62-38,62	3	25%	Cukup
3	39,62-41,62	2	17%	Cukup
4	42,62-44,62	3	25%	Baik
5	45,62-47,62	1	8%	baik sekali
Jumlah		12	100%	

Berdasarkan pada tabel diatas, dapat dilihat bahwa hasil analisis data *post test* dengan melakukan tes teknik bolabasket yaitu rata-rata (*mean*) 39,2183. Hasil yang diperoleh atlet adalah: kategori baik sekali sebanyak 1 orang (8%), kategori baik sebanyak 3 orang (25%), kategori cukup sebanyak 2 orang (17%), kategori kurang sebanyak 3 orang (25%), dan kategori sangat kurang sebanyak 3 orang (25%).

Uji normalitas

Hipotesis penelitian ini diuji dengan menggunakan analisis uji t. Sebelum melakukan uji t terlebih dahulu yang harus dipenuhi, data harus berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak dengan menggunakan uji didalam SPSS.

Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Teknik bolabasket

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
<i>Pretest</i>						
Teknik Dasar	,130	12	.200*	,934	12	,429
<i>Postes</i>						
Teknik Dasar	,236	12	,063	,911	12	,221

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil uji normalitas penelitian teknik bolabasket diatas dapat dikatakan bahwa Jika Sign $0,429 > 0,05$ Maka Data Terdistribusi Normal Maka Uji Lanjut Statistik Parametrik. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semua kelompok data pada

penelitian ini diambil dari populasi yang berdistribusi normal, sehingga dapat digunakan untuk pengujian hipotesis penelitian.

PEMBAHASAN

Adapun pembahasan dalam penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh variasi latihan motorik terhadap peningkatan teknik dalam bolabasket SDS IT Mutiara Duri. Berdasarkan masalah dalam penelitian ini peneliti memperhatikan bahwa program latihan yang diberikan untuk membuktikan hipotesis bahwa terdapat pengaruh latihan variasi motorik dasar terhadap peningkatan teknik dalam bolabasket SDS IT Mutiara Duri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program variasi latihan motorik dasar secara signifikan meningkatkan teknik bolabasket SDS IT Mutiara Duri. Olahraga merupakan satu kegiatan yang dikembangkan untuk mempersiapkan kondisi fisik dengan tujuan meningkatkan potensi kemampuan biomotor atlet ketingkat yang lebih tinggi. Menurut Oktavianus,dkk (2018) olahraga prestasi yang berkembang saat ini beragam, mulai dari olahraga yang bersifat perorangan maupun olahraga yang bersifat kelompok atau olahraga beregu. Salah satu olahraga berprestasi yang berkembang dilingkungan sekolah atau pelajar adalah olahraga bolabasket. Anak-anak pada usia 5-10 tahun tampaknya memperoleh untuk kepentingan dirinya sendiri dan mengalami kesenangan dalam melakukan gerakan yang banyak seperti yang dilakukan oleh orang dewasa.

Hal ini sejalan dengan temuan Barnett *et al.* (2016) yang menyatakan bahwa pengembangan keterampilan motorik dasar berkorelasi positif dengan peningkatan keterampilan olahraga spesifik. Motorik dasar adalah keterampilan gerak fundamental yang berkembang pada masa anak-anak sebagai dasar untuk melakukan gerakan-gerakan yang lebih kompleks. Motorik dasar terdiri dari 3 kategori utama: lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif (Gallahue dalam Bakhtiar, 2015). Menurut Pangrazi dalam Bakhtiar (2015) Sangat penting mempelajari keterampilan gerak dasar pada usia dini karena apabila kurang cukup diajarkan tentang keterampilan gerak dasar, anak akan mengalami berbagai keterampilan gerak yang lebih sulit di kemudian hari, seperti mempelajari keterampilan teknik olahraga (*sport skill*) nantinya. Hal ini dirasa bisa lebih dimaksimalkan untuk meningkatkan teknik bolabasket yang dimiliki oleh siswa sehingga bisa untuk lebih meningkatkan prestasi SDS IT Mutiara Duri ini nantinya. Dalam hal ini, bentuk latihan yang peneliti berikan sebagai upaya untuk mencapai ini yaitu dengan

menggunakan metode variasi latihan motorik dasar. Sebelum sampel diberikan perlakuan, terlebih dahulu dilakukan *pre test* untuk memperoleh data awal tersebut maka sampel yang terpilih akan diberikan perlakuan dengan menerapkan program variasi latihan motorik dasar yang diberikan selama 14 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu.

Dari hasil pengukuran data pretest variasi latihan motorik pada siswa bolabasket SDS IT Mutiara Duri diperoleh teknik bolabasket dengan dengan skor rendah 39,32 dan skor tertinggi yaitu 52,82 dengan skor rata-rata (*mean*) 44,9142. Kemudian dari data hasil pengukuran posttest setelah diberikan perlakuan sebanyak 14 pertemuan, diperoleh data teknik bolabasket dengan skor terendah 33,62 dan skor tertinggi yaitu 48,42 dengan skor rata-rata (*mean*) 39,2183. Berdasarkan data hasil teknik bolabasket tersebut, yaitu data *pre test* dan *post test* skor total dapat dilihat bahwa rata-rata teknik bolabasket meningkat sebesar (*mean*) 5,69583.

Setelah dilakukan uji t, dimana diperoleh dengan uji t menggunakan SPSS maka hasil untuk diterima atau ditolaknya H_0 atau hipotesis awal, sign 2 tailed (0.0003) lebih < 0.05 maka terdapat perbedaan yang signifikan kemampuan teknik bolabasket sebelum dan sesudah perlakuan. Hal ini berarti hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima kebenarannya, dalam kalimat lain dapat dikatakan bahwa variasi latihan motorik dasar memberikan pengaruh terhadap peningkatan teknik bolabasket SDS IT Mutiara.

Berdasarkan Hasil penelitian yang telah dilakukan dapat peneliti simpulkan bahwa variasi latihan motorik dasar berpengaruh terhadap peningkatan teknik bolabasket SDS IT Mutiara Duri. Dengan hal ini, bentuk variasi latihan motorik dasar dapat menjadi masukan bagi para pelatih dalam melaksanakan latihan untuk meningkatkan teknik bolabasket. Terkait usaha untuk meningkatkan teknik dalam bolabasket siswa SDS IT Mutiara Duri, peneliti telah mengadakan penelitian dengan memberikan serangkaian program latihan. Dimana variasi latihan motorik dasar merupakan suatu latihan-latihan yang mempunyai sasaran untuk meningkatkan Fundamental yang dibutuhkan dalam cabang olahraga, salah satunya adalah permainan bolabasket, pada permainan teknik bolabasket merupakan salah satu yang membutuhkan gerakan fundamental.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah dilakukan pada bab terdahulu, maka kesimpulan yang dapat dihasilkan dari penelitian ini adalah: “Terdapat pengaruh variasi latihan motorik dasar terhadap peningkatan teknik dalam bolabasket SDS IT Mutiara Duri”. Oleh karena itu, bentuk variasi latihan motorik ini dapat memberikan saran berguna bagi pelatih atau atlet dalam merancang program latihan untuk meningkatkan teknik bolabasket atletnya. Metode variasi latihan motorik pun dapat digunakan untuk fokus perbaikan teknik bolabasket. Karena dapat menyertakan latihan pada teknik dasar dalam bolabasket tersebut. Jadi dapat dikatakan bahwa latihan ini dapat meningkatkan teknik dasar bolabasket.

DAFTAR PUSTAKA

- Aja, R., Masrun, M., FakhrurRozi, M., & Yendrizar, Y. (2023). Artikel Pengaruh Metode Latihan Circuit Training dan Interval Training Terhadap Kapasitas Vo2 Max Atlet Bola Basket Klub Parmato. *Gladiator*, 4(1), 1-12.
- AKSOVIĆ, N., BJELICA, B., MĪLANOVIĆ, F., JOVANOVIĆ, N., & ZELENOVIĆ, M. (2021). Plyometric training effects on explosive power, sprint and direction change speed in basketball: A review. *Turkish Journal of Kinesiology*, 7(2), 73–79.
- Ammelia, A., yenes, rozi, & mairdarman. (2023). Pengembangan Alat Defense Man Mannequin Pada Olahraga Bolabasket. *Gladiator*, 3(4), 198-206.
- Andriani, F. M., Rasyid, W., Neldi, H., & Refki, M. S. (2023). The Influence of Arm Muscle Strength, Hand Eye Coordination and Concentration on the Free Trow Ability of Binuang Sakti Basketball Athletes in Sijunjung Regency. *LITERACY: International Scientific Journals of Social, Education, Humanities*, 2(1), 1–9.
- Arikunto Suharsimi. (2013). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik.
- Arwandi, J., & Firdaus, M. (2021). *Effect of Agility Training Towards Soccer Dribbling Skills*. 35(Icssht 2019), 7–10.
- Arwandi, J. Putra, R. E., & Qadavi, M., (2020). The Effect of Exercise Methods on Passing Capability of Football Club Players of Padang. In *1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019)* (pp. 162-165). Atlantis Press.
- Arwandi, J. (2016). Kontribusi Motivasi Berprestasi Terhadap Kinerja Guru Sekolah Dasar Negeri Kecamatan Padang Utara. *Junal Performa Olahraga: Kontribusi Motivasi Berprestasi terhadap Kinerja Guru Sekolah Dasar Negeri Kecamatan Padang Utara*, 2(002), 107-120.

- Arwandi, J. & Jalil, M. G. (2020). *Pengaruh Latihan Plyometrics terhadap Peningkatan Kemampuan Three Point Shoot* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Padang).
- Barlian, E. (2016). *metodologi penelitian*.
- Bakhtiar, Syahrial. "Merancang pembelajaran gerak dasar anak." (2015): 1-294.
- Barnett, L. M., Stodden, D., Cohen, K. E., Smith, J. J., Lubans, D. R., Lenoir, M., ... & Morgan, P. J. (2016). Fundamental movement skills: An important focus. *Journal of Teaching in Physical Education*, 35(3), 219-225.
- Bella, A., Adnan, A., Irawadi, H., & Mardela, R. (2023). Evaluasi Pelaksanaan Ekstrakurikuler Basket. *Gladiator*, 3(3), 184-197.
- Dinata, M. (2008). *Bola basket: konsep dan teknik bermain bola basket*. Jakarta: cerdas jaya.
- Fantino, N., Argantos, A., Kiram, Y., & Mariati, S. (2024). A ANALYSIS OF THE CONFIDENCE LEVEL OF MAN 2 BASKETBALL PLAYERS PADANG CITY. *Gladiator*, 4(4), 801-808.
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2012). Development of fundamental movement: Locomotor skills. *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults, 7th ed., McGraw-Hill*, 185-221.
- Gusril, 2020. *Perkembangan Motorik Pada masa Anak-anak*.UNP
- Irawan, R., & Lesmana, H. S. (2020). *Validity and Reliability Testing on Eye Hand Coordination Basketball Players "Overhead and Under Arms Throw."* 464(Psshers 2019), 477–479. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200824.115>
- Irawan, R., Yenes, R., Mario, D. T., Komaini, A., García-Fernández, J., Orhan, B. E., & Ayubi, N. (2024). Design of a sensor technology-based hand-eye coordination measuring tool: Validity and reliability. *Retos*, 56, 966–973.
- Irawan, R., Gennio, O., Donie, D., & Mardela, R. (2020). Dimensi Pendukung Untuk Meningkatkan Kemampuan Free Throw Bola Basket. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1061-1075.
- Irawan, R., Okilanda, A., Yudi, A. A., Arifan, I., & Irawan, A. (2024). The validity of basic futsal technique instruments for performance. *Fizjoterapia Polska*, (1).
- Iwara, F., Yenes, R., Rozi, M., & Setiawan, Y. (2024). Pengaruh Latihan BEEF Terhadap Kemampuan Free Throw. *Gladiator*, 4(5), 1113-1124.
- Jaakkola, T., Yli-Piipari, S., Huotari, P., Watt, A., & Liukkonen, J. (2017). *Fundamental movement skills and physical fitness as predictors of physical activity: A 6-year follow-up study. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(1), 74-81.
- Langga, Z. A., & Supriyadi. (2016). Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bolabasket SMPN 18 Malang. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1), 90–104.

- Makwa, J., Argantos. A. (2024). Studi Studi Tentang Kondisi Sarana dan Prasarana di SMA Tamansiswa Padang. *Gladiator*, 4(5), 1025-1033.
- Mateus, N., Santos, S., Vaz, L., Gomes, I., & Leite, N. (2015). The effect of a physical literacy and differential learning program in motor, technical and tactical basketball skills. *Revista de Psicologia del Deporte*, 24(3), 73–76.
- Neldi, H. (2021). *Development of Dribling Training Models on Athletes Padang State University Basketball*. 35(Icssht 2019), 228–231.
- Oktavianus, I., Bakhtiar, S., & Bafirman, B. (2018). Bentuk Latihan Pliometrik, Latihan Beban Kovensional Memberikan Pengaruh terhadap Kemampuan Three Point Shoot Bolabasket. *Jurnal peforma Olahraga*, 3(01), 21-21.
- Oktavianus, I., Yenes, R., Rozi, F., Irawan, R., & Donie, D. (2023). Pengaruh model latihan daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan jump shot pada atlet klub bolabasket halilintar. *Jurnal Patriot*, 5(3), 230–238.
- Oktavianus, I. (2021). Identifikasi Bakat Olahraga Bola Basket Anak Usia 6 Sampai 10 Tahun Berdasarkan Instrumen" I Do" Sport Kompas. *Jurnal Sporta Saintika*, 6(1), 76-83.
- Oktavianus, I. Ismawanto, A., Umar, U., & Kiram, P. Y., (2024). Artike Kemampuan Koordinasi Gerak Dasar Siswa Usia 9-12 Tahun Di SD Negeri 04 Koto Salak. *Gladiator*, 4(1), 83-92.
- Palmizal, A. (2012). Pengaruh Metode Latihan Elementer Terhadap Akurasi Ground Stroke Forehand Dalam Permainan Tennis. *Jurnal Cerdas Sifa*, 1(1), 1–10.
- Putra, Y. A. (2023). Pelatihan Teknik Menuju Atlet Berprestasi Pada Cabang Bolabasket SMA Negeri 2 Kota Solok. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Olahraga Dan Kesehatan (Jaso)*, 3(1), 32–37.
- Putri, N. F. D., & Daharis. (2023). Penerapan Metode Bervariasi Dalam Meningkatkan Keterampilan Dribble Bola Basket Di MTs Al-Muttaqin Pekanbaru. *Science And Education Journal*, 2(3), 521–529.
- Putu, I., Dharma Hita, A., Ayu, N., Lestari, P., Dewi, A., Made, N., Astuti, I. P., Kurniawati, K. L., & Fatmawan, A. R. (2020). Drill Exercise: Does it Affect the Ability to Play Basketball in Elementary School Students? Latihan Drill: Apakah Berpengaruh terhadap Kemampuan Bermain Bola Basket pada Anak Sekolah Dasar? *Jurnal Pelita Ilmu Keolahragaan*, 89–97.
- Pranata, R., U., Sin, T., & Oktavianus, I. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bola Basket. *Gladiator*, 2(1), 35-49.
- Rahayu, P., Rahayu, T., & Rc, A. R. (2017). Pengaruh Gaya Mengajar Latihan dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Hasil Pembelajaran Dribbling Bola Basket. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(2), 186–192.
- Ramadhan, R., Mardela, R., Yenes, R., & Fakhrrur rozi, M. (2023). Article Koordinasi Mata Tangan Berpengaruh terhadap Kemampuan Jumpshoot Atlet Bolabasket. *Gladiator*, 4(1), 13-23.
- Santos, E. J. A. M., & Janeira, M. A. A. S. (2012). The effects of resistance training on

- explosive strength indicators in adolescent basketball players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(10), 2641–2647.
- Scanlan, A., Humphries, B., Tucker, P. S., & Dalbo, V. (2014). The influence of physical and cognitive factors on reactive agility performance in men basketball players. *Journal of sports sciences*, 32(4), 367-374
- Schmidt, R. A., Lee, T. D., Winstein, C., Wulf, G., & Zelaznik, H. N. (2018). Motor control and learning: A behavioral emphasis. *Human kinetics*.
- Syahputra, N., & Arwandi, J. (2019). Persepsi Masyarakat Kota Padang Terhadap Olahraga Renang di Kota Padang. *Jurnal Patriot*, 1(1), 164-170.
- Tashpulatov, F. A. (2022). Student Sports as a Factor in the Preparation of Highly Qualified Athletes. *European journal of business startups and open society*, 2(2), 18-23.
- Vizalla, R., Sin, T., Yenes, R., & Oktavianus, I. (2022). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Jump shoot Bolabasket. *Gladiator*, 2(6), 293-301.
- Wati, S., Sugihartono, T., & Sugiyanto, S. (2018). Pengaruh Latihan Terpusat Dan Latihan Acak Terhadap Hasil Penguasaan Teknik Dasar Bola Basket. *Kinestetik*, 2(1), 36–43.
- Yenes, R. (2020). *Contribution of Balance and Explosive Power of Leg Muscles Towards Ability of Jump Shoot of the Athletes at Sport Science Faculty of Padang State University*. 464(Psshers 2019), 784–786.
- Yenes, R., Erizal., N., & Irawan, R. (2021). *The Effect of Training Method and Ergogenic Implementation to Explosive Power Leg Muscle Basketball Athletes*. 35(Icsst 2019), 274–279.
- Yuliandra, R., & Fahrizqi, E. B. (2020). Development Of Endurance With The Ball Exercise Model In Basketball Games. *Jp.jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)*, 4(1), 61–72.