

**FAKTOR FAKTOR YANG MEMPENGARUHI RENDAHNYA KETERAMPILAN
DRIBLING BOLA BASKET DALAM PEMBELAJARAN OLAHRAGA
KELAS VIII MTs N2 LAMPUNG UTARA
TAHUN AJARAN 2024/2025**

¹Elvira Kusuma Asih, ²Mela Suhariyanti

¹elvirakesuma89@gmail.com, ²mela.suhariyanti@umko.ac.id

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Kotabumi, Lampung

***Abstract:** Basketball is one of the sports taught in the physical education curriculum at the junior secondary school level (Madrasah Tsanawiyah/MTs). One of the essential fundamental skills in this sport is dribbling, which allows players to control the ball, avoid opponents, and create scoring opportunities. However, preliminary observations at MTs Negeri 2 Lampung Utara indicated that many students still struggle to master this basic technique. Common mistakes include using the palm of the hand, bouncing the ball too high, and maintaining improper body positioning while dribbling. Other influencing factors such as lack of focus, unappealing teaching methods, limited facilities, and low motivation and discipline also contribute to weak dribbling skills among students.*

This study employed a qualitative descriptive approach. The research subjects consisted of eighth-grade students and one physical education teacher at MTs N 2 Lampung Utara. Data were collected through observation, interviews, and documentation. The findings revealed that internal factors such as motivation, self-confidence, interest, and physical fitness significantly influence students' dribbling skills. Meanwhile, external factors such as teaching methods, family support, facility availability, and living environment also play a crucial role. These results align with previous studies that emphasize the importance of combining technical, psychological, and social aspects in sports learning. Therefore, more varied teaching strategies, adequate environmental support, and increased student awareness of the importance of continuous practice are required to enhance dribbling skills in basketbal.

***Keywords:** Dribbling, external factors internal factors*

Abstrak: Permainan bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang diajarkan dalam kurikulum pendidikan jasmani di tingkat Madrasah Tsanawiyah (MTs). Salah satu keterampilan dasar yang penting dalam permainan ini adalah dribbling atau menggiring bola. Keterampilan dribbling yang baik memungkinkan pemain mengendalikan bola, menghindari lawan, serta menciptakan peluang untuk mencetak poin. Namun, hasil pra-observasi di MTs Negeri 2 Lampung Utara menunjukkan bahwa banyak siswa masih mengalami kesulitan dalam menguasai teknik dasar ini. Kesalahan umum yang ditemukan meliputi penggunaan telapak tangan, memantulkan bola terlalu tinggi, serta posisi tubuh yang kurang tepat saat melakukan dribbling. Selain itu, faktor lain seperti kurangnya fokus siswa, metode pembelajaran yang kurang menarik, keterbatasan fasilitas, serta minimnya motivasi dan disiplin turut memengaruhi rendahnya keterampilan dribbling.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Subjek penelitian terdiri atas siswa kelas VIII.7 dan satu guru olahraga di MTs N 2 Lampung Utara. Data diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor internal seperti motivasi, rasa percaya diri, minat, dan kebugaran jasmani memiliki pengaruh signifikan terhadap keterampilan dribbling siswa. Sementara itu, faktor eksternal berupa metode pembelajaran, dukungan keluarga, ketersediaan fasilitas, dan lingkungan tempat tinggal juga berperan penting. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menekankan pentingnya kombinasi aspek teknis, psikologis, dan sosial dalam pembelajaran olahraga. Dengan demikian, diperlukan strategi pembelajaran yang lebih variatif, dukungan lingkungan yang memadai, serta peningkatan kesadaran siswa akan pentingnya latihan berkelanjutan untuk meningkatkan keterampilan dribbling bola basket.

Kata kunci: dribbling, faktor eksternal faktor internal

I. PENDAHULUAN

Permainan bola basket adalah salah satu cabang olahraga yang diajarkan dalam kurikulum pendidikan jasmani di tingkat Madrasah Tsanawiyah (MTs). Salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan ini adalah Dribbling atau menggiring bola. Kemampuan Dribbling yang baik memungkinkan pemain untuk mengendalikan bola, menghindari lawan, dan menciptakan peluang untuk mencetak poin. Namun, banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam menguasai teknik ini.

Dribbling bola basket adalah keterampilan dasar yang sangat penting dalam permainan, yang memungkinkan pemain untuk menggerakkan bola sambil bergerak di lapangan. Teknik Dribbling yang baik melibatkan penggunaan ujung

jari untuk mengontrol bola, menjaga posisi tubuh yang seimbang, dan mengubah kecepatan serta arah dengan cepat untuk menghindari lawan. Pemain yang mahir dalam Dribbling dapat menciptakan ruang untuk tembakan atau memberikan umpan kepada rekan setim. Menurut G. M. K. (2020), "Dribbling bukan hanya tentang memantulkan bola, tetapi juga tentang pengambilan keputusan yang cepat dan kemampuan untuk membaca situasi di lapangan". Dengan latihan yang konsisten dan fokus pada teknik yang benar, pemain dapat meningkatkan keterampilan Dribbling dan menjadi lebih efektif dalam permainan.

Bola basket merupakan olahraga beregu yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari lima pemain. Tujuan utama permainan ini adalah memasukkan bola ke dalam keranjang

lawan dan mencegah tim lawan mencetak poin. Permainan ini berlangsung dalam empat kuartir dengan durasi tertentu sesuai peraturan resmi, dan dimainkan di lapangan yang memiliki ukuran serta peralatan standar seperti ring dan papan pantul, Ameliah, Setyawan, & Rahayu (2016). Dalam permainan bola basket, terdapat beberapa keterampilan dasar yang harus dikuasai pemain, seperti dribbling (menggiring bola), passing (mengoper bola), shooting (menembak bola ke ring), serta defense (bertahan dari serangan lawan). Keterampilan tersebut memerlukan koordinasi motorik yang baik, kekuatan fisik, serta kemampuan berpikir cepat dalam mengambil keputusan (Arikunto, 2019). Pemain yang mampu menguasai teknik dasar dengan baik akan lebih mudah beradaptasi terhadap berbagai situasi permainan di lapangan.

Selain melatih kemampuan fisik, bola basket juga menumbuhkan nilai-nilai sosial seperti kerja sama, disiplin, dan sportivitas. Permainan ini menuntut komunikasi yang efektif antaranggota tim agar strategi yang diterapkan dapat berjalan dengan baik, Creswell (2014). Karena itu, bola basket tidak hanya berfungsi sebagai olahraga kompetitif, tetapi juga sebagai sarana pembentukan karakter dan pengembangan kepribadian.

Pemahaman teknik dasar dribbling di MTs Negeri 2 Lampung Utara masih tergolong belum memadai, sebagaimana terlihat saat pra observasi. Dalam pengamatan tersebut, terlihat bahwa banyak siswa yang kesulitan dalam mengontrol bola, baik ketika bergerak cepat maupun saat menghadapi tekanan dari lawan. Beberapa siswa terlihat kehilangan kendali atas bola saat melakukan dribbling, yang menghambat kelancaran permainan dan berdampak pada performa mereka selama latihan maupun pertandingan.

Lebih lanjut, kesalahan yang terjadi tidak hanya sebatas pada penguasaan bola, namun juga pada posisi tubuh yang salah saat melakukan latihan dasar. Banyak siswa yang tampak memantulkan bola terlalu tinggi atau menggunakan telapak tangan, yang jelas menunjukkan kurangnya pemahaman mengenai teknik yang benar dan dasar-dasar permainan sepak bola.

Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran teknik dasar dribbling belum sepenuhnya dipahami dan dikuasai oleh sebagian besar siswa. Selain masalah teknis, kendala lain yang muncul adalah kurangnya perhatian siswa terhadap penjelasan yang disampaikan oleh guru. Banyak siswa yang terlihat kurang fokus, bahkan ada yang berbicara sendiri atau sibuk dengan aktivitas lain saat guru memberikan penjelasan materi.

Keadaan ini menunjukkan rendahnya tingkat disiplin dan perhatian siswa selama proses pembelajaran. Hal tersebut tentu saja menghambat mereka untuk memahami dan menguasai materi yang diajarkan dengan baik. Ketidakfokusan ini juga bisa disebabkan oleh cara penyampaian materi yang kurang menarik atau tidak mampu menarik perhatian siswa secara maksimal.

Kondisi fisik yang kurang, seperti rendahnya daya tahan, kecepatan dan kelincahan, dapat menjadi hambatan dalam pembelajaran bola basket, khususnya pada keterampilan dribbling. Daya tahan tubuh yang rendah membuat pemain cepat lelah, sehingga sulit mempertahankan performa selama latihan atau pertandingan. Ketika tubuh mudah lelah, kemampuan mengontrol bola dan menjaga fokus juga menurun, sehingga kesalahan dalam menggiring bola menjadi lebih sering terjadi.

Selain itu, kecepatan dan kelincahan yang rendah menghambat pemain dalam melakukan perubahan arah atau pergerakan cepat saat menggiring bola. Padahal, dribbling yang efektif membutuhkan reaksi cepat terhadap lawan dan situasi permainan di lapangan. Tanpa kecepatan dan kelincahan yang memadai, pemain akan kesulitan melewati lawan atau mempertahankan bola dari rebutan.

Oleh karena itu, peningkatan kondisi fisik melalui latihan kebugaran jasmani

sangat penting untuk mendukung keterampilan dasar seperti dribbling agar dapat dilakukan dengan optimal.

Selain itu, keterbatasan dalam fasilitas dan media pembelajaran yang tersedia juga turut mempengaruhi keberhasilan pengajaran teknik dasar dribbling. Sebagai contoh, kurangnya ruang latihan yang memadai dan alat peraga yang cukup dapat menghambat siswa dalam mengembangkan keterampilan dasar mereka. Dalam hal ini, lingkungan diduga memiliki pengaruh yang besar terhadap perkembangan keterampilan olahraga siswa, termasuk dalam pembelajaran bola basket.

Dukungan dari sekolah maupun keluarga diperkirakan dapat memberikan motivasi bagi siswa untuk lebih aktif dalam kegiatan olahraga. Namun, sejauh mana suasana yang mendukung dan kesempatan berlatih tersebut benar-benar berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar siswa masih perlu diteliti lebih lanjut.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk mencari tahu tentang “Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Rendahnya Keterampilan Dribbling Bola Basket Dalam Pembelajaran Olahraga Kelas VIII MTs N 2 Lampung Utara Tahun Ajaran 2024/2025”

II. METODE

Berdasarkan ciri-ciri penelitian, penelitian ini termasuk dalam penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif berarti bahwa hasil penelitian sangat bergantung pada keberadaan peneliti dan lebih menekankan pada proses daripada hasil. Sugiyono (2015) menyatakan bahwa penelitian kualitatif disebut juga penelitian naturalistik, karena kondisi penelitian berlangsung dalam latar yang alamiah.

Berdasarkan tujuan peneliti untuk mendeskripsikan, meringkas berbagai kondisi, situasi, dan fenomena realitas sosial yang ada di masyarakat, penelitian ini termasuk dalam penelitian deskriptif kualitatif. Hal ini karena berbagai fenomena realitas sosial di masyarakat menjadi objek penelitian (Mungin, 2015). Creswell (2015) menyatakan bahwa penelitian kualitatif digunakan untuk menyelidiki dan memahami makna individu atau kelompok dalam kaitannya dengan masalah sosial atau manusia. Data penelitian berisi deskripsi faktor-faktor yang memengaruhi rendahnya keterampilan dribbling bola basket dalam pembelajaran olahraga kelas VIII MTsN 2 Lampung Utara Tahun Ajaran 2024/2025.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi hasil belajar siswa pada pembelajaran Dribbling bola basket. Observasi dilakukan di MTs N 2 Lampung Utara dengan melibatkan kelas VIII.7 dan satu Guru Olahraga sebagai subjek penelitian. Data diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi.

3.1 Definisi Bola Basket

Bola basket adalah olahraga tim yang membutuhkan kemampuan fisik, strategi, dan kerja sama tim. Faktor internal seperti kondisi fisik, kemampuan motorik, dan motivasi sangat penting dalam menguasai keterampilan dribbling. "Kondisi fisik yang baik dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam mengontrol gerakan motorik dasar, sehingga teknik dribbling bisa dilakukan secara lebih efektif dan efisien" (Suharno, 2015). Faktor eksternal seperti lingkungan belajar, dukungan sosial, dan peran guru juga mempengaruhi perkembangan keterampilan. "Dukungan sosial dari orang terdekat dapat meningkatkan semangat siswa dalam mengikuti pembelajaran olahraga" (Pratama, 2019). Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor internal dan eksternal saling berhubungan erat dalam

memengaruhi keterampilan dribbling bola basket. Faktor internal memberikan bekal dasar berupa kondisi fisik, keterampilan motorik, dan motivasi, sedangkan faktor eksternal memberikan dukungan lingkungan, sarana, serta bimbingan dari guru atau pelatih. Tanpa adanya keseimbangan antara keduanya, perkembangan keterampilan siswa tidak akan optimal. Oleh karena itu, pembelajaran bola basket di sekolah sebaiknya memperhatikan kedua aspek ini secara bersamaan agar tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan lebih efektif.

3.2 Perkembangan bola basket di Indonesia Sarana dan Prasarana Permainan Bola Basket

Permainan bola basket memerlukan sarana dan prasarana yang sesuai standar. Berikut beberapa ukuran standar bola basket:

- Lapangan: Panjang 26 meter, lebar 14 meter, dan lebar garis 5 cm.
- Ring bola basket:
- Tinggi: 3,05 meter
- Diameter ring: 45 cm
- Jaring ring: Panjang sekitar 450 mm
- Bola basket:
- Ukuran 7 (putra dewasa): keliling 75-76 cm
- Ukuran 6 (putri dan remaja): keliling 72-74 cm

- Ukuran 5 (anak-anak): keliling 69-71 cm

Perbedaan ukuran bola basket membantu menyesuaikan bola dengan kemampuan fisik pemain. "Perbedaan ukuran ini membantu menyesuaikan bola dengan kemampuan fisik pemain agar teknik dasar dapat dipelajari dengan lebih efektif."

3.3 Peraturan dalam bola basket

Bola basket adalah olahraga tim yang membutuhkan kemampuan fisik, strategi, dan kerja sama. Tujuan utama permainan ini adalah memasukkan bola ke keranjang lawan dan mencegah lawan mencetak angka. "Permainan ini menuntut kemampuan fisik, strategi, dan kerja sama timelaku dengan intensitas tinggi" (Supriyanto & Mulyana, 2015). Bola basket memiliki nilai edukatif yang penting, seperti menanamkan sportivitas, disiplin, dan kerja sama tim (Sastrawan, 2015). Olahraga ini juga bermanfaat untuk mengembangkan keterampilan motorik, kekuatan otot, dan kemampuan kognitif (Djoko Pekik, 2015). Peraturan bola basket terus berkembang untuk meningkatkan kualitas permainan dan menjaga keselamatan pemain (FIBA, 2015). Pelanggaran pribadi terjadi ketika pemain melakukan kontak fisik tidak sah, dan pemain yang melebihi batas lima pelanggaran harus keluar lapangan.

Pemahaman aturan penting bagi pemain, pelatih, dan penonton agar permainan berlangsung lancar dan sportif.

3.4 Konsep dribbling

Langkah langkah Dribbling bola basket:

1. Posisi Awal yang Benar
 - a. Berdiri dengan kaki terbuka selebar bahu.
 - b. Lutut sedikit ditekuk dan badan condong ke depan.
 - c. Pandangan lurus ke depan (jangan melihat bola).
2. Pegang Bola dengan Satu Tangan
 - a. Gunakan jari-jari tangan (bukan telapak) untuk mengontrol bola.
 - b. Tangan lainnya menjaga keseimbangan dan melindungi bola dari lawan.
3. Pantulkan Bola ke Lantai
 - a. Tekan bola ke lantai dengan kontrol, jangan dilempar.
 - b. Jaga agar bola memantul di samping tubuh, bukan di depan kaki.
4. Sesuaikan Tinggi Pantulan
 - a. Untuk situasi cepat atau terbuka → gunakan dribble tinggi (hingga pinggang).
 - b. Untuk situasi dijaga lawan → gunakan dribble rendah (di bawah lutut).

Bergerak Sambil Dribbling

- a. Lakukan dribble sambil berjalan lalu berlari.
- b. Jaga kontrol bola dan keseimbangan tubuh.

Gunakan Variasi Dribble

- a. Ubah tangan Dribbling saat dibutuhkan (crossover, behind the back, dll).
- b. Gunakan dribble untuk mengganti arah atau melewati lawan.

3.5 Definisi dribbling

Dribbling adalah keterampilan dasar bola basket yang penting untuk dikuasai. "Dribbling menjadi keterampilan utama yang wajib dikuasai setiap pemain karena tanpa penguasaan dribbling, pemain akan kesulitan bergerak dan mengatur serangan" (Saputra, 2015). Fungsi utama dribbling adalah membawa bola ke area lawan sambil menghindari hadangan pemain bertahan. "Tujuan dribbling bukan hanya untuk memindahkan bola, tetapi juga untuk menciptakan peluang serangan dan menyesuaikan tempo permainan" (Wahyudi, 2016). Dribbling yang efektif membutuhkan koordinasi antara tangan, mata, dan tubuh. "Dribbling yang efektif membutuhkan koordinasi antara tangan, mata, dan tubuh" (Pratama, 2015). Terdapat beberapa variasi teknik dribbling, seperti low dribble, speed dribble, dan crossover dribble (Hidayat, 2015). Faktor fisik dan

mental seperti kekuatan, kelincahan, dan kepercayaan diri juga mempengaruhi kualitas dribbling. "Pemain dengan dribbling yang solid akan lebih percaya diri dalam menghadapi lawan dan mendukung keberhasilan tim di lapangan" (Wahyudi, 2016). Dengan demikian, dribbling merupakan keterampilan fundamental yang harus dikuasai semua pemain bola basket untuk meningkatkan kinerja tim.

3.6 Macam-macam Dribbling

Dribbling dalam bola basket adalah keterampilan dasar yang sangat penting untuk mempertahankan penguasaan bola dan menciptakan peluang dalam permainan. Terdapat beberapa variasi dribbling, seperti:

- Speed Dribble: digunakan untuk mempercepat transisi atau serangan dengan memantulkan bola sedikit lebih tinggi dari biasanya.
- Control Dribble: digunakan untuk mengontrol bola dalam situasi yang penuh tekanan dengan memantulkan bola rendah dan menjaga bola tetap dekat dengan tubuh.
- Crossover Dribble: digunakan untuk mengecoh lawan dan menciptakan ruang untuk bergerak lebih bebas dengan memindahkan bola dari satu tangan ke tangan lainnya di depan tubuh.

"Penguasaan berbagai variasi dribbling sangat penting dalam aspek taktis permainan, karena memungkinkan pemain

untuk menyesuaikan teknik mereka sesuai dengan situasi di lapangan" (Martens, 2015). Dengan memahami kapan dan bagaimana menggunakan setiap jenis dribbling, pemain dapat meningkatkan keterampilan teknis mereka sekaligus mendukung strategi tim.

3.7 Teknik Dribbling dalam Bola Basket

Permainan bola basket melibatkan dua tim yang saling berlawanan, dengan tujuan mencetak poin melalui serangan ke daerah lawan sambil meminimalisir kesalahan. Teknik dasar bola basket seperti passing, shooting, pivot, dan rebound sangat penting untuk dikuasai. "Dribbling adalah salah satu teknik dasar yang harus dikuasai dalam basket" karena memungkinkan pemain untuk mempertahankan penguasaan bola sembari bergerak di lapangan. Terdapat beberapa variasi teknik Dribbling, seperti High Bounce, Change of pace, Crossover, Between the legs, dan Behind the back. Penguasaan Dribbling yang baik memungkinkan pemain untuk mengontrol bola dengan efektif dan membuat keputusan yang tepat dalam permainan. "Menggiring dalam permainan bola basket berarti Dribbling merupakan teknik dasar dalam basket yang dibagi menjadi dua, yaitu Dribbling rendah dan tinggi." Dengan menguasai teknik Dribbling, pemain dapat meningkatkan keterampilan teknis mereka dan mendukung strategi tim.

3.8 Faktor yang Mempengaruhi Rendahnya Keterampilan *Dribbling* Bola Basket

Rendahnya keterampilan *Dribbling* dalam bola basket dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain:

- Kurangnya proses pembelajaran yang efektif dan terstruktur (Sari, 2015)
- Kurangnya pengalaman bermain dan berlatih (Hendrawan, 2015)
- Motivasi dan minat siswa yang rendah (Prasetyo, 2018)
- Lingkungan tempat tinggal yang kurang mendukung, seperti minimnya fasilitas olahraga dan kurangnya dukungan dari teman sebaya (Hidayat, 2017; Santoso, 2018)
- Faktor fisik, seperti kurangnya kekuatan otot, koordinasi, dan kelincahan (Hendrawan, 2015)
- Faktor minat dan kepercayaan diri siswa (Wibowo, 2016; Santoso, 2018).

"Penting bagi sekolah dan pelatih untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan menyediakan program latihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan *Dribbling* siswa" (Sari, 2015; Hendrawan, 2015). Dengan demikian, diharapkan keterampilan *Dribbling* siswa dapat meningkat secara signifikan.

3.10 Penelitian Relevan

Studi oleh Habiburrahman (2022) di SMK Mandiri Pontianak mengungkapkan

bahwa metode bermain yang diterapkan dalam latihan dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* siswa. Melalui pendekatan kualitatif, penelitian ini menyoroti pentingnya motivasi dan interaksi sosial dalam proses pembelajaran keterampilan dasar *dribbling* bola basket. Selain itu, penelitian oleh Sekar Wangi (2024) di MTs Negeri 12 Banyuwangi menunjukkan bahwa faktor internal seperti kepercayaan diri dan persepsi terhadap kemampuan diri berperan penting dalam penguasaan teknik *Dribbling*. Hasil observasi dan wawancara mendalam mengindikasikan bahwa siswa dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung memiliki keterampilan *dribbling* yang lebih baik, meskipun faktor teknik juga tidak kalah pentingnya. Kedua studi ini menekankan bahwa untuk meningkatkan keterampilan *Dribbling*, pendekatan yang holistic menggabungkan aspek teknis, psikologis, dan sosial sangat diperlukan dalam program pelatihan bola basket.

Selain temuan tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Lestari dan Pradipta (2021) di SMP Negeri 4 Malang menegaskan bahwa kualitas latihan teknik dasar, khususnya variasi latihan *dribbling*, memiliki pengaruh langsung terhadap peningkatan keterampilan siswa. Melalui pendekatan quasi-eksperimen, mereka

menemukan bahwa penerapan variasi drill yang progresif mulai dari dribbling statis hingga situasional memberikan peningkatan signifikan pada kontrol bola dan kelincahan siswa. Hal ini menunjukkan bahwa aspek teknis yang diberikan secara bertahap dan sistematis tetap menjadi fondasi utama dalam penguasaan dribbling. Di sisi lain, studi oleh Darmawan (2020) menemukan bahwa dukungan lingkungan belajar, seperti ketersediaan sarana prasarana dan kualitas interaksi guru-siswa, turut memengaruhi perkembangan kemampuan dribbling. Peneliti mencatat bahwa siswa yang berlatih dengan bola yang sesuai ukuran, lapangan yang baik, serta mendapatkan umpan balik langsung dari guru menunjukkan peningkatan kemampuan lebih cepat dibanding lingkungan yang kurang mendukung. Faktor ini memperkuat pandangan bahwa keberhasilan penguasaan dribbling tidak hanya bergantung pada siswa, tetapi juga pada kondisi tempat latihan.

Penelitian terbaru oleh Handoko dan Sahputra (2023) juga menambahkan dimensi penting terkait konsistensi latihan. Melalui studi korelasional pada siswa sekolah menengah, mereka menemukan bahwa frekuensi latihan memiliki hubungan positif yang kuat dengan keterampilan dribbling. Siswa yang berlatih setidaknya tiga kali seminggu menunjukkan ritme dribbling yang lebih

stabil dan kontrol bola yang lebih baik dibandingkan siswa dengan intensitas latihan rendah. Hasil ini menegaskan bahwa tanpa latihan yang rutin, potensi keterampilan teknis maupun psikologis tidak dapat berkembang secara maksimal.

IV. SIMPULAN

Dari penelitian ini menyimpulkan bahwa pembelajaran bola basket pada siswa kelas VIII MTs N2 Lampung Utara dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dapat dikelompokkan ke dalam faktor internal dan eksternal. Kedua faktor ini saling berinteraksi dan memengaruhi proses pembelajaran serta hasil yang dicapai oleh siswa.

Motivasi siswa, Salah satu faktor yang memengaruhi pembelajaran latihan dribbling adalah motivasi siswa. Sebagian besar siswa menunjukkan motivasi yang rendah dalam melakukan latihan dribbling, terutama karena kurangnya semangat diri. Sebagian besar siswa merasa kurang semangat karena tidak ada teman untuk melakukan latihan dribbling.

Kondisi fisik, Faktor fisik juga berperan penting dalam kesuksesan pembelajaran dribbling. Beberapa siswa mengalami kendala fisik, seperti mudah lelah yang mempengaruhi konsentrasi mereka dalam melakukan gerakan. Kendala

fisik ini menyebabkan siswa kesulitan dalam menjaga keseimbangan tubuh dan menghambat pencapaian keterampilan gerakan dribbling secara maksimal. Lingkungan sekolah Selain faktor internal, lingkungan sekolah juga mempengaruhi kualitas pembelajaran. Salah satu gangguan utama yang ditemukan dalam penelitian ini adalah kebisingan dari lingkungan sekitar sekolah. Suara tersebut mengganggu konsentrasi siswa dan menyulitkan mereka untuk fokus pada latihan dribbling .

Lingkungan keluarga: selain lingkungan sekolah, dalam lingkungan keluarga juga mempengaruhi siswa salah satu yang ditemukan dalam penelitian ini beberapa siswa merasa kesulitan untuk melakukan latihan dribbling dikarenakan

tidak ada dukungan dari fasilitas lapangan, teman, dan dukungan orang tua di lingkungan sekitar. Sehingga membuat siswa menjadi kurang berminat untuk melakukan latihan dribbling yang diluar lingkungan sekolah.

Secara keseluruhan, baik faktor internal maupun eksternal mempengaruhi pembelajaran latihan dribbling pada siswa. Faktor internal seperti motivasi, kondisi fisik, serta faktor eksternal seperti lingkungan sekolah dan lingkungan keluarga. Pemahaman yang mendalam mengenai faktor-faktor ini dapat membantu dalam merancang pembelajaran yang lebih efektif yang sesuai kebutuhan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Darmawan, H. (2020). Pengaruh sarana prasarana dan lingkungan belajar terhadap kemampuan dribbling bola basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1), 33–41.
- Djoko Pekik Irianto. (2015). *Pedoman praktis olahraga untuk pelajar*. UNY Press.
- FIBA. (2020). *Official basketball rules 2020*. Fédération Internationale de Basketball.
- Habiburrahman. (2022). Pengaruh metode bermain terhadap keterampilan dribbling bola basket siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 10(2), 112–120.
- Handoko, A., & Sahputra, B. (2023). Hubungan intensitas latihan dengan keterampilan dribbling bola basket siswa sekolah menengah. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 24–32.
- Hendrawan, Y. (2015). Faktor fisik yang mempengaruhi keterampilan dasar bola basket. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(1), 21–28.
- Hidayat, A. (2015). Pengaruh koordinasi dan kecepatan terhadap kemampuan dribbling bola basket. *Jurnal Keolahragaan*, 3(2), 76–84.

- Lestari, A., & Pradipta, R. (2021). Pengaruh variasi latihan dribbling terhadap peningkatan keterampilan dasar bola basket siswa SMP. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 13(2), 89–98.
- Prasetyo, B. (2018). Pengaruh motivasi belajar terhadap keterampilan bermain bola basket siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(1), 45–53.
- Pratama, D. (2015). Analisis koordinasi mata–tangan terhadap kemampuan dribbling bola basket siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 5(2), 101–109.
- Sari, R. (2015). Peran pembelajaran terstruktur dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar bola basket. *Jurnal Olahraga Pendidikan*, 7(2), 67–74.
- Santoso, A. (2018). Pengaruh lingkungan bermain terhadap keterampilan olahraga siswa. *Jurnal Sosiologi Pendidikan*, 3(1), 54–60.
- Sastrawan, I. (2015). Nilai-nilai edukatif dalam permainan bola basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(1), 22–30.
- Sekar Wangi. (2024). Faktor internal yang memengaruhi penguasaan teknik dribbling siswa MTs. *Jurnal Olahraga Nusantara*, 6(1), 55–64.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kualitatif, kuantitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Supriyanto, E., & Mulyana, M. (2015). Kajian strategi permainan bola basket dalam pembelajaran. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 13–22.
- Winarno, M. E. (2013). *Bola basket*. Alfabeta.