

PENDEKATAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI ERA ABAD 21

Mashud

Universitas Lambung Mangkurat

Jl. Permata Komplek Perumahan Balitan VIII Blok B Nomer 12 Kota Madya Banjarbaru

E-mail: mashud80@gmail.com

Abstrak: Pendekatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Di Era Abad 21. Perbedaan karakteristik peserta didik pada abad sebelum 21 dan abad 21 tentunya berdampak pada pendekatan pembelajaran yang diberikan kepada peserta didik, agar mampu memfasilitasi kebutuhan tiap peserta didik dalam belajar. Fakta ini menuntut guru (PJOK) untuk segera menyesuaikan dengan menerapkan pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan perkembangan zaman.

Alternatif jawaban dengan menerapkan pendekatan pembelajaran kontemporer yang berorientasi pada konstruktivisme khusus pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) di abad 21 ini dengan sebaik-baiknya. Maka dampak langsung yang dirasakan oleh peserta didik, *peserta didik akan merasakan menjadi orang yang di orangkan oleh guru*. Mengapa demikian...? karena dalam pendekatan yang berorientasi pada siswa, siswa merasa dilibatkan secara langsung, dihargai dan digali potensinya dan dibimbing untuk mendapatkan pengetahuannya sendiri olah guru, guru hanya merencanakan, mendampingi, mengarahkan dan memfasilitasi siswa dalam belajar mengurangi keterlibatan sebagai pengajar tetapi sebagai pembelajar.

Dengan pergeseran peran guru yang semacam ini sehingga siswa merasa dihargai atau diorangkan oleh guru, siswa digali potensi dan kemampuannya serta diberi kebebasan dalam menuangkan dan mengepresikan konsep dan pengetahuannya dalam pembelajaran yang dirancang oleh guru. Kalau siswa merasa dilibatkan secara total dan dihargai oleh guru dalam pembelajaran maka dengan sendirinya akan muncul dan tertanam sikap kemandirian, kreativitas dan tanggung jawab. Akhirnya akan mampu membantu guru dalam mewujudkan tujuan pembelajaran yang direncanakan oleh guru.

Kelebihan inilah yang dipandang akan berdampak pada perubahan pendidikan ke arah yang lebih baik. Namun sebagai catatan, untuk mewujudkan dan menerapkan proses pembelajaran dengan berorientasi pendekatan pada siswa (*student centered*) di abad 21 ini tidak semudah membalikkan telapak tangan. Tapi membutuhkan kesungguhan dari guru sebagai ujung tombak di sekolah, pemerintah sebagai unsur kontroling dan evaluasi. Kesemuanya harus saling bahu membahu dan saling bekerja sama dengan baik untuk betul-betul komitmen menjalankan.

Kata Kunci: Pendekatan Pembelajaran, PJOK, Abad 21

PENDAHULUAN

Menjawab tuntutan perkembangan zaman saat ini (abad 21) telah dikembangkan sebuah teori pembelajaran kontemporer atau teori pembelajaran yang sedang dipakai pada masa ini. Teori pembelajaran kontemporer adalah “pembelajaran yang mengacu dan

dikembangkan pada teori belajar konstruktivisme” (Rifai & Catarina, 2009:38). Dengan kata lain, teori belajar konstruktivisme merupakan teori pembelajaran kontemporer yang saat ini tengah dipraktikkan oleh dunia pendidikan dunia.

Pembelajaran sejatinya berfungsi untuk membekali kemampuan siswa mengakses berbagai informasi yang dibutuhkan dalam belajar. Sesuai dengan prinsip belajar teori konstruktivisme, maka dalam pembelajarannya tampak ada pergeseran fungsi guru dan buku sebagai sumber informasi. Dahulu guru dan buku sebagai sumber informasi utama bagi seorang siswa dalam belajar. Siswa memiliki patokan atau konsentrasi pada kedua sumber tersebut untuk belajar sehingga guru menjadi pusat pembelajaran siswa dan buku sebagai pegangan kedua dalam belajar. Hal ini guru dan buku menjadi pihak yang aktif memberikan informasi ketimbang siswanya. Siswa berfungsi sebagai subyek pendengar dan pengoreksi dengan buku sumber tersebut.

Hal ini sangat berbeda dengan teori pembelajaran kontemporer yang merujuk pada konstruktivisme. Dalam teori pembelajaran tersebut mengutamakan pembelajaran dengan pendekatan “*student centered*”, dimana proses pembelajaran mengkritisi konsep pembelajaran yang selama ini berlangsung yang cenderung berpusat pada guru dan buku. Tetapi menjadikan guru dan siswa sama-sama aktif, siswa aktif mengkonstruksi pengetahuan dan guru hanya sebagai fasilitator. Dalam pendekatan pembelajaran kepada siswa ini bentuk pembelajaran dilaksanakan melalui belajar aktif, belajar mandiri, belajar kooperatif dan kolaboratif, generative learning, problem based learning, project problem based learning dan incuiri (Riyanto, 2010:11). Teori pembelajaran kontemporer yang merujuk pada konstruktivisme pada tahun 2013

pemerintah telah memberlakukan penyempurnaan kurikulum 2004 (KBK) dan kurikulum 2006 (KTSP) yaitu kurikulum 2013 (K13). Dalam kurikulum terbaru ini pemerintah menghendaki pembelajaran yang diberikan kepada anak didik harus menggunakan pendekatan saintifik (*scientific approach*) dan autentic assesment (penilaian autentik). Pendekatan saintifik dan penilaian autentik merupakan pengejawentahan dari model-model pembelajaran kontemporer yang merujuk pada konstruktivisme.

Dalam permendikbud No 103 tahun 2014 tentang pembelajaran pada pasal 2 disebutkan bahwa pendekatan saintifik/pendekatan berbasis proses keilmuan merupakan pengorganisasian pengalaman belajar dengan urutan logis meliputi proses pembelajaran; 1) mengamati, 2) menanya, 3) mengumpulkan informasi/mencoba, 4) menalar/mengasosiasi, dan 5) mengkomunikasikan, atau yang lebih dikenal dengan sebutan 5M. Urutan logis sebagaimana dimaksud dilaksanakan dengan menggunakan modus pembelajaran langsung atau tidak langsung sebagai landasan dalam menerapkan berbagai strategi dan model pembelajaran sesuai kompetensi dasar (KD) yang ingin dicapai. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Dyer (2011) bahwa “menunjukkan perbedaan level penggunaan 5M para entrepreneur inovatif selalu menggunakan 5M sebagai cara ampuh untuk mencapai keberhasilan. Sementara entrepreneur yang kurang inovatif, kurang banyak menggunakan 5 M” (Dyer & Jeff at al, 2011). Kebiasaan penggunaan keterampilan 5M sebagai sumber atau factor utama berkembangnya

keaktivitas dan keinnovasian seseorang. Oleh karena itu, 5M menjadi keterampilan yang sangat dibutuhkan bagi setiap siswa sehingga harus dikembangkan oleh para guru dan kepala sekolah.

Melihat beberapa kelebihan dan keutamaan dari pendekatan pembelajaran kontemporer yang beraliran konstruktivisme di atas khusus pada pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) sangatlah penting dan segera dibudayakan pada guru di sekolah. Langkah awal dalam kajian ini, penulis memberikan gambaran bagaimana pendekatan konstruktivisme dilaksanakan, sekaligus memberikan penjelasan secara rinci dan detail sehingga mudah dipahami dan dilaksanakan dalam dunia pendidikan. Untuk itu dalam tulisan ini akan diuraikan tentang **“Pendekatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Era Abad 21”**.

BAGIAN INTI

Konsep Pendekatan Pembelajaran

Pendekatan pembelajaran dapat diartikan sebagai titik tolak atau sudut pandang kita terhadap proses pembelajaran, yang merujuk pada pandangan tentang terjadinya suatu proses yang sifatnya masih sangat umum, di dalamnya mawadahi, menginsiprasi, menguatkan, dan melatari metode pembelajaran dengan cakupan teoretis tertentu.

Dilihat dari pendekatannya, pembelajaran terdapat dua jenis pendekatan, yaitu: (1) pendekatan pembelajaran yang berorientasi atau berpusat pada siswa (*student centered approach*) dan (2) pendekatan

pembelajaran yang berorientasi atau berpusat pada guru (*teacher centered approach*)

(<http://AhmadSudrajad.wordpress.com>).

Dari dua pembagian pendekatan pembelajaran di atas, maka dapat dijelaskan ada beberapa model pembelajaran yang termasuk pada pendekatan pembelajaran pembelajaran yang berorientasi pada siswa dan model pembelajaran yang berorientasi pada guru.

Konsep Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistic dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional (Samsudin & Us, 2015:161). Dalam pelaksanaan pembelajaran di sekolah untuk mengetahui keberhasilan kemampuan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani ini guru menggunakan instrument penilaian psikomotorik (aspek fisik), kognitif (aspek kemampuan berfikir) dan afektif (aspek sikap). Sehingga apabila peserta didik dalam tiga komponen penilaian tersebut memenuhi kriteria ketuntasan belajar, maka peserta didik tersebut dinyatakan berhasil dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani.

Kata berhasil dalam pembelajaran pendidikan jasmani di atas, sejatinya tidak terletak pada tiga aspek tersebut, namun lebih dari itu, bahwasannya pendidikan jasmani tujuan akhirnya adalah mengantar keberhasilan peserta didik dalam menempuh semua jenjang pendidikan. Ini

bisa diartikan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara menyeluruh atau tiada pendidikan sempurna tanpa kehadiran pendidikan jasmani.

Konsep Pendekatan Pembelajaran di Era Abad 21

Seiring perkembangan zaman, khususnya di era abad 21 ini teori pembelajaran terus mengalami perubahan dan perbaikan seiring perubahan zaman dan permasalahan yang terjadi dalam dunia pendidikan itu sendiri. Berikut penjelasan pendekatan pembelajaran sebelum abad 21 dan abad 21;

1. Pendekatan Pembelajaran Sebelum Abad 21

Dahulu manusia mengenal teori pembelajaran behavioristic yang terkenal sangat ampuh dan membawa keberhasilan dalam ketercapaian tujuan pembelajaran. Teori ini yang lebih dikenal dengan teori pembelajaran yang berorientasi pada pendekatan siswa. Dalam teori behavioristic dijelaskan bahwa "belajar adalah perubahan yang dialami siswa dalam hal kemampuannya untuk bertingkah laku dengan cara yang baru sebagai hasil interaksi antara stimulus dan respon" (Uno, 2007:7). Teori behavioristic ini telah banyak dikembangkan oleh; Thorndike, (1911); Watson, (1963); Hull, (1943); dan Skinner, (1968). Dalam teori pembelajaran ini menekankan adanya stimulus/rangsang yang diberikan kepada anak didik sehingga anak didik dituntut untuk meresponnya. Artinya bisa dikatakan bahwa keberhasilan

pembelajaran hanya ditentukan oleh dua factor, yaitu 1) factor guru sebagai pemberi stimulus/rangsang, guru harus mampu mempersiapkan perencanaan dan bahan yang akan diberikan kepada anak didiknya sebagai stimulus atau rangsangan. 2) anak didik sebagai penerima stimulus/rangsang harus mampu merespon dari apa yang diberikan oleh seorang guru. Apabila salah satu factor tersebut tidak ada atau kurang maksimal maka hasil pembelajaran juga kurang maksimal. Selain itu ketergantungan dua factor tersebut di atas akan menjadikan anak didik menjadi anak yang pasif dan selalu menunggu rangsang yang diberikan oleh guru. Selain itu anak didik akan terkungkung kreativitasnya dan tidak mampu berinovasi dan mengembangkan potensi yang dimiliki oleh masing-masing individu anak didik.

Teori behavioristic atau yang sekarang dipandang sebagai teori pembelajaran klasik tentunya kurang baik apabila masih diterapkan dalam pembelajaran kepada anak didik. Hal ini dikarenakan sebuah pembelajaran akan berbuah baik apabila mampu mengembangkan potensi yang dimiliki anak didik bukan anak didik dianggap sebagai kertas putih yang kosong atau sebuah botol yang kosong sehingga terserah guru mau menggores kertas tersebut dengan goresan apa?, atau mau mengisi botol yang kosong tersebut dengan apa? Dominasi peran guru semacam ini diharapkan segera harus dibatasi, kita sebagai guru/pendidik harus memandang anak didik memiliki potensi yang bisa

dibangun/konstruksi sesuai dengan perbedaan karakteristik masing-masing dari anak didik itu sendiri.

2. Pendekatan Pembelajaran Abad 21

Pada abad 21 teori pembelajaran klasik di atas harus segera ditinggalkan. Berikut salah satu teori pembelajaran yang mampu memberikan solusi terhadap masalah yang berkembang saat ini yaitu salah satu pendekatan dalam teori pembelajaran kontemporer yang merujuk pada konstruktivisme. Pendekatan ini adalah pendekatan yang berorientasi pada siswa atau pembelajaran yang berpusat pada siswa/ peserta didik. Model-model pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang berorientasi pada siswa yang dijelaskan oleh Jones (2007) adalah 1) *small group discussion*, 2) *role play simulation*, 3) *case study*, 4) *discovery learning (DL)*, 5) *self directed learning (SDL)*, 6) *cooperative learning (CL)*, 7) *collaborative learning (CBL)*, 8) *contextual instruction (CI)*, 9) *project based learning (PjBL)*, 10) *problem based learning and inquiry (PBL)*. Dari beberapa model pembelajaran yang sesuai dengan pendekatan pada siswa di atas, pemerintah melalui Kemendikbud pada Kurikulum 2013 merumuskan pendekatan *scientific* sebagai pendekatan yang wajib dilakukan oleh guru dalam pembelajaran. Pendekatan *Scientific approach* atau dalam bahasa Indonesia adalah pendekatan ilmiah, merupakan suatu pendekatan pembelajaran yang menggunakan lima keterampilan dalam melaksanakan kegiatan pembelajarannya, dalam kurikulum

2013 sering juga disebut 5M, 5 keterampilan itu adalah sebagai berikut: 1) mengamati, 2) menanya, 3) mengumpulkan data/mencoba, 4) menalar/mengasosiasi, dan 5) mengkomunikasikan. Permendikbud No. 103 Tahun 2014 tentang Pembelajaran pada pasal 2 menyebutkan bahwa "...pendekatan saintifik/pendekatan berbasis proses keilmuan merupakan pengorganisasian pengalaman belajar dengan urutan logis meliputi proses pembelajaran: 1) mengamati, 2) menanya, 3) mengumpulkan informasi/mencoba, 4) menalar/mengasosiasi, dan 5) mengkomunikasikan".

Domain kemampuan belajar peserta didik yang harus dikembangkan pada kurikulum 2013 dan Kurikulum sebelumnya tidaklah berbeda, yaitu pengetahuan, keterampilan dan sikap. Namun dari sisi konten setiap domain sebagian ada perbedaan. Perbedaan antara kurikulum 2013 dengan kurikulum sebelumnya dapat dilihat pada muatan standar kompetensi lulusan (SKL). Dalam SKL kurikulum 2013 pada keterampilan gerak tidak lagi menggunakan taksonomi Bloom akan tetapi menggunakan *five discovery skills* (lima keterampilan diskoveri) yang dikenal dengan 5M. Lima keterampilan diskoveri (5M) ini meliputi mengamati, menanya, mencoba, menalar (asosiasi), dan menyajikan.

Keterampilan 5M, pengetahuan dan sikap secara integratif merupakan fokus hasil belajar peserta didik pada kurikulum 2013 sebagaimana

diterapkan pada Permendikbud No. 65 Tahun 2013 tentang Standar Proses. Keterampilan 5M adalah keterampilan belajar ilmiah peserta didik yang harus selalu dikembangkan untuk menghasilkan lulusan yang kreatif, inovatif, produktif, berfikir tingkat tinggi dan berkarakter. Keterampilan mengamati, menanya, mencoba, menalar dan menyajikan adalah lima keterampilan diskoveri yang harus selalu digunakan, dikembangkan dan dibiasakan sehingga keterampilan ini menjadi karakter produktif dan inovatif yang melekat pada perilaku kehidupan sehari-hari peserta didik.

Hasil penelitian Dyer (2011:11) menunjukkan bahwa perbedaan level penggunaan 5M para *entrepreneur* membedakan *entrepreneur* inovatif dan *entrepreneur* non inovatif. *Entrepreneur* inovatif selalu menggunakan 5M sebagai cara ampuh untuk mencapai keberhasilan. Sementara *entrepreneur* yang kurang inovatif, kurang banyak menggunakan 5M. Kebiasaan penggunaan keterampilan 5M sebagai sumber atau faktor utama berkembangnya kreatifitas dan keinovasian seseorang. Oleh karena itu, 5M menjadi keterampilan yang sangat dibutuhkan bagi setiap peserta didik sehingga harus dikembangkan oleh para guru. Sebelum mengkaji strategi guru untuk mengembangkan 5M, akan dibahas lebih dulu apa itu 5M (mengamati, menanya, mencoba/menggali informasi, menalar dan menyajikan).

1) *Mengamati (Observing)*

Mengamati adalah kegiatan awal pendekatan saintifik pada tahap

kegiatan inti pembelajaran. Tujuan mengamati pada awal kegiatan inti adalah untuk membangkitkan rasa ingin tahu peserta didik. Keadaan rasa ingin tahu ini menjadi pendorong peserta didik untuk mengajukan pertanyaan-pertanyaan investigasi. Namun tidak semua pengamatan dapat membangkitkan rasa ingin tahu karena tergantung objek yang diamati. Pemilihan objek amatan yang tepat dapat membangkitkan rasa ingin tahu peserta didik. Pengetahuan hasil kegiatan mengamati objek merupakan pengetahuan faktual yang masih bersifat *tacit knowledge*, pengetahuan yang belum dapat dikomunikasikan kepada orang lain. Diharapkan pengetahuan yang diperoleh hasil pengamatan diubah menjadi *explicit knowledge*, pengetahuan yang dapat dikomunikasikan. Supaya perolehan pengetahuan menjadi eksplisit, maka selama mengamati objek peserta didik didorong untuk mendeskripsikan (menggambarkan) secara lisan/tertulis karakteristik objek tersebut.

Mengamati sebagai salah satu langkah pembelajaran meliputi kegiatan membaca mendengar, menyimak, melihat baik dengan menggunakan alat maupun tanpa menggunakan alatbantu. "Mengamati (observasi) adalah proses mengumpulkan informasi dengan seluruh indera yang sesuai dan alat bantu indera (LPMP, 2014). Manusia memiliki panca indera yang meliputi indera mata untuk melihat dan membaca, indera telinga untuk mendengarkan dan menyimak, indera hidung untuk mencium atau membau,

indera lidah untuk mengecap, dan indera kulit untuk meraba. Berikut ini adalah contoh mengamati dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah:

- Peserta didik melakukan *searching* internet, membaca sumber dari buku atau mengamati tayangan video tentang materi yang akan diajarkan oleh guru penjas, misalnya melihat tayangan video mengenai lompat jauh, untuk mengetahui gaya-gaya pada lompat jauh dan untuk mengetahui konsep gerakan lompat jauh, seperti lompat jauh gaya melenting.
- Peserta didik diajak untuk mengamati secara langsung bersama guru, gerakan-gerakan lompat jauh gaya melenting saat proses pembelajaran berlangsung yang diperagakan oleh guru atau peserta didik yang sudah mengetahui.

Ciri-ciri perilaku mengamati peserta didik yang dapat dilihat merupakan indikator perilaku peserta didik melakukan kegiatan mengamati. Kegiatan mengamati secara alamiah sebagai sumber motivasi internal di dalam diri peserta didik. Setiap peserta didik selalu ingin tahu sesuatu yang ditunjukkan oleh gurunya. Motivasi internal ini akan diperkuat lagi dengan adanya faktor motivasi eksternal. Salah satu sumber motivasi eksternal bagi peserta didik adalah penilaian yang

tepat. Peserta didik akan lebih serius dan fokus pada saat mengamati sesuatu yang ditunjukkan guru jika diikuti dengan penilaian. Peserta didik akan diberi skor tinggi jika berhasil mendeskripsikan hasil pengamatan secara utuh. Karena keterampilan mengamati adalah bagian dari keterampilan 5M yang harus ada nilainya dalam rapor, maka guru harus melakukan penilaian terhadap keterampilan mengamati peserta didik secara tepat dan terus menerus ketika proses pembelajaran berlangsung.

Indikator perilaku peserta didik yang dapat diamati ketika peserta didik mengamati memiliki beberapa ciri. Pertama, peserta didik menampakkan perilaku serius ketika mengamati sesuatu ditunjukkan oleh guru. Dalam kegiatan mengamati, peserta didik tidak hanya menggunakan indera penglihatan saja akan tetapi juga menggunakan indera pendengaran, pengecap, perabaan, atau penciuman. Bahkan pada pengamatan lebih kompleks diperlukan kombinasi beberapa indera untuk mengamati suatu fenomena. Indikator peserta didik mengamati kedua, mampu mendeskripsikan hasil pengamatan dengan secara lengkap baik lisan dan tertulis. Indikator keterampilan peserta didik mengamati jika dijadikan rubrik penilaian perlu adanya kriteria dan level penskoran, seperti pada tabel 1 berikut:

Tabel 1. Rubrik Penilaian Kriteria dan Level Penskoran Proses Mengamati

| Keterampilan | Level | | |
|--------------|---|--|--|
| | 3 | 2 | 1 |
| Mengamati | Tampak serius dalam mengamati dan mendeskripsikan hasil pengamatan secara lengkap | Tampak serius namun deskripsi hasil pengamatan tidak lengkap/jelas | Tampak tidak serius dan deskripsi hasil pengamatan tidak lengkap/tidak jelas |

Mengamati merupakan hal yang paling utama dalam proses pembelajaran tidak terkecuali dalam pembelajaran penjas. Pada awal proses pembelajaran penjas peserta didik selalu mengamati, memperhatikan penjelasan dari guru, memperhatikan gerakan yang dicontohkan oleh guru atau teman, mengamati tayangan video, dan sebagainya. Oleh karena itu proses mengamati ini tidak lepas dalam proses pembelajaran penjas.

2) *Menanya (Questioning)*

Kegiatan menanya dalam keterampilan 5M ini adalah domain peserta didik dan bukan domain guru. Peran guru adalah mendorong dan memfasilitasi peserta didik untuk menanya. Pertanyaan yang diajukan peserta didik bukan sembarang pertanyaan dan bukan pertanyaan untuk mendapat penjelasan konsep dari guru akan tetapi pertanyaan dari hasil mengamati (observasi). Pertanyaan dari hasil pengamatan peserta didik adalah jenis pertanyaan yang mendorong kegiatan diskoveri, investigasi atau eksplorasi. Menanya muncul setelah mengamati adalah sebagai wujud sikap rasa ingin tahu berdasarkan pengetahuan faktual yang diperolehnya. Menanya sebagai rasa ingin tahu dimiliki setiap orang yang

muncul sebagai akibat dari kegiatan mengamati.

Temuan dilapangan menunjukkan bahwa peserta didik diberi kesempatan bertanya setelah guru menjelaskan konsep. Guru mendorong peserta didik untuk bertanya yang berkaitan dengan penjelasan konsep guru yang belum jelas. Jika ada peserta didik yang bertanya, pertanyaan tersebut adalah untuk meminta guru untuk menjelaskan kembali konsep yang belum jelas.

Guru kemudian menjelaskan kembali bagian konsep yang belum dipahami oleh peserta didik. Sebagian guru ada yang meminta peserta didik lain yang sudah paham untuk menjelaskan kepada peserta didik yang belum paham. Dalam kasus ini, jenis pertanyaan yang diajukan peserta didik tidak termasuk pertanyaan diskoveri. Disamping itu, dalam pembelajaran 5M tugas guru bukan menjelaskan konsep akan tetapi melakukan konfirmasi konsep yang ditemukan atau dibangun oleh peserta didik sendiri. Dengan kata lain, konsep bukan dijelaskan guru akan tetapi ditemukan peserta didik. Peserta didik mencari tahu bukan diberi tahu.

Mengamati dan menanya adalah dua kegiatan yang harus urut

(sikuen) dan tidak dapat dibalik, menanya dulu baru mengamati. Jika ada yang ingin mencoba urutan dibalik dari menanya kemudian mengamati boleh saja akan tetapi hasil belajarnya akan berbeda. Pertanyaan peserta didik dari hasil pengamatan adalah pertanyaan yang mendorong kegiatan penyelidikan. Penyelidikan yang akan dilakukan peserta didik adalah untuk mencari tahu suatu jawaban, penjelasan atau solusi sebuah problem. Pertanyaan peserta didik yang bukan pernyataan yang mendorong penyelidikan lebih lanjut adalah tidak termasuk pertanyaan yang dimaksud 5M (*discovery skills*). Sementara dalam pendekatan saintifik, peran guru bukan memberi penjelasan (memberi tahu) akan tetapi mendorong peserta didik untuk menemukan penjelasan sendiri (mencari tahu).

Fakta di lapangan sering terjadi guru banyak menanya tentang hasil pengamatan peserta didik. Seharusnya peserta didik sendiri yang banyak menanya tentang hasil pengamatan dirinya. Mungkin sebagian guru berpandangan bahwa kegiatan menanya adalah domain guru, sedangkan tugas peserta didik adalah menjawab dengan tepat dari pertanyaan guru. Pandangan ini tidak tepat, yang tepat kegiatan menanya hasil pengamatan adalah domain peserta didik. Kalaupun guru bertanya, pertanyaan guru bertujuan menggiring peserta didik untuk bertanya. Guru perlu memahami dan meningkatkan keterampilan teknik bertanya supaya peserta didik bertanya.

Pertanyaan peserta didik yang relevan dengan tujuan ditulis di papan tulis sebagai rumusan masalah. Setelah perumusan masalah (pertanyaan) menjadi masalah bersama, peserta didik didorong untuk merumuskan sendiri solusinya atau menjawab pertanyaan sendiri. Jawaban peserta didik berfungsi sebagai jawaban sementara (hipotesis) karena jawaban tersebut belum diuji kebenarannya melalui percobaan. Jawaban sementara yang diajukan peserta didik sendiri dapat menjadi rasa penasaran di dalam diri peserta didik untuk segera menguji kebenaran melalui percobaan. Jika diarahkan dengan tepat, peserta didik sendiri mampu merancang percobaan untuk menguji hipotesisnya. peserta didik akan lebih termotivasi jika hasil rancangan percobaan dinilai oleh guru. Contoh pertanyaan-pertanyaan diskoveri atau investigasi adalah sebagai berikut:

- Apa yang menjadi masalah?
- Apa yang akan terjadi jika...?
- Apa saja yang menjadi penyebab terjadinya...?
- Mengapa..... ketika.....?

Berikut ini contoh teknik menggiring siswa untuk menanya berdasarkan hasil pengamatan mata pelajaran penjas tentang konsep melompat. Guru menunjukkan gerakan melompat tanpa awalan beberapa kali kemudian bertanya kepada peserta didik: “kira-kira berapa meter lompatan yang bapak lakukan?” Peserta didik menjawab: “kira-kira 1

meter”. Guru bertanya lagi: “Bapak melakukan awalan lari atau tidak?” Peserta didik menjawab: “tidak memakai awalan”. Guru menegaskan hasil pengamatan peserta didik bahwa jarak lompatan perkiraan 1 meter tanpa melakukan awalan. Guru mengulang lagi “jarak lompatan 1 meter tanpa melakukan awalan, adakah diantara kalian ingin bertanya atau mengubah sesuatu supaya jarak lompatan berbeda?” Dengan cara ini terbukti beberapa peserta didik terdorong untuk mengajukan pertanyaan yang mendorong investigasi: “apa yang terjadi jika melakukan gerakan awalan terlebih dahulu?” Guru menyempurnakan pertanyaan peserta didik: “apa yang akan terjadi dengan jarak lompatan jika dilakukan gerakan awalan”.

Pertanyaan tersebut ditulis di papan tulis/diberitahukan kepada peserta didik sebagai rumusan masalah. Guru kemudian menggiring peserta didik untuk mencoba menjawab sendiri pertanyaannya.

Teknik guru supaya peserta didik menjawab sendiri pertanyaan dengan pertanyaan: “adakah di antara kalian yang ingin mencoba menjawab pertanyaan yang kalian buat sendiri sebelum diuji?” Teknik guru biasanya berhasil jika banyak peserta didik mencoba menjawabnya: “jarak lompatan akan bertambah jauh jika ditambah dengan gerakan awalan”.

Indikator keterampilan menanya peserta didik yang dapat diamati dan dinilai meliputi pertanyaan yang relevan dengan hasil pengamatan dan kualitas pertanyaan. Pertanyaan yang tidak relevan dengan hasil pengamatan hanya mendapat skor 1. Sedangkan pertanyaan yang relevan dengan hasil pengamatan diberi skor 2. Sementara kualitas pertanyaan dimaksud adalah pertanyaan yang berkaitan dengan pertanyaan yang menggambarkan hubungan variabel atau kategorisasi dan mendorong investigasi atau dapat diuji. Contoh rubrik penilaian dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini:

Tabel 2. Rubrik Penilaian Kriteria dan Level Penskoran Proses Menanya

| Keterampilan | Level | | |
|--------------|--|--|--|
| | 3 | 2 | 1 |
| Menanya | Pertanyaan sesuai dengan hasil pengamatan dan menggambarkan hubungan | Pertanyaan sesuai dengan hasil pengamatan dan tidak menggambarkan hubungan | Pertanyaan tidak sesuai dengan hasil pengamatan dan tidak menggambarkan hubungan |

Strategi guru mendorong peserta didik untuk mengajukan pertanyaan diskoveri berdasarkan hasil pengamatan antara lain:

- Mendorong peserta didik bertanya berdasarkan hasil pengamatan

- Memberikan waktu yang cukup bagi peserta didik untuk bertanya
- Menilai/memberikan pujian bagi peserta didik yang bertanya berdasarkan frekuensi dan kualitas pertanyaan
- Menuliskan pertanyaan peserta didik yang relevan dengan tujuan pembelajaran di papan tulis sebagai rumusan masalah yang akan dipecahkan
- Memperjelas/memberikan penguatan pertanyaan peserta didik

Tahap ini dilakukan setelah mengamati, guru memfasilitasi proses pembelajaran agar peserta didik tertarik untuk bertanya dan menanyakan konsep yang belum jelas. Pertanyaan-pertanyaan itu pun juga bukan pertanyaan biasa, disinilah kreatifitas peserta didik akan muncul dan menguatkan kemampuan kognitif peserta didik.

3) Menggali Informasi/Mencoba

Menggali informasi adalah kegiatan lanjutan setelah kegiatan menanya/merumuskan pertanyaan/merumuskan problem. Informasi yang digali harus sesuai dengan ini dan arah rumusan pertanyaan yang dibuat oleh peserta didik sendiri. Mencoba merupakan

salah satu teknik dari kegiatan mengumpulkan informasi. Beberapa teknik menggali informasi: mencoba, mengamati, wawancara, survey, membaca, menyimak dll, yang relevan dengan tujuan pembelajaran dan pembelajaran investigasi. Mengumpulkan informasi dapat berupa kegiatan mendengarkan dan menyaksikan, menirukan dan mengidentifikasi banyak contoh interaksi secara langsung maupun tak langsung melalui video, gambar atau teks. Kegiatan mencoba dapat dilakukan dengan simulasi, bermain peran atau kegiatan lain yang terstruktur.

Mengumpulkan informasi dapat juga berupa kegiatan memanipulasi sesuatu dan mengamati efek dari manipulasi. Memanipulasi sesuatu dimaksud adalah mengubah-ubah variabel independen (variabel bebas). Mengamati efek dari manipulasi adalah mengamati perubahan (efek) pada variabel dependen (variabel terikat). Hal yang lebih penting dalam kegiatan percobaan adalah mengontrol variabel-variabel lain yang ikut berpengaruh terhadap variabel dependen namun bukan variabel-variabel yang sedang diteliti. Contoh rubrik penilaian kriteria dan level skor dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini:

Tabel 3. Rubrik Penilaian Kriteria dan Level Penskoran Proses Mencoba

| Keterampilan | Level | | |
|--------------|--------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|
| | 3 | 2 | 1 |
| Mencoba | Mampu menjelaskan rancangan prosedur | Mampu menjelaskan rancangan prosedur | Mampu menjelaskan rancangan |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | percobaan, variabel yang perlu dicatat dan sesuai prosedur | percobaan, variabel yang perlu dicatat dan mencoba sesuai prosedur | prosedur percobaan, variabel yang perlu dicatat dan sesuai mencoba sesuai prosedur |
|--|--|--|--|

Strategi guru mendorong siswa untuk mencoba berdasarkan pertanyaan yang diajukan peserta didik antara lain:

- Menunjukkan kepada peserta didik cara mencoba/mendemonstrasikan/mensimulasikan alat/bahan/objek
- Memfasilitasi alat/bahan/objek bagi peserta didik untuk mencoba/mendemonstrasikan/memanipulasi/mensimulasi
- Memfasilitasi peserta didik mengamati hasil coba/demonstrasi/manipulasi/simulasi
- Memfasilitasi peserta didik untuk merekam data
- Memfasilitasi peserta didik untuk mengolah data menjadi informasi

Mencoba merupakan tahap lanjutan dari kegiatan 5M, setelah menanya. Dalam pembelajaran penjas, tahap ini akan memunculkan kemampuan psikomotor peserta didik, dalam proses ini mereka melakukan gerakan-gerakan yang belum mereka kuasai sebelumnya, dan pada tahap ini juga peserta didik dapat merasakan gerakan sampai gerakan yang dilakukan benar-benar sesuai.

4) *Menalar (Associational Thinking)*

Kegiatan menalar merupakan kegiatan membangun (mengkonstruksi) pengetahuan yang dilakukan oleh peserta didik sendiri. Dalam konteks teori pembelajaran, kegiatan menalar (asosiasi) lebih mudah dijelaskan dengan teori konstruktivisme. Menalar adalah kegiatan yang berkaitan dengan kerja memori di dalam diri peserta didik. Sementara kegiatan mengamati, menanya, dan mencoba hanya dapat dijelaskan dengan teori behaviorisme.

Kaitan kegiatan menalar dengan pengembangan sikap dan pengetahuan. Kegiatan menalar juga sebagai indikator sikap jujur. Sikap jujur didefinisikan sebagai tidak plagiat, tidak mengopi pendapat orang. Tidak plagiat didefinisikan sebagai merumuskan kata-kata dan kalimat dengan bahasa sendiri, tidak mengutip dari buku atau pendapat teman. Rumusan kesimpulan dengan bahasa sendiri merupakan ciri originalitas ide yang merupakan salah satu ciri kreatifitas. Indikator atau perilaku yang dapat dilihat peserta didik melakukan penalaran: 1) Mengubah salah satu bentuk informasi ke bentuk lain dengan bahasa sendiri dan 2) Merumuskan kesimpulan, membuat kesimpulan.

Menalar adalah kegiatan mengolah informasi yang terkumpul

sampai pada ditemukan makna dan pola asosiasi antar informasi. Informasi yang berupa beberapa pengetahuan faktual yang terpisah dibangun oleh peserta didik untuk menghasilkan pengetahuan konseptual. Menalar merupakan kerja memori yang ada pada diri peserta didik. Menalar pada konteks fenomena alam atau sosial adalah kegiatan untuk menemukan atau membangun asosiasi antar variabel dari hasil percobaan. Asosiasi antar variabel dalam pembelajaran dapat berupa kegiatan peserta didik membuat kesimpulan atau generalisasi.

Menalar pada intinya adalah proses abstraksi dari pengalaman konkrit. Abstraksi meliputi klasifikasi

dan hubungan kausal. Setelah membaca teks, peserta didik diminta menemukan ide utama dari teks tersebut. Kegiatan termasuk kegiatan klasifikasi, yakni proses pengelompokkan fakta-fakta ke dalam kategori atau tema berdasarkan ciri-ciri tertentu. Setelah menemukan ide utama dari teks lain, peserta didik diminta menjelaskan asosiasi antara kedua ide utama tersebut. Kegiatan ini termasuk kegiatan membuat asosiasi antar konsep abstrak sehingga hubungan kedua teks tersebut menjadi lebih sederhana dan mudah dipahami. Contoh rubrik penilaian kriteria dan level penskoran dapat dilihat pada tabel 4 berikut ini:

Tabel 4. Rubrik Penilaian Kriteria dan Level Penskoran Proses Menalar

| Keterampilan | Level | | |
|--------------|---|--|---|
| | 3 | 2 | 1 |
| Menalar | Menemukan pola hubungan antara kedua variabel dari data hasil eksperimen dan tepat dalam membuat redaksi kesimpulan | Menemukan pola hubungan antara kedua variabel dari data hasil eksperimen namun kurang tepat dalam membuat redaksi kesimpulan | Tidak menemukan pola hubungan antara kedua variabel dari data hasil eksperimen dan tidak tepat dalam membuat redaksi kesimpulan |

Strategi guru mendorong peserta didik untuk menalar antara lain:

- Membimbing peserta didik membuat kategorisasi
- Membimbing peserta didik membuat asosiasi/hubungan sebab akibat

Proses menalar adalah proses di mana peserta didik membahas lebih mendalam mengenai suatu masalah yang dihadapi. Proses menalar dalam penjas tidak berbeda dengan mata

pelajaran lain, yakni peserta didik saling mendiskusikan percobaan yang telah dilakukan, seperti peserta didik yang berdiskusi untuk menemukan pola gerakan yang sesuai pada lompat jauh gaya melenting.

5) *Menyajikan (Networking)*

Kata “*Networking*” (jejaring) dalam standard proses diterjemahkan menjadi kata “Menyajikan”. Meskipun kedua kata berbeda namun memiliki makna dan fungsi yang sama, yakni

kolaborasi. Dalam pembelajaran, kegiatan menyajikan dilakukan setelah kegiatan Mengamati, Menanya, Mencoba dan Menalar telah dilakukan. Pada tahap menyajikan, siswa menjelaskan baik secara tertulis maupun lisan di depan kelas tentang fakta-fakta hasil mencoba dan abstraksi/kesimpulan yang dibuat. Siswa dilatih untuk menjelaskan hubungan antara kesimpulan dan fakta-

fakta yang menjadi dasar penyusunan kesimpulan. Redaksi kalimat kesimpulan asosiasi adalah buatan siswa sendiri dan bukan dari buku. Kemungkinan besar redaksi kesimpulan antar siswa berbeda-beda akan tetapi memiliki makna yang sama. Contoh rubrik penilaian kriteria dan level penskoran dapat dilihat pada tabel 5 berikut ini:

Tabel 5. Rubrik Penilaian Kriteria dan Level Penskoran Proses Menyajikan (*Networking*)

| Keterampilan | Level | | |
|--------------|--|--|--|
| | 3 | 2 | 1 |
| Menyajikan | Menjelaskan hubungan kesimpulan dan data hasil percobaan serta dapat merespon kelompok lain dengan tepat | Menjelaskan hubungan kesimpulan dan data hasil percobaan namun tidak dapat merespon kelompok lain dengan tepat | Tidak mampu menjelaskan hubungan kesimpulan dan data hasil percobaan serta tidak dapat merespon kelompok lain dengan tepat |

Strategi guru mendorong peserta didik untuk menyajikan berdasarkan hasil percobaan dan menalar meliputi beberapa perilaku yang dapat diamati. Pertama, guru mendorong peserta didik untuk menyajikan data hasil uji coba/demonstrasi/simulasi secara tertulis. Supaya peserta didik untuk menyajikan dan hasil sajian dapat diamati peserta didik lain, guru perlu memfasilitasi media bagi peserta untuk presentasi. Guru kemudian mendorong peserta didik untuk menjelaskan secara lisan asosiasi/hubungan kausal/makna/manfaat dari data hasil uji coba.

Proses menyajikan (*networking*) dalam pembelajaran penjas, peserta didik akan menjelaskan

kesimpulan kemudian melakukan praktik langsung dari hasil mencoba sebelumnya, gerakan-gerakan yang sudah mereka diskusikan diterapkan dalam pada proses menyajikan ini. Kemampuan keterampilan dalam melakukan gerakan-gerakan serta kemampuan kognitif peserta didik berperan penting pada pada proses ini.

6) *Penilaian Autentik*

Dalam Permendikbud No. 104 Tahun 2014 tentang Penilaian oleh Guru pasal 2 ayat 2 disebutkan bahwa penilaian autentik merupakan pendekatan utama dalam penilaian hasil belajar oleh pendidik. Kebutuhan penilaian autentik berkembang seiring dengan perkembangan kebutuhan kompetensi lulusan pada Abad 21

(Permendikbud, 2014). Penilaian autentik menjadi pendekatan utama dalam pembelajaran baik pada kurikulum 2013 maupun pada kurikulum 2006. Dibandingkan dengan penilaian non-autentik, penilaian autentik lebih dapat membantu mengoptimalkan seluruh potensi peserta didik. Trianto, menjelaskan bahwa “penilaian harus menekankan proses pembelajaran, maka data yang dikumpulkan harus diperoleh dari kegiatan nyata yang dikerjakan siswa pada saat melakukan proses pembelajaran” (Trianto, 2007:114). Penilaian yang semacam ini langsung asli bisa diambil saat proses pembelajaran berlangsung bukan data nilai yang dilakukan setelah di bawah pulang di rumah, kalau begini penilaian yang dilakukan tidak autentik lagi, tapi subyektif sekali. Kumalasari menambahkan

Dalam penilaian autentik, penilaian ini bisa disebut juga sebagai penilaian alternative karena pelaksanaan penilaian autentik ini tidak lagi menggunakan format-format penilaian tradisional (*multiple-choice, matching, true-false, & paper, pencil test*) tetapi menggunakan format yang memungkinkan siswa untuk menyelesaikan suatu tugas atau mendemonstrasikan suatu performansi dalam memecahkan suatu masalah (Kumalasari, 2013:148).

Melihat ulasan tentang penilaian autentik di atas, serasa fleksibel dalam mengambil pengukuran dan penilaian

terhadap siswa terkait pada tujuan guru dalam mengevaluasi hasil belajar siswa.

Memperkuat ilustrasi di atas Sahlberg menceritakan Sekolah Finlandia, salah satu Negara yang memiliki system pendidikan terbaik di dunia versi PISA, menggunakan beberapa metode pembelajaran dan penilaian yang paling efektif, seperti pembelajaran kooperatif dan penilaian autentik. Menurut Sahlberg, penilaian autentik lebih fokus pada diri peserta didik. Sementara tes terstandar (non-autentik), seperti ujian nasional, lebih menekankan pada tes itu sendiri dari pada peserta didik. Di Finlandia juga melaksanakan ujian nasional setiap tahun, namun hanya terbatas pada sampel peserta didik dan bukan seluruh peserta didik. Hal ini bukan berarti ujian nasional tidak penting, ujian tetap penting untuk akuntabilitas dan perbaikan level kebijakan (Ahalberg, 2011:311).

Kurikulum berbasis kompetensi baik pada kurikulum 2006 maupun pada kurikulum 2013, guru diharapkan lebih banyak mengembangkan penilaian autentik. Namun guru pada umumnya lebih mengembangkan penilaian non-autentik atau tradisional, yaitu penilaian yang hanya menghendaki peserta didik memilih option yang telah disediakan seperti tes pilihan ganda dan uraian objektif untuk menguji kemampuan berfikir tingkat rendah. Guru kurang mengembangkan penilaian autentik yang menghendaki peserta didik mengkonstruksi pengetahuan dan menggunakan pengetahuan dalam menyelesaikan

tugas yang relevan dengan dunia kerja. Temuan penulis menunjukkan bahwa guru dalam menyusun soal lebih mengukur kemampuan mengingat, seperti mengidentifikasi dan menyebutkan, dari pada memahami, meskipun dalam kompetensi dasar pada level memahami (LPMP, 2014).

Konsep dan Prinsip Penilaian Autentik dalam Permendikbud No. 104 Tahun 2014 tentang Penilaian Hasil Belajar oleh Pendidik pasal 2, ayat 1 disebutkan bahwa Penilaian Hasil Belajar oleh Pendidik dilaksanakan dalam bentuk penilaian autentik dan non-autentik. Penilaian non-autentik disebut juga penilaian tradisional yang pada umumnya dilakukan dalam format pilihan ganda, isian, singkat, benar-salah dan menjodohkan seperti pada tes, ulangan dan ujian. Dalam format penilaian ini, kemampuan yang diukur lebih banyak kemampuan mengingat. Sedangkan penilaian autentik merupakan penilaian yang menghendaki peserta didik menampilkan sikap, menggunakan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh dari pembelajaran dalam melakukan tugas pada situasi yang sesungguhnya (pasal 1, ayat 2). Berdasarkan definisi ini penilaian autentik memiliki 4 aspek utama, yaitu: cakupan, level, integrasi dan relevansi.

Dari aspek cakupan, penilaian autentik lebih menghendaki respon peserta didik secara menyeluruh dan terpadu, yakni menampilkan sikap, pengetahuan dan keterampilan. Gulikers menyatakan bahwa “penilaian autentik meminta peserta didik untuk

menggunakan kompetensi pengetahuan, keterampilan dan sikap secara terpadu dalam situasi layaknya pada professional” (LPMP, 2015:32). Sementara penilaian non-autentik seperti ulangan, tes dan ujian hanya mengukur kompetensi pengetahuan saja, tidak terpadu dengan kompetensi sikap dan keterampilan. Sebaliknya dalam dunia nyata, kompetensi yang diperlukan untuk menyelesaikan masalah diperlukan keterpaduan dalam menerapkan tiga kompetensi tersebut. Kemampuan untuk menyelesaikan seperti pada profesional lakukan dan mengkonstruksi solusi dari permasalahan kehidupan nyata tidak dapat dilakukan dengan hanya menggunakan kompetensi tunggal akan tetapi diperlukan kombinasi berbagai kompetensi secara terpadu.

Dari aspek level, penilaian autentik menghendaki peserta didik menggunakan kemampuan berfikir tingkat tinggi, yaitu menampilkan tidak hanya pada level memiliki pengetahuan (C1 dan C2) akan tetapi lebih pada level menggunakan (C3) pengetahuan dan keterampilan. Mueller menyatakan bahwa “penilaian autentik merupakan bentuk penilaian di mana peserta didik diminta untuk melakukan tugas-tugas dunia nyata yang menunjukkan aplikasi bermakna dari pengetahuan dan keterampilan” (LPMP, 2015:33). Penilaian autentik meminta peserta didik lebih pada menggunakan dari pada hanya memiliki pengetahuan dan keterampilan. Wiggins menyatakan bahwa “penilaian autentik pada pembelajaran berbasis masalah dengan

mengajukan pertanyaan yang relevan dengan dunia nyata dapat merangsang peserta didik untuk menerapkan pengetahuan dan keterampilannya”. Berbeda dengan penilaian non-autentik yang hanya fokus pada penguasaan pengetahuan dan keterampilan dasar, penilaian autentik lebih pada penggunaan pengetahuan dan keterampilan.

Dari aspek integrasi, penilaian autentik merupakan kegiatan tidak terpisahkan dengan proses pembelajaran (Permendikbud No. 14 Tahun 2014 pasal 4 ayat 6). Penilaian autentik dilakukan ketika peserta didik menampilkan sikap, menggunakan pengetahuan dan keterampilan selama menyelesaikan tugas. Misalnya dalam pembelajaran Penjas, selama peserta didik bekerjasama dalam kelompok untuk menggali informasi tentang teknik gerakan yang harus dilakukan dalam lompat jauh, guru dapat melakukan penilaian dari aspek sikap tanggungjawab, peduli, dari aspek keterampilan menggunakan berbagai teknik penggalian informasi, dan aspek penggunaan pengetahuan untuk memberikan solusi dari permasalahan urbanisasi. Dengan kata lain, penilaian autentik dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung, proses mengembangkan ide solusi dalam menyelesaikan tugas, dan bukan terpisah dengan pembelajaran.

Dari aspek relevansi, penilaian autentik menghendaki peserta didik menampilkan kompetensinya dalam situasi yang sesungguhnya, artinya kompetensi yang relevan dengan kehidupan sehari-hari atau dunia kerja.

Menurut Gulikers “penilaian autentik merangsang peserta didik untuk mengembangkan keterampilan dan kompetensi yang relevan untuk dunia kerja”. Hal ini sejalan dengan pendapat Burton bahwa “penilaian autentik adalah sekumpulan penilaian yang menghubungkan pengetahuan dengan praktik langsung”. Kebalikannya, penilaian non-autentik adalah penilaian yang menghendaki peserta didik hanya memilih jawaban yang tepat seperti soal pilihan benar-salah, pilihan ganda, menjodohkan kurang relevan dalam dunia kerja yang lebih menghendaki pekerja menyelesaikan tugas secara langsung.

Penerapan Pendekatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Era Abad 21

Penerapan pendekatan pembelajaran pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di era abad 21 ini lebih menggunakan teori belajar kontemporer yang beraliran konstruktivisme. Aliran konstruktivisme ini cenderung pada pendekatan pembelajaran yang berorientasi pada siswa, siswa dianggap memiliki potensi, peran siswa dalam pembelajaran sangat diutamakan guru hanya mendampingi dan memfasilitasi, mengarahkan dan mendukung kelancaran proses pembelajaran.

Penerapan pendekatan pembelajaran tersebut di atas, penulis menggambarkan dalam pentahapan pembelajaran Bola Voly melalui rasionalisasi rencana persiapan pembelajaran (RPP) di bawah ini:

I. Kompetensi Inti:

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsive dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, procedural berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humani ora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan procedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

II. Kompetensi Dasar dan Indikator

| KI | Kompetensi Dasar | Indikator |
|----|---|---|
| 1. | <p>1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.</p> <p>1.1 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.</p> | <p>1.1.1 Melakukan berdo'a sebelum dan sesudah pembelajaran</p> <p>1.2.1 Mensyukuri tubuh merupakan pemberian Tuhan yang harus dijaga dan dipelihara</p> |
| 2 | <p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain</p> <p>2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri dan orang lain, lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik dalam bentuk permainan</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman lain dalam penggunaan peralatan dan kesempatan</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai</p> | <p>2.1.1 Saat bermain menunjukkan Permainan tidak curang</p> <p>2.2.1 Menunjukkan rasa tanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri dan orang lain.</p> <p>2.3.1 Menunjukkan sikap toleransi atas perbedaan karakter peserta didik</p> <p>2.4.1 Menunjukkan sikap bekerjasama</p> <p>2.5.1 Menunjukkan sikap gotong royong dalam tanggung jawab peralatan pembelajaran</p> <p>2.6.1 Menunjukkan sikap disiplin</p> |

| KI | Kompetensi Dasar | Indikator |
|----|--|---|
| | aktivitas fisik 2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan 2.8 Memiliki prilaku hidup sehat | dalam melakukan aktifitas fisik 2.7.1 Menunjukkan sikap kejujuran dalam bermain 2.8.1 Memiliki prilaku hidup sehat untuk tidak merokok, mengkonsumsi alkohol dan narkoba/psikotropika, serta menghindari prilaku seks bebas, dan HIV/AIDS |
| 3 | 3.1. Menganalisis Keterampilan servis atas bola voli untuk peningkatan keterampilan | 3.1.1. Melakukan analisis Keterampilan servis atas bola voli untuk peningkatan keterampilan |
| 4 | 4.1. Mempraktikkan Keterampilan servis bawah atas voli dengan koordinasi gerak yang baik 4.2. Mempraktekkan formasi dan rotasi Keterampilan servis atas bola voli dengan koordinasi gerak yang baik | 4.1.1. Melakukan variasi Keterampilan servis atas bola voli dengan koordinasi gerak yang baik 4.1.2. Melakukan formasi dan rotasi Keterampilan servis atas bola voli dengan koordinasi gerak yang baik |

III. Tujuan Pembelajaran

- Setelah mengikuti pembelajaran ini, peserta didik dapat;
- Membiasakan berdo“a menurut agama dan kepercayaan masing-masing
 - Menunjukkan rasa syukur bahwa tubuh merupakan pemberian Tuhan yang harus di jaga dan dipelihara
 - Menunjukkan sikap sportif dalam bermain
 - Menerapkan prinsip keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan
 - Menunjukkan sikap tanggung jawab, menghargai perbedaan karakteristik individu, bekerjasama, toleransi, disiplin dan

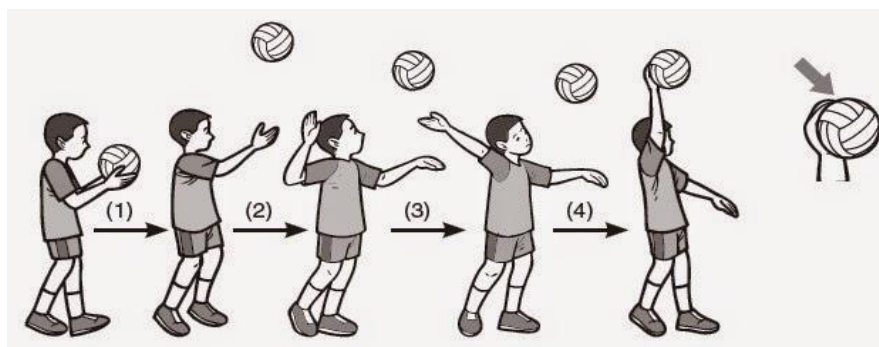
mau menerima kemenangan dan kekalahan dari suatu permainan

- Melakukan gerakan servis atas bola voli dengan teknik yang benar.

IV. Materi Pembelajaran

- Pengertian servis
 Servis adalah suatu upaya seorang pemain untuk menyeberangkan bola melewati atas net dari luar garis belakang lapangannya yang merupakan awalan dari suatu serangan. Servis dapat dilakukan dengan cara dari bawah dan atas. Berikut cara melakukan servis tersebut.
- Tujuan servis atas

- Memulai jalannya pertandingan / permainan
 - Menyebrangkan bola ke daerah lawan
 - Untuk menghasilkan angka / poin
 - Meraih kemenangan
- Tahap pelaksanaan
1. Langkah pertama sikap tubuh berdiri, salah satu tangan memegang bola.
 2. Kemudian Bola dilambungkan, kemudian bola dipukul dengan jari-jari secara rapat dan sekuat tenaga.
 3. Langkah ketiga Pukulan bola diusahakan melewati di atas net.
 4. Langkah yang terakhir bola dapat dipukul dengan keras supaya membentuk atau bergelombang.
 5. Silahkan lihat gambar di bawah ini.



Metode Pembelajaran:

a. Pendekatan : *Scientific*

b. Metode : *Problem Based Learning.*

V. Langkah – Langkah Pembelajaran

| Kegiatan | Deskripsi Kegiatan | Alokasi Waktu |
|-------------|--|---------------|
| Pendahuluan | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik berdoa dan dilanjutkan presensi sebelum memulai pembelajaran. 2. Peserta didik mengondisikan diri untuk belajar. 3. Guru menautkan materi yang akan dipelajari peserta didik dengan pengetahuan yang sudah dimiliki mereka. 4. Guru memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran 5. Guru menyampaikan kompetensi yang harus dicapai peserta didik. <ul style="list-style-type: none"> • (alokasi waktu ini sudah memperhitungkan waktu peralihan dari mapel lain) | 25 menit |

| | | |
|------|---|----------|
| Inti | <p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melihat guru memberikan contoh/membaca buku siswa tentang teknik dasar dan sikap yang benar dalam Keterampilan servis atas bola voli • Peserta didik mengamati tentang sikap awal yang diperagakan oleh salah satu peserta didik yang mampu atau melihat Vidio / melihat peragaan guru melakukan Keterampilan servis atas bola voli • Peserta didik mengamati tentang pelaksanaan gerak Keterampilan servis atas bola voli yang diperagakan oleh salah satu peserta didik yang mampu atau melihat Vidio / melihat peragaan guru melakukan gerak Keterampilan servis atas bola voli • Peserta didik mengamati tentang sikap akhir yang diperagakan oleh salah satu peserta didik yang mampu atau melihat Vidio / atau melihat peragaan guru melakukan gerak Keterampilan servis atas bola voli • Peserta didik mengamati tentang teknik gerak Keterampilan servis atas bola voli yang diperagakan oleh salah satu peserta didik yang mampu atau melihat Vidio / melihat peragaan guru melakukan gerak Keterampilan servis atas bola voli dan membuat catatan hasil pengamatan <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang teknik Keterampilan servis atas bola voli • Peserta didik saling bertanya tentang manfaat Keterampilan servis atas bola voli terhadap kesehatan <p>Mencoba (Eksplorasi)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerak Keterampilan servis atas bola voli dengan berbagai variasi secara individual, berpasangan, dan berkelompok dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. <p>Mengasosiasi (menganalisis data/informasi)</p> <p>Menemukan hubungan perkenaan bola dengan pergelangan tangan dan jalannya/pergerakan bola saat melakukangerakan Keterampilan servis atas bola voli</p> <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan keterampilan Keterampilan servis atas bola voli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan kombinasi teknik gerak <i>servis</i> atas bola voli serta menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. | 90 menit |
|------|---|----------|

| | | |
|---------|---|----------|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian | |
| Penutup | <p>Pendinginan (Colling Down)</p> <p>Peserta didik bersama guru menyimpulkan pembelajaran.</p> <p>Peserta didik melakukan refleksi terhadap kegiatan pembelajaran yang sudah dilakukan.</p> <p>Peserta didik dan guru merencanakan tindak lanjut pembelajaran untuk pertemuan selanjutnya. (alokasi waktu ini sudah memperhitungkan persiapan mengikuti mapel lain)</p> | 20 menit |

VI. Media, Alat, dan Sumber

Pembelajaran:

Media Pembelajaran :

- Buku Siswa Kemendikbud
- Media elektronik
- LCD, Laptop
- Tayang gambar

Alat Pembelajaran :

- Alat tulis.(kertas kerja, pensil)
- Teman sekelas
- Bola voli
- Kun

Sumber Belajar :

- Buku Pegangan Guru SMA/SMK/MAK Kelas XI
Editor: Saifudin dan Sudrajat Wiradihardja; Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Kemdikbud RI 2014.
- Buku Pegangan Siswa SMA/SMK/MAK Kelas XI
Saifudin dan Sudrajat Wiradihardja; Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Kemdikbud RI 2014.
- Bukupraktik/Lembar Kerja Siswa (LKS).

- Lembar Kerja Siswa (LKS), TIM MGMP Penjas Orkes Media elektronik
- Audio/video visual servis atas bola voli
- Rekaman/cuplikan servis atas bola voli

VII. Penilaian

❖ Teknik dan Bentuk Penilaian

- Jenis/teknik penilaian
 - Penilaian Kompetensi Pengetahuan:
 - Tes tertulis
 - Tes lisan
 - Penugasan
 - Penilaian Kompetensi Keterampilan:
 - TesPraktek
 - Proyek
 - Portofolio
 - Penilaian Kompetensi Sikap:
 - Observasi
 - Penilaian diri
 - Penilaian antar peserta didik

2. Rubrik Instrumen Penilaian

a. Penilaian Pengetahuan

| Indikator Pencapaian Kompetensi | Teknik Penilaian | Bentuk Penilaian | Instrumen |
|---|------------------|------------------|---|
| • Menjelaskan pengertian gerak <i>passing</i> atas bola voli. | Tes tertulis | Isian | Apa pengertian <i>servis</i> atas bola voli ? |

Kunci Jawaban:

- ✓ Servis adalah suatu upaya seorang pemain untuk menyeberangkan bola melewati atas net dari luar garis belakang

lapangannya yang merupakan awalan dari suatu serangan. Servis dapat dilakukan dengan cara dari bawah dan atas. Berikut cara melakukan servis tersebut.

✓

Penskorannya:

| No | Nama Siswa | Soal no. 1 skor maksimal = 50 | Soal no. 2 skor maksimal = 50 | Jumlah skor | Ket. |
|-----|------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------|------|
| 1. | | | | | |
| 2. | | | | | |
| 3. | | | | | |
| ... | | | | | |

Keterangan Skor :

1. Penilaian Praktik

Total skor: $\frac{\text{jumlah skor}}{100} \times 4$

- a. Lakukan Tahap-tahap *servis* atas bola voli !

b. Penilaian Keterampilan

Kunci Jawaban

| No | Kriteria Penilaian | Skor |
|----|---|------|
| 1 | * Langkah pertama sikap tubuh berdiri, salah satu tangan memegang bola. Kemudian Bola dilambungkan, kemudian bola dipukul dengan jari-jari secara rapat dan sekuat tenaga. Langkah ketiga Pukulan bola diusahakan melewati di atas net. Langkah yang terakhir bola dapat dipukul dengan keras supaya membentuk atau bergelombang. | 4 |
| | * Langkah pertama sikap tubuh tidak berdiri, salah satu tangan memegang bola. Kemudian Bola dilambungkan, kemudian bola dipukul dengan jari-jari secara rapat dan sekuat tenaga. Langkah ketiga Pukulan bola diusahakan melewati di atas net. Langkah yang terakhir bola dapat dipukul dengan keras supaya membentuk atau bergelombang. | 3 |
| | * Langkah pertama sikap tubuh tidak berdiri, salah satu tangan | |

| | | |
|--|--|---|
| | <p>memegang bola. Kemudian Bola tidak dilambungkan, kemudian bola dipukul dengan jari-jari secara rapat dan sekuat tenaga. Langkah ketiga Pukulan bola diusahakan melewati di atas net. Langkah yang terakhir bola dapat dipukul dengan keras supaya membentuk atau bergelombang.</p> <p>* Langkah pertama sikap tubuh tidak berdiri, salah satu tangan memegang bola. Kemudian Bola tidak dilambungkan, kemudian bola tidak dipukul dengan jari-jari secara rapat dan sekuat tenaga. Langkah ketiga Pukulan bola diusahakan melewati di atas net. Langkah yang terakhir bola dapat dipukul dengan keras supaya membentuk atau bergelombang.</p> | 2 |
| | | 1 |

Penskorannya:

| No | Nama Siswa | Sikap Awal | | | | Perkenaan Bola Pada Tangan | | | | Sikap Akhir | | | | Jumlah skor | Keterangan |
|-----|------------|------------|---|---|---|----------------------------|---|---|---|-------------|---|---|---|-------------|------------|
| | | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 | | |
| 1. | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | | | | | | | |
| ... | | | | | | | | | | | | | | | |

Keterangan Skor :

Keterangan:

4 = Sangat baik 2 = Cukup

3 = Baik 1 = Kurang

Total skor: $\frac{\text{jumlah skor}}{12} \times 4$

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian dalam bab pembahasan di atas, bisa disimpulkan bahwa, perbedaan karakteristik peserta didik pada abad sebelum 21 dan abad 21 tentunya berdampak pada pendekatan pembelajaran yang diberikan kepada peserta didik, agar mampu memfasilitasi

kebutuhan tiap peserta didik dalam belajar.

Dengan menerapkan pendekatan pembelajaran kontemporer yang berorientasi pada konstruktivisme khusus pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) di abad 21 ini peserta didik akan merasakan

menjadi orang yang di orangkan oleh guru. Mengapa demikian...? karena dalam pendekatan yang berorientasi pada siswa, siswa merasa dilibatkan secara langsung, dihargai dan digali potensinya dan dibimbing untuk mendapatkan pengetahuannya sendiri olah guru, guru hanya mendampingi, mengarahkan dan memfasilitasi siswa dalam belajar. Sehingga siswa merasa dihargai atau diorangkan oleh guru, kalau siswa merasa dihargai oleh guru maka dengan dengan sendirinya akan muncul dan tertanam sikap kemandirian, kreativitas dan tanggung jawab. Akhirnya tidak ada tujuan pembelajaran yang tidak tercapai, seiring proses yang baik maka tujuan pembelajaran dan tujuan pendidikan akan tercapai dengan baik.

Kelebihan inilah yang dipandang akan berdampak pada perubahan pendidikan ke arah yang lebih baik. Namun sebagai catatan, untuk mewujudkan dan menerapkan proses pembelajaran dengan berorientasi pendekatan pada siswa (*student centered*) di abad 21 ini tidak semudah membalikkan telapak tangan. Tapi membutuhkan kesungguhan dari guru sebagai ujung tombak di sekolah, pemerintah sebagai unsur kontroling dan evaluasi. Kesemuanya harus saling bahu membahu dan saling bekerja sama dengan baik untuk betul-betul komitmen menjalankan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardana. Wayan. 2002. *Konsep Penelitian Pengembangan dalam Bidang Pendidikan dan Pembelajaran*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Dyer, Jeff at.al, 2011. *The Innovator's DNA: Mastering The Skills of Disruptive Innovators*. Boston, havard Bussines School Publising. <https://akhmadsudrajat.wordpress.com/2008>. Diunduh pukul 23.30 WIB pada tanggal 20 Desember 2015
- Harsuki, 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Jones, Leo. 2007. *The Student-Centered Classroom*. New York: Cambridge University Press.
- Kumalsari, Kokom, 2013. *Pembelajaran Konstektual (Konsep dan Aplikasi)*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- LPMP, 2014. *Data Hasil Piloting Standart Proses Pendidikan di Prov. Kalsel*. Banjarbaru. PPMP.
- LPMP, 2015. *Research and Development Model Pendampingan Pada Sekolah Percontohan Dalam Implementasi 5M*. Banjarbaru: PPMP.
- Permendikbud nomer 103 dan 104 tahun 2014. Dokumen Negara.
- Rifai, Achmad dan Catharina, 2009. *Psikologi Pendidikan*. Semarang: Unnes Pres.
- Riyanto, Yatim. 2010. *Paradigma Baru Pembelajaran*. Surabaya: Kencana Prenada media Group.
- Samsudin, 2014. *Desain Kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Litera Prenada Media Group.
- Sahlberg, P, 2011. *The Profesional Educator: Lesson From Finlandia. American Educator*. Summer 2011.

Uno, Hamzah, 2008. *Orientasi Baru dalam Psikologi Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.

PENGARUH METODE KOOPERATIF, KOMANDO DAN PERCAYA DIRI TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN BOLA BASKET

Oki Candra

Universitas Islam Riau
Jl Kelapa Sawit Blok B No 17 Simpang Tiga Pekanbaru Riau
E-mail: okicandra537@yahoo.co.id

Abstrak: Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan terlihat bahwa keterampilan bermain bolabasket siswa putri kelas VIII SMP Negeri 9 Pekanbaru, keterampilan bermain bolabasket masih rendah, dan masih banyak siswa yang belum menguasai teknik dasar bolabasket, selain itu pengajaran belum sistematis dan siswa asal-asalan dalam mengikuti proses belajar mengajar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode kooperatif, komando dan percaya diri terhadap keterampilan bermain bolabasket siswa putri kelas VIII SMP Negeri 9 Pekanbaru.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*Quasy Eksperimen*). Populasi penelitian ini adalah siswa putri kelas VIII SMP Negeri 9 Pekanbaru yang berjumlah 90 orang. Sedangkan sampel pada penelitian ini berjumlah 48 orang setelah dilakukan pembagian kelompok 27% kategori percaya diri tinggi dan 27% kategori percaya diri rendah. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan bermain bolabasket. Data dianalisis dengan menggunakan teknik analisis varians dua jalur (ANAVA 2X2).

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) terdapat perbedaan keterampilan bermain bolabasket antara kelompok metode pembelajaran kooperatif dengan kelompok metode pembelajaran komando, (2) terdapat interaksi antara metode pembelajaran dan tingkat percaya diri terhadap peningkatan keterampilan bermain bolabasket, (3) pada percaya diri tinggi metode pembelajaran kooperatif lebih efektif daripada metode pembelajaran komando terhadap peningkatan keterampilan bermain bolabasket siswa putri kelas VIII SMP Negeri 9 Pekanbaru, (4) sedangkan pada percaya diri rendah metode pembelajaran komando lebih efektif daripada metode pembelajaran kooperatif terhadap peningkatan keterampilan bermain bolabasket siswa putri kelas VIII SMP Negeri 9 Pekanbaru.

Kata Kunci : Pengaruh Metode Kooperatif Terhadap Permainan Bola Basket

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaannya harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan seluruh potensi peserta didik. Secara lengkap, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bertujuan untuk mengembangkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor selain itu pendidikan jasmani olahraga dan

kesehatan juga bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional dan mengasah penalaran.

Di dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga. Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosi dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan

pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, banyak faktor pendukung yang diperlukan antara lain, faktor guru sebagai penyampai informasi, siswa sebagai penerima informasi, sarana prasarana, dan juga metode pembelajarannya. Metode pembelajaran yang dipilih dan diperkirakan harus cocok digunakan dalam proses pembelajaran teori atau praktek keterampilan, semata-mata untuk meningkatkan efektifitas dan efisiensi proses pembelajaran. Oleh karena itu, karakteristik siswa merupakan suatu aspek yang harus dipertimbangkan oleh guru. Proses pembelajaran dapat dikatakan efektif jika perubahan perilaku yang terjadi pada siswa setidaknya mencapai tingkat optimal.

Pendidikan jasmani dan kesehatan sebagai sarana pembentukan kehidupan manusia, maka di sekolah-sekolah melalui mata pelajaran pendidikan jasmani diajarkan bermacam-macam olahraga yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak. Dari sekian banyak cabang olahraga yang dikembangkan di sekolah-sekolah saat ini, salah satunya yang mendapatkan perhatian dan pembinaan adalah olahraga bolabasket. Melalui berbagai bentuk kompetisi diharapkan dapat menjadi pemain bolabasket yang handal untuk dijadikan atlet bolabasket nasional. Dengan adanya jenjang kejuaraan yang teratur, merupakan salah satu bukti bahwa permainan bolabasket sudah sangat digemari oleh masyarakat Indonesia.

Pendidikan Jasmani merupakan bagian dari kurikulum Lembaga

Pendidikan Dasar, Menengah dan Atas. Secara umum fungsi kurikulum menurut Kartika (2010:3) adalah “sebagai alat untuk membantu peserta didik untuk mengembangkan pribadinya ke arah tujuan pendidikan.” Kurikulum meliputi segala aspek yang mempengaruhi peserta didik di sekolah, termasuk guru dan sarana serta prasarana lainnya. Kurikulum sebagai program belajar bagi siswa, disusun secara sistematis dan logis, diberikan oleh sekolah untuk mencapai tujuan pendidikan. Sebagai program belajar, kurikulum adalah niat, rencana dan harapan.

Kurikulum saat ini yang digunakan dalam pendidikan di Indonesia dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan yang disingkat KTSP, dalam pelaksanaannya KTSP tidak jauh berbeda dengan KBK atau Kurikulum Berbasis Kompetensi. Melalui KTSP, kurikulum disusun berdasarkan satuan pendidikan atau perjenjang pendidikan, yaitu satuan pendidikan dasar, menengah dan atas, sehingga setiap satuan pendidikan ini memiliki program dan tujuan pembelajaran yang sesuai dengan jenjang pendidikan. Melalui kurikulum yang telah diterapkan maka seharusnya dapat digambarkan hasil dari proses belajar mengajar tersebut, sebab dari kurikulum ini telah ditetapkan dari program pengajaran sampai dengan tujuan yang akan dicapai. Tidak terlepas juga pada pendidikan jasmani, melalui kurikulum yang telah ditetapkan juga telah diketahui apa yang harus dihasilkan setelah pendidikan jasmani dilaksanakan di sekolah.

Pendidikan jasmani dan kesehatan dalam proses pembelajaran di sekolah

mempunyai peranan yang penting, karena dengan adanya olahraga tersebut, maka hal itu dapat dijadikan sebagai media pembina fisik peserta didik. Salah satu contoh olahraga sebagai pembina fisik siswa adalah melalui olahraga bolabasket. Idealnya siswa dalam bermain bolabasket harus mempunyai dan menguasai teknik dasar yang baik, kondisi fisik yang baik, taktik yang baik, mental yang baik, dan percaya diri yang baik. Apabila hal ini dilakukan dengan maksimal, maka seorang pemain bolabasket akan mendapatkan hasil yang memuaskan.

Pembinaan dan perkembangan olahraga bolabasket di Pekanbaru perlu diupayakan dengan optimal, baik dikalangan sekolah maupun klub-klub bolabasket yang telah ada. Hal ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam membina serta melahirkan atlet bolabasket yang dapat meraih prestasi, baik kejuaraan daerah maupun nasional. Dalam pembelajaran bolabasket di sekolah yang terjadi pada saat ini, metode yang digunakan guru lebih dominan kepada pembelajaran hanya berpusat kepada guru, jadi gerakan anak dalam berolahraga jadi tidak berkembang. Hal itu terjadi di SMP Negeri 9 Pekanbaru, guru perlu dibekali dengan pengetahuan, pengalaman dan keterampilan yang memadai. Guru bidang studi pendidikan jasmani di sekolah harus mampu memilih metode yang tepat, supaya tujuan pembelajaran dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan.

Di samping itu, kendala yang dihadapi guru di sekolah tingkat SMP dalam mengajarkan pendidikan jasmani dan kesehatan adalah minimnya waktu yang tersedia, yaitu hanya satu kali

pertemuan (2x40 menit) dalam satu minggu. Di samping itu, dalam pembelajaran bolabasket di sekolah siswa seringkali dibimbing oleh guru olahraga yang tidak menguasai salah satu cabang olahraga secara spesipik, khusus dalam hal ini terkait dengan pembelajaran bolabasket, sehingga berbagai permasalahan mendasar di dalam permainan bolabasket tidak dikuasai secara matang dan hal itu menyebabkan terciptanya atlet bolabasket yang tidak berkompeten.

Akibat dari keterbatasan jumlah jam pelajaran di sekolah, maka perlu disusun suatu program terpadu yang dapat dilaksanakan di luar jam sekolah supaya tujuan pendidikan jasmani dapat tercapai. Berdasarkan pengamatan peneliti di SMP Negeri 9 Pekanbaru, bahwa di sekolah tersebut kurangnya sarana-prasarana yang kurang memadai dalam bermain bolabasket diantaranya yaitu lapangan yang kurang datar dan berlubang ditambah kurangnya bola sehingga terlihat bahwa siswa puteri kelas VIII ketika melakukan keterampilan bermain bolabasket seperti *dribbling*, *passing*, *shooting* dan yang lainnya, siswa banyak yang salah melakukan gerakan.

Dari permasalahan yang telah diuraikan di atas, dapat juga dilihat permasalahan terkait dengan jenis kelamin siswa, yaitu adanya perbedaan minat antara siswa putera dan siswa puteri. Adapun perbedaan yang penulis amati selama proses pembelajaran berlangsung yaitu siswa puteri lebih mendominasi bakatnya terhadap bermain bolabasket. Hal tersebut dapat dilihat sejak awal mulai datang kelapangan sampai dalam proses pembelajaran

bolabasket, siswa puteri lebih tinggi motivasi dalam pembelajaran, tetapi motivasi tersebut tidak diiringi dengan rasa percaya diri yang tinggi. Hal tersebut, dapat disebabkan oleh kodrat puteri dewasa yang selalu datang bulan dan hal tersebut menjadi kendala baginya dalam pembelajaran bolabasket sehingga, rasa percaya dirinya menjadi menurun.

Kenyataan ini tentu akan berpengaruh terhadap tujuan pendidikan jasmani, khususnya pada siswa puteri. Untuk mengatasi hal ini, diperlukan usaha yang segera guna mencari pemecahannya. Salah satu upaya yang paling strategis adalah meningkatkan kemampuan guru pendidikan jasmani dalam mengelola proses belajar mengajar pendidikan jasmani, terutama dalam memilih dan menggunakan metode pembelajaran. Menurut Trianto (2009:2) “model pembelajaran adalah kerangka konseptual yang menggambarkan prosedur sistematis dalam pengorganisasian pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar”.

Di dalam proses belajar mengajar banyak metode yang dapat diterapkan untuk mencapai tujuan pengajaran, seperti metode kooperatif dari pembelajaran kooperatif ada beberapa macam belajar kelompok yaitu STAT, TGT, TAI, CIRC, GI, COOP COOP, JIGSAW II, dari beberapa macam belajar kelompok peneliti memilih pembelajaran kooperatif secara umum. Menurut Kosasih (2010:27) pembelajaran Kooperatif adalah pendekatan pembelajaran yang menekankan pada sikap atau perilaku bersama dalam bekerja atau membantu diantara bersama dalam struktur kerja sama yang teratur dalam kelompok yang terdiri dari dua atau lebih. dan Metode

Komando adalah kegiatan pengajaran yang berpusat pada guru. Hal tersebut sejalan dengan pendapat yang dijelaskan oleh Lutan dkk. (2002:82) komando adalah sebuah metode pelaksanaannya sepenuhnya bergantung pada perintah guru, tugas siswa hanyalah mendengar penjelasan dan meniru pelaksanaan tugas yang diperlihatkan oleh guru.

Selanjutnya, percaya diri adalah merupakan suatu keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan yang diinginkannya dalam kehidupan sehari-hari. Mengingat pentingnya percaya diri dalam kehidupan bagi setiap individu di dunia, maka perlu adanya sebuah wadah yang menjadikan individu tersebut mempunyai rasa percaya diri yang baik. Rasa percaya diri sangat berkontribusi pada proses pembelajaran bagi siswa, apabila dikolaborasikan dengan metode pembelajaran. Keterpaduan metode pembelajaran dengan rasa percaya diri yang baik dapat menggiring siswa untuk memperoleh tujuan yang diinginkannya.

Sebagaimana halnya metode-metode yang biasa digunakan dalam proses pembelajaran di sekolah, yaitu adanya terdapat kelebihan dan kekurangan di dalam aplikasinya, begitu juga dengan metode kooperatif. Adapun bentuk kelebihan dari penerapan metode kooperatif dalam pembelajaran, yaitu pembelajaran tidak hanya berpusat pada guru, tetapi adanya interaksi antara guru dengan siswa dan siswa dengan siswa yang dibentuk dalam kelompok-kelompok kecil. Siswa-siswa yang biasanya terkendala dalam menyampaikan argumennya dalam pembelajaran, akan termotivasi untuk menyampaikan

argumen atau pendapat karena dimulai terlebih dahulu di dalam sebuah kelompok kecil. Sedangkan kekurangan dalam penerapan metode kooperatif pada proses belajar mengajar, yaitu jika tidak dikontrol dengan baik maka siswa akan menggunakan kesempatan tersebut untuk bermain di dalam kelompoknya. Jadi, pada kooperatif ini guru dituntut untuk lebih ekstra dalam mengawasi siswa dalam proses belajar mengajar.

Pelaksanaan metode komando juga dapat dilihat kelebihan penerapannya dalam proses belajar mengajar. Adapun kelebihan yang dapat dilihat dalam metode komando tersebut, yaitu metode apapun yang di gunakan dalam pembelajaran tidak akan bisa terlepas dari metode komando karena metode komando digunakan sebagai pengantar kepada proses belajar mengajar. Sedangkan kekurangan pembelajaran komando tersebut adalah pembelajaran berpusat pada guru sedangkan siswa adalah pendengar sampai akhir pembelajaran.

Di dalam hal ini, mengenai keterampilan bermain bolabasket diperlukan metode pembelajaran khusus dan berbeda dengan metode lainnya. Penggunaan metode dan bentuk latihan yang salah dapat menimbulkan hasil yang tidak tepat. Begitu juga siswa yang tidak mempunyai percaya diri untuk melakukan keterampilan bermain bolabasket, dengan rasa percaya diri yang bagus, serta didukung dengan metode pembelajaran yang tepat, maka siswa akan mudah mencerna pembelajaran tersebut. Hal ini yang harus diperhatikan oleh para guru pendidikan jasmani kesehatan agar dapat menggunakan metode dan bentuk latihan

yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melihat dan meneliti serta membahas permasalahan ini, terkait dengan metode pembelajaran kooperatif, komando dan percaya diri terhadap keterampilan bermain bolabasket siswa puteri kelas VIII SMP Negeri 9 Pekanbaru.

METODELOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *quasi* eksperimen, tujuan penelitian ini untuk melihat pengaruh metode kooperatif dan komando serta percaya diri terhadap keterampilan bermain bolabasket.

Tempat penelitian dilaksanakan di lapangan Basket SMP Negeri 9 Pekanbaru. Lama penelitian yaitu 16 kali pertemuan, penelitian dilaksanakan selama dua bulan yaitu Juli- Agustus dengan frekuensi pertemuan tiga kali dalam seminggu dan waktu pertemuan adalah 2 x 40 menit dalam setiap pertemuan. Pelaksanaan penelitian ini yaitu dengan dua metode yaitu metode kooperatif dan komando dengan jam yang sama yaitu jam 16:00- 17:20 WIB.

Populasi penelitian ini adalah siswa puterikelas VIII SMPNegeri9Kota Pekanbaru Riau yang berjumlah 90 orang.

Langkah berikutnya hasil pengukuran percaya diri siswa tersebut kemudian diurut mulai dari skor tertinggi sampai skor terendah. Untuk menentukan kategori tinggi dan rendah suatu skor pada kedua kelompok perlakuan dapat dilakukan dengan cara membagi anggota kelompok dengan teknik persentase. Teknik persentase yang dimaksud adalah menetapkan 27% dari kelompok skor

tinggi dan 27% skor rendah untuk masing-masing kelompok

Untuk itu diperoleh jumlah pada masing-masing kelompok perlakuan sebanyak 48 orang yang terdiri 24 orang untuk skor kelompok tinggi dan 24 orang untuk skor kelompok rendah yang diperoleh dari (27% dari 90 = 24,30 yang dibulatkan menjadi 24 orang). Sedangkan anggota subyek yang skornya berada di atas dan di bawah kategori tersebut tidak termasuk dalam sampel, sehingga dalam keseluruhan subyek yang terlibat sebagai sampel penelitian berjumlah sebanyak 48 yang dilakukan *matching* sehingga terbagi dalam empat kelompok perlakuan antara lain: dua kelompok untuk metode kooperatif dengan kategori percaya diri tinggi dan rendah, sedangkan dua kelompok lainnya untuk metode komando kategori percaya diri tinggi dan rendah.

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh akan diolah dengan analisis Varians (*ANOVA*) dua jalur dan dilanjutkan dengan *Uji Tuckey* apabila ditemukan interaksi antara variabel kooperatif dan komando dengan variabel percaya diri. Karena penelitian ini dengan rancangan faktorial 2x2 maka analisis datanya menggunakan teknik Anavdua jalur, dengan taraf kepercayaan $\alpha=0,05$. Sebelum data diolah menggunakan teknik Analisis Varians, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan *Anava*, yaitu uji Normalitas menggunakan *Uji Lilliefors* dan *Uji Homogenitas Varians* menggunakan *Uji Bartlet* dengan taraf signifikansi $\alpha=0,05$.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini akan dipaparkan deskripsi data metode pembelajaran yang merupakan hasil pengukuran terhadap seluruh subjek penelitian. Berdasarkan rancangan penelitian eksperimen yang dilakukan, ada delapan kelompok sampel yang skor metode pembelajarannya perlu dideskripsikan secara terpisah. Berikut disajikan deskripsi metode pembelajaran dari delapan kelompok tersebut.

Pertama data Hasil Tes Keterampilan Bermain Bolabasket Metode Kooperatif (**A₁**) terdiri dari 2 kelompok sampel ($n = 24$) skor tertinggi 72.89, skor terendah 34.56, (*range*) 38.33. Rerata 52.09, kemudian simpangan baku 9.84. Distribusi frekuensi menerangkan bahwa terdapat sebanyak 5 orang (20.83%) berada pada kelompok 34.56-42.23,5 orang (20.83%) berada pada kelompok 42.24-49.90,6 orang (25.00%) berada pada kelompok 49.91-57.58,6 orang (25.00%) berada pada kelompok 57.59-65.26, dan 2 orang (8.33%) berada pada kelompok 65.27-72.93.

Kedua Data Hasil Tes Keterampilan Bermain Bolabasket Kelompok Metode Pembelajaran Komando (**A₂**) terdiri dari 2 kelompok sampel ($n = 24$) skor tertinggi pada kelompok 60.27, skor terendah 34.29, jarak pengukuran (*range*) 25.98. Rerata 47.91, kemudian simpangan baku 7.86. Distribusi frekuensi menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 3 orang (12.50%) pada kelompok 34.29-39.49, 8 orang (33.33%) pada kelompok 39.50-44.69, 4 orang (16.67%) pada kelompok 44.70-49.90, 3 orang (12.50%) pada kelompok 49.91-

55.11, dan 6 orang (25.00%) pada kelompok 55.12-60.31.

Ketiga Data Hasil Tes Keterampilan Bermain Bolabasket Kelompok Percaya Diri Tinggi (B₁) terdiri dari 2 kelompok sampel (n = 24) skor tertinggi 72.89, skor terendah 34.29, jarak pengukuran (*range*) 38.60. Rerata skor 51.60, kemudian simpangan baku 10.04. Distribusi frekuensi menunjukkan terdapat sebanyak 4 orang (16.67%) pada kelompok 34.29-42.01, 7 orang (29.17%) pada kelompok 42.02-49.74, 5 orang (20.83%) pada kelompok 49.75-57.47, 6 orang (25.00%) pada kelompok 57.48 - 65.20, dan 2 orang (8.33%) pada kelompok 65.21 - 72.93.

Keempat Data Hasil Tes Keterampilan Bermain Bolabasket Kelompok Percaya Diri Rendah (B₂) Dari hasil pengukuran sampel dalam kelompok ini, terdiri dari 2 kelompok sampel (n = 24) skor tertinggi 60.27, skor terendah 34.56, jarak pengukuran (*range*) 25.71. Rerata skor 48.40, kemudian simpangan baku 7.84. Distribusi frekuensi menunjukkan terdapat sebanyak 3 orang (12.50%) pada kelompok 34.56-39.70, 6 orang (25.00%) pada kelompok 39.71-44.86, 5 orang (20.83%) pada kelompok 44.87-50.01, 4 orang (16.67%) pada kelompok 50.02-55.16, sedangkan 6 orang (25.00%) pada kelompok 55.17 - 60.31.

Kelima Dari Data Hasil Tes Keterampilan Bermain Bolabasket Kelompok Metode Kooperatif Dengan Kelompok Percaya Diri Tinggi (A₁B₁) hasil pengukuran sampel dalam kelompok ini, terdiri dari 1 kelompok sampel (n = 12) skor tertinggi 72.89, skor terendah 51.23, jarak pengukuran (*range*) 21.66. Rerata skor 59.56, kemudian

simpangan baku 6.30. Distribusi frekuensi menunjukkan terdapat sebanyak 3 orang (25.00%) pada kelompok 51.23-55.56, 4 orang (33.33%) pada kelompok 55.57-59.90, 3 orang (25.00%) pada kelompok 59.91-64.25, 1 orang (8.34%) pada kelompok 64.26-68.59, dan 1 orang (8.34%) pada kelompok 68.60-72.93.

Keenam Data Hasil Tes Keterampilan Bermain Bolabasket Kelompok Metode Kooperatif Dengan Kelompok Percaya Diri Rendah (A₁B₂) Dari hasil pengukuran sampel dalam kelompok ini, terdiri dari 1 kelompok sampel (n = 12) skor tertinggi pada kelompok 55.76, skor terendah 34.56, jarak pengukuran (*range*) 21.20. Rerata skor 44.61 kemudian simpangan baku 6.39. Distribusi frekuensi menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 3 orang (25.00%) pada kelompok 34.56-38.80, 2 orang (16.67%) pada kelompok 38.81-43.05, 3 orang (25.00%) pada kelompok 43.06-47.30, 2 orang (16.67%) pada kelompok 47.31-51.55, dan 2 orang (16.67%) pada kelompok 51.56-55.80.

Ketujuh Data Hasil Tes Keterampilan Bermain Bolabasket Kelompok Metode Pembelajaran Komando Dengan Kelompok Percaya Diri Tinggi (A₂B₁) Dari hasil pengukuran sampel dalam kelompok ini, terdiri dari 1 kelompok sampel (n = 12) skor tertinggi 55.80, skor terendah 34.29, jarak pengukuran (*range*) 21.51. Rerata skor 43.63 kemudian simpangan baku 5.72. Distribusi frekuensi menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 2 orang (16.67%) pada kelompok 34.29-38.59, 3 orang (25.00%) pada kelompok 38.60 - 42.90, 4 orang (33.33%) pada kelompok 42.91-47.21, 2 orang (16.67%) pada kelompok 47.22-

51.52, kemudian 1 orang (8.33%) pada kelompok 51.53-55.84..

Kedelapan Data Hasil Tes Keterampilan Bermain Bolabasket Kelompok Metode Pembelajaran Komando Dengan Kelompok Percaya diri Rendah (A₂B₂) terdiri dari 1 kelompok sampel (n = 12) skor tertinggi 60.27, skor terendah 40.97, jarak pengukuran (*range*) 19.30, Rerata skor 52.20, kemudian simpangan baku 7.50. Distribusi frekuensi menunjukkan terdapat sebanyak 3 orang (25.00%) pada kelompok 40.97-44.83, 1 orang (8.33%) pada kelompok 44.84-48.70, 2 orang (16.67%) pada kelompok

48.71-52.57, 1 orang (8.33%) pada kelompok 52.58-56.44, dan 5 orang (41.67%) pada kelompok 56.45-60.31.

Uji normalitas dan homogenitas dilakukan dengan menggunakan dengan taraf nyata (α) = 0.05, kriteria pengujian adalah bahwa H₀ ditolak apabila L_o yang diperoleh dari data pengamatan melebihi L_t dan sebaliknya H₀ diterima apabila L_t lebih besar dari L_o secara sederhana

Pengujian dilakukan untuk setiap kelompok data pada setiap sel rancangan penelitian. Dan sebagai rangkumannya terlihat pada tabel berikut:

| Kelompok | N | L _o | L _t | Kesimpulan |
|-------------------------------|----|----------------|----------------|------------|
| A ₁ | 24 | 0.0591 | 0.173 | Normal |
| A ₂ | 24 | 0.1445 | 0.173 | Normal |
| B ₁ | 24 | 0.0988 | 0.173 | Normal |
| B ₂ | 24 | 0.1358 | 0.173 | Normal |
| A ₁ B ₁ | 12 | 0.1353 | 0.242 | Normal |
| A ₁ B ₂ | 12 | 0.1038 | 0.242 | Normal |
| A ₂ B ₁ | 12 | 0.1182 | 0.242 | Normal |
| A ₂ B ₂ | 12 | 0.2174 | 0.242 | Normal |

| Kelompok | Varians Terpisah | Varians Gabungan | Harga B | χ^2_h | $\chi^2_{t(0.95)(3)}$ | Ket. |
|----------|------------------|------------------|---------|------------|-----------------------|---------|
| A1B1 | 39.69 | 42.36 | 71.59 | 0.86 | 7.82 | Homogen |
| A1B2 | 40.80 | | | | | |
| A2B1 | 32.66 | | | | | |
| A2B2 | 56.30 | | | | | |

Pengujian hipotesis penelitian dilakukan dengan teknik ANAVA dua jalur. Kemudian dilakukan uji lanjut dengan menggunakan uji *Tuckey*. Penggunaan teknik ANAVA dua jalur bertujuan untuk mengetahui kontribusi individual dari variabel bebas terhadap hasil eksperimen (*main effect*) dan untuk mengetahui pengaruh interaksi

(*interaction effect*). Pengaruh utama dalam penelitian ini adalah (1) perbedaan pengaruh metode kooperatif dan metode pembelajaran komando terhadap keterampilan bermain bolabasket, dan (2) pengaruh interaksi adalah kombinasi antara metode pembelajaran dan percaya diri terhadap keterampilan bermain bolabasket.

| Sumber Varians | JK | Dk | RJK=JK/dk | Fh = RJK/RJKD | Ft (a=0,05) |
|-------------------------------|---------|----|-----------|------------------|----------------|
| Antar metode pembelajaran (a) | 208.77 | 1 | 208.77 | 4.93* | 4.05 |
| Antar percaya diri (b) | 122.19 | 1 | 122.19 | 2.88 | 4.05 |
| Interaksi (AxB) | 1660.22 | 1 | 1660.22 | 39.19* | 4.05 |
| Dalam kelompok | 1864.03 | 44 | 42.36 | | |
| Total direduksi | 3855.21 | 47 | | | |

Berdasarkan rangkuman hasil perhitungan ANAVA dua jalur di atas dapat dikemukakan bahwa:

- Hipotesis alternatif (H_a) menyatakan bahwa terdapat perbedaan pengaruh metode pembelajaran antara kelompok dengan metode kooperatif dan komando diterima, karena hasil perhitungan menunjukkan bahwa $F_{hitung} = 4.93 > F_{tabel} = 4.05$.
- Hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan bahwa terdapat interaksi antara metode pembelajaran dan percaya diri

dengan keterampilan bermain bolabasket diterima, karena hasil perhitungan menunjukkan bahwa $F_{hitung} = 39.19 > F_{tabel} = 4.05$.

Dengan dibuktikannya hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh interaksi antara metode pembelajaran dan percaya diri terhadap keterampilan bermain bolabasket siswa puteri kelas VIII SMP Negeri 9 Pekanbaru, maka analisis perlu dilanjutkan dengan uji *Tuckey*. Sedangkan rangkuman hasil uji *Tuckey* disajikan pada tabel dibawah ini:

| Kelompok yang dibandingkan | Dk | Q_h | $Q_t (\alpha = 0.05)$ | Keterangan |
|----------------------------|------|-------|-----------------------|------------|
| A1 dan A2 | 1.33 | 3.14 | 2.92 | signifikan |
| A1B1 dan A2B1 | 1.88 | 8.48 | 3.77 | signifikan |
| AiB2 dan A2B2 | 1.88 | 4.04 | 3.77 | signifikan |

Berdasarkan hasil uji lanjut dengan menggunakan uji *Tuckey* dapat dikemukakan bahwa:

- Hipotesis penelitian pertama yang menyatakan bahwa metode kooperatif (A_1) hasilnya lebih efektif daripada metode pembelajaran komando (A_2) diterima. Rerata skor metode pembelajaran kelompok $A_1 = 52.09$ lebih tinggi dari rerata skor

metode pembelajaran $A_2 = 47.91$ ($Q_h = 3.14 > Q_t = 2.92$).

- Hipotesis penelitian ke tiga yang menyatakan bahwa pada percaya diri tinggi metode kooperatif (A_1B_1) hasilnya lebih efektif daripada metode pembelajaran komando (A_2B_1) diterima. Rerata skor metode pembelajaran sampel kelompok $A_1B_1 = 59.56$ secara signifikan lebih tinggi dari rerata

skor metode pembelajaran kelompok $A_2B_1 = 43.63$ ($Q_h = 8.48 > Q_t = 3.77$).

4. Hipotesis penelitian ke empat yang menyatakan bahwa pada percaya diri rendah, metode pembelajaran kelompok metode kooperatif (A_1B_2) hasilnya lebih rendah daripada menggunakan metode pembelajaran komando (A_2B_2) diterima. Rerata skor metode pembelajaran sampel kelompok metode pembelajaran kooperatif $A_2B_2 = 52.20$ lebih tinggi dari rerata skor metode pembelajaran kelompok $A_1B_2 = 44.61$ ($Q_h = 4.04 > Q_t = 3.77$).

PEMBAHASAN

Pertama Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa secara keseluruhan, skor metode pembelajaran kelompok yang diberi metode pembelajaran kooperatif lebih tinggi daripada yang diberi metode pembelajaran komando. Dengan kata lain bahwa hipotesis penelitian yang diajukan diterima. Dari hasil temuan ini dapat dikemukakan bahwa metode pembelajaran kooperatif lebih efektif digunakan daripada metode pembelajaran komando. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis statistik dengan selisih *mean* 4.18, selain itu juga dapat dilihat dari rata-rata peningkatan dari masing-masing kelompok, pada metode pembelajaran kooperatif terjadi rata-rata keterampilan bermain bolabasket sebesar 52.09, sedangkan pada metode pembelajaran komando terjadi rata-rata keterampilan bermain bolabasket sebesar 47.91. Ini berarti belajar dengan menggunakan metode pembelajaran kooperatif

memberikan pengaruh yang lebih efektif dibandingkan dengan metode pembelajaran komando.

Kedua Hasil yang berkaitan dengan pengujian hipotesis kedua yaitu interaksi, membuktikan bahwa terdapat interaksi antara metode pembelajaran dengan percaya diri dalam pengaruhnya terhadap keterampilan bermain bolabasket siswa, atau dengan kata lain bahwa hipotesis penelitian yang diajukan teruji kebenarannya. Hal ini menunjukkan bahwa untuk meningkatkan keterampilan bermain bolabasket tidak hanya dengan menggunakan metode pembelajaran saja, tetapi juga ditentukan oleh bagaimana percaya diri yang dimiliki siswa. Walaupun guru telah menggunakan metode pembelajaran dengan baik tanpa didukung oleh percaya diri tinggi siswa, maka siswa tidak akan merasakan situasi belajar yang kondusif dan menyenangkan, sehingga siswa akan cepat merasa jenuh, dan tidak bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran. Hal ini akan menyebabkan tujuan tidak dapat berjalan dengan baik dan materi pelajaran tidak dapat diserap dengan sempurna oleh siswa. Ini menunjukkan bahwa untuk meningkatkan keterampilan bermain bolabasket, pendidik harus bisa memilih metode pembelajaran yang sesuai dan juga mempertimbangkan percaya diri siswa.

Ketiga Hasil pengujian hipotesis ketiga menunjukkan bahwa secara keseluruhan, skor metode pembelajaran yang diberi bentuk belajar metode pembelajaran kooperatif lebih tinggi daripada yang diberi bentuk metode pembelajaran komando pada percaya diri tinggi. Dengan kata lain bahwa hipotesis

penelitian yang diajukan diterima. Dari hasil temuan ini dapat dikemukakan bahwa metode pembelajaran kooperatif lebih efektif digunakan daripada metode pembelajaran komando pada percaya diri tinggi. Dalam upaya meningkatkan keterampilan bermain bolabasket.

Percaya diri tinggi yang dimiliki oleh siswa, merupakan potensi apabila diasah akan dapat membuahkan hasil yang maksimal. Karena adanya keyakinan pada diri siswa untuk menyelesaikan ataupun menguasai keterampilan bermain bolabasket, oleh karena itu seseorang yang memiliki percaya diri tinggi ditandai dengan antusias mereka dalam mengikuti proses pembelajaran. Tingginya konsentrasi akan mampu menyerap informasi yang didapat. Kemudian berdasarkan informasi yang diperoleh tersebut akan mampu dilanjutkan terhadap reaksi untuk dapat beradaptasi terhadap lingkungan yang dimiliki. Dengan demikian idealnya percaya diri yang tinggi akan mampu memberikan pengaruh terhadap aktivitas yang dilakukan.

Pada metode pembelajaran kooperatif, percaya diri tinggi dapat ditandai dengan kemampuan seorang siswa untuk berfikir ke arah yang lebih baik yang berkaitan dengan bagaimana kemampuan yang dimiliki siswa. Saat siswa melakukan sebuah gerakan, mereka akan melakukan koreksi terhadap teknik yang dilakukan, dan akan mencoba kembali gerakan yang sama dengan harapan gerakan yang dilakukan selanjutnya akan lebih baik. Berbeda dengan siswa dengan metode pembelajaran komando dengan percaya diri yang sama, siswa tidak bisa untuk melakukan gerakan-gerakan sendiri,

karena harus terpaku pada guru, ini menyebabkan siswa akan merasa cepat bosan karena adanya batasan-batasan gerak yang diberikan dan gerakan siswa tidak berkembang dan monoton.

Keempat Hasil pengujian hipotesis keempat menunjukkan bahwa secara keseluruhan, skor metode pembelajaran kelompok yang diberi metode pembelajaran yang diberi bentuk metode pembelajaran kooperatif lebih rendah daripada yang diberi metode pembelajaran komando pada percaya diri rendah. Dengan kata lain hipotesis penelitian yang diajukan diterima. Dari hasil temuan ini dapat dikemukakan metode pembelajaran komando lebih efektif digunakan untuk metode belajar dari pada metode pembelajaran kooperatif pada percaya diri rendah.

Bila seseorang memiliki percaya diri rendah, dapat ditandai dengan rendahnya kemampuan seseorang dalam menerima suatu respon yang berbeda dalam mempelajari sesuatu, baik dalam rangkaian motorik maupun kognitif. Percaya diri sangat dibutuhkan dalam proses pembelajaran keterampilan bermain bolabasket. Hal itu ditandai dengan kecepatan seseorang untuk mengambil keputusan, kecepatan gerakan yang dilakukan dan efektifitas tujuan yang hendak dicapai.

Pada metode pembelajaran komando, siswa dengan percaya diri rendah tidak akan susah menyerap materi selama pembelajaran karena telah ada tutor yang mengajarnya. Dengan demikian, masing-masing siswa dapat melakukan berbagai macam gerakan sehingga mendapatkan keterampilan bermain bolabasket yang baik.

Berdasarkan data empiris pada kategori percaya diri rendah, hasil dari keterampilan bermain bolabasket metode pembelajaran komando lebih efektif daripada metode pembelajaran kooperatif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

Pertama terdapat perbedaan keterampilan bermain bolabasket siswa putri kelas VIII SMP Negeri 9 Pekanbaru yang menggunakan metode kooperatif dan metode pembelajaran komando. Metode kooperatif lebih efektif dari pada kelompok metode pembelajaran komando.

Kedua terdapat interaksi antara metode pembelajaran dengan percaya diri terhadap keterampilan bermain bolabasket.

Ketiga pada percaya diri tinggi, metode kooperatif lebih efektif dari pada metode pembelajaran komando terhadap keterampilan bermain bolabasket siswa putri kelas VIII SMP Negeri 9 Pekanbaru.

Keempat Pada percaya diri rendah, metode pembelajaran komando lebih efektif dari pada metode kooperatif terhadap keterampilan bermain bolabasket siswa putri kelas VIII SMP Negeri 9 Pekanbaru.

Temuan-temuan penelitian sebagaimana dikemukakan pada kesimpulan menunjukkan bahwa metode pembelajaran kooperatif dan metode pembelajaran komando sama-sama berpengaruh terhadap keterampilan bermain bolabasket. Namun demikian,

bila dilihat besarnya pengaruh keterampilan bermain bolabasket dari masing-masing metode pembelajaran yang diterapkan, metode pembelajaran kooperatif mempunyai pengaruh lebih besar terhadap keterampilan bermain bolabasket dibandingkan metode pembelajaran komando. Hal ini tentu akan menjadi pedoman dan pertimbangan bagi guru, siswa SMP Negeri 9 Pekanbaru dan juga masyarakat. Bagi mereka yang ingin meningkatkan keterampilan bermain bolabasket, maka metode pembelajaran tersebut dapat digunakan oleh guru terhadap siswanya.

Berdasarkan hasil penelitian, metode kooperatif lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan bermain bolabasket. Berdasarkan kesimpulan dan implikasi di atas, diharapkan kepada:

1. Guru/pelatih, dalam upaya meningkatkan keterampilan bermain bolabasket hendaknya menggunakan metode pembelajaran kooperatif, karena dengan metode pembelajaran kooperatif siswa lebih kompak dalam bekerjasama dalam memecahkan masalah dalam kelompok-kelompok kecil.
2. Dalam usaha meningkatkan keterampilan bermain bolabasket yang perlu diperhatikan yaitu percaya diri, karena dengan percaya diri tinggi akan dapat menunjang metode latihan yang diberikan.

DAFTAR RUJUKAN

- Agust, Kristi. 2012. Pengaruh Metode Komando, Eksplorasi dan Kecerdasan Emosional

- Terhadap Keterampilan Tembakan Bebas Pada Permainan Bolabasket di SMAN 3 Pekanbaru. (Tesis). PPs UNP
- Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bola Basket*. Solo: Era Intermedia. Alnedral.
2008. *Strategi, Spektrum Gaya Pengajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Padang: UNP Press
- Buku Panduan. 2011. *Penulisan Tesis dan Disertasi*. Program Pascasarjana. Padang: UNP
- Depdikbud. 1977. *Tes Keterampilan Bermain Bola Basket Untuk Siswa SLTA Putra*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Depdiknas. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Gramedia
- Efendi, Erman. 2010. *Kontribusi Kelincahan Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Keterampilan Bermain Bolabasket Siswa Putera SMA Negeri 3 Pekanbaru*. (Tesis). Padang: PPs UNP.
- Fathurrohman, Pupuh. dan Sutikno, Sobry. 2007. *Strategi Belajar Mengajar "Melalui Pemahaman Konsep Umum Dan Konsep Islami"*. Bandung: Refika Aditama.
- Isjoni. 2009. *Pembelajaran Kooperatif, Meningkatkan Kecerdasan Komunikasi Antar Peserta Didik*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Kartika, Made, I. 2010. *Pengertian Peranan Dan Fungsi Kurikulum*. FKIP Universitas Dwijendra Denpasar.
- Kosasih, Danny. 2008. *Fundamental Basketball First Step To Win*. Semarang: Cv Elwas Offset
- Kosasih, Engkos. 2010. *Pendekatan, Metode, Dan Teknik Pembelajaran Bahasa Indonesia*. Bandung: Genesindo Anggota IKAPI
- Lie, Anita. 2007. *Cooperatif learning "Mempraktekkan Cooperatif Learning di Ruang-Ruang Kelas"*. Jakarta: Grasindo
- Lutan, Rusli dkk. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori Dan Metode*. Jakarta: Depdikbud Dikti P2LPTK.
- . 2002. *Supervisi Pendidikan Jasmani: Konsep Dan Praktik*. Jakarta: Departemen Pendidikan Naional.
- Muston, Mosca. 1994. *Teaching Physical Education*. New York: Mc MilanCollege Publising.
- Nasution. (2008). *Berbagai Pendekatan Dalam Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara
- Oliver, Jon. 2004. *Dasar-Dasar Bolabasket*. Bandung: Pakar Raya
- Perbasi. 2009. *Metode Pelatihan Bolabasket Dasar*. Jakarta: PB Perbasi
- Rajustine, Vivie. 2011. *Pengaruh Percaya Diri dan Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Terhadap Hasil Belajar Pada Mata Pelajaran Ekonomi Kelas XI Salo Kabupaten Kampar*. Skripsi. Pekanbaru: FKIP UIR
- Rusman. 2010. *Model-Model Pembelajaran Mengembangkan Profesionalisme Guru*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

- Sirwanto, Muji. 2011. Pengaruh Pendekatan Latihan Gabungan Serta Percaya Diri Terhadap Hasil *Three Point Jump Shoot*. Tesis. Padang: PPs UNP.
- Sodikun, Imam. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. DEPDIKBUD DIRJEN DIKTI Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Sudjana, S. D 2001. *Metode Dan Teknik Mengajar Dalam Pembelajaran IPS*. Jakarta: Depdikbud Dikti. P2LPTK.
- Sugiyono. 2008. *Metode Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suprijono, Agus. 2009. *Cooperative Learning Teori & Aplikasi Paikem*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Sutikno, Sobry. 2009. *Belajar Dan pembelajaran "Upaya Kreatif Dalam Mewujudkan Pembelajaran Yang Berhasil"*. Bandung: Prospect.
- Syafuruddin. 2006. "Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Dan Berat Badan Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai". *Disertasi*. PPS UNJ.
- Wissel, Hal. 1996. *Bolabasket*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

PENGARUH KESEIMBANGAN, KELENTUKAN SENDI PANGGUL DAN KOORDINASI MATA-KAKI TERHADAP KETERAMPILAN SEPAK MULA ATAS SEPAKTAKRAW

Zulkifli

Universitas Islam Riau

Email: Zulkifli.darwis@gmail.com

Abstrak: Pengaruh Keseimbangan, Kelentukan Sendi Panggul dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan Sepak Mula Atas Sepaktakraw. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh langsung dan tidak langsung antara keseimbangan, kelentukan sendi panggul dan koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan sepak mula atas sepaktakraw. Penelitian ini dilakukan pada 19 atlet PPLM sepaktakraw Riau. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik sampel total (total sampling). Pengujian hipotesis pengaruh keseimbangan terhadap keterampilan sepaktakraw sebesar 0,725. Pengaruh kelentukan sendi panggul terhadap keterampilan sepak mula atas sepaktakraw sebesar 0,502. Pengaruh koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan sepak mula atas sepaktakraw sebesar 0,613. Pengaruh keseimbangan terhadap koordinasi mata-kaki sebesar 0,608. Pengaruh kelentukan sendi panggul terhadap koordinasi mata-kaki sebesar 0,490. Pengaruh keseimbangan terhadap keterampilan sepak mula atas sepaktakraw melalui koordinasi mata kaki sebesar 0,885. Pengaruh kelentukan sendi panggul terhadap keterampilan sepak mula atas sepaktakraw melalui koordinasi mata-kaki sebesar 0,554. Dengan demikian hasil penelitian dapat disimpulkan: terdapat pengaruh langsung dan tidak langsung antar keseimbangan, kelentukan sendi panggul dan koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan sepak mula atas sepaktakraw. Dengan demikian keterampilan sepak mula atas sepaktakraw dapat di tingkatkan melalui keseimbangan, kelentukan dan koordinasi mata-kaki.

Kata kunci: Sepak mula atas, keseimbangan, kelentukan sendi panggul dan keseimbangan

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu bidang yang harus diperhatikan dalam pembangunan, karena olahraga bisa meningkatkan dan mengharumkan nama bangsa di pentas regional dan internasional. Dalam pembinaan prestasi olahraga berbagai disiplin ilmu terlibat didalamnya, termasuk penelitian yang dilakukan oleh para pakar olahraga dan kesehatan. Dari kenyataannya bahwa olahraga prestasi memerlukan berbagai perhitungan dan analisa gerakan manusia yang sangat kompleks. Prestasi tidak akan datang sendirinya melainkan dengan perencanaan yang matang dan membutuhkan waktu yang lama.

Namun demikian, beberapa olahraga masih ada persoalan cara dan teknik meningkatkan prestasi para atlet. Oleh sebab itu, masalah peningkatan salah satu cabang olahraga merupakan hal yang sangat serius untuk dipecahkan, salah satu cabang yang mendapat perhatian adalah cabang olahraga sepak takraw.

Sepak takraw merupakan cabang olahraga permainan asli dari Indonesia, tetapi prestasi sepak takraw Indonesia sendiri pada saat sekarang ini, hanya bisa meraih medali perunggu. Pada ajang Asian Games 2014 di Incheon Korea Selatan, tim putri memperoleh medali perunggu bagi Indonesia di cabang sepak takraw nomor tim putri, setelah kalah

dipartai semifinal dari tim putri Myanmar 1-2, Indonesia juga menyumbangkan medali perunggu untuk nomor tim putra. Walaupun prestasi sepak takraw Indonesia belum membanggakan, namun permainan sepak takraw sampai sekarang masih selalu dimainkan ditengah masyarakat Indonesia

Sebagai cabang olahraga permainan beregu, sepak takraw ini dimainkan diatas lapangan empat persegi panjang dengan permukaan yang rata, baik di dalam ruangan (indoor) maupun di luar ruangan (outdoor), asalkan terbebas dari rintangan. Permainan ini dimulai dengan melakukan sepak mula (service) yang dilakukan oleh tekong kearah lapangan lawan, kemudian pemain lawan memainkan bola dengan menggunakan kaki atau bagian tubuh lainnya kecuali tangan, dengan tiga kali sentuhan baik secara bergantian maupun dilakukan oleh seorang pemain. Pada pemain tingkat mahir dalam memainkan tiga kali sentuhan bola, terdapat istilah dalam setiap sentuhannya, (1) Sentuhan pertama dikenal dengan mengawal bola, (2) Sentuhan kedua dikenal dengan mengumpan, dan (3) Sentuhan ketiga atau akhir dikenal dengan *smash*.

Untuk melewati bola secara teratur melalui batas net, pemain tentu harus menguasai teknik sepakan dasar yaitu sepakan mula dengan benar. Adapun teknik sepak mula dilakukan oleh seorang tekong dengan bola lebih dulu dilambungkan oleh apit kiri/kanan. Sepak mula pada permainan sepak takraw merupakan salah satu bagian penting yang harus diperhatikan pelatih, guru pendidikan jasmani dalam memberikan latihan. Karena dapat menentukan

kemenangan dalam pertandingan. Hal ini disebabkan sepak mula merupakan serangan pertama yang bisa langsung mendapatkan *point* atau angka. Kegagalan dalam melakukan sepak mula berarti memberikan angka kepada pihak lawan. Oleh karena itu, keterampilan sepak mula dalam permainan sepak takraw sangat dibutuhkan, dalam artian bahwa sepak mula yang dilakukan adalah sepak mula yang keras dan terarah ketitik lemah lawan.

Dalam melakukan sepak mula atas, atlet harus memiliki rangkaian gerak yang kompleks dan didukung oleh komponen kondisi fisik. Beberapa komponen kondisi fisik yang diperlukan, seperti: kekuatan otot tungkai, kelentukan, koordinasi, kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan akurasi. Tentang komponen kondisi fisik yang terkait dalam meningkatkan keterampilan dan hasil *sepak mula* atas pada permainan sepaktakraw, dipilih tiga komponen kondisi fisik yang akan diteliti, yaitu: keseimbangan, kelentukan pada sendi panggul dan koordinasi mata-kaki sebagai upaya terobosan untuk meningkatkan keterampilan sepak mula atas pada permainan Sepak takraw.

Keseimbangan dalam rangkaian proses sepak mula atas merupakan acuan pokok gerakan yang melibatkan seluruh anggota tubuh. Dukungan keseimbangan terhadap hasil sepak mula merupakan suatu keuntungan bagi regu untuk mendapatkan angka, karena pada saat tekong menyepak, tubuh berada pada posisi yang seimbang dan sebagai pengontrol gerakan. Keseimbangan dibutuhkan pada saat mengangkat salah satu kaki sebagai kaki ayun untuk

melakukan sepak mula, dan kaki yang lain sebagai kaki tumpu berada didalam garis lingkaran tekong. Pada saat seperti itulah keseimbangan badan harus dipelihara sehingga posisi bola yang akan disepak untuk sepak mula berada pada posisi yang tepat.

Dalam melakukan sepak mula atas, kelentukan sendi panggul turut mempengaruhi terhadap perkenaan sepakan, dimana dalam pelaksanaannya ketika bola dilambungkan oleh apit kiri atau kanan, baik ke arah atas atau ke arah samping badan, maka tungkai harus diangkat kesamping untuk menjauhi poros tubuh, maupun pada saat bola dilambungkan keatas tubuh, maka yang harus dilakukan yaitu menarik tungkai ketengah mendekati poros tubuh. Untuk itu, kelentukan sendi panggul sangat diperlukan agar dapat memperluas jangkauan tungkai terhadap bola, sehingga mampu untuk melakukan sepak mula yang keras dan terarah sesuai dengan kehendak tekong.

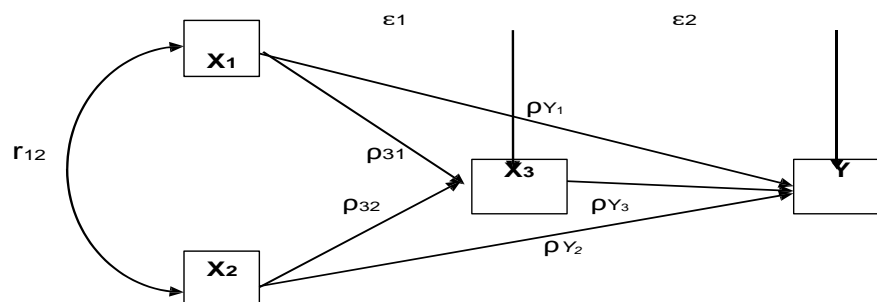
Koordinasi mata dan kaki merupakan unsur yang juga penting dalam melakukan gerakan keterampilan sepak mula atas. Dalam pelaksanaannya melibatkan penglihatan oleh mata dengan

diikuti gerakan kaki, karena bola yang akan disepak dilambungkan oleh orang lain (apit kanan/kiri). Tekong melakukan gerakan menyepak bola dengan tepat yang mengenai kakinya dan mengarahkannya kedalam lapangan lawan. Dengan koordinasi mata-kaki yang baik, akan menghasilkan sepak mula yang terarah dan akurat. Sebaliknya, apabila koordinasi mata-kaki kurang baik, akan menghasilkan sepak mula yang buruk dan bola akan sulit untuk diarahkan.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, metode survei dengan teknik pengukuran dan tes, sedangkan teknik analisis menggunakan pendekatan analisis jalur (*path analysis*) yaitu suatu teknik untuk menganalisis hubungan sebab akibat yang terjadi pada regresi berganda jika variabel bebasnya mempengaruhi variabel tergantung tidak hanya secara langsung tetapi juga secara tidak langsung.

Pola keterkaitan antar variabel penelitian terlihat pada gambar berikut ini:



Gambar : Diagram jalur *path analysis*

Keterangan

X_1 : Keseimbangan

X_2 : Kelentukan sendi panggul

X_3 : Koordinasi mata-kaki

Y : keterampilan sepak mula atas sepaktakraw

1. Populasi

Riduwan mengatakan populasi merupakan objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah

2. Sampel

Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik sampel total (*total sampling*). Sampel penelitian adalah atlet PPLM putra dan putri di Provinsi Riau berjumlah 19 orang. Agar benar-benar nilai yang didapat sebagai hasil dari penelitian sehingga dapat digeneralisasikan ke populasi yang ada, maka sebelumnya dilakukan pengamatan berbagai kemungkinan yang dapat mempengaruhi hasil penelitian yakni sampel penelitian tersebut haruslah memiliki karakteristik yang sama (homogen) yaitu:

- Atlet PPLM sepak takraw Provinsi Riau putra dan putri.
- Menguasai teknik dasar dalam permainan sepak takraw.

penelitian. Pengertian tersebut mengandung maksud bahwa populasi adalah keseluruhan individu yang akan dijadikan objek penelitian dan keseluruhan dari individu tersebut paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama (homogen). Sehingga dalam penelitian ini yang digunakan sebagai populasi sasaran (target population) penelitian adalah seluruh atlet PPLM sepak takraw Provinsi Riau terdiri dari 19 atlet.

- Semua atlet yang diteliti telah mengikuti berbagai kejuaraan daerah, maupun nasional

HASIL

Deskripsi data dari hasil penelitian bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai penyebaran distribusi data, baik yang berupa ukuran letak distribusi frekuensi. Harga-harga yang disajikan setelah diolah dari data mentah dengan menggunakan metode statistik deskriptif, yaitu nilai maksimum, nilai minimum, rentang, rata-rata (\bar{x}), simpangan baku (sd) dan varians (S^2). Rangkuman hasil perhitungan statistik deskripsi tersebut dikemukakan sebagai berikut:

Tabel . Rangkuman hasil penelitia

| Statistik | Variabel | | | |
|--------------------|----------|-------|-------|-------|
| | X_1 | X_2 | X_3 | Y |
| Jumlah Sampel (n) | 19 | 19 | 19 | 19 |
| Nilai Maksimum | 18,45 | 4 | 17 | 48 |
| Nilai Minimum | 8,98 | 0 | 9 | 45 |
| Rentang | 9,47 | 4 | 8 | 3 |
| Rata-rata (X) | 13,53 | 1,35 | 13,63 | 46,89 |
| Simpangan Baku (s) | 2,71 | 1,44 | 2,41 | 0,88 |
| Varians (s^2) | 7,33 | 2,08 | 5,08 | 0,77 |

Keterangan :

X_1 : Keseimbangan

X_2 : Kelentukan sendi panggul

X_3 : Koordinasi mata-kaki

Y : Keterampilan sepak mula atas sepak takraw

Uji normalitas dengan menggunakan uji *Liliefors*. Apabila hasil dari harga L_{hitung} (L_0) tertinggi dari kelompok variabel yang di teliti lebih kecil dari pada L_{tabel} (L_t) dalam daftar, maka data tersebut dikatakan berdistribusi normal. Sedangkan yang dimaksud dengan L_{hitung} (L_0) adalah selisih antara harga mutlak terbesar antara peluang data mentah dengan proposi data mentah. Untuk lebih jelasnya akan disajikan hasil perhitungan normalitas dari variabel yang diteliti dengan menggunakan uji liliefors pada taraf signifikansi α 0,05

1. Uji normalitas keseimbangan (X_1)

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas liliefors diperoleh harga L_0 sebesar 0,1256. Dimana nilai kritis L_0 pada tabel liliefors untuk ukuran sampel (n) =19 dengan α 0,05 diperoleh nilai sebesar 0,195. Jika dibandingkan nilai L_0 hitung ternyata lebih kecil dari L_0 tabel, sehingga dapat disimpulkan bahwa uji normalitas keseimbangan berdistribusi normal.

2. Uji Normalitas kelentukan sendi panggul (X_2)

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas liliefors diperoleh harga L_0 sebesar 0,1610. Dimana nilai kritis L_0 pada tabel liliefors untuk ukuran sampel (n) =19 dengan α 0,05 diperoleh nilai sebesar 0,195. Jika dibandingkan nilai L_0 hitung ternyata lebih kecil dari L_0 tabel, sehingga dapat disimpulkan bahwa uji

normalitas kelentukan sendi panggul berdistribusi normal

3. Uji Normalitas koordinasi mata-kaki (X_3)

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas liliefors diperoleh harga L_0 sebesar 0,110. Dimana nilai kritis L_0 pada tabel liliefors untuk ukuran sampel (n) =19 dengan α 0,05 diperoleh nilai sebesar 0,195. Jika dibandingkan Nilai L_0 hitung ternyata lebih kecil dari L_0 tabel, sehingga dapat disimpulkan bahwa uji normalitas koordinasi mata-kaki berdistribusi normal

4. Uji Normalitas keterampilan sepak mula atas (Y)

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas liliefors diperoleh harga L_0 sebesar 0,1890. Dimana nilai kritis L_0 pada tabel liliefors untuk ukuran sampel (n) =19 dengan α 0,05 diperoleh nilai sebesar 0,195. Jika dibandingkan nilai L_0 hitung ternyata lebih kecil dari L_0 tabel, sehingga dapat disimpulkan bahwa uji normalitas keterampilan sepak mula atas berdistribusi normal.

Selanjutnya Analisis uji regresi dilakukan untuk menguji hubungan antar variabel, diantaranya memenuhi syarat bahwa variabel-variabel tersebut harus mempunyai hubungan linear dan keberartian regresi. Selain itu juga digunakan untuk mengetahui seberapa besar korelasi dari variabel-variabel yang ada hubungannya secara kausal sebagai dasar dalam perhitungan analisis jalur. Untuk persyaratan linearitas jika $F_{hitung} < F_{tabel}$. Sedangkan untuk memenuhi keberartian regresi jika $F_{hitung} > F_{tabel}$. Nilai koefisien korelasi merupakan angka perhitungan yang menyatakan adanya tingkat kekuatan hubungan. Kekuatan

korelasi mempunyai tingkat keberartian yang diterima jika $t_{hitung} > t_{tabel}$.

a. Uji X_1 terhadap Y

Berdasarkan hasil perhitungan uji regresi diperoleh harga F (uji linearitas regresi) sebesar -1,087. Dimana nilai F_{tabel} diperoleh nilai sebesar 3,3439. jika dibandingkan nilai F_{hitung} ternyata lebih kecil dari F_{tabel} , sehingga dapat disimpulkan bahwa uji linearitas X_1 terhadap Y berdistribusi normal. Sedangkan uji signifikansi regresi diperoleh harga F sebesar 18,8154. Dimana nilai F_{tabel} diperoleh nilai sebesar 4,45. Jika dibandingkan dengan F_{hitung} ternyata lebih besar dari F_{tabel} , sehingga dapat disimpulkan bahwa uji signifikansi regresi X_1 terhadap Y berdistribusi normal.

b. Uji X_2 terhadap Y

Berdasarkan hasil perhitungan uji regresi diperoleh harga F (uji linearitas regresi) sebesar -0,918. Dimana nilai F_{tabel} diperoleh nilai sebesar 3,3439. jika dibandingkan nilai F_{hitung} ternyata lebih kecil dari F_{tabel} , sehingga dapat disimpulkan bahwa uji linearitas X_2 terhadap Y berdistribusi normal. Sedangkan uji signifikansi regresi diperoleh harga F sebesar 10,3603. Dimana nilai F_{tabel} diperoleh nilai sebesar 4,45. Jika dibandingkan dengan F_{hitung} ternyata lebih besar dari F_{tabel} , sehingga dapat disimpulkan bahwa uji signifikansi regresi X_2 terhadap Y berdistribusi normal.

c. Uji X_3 terhadap Y

Berdasarkan hasil perhitungan uji regresi diperoleh harga F (uji linearitas regresi) sebesar -1,487. Dimana nilai F_{tabel} diperoleh nilai sebesar 3,3439. jika dibandingkan nilai F_{hitung} ternyata lebih kecil dari F_{tabel} , sehingga dapat disimpulkan bahwa uji linearitas X_1 terhadap Y

berdistribusi normal. Sedangkan uji signifikansi regresi diperoleh harga F sebesar 10,2366. Dimana nilai F_{tabel} diperoleh nilai sebesar 4,45. Jika dibandingkan dengan F_{hitung} ternyata lebih besar dari F_{tabel} , sehingga dapat disimpulkan bahwa uji signifikansi regresi X_3 terhadap Y berdistribusi normal.

d. Uji X_1 terhadap X_3

Berdasarkan hasil perhitungan uji regresi diperoleh harga F (uji linearitas regresi) sebesar 0,167. Dimana nilai F_{tabel} diperoleh nilai sebesar 3,3439. jika dibandingkan nilai F_{hitung} ternyata lebih kecil dari F_{tabel} , sehingga dapat disimpulkan bahwa uji linearitas X_1 terhadap Y berdistribusi normal. Sedangkan uji signifikansi regresi diperoleh harga F sebesar 10,0474. Dimana nilai F_{tabel} diperoleh nilai sebesar 4,45. Jika dibandingkan dengan F_{hitung} ternyata lebih besar dari F_{tabel} , sehingga dapat disimpulkan bahwa uji signifikansi regresi X_1 terhadap X_3 berdistribusi normal.

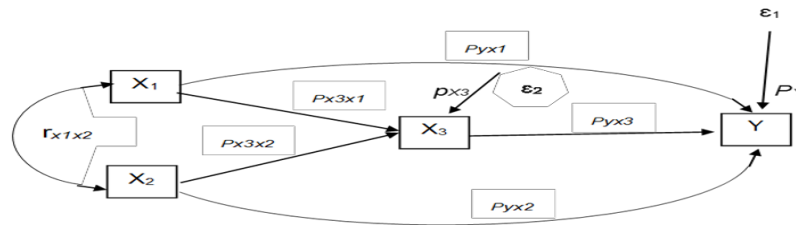
e. Uji X_2 terhadap X_3

Berdasarkan hasil perhitungan uji regresi diperoleh harga F (uji linearitas regresi) sebesar 0,467. Dimana nilai F_{tabel} diperoleh nilai sebesar 3,3439. jika dibandingkan nilai F_{hitung} ternyata lebih kecil dari F_{tabel} , sehingga dapat disimpulkan bahwa uji linearitas X_1 terhadap Y berdistribusi normal. Sedangkan uji signifikansi regresi diperoleh harga F sebesar 5,6235. Dimana nilai F_{tabel} diperoleh nilai sebesar 4,45. Jika dibandingkan dengan F_{hitung} ternyata lebih besar dari F_{tabel} , sehingga dapat disimpulkan bahwa uji signifikansi regresi X_2 terhadap X_3 berdistribusi normal.

1. Merumuskan Hipotesis dan Persamaan Struktural Model-1

Hipotesis Model-1 : secara simultan terhadap keterampilan keseimbangan, kelentukan sendi panggul dan koordinasi mata-kaki berkontribusi terhadap keterampilan sepak mula atas sepaktakraw.
 Struktur Model-1 : $Y = p_{yx1} X_1 + p_{yx2} X_2 + p_{yx3} X_3 + p_y \epsilon_1$

A. Bentuk diagram koefisien jalur Model-1



Kaidah pengujian signifikan : Program SPSS versi 17.0 ditunjukkan oleh Model Summary^b

Tabel 8. Model Summary^b

| Model Summary ^b | | | | | | | | | |
|----------------------------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|-----------------|-------------------|-----|-----|---------------|
| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate | R Square Change | Change Statistics | | | Sig. F Change |
| | | | | | | F Change | df1 | df2 | |
| 1 | .787 ^a | .620 | .544 | .591 | .620 | 8.153 | 3 | 15 | .002 |

a. Predictors: (Constant), Koordinasi mata-kaki, Kelentukan sendi panggul, Keseimbangan

b. Dependent Variable: Keterampilan Sepak mula atas sepak takraw

Dari tabel model summary^b diatas diperoleh $R_{square} = 0,620$ dan pada tabel anova diperoleh nilai F sebesar 8,153 dengan nilai probabilitas (sig)=0,002 karena nilai sig < 0,05, maka keputusannya adalah H_0 ditolak dan H_1 diterima. Oleh sebab itu, pengujian secara individual dapat dilakukan Uji secara individual ditunjukkan oleh tabel *Coefficients*, bahwa hasil koefisien jalur $p_{yx1}=0,000$

| Coefficients ^a | | | | | |
|---------------------------|--------------|-----------------------------|------------|---------------------------|------|
| Model | | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | Sig. |
| | | B | Std. Error | Beta | |
| 1 | (Constant) | 43.722 | .744 | | .000 |
| | Keseimbangan | .235 | .054 | .725 | .000 |

a. Dependent Variable: Keterampilan sepak mula atas sepak takraw

Dari tabel Coefficients, didapat nilai sig. 0,000. Ternyata nilai sig. 0,000 lebih kecil dari nilai probabilitas 0,05 atau nilai $0,05 > 0,000$, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak artinya koefisien analisis jalur adalah signifikan. Jadi keseimbangan

berkontribusi terhadap keterampilan sepak mula atas sepaktakraw.

Uji secara individual ditunjukkan oleh tabel *Coefficients*, bahwa hasil koefisien jalur $p_{yx2}=0,005$

Coefficients^a

| Model | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | t | Sig. |
|--------------|-----------------------------|------------|---------------------------|--------|------|
| | B | Std. Error | Beta | | |
| 1 (Constant) | 44.203 | .852 | | 51.890 | .000 |
| Kelentukan | .054 | .017 | .615 | 3.219 | .005 |

a. Dependent Variable: Keterampilan servis sepak mula atas sepaktakraw

Dari tabel 10. Coefficients, didapat nilai sig. 0,005. Ternyata nilai sig. 0,005 lebih kecil dari nilai probabilitas 0,05 atau nilai $0,05 > 0,005$, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak artinya koefisien analisis jalur adalah signifikan. Jadi kelentukan sendi

panggul berkontribusi terhadap keterampilan sepak mula atas sepaktakraw.

Uji secara individual ditunjukkan oleh tabel *Coefficients*, bahwa hasil koefisien jalur $p_{yx2}=0,005$

Coefficients^a

| Model | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | T | Sig. |
|----------------------|-----------------------------|------------|---------------------------|--------|------|
| | B | Std. Error | Beta | | |
| 1 (Constant) | 43.858 | .963 | | 45.537 | .000 |
| Koordinasi mata-kaki | .223 | .070 | .613 | 3.199 | .005 |

a. Dependent Variable: keterampilan sepak mula atas sepaktakraw (Y)

Dari tabel 11. Coefficients, didapat nilai sig. 0,005. Ternyata nilai sig. 0,005 lebih kecil dari nilai probabilitas 0,05 atau nilai $0,05 > 0,005$, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak artinya koefisien analisis jalur adalah signifikan. Jadi Koordinasi berkontribusi terhadap keterampilan sepak mula atas sepak takraw. Kerangka hubungan kausal empiris antara X_1 , X_2 dan X_3 terhadap Y

dapat dibuat melalui persamaan struktural Model-1 sebaga berikut :

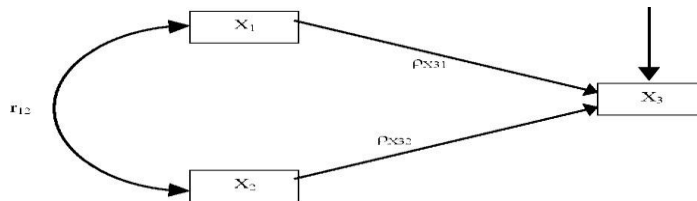
$$\text{Struktur Model-1 : } Y = p_{yx1} X_1 + p_{yx2} X_2 + p_{yx3} X_3 + p_y \epsilon_1 = 0,000 X_1 + 0,005 X_2 + 0,005 X_3 + 0,380 \epsilon_1$$

Nilai $R^2_{yx3.x1.x2}$ atau R_{square} dapat dilihat pada tabel 8 Model Summari^b. Untuk mencari nilai $p_y \epsilon_1$ (variabel sisa) ditentukan dengan rumus sebagai

berikut :Rumus : $p_y \epsilon_I = 1 - R_{\text{square}} = 1 - 0,619 = 0,380$
 Bentuk diagram koefisien jalur Model-2
 Hipotesis Model-2 : Keseimbangan dan

simultan terhadap koordinasi mata-kaki.
 Struktur Model-1 : $X_3 = p_{x3x1} X_1 + p_{x3x2} X_2 + p_{x3} \epsilon_2$

kelentukan sendi panggul berkontribusi secara



Kaidah pengujian signifikansi : Program SPSS versi 17.0 ditunjukkan oleh Model Summary^b

Model Summary^b

| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate | Change Statistics | | | | |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|-------------------|----------|-----|-----|---------------|
| | | | | | R Square Change | F Change | df1 | df2 | Sig. F Change |
| 1 | .642 ^a | .412 | .339 | 1.959 | .412 | 5.609 | 2 | 16 | .014 |

a. Predictors: (Constant), Kelentukan sendi panggul, Keseimbangan

b. Dependent Variable: Koordinasi mata-kaki

Dari tabel model summary^b diatas diperoleh $R_{\text{square}} = 0,412$ dan pada tabel anova diperoleh nilai F sebesar 5,609 dengan nilai probabilitas (sig)=0,014 karena nilai sig < 0,05, maka keputusannya adalah H_0 ditolak dan H_a

diterima. Oleh sebab itu, pengujian secara individual dapat dilakukan.

Uji secara individual ditunjukkan oleh tabel *Coefficients*, bahwa hasil koefisien jalur $p_{x3x1} = 0,006$

Coefficients^a

| Model | | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | T | Sig. |
|-------|--------------|-----------------------------|------------|---------------------------|-------|------|
| | | B | Std. Error | Beta | | |
| 1 | (Constant) | 6.307 | 2.361 | | 2.671 | .016 |
| | Keseimbangan | .542 | .171 | .608 | 3.160 | .006 |

a. Dependent Variable: koordinasi mata kaki (X₃)

Dari tabel 14. Coefficients, didapat nilai sig. 0,006. Ternyata nilai sig. 0,006 lebih kecil dari nilai probabilitas 0,05 atau nilai $0,05 > 0,006$, maka H_a diterima dan H_o ditolak artinya koefisien analisis jalur adalah signifikan. Jadi

keseimbangan berkontribusi terhadap koordinasi mata-kaki.

Uji secara individual ditunjukkan oleh tabel Coeficients, bahwa hasil koefisien jalur $p_{x3x2} = 0,030$

Coefficients^a

| Model | | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | T | Sig. |
|-------|------------|-----------------------------|------------|---------------------------|-------|------|
| | | B | Std. Error | Beta | | |
| 1 | (Constant) | 7.631 | 2.578 | | 2.960 | .009 |
| | Kelentukan | .120 | .051 | .499 | 2.371 | .030 |

a. Dependent Variable: Koordinasi mata-kaki

Dari tabel 15. Coefficients, didapat nilai sig. 0,030. Ternyata nilai sig. 0,030 lebih kecil dari nilai probabilitas 0,05 atau nilai $0,05 > 0,028$, maka H_a diterima dan H_o ditolak artinya koefisien analisis jalur adalah signifikan. Jadi kelentukan sendi panggul berkontribusi terhadap koordinasi mata-kaki. Kerangka hubungan kausal empiris antara X_1 dan X_2 terhadap X_3 dapat dibuat melalui persamaan struktural Model-2 sebagai berikut :

Struktur Model-2 : $X_3 = p_{x3x1} X_1 + p_{x3x2} X_2 + p_{x3} \epsilon_1 = 0,006 X_1 + 0,030 X_2 + 0,588 \epsilon_1$

Nilai $R^2_{yx3.x1.x2}$ atau R_{square} dapat dilihat pada tabel 13 Model Summari^b. Untuk mencari nilai $p_y \epsilon_1$ (varabel sisa) ditentukan dengan rumus sebagai berikut :
Rumus : $p_y \epsilon_1 = 1 - R_{square} = 1 - 0,412 = 0,588$

1. Hasil Path Analisis (Analisis Jalur)

a. Beberapa pengaruh langsung dan tidak langsung (melalui X_3) dan pengaruh total tentang pengaruh keseimbangan (X_1), kelentukan sendi panggul (X_2) dan koordinasi mata-kaki (X_3) terhadap

keterampilan sepak mula atas sepaktakraw (Y) diuraikan sebagai berikut :

b. Pengaruh langsung variabel X_1 terhadap Y = 0,725, Pengaruh tidak langsung variabel X_1 terhadap Y melalui $X_3 = 0,725 (0,608+0,613) = 0,885$. Pengaruh total X_1 terhadap Y = 0,885

c. Pengaruh langsung variabel X_2 terhadap Y = 0,615, Pengaruh tidak langsung variabel X_2 terhadap Y melalui $X_3 = 0,615 (0,499+0,613) = 0,684$. Pengaruh total X_2 terhadap Y = 0,684

d. Kontribusi keseimbangan (X_1) yang secara langsung mempengaruhi keterampilan sepak mula atas sepaktakraw (Y) sebesar $0,725^2 = 0,5256$ atau 52,56%

e. Kontribusi kelentukan sendi panggul (X_2) yang secara langsung mempengaruhi keterampilan sepak mula atas sepaktakraw (Y) sebesar $0,615^2 = 0,3782$ atau 37,82 %

f. Koordinasi mata-kaki (X_3) yang secara langsung mempengaruhi keterampilan sepak mula atas sepaktakraw (Y) sebesar $0,613^2 = 0,3756$ atau 37,58 %

KESIMPULAN

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

Pertama, hipotesis terdapat pengaruh signifikan keseimbangan dan kelentukan sendi panggul secara bersama-sama terhadap koordinasi mata-kaki setelah dilakukan pengujian hipotesis terbukti secara bersama-sama maupun individu signifikan pengaruhnya terhadap keterampilan sepak mula atas sepaktakraw. Persamaan struktural dari hasil analisis jalur dari keseimbangan dan kelentukan sendi panggul terhadap koordinasi mata-kaki $X_3 = 0,006 X_1 + 0,033 X_2 + 0,615 \varepsilon_1$

Besarnya kontribusi variabel keseimbangan dan kelentukan sendi panggul secara bersama-sama terhadap koordinasi mata-kaki adalah sebesar 38,5% sedangkan 61,5% sisanya merupakan pengaruh dari variabel-variabel lain selain dari variabel keseimbangan dan kelentukan sendi panggul. Kontribusi variabel keseimbangan (X_1) terhadap koordinasi mata-kaki (X_3) secara langsung adalah sebesar $0,608^2 \times 100\% = 36,96\%$. Sementara variabel kelentukan sendi panggul (X_2) memiliki kontribusi secara langsung sebesar $0,490^2 \times 100\% = 24,01\%$. Pengaruh keseimbangan dan kelentukan sendi panggul yang berkorelasi terhadap koordinasi mata-kaki sebesar $(0,608 \times 0,490 \times 0,573) \times 100\% = 17,07\%$. Total pengaruh keseimbangan baik secara langsung maupun secara tidak langsung terhadap koordinasi mata-kaki adalah sebesar $36,96\% + 17,07\% = 54,03\%$. Sedangkan kelentukan sendi

panggul berkontribusi secara langsung maupun tidak langsung terhadap koordinasi mata-kaki secara keseluruhan adalah sebesar $24,01\% + 17,07\% = 41,08\%$.

Temuan ini menunjukkan, bahwa untuk meningkatkan koordinasi mata-kaki, atlet sepak takraw harus memiliki keseimbangan dan kelentukan sendi panggul yang baik dimana keduanya memiliki kontribusi sebesar 57,30 % untuk dapat meningkatkan koordinasi mata-kaki.

Kedua, hipotesis terdapat pengaruh yang signifikan keseimbangan, kelentukan sendi panggul dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama terhadap keterampilan sepak mula atas sepaktakraw setelah dilakukan pengujian hipotesis secara bersama-sama signifikan begitu juga pada saat dilakukan uji individual juga signifikan.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis secara bersama-sama maupun individual ternyata keseimbangan, kelentukan sendi panggul dan koordinasi mata-kaki berpengaruh signifikan terhadap keterampilan sepak mula atas sepaktakraw. Persamaan struktural dari hasil analisis jalur dari keseimbangan, kelentukan sendi panggul dan koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan sepak mula atas sepaktakraw adalah sebagai berikut, $Y = 0,000 X_1 + 0,029 X_2 + 0,005 X_3 + 0,427 \varepsilon_1$

Besarnya kontribusi variabel keseimbangan, kelentukan sendi panggul dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama terhadap keterampilan sepak mula atas sepaktakraw adalah sebesar 57,3 % sedangkan 42,7% sisanya merupakan pengaruh dari variabel-variabel lain selain

dari variabel keseimbangan, kelentukan sendi panggul dan koordinasi mata-kaki. Variabel lain yang dapat mempengaruhi keterampilan sepak mula atas sepak takraw antara lain teknik melakukan sepak mula, panjang tungkai, ketepatan dan daya ledak otot tungkai.

Kontribusi variabel keseimbangan (X_1) terhadap keterampilan sepak mula atas sepaktakraw (Y) secara langsung adalah sebesar $0,725^2 \times 100\% = 52,56\%$. Variabel kelentukan sendi panggul (X_2) memiliki kontribusi secara langsung sebesar $0,502^2 \times 100\% = 25,20\%$. Sementara variabel koordinasi mata-kaki (X_3) memiliki kontribusi secara langsung sebesar $0,613^2 \times 100\% = 37,58\%$. Pengaruh antara keseimbangan, kelentukan sendi panggul dan koordinasi mata-kaki yang berkorelasi terhadap keterampilan sepak mula atas sepaktakraw sebesar $(0,725 \times 0,502 \times 0,613) \times 100\% = 20,85\%$. Total pengaruh keseimbangan baik secara langsung maupun secara tidak langsung terhadap keterampilan sepak mula adalah sebesar $52,56\% + 20,85\% = 73,41\%$. Kelentukan sendi panggul berkontribusi secara langsung maupun tidak langsung terhadap keterampilan sepak mula atas sepaktakraw sebesar $25,20\% + 20,85\% = 46,05\%$. Sedangkan koordinasi mata-kaki berkontribusi secara langsung maupun tidak langsung terhadap keterampilan sepak mula atas sepak takraw secara keseluruhan adalah sebesar $37,58\% + 20,85\% = 58,43\%$.

Temuan ini menunjukkan, bahwa untuk meningkatkan keterampilan sepak mula atas sepaktakraw. Atlet sepak takraw harus memiliki keseimbangan,

kelentukan sendi panggul dan koordinasi mata-kaki yang baik dimana ketiganya memiliki kontribusi sebesar 57,3 % untuk dapat meningkatkan keterampilan sepak mula atas sepak takraw.

DAFTAR PUSTAKA

- Asry Syam, *Keterampilan Service Atas Dalam Permainan Sepak Takraw*. Jakarta : Tesis PPs UNJ, 2009.
- Bompa, Tudor O. *Theory and Methodology of Training*. Iowa : Kendal / Hunt Publishing Company, 2009.
- Decapario, Richard. *Aplikasi Teori Pembelajaran motorik di Sekolah*. Jogjakarta: Diva Press, 2013.
- Engkos, Riduan Acmad Kuncoro, *Cara Menggunakan dan Memaknai Analisis Jalur (path Analisis)*. Bandung :Alfabeta, 2008.
- Engel, Rick. *Dasar-Dasar Sepak Takraw*. Bandung : Pakar Raya, 2010.
- Furqon M. *Mendidik Anak Dengan Bermain*. Surakarta : 2006.
- Gatz, Greg. *Complete Conditioning For Soccer*. New York : Hill companies, Inc, 2009.
- Gardon, Dan. *Coaching Science*. USA : Mixed Sources, 2009
- Hendri Zainudin. *Sepak Takraw :Sejarah, Teknik Dasar permainan, & Peraturan Sepak Takraw*. Palembang :Aulia Cendekian Press, 2012.
- Irawadi. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, 2011.
- Ismaryati. *Tesdan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : Sebelas Maret University Press, 2009

- Lubis, Johansah., Hendro Wardoyo. *Pencak Silat*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2014.
- Lembaga Akreditasi Nasional Keolahragaan. *Teori Kepeleatihan Dasar*. Jakarta :Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga, 2007.
- Magill, Richard A. *Motor Learning and Control, Concept and Application Ninth Edition*. New York :McGraw Hill Companies,2011.
- NAACP. "Legal Affairs," NAACP Online.
<http://m.antaranews.com/berita/455749/indonesia-tambah-perunggu-dari-sepak-takraw> (Diakses 29september 2014).
- NAACP. "Legal Affairs," NAACP Online.
<http://dhaenkredo.wordpress.com/ke-seimbangan-balance/>
Diakses 16Oktober 2014
- PB.PSTI. *Majalah Takraw Mania Edisi 01 Oktober-November*. Jakarta, 2005.
- Riduwan, *Dasar-dasar statistik*. Bandung, Alfabeta, 2009.
- Ratamess, Nicholas, *Acsm's Foundation of strenght training and Conditioning*. USA : American Collega of sport Medicine, 2014
- Sofyan, M. *Permainan Sepak Takraw*. Jakarta selatan : CV Ricardo,2009.
- Syah,Hidayat. *Metodologi Penelitian Pendidikan Pendekatan Verifikatif*. Yogyakarta : PT. Lkis Printing Cemerlang, 2010.
- Sudaryono,Gaguk Margono,dan Wardani Rahayu. *Pengembangan Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Graha ilmu, 2013.
- Santoso Giriwijoyo, *et al. Manusia dan Olahraga*. Bandung : ITB, 2005.
- Sunarmo, Agung dan Syaifullah D. Sihombing. *Metode Penelitian Keolahragaan*. Surakarta : Yuma Pustaka, 2011
- Sukardiyanto, dan Dangsina Muluk. *Melatih Fisik*. Bandung:CV.Lubuk Agung, 2011.
- Sentosa Giri wijoyo. *Ilmu Faal Olahraga Edisi 7*. Bandung: UPI,2007.
- Syafruddin. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang : UNP Press ,2013
- Tangkudung James,Wahyuningtias Pusitorini .*Kepeleatihan Olahraga Pembinaan Prestasi edisi II*. Jakarta :Cerdas Jaya, 2012.
- Ucup Yusup, Sudradjat, dan LinglingUsli, *Pembelajaran Permainan Sepak takraw*. Jakarta :Direktorat jendral olahraga, 2001.
- Widiastuti, *Tesdan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT Bumi Timur Jaya, 2011.
- Yuyun Yudiana, Herman Subarjah, Tite juliane. *Dasar-dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka, 2007.
- Zulfendi. *et al. Permainan Sepak Takraw*. Padang: Sukabina Press, 2009. Achmad Sofyan Hanif. *Kepeleatihan Dasar Sepaktakraw*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya,2011.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT. Rineka Cipta, 2013
- Anon. *Undang Kepemudaan & Olahraga*. Bandung : Fokusindo Mandiri, 2013
- Abdul Aziz Hakim, Sudarsono, dan Arif Bulqini. *Sepak Takraw*. Surabaya: Unesa University Press, 2007.
- Amelia F,*Bermain Sepak Takraw*. Semarang : PT.Aneka Ilmu, 2008.

Asep Yoga Permana, *Bermain dan Cendekia*, 2008.
Olahraga Sepak Takraw. Surabaya :Insan

HUBUNGAN KOORDINASI MATA TANGAN, KEKUATAN OTOT LENGAN DAN MOTIVASI DENGAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR LAY UP SHOOT

Ahmad Rahmadani

Universitas Islam Riau
Jl. Kaharudin Nasution Pekanbaru Riau
Email: ahmadrahmadani07@yahoo.com

Abstrak: Hubungan Koordinasi Mata Tangan, Kekuatan Otot Lengan Dan Motivasi Dengan Keterampilan Teknik Dasar Lay Up Shoot. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode survey. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan dan motivasi baik secara sendiri-sendiri maupun secara bersama-sama dengan keterampilan teknik dasar *lay up shoot*.

Sebelum melakukan penelitian terlebih dahulu dilakukan uji coba terhadap instrumen tes yang akan digunakan dalam penelitian. Uji coba ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah instrumen yang akan diuji itu valid dan reliabel. Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 9 Pekanbaru dengan jumlah sampel sebanyak 30 siswa yang mengikuti latihan bola basket di sekolah.

Dari hasil penelitian melalui hasil dari analisis data membuktikan bahwa: (1) Terdapat hubungan yang positif antara koordinasi mata tangan dengan keterampilan teknik dasar *lay up shoot* dengan kontribusi 32%. (2) Terdapat hubungan yang positif antara kekuatan otot lengan dengan keterampilan teknik dasar *lay up shoot* dengan kontribusi 27%. (3) Terdapat hubungan yang positif antara motivasi dengan keterampilan teknik dasar *lay up shoot* dengan kontribusi 28%. (4) Terdapat hubungan yang positif antara koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan dan motivasi secara bersama-sama dengan keterampilan teknik dasar *lay up shoot* dengan kontribusi 55%. Dengan demikian hipotesis yang diajukan terbukti bahwa ketiga variabel bebas tersebut mempunyai hubungan dengan variabel terikat baik secara sendiri-sendiri maupun secara bersama-sama.

Kata kunci: *lay up shoot*, koordinasi, kekuatan, motivasi, survey.

PENDAHULUAN

Arus globalisasi dan perkembangan modern yang kian tidak terbendung dalam beberapa dekade belakangan ini membuat bangsa Indonesia harus mempersiapkan diri dalam menghadapinya. Salah satunya yaitu dengan meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Untuk meningkatkan SDM, ada beberapa cara yang dapat dilakukan, diantaranya yaitu dengan meningkatkan mutu pendidikan dan memasyarakatkan olahraga. Kalau diperhatikan, olahraga merupakan salah satu wadah untuk meningkatkan sumber daya manusia. Dimana olahraga yang

dilakukan secara teratur dan kontiniu akan dapat meningkatkan kualitas fisik dan mental yang berguna untuk pembentukan watak manusia yang mempunyai kepribadian, berdisiplin tinggi, memiliki sikap sportif. Ini semua pada akhirnya akan dapat meningkatkan produktivitas manusia itu sendiri.

Selain meningkatkan kualitas fisik dan mental, olahraga juga dapat meningkatkan citra bangsa dan kebanggaan nasional dengan jalan pencapaian prestasi setinggi-tingginya. Untuk meningkatkan prestasi olahraga tersebut perlu digalakkan melalui

perencanaan dan pelaksanaan yang terkoordinir, terorganisir yang dilakukan secara terpadu dan merata di seluruh tanah air, yang bukan saja dilaksanakan oleh pemerintah akan tetapi didukung juga oleh berbagai pihak. Hal ini bisa dilakukan dengan cara menyediakan sarana dan prasarana serta berusaha melakukan pembibitan dan pembinaan olahraga di masyarakat khususnya olahraga bola basket.

Bola basket adalah olahraga berkelompok yang terdiri dari dua tim yang beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang milik lawan. Bola basket sangat cocok untuk dimainkan karena bisa dilakukan di ruang terbuka dan di ruang tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil. Selain itu, bola basket mudah dipelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar bola tersebut.

Untuk dapat melakukan permainan bola basket maka perlu penguasaan teknik dasar bola basket yang baik, tekniknya meliputi *dribble*, *passing*, *shooting*. Teknik *shooting* merupakan yang dominan dan mempunyai peranan yang vital dalam permainan bola basket. Sehingga wajar jika dalam pembelajaran bola basket dijadikan fokus utama pembelajaran. Salah satu jenis *shooting* yang harus dilatih adalah *lay up shoot*. Teknik *lay up shoot* merupakan teknik yang sangat fundamental dalam permainan bola basket. Karena poin yang dihasilkan dari *lay up shoot* merupakan yang tertinggi dibandingkan dari jenis *shooting* yang lain seperti *free throw* atau

three poin shoot. Untuk itu, diperlukan latihan yang panjang secara *continue* agar bisa menguasai keterampilan *lay up shoot* tersebut. Latihan merupakan faktor yang sangat penting dalam pencapaian prestasi yang maksimal. Ada beberapa aspek latihan yang diperlukan dan dilatih secara seksama oleh pelatih dan siswa untuk tercapainya prestasi maksimal, salah satunya adalah kondisi fisik.

Kondisi fisik adalah adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi, bahkan dapat dikatakan sebagai titik tolak suatu olahraga prestasi. Dalam permainan bola basket kondisi fisik yang prima sangat dibutuhkan baik itu untuk penguasaan teknik, melakukan teknik maupun dalam menjalankan taktik permainan. Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharaannya. Artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, harus mengembangkan semua komponen kondisi fisik. Adapun komponen-komponen kondisi fisik tersebut meliputi: (1) kekuatan (*strength*); (2) daya tahan (*endurance*); (3) daya ledak otot (*muscular power*); (4) kecepatan (*speed*); (5) kelentukan (*flexibility*); (6) keseimbangan (*balance*); (7) koordinasi (*coordination*); (8) kelincahan (*agility*); (9) ketepatan (*accuracy*); dan (10) reaksi (*reaction*).

Kebutuhan akan komponen-komponen kondisi fisik bagi setiap cabang olahraga berbeda-beda sesuai dengan spesifik atau ciri khas cabang olahraga tertentu dan diarahkan kepada tuntutan bagi cabang olahraganya. Dalam

permainan bola basket koordinasi merupakan komponen kondisi fisik yang tidak dapat diabaikan, salah satunya adalah koordinasi mata-tangan. Koordinasi merupakan kemampuan untuk melaksanakan tugas-tugas motorik secara cepat dan terarah yang ditentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan, serta kerja sama sistem persyarafan pusat. Jadi untuk dapat melaksanakan tugas motorik secara cepat dan terarah, yang mana dalam permainan bola basket banyak melibatkan tangan, seperti menembak, menggiring bola, mengoper bola diperlukan suatu proses pengendalian dan pengaturan gerakan, serta kerjasama sistem persyarafan mata dan tangan. Dalam suatu pelaksanaan gerakan, mata sebagai organ penglihatan yang memberikan informasi, sedangkan tangan melakukan tugas gerakan.

Disamping faktor di atas yang tak kalah pentingnya yaitu kekuatan. Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting dari kondisi fisik secara keseluruhan, karena merupakan daya penggerak setiap aktifitas fisik salah satunya adalah otot lengan. Kekuatan otot lengan merupakan salah satu faktor utama yang memberikan kontribusi maksimal terhadap keterampilan teknik dasar bola basket. Seseorang yang memiliki kekuatan otot lengan yang prima tentunya memiliki kecenderungan lebih baik dalam menguasai keterampilan teknik dasar termasuk *lay up shoot*. Untuk itu latihan-latihan yang bisa meningkatkan kerja otot lengan harus diprioritaskan untuk menunjang keterampilan teknik dasar *lay up shoot*.

Untuk mendukung keterampilan *lay up shoot* juga dibutuhkan salah satu

dari aspek psikologi yaitu motivasi. Dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga, tidak ada siswa yang dapat menang atau menunjukkan prestasi yang optimal tanpa motivasi. Meskipun siswa tersebut mempunyai keterampilan yang baik, tetapi tidak ada hasrat untuk bermain baik, biasanya mudah mengalami kekalahan. Demikian pula siswa yang mempunyai hasrat tinggi tetapi tidak mempunyai keterampilan, maka prestasi tetap buruk. Hasil optimal hanya dapat dicapai kalau motivasi dan keterampilan saling melengkapi. Pernyataan ini, menunjukkan bahwa motivasi sebagai aspek dan proses psikologi berhubungan erat dengan keterampilan, perlu ditumbuhkan dan dibina dalam pencapaian prestasi yang optimal.

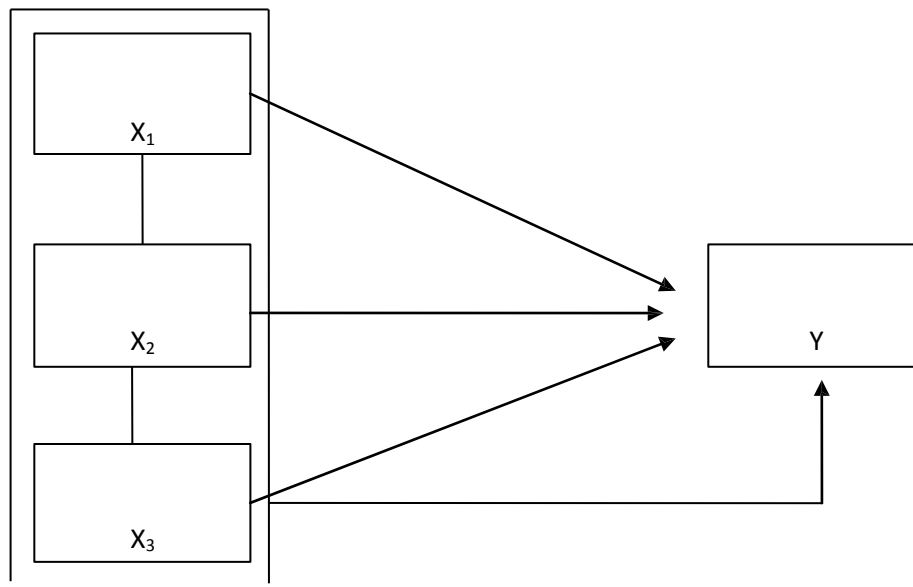
Berdasarkan pengamatan terhadap kegiatan klub ekstrakurikuler bola basket yang ada di SMPN 9 Kota Pekanbaru, walaupun dalam penelitian ini tidak diarahkan untuk melihat perbedaan suatu keterampilan, tetapi secara kasat mata jelas terlihat adanya perbedaan tingkat dalam penguasaan keterampilan teknik dasar *lay up shoot* bola basket. Ada yang sudah bagus, sedang, dan ada yang belum menguasai teknik *lay up shoot* secara optimal. Seperti terlihat ketika melakukan *lay up shoot*, banyak gerakan teknik yang tidak tepat sehingga tingkat akurasi juga rendah. Terlihat juga tidak adanya koordinasi mata dan tangan dalam melakukan *lay up shoot* sehingga bolanya sering melenceng dari ring (*airball*). Kemudian ada juga bola hasil *lay up shoot* tidak sampai menyentuh ring. Ini bisa disebabkan karena siswa belum memiliki kekuatan otot lengan yang prima. Selain itu pelatih menerapkan

latihan- latihan *lay up shoot* yang tidak bervariasi, akibatnya timbul rasa malas sehingga siswa tidak termotivasi lagi berlatih karena mengalami kebosanan. Berdasarkan masalah-masalah di atas, maka masalah penelitian dirumuskan sebagai berikut : (1) Apakah terdapat hubungan yang positif antara koordinasi mata tangan dengan keterampilan teknik dasar *lay up shoot* ?, (2) Apakah terdapat hubungan yang positif antara kekuatan otot lengan dengan keterampilan teknik dasar *lay up shoot* ? (3) Apakah terdapat hubungan yang positif antara motivasi dengan keterampilan teknik dasar *lay up*

shoot?, (4) Apakah terdapat hubungan yang positif antara koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan dan motivasi secara bersama-sama dengan keterampilan teknik dasar *lay up shoot*?

METODE

Berdasarkan kajian permasalahan yang akan diteliti dan tujuan yang akan dicapai, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey. Penelitian ini melibatkan 3 variabel bebas yaitu koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan dan motivasi dengan variabel terikat yaitu keterampilan teknik dasar *lay up shoot*.



Gambar 1 Konstelasi hubungan koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan dan motivasi dengan keterampilan teknik dasar *lay up shoot*.

Keterangan:

- X₁ = Koordinasi Mata Tangan
- X₂ = Kekuatan Otot Lengan
- X₃ = Motivasi
- Y = Keterampilan Teknik Dasar *Lay Up*

ekstrakurikuler di klub bola basket SMPN 9 Pekanbaru. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan terdaftar sebanyak 30 siswa yang aktif mengikuti latihan.

Shoot

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswa yang mengikuti kegiatan

Berdasarkan jumlah populasi di atas, penentuan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Artinya seluruh

populasi yang dijadikan sebagai sampel penelitian. Berdasarkan penentuan sampel di atas maka didapat sampel sebanyak 30 siswa yang terdaftar dan aktif mengikuti latihan di klub bola basket SMPN 9 Kota Pekanbaru.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sesuai dengan permasalahan yang terdapat pada bagian terdahulu yang telah diuraikan, maka dalam bab ini akan dilakukan pemaparan dari hasil penelitian. Penelitian ini meliputi variabel terikat yaitu: Keterampilan *Lay Up Shoot* (Y), dan variabel bebas yaitu: Koordinasi Mata Tangan (X_1), Kekuatan Otot Lengan (X_2), dan Motivasi (X_3). Data penelitian yang dideskripsikan adalah berkenaan dengan

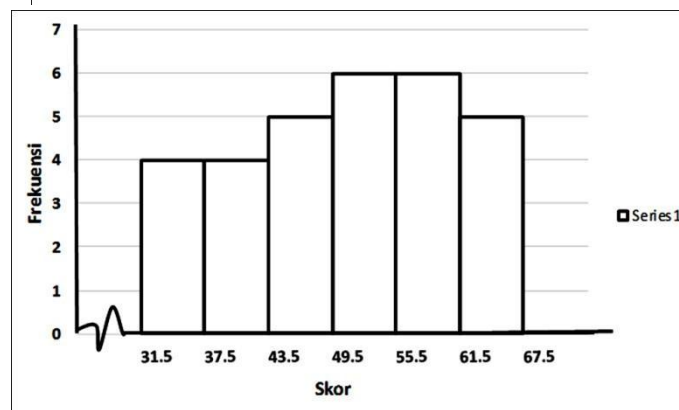
hasil pengukuran terhadap semua variabel tersebut. Berikut akan dijelaskan data yang diperoleh dari hasil penelitian.

Data Lay Up Shoot

Data keterampilan *lay up shoot* diperoleh dari skor proses dan hasil yang didapat saat *testee* melakukan tes *lay up shoot*. Ada lima sub dimensi yang dinilai yang menjadi hasil skor untuk mengukur keterampilan *lay up shoot* dan masing-masing sub dimensi diberi skor tiga, dua, dan satu. Dari hasil tes tersebut didapati nilai terendah adalah 32.11, nilai tertinggi = 63.16, rata-rata = 50.02, median = 50.74, modus = 63.16, simpangan baku = 10.01 dengan distribusi frekuensi dan histogram sebagai berikut.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Keterampilan *Lay Up Shoot*

| Skor | Fa | fr |
|---------------|-----------|-------------|
| 32 - 37 | 4 | 13.33% |
| 38 - 43 | 4 | 13.33% |
| 44 -49 | 5 | 16.66% |
| 50 -55 | 6 | 20% |
| 56 - 61 | 6 | 20% |
| 62 - 67 | 5 | 16.66% |
| Jumlah | 30 | 100% |



Gambar.2. Histogram Keterampilan *Lay Up Shoot*

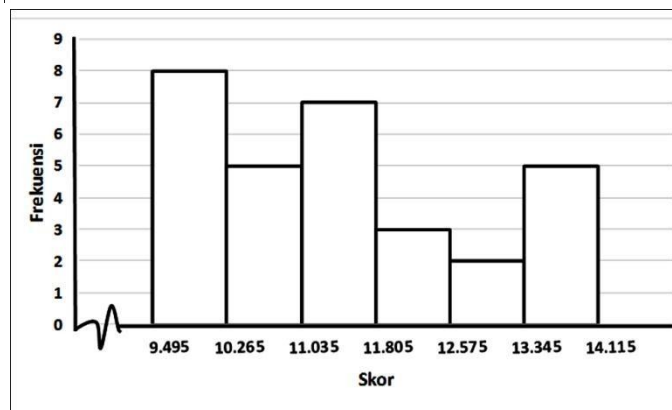
Data Koordinasi Mata Tangan

Data hasil koordinasi mata tangan diperoleh dari *wall pass test*. Data yang diperoleh adalah nilai terendah = 9.5, nilai

tertinggi = 14, rata-rata = 11.35, median = 11.50, modus = 11.50, simpangan baku = 1.55 dengan distribusi frekuensi dan histogram sebagai berikut.

Tabel. 2 Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Tangan

| Skor | Fa | fr |
|---------------|-----------|-------------|
| 09.50 – 10.26 | 8 | 26.66% |
| 10.27 – 11.03 | 5 | 16.66% |
| 11.04 – 11.80 | 7 | 23.33% |
| 11.81 – 12.57 | 3 | 10% |
| 12.58 – 13.34 | 2 | 6.66% |
| 13.35 – 14.11 | 5 | 16.66% |
| Jumlah | 30 | 100% |



Gambar. 2 Histogram Koordinasi Mata Tangan

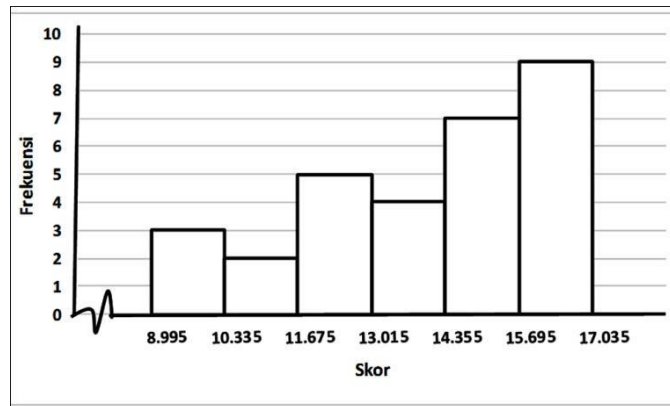
Data Kekuatan Otot Lengan

Data kekuatan otot lengan diperoleh dari hasil pengukuran dengan menggunakan alat *Dynamometer*. Data yang diperoleh dari hasil pengukuran

tersebut adalah didapati nilai terendah = 9, nilai tertinggi = 17, rata-rata = 13.98, median = 14.5, modus = 14.5, simpangan baku = 2.21 dengan distribusi frekuensi dan histogram sebagai berikut.

Tabel. 3 Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan

| Skor | Fa | fr |
|---------------|-----------|-------------|
| 9.00 – 10.33 | 3 | 10% |
| 10.34 – 11.67 | 2 | 6.66% |
| 11.68 – 13.01 | 5 | 16.66% |
| 13.02 – 14.35 | 4 | 13.33% |
| 14.36 - 15.69 | 7 | 23.33% |
| 15.70 – 17.03 | 9 | 30% |
| Jumlah | 30 | 100% |



Gambar .3 Histogram Kekuatan Otot Lengan

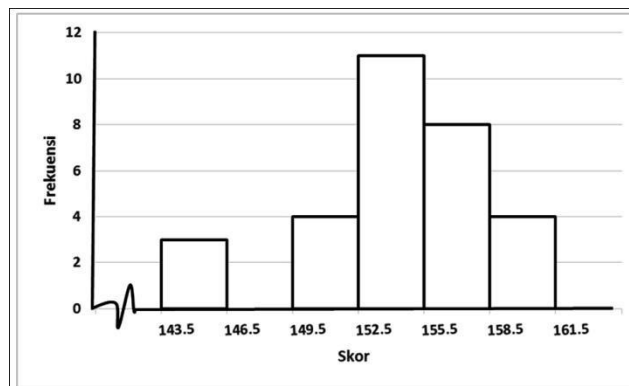
Data Motivasi

Data motivasi diperoleh dari hasil angket yang telah diberikan kepada 30 responden. Data yang diperoleh dari hasil angket tersebut adalah didapati nilai

terendah = 144, nilai tertinggi = 161, rata-rata = 154.23, median = 154.5, modus = 153, simpangan baku = 4.04 dengan distribusi frekuensi dan histogram sebagai berikut.

Tabel .4 Distribusi Frekuensi Motivasi

| Skor | Fa | fr |
|---------------|-----------|-------------|
| 144 – 146 | 3 | 10% |
| 147 – 149 | 0 | 0% |
| 150 – 152 | 4 | 13.33% |
| 153 – 155 | 11 | 36.66% |
| 156 – 158 | 8 | 26.66% |
| 159 – 161 | 4 | 13.33% |
| Jumlah | 30 | 100% |



Gambar .4 Histogram Motivasi

Hasil deskripsi data variabel mean, median, modus dan simpangan baku. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel rangkuman berikut ini.

Tabel .5 Rangkuman Hasil Deskripsi Data Penelitian

| Variabel Parameter | <i>Lay Up Shoot</i> (Y) | Koordinasi Mata Tangan (X ₁) | Kekuatan Otot Lengan (X ₂) | Motivasi (X ₃) |
|--------------------|-------------------------|--|--|----------------------------|
| Sampel | 30 | 30 | 30 | 30 |
| Data Tertinggi | 63.17 | 14 | 17 | 161 |
| Data terendah | 32.11 | 9.5 | 9 | 144 |
| Mean | 50.02 | 11.35 | 13.98 | 154.23 |
| Median Modus | 50.74 | 11.5 | 14.5 | 154.5 |
| Simpangan Baku | 63.17 | 11.5 | 14.5 | 153 |
| | 10.01 | 1.55 | 2.21 | 4.04 |

Pengujian Persyaratan Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis penelitian, terlebih dahulu dilakukan pengujian persyaratan analisis. Pengujian persyaratan analisis meliputi:

Uji Normalitas

Pengujian normalitas adalah suatu analisis yang dilakukan untuk menguji apakah data berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Untuk rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel .6 Hasil Uji Normalitas Variabel

| No | Variabel | Lo < Lt | | Kesimpulan |
|----|------------------------|---------|-------|------------|
| 1. | <i>Lay Up Shoot</i> | 0.095 | 0.162 | Normal |
| 2. | Koordinasi Mata Tangan | 0.128 | 0.162 | Normal |
| 3. | Kekuatan Otot Lengan | 0.103 | 0.162 | Normal |
| 4. | Motivasi | 0.124 | 0.162 | Normal |

Uji Homogenitas

Dalam Statistik Uji Homogenitas digunakan untuk mengetahui varian dari beberapa populasi sama atau tidak. Uji ini

biasanya dilakukan sebagai prasyarat dalam analisis Independen Sampel T Test dan Anova.

Tabel .7 Rangkuman Uji Homogenitas Variabel.

| No | Variabel X | Variabel Y | Sig > 0.05 | Kesimpulan |
|----|------------------------|---------------------|------------|------------|
| 1. | Koordinasi Mata Tangan | <i>Lay Up Shoot</i> | 0.27 | Homogen |
| 2. | Kekuatan Otot Lengan | | 0.12 | Homogen |
| 3. | Motivasi | | 0.32 | Homogen |

Uji Linearitas

Untuk mengetahui apakah persamaan regresi bersifat linear atau tidak maka dilakukan uji F anava. Kriteria

pengujian, jika F hitung < F tabel berarti data korelasinya linear. Untuk lebih jelas dapat dilihat rangkuman pengujian linearitas pada tabel berikut ini.

Tabel.8 Rangkuman Uji Linearitas Variabel X Terhadap Y

| No | Variabel X | Variabel Y | Sig > 0.05 | F _{hitung} | F _{tabel} | Kesimpulan |
|----|------------------------|---------------------|------------|---------------------|--------------------|------------|
| 1. | Koordinasi Mata Tangan | <i>Lay Up Shoot</i> | 0.26 | 1.38 | 2.41 | Linear |
| 2. | Kekuatan Otot Lengan | | 0.44 | 1.07 | 2.48 | Linear |
| 3. | Motivasi | | 0.48 | 1.00 | 2.41 | Linear |

Pengujian Hipotesis

Hipotesis Pertama, Kedua, dan Ketiga

Tabel. 9 Hasil Pengujian Hipotesis

| Variabel | Nilai r | KD (%) | Nilai | | Sig < 0.05 Keberartian Regresi | Kesimpulan | |
|----------------|---------|--------|-------------|---------|--------------------------------------|------------|-------------|
| | | | t hitung | t tabel | | | |
| X ₁ | Y | 0.57 | 32% | 3.67 | 1.70 | 0.001 | Berhubungan |
| X ₂ | | 0.52 | 27% | 3.23 | 1.70 | 0.003 | Berhubungan |
| X ₃ | | 0.53 | 28% | 3.31 | 1.70 | 0.003 | Berhubungan |

Hipotesis Keempat

Tabel.10 Hasil Pengujian Hipotesis Keempat

| Variabel | Nilai r | KD (%) | Nilai t | | Nilai f | | Kesimpulan | |
|----------------|---------|--------|-------------|---------|-------------|---------|------------|-------------|
| | | | t hitung | t tabel | f hitung | f tabel | | |
| X ₁ | Y | 0.74 | 55% | 2.40 | 1.70 | 10.83 | 2.98 | Berhubungan |
| X ₂ | | | | 2.83 | 1.70 | | | |
| X ₃ | | | | 1.93 | 1.70 | | | |

PEMBAHASAN

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa semua hipotesis yang diajukan diterima. Hal ini menunjukkan bahwa koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan dan motivasi mempunyai hubungan yang positif dengan keterampilan teknik dasar *lay up shoot*, baik secara sendiri-sendiri maupun secara bersama-sama.

Pada uji hipotesis pertama, berdasarkan hasil analisis koefisien korelasi didapatkan $r = 0.57$ yang menyatakan besar hubungan antara variabel koordinasi mata tangan dengan

keterampilan teknik dasar *lay up shoot*. Sedangkan kontribusi variabel koordinasi mata tangan terhadap keterampilan *lay up shoot* sebesar 32%. Hal ini berarti bahwa, apabila tingkat koordinasi mata tangan siswa tinggi maka keterampilan *lay up shoot* cenderung tinggi. Begitu sebaliknya apabila tingkat koordinasi mata tangan siswa rendah maka keterampilan *lay up shoot* siswa cenderung rendah.

Selanjutnya untuk mengetahui hubungan fungsional antar variabel yang mana skor pada suatu variabel dapat digunakan untuk memprediksi skor pada variabel lainnya dilakukan analisis regresi

linier sederhana. Dari hasil analisis diperoleh persamaan regresi $\hat{Y} = 21.52 + 0.57 X$. Model persamaan regresi ini mengandung arti bahwa apabila koordinasi mata tangan ditingkatkan satu skor, maka kecenderungan keterampilan *lay up shoot* meningkat sebesar 0.57 skor pada konstanta 21.52.

Pada uji hipotesis kedua, berdasarkan hasil analisis koefisien korelasi didapatkan $r = 0.52$ yang menyatakan besar hubungan antara variabel kekuatan otot lengan dengan keterampilan teknik dasar *lay up shoot*. Sedangkan kontribusi variabel kekuatan otot lengan terhadap keterampilan *lay up shoot* sebesar 27%. Hal ini berarti bahwa, apabila siswa mempunyai kekuatan otot lengan yang prima maka akan membantunya dalam menguasai keterampilan teknik dasar *lay up shoot*. Untuk mengetahui hubungan fungsional antar variabel yang mana skor pada suatu variabel dapat digunakan untuk memprediksi skor pada variabel lainnya dilakukan analisis regresi linier sederhana. Dari hasil analisis diperoleh persamaan regresi $\hat{Y} = 23.98 + 0.52 X$. Model persamaan regresi ini mengandung arti bahwa apabila kekuatan otot lengan ditingkatkan satu skor, maka kecenderungan keterampilan *lay up shoot* meningkat sebesar 0.52 skor pada konstanta 23.98.

Pada uji hipotesis ketiga, berdasarkan hasil analisis koefisien korelasi didapatkan $r = 0.53$ yang menyatakan besar hubungan antara variabel motivasi dengan keterampilan teknik dasar *lay up shoot*. Sedangkan kontribusi variabel motivasi terhadap keterampilan *lay up shoot* sebesar 28%.

Hal ini berarti bahwa, apabila siswa memiliki motivasi yang tinggi dalam mempelajari keterampilan *lay up shoot* maka akan membantu dalam penguasaan keterampilan tersebut. Begitu sebaliknya apabila tingkat motivasi siswa rendah maka akan sulit untuk menguasai keterampilan *lay up shoot* dengan baik. Selanjutnya untuk mengetahui hubungan fungsional antar variabel yang mana skor pada suatu variabel dapat digunakan untuk memprediksi skor pada variabel lainnya dilakukan analisis regresi linier sederhana. Dari hasil analisis diperoleh persamaan regresi $\hat{Y} = 23.43 + 0.53 X$. Model persamaan regresi ini mengandung arti bahwa apabila motivasi ditingkatkan satu skor, maka kecenderungan keterampilan *lay up shoot* meningkat sebesar 0.53 skor pada konstanta 23.43.

Pada uji hipotesis keempat, berdasarkan hasil analisis koefisien korelasi ganda didapatkan $R_{Y123} = 0.74$ yang menyatakan besar hubungan antara variabel koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan dan motivasi secara bersama-sama dengan keterampilan teknik dasar *lay up shoot*. Hal ini menunjukkan tingkat hubungan dengan kategori kuat. Sedangkan kontribusi variabel koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan dan motivasi secara bersama-sama terhadap keterampilan *lay up shoot* sebesar 55%.

Selanjutnya untuk mengetahui hubungan fungsional antar variabel yang mana skor pada dua atau lebih variabel bebas dapat digunakan untuk memprediksi skor pada variabel terikat dilakukan analisis regresi ganda. Dari hasil analisis diperoleh persamaan regresi $\hat{Y} = -1.28 + 0.35 X_1 + 0.38 X_2 + 0.28 X_3$. Model persamaan regresi ini mengandung

arti bahwa apabila koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan dan motivasi ditingkatkan satu skor, maka kecenderungan keterampilan *lay up shoot* meningkat sebesar $0.35 + 0.38 + 0.28$ skor pada konstanta -1.28 .

Sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya, bahwa koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan dan motivasi mempunyai hubungan yang positif terhadap keterampilan teknik dasar *lay up shoot*. Koordinasi mata tangan dibutuhkan dalam pelaksanaan teknik dasar *lay up shoot*. Selain itu dibutuhkan juga kekuatan otot lengan untuk menampilkan performa gerakan yang maksimal. Sedangkan motivasi berperan untuk menimbulkan hasrat atau dorongan yang kuat untuk mendapatkan hasil yang diinginkan. Begitu juga secara bersama-sama baik itu koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan dan motivasi mempunyai hubungan yang positif dengan keterampilan teknik dasar *lay up shoot*.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara koordinasi mata tangan dengan keterampilan teknik dasar *lay up shoot*, dengan persamaan garis regresi $\hat{Y} = 21.52 + 0.57 X$. Sedangkan kontribusi variabel koordinasi mata tangan terhadap keterampilan *lay up shoot* adalah 32%.
2. Pada pengujian hipotesis kedua menunjukkan bahwa, terdapat

hubungan yang positif antara kekuatan otot lengan dengan keterampilan teknik dasar *lay up shoot*, dengan persamaan garis regresi $\hat{Y} = 23.98 + 0.52 X$. Sedangkan kontribusi variabel kekuatan otot lengan terhadap keterampilan *lay up shoot* adalah 27%.

3. Pada pengujian hipotesis ketiga menunjukkan bahwa, terdapat hubungan yang positif antara motivasi dengan keterampilan teknik dasar *lay up shoot*, dengan persamaan garis regresi $\hat{Y} = 23.43 + 0.53 X$. Sedangkan kontribusi variabel motivasi terhadap keterampilan *lay up shoot* adalah 28%.
4. Pada pengujian hipotesis keempat menunjukkan bahwa, terdapat hubungan yang positif antara koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan dan motivasi secara bersama-sama dengan keterampilan teknik dasar *lay up shoot*, dengan persamaan garis regresi $\hat{Y} = -1.28 + 0.35 X_1 + 0.38 X_2 + 0.28 X_3$. Sedangkan kontribusi variabel koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan dan motivasi secara bersama-sama dengan keterampilan teknik dasar *lay up shoot* adalah 55%.

Hasil penelitian menunjukkan koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan dan motivasi memberikan kontribusi, baik secara sendiri-sendiri maupun secara bersama-sama terhadap keterampilan teknik dasar *lay up shoot*. Sebagai implikasi atau tindak lanjut dari penelitian, bagi pelatih-pelatih yang ingin mengajarkan keterampilan *lay up shoot* harus mempertimbangkan tingkat koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan dan motivasi seorang pemain. Dengan tingkat koordinasi mata tangan,

kekuatan otot lengan dan motivasi yang relatif tinggi seorang pemain akan mudah untuk mempelajari dan menguasai keterampilan teknik dasar *lay up shoot*.

Koordinasi mata tangan adalah kerjasama antara sistem persyarafan mata dan tangan dalam pengaturan gerak untuk menyelesaikan tugas-tugas motorik. Di dalam pelaksanaan gerakan, mata akan selalu memberikan informasi seperti: perubahan-perubahan posisi pada bola, teman, lawan dan sebagainya. Tangan digunakan untuk melaksanakan gerakan yang akan dilakukan. Selain koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan juga merupakan salah satu faktor yang memberikan kontribusi maksimal terhadap hasil *lay up shoot*. Seseorang yang memiliki kekuatan otot lengan yang prima tentunya memiliki kecenderungan lebih baik dalam menguasai keterampilan *lay up shoot*.

Untuk itu latihan-latihan yang bisa meningkatkan kerja otot lengan harus diprioritaskan untuk menunjang keterampilan teknik dasar tersebut. Ada juga aspek psikologis yang bisa memberikan pengaruh yaitu motivasi. Motivasi merupakan suatu dorongan kepada seseorang untuk mencapai sebuah tujuan. Motivasi bisa berasal dari diri sendiri maupun dari luar. Motivasi sangat dibutuhkan dalam setiap olahraga, tak terkecuali permainan bola basket. Seseorang yang memiliki motivasi yang kuat cenderung berkeinginan untuk sukses dan akan berusaha sekeras mungkin untuk mempelajari lalu menguasai keterampilan teknik yang dilatih. Dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan dan motivasi baik itu secara sendiri maupun bersama-sama

mempunyai hubungan yang positif dengan keterampilan teknik dasar *lay up shoot*.

Untuk dapat menjadi pemain bola basket yang berkualitas tidak hanya dituntut memiliki tingkat koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan dan motivasi yang tinggi saja, akan tetapi harus dibarengi dengan kecerdasan emosional yang baik. Yang nantinya ini akan dapat mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain atau empati dan dapat membina hubungan. Diharapkan nantinya akan menjadi pemain yang mempunyai keterampilan dan kecerdasan intelektual yang baik, disiplin yang tinggi, motivasi yang tinggi, menghargai orang lain, termasuk keputusan-keputusan terjadi dilapangan dan dapat membina hubungan dengan orang lain. Hal ini merupakan modal dasar menjadi pemain bola basket yang profesional

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bola Basket*. Surakarta: Era Intermedia.
- Amber, Vic. 2013. *Bola Basket*. Bandung: Pionir Jaya.
- Arus, Emeric. 2013. *Biomechanics Of Human Motion: Applications In the Martial Arts*. United States Of America: Taylor and Francis Group.
- Atmojo, Mulyono Biyakto. 2010. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Baechle, Thomas R. 2008. *Essentials Strength Training Conditioning*. United States Of America: Human Kinetics.

- Djamarah, Syaiful Bahri. 2008. *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT. Renika Cipta.
- Husdarta. 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Komarudin. 2013. *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Komi, Paavo V. 2003. *Strength and Power in Sport*. UK: Blackwell Science Ltd.
- Kosasih, Danny. 2008. *Fundamental Basketball : First Step To Win*. Jakarta: Karang Turi Media.
- Krause, Jerry V. 2008. *Basketball Skills and Drills*. USA: Human Kinetics.
- Lieberman, Nancy. 2012. *Basketball For Woman*. USA: Human Kinetics.
- Lubis, Johansyah. 2013. *Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Nurhasan. 2007. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Bandung: FPOK UPI.
- Oliver, Jon. 2007. *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya.
- Pearce, Evelen. 2009. *Anatomi dan Fisiologi Untuk Paramedis*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- PERBASI. 2006. *Bola Basket Untuk Semua*. Jakarta: Pengurus Besar PERBASI.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. 2011 *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih fisik*. Yogyakarta: Pendidikan Keperawatan Olahraga FIK UNY.
- Sutikno, Sobry. 2007. *Menggagas Pembelajaran Efektif dan Bermakna*, Mataram: NTP Press.
- Syaifuddin, 2009. *Anatomi Tubuh Manusia Untuk Mahasiswa Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Tangkudung, James. 2012. *Kepelatihan Olahraga: Pembinaan Prestasi Olahraga*. Jakarta: Cerdas Raya.
- Tudor O, Bompa. 2004. *Periodization Training for Sports*. United States Of America: Human Kinetics.
- Uno, Hmzah B. 2007. *Teori Motivasi dan Pengukurannya: Analisis di Bidang Pendidikan* . Jakarta: Bumi Aksara.
- Wiarso, Giri. 2013. *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Raya.
- Winardi. 2007. *Manajemen Prilaku Organisasi*. Bandung: PT Citra Aditya Bakti.
- Wissel, Hall. 2012. *Basketball: Steps to Success*. United States Of America: Human Kinetics.

JENIS PENGUASAAN SHOOTING YANG BANYAK MENCIPTAKAN POIN PADA PEMAIN BOLA BASKET PUTRA SMA KRISTEN KANAAN BANJARMASIN

Ari Tri Fitrianto

Sekumpul Indah Raya Komplek Griya Anggrek Merah 8 Blok G No 28 Martapura
Email: aritrifitrianto17@gmail.com

Abstrak: Jenis Penguasaan Shooting Yang Banyak Menciptakan Poin Pada Pemain Bola Basket Putra SMA Kristen Kanaan Banjarmasin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui jenis penguasaan *shooting* yang banyak menciptakan poin: *jump shoot, lay up, reverse lay up, runner (extending lay up), power move, one hand set shoot, hook shoot, free throw shoot, three point shoot*.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan teknik pengambilan data instrumen kunci utama dari penelitian ini dengan sumber data utama merupakan kata-kata dan tindakan sehingga pengamatan, wawancara dan catatan lapangan merupakan teknik pengumpulan data dan penggunaan dokumen sebagai data pendukung. Metode dokumen ini terutama digunakan untuk menggali data dari sumber tertulis, *video* ataupun catatan lapangan.

Subyek pada penelitian ini adalah seluruh pemain bola basket peserta didik SMA Kristen Kanaan Banjarmasin yang mengikuti kejuaraan bola basket hari ulang tahun SMAN 7 Banjarmasin sebanyak 12 orang.

Hasil penelitian pada kejuaraan SMAVEN *Basketball Competition* ini berdasarkan hasil pengamatan dan analisis peneliti dengan fokus jenis *shooting* pemain bola basket SMA Kristen Kanaan, dari sembilan jenis *shooting lay up* adalah yang paling dikuasai para pemain bola basket SMA Kristen Kanaan dan yang paling tidak dikuasai adalah *three point shoot*. Ini dikarenakan tidak pernah dilatih secara khusus setiap jenis *shooting*.

Kata kunci: Bola basket, jenis *Shooting*, Poin, SMA Kristen Kanaan.

PENDAHULUAN

Bola basket merupakan olahraga yang banyak digemari pelajar saat ini dikarenakan banyaknya kejuaraan tahunan bola basket yang rutin diantaranya DBL (*Development Basketball League*), JPOK *Basketball competition* dan Hari Ulang Tahun Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (HUT SLTA) di Banjarmasin yang selalu ada setiap tahunnya ini merupakan kesempatan yang baik untuk mengembangkan kemampuan peserta didik bermain bola basket di setiap sekolah-sekolah. Dewasa ini setiap sekolah menengah atas sudah banyak yang mempunyai kegiatan ekstrakurikuler bola basket, kegiatan ini sedikit banyak membantu peserta didik untuk mengekspresikan kemampuan yang

dimilikinya ataupun bakatnya “Bola basket adalah cabang olahraga yang mempunyai nilai-nilai pedagogis, fisiologis, intelektual dan sosiologis” (Sodikun, 1992:2). Mengajarkan peserta didik cara bersikap, kerja sama dan disiplin dengan menyisipkannya nilai-nilai itu dalam sebuah olahraga permainan bola basket menjadikan peserta didik bisa memahami lebih baik dan terkontrol. “Olahraga basket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan. Melalui permainan bola basket inilah peserta didik dilatih untuk bekerjasama, disiplin, rajin, tekun, ulet dan bertanggung jawab” (Oliver, 2007:Vi). Dalam sebuah permainan bola basket ini peserta didik di sekolah dapat melatih kematangan

emosionalnya dalam proses tumbuh kembang menjadi dewasa.

Dalam permainan bola basket, bola boleh dioper atau dilempar kepada teman atau dipantulkan kelantai. Setiap regu berusaha untuk memasukan bola sebanyaknya ke *ring* lawan dan mencegah regu lawan untuk memasukan bola *ring* kita. Hal ini dikatakan Muhajir (2007:122) “bahwa tujuan permainan bola basket adalah memasukan bola ke *ring* lawan dan menjaga *ring* sendiri tidak kemasukan bola”. Permainan bola basket memiliki beberapa teknik dasar, menurut Sodikun (1992:47) diantaranya adalah “teknikmelempar dan menangkap, teknik menggiring bola, teknik menembak, gerakan berporos, *lay up shoot*”. Pengetahuan teknik dasar dan mengetahui tujuan dalam bermain bola basket saja tidak cukup untuk bisa terampil dalam bermain bola basket diperlukan juga prinsip-prinsip dasar. “Dua prinsip dasar bermain bola basket adalah menciptakan peluang *shooting* untuk mencetak skor saat *offensive* (menyerang) dan mencegah lawan melakukan hal sama saat *defense* (bertahan)” (Kosasih, 2008:46). Dengan demikian salah satu faktor yang mendukung dalam keberhasilan suatu tim adalahmengetahui tujuan juga prinsip dalam bermain dan salah satunya penguasaan teknik dasar. Adapun teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain basket meliputi teknik *passing* dan *cutching* untuk mengoper dan menangkap bola, teknik *dribbling* untuk menggiring bola, teknik *pivot* gerak berporos, teknik *lay up shoot* dan teknik *shooting* untuk menembak bola, Salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk menciptakan poin adalah kemampuan dalam melakukan *shooting*. *Shooting* terdiri dari beberapa jenis, antara lain “*jump shoot, lay up, reverse lay up, runner (extending lay up), power move, one hand set shoot, hook shoot, free throw shoot, three point shoot*” (Hal Wissel, 2012:81-111).

Shooting (menembak) merupakan segala usaha memasukkan bola ke dalam *ring* untuk memperoleh poin. “Keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan oleh keberhasilan dalam menembak. Untuk dapat berhasil dalam tembakan perlu dilakukan teknik-teknik yang betul” (Sodikun, 1992:59).

Teknik dasar bola basket seperti melempar dan menangkap, menggiring bola, gerak berporos, digunakan sebagai sarana agar pemain memperoleh peluang yang cukup besar untuk menciptakan poin, akan tetapi setiap pemain harus mampu melakukan tembakan dengan baik. Pada hasil pengamatan peneliti di kejuaraan SMAN 2 Banjarmasin, dalam permainan bola basket yang sesungguhnya, menciptakan poin tidaklah mudah sering kali kerja sama tim dan pola permainan yang bagus tidak berujung poin dikarenakan penggunaan jenis *shooting* yang tidak tepat dan mekanika *shooting* yang belum dipahami. “Tepat tidaknya „mekanik gerakan” dalam menembak akan menetapkan pula baik buruknya tembakan” (Sodikun, 1992:59). Teknik *shooting* merupakan bentuk keterampilan yang harus dikuasai dengan baik setiap pemain, untuk itu teknik *shooting* perlu dikuasai proses belajar gerakanya agar lebih mudah melakukan *shooting* pada saat bermain dilapangan. Kosasih (2008:47) menjelaskan bahwa ada istilah berkaitan dengan teknik tembakan (*shooting*) dalam bola basket yang perlu dikenalkan kepada pemain sejak dini yaitu: BEEF :B (*Balance*) : gerakan selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola tekuklah lutut dan mata kaki serta atur agar tubuh dalam posisi seimbang. E (*Eyes*) : agar tembakan (*shooting*) menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil fokus pada target (pemain dengan cepat mampu mengkoordinasikan letak ring). E (*Elbow*) : pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan akan tetap vertikal. F (*Follow*

through) : kunci siku lalu lepaskan gerakan lengan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti kearah *ring*. Apabila gerak dasar pemain itu salah maka keterampilan itu akan sulit untuk dikembangkan dan akan sulit untuk melakukan jenis gerakan yang lebih kompleks. Gerakan keterampilan *shooting* harus dikuasai dengan benar dengan perlakuan secara otomatis sehingga menjadikan gerak efisien, gerak yang sudah menjadi otomatis akan sulit untuk dirubah apabila dalam kebiasaannya melakukan *shooting* sudah salah, butuh ketekunan latihan untuk membetulkan gerakan dasar *shooting*. Hal Wissel (2012:73) Seorang pemain yang sudah benar dalam mekanika gerakan untuk mengurangi pikiran sadar dan menjadikan *Shooting* gerakan otomatis. kata pemicu membantu membuat mekanisme menembak tertanam otomatis, yang memperkuat tembakan sukses, membantu membangun rasa percaya diri. Untuk meningkatkan tembakan, salah satu pemicu kata cukup dengan pengucapan kata yang diyakini dengan itu menjadikan tembakan otomatis.

Dapat disimpulkan bahwa untuk dapat berhasil dalam menembak perlu dilakukan teknik-teknik yang betul, penanaman konsep gerak *shooting* sejak dini menjadi kunci untuk meningkatkan keterampilan penguasaan jenis-jenis *shooting* seperti *jump shoot*, *lay up*, *reverse lay up*, *runner (extending lay up)*, *power move*, *one hand set shoot*, *hook shoot*, *free throw shoot*, *three point shoot* menjadi mudah untuk dilakukan. “Penerapan dasar menembak yang benar secara konsisten adalah kunci untuk mendapatkan keberhasilan melakukan tembakan selama bermain dalam situasi-situasi pertandingan” Oliver (2007:32). Kemampuan *shooting* yang dikuasai dengan baik dan penggunaan jenis *shooting* tepat pada saat permainan berlangsung dapat menutupi kelemahan

teknik dasar lainnya. Pemain bola basket harus menguasai setiap jenis *shooting* supaya dalam pertandingan dapat mencetak poin sebanyak mungkin.

Berdasarkan data yang didapatkan dari obsevasi dilapangan pada saat kejuaraan bola basket SMAN 2 Banjarmasin dari yang menjadi fokus peneliti adalah *shooting* yang berhasil diciptakan para pemain bola basket Putra SMA Kristen Kanaan Banjarmasin dari babak penyisihan sampai 4 besar *jump shoot* 35% dari 38, *lay up* 47% dari 28, *reverse lay up* 0% dari 4, *runner (extending lay up)* 0% dari 3, *power move* 67% dari 12, *one hand set shoot* 60% dari 20, *hook shoot* 0% dari 5, *free throw shot* 60% dari 25, *three point shoot* 5% dari 20, dapat disimpulkan bahwa masih ada jenis-jenis *shooting* yang belum optimal pada saat perlakuan *shooting* yang menjadikan poin terbuang sia-sia. Mestinya tujuan *shooting* adalah memasukan bola ke *ring* lawan sebanyak- banyaknya untuk mendapatkan poin. Permasalahan ini bisa saja disebabkan karena pemain belum menguasai dengan benar mekanis gerakan dalam *shooting* dengan mekanik *shooting* yang tepat “semua bagian dari tembakan harus mengalir bersama dalam irama berurutan. Keterampilan harus halus, mengalir, dan ritmis. Hal ini terutama berlaku dalam penembakan” (Hal Wissel, 2012:73). Sebuah keterampilan akan baik hasilnya apabila setiap pemain mengerti bagaimana seharusnya yang dilakukan apabila masih ada kesalahan, adapun langkah-langkah sukses dalam menciptakan poin menurut (Hal Wissel, 2012:72-76) “Percaya pada diri sendiri, kata-kata positif, gerakan berirama, mengevaluasi setiap tembakan. mekanika *shooting* penglihatan, keseimbangan, posisi tangan, siku sejajar, gerakan berirama, gerakan lanjutan”.

Dengan demikian maka peneliti menyatakan bahwa pentingnya semua

pemain Putra SMA Kristen Kanaan menguasai jenis *shooting* supaya setiap perlakuan *shooting* poin tidak banyak terbang sia-sia dengan ini peneliti tertarik ingin mencari tahu lebih jauh di kejuaraan bola basket SMAVEN *Basketball competition* di Suria Arena Banjarmasin tingkat SLTA sederajat dengan judul “Jenis Penguasaan *Shooting* Yang Banyak Menciptakan Poin Pada Pemain Bola Basket Putra SMA Kristen Kanaan Banjarmasin”.

METODE

Penelitian tentang jenis *shooting* yang banyak menciptakan poin ini adalah penelitian kualitatif berusaha memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian dengan konteks (holistik-kontekstual) melalui pengumpulan data dari latar alami dengan memanfaatkan diri peneliti sebagai instrumen kunci. Proses dan makna dari sudut pandang subjek lebih ditonjolkan dalam penelitian ini, penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian deskriptif kualitatif yaitu penelitian yang bermaksud meneliti dan menemukan informasi sebanyak-banyaknya dari suatu fenomena tertentu secara kualitatif. “Metode deskriptif itu sendiri adalah suatu metode dalam pencarian fakta status sekelompok manusia, suatu obyek, suatu kondisi, suatu system pemikiran ataupun suatu peristiwa pada masa sekarang dengan interpretasi yang tepat” (Sedarmayanti dan Syarifudin Hidayat, 2002:33) dalam Fauzi, dkk (2011:7). Berdasarkan uraian tersebut dapat dikemukakan secara sederhana, bahwa metode penelitian ini berusaha mendeskripsikan objek penelitian berdasarkan data dan fakta sebenarnya,serta menganalisisnya melalui konsep-konsep yang telah dikembangkan sebelumnya dengan peneliti sebagai instrumen itu sendiri dalam memecahkan permasalahannya. Dengan melakukan

penelitian kualitatif diharapkan dapat memahami dari setiap fenomena yang sampai sekarang belum banyak diketahui. Jika dikaitkan dengan substansinya, peneliti ingin menganalisa (menguraikan) setiap jenis *shooting* dan *shooting* yang paling banyak menciptakan poin didalam pertandingan yang diamati peneliti.

Penelitian ini dilakukan di kejuaraan bola basket tingkat SLTA sederajat di kota Banjarmasin dan sebagai latar penelitian yang diteliti adalah kejuaraan bola basket SMAVEN *Basketball competition* di Suria Arena Banjarmasin yang diadakan dalam rangka HUT SMAN 7 Banjarmasin selama sepuluh hari.

Data dalam penelitian ini adalah jenis *shooting* pemain basket SMA Kristen Kanaan Banjarmasin dalam kejuaraan bola basket HUT SMA Negeri 7 Kota Banjarmasin. Sumber data yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah hasil jenis penguasaan *shooting* yang banyak menciptakan poin pada pemain SMA Kristen Kanaan Banjarmasin dalam kejuaraan bola basket dari babak penyisihan sampai final di SMAVEN BBC. Menurut Lofland dan Lofland (1984:47) dalam Moleong (2007:157) Mengatakan bahwa sumber data dalam penelitian kualitatif adalah kata-kata dan tindakan selebihnya adalah data tambahan seperti dokumen. Kata-kata dan tindakan orang-orang yang diamati atau diwawancarai merupakan sumber data yang utama. Sumber data utama dicatat melalui catatan tertulis atau melalui perekaman *video/audio tapes*, pengambilan foto, atau film.

Penelitian tentang jenis penguasaan *shooting* yang banyak menciptakan poin merupakan penelitian kualitatif. Peneliti adalah instrumen kunci utama dari penelitian ini dengan sumber data utama merupakan kata-kata dan tindakan sehingga pengamatan, wawancara dan catatan lapangan

merupakan teknik pengumpulan data dan penggunaan dokumen sebagai data pendukung. Metode dokumen ini terutama digunakan untuk menggali data dari sumber tertulis, *video* ataupun catatan lapangan.

1. Manusia Sebagai Instrumen Penelitian

Dalam penelitian kualitatif, peneliti merupakan alat (instrumen) pengumpul data utama, karena peneliti adalah manusia dan hanya manusia yang dapat berhubungan dengan responden atau objek lainnya, serta mampu memahami kaitan kenyataan-kenyataan di lapangan.

Moleong (2007:169-172) mengatakan ciri-ciri umum manusia sebagai instrumen penelitian, antara lain:

- a. Responsif, manusia sebagai instrumen responsif terhadap lingkungan dan terhadap pribadi-pribadi yang menciptakan lingkungan.
- b. Dapat menyesuaikan diri. Manusia sebagai instrumen hampir tidak terbatas dapat menyesuaikan diri pada keadaan dan situasi pengumpulan data.
- c. Menekankan keutuhan, manusia sebagai instrumen memanfaatkan imajinasinya dan memandang dunia ini sebagai suatu keutuhan, jadi sebagai konteks yang berkesinambungan dimana mereka memandang dirinya sendiri dan kehidupannya sebagai sesuatu yang riil, benar, dan mempunyai arti. Menekankan keutuhan, manusia sebagai instrumen memanfaatkan imajinasinya
- d. Mendasarkan diri atas perluasan pengetahuan. Manusia sebagai instrumen penelitian ini terdapat kemampuan untuk memperluas dan meningkatkan pengetahuan itu berdasarkan pengalaman-pengalaman praktisnya.
- e. Memproses data secepatnya. Kemampuan lain yang ada pada manusia sebagai instrumen ialah

memproses data secepatnya setelah diperolehnya, menyusunnya kembali, mengubah arah inkuri atas dasar penemuannya, merumuskan hipotesis kerja sewaktu berada di lapangan, dan mengetes hipotesis kerja itu pada respondennya.

- f. Memanfaatkan kesempatan untuk mengklarifikasi dan mengikhtisarkan. Manusia sebagai instrumen memiliki kemampuan untuk menjelaskan sesuatu yang kurang dipahami oleh subjek atau responden.
- g. Memanfaatkan kesempatan untuk mencari respons yang tidak lazim dan idiosinkratik. Manusia sebagai instrumen memiliki pula kemampuan untuk menggali informasi yang lain dari yang lain, yang tidak direncanakan semula, yang tidak diduga terlebih dahulu, atau yang tidak lazim terjadi.

2. Kata-kata dan Tindakan

Kata-kata dan tindakan orang-orang yang menjadi objek penelitian merupakan sumber data utama (data primer). Sumber data utama biasanya dicatat melalui catatan tertulis atau melalui perekaman kamera *video*, *audio*, atau foto. Pencatatan sumber data utama melalui wawancara atau pengamatan (observasi) merupakan hasil usaha gabungan dari kegiatan melihat, mendengar dan bertanya (Moleong, 2007:157).

3. Pengamatan

Pengamatan adalah teknik yang utama dalam penelitian kualitatif, karena sumber data utama dalam subyek penelitian ini adalah perilaku yang secara langsung diamati oleh peneliti (visual dan verbal). Menurut Moleong (2007:174). Teknik pengamatan didasarkan atas pengalaman secara langsung. Pengalaman dengan melihat secara langsung peristiwa

merupakan alat yang baik untuk melihat suatu kejadian yang sebenarnya. Proses pengamatan dilakukan dengan cara menelaah keseluruhan yang dilakukan untuk mendapatkan catatan lapangan tentang situasi umum di sekitar subjek penelitian. Pengamatan atau observasi merupakan teknik yang utama data penelitian kualitatif, sehingga sasaran dari pengamatan atau observasi ini yaitu untuk mencari atau menggali data mengenai jenis penguasaan teknik dasar *shooting* yang paling banyak menciptakan poin.

4. Wawancara

Wawancara dilakukan sebagai salah satu cara untuk mengumpulkan dan memperkuat data dengan cara bertanya secara langsung kepada responden. Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. "Percakapan itu dilakukan oleh dua pihak yaitu pewawancara yang mengajukan pertanyaan dan yang diwawancarai, seorang yang menjawab pertanyaan itu" Moleong (2007:186). Metode wawancara dipilih karena data utama dalam penelitian ini adalah perilaku verbal dan visual. Dan teknik wawancara bertujuan untuk menggali informasi dilapangan, dan juga mendapatkan informasi yang berkaitan dengan masa lampau, masa sekarang dan masa yang akan datang. Data atau informasi itu berbentuk tanggapan, pendapat, keyakinan, hasil pemikiran dan pengetahuan seseorang tentang segala sesuatu yang dipertanyakan sehubungan dengan masalah tersebut. Dalam penelitian ini wawancara dilakukan untuk memperoleh informasi dilapangan untuk mencari tahu kesulitan dan kendala dalam melakukan *shooting*. Yang menjadi sasaran ialah tim yang paling banyak menciptakan poin dan yang paling sering gagal dalam melakukan *shooting*. Bentuk-bentuk wawancara yang dalam penelitian ini adalah

mengemukakan enam jenis pertanyaan dan setiap pertanyaan yang diajukan oleh pewawancara akan terkait dengan salah satu pertanyaan lainnya, yaitu: pertanyaan yang berkaitan dengan pengalaman atau perilaku, pertanyaan yang berkaitan dengan pendapat atau nilai, pertanyaan yang berkaitan dengan perasaan, pertanyaan tentang pengetahuan, pertanyaan yang berkaitan dengan indera dan pertanyaan yang berkaitan dengan latar belakang atau demografi Patton (1980:207-211).

5. Penggunaan Dokumen

Dokumen berguna untuk melengkapi data yang dihasilkan dari pengamatan dan wawancara. Guba dan Lincoln (1981:228) dalam Moleong (2007:216) mendefinisikannya sebagai berikut: *record* adalah setiap pernyataan tertulis yang disusun oleh seseorang atau lembaga untuk keperluan pengujian suatu peristiwa atau menyajikan akunting. Dokumen ialah setiap bahan tertulis ataupun *film*, lain dari *record*, yang tidak dipersiapkan karena adanya permintaan seorang penyidik. Dokumen yang berkaitan dengan penelitian di kejuaraan bola basket di SMAVEN *basketball competition* seperti catatan lapangan, foto dan *video/audio* selama kegiatan. Sasaran dalam metode dokumentasi ini adalah untuk mendapatkan data jenis penguasaan *shooting* yang paling banyak menciptakan poin pada pemain bola basket putra SMA Kristen Kanaan Banjarmasin.

Keabsahan data merupakan suatu yang paling penting dalam penelitian kualitatif, karena merupakan jaminan kepercayaan dalam pemecahan masalah yang diteliti. Agar data yang diperoleh terjamin kepercayaannya, maka peneliti menggunakan teknik kredibilitas yaitu dengan teknik triangulasi. "Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data untuk keperluan pengecekan

atau sebagai pembanding terhadap data itu” Moleong (2007:330). Triangulasi dalam sumber data adalah membandingkan dan mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui alat dan waktu yang berbeda. Dengan demikian triangulasi sumber data dilakukan dengan menanyakan kebenaran data atau informasi tertentu yang diperoleh dari informan lainnya. Dalam penelitian ini mengecek keabsahan data dengan mengecek atau membandingkan antara hasil informan utama dengan informan tambahan melalui hasil wawancara yang peneliti lakukan serta mengecek derajat kepercayaan semua informan melalui rekaman yang peneliti lakukan.

Analisis data merupakan bagian yang amat penting dalam metode ilmiah, karena dengan analisislah data tersebut dapat diberi arti dan makna yang berguna dalam memecahkan masalah penelitian. Menurut Bogdan & Biklen dalam Moleong, (2005:248) Analisis data kualitatif adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milah menjadi satu bagian yang dapat dikelola, mensistesisnya, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan

apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain. Adapun model analisis yang digunakan dalam metode ini yaitu model Millies dan Huberman dalam Moleong (2005:307-308) yakni analisis data ini dilakukan dengan mendasarkan diri pada penelitian lapangan. Model analisis ini menggunakan empat komponen yang saling berinteraksi yaitu : pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (*verifikasi*) komponen tersebut.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan pengumpulan data yang peneliti lakukan pada kejuaraan bola basket di SMAVEN *Basketball Competition* di lapangan Suria Arena *Basketball* Banjarmasin, setiap kejuaraan bola basket pasti ada tim yang keluar sebagai juara kesempatan ini berhasil diambil SMA Kristen Kanaan Banjarmasin yang keluar sebagai juara pertama. Kejuaraan bola basket SMAVEN *Basketball Competition* yang diikuti 16 tim bola basket putra dari sekolah-sekolah yang ada di Kalimantan Selatan dijadikan peneliti untuk melakukan penelitian.

Pertandingan dibabak penyisihan melawan SMAN 1 Banjarbaru

Tabel 1. Hasil Presentasi Jenis *Shooting* SMA Kristen Kanaan Banjarmasin melawan SMAN 1 Banjarbaru.

| Jenis <i>shooting</i> yang banyak menciptakan poin melawan SMAN 1 Banjarbaru | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------------|-----------|------------|-------------|-----------------|-------------------|------------|-----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Lay up | One hand set shoot | Jump shot | Free throw | Three point | Revers e lay up | Extendi ng lay up | Power move | Hook shot | | | | | | |
| III | III | III | III | III | III | III | III | III | III | III | III | III | III | III |
| I | II | III | II | I | III | II | I | II | I | I | I | I | II | II |
| | | III | | | | | | III | | | | | | III |
| | | II | | III | | | | I | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----|----|----|---|-----|---|-----|---|----|---|-----|---|-----|---|-----|---|
| | | | I | | | | | | | | | | | | | | |
| M | G | M | G | M | G | M | G | M | G | M | G | M | G | M | G | M | G |
| 4 | 5 | 3 | 11 | 0 | 1 | 3 | 8 | 4 | 9 | 0 | 1 | 1 | 4 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| 44% | | 21% | | 0% | | 27% | | 31% | | 0% | | 20% | | 33% | | 40% | |
| 8 | | 6 | | - | | 3 | | 12 | | - | | 2 | | 2 | | 4 | |
| Game: SMA Kristen Kanaan 39 Vs SMAN 1 Banjarbaru 31 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Pertandingan dibabak delapan besar melawan SMAN 1 Marabahan

Tabel 2. Hasil Presentasi Jenis *Shooting* SMA Kristen Kanaan Banjarmasin melawan SMAN 1 Marabahan.

| Jenis <i>shooting</i> yang banyak menciptakan poin melawan SMAN 1 Marabahan | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|--------------------|-----|-----------|-----|------------|-----|-------------|-----|-----------------|---|-------------------|-----|------------|-----|-----------|---|
| Lay up | | One hand set shoot | | Jump shot | | Free throw | | Three point | | Revers e lay up | | Extendi ng lay up | | Power move | | Hook shot | |
| III | III | III | III | | III | | III | | III | | | | III | | | | |
| II | II | II | II | II | I | III | I | | II | | I | I | I | II | III | | |
| | | | III | | | | | | | | | | | | | | |
| II | | | II | | | | | | II | | | | | | | | |
| | | | I | | | | | | | | | | | | | | |
| M | G | M | G | M | G | M | G | M | G | M | G | M | G | M | G | M | G |
| 7 | 5 | 5 | 11 | 2 | 4 | 3 | 4 | 0 | 7 | 0 | 1 | 1 | 4 | 2 | 3 | 0 | 0 |
| 58% | | 31% | | 33% | | 43% | | 0% | | 0% | | 20% | | 40% | | 0% | |
| 14 | | 10 | | 4 | | 3 | | - | | - | | 2 | | 4 | | - | |
| Game: SMA Kristen Kanaan 37 Vs SMAN 1 Marabahan 21 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Pertandingan dibabak empat besar melawan SMAN 1 Banjarmasin

Tabel 3. Hasil Presentasi Jenis *Shooting* SMA Kristen Kanaan Banjarmasin melawan SMAN 1 Banjarmasin.

| Jenis <i>shooting</i> yang banyak menciptakan poin melawan SMAN 1 Banjarmasin | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|--------------------|-----|-----------|---|------------|-----|-------------|-----|-----------------|---|-------------------|---|------------|-----|-----------|---|
| Lay up | | One hand set shoot | | Jump shot | | Free throw | | Three point | | Revers e lay up | | Extendi ng lay up | | Power move | | Hook shot | |
| | III | III | III | | | III | III | III | III | | | | | | | | |
| | II | II | II | II | I | I | II | I | II | | | II | I | II | III | | |
| | | | | | | | | | III | | | | | | | | |
| | I | II | II | | | | | | I | | | | | | | | |
| M | G | M | G | M | G | M | G | M | G | M | G | M | G | M | G | M | G |
| 2 | 6 | 7 | 7 | 2 | 1 | 4 | 8 | 4 | 9 | 0 | 0 | 2 | 1 | 2 | 3 | 0 | 0 |
| 25% | | 50% | | 67% | | 33% | | 30% | | 0% | | 66% | | 40% | | 0% | |
| 4 | | 14 | | 4 | | 4 | | 12 | | - | | 4 | | 4 | | - | |
| Game: SMA Kristen Kanaan 46 Vs SMAN 1 Banjarmasin 41 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Pertandingan dibabak final melawan SMAN 3 Banjarmasin

Tabel 4. Hasil Presentasi Jenis *Shooting* SMA Kristen Kanaan Banjarmasin melawan SMAN 3 Banjarmasin

| Jenis shooting yang banyak menciptakan poin melawan SMAN 3 Banjarmasin | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|--------------------|-----|-----------|-----|------------|-----|-------------|-----|----------------|---|------------------|----|------------|---|-----------|----|
| Lay up | | One hand set shoot | | Jump shot | | Free throw | | Three point | | Reverse lay up | | Extending lay up | | Power move | | Hook shot | |
| III | III | III | III | I | III | III | III | III | III | II | I | I | II | I | I | I | II |
| II | II | III | II | | | II | II | III | II | II | | | | | | | |
| III | | | III | | | III | III | | III | | | | | | | | |
| II | III | | I | | | II | II | | II | | | | | | | | |
| M | G | M | G | M | G | M | G | M | G | M | G | M | G | M | G | M | G |
| 10 | 8 | 3 | 9 | 1 | 3 | 10 | 10 | 3 | 10 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 55% | | 25% | | 25% | | 50% | | 23% | | 67% | | 33% | | 50% | | 33% | |
| 20 | | 6 | | 2 | | 10 | | 9 | | 4 | | 2 | | 2 | | 2 | |
| Game: SMA Kristen Kanaan 57 Vs SMAN 3 Banjarmasin 55 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Hasil data yang ditemukan peneliti adalah jenis *shooting lay up* sebesar 49% dari babak penyisihan sampai babak final dan yang paling banyak gagal dalam jenis *shooting* yang paling banyak memperoleh poin adalah jenis *three point* menghasilkan poin SMA Kristen Kanaan sebesar 76%. Banjarmasin di kejuaraan SMAVEN BBC

Tabel 5. Hasil Presentasi Jenis Shooting SMA Kristen Kanaan Banjarmasin.

| No | Jenis Shooting | Jumlah | Goal | Failed | Presentasi shooting | |
|----|-------------------|--------|------|--------|---------------------|--------|
| | | | | | Goal | Failed |
| 1 | Lay up | 47 | 22 | 24 | 49% | 51% |
| 2 | Free throw | 50 | 20 | 30 | 40% | 60% |
| 3 | Power move | 15 | 6 | 9 | 40% | 60% |
| 4 | Hook shoot | 8 | 3 | 5 | 37% | 63% |
| 5 | jump shoot | 14 | 5 | 9 | 36% | 64% |
| 6 | One hand set shot | 56 | 17 | 38 | 32% | 68% |
| 7 | Runner | 16 | 5 | 11 | 31% | 69% |
| 8 | Reverse lay up | 7 | 2 | 5 | 28% | 71% |
| 9 | Three point | 46 | 11 | 35 | 24% | 76% |

Grafik 1. Hasil presentasi jenis shooting SMA Kristen Kanaan Banjarmasin.



PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian secara umum menunjukkan bahwa jenis penguasaan *shooting* SMA Kristen Kanaan Banjarmasin dikejuaraan SMAVEN *Basketball Competition* masih ada beberapa jenis *shooting* yang belum dilakukan dengan baik atau sesuai mekanika gerakannya sehingga belum memberikan hasil yang diharapkan. Tujuan *shooting* adalah memasukan bola ke *ring* lawan sebanyak-banyaknya untuk mendapatkan poin. Dalam permainan bola basket tim yang paling banyak

menciptakan poin kering lawan itulah yang dikatakan sebagai pemenang dengan kemampuan *shooting* yang baik akan memberikan peluang menang lebih banyak. Sedangkan data yang didapatkan peneliti pada saat kejuaraan SMAVEN BBC kemampuan *shooting* pemain kanaan lemah dijenis *three point* 76% dari sembilan jenis *shooting lay up shoot* 49% yang paling baik presentasi poinnya.

1. Latar penelitian

Pengamatan yang dilakukan peneliti di SMADA BBC yang kemudian dilakukan pengambilan data di SMAVEN BBC memberikan wawasan bahwa permainan bola basket bukan hanya permainan strategi tetapi juga harus memiliki teknik dasar yang baik, setiap permainan pasti memiliki tujuan sama halnya permainan bola basket sudah dipastikan bahwa yang diharapkan adalah kemenangan dengan cara menciptakan poin sebanyak-banyaknya, dalam perlakuan *shooting* yang perlu diperhatikan adalah mekanika gerakannya “tepat tidaknya „mekanik gerakan“ dalam menembak akan menetapkan pula baik buruknya tembakan” Sodikun (1992:59).

Tim bola basket putra SMA KRISTEN KANAAN ini sudah lama

tergabung menjadi kesatuan tim bola basket sejak sekolah menengah pertama sudah mulai berlatih bersama hal ini menjadikan sebagian pemain sudah memiliki kemampuan teknik dasar yang cukup baik seperti *dribble*, *passing* dan *body control* terlihat dari kemampuan individu sebagian pemain yang sangat baik akan tetapi masih ada saja yang kurang dari segi teknik dasar *shooting*. Kemampuan *shooting* yang baik merupakan hasil latihan yang rutin, dengan memperhatikan mekanika gerakan yang benar dan dengan program latihan yang tertuju untuk menambah keterampilan *shooting* setiap pemain

diharapkan menambah keterampilan *shooting*. Program latihan merupakan komponen penunjang untuk membantu pencapaian prestasi sebuah tim bola basket, SMA Kanaan memiliki program latihan seminggu dua kali senin dan kamis. Dengan waktu latihan dua kali dalam seminggu wajar saja untuk menambah keterampilan *shooting* para pemain belum cukup maksimal “frekuensi minimum latihan tiap minggunya menjalankan program latihan selama empat kali seminggu” Sajoto (1995:35).

Kemampuan sembilan jenis *shooting* para pemain kanaan memang belum sepenuhnya dikuasai secara mekanika gerakannya itu dibuktikan dari apa yang peneliti lihat secara langsung di lapangan dimana peneliti sebagai instrumen dalam penelitian ini. Perlakuan *shooting* sering sekali gagal dalam menciptakan poin dikarenakan mekanika gerakan *shooting* yang belum bisa sepenuhnya dikuasai setiap pemain, kemampuan pengendalian emosi dan konsentrasi yang belum sepenuhnya baik.

Jenis *shooting lay up* para pemain masih kurang fokus pada saat adanya tekanan dari lawan, ini yang menyebabkan bola masih ada saja yang tidak masuk berawal dari gerakan yang kaku, keseimbangan terganggu kemudian

fokus pada tujuan seringkali hilang. Dalam melakukan *lay up* sangat diperlukan kecepatan dan ketepatan dalam melangkah maupun melihat posisi yang kosong, para pemain kanaan masih ada yang memaksakan untuk melakukan *lay up* sudah dapat dipastikan hanya ada dua kemungkinan apabila *lay up* dipaksakan perlakuan gagal atau terkena *foul drawn*. Keseimbangan tubuh dalam melakukan *shooting* juga berpengaruh terhadap ketepatan bola pada saat *release*, terlalu cepat berlari sering mengganggu keseimbangan apabila ada tekanan dari luar tubuh seperti *pressure* dari lawan ini menyebabkan bola tidak terkontrol dengan baik saat *release* bola juga terkadang gerakan yang salah.

Jenis *shooting one hand set shoot* dipergunakan para pemain kanaan di daerah *key hole* dan *medium range*, kemampuan jenis *shooting* ini sering salah dalam mekanika gerakannya tidak dapat mengontrol laju dan arah bola dengan tepat gerakan yang tidak sistematis dan *follow through* ini penyebab utama para pemain kanaan masih terlihat belum menguasai dengan baik jenis *shooting* ini. Peneliti juga berasumsi bahwa jenis *shooting one hand set shoot* harus dilakukan tanpa banyak pikir panjang ketika ada kesempatan jenis *shooting* ini harus segera dilakukan dengan gerakan sesuai mekanika *shooting*, seringkali keadaan yang ditekan lawan, sehingga berpengaruh dengan keputusan dalam *shooting* yang sudah tidak benar-benar dalam posisi siap, *shooting* ini lebih sering dilakukan di daerah *key hole* dan *medium range* ini adalah daerah pertahanan lawan, hanya dengan banyak latihan khusus *shooting* untuk dapat melakukan *shooting* dengan baik di daerah ini. *Jump shoot* para pemain kanaan sering kehilangan keseimbangan saat melayang di udara sehingga fokus ketujuan akan sulit dan bola tidak bisa dikontrol kekuatannya, terlalu tinggi

dalam melompat dan akhirnya bola yang di lepaskan tidak mencapai *ring*, pada saat berhadapan dengan lawan yang kuat dalam pertahanan ketenangan dalam *shooting* pemain kanaan mendapat gangguan melakukan *shooting jump shoot* yang berakibat tidak dapat mempersiapkan tangan dengan bola dengan baik. Peneliti berasumsi bahwa *shooting jump shoot* yang tidak mencapai *ring* dikarenakan kekuatan terlalu terfokus dengan ketinggian loncatan seharusnya sebagian besar gaya dihasilkan dari lengan, pergelangan tangan, dan jari terkecuali permainan berlangsung dengan cepat sudah menjadi keharusan loncatan harus melebihi jangkauan pemain bertahan lawan.

Dari 12 pemain hanya beberapa yang mampu melakukan *shooting three point*, tidak semua dapat melakukannya dengan baik dari babak penyisihan sampai final *shooting* ini gagal karena bola menyentuh cincin *ring*, terburu-buru dalam melakukannya, kurang fokus sehingga untuk mempersiapkan tangan dengan bola belum dengan benar-benar siap untuk melakukan *shooting*. Peneliti berasumsi *shooting three point* adalah *shooting* yang wajib dikuasai semua pemain dikarenakan mendapatkan poin yang paling banyak apabila berhasil dalam perlakuannya dari jenis *shooting* lainnya dapat dibayangkan apabila setiap pemain menguasai jenis *shooting* ini dipastikan akan berpengaruh besar dalam presentasi dalam kemenangan setiap permainan akan tetapi para pemain kanaan tidak pernah melatih secara khusus pada saat latihan ini yang menyebabkan dari jenis *shooting* lainnya *three point shoot* paling banyak presentasi gagal dalam menciptakan poin, pada saat melakukan *shooting* seringkali fokus para pemain keliru lebih terfokus kepada kekuatan saat *shooting* sementara mekanika gerakan sering di abaikan

seperti siku sering terbuka tidak lurus mengarah kering.

Penguasaan *reverselay up* para pemain kanaan masih belum bisa dalam mengontrol kecepatan langkah teralau sering menggunakan langkah panjang kemudian pada saat melepas bola putaran tidak *back spin* melainkan *side spin*. Peneliti berasumsi pada saat permainan menyerang jenis *shootingreverse lay up* ini digunakan didaerah *key hole* apabila lawan menggunakan *man to man marking* yang ketat maka jenis *shooting* ini tidak bisa digunakan dan jenis *shooting* ini efektif digunakan apabila pada saat terjadi berebut bola di bawah *ring*. Kemampuan jenis *shooting power move* pemain kanaan cukup bagus akan tetapi pada saat *shooting* masih ada saja dorongan bola terlalu kuat saat melakukan *shooting* yang mengakibatkan bola lewat dari *ring* atau pantulan bola tidak tepat masuk dalam *ring*, jenis ini sering dimanfaatkan pemain kanaan untuk mencari *foul drawn* yang menghasilkan tembakan hukuman. Peneliti berasumsi para pemain kanaan sering memanfaatkan jenis *shooting* ini saat lawan kuat dalam pertahanan yang sebenarnya adalah untuk mencari *foul drawn* untuk mendapatkan tembakan hukuman.

Hook shoot perlakuan *shooting* ini tidak sesuai mekanika gerakannya lengan tidak dilenturkan saat melakukannya gerakan tidak berirama dan terlalu cepat menarik tangan saat *shooting*. Peneliti berasumsi bahwa gagalnya jenis *shooting* ini sering tidak adanya pengawalan dari teman untuk mengamankan posisi *shooter* sehingga terjadi kontak fisik yang mengakibatkan kehilangan keseimbangan, pemain yang memiliki *speed* dan bertubuh tinggi sangat cocok untuk menggunakan jenis *shooting hook shoot*. *Runner (extending lay up)* jenis *shooting* ini dilakukan dengan baik oleh para pemain kanaan, kesempatan yang baik sering diperoleh pada saat serangan balik

(*fast break*), peneliti berasumsi bahwa jenis *shooting runner* tidak dapat digunakan pada saat para pemain melakukan *man to man marking*. *Free throw shoot* jenis *shooting* ini yang selalu dilatih setiap kali latihan, kenyataannya pada saat dilapangan hasil dari penelitian *Free throw shoot* tidak menjadikan persentasi yang paling baik dari jenis *shooting* yang lainnya juga tidak terlalu berpengaruh dalam perolehan poin untuk memenangkan setiap permainan. Gerakan *shooting* sering kali tidak memperhatikan mekanika *shooting* dan kekuatan saat melepas bola sehingga bola melayang diudara tidak teratur pada saat *shooting* terlihat kurang fokus dalam melakukan, ketenangan merupakan salah satu faktor yang mendukung dalam berhasilnya *shooting free throw shoot* para pemain kanaan masih ada terlihat belum tepat dalam melepaskan bola dijari (*release*) yang menyebabkan merubah arah bola dan masih terlihat gerakan kurang *rilek* yang seharusnya gerakan tangan pada saat *shooting (Follow through)*.

2. Temuan Penelitian

Peneliti melakukan wawancara dengan subyek dan pelatih dari enam jenis pertanyaan kemudian dikembangkan menjadi 13 butir pertanyaan. Pertanyaan pertama disimpulkan oleh peneliti bahwa SMAN 3 Banjarmasin adalah lawan yang paling berat, para pemain kanaan mengalami kesulitan dalam menciptakan poin ditambah kemampuan teknik dasar dan kerjasama yang baik juga dimiliki tim SMAN 3 Banjarmasin, ini dibuktikan dengan *period comparsion box score* yang didapat peneliti SMAN 3 Banjarmasin lebih sedikit melakukan *turnover* dan *personal foul*.

Pertanyaan kedua tentang penguasaan *shooting* subyek, para pemain kanaan masih merasa kurang dalam

kemampuan *shooting* dapat dipastikan kemampuan *shooting* bisa ditingkatkan dengan latihan, menganalisis setiap perlakuan *shooting* yang gagal juga menjadi faktor yang penting untuk memudahkan melatih *shooting*. Dari babak penyisihan sampai final kanaan kalah dalam penguasaan jenis *shooting three point* SMAN 1 Banjarmasin, *free throw* SMAN 1 Banjarbaru sedangkan *individual game* kanaan memiliki pemain terbaik dalam presentasi *shooting*.

Pertanyaan ketiga peneliti menguraikan tentang sebab kanaan yang keluar menjadi juara merupakan buah dari kerja keras dan kerjasama sebuah tim, peneliti mengamati bahwa kemampuan kanaan dalam mengalahkan SMANSA Banjarbaru unggul delapan poin, SMANSA Banjarmasin unggul lima poin dan SMAGA Banjarmasin unggul dua poin dapat dikatakan kanaan tidak jauh berbeda poin untuk menang, dikarenakan permainan kanaan lebih baik dalam bekerjasama dibandingkan tim lain dan semangat yang terjaga dari awal sampai akhir mampu memanfaatkan keunggulan yang dimiliki (jenis *shooting lay up*) dan membaca kekurangan tim lawan dengan tepat.

Pertanyaan keempat tentang pendapat apabila *shooting* tidak masuk penyebabnya adalah? mekanika gerakan *shooting* yang tidak dikuasai dengan benar kurang dalam konsentrasi. Apabila salah satu gerakan mekanika *shooting* dapat dikuasai dengan benar maka akan memudahkan dalam melakukan *shooting*, tidak harus menguasai semua gerakan mekanika *shooting* akan tetapi setiap jenis *shooting* memiliki mekanika yang berbeda. Seperti jenis *shooting jump shoot*

harus memiliki keseimbangan yang baik pada saat melayang di udara untuk tetap bisa *shooting* di atas udara dengan posisi yang benar.

Pertanyaan kelima tentang perasaan saat melakukan *shooting* sebagian merasakan gugup, perasaan gugup sangat mengganggu pada saat melakukan *shooting* karena mengganggu konsentrasi. Pertanyaan keenam apakah *shooting* harus dirasakan subyektif menjawab perlu dirasakan karena berpengaruh saat melepaskan bola dan untuk mengukur kekuatannya juga untuk mengatur arah dan parabol pada bola, setiap gerakan dalam *shooting* akan indah dilihat apabila dilakukan secara sadar. Setiap gerakan *shooting* harus sistematis dalam gerakannya dengan merasakan bagian-bagian gerakan mekanika *shooting* sangat membantu dalam konsentrasi untuk memasukan bola. Apabila sebuah gerakan *shooting* sudah menjadi otomatis maka perasaan dalam melakukan *shooting* sudah berkurang karena terbiasa, dengan melatih *drill shooting* sesuai dengan mekanika gerakannya dan variasi yang sesuai dengan keadaan saat permainan maka kemampuan *shooting* akan meningkat.

Pertanyaan ketujuh tentang pengetahuan subyektif apakah sudah mengetahui sembilan jenis *shooting*, semua pemain kanaan belum mengetahui secara menyeluruh jenis-jenis *shooting* hanya sebagian seperti *three point, two point, lay up, hook shoot and free throw*. Wajar saja apabila jenis *shooting jump shoot, runner, power move, reverse lay up, one hand set shot* belum bisa secara maksimal dilakukan pada saat dilapangan.

Pertanyaan kedelapan pengetahuan terhadap pemahaman mekanika gerakan *shootings* subyek menjawab tidak terlalu mengetahui tentang mekanika *shooting* pemain juga belum mengetahui secara lengkap hanya sebagian seperti tangan harus *follow through*, kaki harus ditekuk. Keterbatasan pengetahuan subyek terhadap mekanika *shooting* dapat berpengaruh dengan kemampuan shootingnya, mereka akan kesulitan mengevaluasi dari setiap perlakuan *shooting* yang gagal.

Pertanyaan kesembilan yang biasanya subyek lakukan pada saat menerima bola dari teman dalam posisi tim menyerang (*offensive*), semua pemain rata-rata menjawab bahwa terlebih dahulu melihat kondisi atau posisi teman yang kosong apabila perlu di lakukan *passing* atau *pivot*, *passing* biasanya diberikan keposisi teman terdekat dengan *ring* dan *shooting* dilakukan hanya apabila lawan tidak dalam keadaan menjaga dan apabila kondisi permainan ketat maka harus kembali *setball* dan sabar dalam mencari peluang untuk menerobos masuk kedalam (*drive*) pertahanan atau *shooting*. Yang juga tidak kalah penting adalah mempersiapkan tangan untuk melakukan *shooting* atau *passing*, peneliti berasumsi bahwa mempersiapkan seluruh tubuh untuk beradaptasi dengan bola yang jarang terlihat dari setiap pemain hal ini berakibat akan memudahkan lawan mengambil posisi bertahan terlebih dahulu.

Pertanyaan kesepuluh tentang mempersiapkan posisi tangan sebelum *shooting* seluruh subyek setuju bahwa sebelum *shooting* harus mempersiapkan tangan dengan bola supaya dalam

pelaksanaannya sesuai dengan mekanika *shooting*, karena dengan mempersiapkan tangan dengan bola sebelum *shooting* dapat memudahkan mengontrol jalannya bola atau lepasnya bola dari jari telunjuk, kemampuan *ball handling* sangat berpengaruh terhadap kelangsungan *shooting*, apabila *shooting* dilakukan dengan terburu-buru sudah dipastikan gerakan yang dilakukan tidak sesuai mekanika *shooting* yang akan berdampak kemampuan *shooting* tidak maksimal. Pertanyaan 11 apa yang subyek lakukan sebelum melakukan *shooting* pertanyaan ini berkaitan dengan pertanyaan sebelumnya bahwa *shooting* harus diawali dengan mempersiapkan posisi tangan.

Pertanyaan 11 tentang pendapat subyek terhadap pengaruh tempat penelitian lapangan Suria Arena dengan keluarnya SMA Kristen Kanaan sebagai juara di kejuaraan SMAVEN *basketball competition* subyek menjawab bervariasi bahwa apabila seseorang sudah terbiasa bermain dilapangan tertentu dapat disimpulkan bahwa dengan terbiasanya seseorang itu bermain disana pasti menguasai lapangan dan mempunyai *feel* dengan keadaan *ring* lapangan tersebut hal ini berlaku terhadap dua pemain kanaan Yhosua dan Danny yang menjadi pemain kunci dari tim, lapangan yang juga standar nasional ini membuat semua pemain kanaan dan merasa sangat berpengaruh terhadap kemenangan.

Pertanyaan 12 semua subyek wajib memberi pendapat tentang seseorang dalam tim yang paling berperan terhadap kemenangan setengah dari jumlah pemain menjawab Danny dikarenakan mempunyai kemampuan *skill* dan mobilitas bermain diatas rata-rata

ditambah kemampuan *leadership* saat dilapangan yang baik mampu mengatur ritme permainan dan membaca kelemahan pemain lawan. Danny juga memiliki pengalaman yang membanggakan sekolah dan daerah terpilih menjadi pemain yang berangkat ke Amerika dan Australia dengan *first team* DBL Indonesia.

Catatan lapangan yang didapat peneliti dari babak penyisihan sampai final masih banyak kemampuan *shooting* pemain kanaan yang tidak sesuai harapan. Tembakan sering tidak akurat, agar tembakan (*shooting*) menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil fokus pada target pemain dengan cepat mampu mengkoordinasikan letak *ring* lepaskan bola dengan gerakan lengan jari-jari rileks dan pergelangan tangan mengikuti kearah *ring*, gerakan selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola menekuk lutut dan mata kaki serta mengatur tubuh dalam posisi seimbang, *release* bola selalu *back spin* apabila bola menyentuh cincin *ring* sudah dipastikan saat *release* bola jari manis atau ibu jari ikut mendorong sehingga bola *side spin* tidak dengan jari telunjuk, dalam kemampuan menghasilkan poin kanaan sempat terpengaruh dengan hasil *three point* lawan yang membuat pemain kanaan ingin mengejar ketertinggalan poin dengan *shooting three point* juga akan tetapi kemampuan *leadership* dalam lapangan di buktikan Danny tanpa dampingan pelatih berhasil dengan tepat mencari kelemahan lawan untuk membawa tim kanaan menang, para pemain kanaan dimudahkan dalam membuat dua poin karena postur tubuh dan pertahanan lawan mudah dimasuki akan tetapi jenis *shooting one hand set*

shot paling banyak gagal didaerah *key hole* karena saat melakukan ada dorongan terlalu besar dari kekuatan kaki yang terjadi susah dalam mengatur keseimbangan dan kekuatan bola sering berlebih seharusnya untuk *shooting* jarak pendek sebagian besar gaya dari lengan, pergelangan tangan dan jari-jari.

Sempat para pemain kanaan mendapatkan perlawanan yang tidak begitu berat sehingga permainan sedikit tidak mengejar poin yang banyak akan tetapi terfokus dengan penerapan pola-pola permainan, dengan begitu terlihat jelas perlakuan *shooting* yang dilakukan tidak begitu sempurna (mekanika gerakan *shooting*) karena menganggap permainan lawan tidak begitu kuat kanaan sempat tertinggal diawal *quarter* pertama. *Shooting* haruslah dilakukan dengan waktu dan posisi yang tepat, *lay up* yang dilakukan sering tidak sesuai dengan mekanika gerakan *shooting* yang benar akan tetapi keputusan yang salah saat *shooting* bisa menjadikan keuntungan apabila seorang *shooter* cerdas dalam melihat situasi untuk mengambil kesempatan *foul drawn* dengan menggunakan satu prinsip mekanika *shooting* keseimbangan gerakan *shooting* juga harus halus, mengalir bebas, dan ritmis. Peneliti berasumsi bahwa sebuah *shooting* yang tidak sesuai mekanika pun dapat dikembangkan dengan memanfaatkan kesalahan pemain lawan untuk melakukan *fouldrawn* yang dapat dimanfaatkan untuk tembakan hukuman. Semua tembakan memiliki mekanika dasar tertentu, termasuk penglihatan, keseimbangan, posisi tangan, siku-sejalan, gerak ritmis menembak, dan tindak lanjut. Cara terbaik untuk mengembangkan

shooting adalah untuk berkonsentrasi hanya pada satu atau dua mekanik pada suatu waktu, keputusan yang salah saat *shooting* bisa menjadikan keuntungan apabila seorang *shooter* cerdas dalam melihat situasi untuk mengambil kesempatan *foul drawn* dengan menggunakan satu prinsip mekanika *shooting* keseimbangan gerakan *shooting* juga harus halus, mengalir bebas, dan ritmis.

3. Landasan teori

Jenis-jenis *shooting*

a. *Lay Up Shoot*

Jenis tembakan yang efektif sebab dilakukan dari jarak yang sedekat-dekatnya dengan *ring* basket. Hal ini menguntungkan karena *shooting* dari jarak yang jauh dapat diperdekat ke *ring* basket dengan melalui lompat – langkah – lompat. Pada jarak beberapa langkah dari *ring*, *pendribble* secara serentak mengangkat tangan dan mengangkat lutut ke atas ketika melompat ke arah *ring*.

b. *One Hand Set Shoot*

Menembak dengan satu tangan yaitu melakukan gerakan melepaskan bola ke arah *ring* basket dengan menggunakan satu tangan diatas kepala, *shooting* satu tangan dalam permainan basket ini paling banyak digunakan oleh pemain basket dewasa.

c. *Free Throw Shoot*

Tembakan dalam pertandingan bola basket yang dilakukan dari suatu daerah tertentu tanpa dapat dihalangi atau diganggu oleh pemain lawan. Tembakan ini diberikan sebagai akibat dari kesalahan yang dilakukan oleh pemain lawan kepada pemain yang sedang dalam posisi melakukan tembakan.

d. *Three Point Shoot*

Shooting dengan nilai tiga angka yang merupakan salah satu senjata untuk memenangkan pertandingan, juga membalikkan keadaan disaat tim mengalami kekalahan. *Three point shoot* dilakukan diluar garis tembakaan tiga poin.

e. *Hook Shoot*

Shooting yang sangat baik untuk penyerangan jarak dekat jika didaerah lawan dijaga dengan kuat sekali, sebab dengan *hook shoot* penembak tidak perlu mengambil sikap awal menghadap ke *ring* basket, tetapi dengan sikap miring atau menyamping jaring dan bola dilepaskan dengan tangan yang berjauhan dengan jaring. Sehingga pemain bertahan sulit untuk menjaganya, sebaliknya *hook shoot* diberikan setelah pemain dapat menguasai lemparan atau operan kaitan dengan baik.

f. *Jump Shoot*

Jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*, dimana bola dilepaskan pada titik tertinggi lompatan. Ada yang perlu diperhatikan saat melakukan *jump shoot*, yakni pemain harus mulai dari lantai (*quick stance*) lalu melompat dan menjaga *verticality* Danny Kosasih (2008:50).

g. *Reverse lay up shoot*

“Tembakan ini memakai ring dan *backboard* untuk menjaga penembak dari pemain bertahan yang berusaha menghalangi tembakan dari belakang. Tembakan ini baik dilakukan setelah penetrasi disepanjang garis belakang atau ketika pemain menerima bola didalam daerah terlarang dengan posisi memunggungi *ring*”. PB PERBASI (2006: 23)

h. Runner (*extending lay up*)

“Jenis tembakan *lay up* yang dipergunakan jauh dari ring basket dan tembakan ini sering digunakan ketika *offender* sudah dijaga dengan pemain bertahan” Hal wissel (2012:106).

i. Power move

Adalah cara yang kuat untuk mencetak poin ketika pemain dekat dengan *ring* dan dijaga oleh satu atau lebih pemain bertahan. Langkah ini paling sering digunakan setelah pemain mendapatkan *offensif rebound*, tetapi juga dapat digunakan pada *drive* ke *ring* Hal wissel (2012:109).

4. Faktor yang Mempengaruhi Shooting

Setiap permainan bola basket pasti ada saja perlakuan *shooting* yang tidak masuk keringhal ini yang menyebabkan peneliti merasa bahwa perlunya sebuah penelitian secara khusus di sebuah kejuaraan bola basket untuk mengetahui penguasaan jenis-jenis *shooting* para pemain SMA Kanaan Banjarmasin. *Shooting* (menembak) adalah “sasaran akhir setiap bermain bola basket, keterampilan suatu regu dalam permainan bola basket selalu ditentukan keberhasilan dalam menembak atau memasukkan bola kedalam *ring* lawan” Imam Sodikun (1992:59). Setiap pemain bola basket “Keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan oleh keberhasilan dalam menembak. Untuk dapat berhasil dalam tembakan perlu dilakukan teknik-teknik yang betul” Sodikun (1992:59). Setiap jenis *shooting* memiliki teknik-teknik atau mekanika yang berbeda sehingga pentingnya setiap pemain mengetahui dan menguasai mekanika gerakan *shooting* sebelum keterampilan sudah terbentuk “dengan

ditanamkannya konsep gerak *shooting* sejak dini bahwa gerak dasar yang benar secara mekanik itu menghasilkan gerakan yang efisien. Sugiyanto, dkk (1997:318)

Setiap penembak (*shooter*) yang handal pasti memiliki kebiasaan latihan khusus untuk melatih *shooting* ini akan membentuk kebiasaan yang baik “tepat tidaknya „mekanik gerakan“ dalam menembak akan menetapkan pula baik buruknya tembakan” Sodikun (1992:59). Sebuah gerakan *shooting* yang sudah terbentuk dengan benar sesuai mekanika maka akan menghasilkan kemampuan *shooting* yang maksimal “penerapan dasar menembak yang benar secara konsisten adalah kunci untuk mendapatkan keberhasilan melakukan tembakan selama bermain dalam situasi-situasi pertandingan ” Oliver (2007:32).

5. Mekanika Shooting

Kosasih (2008:47) menjelaskan bahwa ada istilah berkaitan dengan teknik tembakan (*shooting*) dalam bola basket yang perlu dikenalkan kepada pemain sejak dini yaitu:

BEEF :B (*Balance*) : gerakan selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola tekuklah lutut dan mata kaki serta atur agar tubuh dalam posisi seimbang. E (*Eyes*) : agar tembakan (*shooting*) menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil fokus pada target (pemain dengan cepat mampu mengkoordinasikan letak ring). E (*Elbow*) : pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan akan tetap vertikal. F (*Follow through*) : kunci siku lalu lepaskan gerakan lengan jari – jari dan pergelangan tangan mengikuti kearah *ring*.

Hal Wissel (2012:73) Seorang pemain yang sudah benar dalam mekanika gerakan untuk mengurangi

pikiran sadar dan menjadikan *Shooting* gerakan otomatis. kata pemicu membantu membuat mekanisme menembak tertanam otomatis, yang memperkuat tembakan sukses, membantu membangun rasa percaya diri. Untuk meningkatkan tembakan, salah satu pemicu kata cukup dengan pengucapan kata yang diyakini dengan itu menjadikan tembakan otomatis.

Mekanik *shooting* yang tepat “semua bagian dari tembakan harus mengalir bersama dalam irama berurutan. Keterampilan harus halus, mengalir, dan ritmis. Hal ini terutama berlaku dalam penembakan” Hal Wissel (2012:73). Adapun langkah-langkah sukses dalam menciptakan poin menurut Hal Wissel (2012:72-76) “percaya pada diri sendiri, kata-kata positif, gerakan berirama, mengevaluasi setiap tembakan. Mekanika *shooting* penglihatan, keseimbangan, posisi tangan, siku sejajar, gerakan berirama, gerakan lanjutan”.

KESIMPULAN

Dengan dilakukannya penelitian yang dilaksanakan pada kejuaraan SMAVEN *Basketball Competition* ini berdasarkan hasil pengamatan dan analisis peneliti dengan fokus jenis *shooting* pemain bola basket SMA Kristen Kanaan, dari sembilan jenis *shooting lay up* adalah yang paling banyak menciptakan poin juga yang paling dikuasai para pemain bola basket SMA Kristen Kanaan dan yang paling tidak dikuasai adalah jenis *three point shoot* yang paling banyak gagal dalam menciptakan poin. Ini dikarenakan tidak pernah dilatih secara khusus setiap jenis *shooting*.

Berdasarkan kesimpulan maka peneliti merasa perlu adanya evaluasi untuk semua pihak terkait dari hasil temuan peneliti

1. Bagi pemain bola basket SMA Kristen Kanaan hendaknya diberi pemahaman mendalam tentang mekanika gerakan *shooting* untuk menambah wawasan dan memudahkan dalam mengevaluasi setiap *shooting*.
2. Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA Kristen Kanaan diharapkan mampu mewujudkan dan mengembangkan kegiatan olahraga di sekolah khususnya bola basket.
3. Kepada pelatih diharapkan melatih kemampuan *shooting* dengan khusus tidak tergantung dengan jadwal latihan yang ada dan mengikuti tim-tim bola basket diluar sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Fauzi, dkk. 2011. *Refleksi Analisis Penerbitan Jurnal Olahraga Prestasi (JORPRES) Jurusan PKL FIK UNY Menuju Terakreditasi*. Proposal penelitian kelompok tidak diterbitkan. Yogyakarta: PSO FIK UNY.
- Kosasih, Danny. 2008. *Fundamental Basketball First Step To Win*. Semarang: Karangturi Media.
- Moleong, Lexy J. 2007. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offest
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bogor: Ghalia Indonesia. Dari Book Google. (Online), (<https://books.google.co.id/books?id=FRSAsDbA05EC&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false>), diakses 23 Februari 2015.

Oliver, Jon. 2007. *Dasar Dasar Bola Basket*. Bandung: PT Intan Sejati Pakar Raya.

Pedoman Penulisan Karya Ilmiah. 2014, Banjarbaru: JPOK FKIP Unlam

Sodikun, Imam. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Dipdikbud, Direktorat

Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan. Wissel, Hal. 2012. *Third Edition Basketball Step To Success*. Champaign: Human Kinetics. Dari Library Genesis. (Online), (<http://gen.lib.rus.ec/>), diakses 23 Februari 2015.

PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN RENANG GAYA DADA UNTUK SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

SURYA ADI SAPUTRA

SMP AL AZHAR KELAPA GADING, JAKARTA UTARA

E-mail: Surya_Adi@gmail.com

ABSTRAK : Sasaran umum dari penelitian pengembangan ini adalah untuk menghasilkan suatu model pembelajaran Renang Gaya Dada untuk siswa kelas 1 Sekolah Menengah Pertama. Penelitian ini menggunakan metode pengembangan model atau Research and Development (R&D). Sampel yang diambil pada penelitian ini adalah 30 orang siswa kelas 1 Sekolah Menengah Pertama, Kelapa Gading, Jakarta Utara.

Uji efektivitas dari model pengembangan renang gaya dada ini berenang menghasilkan t hitung yang t-table adalah 13.54 1.86 Ha diterima, ini artinya model pembelajaran renang gaya dada yang baru lebih baik daripada model latihan yang lama.

Dengan demikian hasil di dalam studi ini dapat disimpulkan bahwa: (1) Model pembelajaran renang gaya dada dapat meningkatkan gerak multilateral untuk para siswa, (2) Model pembelajaran renang gaya dada ini lebih efektif dan efisien sehingga membuat para siswa tertarik dan termotivasi untuk mengikuti pelajaran pendidikan jasmani.

Kata kunci : Pengembangan, Model Pembelajaran, Renang Gaya Dada

PENDAHULUAN

Gerak sebagai kebutuhan anak, dunia anak-anak adalah dunia yang segar, baru, dan senantiasa indah, dipenuhi keajaiban dan keriangannya. Demikian Rachel Carson (2004:112) dalam sebuah ungkapannya. Namun demikian adalah kemalangan bagi kebanyakan kita bahwa dunia yang cemerlang itu terenggut muram dan bahkan hilang sebelum kita dewasa.

Menurut James Tangkudung (2012:19) perkembangan anak pada hakikatnya tergantung dari usaha anak tersebut dalam mengembangkan dirinya. Jadi, seorang pendidik dan pelatih olahraga harus menyadari hakikat pendidikan/ pelatihan, sebab pendidik/pelatih bertugas dalam membantu melaksanakan perkembangan anak.

Proses belajar mengajar (PMB) merupakan integrasi berkelanjutan antara perilaku guru dan peserta didik. Dalam penerapan dilapangan guru penjas sering mengabaikan atau tidak memperhatikan prinsip pengajaran pendidikan jasmani yang bersuasana sesuai dengan tingkat umur anak Sekolah Menengah Pertama, dan masih banyak yang melakukan pemberian materi dengan cara lama atau tradisional.

Hal ini terkesan guru seperti seorang pelatih bukan seorang pendidik yang bahkan memberikan tugas gerak yang jauh melebihi dari batas kemampuan anak didik itu sendiri yang mengakibatkan anak didik sering mengalami kesulitan untuk menyelesaikan, melakukan dan menguasai tugas gerak yang diberikan karena tidak sesuai dengan kemampuan

gerakannya sehingga mengakibatkan proses belajar mengajar dan materi yang diberikan tidak berjalan dengan lancar dan tidak sesuai dengan apa yang diharapkan menimbulkan kebosanan dan stress pada murid dan guru yang akhirnya menimbulkan masalah-masalah baru seperti guru jadi malas untuk mengajar, murid-murid lebih banyak bermain dan susah diatur, rasa takut murid untuk mengikuti matapelajaran penjas karena kurang menarik dan tidak efisien lagi.

Tidak disampaikan secara jelas bentuk bentuk tugas gerak teknik dasar renang gaya dada yang mengakibatkan pembekalan keterampilan gerak tidak ada rambu-rambu bagi guru tentang penjabaran tugas gerak dengan sasaran belajar yang selaras dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak didik Sekolah Menengah Pertama (SMP).

Rendahnya pemanfaatan waktu belajar juga merupakan indikator lainnya yang menjadi penyebab rendahnya efektivitas pengajaran yang diantaranya berkaitan dengan penerapan model pembelajaran. Bila gejala ini terus berlanjut maka merupakan ancaman serius bagi bangsa Indonesia dimasa yang akan datang dalam arti bangsa Indonesia tidak akan lagi memiliki generasi yang mempunyai ketahanan fisik maupun mental terhadap wabah penyakit kurang gerak hipokinetik.

Gaya dada adalah gaya yang pertama sekali sebaiknya dipelajari sebagai dasar dari gaya renang yang lain, karena merupakan teknik awal agar siswa bisa mengapung dan berenang melakukan kayuhan tangan dan kaki. Renang gaya dada adalah suatu gerakan seluruh anggota badan yang dilakukan di

air, gaya dada ini banyak menggunakan gerakan kaki dan kayuhan tangan yang lebih simpel dan mudah untuk dilakukan siswa dibanding dengan gaya yang lainnya.

Namun pada prakteknya, untuk melakukan latihan renang gaya dada siswa Al-Azhar Kelapa Gading banyak yang masih belum bisa menguasai teknik gerak renang gaya dada. Hal tersebut dikarenakan oleh faktor model pelatihan yang diajarkan kurang variatif, sehingga anak kesulitan untuk belajar teknik berenang gaya dada. Setelah menganalisis beberapa komponen yang menjadi penyebab sulitnya siswa untuk menguasai teknik dasar renang gaya dada, peneliti mencoba mengemukakan suatu bentuk model pendekatan, untuk itu peneliti perlu melakukan suatu cara agar siswa bisa lebih mudah menguasai teknik latihan renang gaya dada.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian dan pengembangan model pembelajaran, dalam penelitian pengembangan model ini berbentuk produk pembelajaran teknik dasar renang dalam materi pelajaran aquatik pada anak Sekolah Menengah Pertama (SMP) kelas VII, ini merupakan suatu proses yang digunakan untuk mengembangkan dan memvalidasi produk pembelajaran.

Penelitian dan pengembangan dalam pembelajaran ini menggunakan rancangan model pengembangan Research & Development (R & D) dengan Flow Chart menurut Borg. W. R & Gall, M. D (1983:775) yang terdiri dari tujuh langkah antara lain: Pertama kali yang ditentukan adalah sebuah ide-ide yang akan

dikembangkan, dengan mengumpulkan informasi sebagai landasan pemikiran untuk membuat konsep, kedua pembuatan model pembelajaran (rancangan produk), bentuk rancangan tersebut adalah model bentuk latihan renang gaya dada, ketiga revisi produk I, revisi dilakukan oleh ahli yang bersangkutan, keempat produksi prototype, dilakukan dengan mempraktikkan model latihan dikolam renang, kelima uji coba prototype, pengujian terhadap subyek lapangan baik dalam uji coba tahap I maupun uji tahap II, keenam revisi produk kedua, revisi dilakukan oleh ahli, guna memperoleh ahli yang sempurna, ketujuh reproduksi, penyempurnaan produk untuk menuju produk akhir yang diharapkan.

Sasaran klien (sampel) atau pengguna yang menjadi sasaran dalam penelitian pengembangan model pembelajaran teknik dasar renang adalah siswa kelas VII yang berjumlah 30 orang yang ada di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Al-Azhar. Diawali dengan penelitian pendahuluan dengan menggunakan angket dan questioner dengan jumlah sampel 35 orang, kemudian dilanjutkan test kelompok kecil berjumlah 10 orang, kemudian test kelompok besar dengan jumlah sampel 35 orang

Data dapat berupa data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui lembar kuesioner, observasi, wawancara, kemampuan psikomotorik renang gaya dada. Data sekunder diperoleh melalui analisis berbagai tipe dokumen. Sumber data berdasarkan teknik pengumpulan data, antara lain diperoleh dari: responden, keadaan sesuatu atau peristiwa tertentu,

lingkungan atau tempat penelitian, foto, dan dokumen yang relevan. Data yang digunakan pada pengembangan model pembelajaran gerak dasar renang gaya dada bagi siswa kelas VII SMP, ini adalah data kualitatif, karena data yang diperoleh dinyatakan dengan kalimat dan bukan dengan angka. Data kuantitatif diperoleh dengan cara mengubah data kualitatif ke kuantitatif dengan jalan memberi skor pada data kualitatif tersebut.

Pada penelitian pengembangan ini teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Teknik ini digunakan untuk menganalisa data kuantitatif yang diperoleh dari hasil penyebaran angket evaluasi dari ahli/pelatih renang dan ahli pembelajaran pendidikan jasmani mengenai hasil produk yang dikembangkan, adapun analisa data dianalisis oleh para ahli, yang meliputi ahli pembelajaran pendidikan jasmani, ahli/pelatih renang, dan guru pendidikan jasmani

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dan pengembangan model pembelajaran yang menghasilkan model pembelajaran teknik dasar renang pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). Secara khusus ada beberapa tujuan antara lain: Pertama untuk memperoleh informasi secara edukatif tentang kompetensi, karakteristik, dan kemampuan awal siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani pada materi pembelajaran aquatik. Kedua mengembangkan dan menerapkan model pembelajaran teknik dasar renang untuk meningkatkan

kreatifitas anak dalam mengolah kekayaan gerak tubuh. Ketiga untuk mengetahui proses pengembangan model pembelajaran tehnik dasar renang khususnya pada materi pelajaran aquatik.

Hasil akhir dari penelitian pengembangan ini adalah menghasilkan produk berupa materi latihan tehnik dasar renang dalam bentuk naskah atau

storyboard SCRIPT dan VIDEO yang menyajikan bentuk-bentuk model pembelajaran renang dasar gaya dada yang dimodifikasi dengan pendekatan model variasi latihan pada anak Sekolah Menengah Pertama (SMP) kelas VII berbentuk **11 MODEL PEMBELAJARAN RENANG GAYA DADA** yaitu :

MODEL 1 DAUN DI DADA DAN KAKI KATAK :



Gambar 4.1 Sumber Desain Peneliti

a. Tujuan

1. Pelampung diikatkan pada dada, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kayuhan tangan gaya dada dimulai dari tingkat kesulitan yang rendah karena dibantu mengapung oleh papan pelampung tanpa koordinasi nafas dengan memasukkan kepala kedalam air.
2. Pelampung diikatkan pada kaki, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kekuatan kayuhan tangan karena berat badan condong kearah kepala sehingga kepala akan selalu masuk didalam air dan memaksa perenang untuk kuat mengayuh tangan agar bisa muncul kepermukaan untuk mengambil udara.

b. Sarana prasarana :

1. Kolam renang dengan jarak tempuh lebar kolam 15 meter
2. Papan pelampung
3. Karet pegas/karet ban
4. peluit

c. Langkah-langkah :

1. Papan pelampung diikatkan didada dengan menggunakan karet pegas.
2. Kemudian siswa dibagi menjadi 5 grup setiap grup terdiri dari 5-7orang kemudian 1 grup bersiap siap mengambil posisi berdiri di pinggir kolam sedangkan grup yang lain berdiri dibelakangnya.
3. Dengan aba aba guru dimulai siswa berenang dari sisi kolam awal ke sisi kolam seberang sana hanya tangan saja yang mengayuh dan kaki dikunci lurus dan rapat tanpa ada gerakan.

4. Selanjutnya papan pelampung diikatkan pada kaki tepatnya pada tulang tibia dengan gerakan seperti diatas.

MODEL 2 KATAK BERTANGAN BURUNG



Gambar 4.2 Sumber Desain Peneliti

a. Tujuan :

1. Untuk melatih kayuhan dan kekuatan pada pergelangan tangan dan untuk memperkaya gerak anak diantaranya gerak lokomotor (mengayuh), non lokomotor (menjaga keseimbangan saat berada di air).

b. Sarana prasarana :

1. Kolam renang dengan jarak tempuh lebar kolam 15 meter.
2. Peluit.

c. Langkah-langkah :

1. Siswa dibagi menjadi 5 grup setiap grup terdiri dari 5-7 orang kemudian 1 grup

- bersiap siap mengambil posisi berdiri di pinggir kolam sedangkan grup yang lain berdiri dibelakangnya.
2. Siswa berdiri dipinggir kolam dengan kaki bersiap mendorong dinding sedangkan tangan disilang pada pergelangan tangannya kemudian siswa meluncur tanpa menggerakkan kaki tapi hanya tangan saja yang bergerak mendorong air dengan bentuk tangan seperti kepaan sayap burung. Lakukan gerakan ini bergantian per grup.

MODEL 3 (GEROBAK KATAK)



Gambar 4.3 Sumber Desain Peneliti

a. Tujuan :

1. Agar meningkatkan rasa kerjasama saling tolong menolong antar teman.
2. Untuk meningkatkan kemampuan gerakan kayuhan tangan dan kekuatan otot kaki serta koordinasi nafas yang baik

b. Sarana prasarana :

1. Kolam renang dengan jarak tempuh lebar kolam 15 meter.
2. Peluit.

c. Langkah-langkah :

1. Tiap Siswa dibagi ber berpasangan kemudian berbaris dipinggir kolam

sebanyak 5 pasang.

2. siswa pertama melilitkan kakinya di pinggang siswa yang berdiri kemudian siswa yang berdiri tersebut memegang paha siswa agar tidak terlepas, setelah itu siswa yang melilitkan kakinya tadi melakukan kayuhan tangan gaya katak dengan kepala keluar masuk dari air sambil dibantu temannya yang berdiri tadi dengan berjalan maju hingga ujung tepi kolam dilakukan bergantian bolak balik lebar kolam renang.

MODEL 4 (KATAK POCONG)



Gambar 4.4 Sumber Desain Peneliti

a. Tujuan :

1. Agar siswa terbiasa dan mampu untuk memberikan dorongan pada tubuhnya melalui gerakan kaki
2. Untuk melatih kayuhan kaki dan untuk memperkaya gerak anak diantaranya gerak lokomotor (mengayuh), non lokomotor (menjaga keseimbangan saat berada di air).

b. Sarana prasarana :

1. Kolam renang dengan jarak tempuh lebar kolam 15 meter.
2. Peluit.

c. Langkah-langkah :

1. siswa bersiap siap dipinggir kolam dengan posisi tangan diatas kepala seperti pocong kemudian setelah diberi aba-aba siswa berenang dengan hanya kaki yang bergerak tapi tangan tetap dikunci diatas kepala seperti pocong.

MODEL 5 (KATAK TENDANG KANGKANG)



Gambar 4.5 Sumber Desain Peneliti

a. Tujuan :

1. Membiasakan kayuhan kaki gaya katak anak agar tetap lebar dan konstan.

b. Sarana prasarana :

1. Kolam renang dengan jarak tempuh lebar kolam 15 meter.
2. Bola basket.
3. Peluit.

c. Langkah-langkah :

1. Dilakukan pada kolam yang dangkal, siswa berbaris disusun 2 bersaf saling

berhadapan sambil memegang papan pelampung dengan jarak 1 meter.

2. kemudian setiap siswa berenang dengan kayuhan kaki gaya katak ditengah tengah barisan tersebut sambil menendang nendang papan yang dipegang oleh barisan tadi, sedangkan tangannya diam tidak bergerak sambil memegang pelampung yang ditarik oleh siswa yang lain.

MODEL 6 (KAKI JOKER)



Gambar 4.6 Sumber Desain Peneliti

a. Tujuan :

1. Sebagai latihan untuk menguatkan otot quadriceps dan otot hamstring
2. Untuk membentuk pola gerakan kaki gaya katak.

b. Sarana prasarana :

1. Peluit

c. Langkah-langkah :

1. Siswa berbaris bersaf bisa dibuat hingga 3 saf, posisi awal siswa berdiri dengan tangan di pinggang atau dikepala seperti pocong sedangkan bentuk posisi kaki seperti joker antara ujung jari kanan dan kiri

saling berjauhan sedangkan tumit saling berdekatan pada posisi:

- a. Tumit bersentuhan.
- b. Tumit berjarak satu kepala tangan.
- c. Tumit berjarak selebar bahu.

2. Dimulai dari aba aba peluit sebagai tanda memulai gerakan dilakukan 4x8 hitungan.
3. bentuk gerakan badan turun naik sambil lutut ditekuk hingga mendekati gerakan jongkok dan akhirnya bentuk kaki seperti katak.

MODEL 7 (KATAK MENJADI BOLA)



Gambar 4.7 Sumber Desain Peneliti

a. Tujuan :

1. Agar siswa memiliki nafas yang panjang dan sanggup menahan nafas lebih lama didalam air.
2. Melatih siswa untuk bisa mengambang di air.

b. Sarana prasarana :

1. Kolam renang.

c. Peluit Langkah-langkah :

1. Dilakukan di tempat yang dalam setiap siswa memeluk kakinya sambil mengambang ditengah tengah kolam renang pada posisi wajah menghadap lantai sambil menahan nafas selama mungkin, dimulai dengan aba aba dari guru.
2. Lakukan sebanyak 5x pengulangan.

MODEL 8 (KATAK MENYUSUP TEROWONGAN BAWAH AIR)



Gambar 4.8 Sumber Desain Peneliti

- a. Tujuan :** meningkatkan ketahanan nafas dalam air yang dikoordinasikan dengan gerakan meluncur
- b. Sarana prasarana :**
1. Kolam renang.
 2. Holahop.
 3. Peluit.
- c. Langkah-langkah :**
1. 4 orang siswa berbaris bersaf dengan jarak masing-masing siswa yang
 2. Siswa yang berbaris tadi memegang holahop yang dimasukkan kebawah air sehingga berbentuk seolah olah seperti terowongan panjang bawah air, kemudian setiap siswa meluncur dalam air sambil masuk kedalam holahop yang panjang tadi dan menahan nafas dari holahop pertama hingga holahop yang diujung nomor 4.
- memegang holahop 0,5meter

MODEL 9 (KATAK MENGGAPAI AWAN)



Gambar 4.9 Sumber Desain Peneliti

- a. Tujuan :** Agar siswa mampu mengambil dan membuang nafas secara cepat dan teratur tanpa merasakan panik.
- b. Sarana prasarana :**
1. Kolam renang.
 2. Papan pelampung.
 3. Peluit.
- c. Langkah-langkah :**

1. Guru memegang papan yang ada diatas permukaan air kemudian siswa berada pada air sambil tenggelam dan timbul, saat tenggelam mereka membuang nafas dan kemudian timbul atau keluar dari permukaan air sambil menepuk papan dan menghirup udara kembali dilakukan selama 30 detik.

MODEL 10 (KATAK MENGGIRING BOLA DENGAN KEPALA)



Gambar 4.10 Sumber Desain Peneliti

a. Tujuan :

1. Sebagai latihan siswa untuk meningkatkan kemampuan koordinasi tangan, kaki dan pernafasan secara teratur dan bisa mengatur arah renang.

b. Sarana prasarana :

1. Kolam renang dengan jarak tempuh lebar kolam 15 meter.
2. Bola basket
3. Holahop
4. Peluit.

c. Langkah-langkah :

1. Siswa dibagi menjadi 5 grup setiap grup terdiri dari 5-7 orang kemudian 1 grup bersiap siap mengambil posisi berdiri di

- pinggir kolam sedangkan grup yang lain berdiri dibelakangnya.
2. Dilakukan pada kolam yang dalam, masing-masing siswa bersiap dipinggir kolam sambil memeluk papan pelampung dengan bola dihadapan mereka kemudian mulai untuk menyundul nyundul bola digiring ke arah seberang kolam dan memasukkan nya kedalam lingkaran holahop yang telah di pegang oleh siswa yang laen, saat menggiring bola tersebut siswa diharuskan mengayuh dengan kayuhan kaki gaya katak.

MODEL 11 (ESTAFET KATAK)



Gambar 4.11 Sumber Desain Peneliti

a. Tujuan :

1. Sebagai latihan untuk meningkatkan koordinasi tangan, kaki dan pernafasan.
2. Menjalinkan kerjasama tanggung jawab dan sportivitas kelompok dan individu siswa

b. Sarana prasarana :

1. Kolam renang dengan jarak tempuh lebar kolam 15 meter.
2. Bola ping pong.
3. Peluit.

c. Langkah-langkah :

1. Siswa terdiri dari 5-6 orang dan berbaris berbanjar dengan jarak 2 meter antar setiap siswa lurus sejajar ke belakang, kemudian salah satu siswa yang di pangkal membawa 2 buah bola ping pong kemudian berenang gaya katak ke siswa yang nomor 2 dengan memberikan bola ping pong tadi ke siswa tersebut hingga dilanjutkan ke siswa nomor 6 atau terakhir.
2. Bisa dilakukan menjadi 3 atau 4 kelompok dan di perlombakan.

A. KESIMPULAN

Berdasarkan data yang diperoleh, dari hasil ujicoba kelompok kecil dan ujicoba lapangan serta pembahasan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa

dihasilkan 11 Model latihan pembelajaran renang sehingga :

1. Dengan model pembelajaran renang gaya dada melalui variasi latihan, siswa dapat belajar secara efektif dan efisien.
2. Dengan model pembelajaran yang telah peneliti kembangkan, siswa lebih termotivasi serta aktif dalam mengikuti proses pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul kadir ateng. Perkembangan Kajian Olahraga Terkini, Olahraga di Sekolah. Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2003.
- Aip Syarifuddin dan Muhadi. Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan. 1992.
- Asim, Langkah-langkah Penelitian Pengembangan, Disajikan dalam Lokakarya Nasional Angka II, Metodologi Penelitian Pengembangan Bidang Pendidikan dan Pembelajaran, Malang: Universitas Negeri Malang, 2002.

- Borg. W. R & Gall, M. D, Educational Research An Introduction. New York : Longman, 1983.
- DwiJokoAsmoro,"PenelitianPengembangan",2008.(<http://www.geocities.com/dwijoeas/penelitianpengembangan.htm>).
- Fitts. P, M. Factors in Complex Skill Training, dikutip oleh Rahantoknam, Belajar Motorik: Teori dan Aplikasi dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jakarta:1989.
- http://www.soccerhelp.com/Basic_Info.shtml Diakses tanggal 8 Oktober 2013
- Moston M & Ashworth S. Teaching Physical Education, Macmillan College Publishing Company. USA, 1994.
- Nurhasan. Tes Pengukuran Pendidikan Olahraga. Bandung: FPOK IKIP, 1988.
- Punaji Setyosari. Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan. Jakarta: Prenada Media Group, 2010.
- Ricard A. Magil, Motor Learning Concepts and Applications (Mc. Graw Hill : Singapore, 1998
- Rusli lutan, J. Hartoto, dan Tomoliyus, Pendidikan Kebugaran Jasmani ; Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah, Departemen Pendidikan Nasional, bekerjasama dengan Direktorat Jenderal Olahraga, 2001.
- Sadiman, Arif. S. Media Pendidikan Pengertian, Pengembangan, dan Pemanfaatannya. Jakarta: Pustekom Dikbud, 2003.
- Samsudin. Kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: PPS UNJ. 2011.
- Samsudin. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI. Jakarta: Litera Prenada Media Group, 2008.
- Schmidt, Richard A.. Motor Control and Learning. Illinois : Human Kinetics Pub. Inc.,1987.
- Slamet Widodo, Pendidikan Jasmani SMP/MTS kelas VII. Jakarta: Piranti Darma Kalokatama, 2005.
- Sport. Education Sport.. 2008. (online) (http://www.en.wordpress.com/tujuan_penjas.htm, diakses 25 februari 2009)

PERBANDINGAN PENGARUH METODE BAGIAN DENGAN METODE KESELURUHAN TERHADAP HASIL PEMBELAJARAN *SPIKE* DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI MA PLUS AL MUNIR KABUPATEN SUMEDANG

SUBARNA

STKIP SEBELAS APRIL SUMEDANG

E-mail: subarna8899@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang pengaruh metode bagian dengan metode keseluruhan terhadap hasil pembelajaran *spike* dalam permainan bola voli. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dengan uji statistik, ternyata secara empirik terdapat pengaruh yang berarti antara metode bagian dengan metode keseluruhan terhadap hasil pembelajaran *spike* dalam permainan bola voli pada ekstrakurikuler MA Plus Al Munir Kabupaten Sumedang.

Akan tetapi pembelajaran dengan metode bagian lebih berpengaruh secara berarti daripada metode keseluruhan terhadap peningkatan penguasaan keterampilan *spike* dalam permainan bolavoli pada ekstrakurikuler bola voli MA Plus Al Munir Kabupaten Sumedang

Kata Kunci : Metode bagian, metode keseluruhan, *spike*

PENDAHULUAN

Mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan (Penjaskes) bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan siswa serta menanamkan sikap positif dan sportif melalui gerak dan berbagai aktivitas jasmani. Pernyataan di atas sejalan dengan tujuan Penjaskes seperti yang dikemukakan Depdikbud (1993:2) sebagai berikut.

Membantu siswa untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatannya melalui pengenalan dan penanaman sikap positif, serta kemampuan gerak siswa dan berbagai aktivitas jasmani agar dapat :

1) Tercapainya pertumbuhan dan perkembangan jasmani khususnya tinggi dan berat badan secara harmonis;

- 2) Menyenangi aktivitas jasmani yang dapat dipakai untuk mengisi waktu luang serta kebiasaan hidup sehat;
- 3) Tersalurnya hasrat untuk bergerak dan tercapainya gerakan yang benar;
- 4) Meningkatkan kesehatan, kesegaran jasmani, dan keterampilan gerak dasar.

Pelaksanaan pembelajaran Penjaskes merupakan masalah yang cukup sulit dirasakan oleh para guru Penjaskes, karena anak didik merupakan makhluk sosial yang memiliki latar belakang yang berlainan. Minimal ada tiga aspek yang membedakan anak didik yang satu dengan yang lainnya, yaitu aspek intelektual, psikologis, dan biologis. Perbedaan ketiga aspek tersebut akan sangat berpengaruh terhadap

penentuan metode pembelajaran dalam perencanaan, pelaksanaan pembelajaran, dan hasil pembelajaran Penjaskes.

Metode mempunyai andil yang cukup besar dalam kegiatan pembelajaran. Kemampuan yang diharapkan dimiliki anak didik akan ditentukan oleh kesesuaian penggunaan suatu metode yang sesuai dengan tujuan. Artinya, tujuan pembelajaran akan dapat dicapai dengan penggunaan metode yang tepat, sesuai dengan standar keberhasilan yang tersurat dan tersirat dalam tujuan pembelajaran. Metode yang dapat digunakan dalam kegiatan pembelajaran itu bermacam-macam, bergantung pada tujuan pembelajaran yang harus dicapai.

Banyak sekali metode yang dapat digunakan guru dalam melaksanakan pembelajaran penjaskes di sekolah baik untuk materi yang merupakan kegiatan atletik, senam, dan permainan, maupun kegiatan pilihan seperti pencak silat, renang, bulu tangkis, tenis meja, sepak bola, sepak takraw, bola voli, dan permainan tradisional. Permainan bola voli terdiri atas beberapa teknik dasar, yaitu servis, *passing*, umpan, *spike*, dan *block*. Berdasarkan karakteristik gerakannya, pada berbagai teknik dasar tersebut permainan bola voli menuntut guru mampu memilih metode pembelajaran yang sesuai dengan tujuan pembelajaran.

Metode yang dapat diterapkan dalam pembelajaran keterampilan gerak di antaranya metode global, metode bagian, dan metode campuran. Berdasarkan hasil penelitiannya Cross (1937) dalam Supandi dan Seba (1983: 39) mengemukakan bahwa “keterampilan yang sederhana paling baik diajarkan

dengan metode global, keterampilan yang paling kompleks dengan metode global-bagian, dan keterampilan yang agak sukar dengan *minor game method*”. Sedangkan Neimeyer (1958) dalam Supandi dan Seba (1983: 39) menyimpulkan bahwa, “metode global sangat baik untuk pelajaran renang dan metode bagian untuk pelajaran bola voli dan metode global-bagian baik untuk pelajaran bulu tangkis”.

Berdasarkan pada uraian di atas serta mengacu pada hasil penelitian kedua ahli seperti yang disebut di atas, penulis merasa tertarik untuk membandingkan pengaruh metode bagian dengan metode keseluruhan terhadap hasil pembelajaran *spike* dalam permainan bola voli pada ekstrakurikuler bola voli MA Plus Al Munir Kabupaten Sumedang.

METODE PENELITIAN

Untuk membuktikan kebenaran hipotesis yang diajukan dalam suatu penelitian diperlukan suatu metode. Surakhmad (1998 : 131) menjelaskan mengenai metode sebagai berikut.

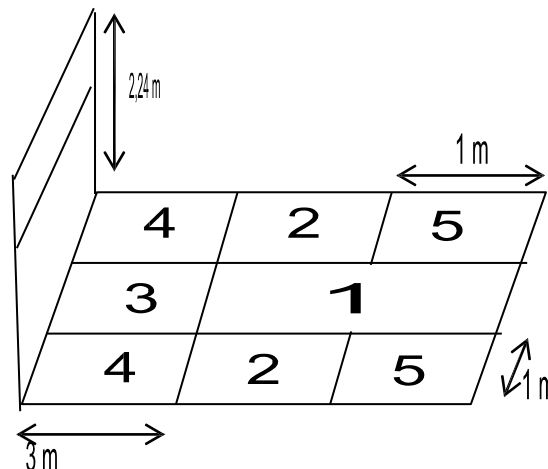
Metode merupakan cara utama yang dipergunakan untuk mencapai suatu tujuan, misalnya untuk menguji serangkaian hipotesa, dengan mempergunakan teknik serta alat-alat tertentu. Cara utama itu dipergunakan setelah penyelidikan memperhitungkan kewajarannya ditinjau dari tujuan penyelidikan serta dari situasi penyelidikan adalah pengertian yang luas, yang biasanya dijelaskan lebih eksplisit di dalam setiap penyelidikan.

Berdasarkan kutipan di atas, penulis menentukan metode yang sesuai digunakan dalam penelitian ini adalah

metode eksperimen. Metode ini digunakan atas dasar pertimbangan bahwa penelitian ini dilaksanakan dengan melakukan uji coba tentang sesuatu hal. Dalam hal ini penulis mengujicobakan metode bagian dan metode keseluruhan dalam pembelajaran *spike* permainan bola voli pada ekstrakurikuler bola voli MA Plus Al Munir Kabupaten Sumedang.

Penulis menggunakan metode eksperimen dalam penelitian ini sesuai dengan pengertian metode eksperimen yang dikemukakan Surakhmad (1998: 149) bahwa “yang dimaksud bereksperimen adalah cara mengadakan kegiatan percobaan untuk melihat sesuatu hasil yang akan menegaskan bagaimana kedudukan perhubungan kausal antara variabel-variabel yang diselidiki”.

Mengacu pada pendapat Surakhmad tentang pengertian metode eksperimen di atas, maka dalam penelitian ini penulis mencoba melihat hasil Gambar lapangan sebagai berikut.



Gambar 1. Lapangan Tes *Spike* Permainan Bola Voli

Deskripsi pelaksanaan tes. *Score* terdiri dari 1 bagian yakni angka tepat jatuhnya bola. Subjek berada dalam daerah serang atau bekas di dalam lapangan permainan. Bola dilambungkan

pembelajaran *spike* yang dapat menegaskan bagaimana kedudukan perhubungan kausal antara variabel bebas (metode bagian dan metode keseluruhan) dengan variabel terikat (keterampilan *spike* dalam permainan bola voli) yang diselidiki”.

Sesuai dengan data yang ingin diperoleh dari eksperimen ini, maka instrumen pengumpulan data yang penulis gunakan dalam penelitian ini ialah “Tes Keterampilan *Spike* Bola Voli” dari Depdiknas (1999 : 16).

Tujuan Tes: untuk mengukur keterampilan melakukan *spike* (serangan)

Instrumen ini membutuhkan perlengkapan sebagai berikut.

- a. Bola voli sebanyak 5 buah.
- b. *Stop watch* satu buah.
- c. Lapangan permainan bola voli lengkap dengan skor tes.
- d. Alat-alat tulis dan formulir hasil tes

dekat jaring ke arah subjek. Dengan atau tanpa mempergunakan awalan, subjek melompat dan memukul bola melampaui jaring ke dalam lapangan di seberangnya, di mana terdapat sasaran dengan angka-

angka. Cara memberi skor. Skor = 0 jika pemukul menyentuh jaring dan atau bola jatuh di luar sasaran.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang tergabung dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli MA Plus Al Munir Kabupaten Sumedang sebanyak 30 orang. Pada pelaksanaan penelitian, penulis mengambil seluruh dari populasi untuk dijadikan sampel. Untuk menghindari bias dalam penelitian ini, maka penetapan sampel dilakukan dengan teknik total sampling sebanyak 30 orang.

Kemudian sampel tersebut dibagi menjadi dua kelompok yang sama jumlahnya, yaitu masing-masing kelompok 15 orang. Menetapkan sampel

pada kenyataannya di dalam pelaksanaan penelitian adalah membatasi jumlah objek penelitian agar tidak terlalu besar jumlahnya. Hal ini merupakan salah satu cara untuk mempermudah dalam melakukan penelitian.

PEMBAHASAN

Deskripsi Data

Sesuai dengan permasalahan yang penulis bahas dalam penelitian ini, berikut ini penulis kemukakan data penelitian berupa hasil tes awal dan tes akhir (tes *spike*) sebelum dan sesudah ekstrakurikuler bola voli MA Plus AL Munir Kabupaten Sumedang. Untuk lebih jelasnya data tersebut penulis deskripsikan pada Tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Diskripsi Hasil Tes Awal dan Akhir Kelompok A dan B

| No. | Nama Siswa | Tes Spike | | | | T ₁ | T ₂ | PN | Ket |
|-----|------------|-----------|------|-----------|------|----------------|----------------|----|----------|
| | | Tes Awal | | Tes Akhir | | | | | |
| | | Waktu | Skor | Waktu | Skor | | | | |
| 1. | Iman | 1.06 | 0 | 0.32 | 3 | 79 | 130 | 51 | Kel A |
| 2. | Andri A. | 1.01 | 2 | 0.88 | 5 | 93 | 116 | 23 | |
| 3. | Dadan. | 1.51 | 2 | 0.73 | 3 | 78 | 107 | 29 | |
| 4. | Adam | 0.85 | 1 | 0.34 | 2 | 92 | 124 | 32 | |
| 5. | Ius | 1.17 | 1 | 0.92 | 2 | 82 | 96 | 14 | |
| 6. | Cepi | 1.88 | 3 | 0.57 | 4 | 73 | 119 | 46 | |
| 7. | Yoga | 1.14 | 1 | 0.81 | 5 | 83 | 118 | 35 | |
| 8. | Agun | 1.42 | 2 | 0.92 | 5 | 80 | 115 | 35 | |
| 9. | Didin | 1.13 | 0 | 0.82 | 3 | 76 | 105 | 29 | |
| 10. | Andri | 1.16 | 2 | 0.68 | 5 | 88 | 122 | 34 | |
| 11. | Muhamad R. | 1.64 | 2 | 0.93 | 4 | 74 | 108 | 34 | |
| 12. | Nurul | 1.24 | 2 | 0.65 | 5 | 86 | 123 | 37 | |
| 13. | Dadan | 1.14 | 0 | 0.17 | 4 | 76 | 131 | 55 | |
| 14. | Mumuh | 0.89 | 2 | 0.50 | 3 | 97 | 114 | 17 | |
| 15. | Yusuf | 0.92 | 3 | 0.62 | 5 | 102 | 124 | 22 | |
| 16. | Miftahul | 0.98 | 3 | 0.62 | 3 | 100 | 111 | 11 | |
| 17. | Asep | 1.17 | 1 | 0.74 | 4 | 82 | 114 | 32 | |
| 18. | Aam | 0.98 | 3 | 1.11 | 3 | 100 | 95 | -5 | |
| 19. | Jajang | 1.17 | 1 | 0.82 | 4 | 101 | 112 | 11 | |
| 20. | Roni | 1.32 | 4 | 0.65 | 5 | 102 | 123 | 21 | |
| 21. | Abdurahman | 1.16 | 2 | 0.68 | 5 | 107 | 122 | 15 | |

| | | | | | | | | | |
|-----|-----------|------|---|------|---|-----|-----|----|----------|
| 22. | Eka | 1.13 | 0 | 0.76 | 4 | 102 | 113 | 11 | Kel B |
| 23. | Luki S. | 1.12 | 1 | 0.82 | 4 | 102 | 112 | 10 | |
| 24. | M. Ridwan | 0.98 | 3 | 0.76 | 3 | 103 | 106 | 6 | |
| 25. | Irpan P. | 1.06 | 0 | 0.32 | 3 | 79 | 130 | 51 | |
| 26. | Yusup | 1.01 | 2 | 0.88 | 5 | 93 | 116 | 23 | |
| 27. | Tedi | 0.92 | 3 | 0.62 | 5 | 102 | 124 | 22 | |
| 28. | Panji | 0.98 | 3 | 0.62 | 3 | 100 | 111 | 11 | |
| 29. | Nanang | 1.13 | 0 | 0.82 | 3 | 76 | 105 | 29 | |
| 30. | Yosep | 1.16 | 2 | 0.68 | 5 | 88 | 122 | 34 | |

Data tersebut di atas diolah dengan menggunakan pendekatan statistik sesuai dengan prosedur pengolahan data . Dari pengolahan data tersebut diperoleh deskripsi data berupa hasil penghitungan

skor rata-rata (mean), standar deviasi, dan varian hasil tes awal dan tes akhir. Deskripsi hasil penghitungan tersebut dapat dilihat pada Tabel 2 di bawah ini:

Tabel 2. Hasil Perhitungan Rata-rata Standar Deviasi, dan Varians dari Kedua Kelompok Latihan

| Variabel | Rata-rata | Simpangan Baku | Varians |
|-------------------|-----------|----------------|---------|
| Kelompok A | | | |
| Tes Awal | 84,3 | 8,7 | 75,69 |
| Tes Akhir | 109,7 | 9,1 | 82,81 |
| Kelompok B | | | |
| Tes Awal | 94,9 | 9,3 | 86,49 |
| Tes Akhir | 114,3 | 8,2 | 67,24 |

Pengujian Persyaratan Analisis

Hasil Perhitungan Distribusi Normal dari Kedua Kelompok Latihan

Setelah diketahui nilai rata-rata, standar deviasi, dan varians dari kedua kelompok tersebut, maka langkah selanjutnya adalah melakukan pengujian normalitas data. Pengujian normalitas menggunakan uji chi-kuadrat. Hasil pengujian akan menentukan pendekatan

mana yang akan dipergunakan dalam analisis data apakah pendekatan parametrik atau non-parametrik. Pendekatan parametrik digunakan apabila hasil tes normal, sedangkan pendekatan non parametrik digunakan apabila hasil tes tersebut tidak normal.

Setelah proses perhitungan dilakukan, maka diperoleh hasil seperti dalam Tabel 3 di bawah ini.

Tabel 4.3 Hasil Pengujian Distribusi Normal dari Masing-masing Kelompok Latihan

| Variabel | Nilai Chi-Kuadrat | Nilai Chi-kuadrat Tabel ($\alpha = 0,05$) | Hasil |
|-------------------|-------------------|---|--------|
| Kelompok A | | | |
| Tes Awal | 4,77 | 5,99 | Normal |
| Tes Akhir | 15,28 | 5,99 | Normal |

| Kelompok B | | | |
|-------------------|-------|------|-------------|
| Tes Awal | 14,59 | 5,99 | TidakNormal |
| Tes Akhir | 1,37 | 5,99 | Normal |

Hasil Pengujian Homogenitas Data dari Kedua Kelompok Latihan

Untuk menguji hipotesis dengan rumus statistik t, maka data tersebut harus

homogen. Pengujian homogenitas data menggunakan rumus homogenitas. Untuk lebih jelasnya hasil perhitungan dapat dilihat pada Tabel 4 di bawah ini.

Tabel 4. Hasil Pengujian Homogenitas Data dari Kedua Kelompok Latihan

| Variabel | Nilai F _{hitung} | Nilai F _{hitung} pada ($\alpha = 0,05$) (14:14) | Hasil |
|------------|---------------------------|--|---------|
| Kelompok A | 1,09 | 2,48 | Homogen |
| Kelompok B | 1,29 | 2,48 | Homogen |

Pengujian Hipotesis

Sehubungan dengan data dalam penelitian ini berdistribusi normal dan homogen, maka statistik yang digunakan adalah parametrik. Dengan demikian untuk keperluan hipotesis penelitian, ditempuh analisis statistik dengan menggunakan uji-t.

Pengujian hipotesis bertujuan untuk membuktikan apakah hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima atau ditolak. Untuk membuktikan kebenaran hipotesis yang diajukan tersebut, maka dipergunakan uji-t. Hasil uji-t untuk kelompok A dapat dilihat pada Tabel 5 di bawah ini.

Hasil Analisis Data Latihan Kelompok A (Metode Bagian)

Tabel 5. Analisis Data Peningkatan Hasil Latihan Kelompok A

| Variabel | Nilai t _{hitung} | Nilai t _{tabel} dengan ($\alpha = 0,05$) dk = 28 | Hasil |
|---|---------------------------|---|------------|
| Kelompok A Tes Awal } Tes Akhir } | 7,82 | 2,05 | Signifikan |

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel}. Ini berarti t_{hitung} berada di luar penerimaan hipotesis, jadi hipotesis nol (H₀) ditolak dan hipotesis kerja diterima. Dengan demikian, metode bagian mempunyai pengaruh berarti terhadap peningkatan penguasaan *spike* dapat diterima dan terbukti.

Hasil Analisis Data Latihan Kelompok B (Metode Keseluruhan)

Untuk membuktikan kebenaran hipotesis yang diajukan tersebut, digunakan uji perbedaan dan rata-rata yaitu Uji-t. Uji ini untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan yang berarti terhadap hipotesis yang diajukan. Hasil Uji-t untuk kelompok B dapat dilihat pada tabel 6 di bawah ini.

Tabel 6. Analisis Data Peningkatan Hasil Latihan Kelompok B

| Variabel | Nilai t_{hitung} | Nilai t_{tabel} dengan ($\alpha = 0,05$) $dk = 28$ | Hasil |
|-------------------------------------|--------------------|---|------------|
| Kelompok B Tes Awal Tes Akhir | 6,06 | 2,48 | Signifikan |

Dari tabel tersebut dapat dilihat bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . Ini berarti t_{hitung} berada di luar batas penerimaan hipotesis, sehingga hipotesis (H_0) ditolak dan hipotesis kerja diterima. Dengan demikian, metode keseluruhan mempunyai pengaruh yang berarti terhadap peningkatan penguasaan *spike* dapat diterima dan terbukti.

Hasil Analisis Data Perbedaan Penguasaan *Spike* antara Kelompok A dan B

Tabel 7. Hasil Analisis Data Perbedaan Peningkatan Hasil Latihan Kelompok A dengan Kelompok B

| Variabel | X — | t_{tabel} dengan ($\alpha = 0,05$) $dk = 28$ | T_{hitung} |
|--------------------------|--------------|---|--------------|
| Kelompok A Kelompok B | 32,8 18,8 | 2,05 | 3,20 |

Dari tabel tersebut dapat dilihat bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} dan berada di luar daerah penerimaan hipotesis, sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis kerja diterima. Dengan demikian, ada perbedaan pengaruh yang berarti antara latihan kelompok A dan kelompok B dalam meningkatkan penguasaan keterampilan *spike*. Dengan demikian, hal ini dapat berarti bahwa kedua kelompok latihan tersebut berbeda efektifnya dalam meningkatkan penguasaan keterampilan *spike*. Kelompok metode bagian lebih baik.

Karena data berdistribusi normal dan homogen, maka hipotesis diuji dengan menggunakan Uji-t. Uji ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan peningkatan yang berarti terhadap hipotesis yang diajukan. Hasil pengujian hipotesis perbedaan peningkatan latihan antara kelompok A dan kelompok B dapat dilihat pada Tabel 7 di bawah ini.

Kesimpulan

Sesuai dengan analisis dan pembahasan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut.

1. Pembelajaran dengan metode bagian berpengaruh secara berarti terhadap hasil peningkatan keterampilan *spike* dalam permainan bola voli pada ekstrakurikuler bolavoli MA Plus Al Munir Kabupaten Sumedang. Artinya metode bagian dapat meningkatkan keterampilan *spike* pada siswa sekolah menengah atas.
2. Pembelajaran dengan metode keseluruhan berpengaruh secara

berarti terhadap hasil peningkatan penguasaan keterampilan *spike* dalam permainan bola voli pada ekstrakurikuler bola voli MA Plus Al Munir Kabupaten Sumedang. Artinya metode keseluruhan dapat meningkatkan keterampilan *spike* pada siswa sekolah menengah atas.

3. Pembelajaran dengan metode bagian lebih berpengaruh secara berarti daripada metode keseluruhan terhadap peningkatan penguasaan keterampilan *spike* dalam permainan bolavoli pada ekstrakurikuler bolavoli MA Plus Al Munir Kabupaten Sumedang

Mengacu pada hasil yang telah diperoleh penelitian ini, maka penulis menyarankan beberapa hal sebagai berikut :

1. Kepada guru pendidikan jasmani, untuk dapat menerapkan latihan dengan metode bagian, karena telah terbukti secara ilmiah dapat meningkatkan penguasaan keterampilan *spike* dalam bolavoli.
2. Bagi para peneliti lain yang berminat pada masalah yang sama, penulis menyarankan agar melakukan penelitian lebih lanjut dengan ruang lingkup yang lebih luas, misalnya dengan sampel yang lebih besar.
3. Penelitian lebih lanjut diharapkan dapat dilakukan terhadap aspek-aspek dan metode latihan lainnya dengan menggunakan sampel yang lebih besar dan pelaksanaannya yang lebih cermat.

DAFTAR PUSTAKA

Abdoellah, Arma, 2007. *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*, Yogyakarta, Sastra Hudaya.

Angga, Ade, 2005, "Teknik Dasar dan Kombinasi Permainan Bola Voli", *Diktat*, Bandung, FPOK-IKIP.

Arikunto, Suharsimi, 2007, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*, Yogyakarta, Rineka-Cipta

Ateng, Abdul Kadir, 1992, *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*, Jakarta, Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, Dirjendikti, Depdikbud.

Beutelstahl, Dieter, 2006, *Belajar Bermain Bola Volley*, Bandung, Pioner Jaya.

Bahagia, Yoyo dan Adang Suherman, 2000, "Pendidikan Jasmani", *Maklah*, Bandung, FPOK-UPI

Balai Pengembangan Pengajaran dan Tenaga Guru/BPPTG, 2004, *Guru Profesional*, Bandung.

DeWitt, 2006, *Volley Ball*, London, Press. Depdiknas, 2003,

KTSP Pendidikan Jasmani: Untuk Sekolah Dasar, Jakarta-Depdiknas.

Giriwijoyo, Santoso, 1984, "Ilmu Faal Olahraga", *Diktat*, Bandung, FPOK-IKIP.

Gunarsa, Singgih, 2002, *Psikologi Olahraga*, Jakarta, Remaja Risd karya.

Harsono, 1988, *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*, Jakarta,

Hendriyana, Yudi, 2008, *Pembelajaran Bola Voli*, Bandung-FPOK-UPI.

Jamaludin, 2003. *Belajar dan Pembelajaran*, Jakarta, Prisma.

Lutan, Rusli, 1988, *Belajar Keterampilan Motorik: Pengantar Teori dan Metode*

Jakarta, P2LPTK Depdikbud.

- Maryanto, Sunardi, dan Agus Mardono, 2005, *Bola Voli : Pendekatan Praktik*, Yogyakarta, Enam Kosong
- Enam Ma'mun, Amung dan Toto Subroto, 2001, *Model Pembinaan Olahraga Tradisional Jawa Barat, Bandung, Kerjasama Pemda Jawa Bara*, Bandung, FPOK UPI
- Matakupan, 2006, *Teori Bermain, Modul 1-6, Proyek PGSD D-II*, Jakarta, Depdikbud.
- Marwan, Iis, 2007, "Pembinaan Olahraga Prestasi", *Makalah*, Tasikmalaya, PJKR FKIP Universitas Siliwangi.
- Nasution, 2005, *Didaktik Asas-Asas Mengajar*, Bandung, Tarsito.
- Nurhasandan Abdul Narlan, 2004, "Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga", *Diktat*, Tasikmalaya, FKIP-PJKR.
- Poerwadarminta, WJS., 2006, *Kamus Bahasa Indonesia*, Jakarta, Balai Pustaka.
- Purwanto, 2003, *Bola Voli untuk Sekolah Dasar*, Jakarta, Prisma
- Sudjana, Nana, 2006, *Mengajar dan Membimbing*, Jakarta, Remaja Karya.
- Suharto 1997, *Informasi Kesehatan & Olahraga*, Jakarta, Pusat Komunikasi Pemuda, Kantor Menpora.
- Suharno, HP., 1999, *Teknik dan Metodik Volley Ball* Bagian Penerbitan Kaliwangi Yogyakarta
- Sukmana, 2002, *Pedoman Mengajar Bola Voli*, Semarang, Krida
- Surakhmad, Winarno, 1998, *Pengantar Penelitian Ilmiah Metode Teknik*, Bandung, Tarsito.
- Supandi, dan Seba Lauren, 1996, "Teori Belajar Mengajar Motorik", *Diktat*, Bandung, FPOK IKIP.
- Soejono, 1998, *Bola Volley*, Yogyakarta, Sastra Hudaya.
- portsfun Mini VolleyBall, 1999, *Teaching Volley Ball*, English, Englewood.
- Sutoto, Mukholid, dan Aminah, 1991, *Praktik Pembelajaran*, Semarang, Yudha

