



Muh Adnan Hudain¹
 Suwardi²
 Nukhravi Nawir³
 Arimbi⁴
 Andi Wirawan Risal⁵

PENGARUH METODE LATIHAN DAN KOORDINASI MATA TANGAN TERHADAP KETERAMPILAN DRIBLING DALAM PERMAINAN BOLABASKET PADA ATLET PERBASI KABUPATEN BONE

Abstrak

Penelitian ini termasuk jenis penelitian eksperimen faktorial 2x2. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet Atlet PERBASI Kabupaten Bone dengan jumlah sampel penelitian 40 atlet. Kemudian teknik pembagian sampel menggunakan matching ordinal. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis faktorial 2X2 dan uji tukey dengan menggunakan sistem SPSS Versi 26.00 pada taraf signifikan 95% atau $\alpha 0,05$. Berdasarkan dari hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa: (1) Ada perbedaan pengaruh metode latihan drill dan metode latihan inklusi terhadap keterampilan dribbling pada Atlet PERBASI Kabupaten Bone, diperoleh $F_{hitung} = 9,512 > F_{tabel} = 4,113$, atau signifikan = $0,004 < 0,05$ dan metode latihan inklusi lebih baik dari pada metode latihan drill. (2) Ada interaksi metode latihan dan koordinasi mata tangan terhadap keterampilan dribbling pada Atlet PERBASI Kabupaten Bone, diperoleh $F_{hitung} = 59,736 > F_{tabel} = 35,343$, atau signifikan = $0,000 < 0,05$, (3) Ada perbedaan keterampilan dribbling antara kelompok koordinasi mata tangan tinggi dengan menggunakan metode latihan drill dan metode latihan inklusi, dengan nilai signifikan $0,000 < 0,05$, dan koordinasi mata tangan tinggi yang dilatih menggunakan metode latihan inklusi lebih baik dibandingkan dengan yang dilatih menggunakan metode latihan drill dan (4) Ada perbedaan keterampilan dribbling antara kelompok koordinasi mata tangan rendah dengan menggunakan metode latihan drill dan metode latihan inklusi, dengan signifikan $0,012 < 0,05$, dan koordinasi mata tangan rendah yang dilatih menggunakan metode latihan drill lebih baik dibandingkan dengan yang dilatih menggunakan metode latihan inklusi.

Kata Kunci : Latihan Drill, Latihan Inklusi, Koordinasi Mata Tangan dan Dribbling Bolabasket

Abstract

This research includes 2x2 factorial experimental research. The population of this study were all Bone Regency PERBASI athletes with a total research sample of 40 athletes. Then the sample distribution technique uses ordinal matching. The data analysis technique used is the 2X2 factorial analysis technique and the tukey test using the SPSS Version 26.00 system at a significant level of 95% or $\alpha 0.05$. Based on the results of data analysis it can be concluded that: (1) There is a difference in the effect of the drill training method and the inclusion training method on dribbling skills in Bone Regency PERBASI Athletes, obtained $F_{hitung} = 9.512 > F_{tabel} = 4.113$, or significant = $0.004 < 0.05$ and the inclusion training method is better than the drill training method. (2) There is an interaction of training methods and hand eye coordination on dribbling skills in Bone Regency PERBASI athletes, obtained $F_{hitung} = 59.736 > F_{tabel} = 35.343$, or significant = $0.000 < 0.05$, (3) There are differences in dribbling skills between high hand eye coordination groups using the drill training method and the inclusion training method, with a significant value of $0.000 < 0.05$, and high hand eye coordination trained using the inclusion training method is better than those trained using the drill training method and (4) There are differences in dribbling skills between low hand eye coordination groups using the drill training method and the inclusion training method, with a significant 0.012.

Key word : Drill Training, Inclusion Training, Hand Eye Coordination and Basketball Dribbling

^{1,2,3,4,5} Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Universitas Negeri Makassar
 email: muh.adnan.hudain@unm.ac.id

PENDAHULUAN

Olahraga bola basket merupakan salah satu permainan yang paling umum dimainkan di seluruh dunia, terutama di Amerika Utara, China, dan Eropa. Olahraga ini juga populer di kalangan wanita dan telah menjadi kegiatan rekreasi yang umum di semua lapisan masyarakat (Fahrizal, 2023). Kegiatan Pekan Olahraga Provinsi diselenggarakan secara aktif setiap empat tahun di Sulawesi Selatan. Gelar ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan olahraga dan menumbuhkan bakat olahraga, serta mempersiapkan peserta untuk Pekan Olahraga Nasional (PON). Dengan kegiatan PORPROV, kami dapat menemukan atlet berbakat di seluruh daerah, terutama dalam cabang olahraga bolabasket, dan memberikan pembinaan kepada mereka untuk mencapai prestasi terbaik mereka.

Kabupaten Bone tidak dapat melanjutkan ke PORPROV 2022 di Kabupaten Sinjai. Peneliti melihat peningkatan dalam permainan bolabasket, terutama kelompok bolabasket putra. Namun, kinerja dan prestasi juga menurun. Tidak ada hasil yang dapat dicapai melalui peningkatan target prestasi. Beberapa faktor yang mempengaruhi hal ini adalah kurangnya persiapan strategis, khusus, mental, dan kemampuan teknik dasar, serta kurangnya semangat.

Atlet bolabasket PERBASI Kabupaten Bone ini memiliki keuntungan jika dapat menguasai teknik dribbling dalam permainan bolabasket. Keuntungan ini termasuk ketika atlet melakukan dribbling, lawan yang melakukan penjagaan akan melakukan pelanggaran, dan jika terjadi lima pelanggaran dalam satu quarter, akan ada dua tembakan freethrow. Selama observasi sebelumnya, prestasi atlet PERBASI Kabupaten Bone belum menunjukkan peningkatan yang signifikan dari tahun ke tahun. Hasil pertandingan yang diselenggarakan oleh pemerintah Sulawesi Selatan, seperti pertandingan Porprov di kabupaten Sinjai tahun 2022, mereka kalah di babak penyisihan. Kabupaten Bone juga belum pernah menang dalam pertandingan pemerintah provinsi, seperti ajang POPDA. Kekalahan ini disebabkan oleh kurangnya penguasaan dribbling, yang mengakibatkan kekalahan. Selain metode latihan inklusi, ada juga metode drill pelaksanaan latihan.

Metode latihan drill merupakan pedoman melatih yang digunakan para pelatih untuk menyajikan materi latihan secara berurutan (Mu'ammam, 2017). Dalam metode ini, peserta diharapkan bekerja atau menyelesaikan latihan secara mandiri, dan pelatih memberikan umpan balik. Dalam gaya persiapan ini, hal yang sangat penting adalah pelatih menunjukkan setiap gerakan dan atlet melakukan gerakan tersebut secara berulang ulang dengan waktu yang cukup (Purnomo et al., 2019). Oleh karena itu, pengulangan dan gerakan tersebut merupakan tujuan latihan atlet untuk mencapainya (Isman et al., 2020).

Ketika berbicara tentang bolabasket, perlu diperhatikan bahwa koordinasi mata dan tangan adalah komponen tambahan yang dapat membantu dalam meningkatkan keterampilan dribbling lebih lanjut daripada hanya model latihan. Koordinasi adalah kemampuan untuk mengontrol pergerakan tubuh (Murdaningsih & Rahayu, 2020). Sedangkan menurut (Kamaruddin et al., 2022), koordinasi merupakan suatu kegiatan yang melihat sejauh mana kemampuan seseorang dalam menegakkan perpaduan integrasi gerak satu dan lainnya. Seseorang dikatakan berkoordinasi dengan efektif dan efisien jika mempunyai gerakan yang mempunyai irama dan bisa dikendalikan selama dalam pertandingan. Dari kedua latihan tersebut diharapkan dapat meningkatkan keterampilan dribbling dalam permainan bolabasket (Murdaningsih & Rahayu, 2020).

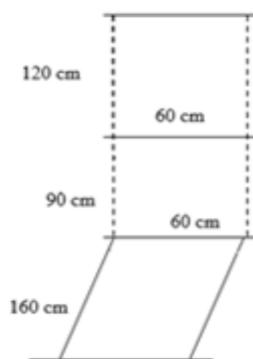
Dengan penelitian ini akan menjawab bahwa 1) Apakah ada perbedaan pengaruh metode latihan drill dan metode latihan inklusi terhadap keterampilan dribbling dalam permainan bolabasket pada Atlet PERBASI Kabupaten Bone?. 2) Apakah ada interaksi antara metode latihan dan koordinasi mata tangan terhadap keterampilan dribbling dalam permainan bolabasket pada Atlet PERBASI Kabupaten Bone?. 3) Apakah ada perbedaan keterampilan dribbling dalam permainan bolabasket antara kelompok koordinasi mata tangan tinggi dengan menggunakan metode latihan drill dan metode latihan inklusi pada Atlet PERBASI Kabupaten Bone?. 4) Apakah ada perbedaan keterampilan dribbling dalam permainan bolabasket antara kelompok koordinasi mata tangan rendah dengan menggunakan metode latihan drill dan metode latihan inklusi pada Atlet PERBASI Kabupaten Bone?.

Dengan mendalami, menguasai dan memahami metode latihan dan koordinasi tanpa disadari atlet dapat meningkatkan keterampilan dribbling bolabasket serta memberi pengalaman latihan seumur hidup (Nickevin & Sari, 2021). Berdasarkan dari permasalahan diatas, peneliti bertujuan

melakukan penelitian eksperimen anava 2x2 berjudul “Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Keterampilan Dribbling dalam Permainan Bolabasket pada Atlet PERBASI Kabupaten Bone”.

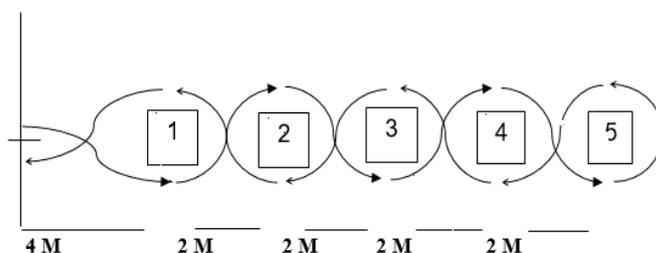
METODE

Metode penelitian ini adalah Jenis penelitian yang dilaksanakan adalah jenis penelitian eksperimen (Isman et al., 2020). Menurut (Kurniawan, 2018) mengatakan bahwa: “Eksperimen adalah penelitian yang dilakukan terhadap variabel yang data-datanya belum ada sehingga perlu dilakukan proses manipulasi melalui pemberian treatment/perlakuan tertentu terhadap subjek penelitian yang kemudian diamati/diukur dampaknya (data yang akan datang)”. Populasi adalah suatu wilayah luas yang berisi hal-hal atau orang-orang yang memiliki ciri dan ciri tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti untuk diselidiki guna menarik kesimpulan (Purba et al., 2023). Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet PERBASI Kabupaten Bone yang berjumlah 70 atlet. Sampel merupakan bagian dari keseluruhan anggota populasi yang mewakili keseluruhan anggota populasi tersebut serta memiliki ciri, sifat, dan karakteristik yang sama untuk dapat mewakili seluruh anggota populasi (Rahmadani et al., 2023). Jadi sampel dalam penelitian ini berjumlah 40 atlet. Instrument test seperti di bawah ini.



Gambar 1. Target tes memantulkan bola ke dinding

Tujuan, Untuk mengukur koordinasi mata dan tangan. Fasilitas/alat, Ruang yang rata, Target/Sasaran pada dinding tembok dengan ukuran 60 cm X 120 cm di bawah daerah sasaran berukuran 60 cm X 90 cm. Jarak antara dinding dengan garis batas lemparan 160 cm. Bola basket Stopwatch Formulir tes dan alat tulis. Petugas: pemandu, pencatat waktu, pencatat skor. Pelaksanaan tes : Pada aba-aba “SIAP” peserta tes berdiri di belakang garis batas lemparan menghadap ke arah target/sasaran pada dinding sambil kedua tangan memegang bola. Pada aba-aba “YA” stopwatch mulai dijalankan dan peserta tes memantulkan bola ke dinding sasaran dan menangkapnya kembali. Lakukan sebanyak-banyaknya selama 30 detik habis dengan aba-aba “STOP”. Peserta tidak boleh menginjak garis batas lemparan. Penilaian: jumlah bola yang tepat sasaran selama 30 detik



Gambar 2. Pelaksanaan Tes Dribbling Bolabasket

Tujuan: Untuk mengukur kecakapan dan keterampilan menggiring bola dan kelincahan merubah arah. Fasilitas dan alat, Lapangan datar dengan garis start yang jaraknya dari rintangan 1 sepanjang 4 meter, jarak rintangan 2 ke rintangan 3, 4 dan 5 masing-masing 2 meter, Bola basket Alat pengukur Jarak (meteran), Stopwatch , Blanko, kertas, pulpen atau pensil. Petugas,

pemandu, pencatat waktu, pencatat skor. Pelaksanaan, bola diletakkan di tengah-tengah garis start menghadap ke arah lintasan yang harus ditempuh. Setelah aba-aba “Ya” stop watch dijalankan dan peserta tes segera mengambil bola dan menggiringnya ke arah lintasan sesuai dengan arah panah yang telah ditentukan sampai melewati garis finish. Peserta tes boleh berganti tangan pada waktu menggiring bola. Pada saat melampaui garis finish, bola harus tetap digiring. Apabila saat menggiring bola, bola tidak dapat dikuasai dan menggelinding jauh, maka tes harus segera diulangi. Apabila saat menggiring bola, bola tidak memantul dan tidak dapat dikuasai maka peserta tes boleh memegang bola dan segera menggiringnya lagi. Hasil tes yang dicatat adalah waktu yang dicapai sejak dimulainya aba-aba “Ya” sampai peserta tes mampu melalui garis finish hasil tes tidak dicatat apabila peserta tes menginjak atau melewati garis start pada waktu mulai menggiring bola dan menggiring bola tidak sesuai dengan arah panah. Penilaian : Waktu yang dicapai sejak saat aba-aba “Ya” sampai peserta tes melewati garis finish dihitung sampai 0,1 detik, dicatat sebagai hasil akhir peserta tes.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif Pretest

Variabel	N	Sum	Mean	Stdv	Varian ce	Rang e	Min.	Ma x.
Pretes metode latihan <i>drill</i> koordinasi tinggi	10	136,01	13,6010	0,31246	0,098	0,96	13,11	14,07
Pretes metode latihan <i>drill</i> koordinasi rendah	10	138,11	13,8110	0,29388	0,086	0,96	13,35	14,31
Pretes metode latihan <i>inclusi</i> koordinasi tinggi	10	136,02	13,6020	0,30213	0,091	0,86	13,17	14,03
Pretes metode latihan <i>inclusi</i> koordinasi rendah	10	138,13	13,8130	0,27945	0,078	0,84	13,41	14,25

Sumber: Data Diolah, 2023

Hasil Berdasarkan rangkuman hasil analisis deskriptif data pada tabel 4.1 di atas, maka dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Hasil data deskriptif tes awal (pretest) metode latihan drill koordinasi mata tangan tinggi terhadap keterampilan dribbling dalam permainan bolabasket pada Atlet PERBASI Kabupaten Bone, dari 10 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 136,01 detik. Nilai rata-rata yang diperoleh 13,6010 detik dengan hasil standar deviasi 0,31246 dan nilai variance 0,098. Untuk nilai range diperoleh 0,96 detik dari nilai minimal 13,11 detik dan nilai maksimal 14,07 detik.
2. Hasil data deskriptif tes awal (pretest) metode latihan drill koordinasi mata tangan rendah terhadap keterampilan dribbling dalam permainan bolabasket pada Atlet PERBASI Kabupaten Bone, dari 10 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 138,11 detik. Nilai rata-rata yang diperoleh 13,8110 detik dengan hasil standar deviasi 0,29388 dan nilai variance 0,086. Untuk nilai range diperoleh 0,96 detik dari nilai minimal 13,35 detik dan nilai maksimal 14,31 detik.
3. Hasil data deskriptif tes awal (pretest) metode latihan inklusi koordinasi mata tangan tinggi terhadap keterampilan dribbling dalam permainan bolabasket pada Atlet PERBASI Kabupaten Bone, dari 10 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 136,02 detik. Nilai rata-rata yang diperoleh 13,6020 detik dengan hasil standar deviasi 0,30213 dan nilai

variance 0,091. Untuk nilai range diperoleh 0,86 detik dari nilai minimal 13,17 detik dan nilai maksimal 14,03 detik.

4. Hasil data deskriptif tes awal (pretest) metode latihan inklusi koordinasi mata tangan rendah terhadap keterampilan dribbling dalam permainan bolabasket pada pada Atlet PERBASI Kabupaten Bone, dari 10 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 138,13 detik. Nilai rata-rata yang diperoleh 13,8130 detik dengan hasil standar deviasi 0,27945 dan nilai variance 0,078. Untuk nilai range diperoleh 0,84 detik dari nilai minimal 13,41 detik dan nilai maksimal 14,25 detik.

Tabel 2. Hasil Analisis Deskriptif Postest

Variabel	N	Sum	Mean	Stdv	Variance	Range	Min.	Max.
Postes metode latihan <i>drill</i> koordinasi tinggi	10	99,36	9,9360	0,21747	0,047	0,70	9,51	10,21
Postes metode latihan <i>drill</i> koordinasi rendah	10	96,41	9,6410	0,24025	0,058	0,75	9,29	10,04
Postes metode latihan <i>inklusi</i> koordinasi tinggi	10	88,33	8,8330	0,31609	0,100	0,98	8,31	9,29
Postes metode latihan <i>inklusi</i> koordinasi rendah	10	101,15	10,1148	0,45966	0,211	1,48	9,35	10,83

Berdasarkan rangkuman hasil analisis deskriptif data pada tabel 4.2 di atas, maka dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Hasil data deskriptif tes akhir (postest) metode latihan *drill* koordinasi mata tangan tinggi terhadap keterampilan dribbling dalam permainan bolabasket pada Atlet PERBASI Kabupaten Bone, dari 10 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 99,36 detik. Nilai rata-rata yang diperoleh 9,9360 detik dengan hasil standar deviasi 0,21747 dan nilai variance 0,047. Untuk nilai range diperoleh 0,70 detik dari nilai minimal 9,51 detik dan nilai maksimal 10,21 detik.
2. Hasil data deskriptif tes akhir (postest) metode latihan *drill* koordinasi mata tangan rendah terhadap keterampilan dribbling dalam permainan bolabasket pada Atlet PERBASI Kabupaten Bone, dari 10 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 96,41 detik. Nilai rata-rata yang diperoleh 9,6410 detik dengan hasil standar deviasi 0,24025 dan nilai variance 0,025. Untuk nilai range diperoleh 0,75 detik dari nilai minimal 9,29 detik dan nilai maksimal 10,04 detik.
3. Hasil data deskriptif tes akhir (postes) metode latihan inklusi koordinasi mata tangan tinggi terhadap keterampilan dribbling dalam permainan bolabasket pada pada Atlet PERBASI Kabupaten Bone, dari 10 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 88,33 detik. Nilai rata-rata yang diperoleh 8,8330 detik dengan hasil standar deviasi 0,31609 dan nilai variance 0,100. Untuk nilai range diperoleh 0,98 detik dari nilai minimal 8,31 detik dan nilai maksimal 9,29 detik.
4. Hasil data deskriptif tes akhir (postest) metode latihan inklusi koordinasi mata tangan rendah terhadap keterampilan dribbling dalam permainan bolabasket pada pada Atlet PERBASI Kabupaten Bone, dari 10 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 101,15 detik. Nilai rata-rata yang diperoleh 10,1148 detik dengan hasil standar deviasi 0,45966 dan nilai variance 0,211. Untuk nilai range diperoleh 1,48 detik dari nilai minimal 9,35 detik dan nilai maksimal 10,83 detik.

Tabel 3. Uji Homogen

Keterampilan <i>dribbling</i> dalam permainan bolabasket pada Atlet PERBASI Kabupaten Bone	Levene Statistik	Df 1	Df 2	Sig
Kelompok metode latihan <i>drill</i> dan metode latihan <i>inclusi</i>	0,003	1	38	0,958

Hasil uji homogenitas levene test adalah 0,003 dengan nilai signifikan 0,958, karena nilai probabilitas lebih besar dari pada $\alpha 0,05$ atau taraf signifikan 95%, maka dari itu kelompok metode latihan *drill* dan metode latihan adalah homogeny.

Tabel 4. Uji Homogen rangkuman hasil perhitungan anava 2x2

Sumber Variasi	K	JK	KT	F _{hitung}	F _{tabel}	P-value
Rata-Rata	11	3710,401				
A (Koordinasi)	11	2,434	2,7434	23,396	15,577	0,000
B (Metode Latihan)	11	0,990	0,990	9,512	4,288	0,004
A*B (Interaksi)	11	6,216	6,216	59,736	35,343	0,000
Kekeliruan Eksperimen	36	3,746	0,104			
Jumlah	40	3723,786				

Tabel 5. Ringkasan nilai rata-rata keterampilan *dribbling* bolabasket metode latihan *drill* dan metode latihan *inclusi*

Kelompok Sampel	Rata-Rata	Simpanan Baku	N
A1B1	9,9360	0,21747	10
A1B2	9,5220	0,24025	10
Jumlah	9,7885	0,26953	20
A2B1	8,8330	0,44287	10
A2B2	10,1148	0,45966	10
Jumlah	9,4735	0,76124	20

1. Perbedaan keterampilan *dribbling* bolabasket pada kelompok yang dilatih dengan menggunakan metode latihan *drill* dan metode latihan *inclusi*

Berdasarkan rangkuman hasil perhitungan analisis varians seperti tampak pada tabel 4.6 diatas, dapat dilihat bahwa F_{hitung} antar kolom (FB) = 9,512, terlihat lebih besar dari F_{tabel} = 4,288, tampak bahwa F_(hitung) > F_{tabel} atau P-value = 0,004 < 0,05 sehingga H₀ ditolak dan H₁ diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *drill* dan metode latihan *inclusi* terhadap keterampilan *dribbling* pada Atlet PERBASI Kabupaten Bone.

Dengan kata lain, bahwa hasil latihan keterampilan *dribbling* dalam permainan bolabasket dengan menggunakan metode latihan *inclusi* (rata-rata = 9,4735 dan simpang baku = 0,76124) lebih baik dari pada hasil metode latihan *drill* (rata-rata = 9,7885 dan simpan baku = 0,26953). Dengan demikian hipotesis penelitian pertama yang menyatakan bahwa secara keseluruhan hasil latihan keterampilan *dribbling* dalam permainan bolabasket dengan menggunakan metode latihan *inclusi* lebih baik dibandingkan dengan metode latihan *drill*

2. Interaksi antara metode latihan dengan koordinasi mata tangan terhadap keterampilan *dribbling* dalam permainan bolabasket pada Atlet PERBASI Kabupaten Bone

Berdasarkan rangkuman hasil perhitungan analisis varians seperti tampak pada tabel 4.6 diatas, diperoleh F_(hitung) interaksi (FAB) = 59,736 dan F_{tabel} = 35,343, tampak bahwa F_(hitung) > F_{tabel} atau P-value = 0,000 < 0,05, sehingga H₀ ditolak dan H₁ diterima. Dengan kata lain dapat dinyatakan bahwa pencapaian keterampilan *dribbling*

dalam permainan bolabasket dipengaruhi adanya interaksi antara metode latihan dan koordinasi mata tangan.

Berdasarkan data hasil penelitian, diperoleh skor rata-rata keterampilan dribbling dalam permainan bolabasket kelompok metode latihan drill yang dilatih dengan koordinasi mata tangan tinggi adalah sebesar 9,9360 dan kelompok koordinasi mata tangan rendah sebesar 9,6410. Untuk skor rata-rata keterampilan dribbling dalam permainan bolabasket yang dilatih metode latihan inklusi dengan kelompok koordinasi mata tangan tinggi sebesar 8,8330 dan kelompok koordinasi mata tangan rendah sebesar 10,1148. Dengan demikian hipotesis penelitian kedua yang menyatakan bahwa antara metode latihan dan koordinasi mata tangan memiliki interaksi terhadap keterampilan dribbling dalam permainan bolabasket pada Atlet PERBASI Kabupaten Bone.

Setelah uji perbandingan secara keseluruhan menunjukkan perbedaan yang signifikan, perbandingan diteruskan dengan membandingkan antar kelompok satu persatu, dengan tujuan untuk mengetahui lebih jauh kelompok-kelompok mana saja yang berbeda signifikan dan kelompok mana saja yang tidak berbeda signifikan. Uji ini dikenal dengan uji lanjut. Uji lanjut yang dilakukan dengan uji Tukey, sebab seluruh kelompok mempunyai jumlah sampel yang sama, sehingga perlu membandingkan antara beda rata-rata dengan beda kritik. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh hasil uji Tukey sebagai berikut:

Tabel 6. Ringkasan nilai beda rata-rata dan beda kritik keterampilan dribbling dalam permainan bolabasket antara kelompok sampel

Kelompok Sampel	Beda Rata-Rata	Beda Kritik	P-value	Keterangan
A1B1 dan A2B1	1,10300	0,14426	0,000	Signifikan
A1B2 dan A2B2	-0,47380	0,14426	0,012	Signifikan

Tabel 7. Ringkasan nilai rata-rata uji tukey keterampilan dribbling dalam permainan bolabasket antara kelompok sampel

Kelompok Sampel	Rata-Rata	N
A1B1	9,9360	10
A2B1	8,8330	10
A1B2	9,6410	10
A2B2	10,1148	10
Jumlah	9,6312	40

Berdasarkan rangkuman hasil perhitungan uji tukey seperti tampak pada tabel 4.8 di atas, dapat dilihat bahwa perbedaan keterampilan dribbling dalam permainan bolabasket yang memiliki koordinasi mata tangan tinggi yang dilatih menggunakan metode latihan drill (A1B1) dengan metode latihan inklusi (A2B1) dengan nilai P-value adalah 0,000 lebih kecil dari 0,05.

Berdasarkan nilai rata-rata kedua kelompok tampak pada tabel 4.9 di atas, yaitu hasil tes keterampilan dribbling dalam permainan bolabasket sampel yang memiliki koordinasi mata tangan tinggi yang dilatih menggunakan metode latihan inklusi sebesar 8,8330 lebih baik dibandingkan dengan yang dilatih menggunakan metode latihan drill sebesar 9,6410. Dengan demikian disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan keterampilan dribbling dalam permainan bolabasket sampel yang memiliki koordinasi mata tangan tinggi menggunakan metode latihan drill dengan metode latihan inklusi.

Keterampilan dribbling bolabasket sampel yang memiliki koordinasi mata tangan tinggi dilatih menggunakan metode latihan inklusi (A2B1) lebih tinggi dibanding dengan metode latihan drill (A1B1).

Berdasarkan rangkuman hasil perhitungan uji tukey seperti tampak pada tabel 4.8 di atas, dapat dilihat bahwa perbedaan keterampilan dribbling dalam permainan bolabasket yang memiliki koordinasi mata tangan rendah yang dilatih menggunakan metode latihan drill (A1B2) dengan metode latihan inklusi (A2B2) dengan p-value adalah 0,012 lebih kecil dari 0,05.

Berdasarkan nilai rata-rata kedua kelompok seperti tampak pada tabel 4.9 di atas, bahwa keterampilan dribbling dalam permainan bolabasket sampel yang miliki koordinasi mata tangan rendah yang dilatih menggunakan metode latihan drill sebesar 9,6410 lebih baik dibandingkan

dengan yang dilatih menggunakan metode latihan inklusi sebesar 10,1148. Dengan demikian disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan keterampilan dribbling dalam permainan bolabasket sampel yang memiliki koordinasi mata tangan rendah yang dilatih menggunakan metode latihan drill dengan metode latihan inklusi.

Keterampilan dribbling bolabasket sampel yang memiliki koordinasi mata tangan rendah dilatih menggunakan metode latihan drill (A1B2) lebih tinggi dibanding dengan metode latihan inklusi (A2B2).

Pembahasan

Berdasarkan hasil pengujian dari semua hipotesis yang telah dilakukan pada bagian pengujian hipotesis, maka dapat dinyatakan bahwa:

1. Penerapan metode latihan inklusi dari pada metode latihan drill terhadap keterampilan dribbling dalam permainan bolabasket pada Atlet PERBASI Kabupaten Bone

Hasil perhitungan analisis varians 2 x 2 tentang perbedaan koefektifan antara kedua metode latihan secara keseluruhan, yakni $F_{\text{(hitung)}} > F_{\text{tabel}}$ (FA) = 9,512 terlihat lebih besar dari pada $F_{\text{tabel}} = 4,113$, tampak bahwa $F_{\text{(hitung)}} > F_{\text{tabel}}$, atau P-value = 0,004 < 0,05. Dengan melihat hasil lainnya, keterampilan dribbling dengan menggunakan metode latihan inklusi dengan nilai rata-rata = 9,4735 dan simpangan baku = 0,76124 dibandingkan dengan hasil keterampilan dribbling dalam permainan bolabasket dengan menggunakan metode latihan drill dengan nilai rata-rata = 9,7885 dan simpangan baku = 0,26953, maka disimpulkan bahwa secara keseluruhan metode latihan inklusi lebih baik dari pada metode latihan drill terhadap hasil keterampilan dribbling dalam permainan bolabasket pada Atlet PERBASI Kabupaten Bone.

Latihan metode latihan drill dan metode latihan inklusi memang sudah dikenal dan sering digunakan secara luas. Kedua metode latihan drill dan metode latihan inklusi ini mempunyai tujuan yang sama. Dimana metode latihan drill untuk meningkatkan dribbling atlet bolabasket dengan menerapkan suatu bentuk latihan dimana pelatih memberikan umpan secara berulang-ulang kepada atlet sampai banyaknya latihan yang ditentukan dengan pelatih itu sendiri

Metode latihan inklusi merupakan pedoman metode latihan atau mengajar yang dipakai oleh pelatih atau guru dalam menyajikan materi pembelajaran atau latihan secara keseluruhan secara rinci dipaparkan tingkat kesulitannya. Tujuannya adalah agar siswa atau atlet kreatif dan mendapatkan kemudahan dalam mempelajari suatu keterampilan gerak, sebab siswa diberi kebebasan untuk memilih dan menentukan pada tingkat kesulitan mana siswa mulai belajar, serta diberi kebebasan pula untuk menentukan berapa kali siswa harus mengulangi gerakan dalam mempelajari suatu teknik gerakan dalam setiap pertemuan (Perdana et al., 2023).

Metode latihan drill merupakan bentuk-bentuk pembelajaran atau latihan suatu teknik cabang olahraga yang dilakukan dengan mengulang-ulang gerakan secara sistematis dan teratur. Metode latihan (drill) disebut juga metode training, yaitu suatu cara mengajar untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Juga, sebagai sarana untuk memelihara kebiasaan-kebiasaan yang baik. Selain itu, metode ini dapat digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan, dan keterampilan (Mardiana, 2022).

Berdasarkan penjelasan di atas, bahwa metode latihan inklusi lebih baik dari pada metode latihan drill. Karena metode latihan inklusi sistem latihan yang digunakan merupakan bentuk latihan secara keseluruhan, sedangkan metode latihan drill pola latihan yang diberikan perbagian-bagian keterampilan yang dimana metode latihan drill perlu ball hending terlebih dahulu mengakibatkan atlet akan merasa cepat bosan. Dengan demikian berdasarkan hasil pembahasan hasil penelitian, maka dapat direkomendasikan bahwa metode latihan inklusi lebih cocok diterapkan dalam meningkatkan keterampilan dribbling bolabasket.

2. Interaksi antara metode latihan dengan koordinasi mata tangan terhadap keterampilan dribbling bolabasket pada Atlet PERBASI Kabupaten Bone

Dari hasil analisis varians 2 x 2, tentang interaksi antara metode latihan drill dan metode latihan inklusi dengan koordinasi mata tangan terhadap keterampilan dribbling bolabasket menunjukkan bahwa $F_{\text{(hitung)}} = 59,736 > F_{\text{tabel}} = 35,343$ atau P-value = 0,000 < 0,05. Interaksi ini menggambarkan bahwa metode latihan inklusi lebih cocok

diterapkan bagi atlet yang memiliki koordinasi mata tangan yang tinggi dan koordinasi mata tangan rendah lebih cocok menggunakan metode latihan drill ($A1B2 > A1B1$ dan $A2B1 > A2B2$). Hal ini disebabkan dengan hasil uji tukey yang membandingkan antara metode latihan inklusi dengan koordinasi mata tangan tinggi dan metode latihan drill ($A1B1 : A2B1$), hasil P-value = $0,000 < 0,05$. Dengan kata lain, keefektifan metode latihan inklusi dengan koordinasi mata tangan tinggi (rata-rata = 8,8330 dan simpangan baku = 0,31609) lebih baik dibanding dengan metode latihan drill (rata-rata = 9,9360 dan simpangan baku = 0,21747). Metode latihan drill dengan koordinasi mata tangan rendah dan metode latihan inklusi dengan koordinasi mata tangan rendah ($A1B2 : A2B2$), hasil P-value = $0,012 < 0,05$. Dengan kata lain, keefektifan metode latihan drill dengan koordinasi mata tangan rendah (rata-rata = 9,6410 dan simpangan baku = 0,24025) lebih baik dibanding dengan metode latihan inklusi (rata-rata = 10,1148 dan simpangan baku = 0,45966). Interaksi antara metode latihan dan koordinasi mata tangan ($A \times B$). Hal ini berarti bahwa metode latihan dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan dribbling dalam permainan bolabasket.

Pada kelompok atlet dengan kemampuan koordinasi mata tangan tinggi yang dilatih dengan menggunakan metode latihan inklusi memperoleh hasil dribbling bolabasket yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok atlet dengan kemampuan koordinasi mata tangan tinggi dan dilatih dengan menggunakan metode latihan drill. Pada kelompok atlet dengan kemampuan koordinasi mata tangan rendah yang dilatih dengan menggunakan metode latihan drill memperoleh hasil keterampilan dribbling bolabasket yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok atlet dengan kemampuan koordinasi mata tangan rendah dan dilatih dengan menggunakan metode latihan inklusi. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh metode gaya mengajar berhubungan dengan koordinasi mata tangan atlet yang mengikuti latihan keterampilan dribbling bolabasket.

Berdasarkan dengan hal tersebut, menurut Harsono (1988:219) mengatakan bahwa “koordinasi erat hubungannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas dan sangat penting dipelajari untuk menyempurnakan teknik dan taktik” (Mu’ammam, 2017). Koordinasi dapat menyatukan berbagai system syaraf gerak, yang terpisah, ke dalam satu pola gerak yang efisien”. Berikut ini penjelasan mengenai interaksi (hubungan) metode latihan drill dan metode latihan inklusi dan koordinasi mata tangan terhadap keterampilan dribbling bolabasket bahwa dari kedua gaya metode tersebut bisa meningkatkan keterampilan dribbling bolabasket karena kedua metode latihan tersebut dapat meningkatkan keterampilan dribbling dalam permainan bolabasket. Walaupun memiliki koordinasi mata tangan tinggi dan rendah akan tetapi memiliki interaksi yang positif dalam meningkatkan keterampilan dribbling bolabasket. Sesuai dengan hasil analisis di atas, kedua metode latihan ini memiliki interaksi, dimana kedua metode latihan ini dapat mempengaruhi keterampilan dribbling bolabasket atlet setelah diberikan latihan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa bagi sampel yang memiliki koordinasi mata tangan tinggi yang ingin meningkatkan keterampilan dribbling hendaknya menggunakan metode latihan inklusi, sedangkan koordinasi mata tangan rendah jika ingin meningkatkan keterampilan dribbling bolabasket hendaknya dilatih dengan menggunakan metode latihan drill.

3. Penerapan metode latihan inklusi lebih baik dari pada metode latihan drill terhadap keterampilan dribbling bolabasket pada kemampuan koordinasi mata tangan tinggi pada Atlet PERBASI Kabupaten Bone

Hal ini di buktikan dengan uji Tukey, kelompok metode latihan inklusi yang mempunyai koordinasi mata tangan tinggi ($A1B2$) dibandingkan dengan kelompok metode latihan drill yang mempunyai koordinasi mata tangan tinggi ($A1B1$), hasilnya P-value = $0,000 < 0,005$. Dengan kata lain, kelompok sampel yang memiliki koordinasi mata tangan tinggi, keefektifan metode latihan inklusi (rata-rata = 8,8330) lebih baik secara nyata dibandingkan dengan metode latihan drill (rata-rata = 9,9360)

Kedua metode latihan drill dan metode latihan inklusi ini mempunyai tujuan yang sama yaitu untuk meningkatkan keterampilan dribbling bolabasket. Untuk ini kedua latihan ini cocok untuk meningkatkan keterampilan dribbling bolabasket, karena salah satu faktor

utama penunjang dalam meningkatkan keterampilan dribbling. Tetapi kedua latihan ini juga masing-masing memiliki perbedaan dalam segi pelaksanaannya.

Metode latihan drill dalam pelaksanaannya lebih mengutamakan keutuhan materi pembelajaran sehingga secara tidak langsung telah mengkondisikan situasi permainan yang sebenarnya dalam proses pembelajaran atau latihan. Yang dimaksud drill adalah suatu bentuk latihan dimana pelatih memberikan umpan secara berulang-ulang kepada atlet sampai banyaknya latihan yang ditentukan dengan pelatih itu sendiri. Selama pertemuan berlangsung ada beberapa keputusan yang dipindahkan dari guru atau pelatih kepada atlet. Pemandangan tersebut memberi peranan yang penting dan tanggung jawab baru kepada atletnya (Kurnia et al., 2022).

Sedangkan metode latihan inklusi merupakan cara yang diterapkan pelatih dengan merancang bentuk-bentuk latihan berdasarkan level-level tertentu dengan cara yang mudah dan cara yang sulit. Dari rancangan pembelajaran yang dibuat pelatih, atlet atau siswa diberi kebebasan untuk mengikuti latihan sesuai kemampuannya masing-masing (Amra, 2016). Ciri khas dari gaya inklusi adalah bahwa peserta didik dengan berbagai tingkat keterampilan berpartisipasi dalam tugas yang sama dengan memilih tingkat kesulitan dimana mereka dapat melakukan. Dari tahapan bentuk latihan yang dirancang pelatih, atlet atau siswa dapat memilih tahapan yang dianggap mampu untuk melakukannya. Peranan atlet atau siswa adalah mencoba melakukan gerakan untuk setiap tingkat kesulitan. Siswa atau atlet dapat memilih gerakan yang mereka anggap mampu. Siswa atau atlet dapat melanjutkan pada tahapan pada level berikutnya yang lebih sulit, jika level sebelumnya telah dikuasai atau dianggap mampu.

Terlihat bahwa setelah diberikan kedua latihan ini dan dites keterampilan dribbling bolabasket, diperoleh nilai rata-rata kelompok sampel yang dilatih dengan menggunakan metode latihan inklusi lebih baik dibanding dengan kelompok sampel yang dilatih dengan menggunakan metode latihan drill, meskipun kedua kelompok ini mempunyai koordinasi mata tangan tinggi (sama), karena kelompok latihan inklusi sudah memiliki koordinasi mata tangan tinggi, maka atlet yang dilatih akan dilatih sesuai dengan level yang dikuasainya.

Dengan demikian berdasarkan pembahasan di atas, maka dapat direkomendasikan bahwa bagi atlet yang memiliki koordinasi mata tangan tinggi, metode latihan inklusi cocok diterapkan dalam meningkatkan keterampilan dribbling bolabasket.

4. Penerapan metode latihan drill lebih baik dari pada metode latihan inklusi terhadap keterampilan dribbling bolabasket pada kemampuan koordinasi mata tangan rendah pada Atlet PERBASI Kabupaten Bone.

Hal ini dibuktikan dengan hasil uji Tukey, kelompok metode latihan drill yang mempunyai koordinasi mata tangan rendah (A1B2) dibandingkan dengan kelompok metode latihan inklusi yang mempunyai koordinasi mata tangan rendah (A2B2), hasil $P\text{-value} = 0,012 < 0,05$. Dengan kata lain, kelompok sampel yang memiliki koordinasi mata tangan rendah, keefektifan metode latihan drill (rata-rata = 9,6410) lebih baik secara nyata dibandingkan dengan metode latihan inklusi (rata-rata = 10,1148)

Kedua metode latihan drill dan metode latihan inklusi ini mempunyai tujuan yang sama yaitu untuk meningkatkan keterampilan dribbling bolabasket. Untuk ini kedua latihan ini cocok untuk meningkatkan keterampilan dribbling bolabasket, karena salah satu faktor utama penunjang dalam meningkatkan keterampilan dribbling dalam permainan bolabasket. Tetapi kedua latihan ini juga masing-masing memiliki perbedaan dalam segi pelaksanaannya.

Metode latihan drill dalam pelaksanaannya lebih mengutamakan keutuhan materi latihan sehingga secara tidak langsung telah mengkondisikan situasi permainan yang sebenarnya dalam proses pembelajaran atau latihan. Pelatih memberikan umpan secara berulang-ulang kepada atlet sampai banyaknya latihan yang ditentukan dengan pelatih itu sendiri. Ciri utama dari metode latihan drill adalah selama pertemuan berlangsung ada beberapa keputusan yang dipindahkan pelatih kepada atlet. Pemandangan tersebut memberi peranan yang penting dan tanggung jawab baru kepada atletnya (Tamim, 2017).

Sedangkan metode latihan inklusi merupakan cara yang diterapkan pelatih dengan merancang bentuk-bentuk latihan berdasarkan level-level tertentu dengan cara yang mudah dan cara yang sulit. Peranan atlet atau siswa adalah mencoba melakukan gerakan untuk setiap tingkat kesulitan. Siswa atau atlet dapat memilih gerakan yang mereka anggap

mampu. Siswa atau atlet dapat melanjutkan pada tahapan pada level berikutnya yang lebih sulit, jika level sebelumnya telah dikuasai atau dianggap mampu.

Terlihat bahwa setelah diberikan kedua latihan ini dan dites keterampilan dribbling bolabasket, diperoleh nilai rata-rata kelompok sampel yang dilatih dengan menggunakan metode latihan drill lebih baik dibanding dengan kelompok sampel yang dilatih dengan menggunakan metode latihan inklusi, meskipun kedua kelompok ini mempunyai koordinasi mata tangan yang rendah (sama), karena atlet memiliki koordinasi mata tangan rendah maka atlet perlu dilakukan pengenalan bola atau ball hending agar atlet tersebut lebih menguasai kontrol bola dalam melakukan dribbling dalam permainan bolabasket.

Dengan demikian berdasarkan pembahasan di atas, maka dapat direkomendasikan bahwa bagi atlet yang memiliki koordinasi mata tangan rendah, metode latihan drill cocok diterapkan dalam meningkatkan keterampilan dribbling dalam permainan bolabasket.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di laksanakan dan di jelaskan pada pembahasan sebelumnya maka dapat di ambil suatu kesimpulan, 1) Ada pengaruh metode latihan drill dan metode latihan inklusi terhadap keterampilan dribbling pada Atlet PERBASI Kabupaten Bone. 2) Ada interaksi metode latihan dan koordinasi mata tangan terhadap keterampilan dribbling pada Atlet PERBASI Kabupaten Bone. 3) Ada perbedaan keterampilan dribbling antara koordinasi mata tangan tinggi dengan menggunakan metode latihan drill dan metode latihan inklusi pada Atlet PERBASI Kabupaten Bone. 4) Ada perbedaan keterampilan dribbling antara koordinasi mata tangan rendah dengan menggunakan metode latihan drill dan metode latihan inklusi pada Atlet PERBASI Kabupaten Bone. Saran yaitu bagi para pembina dan pelatih permainan bolabasket, bahwa kiranya dalam peningkatan keterampilan dribbling, maka harus melakukan latihan metode latihan drill dan metode latihan inklusi secara teratur. Pihak PERBASI Kab. Bone perlu memfasilitasi sarana dan prasarana latihan, agar tidak terjadi permasalahan-permasalahan yang dapat menghambat proses latihan. Bagi yang berminat melakukan penelitian lebih lanjut, disarankan agar melibatkan variabel-variabel lain yang relevan dengan penelitian ini serta dengan populasi dan sampel yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Amra, Q. (2016). Hubungan gaya Reciprocal, Gaya Inclusion Dan Motivasi Berlatih Terhadap Keterampilan Sepakbola Pemain Ssb Muspan Fc Kota Padang. *Jurnal Menssana*, 1(1), 16–27.
- Fahrizal, Et Al. (2023). Analisis Passing Chest Pass Permainan Bola Basket Siswa Sma Negeri 10 Makassar. 06(01), 1133–1139.
- Hasanuddin, M. I., & Syahrudin. (2022). Efektivitas Latihan Skipping Dan Squat Jump Terhadap Kemampuan Jump Shoot. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(2), 127-132. <http://dx.doi.org/10.26418/jilo.v5i2.59437>.
- I. Kamaruddin Et Al., Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 1st Ed. Padang: Pt Global Eksekutif Teknologi, 2022.
- Isman, H., Supriatna, E., & Triansyah, A. (2020). Pengaruh Metode Drill Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bolavoli Peserta Didik Ekstrakurikuler. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 9(1), 1–8.
- Kurnia, R. H., Iqbal, R., Mahardhika, D. B., Singaperbangsa, U., & Abstract, K. (2022). Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Keterampilan Dasar Free Throw Pada Ekstrakurikuler Bola Basket Di Sma Negeri 1 Karawang. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 2022(19), 532–539.
- Kurniawan, A. (2018). Metodologi Pendidikan. In N. N. M (Ed.), *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. (Pertama, Vol. 1, Issue 4). Pt Remaja Rosdakarya.
- Mardiana, I. N. (2022). Metode Drill Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Penjasorkes Pada Siswa Kelas Vi Sd. *Journal Of Education Action Research*, 6(2), 182–187. <https://doi.org/10.23887/Jear.V6i2.45821>
- Mu'ammam, M. (2017). Pengaruh Metode Latihan Drill Dan Koordinasi Terhadap Ketepatan Servis Tenis Meja. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 63. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i1.12805>
- Murdaningsih, D. A., & Rahayu, S. (2020). Sumbangan Koordinasi Mata Tangan Dan

- Konsentrasi Terhadap Akurasi Pukulan Jarak Pendek Woodball. *Journal Of Sport Sciences And Fitness*, 5(2), 104.
- Nickevin, R., & Sari, Y. P. (2021). Pengaruh Latihan Dribbling Dengan Model Bermain Terhadap Hasil Dribbling Permainan Bola Basket. *Edukasimu.Org*, 1.
- Perdana, R. P., Rubiyatno, R., Purnomo, E., Supriatna, E., & Sastaman, P. (2023). Peningkatan Pembelajaran Passing Sepakbola Melalui Metode Inklusi. *Jurnal Patriot*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.24036/Patriot.V5i1.884>
- Purba, S., Ahadid, A., Putra, W., Rahman, A. A., Aryani, P., Jannah, F., Widodo, H., Magalhaes, A. D. J., & Hasanuddin, M. I. (2023). Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi Dan Aplikasinya.
- Purnomo, E., Marheni, E., & Mardatilah, I. (2019). Efektifitas Metode Pembelajaran Drill Dan Demonstrasi. *Jurnal Performa*, 4(Desember 2019), 152–158.
- Rahmadani, E., Mashuri, M. T., Sitopu, J. W., Hasanuddin, M. I., Suarsana, I. M., Asriadi, M., Putri, J. H., Maharani, I., Hasanuddin, M. I., Maswar, Elfina, H., & Irwanto. (2023). *Statistika Pendidikan*. <https://Batukota.Bps.Go.Id/Publication/Download.Html?Nrbvfeve=Otc4mdzhyzzhyzayy2u4ztblntnlymjm&Xzmn=Ahr0chm6ly9iyxr1a290ys5ichmuz28uawqvchvibgljyxrpb24vmjaxns8xmc8zmc85nzwgmfjnmfjmdjjzthlmgu1m2viymyvc3rhdglzdlrys1kywvyywgta290ys1iyxr1ltiwmtuuahrtba%3d>
- Tamim, M. H. (2017). Pengaruh Metode Latihan (Resiprokal Dan Inklusi) Persepsi Kinestetik Terhadap Teknik Overhead Lob Forehand Bulu Tangkis. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 71. <https://doi.org/10.21831/Jk.V5i1.12806>