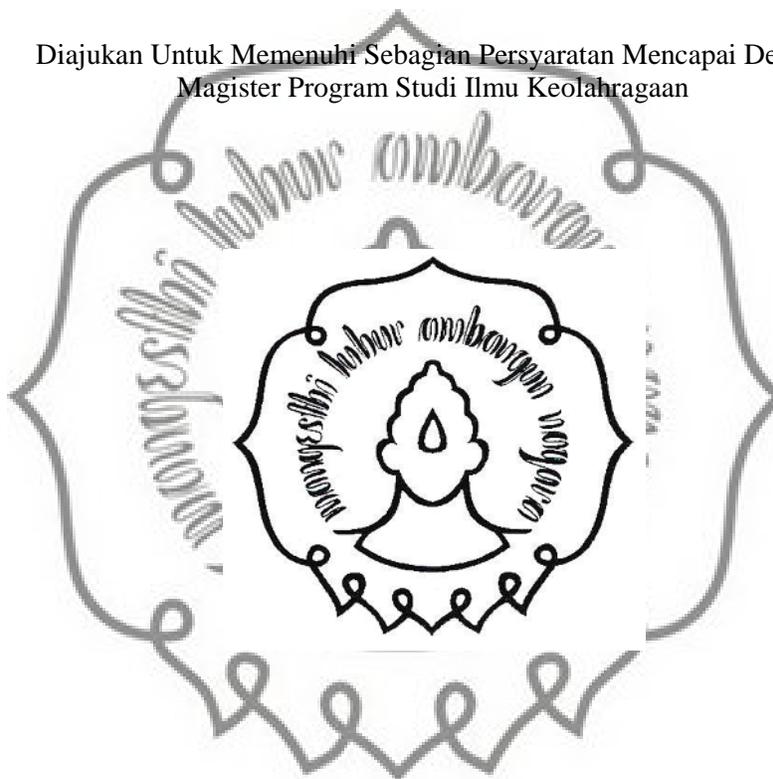


PERBEDAAN PENGARUH PENDEKATAN PEMBELAJARAN DAN PERSEPSI KINESTETIK TERHADAP HASIL TEMBAKAN LAY UP BOLABASKET

(Studi Eksperimen Praktik Padat dan Terdistribusi Pada Mahasiswa Putra Jurusan Pendidikan
Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan
Surakarta)

TESIS

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Derajat
Magister Program Studi Ilmu Keolahragaan



Oleh :

**HERYWANSYAH
A. 120908012**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
2010**

PENGESAHAN PEMBIMBING**PERBEDAAN PENGARUH PENDEKATAN PEMBELAJARAN
DAN PERSEPSI KINESTETIK TERHADAP HASIL TEMBAKAN
LAY UP BOLABASKET**

(Studi Eksperimen Praktik Padat dan Terdistribusi Pada Mahasiswa Putra Jurusan Pendidikan
Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan
Surakarta)

Disusun oleh:

HERYWANSYAH

A. 120908012

Telah disetujui oleh Tim Pembimbing

Dewan Pembimbing

Jabatan

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Pembimbing I

Prof. Dr. Sudjarwo, M.Pd
NIP. 19390715 196203 1 001

.....

.....

Pembimbing II

Dr. dr. Muchsin Doewes, AIFO
NIP. 19480531 197603 1 001

.....

.....

Mengetahui,
Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan

Prof. Dr. Sudjarwo, M.Pd
NIP. 19390715 196203 1 001

PERBEDAAN PENGARUH PENDEKATAN PEMBELAJARAN DAN PERSEPSI KINESTETIK TERHADAP HASIL TEMBAKAN *LAY UP* BOLABASKET

(Studi Eksperimen Praktik Padat dan Terdistribusi Pada Mahasiswa Putra Jurusan Pendidikan
Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan
Surakarta)

Disusun oleh:

**HERYWANSYAH
A. 120908012**

Telah disetujui oleh Tim Penguji

Jabatan	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua	Prof. Dr. Sugiyanto
Sekretaris	Prof. Dr. H. M. Furqon H., M.Pd
Anggota Penguji	1. Prof. Dr. Sudjarwo, M.Pd
	2. Dr. dr. Muchsin Doewes, AIFO

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan	Prof. Dr. Sudjarwo, M.Pd NIP. 19390715 1962031001
Direktur Program Pascasarjana	Prof. Drs. Suranto, M.Sc., Ph.D NIP. 19570820 1985031004

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Herywansyah

NIM : A. 120908012

Program/Jurusan : Ilmu Keolahragaan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tesis berjudul “Perbedaan Pengaruh Pendekatan Pembelajaran dan Persepsi Kinestetik Terhadap Hasil Tembakan *Lay Up* Bolabasket (Studi Eksperimen Praktik Padat dan Terdistribusi pada Mahasiswa Putra Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta)” adalah benar-benar karya saya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya dalam tesis tersebut diberi tanda citasi dan ditunjukkan pada daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan tesis dan gelar yang saya peroleh dari tesis tersebut.

Surakarta, Agustus 2010

Pembuat Pernyataan,

Herywansyah

MOTTO

“Dan janganlah kamu merugikan manusia pada hak-haknya dan janganlah kamu merajalela di muka bumi dengan membuat kerusakan”.

(Q.S. Asy Syu'araa': 183)

“Tegakkanlah keadilan dalam menentukan keputusan dan janganlah berbuat kecurangan dalam mengambil keputusan”.

(Penulis)



PERSEMBAHAN

Karya tulis ini dipersembahkan kepada:

- ❖ Istri yang selalu memberikan dukungan dengan tulus dan penuh kesabaran dalam menunggu proses studi ini dan selalu memberikan semangat dengan penuh kesetiaan.
- ❖ Anak-anak yang selalu memberikan kehangatan, motivasi dengan segala canda tawanya, membuat hidupku lebih indah.
- ❖ Kakak-kakak atas semua toleransi, keikhlasan serta bantuan yang tiada batasnya.
- ❖ Saudara-saudara mahasiswa Pascasarjana Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Sebelas Maret yang telah bersama-sama berbagi suka dan duka selama kuliah.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan karunia Allah Yang Maha Kuasa. Karena berkat Rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan tesis ini yang berjudul “Perbedaan Pengaruh Pendekatan Pembelajaran dan Persepsi Kinestetik Terhadap Hasil Tembakan *Lay Up* Bolabasket (Studi Eksperimen Praktik Padat dan Terdistribusi pada Mahasiswa Putra Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta)”.

Penulis mengucapkan terima kasih terutama kepada pembimbing yaitu Yang Terhormat Prof. Dr. Sudjarwo, M.Pd dan Dr. dr. Muchsin Doewes, AIFO yang telah berkenan memberikan motivasi, arahan, bimbingan, ilmu, masukan dan koreksi hingga tesis ini bisa terselesaikan. Serta kepada seluruh bapak dan ibu dosen Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan kepada penulis untuk menempuh pendidikan di Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Pada kesempatan ini, penulis juga menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. dr. M. Syamsulhadi, Sp.KJ. (K), selaku Rektor Universitas Sebelas Maret Surakarta, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan di Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta.

2. Prof. Drs. Suranto, M.Sc., Ph.D selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian dalam rangka memenuhi tugas akhir.
3. Prof. Dr. Sudjarwo, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Sebelas Maret, sekaligus sebagai dosen pembimbing I yang telah memberikan arahan, serta bimbingan dalam penyusunan tesis.
4. Dr. dr. Muchsin Doewes, AIFO, selaku Sekretaris Program Studi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Sebelas Maret, sekaligus sebagai dosen pembimbing II yang telah memberikan arahan, serta bimbingan dalam penyusunan tesis.
5. Drs. Slamet Sudarsono, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
6. Semua pihak yang banyak membantu dalam penyelesaian tesis ini dan tidak dapat penulis paparkan satu persatu.

Perhatian dan bantuan yang telah diberikan kepada penulis akan diberikan balasan yang setimpal oleh Allah Yang Maha Kuasa serta menjadi amal dan kemuliaan bagi kita semua. Amin

Surakarta, Agustus 2010

Herywansyah

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Memasukkan bola ke dalam keranjang merupakan salah satu tolok ukur keberhasilan dalam memainkan bolabasket yang amat penting, karena menjadi penentu menang kalahnya pertandingan yang dialami oleh suatu tim. Ada beberapa cara memasukkan bolabasket ke dalam keranjang yang diantaranya adalah tembakan *lay up*, lemparan bebas, menembak di tempat, *jump shot* yang perlu dipelajari dan dikuasai bila ingin menjadi penembak bolabasket yang handal.

Bolabasket adalah suatu permainan yang dimainkan secara tim yang setiap tim terdiri dari 5 orang sehingga diperlukan suatu kerjasama tim dan keterampilan dari masing-masing individu yang mana di dalamnya terkandung beberapa unsur kondisi fisik yang harus diperlukan dalam permainan bolabasket seperti kekuatan, daya tahan, koordinasi, keseimbangan, daya ledak, dan lain-lain. Selain unsur kondisi fisik, seorang pemain bolabasket juga harus menguasai berbagai teknik dasar dalam bermain bolabasket seperti menembak, menggiring, merayah, pivot.

Cara memasukkan bolabasket ke keranjang memiliki tingkat kerumitan dan kompleksitas yang berbeda-beda, baik dari keterampilan yang mudah sampai keterampilan yang semakin sulit, dan dari keterampilan yang sederhana sampai pada keterampilan yang kompleks. Dipandang dari tingkat kesulitan dan kompleksitas, tembakan *lay up* memiliki tingkat kesulitan dan kompleksitas yang

tinggi karena mencakup unsur-unsur; koordinasi mata tangan dan kaki, *timing*, tempo, irama langkah, keseimbangan dinamis dan akurasi.

Agar dapat melakukan tembakan *lay up* yang baik diperlukan upaya pelatihan yang sistematis, kontinyu, progresivitas dari seorang mahasiswa dan pembinaan yang terarah dengan jelas. Sebagai tuntutan bentuk pembinaan yang terarah dengan jelas tampak pada penyusunan program yang sistematis, pemilihan metode latihan yang tepat, pelaksanaan yang intensif dan evaluasi kegiatan yang syahih dari pembina atau pelatih.

Pembina atau pelatih yang professional harus memenuhi tuntutan secara ideal, namun adanya keterbatasan manusia tidak setiap pembina atau pelatih dapat mewujudkan tuntutan ideal. Adanya keraguan atau kebingungan pengaturan mana yang tepat untuk melatih teknik tertentu akan mengganggu pencapaian tujuan yang diinginkan. Demikian juga dalam melatih tembakan *lay up*, pembina atau pelatih tidak bisa menjawab secara tegas pengaturan mana yang sesuai baik menggunakan pelatihan berurutan atau pelatihan terus menerus.

Mahasiswa Putra Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dalam melakukan tembakan *lay up* sering kurang maksimal sehingga banyak peluang untuk menciptakan *point* terbuang dengan percuma dan juga sering terjadi kesulitan dalam melakukan tembakan *lay up*. Seringnya pemain bolabasket gagal dalam melakukan tembakan *lay up* hendaknya perlu dicari dan ditelusuri faktor-faktor penyebabnya.

Tembakan *lay up* adalah tembakan yang sangat penting (mendasar) dalam permainan bolabasket. Tembakan *lay up* merupakan teknik dasar dalam permainan bolabasket namun sulit dipelajari, lebih-lebih untuk mahasiswa yang belum terampil. Upaya meningkatkan kemampuan tembakan *lay up* harus dilakukan latihan dengan menerapkan pendekatan pembelajaran yang baik dan tepat. Karenanya perlu dirancang sebuah pendekatan pembelajaran yang sesuai supaya mahasiswa mudah mempelajarinya, mengelola mahasiswa dan mengemas pendekatan pembelajaran dengan bahan ajar secara menarik yang bisa merangsang minat belajar mahasiswa dan mahasiswa tidak merasa jenuh. Agar pendekatan pembelajaran yang akan diterapkan dapat dirancang dengan baik, terlebih dahulu perlu dikaji faktor-faktor yang mempengaruhi hasil tembakan *lay up* bolabasket perlu ditelusuri faktor penyebabnya. Dimana faktor-faktor yang mempengaruhi hasil tembakan *lay up* bolabasket diperlukan unsur-unsur kondisi fisik seperti: kekuatan, kecepatan, kelenturan, keseimbangan, ketepatan, daya tahan, kelincihan, dan koordinasi.

Berdasarkan pengalaman peneliti selama mengajar Mata Kuliah Bolabasket, keberhasilan pembelajaran *lay up* bolabasket rata-rata kurang dari lima puluh persen. Banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengikuti materi perkuliahan. Banyak faktor yang menjadi penyebab ketidakberhasilan mahasiswa dalam menempuh mata kuliah tersebut, diantaranya adalah kemampuan fisik mahasiswa yang belum optimal, serta pendekatan latihan yang tidak sesuai dengan cabang olahraga bolabasket.

Pendekatan pembelajaran adalah suatu cara penyajian materi pembelajaran yang dilakukan secara sistematis untuk mendorong tercapainya tujuan pengajaran dalam suatu proses membuat orang belajar atau manipulasi lingkungan. Dalam pendekatan pembelajaran tembakan *lay up* bolabasket ada beberapa macam pendekatan pembelajaran yang digunakan yaitu praktik padat dan terdistribusi. Pendekatan pembelajaran praktik padat dan terdistribusi merupakan bentuk pembelajaran yang menekankan pada pengulangan giliran praktik. Dari kedua pendekatan pembelajaran tersebut memiliki karakteristik yang berbeda dan masing-masing memiliki kelebihan dan kelemahan, sehingga belum diketahui tingkat efektifitasnya terhadap hasil tembakan *lay up* bolabasket. Hal ini karena, satu pendekatan pembelajaran dapat dikuasai tidak hanya dipengaruhi oleh latihan saja, tetapi faktor individu sangat dominan menentukan berhasil dan tidaknya suatu hasil pembelajaran dikuasai.

Penentuan dan penerapan pendekatan pembelajaran yang tepat dalam proses belajar mengajar sangat penting dengan situasi belajar. Dikatakan penting karena semakin tepat pendekatan pembelajaran yang digunakan maka akan semakin efektif untuk mencapai tujuan belajar. Pertimbangan dalam menentukan dan menerapkan pendekatan pembelajaran tentu harus memperhatikan dalam kondisi bagaimana dan dimana proses belajar mengajar dilaksanakan serta bagaimana karakteristik dari materi perkuliahan.

Hal yang tidak kalah pentingnya yang juga mempengaruhi keberhasilan dalam melakukan tembakan lompat adalah faktor pemain. Perbedaan kemampuan terutama terjadi karena kualitas fisik yang berbeda (Sugiyanto, 1988:353). Faktor

lain yang perlu dicermati dari potensi mahasiswa, yaitu kemampuan untuk menyadari posisi dan gerakan yang telah dilakukan. Mahasiswa yang dapat menyadari posisi dan gerakan tembakan *lay up* yang telah dilakukan akan cenderung untuk dapat mengoreksi gerakan sendiri yang sekaligus dapat mengontrol secara tertutup dan penting dilakukan ketika di lapangan permainan atau pertandingan. Tinggi rendahnya kemampuan untuk merasakan dan menyadari gerakan sendiri ini akan berpengaruh pada keberhasilan dalam menguasai teknik tertentu.

Oleh karena adanya keraguan pembina atau pelatih dan belum adanya jawaban yang jelas melalui hasil penelitian dalam pengaturan pelatihan berurutan atau pelatihan terus menerus untuk peningkatan tembakan *lay up* dan pengaruh dari kesadaran akan posisi dan gerakan tubuh yang biasa disebut persepsi kinestetik, maka muncul gagasan dari peneliti untuk mengkaji lebih mendalam tentang penerapan pelatihan berurutan, pelatihan terus menerus dalam kaitannya dengan tingkat persepsi kinestetik untuk meningkatkan gerakan tembakan *lay up* bolabasket. Dengan demikian dapat dikatakan persepsi kinestetik yang baik adalah suatu persyaratan dalam usaha mencapai prestasi maksimal bagi seseorang dalam latihan tembakan *lay up* bolabasket. Perbedaan persepsi kinestetik dapat dibedakan menjadi dua yaitu persepsi kinestetik tinggi serta persepsi kinestetik rendah. Perbedaan persepsi kinestetik yang ada pada pemain bolabasket harus menjadi pertimbangan sebagai suatu faktor yang menentukan dalam gerakan tembakan *lay up* bolabasket. Perbedaan pemain bolabasket dalam hal persepsi kinestetik akan menjadi pertimbangan yang sangat penting dalam menentukan

metode latihan yang sesuai dengan karakter dari masing-masing pemain sehingga bisa mencapai hasil latihan yang optimal sesuai dengan potensi yang dimiliki.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di kemukakan di atas, maka penelitian ini berjudul “Perbedaan Pengaruh Pendekatan Pembelajaran dan Persepsi Kinestetik Terhadap Hasil Tembakan *Lay Up* Bolabasket (Studi Eksperimen Praktik Padat dan Terdistribusi Pada Mahasiswa Putra Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta)”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil tembakan *lay up* bolabasket.
2. Sejauh mana peranan latihan yang diterapkan dalam proses latihan terhadap hasil latihan.
3. Pendekatan pembelajaran yang tepat untuk digunakan dalam gerakan tembakan *lay up* bolabasket pada mahasiswa putra Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
4. Persepsi kinestetik dapat mempengaruhi kemampuan tembakan *lay up* bolabasket pada mahasiswa mahasiswa putra Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

5. Penerapan pendekatan pembelajaran dan persepsi kinestetik berpengaruh terhadap hasil tembakan *lay up* bolabasket pada mahasiswa putra Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

C. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan tidak meluas, sehingga tidak menimbulkan penafsiran yang berbeda-beda, maka hanya dibahas pada masalah pendekatan pembelajaran dan persepsi kinestetik. Tetapi tidak semua pendekatan pembelajaran dan persepsi kinestetik dibahas disini, melainkan hanya pada praktik padat dan praktik terdistribusi serta persepsi kinestetik. Dalam penelitian ini yang menjadi masalah adalah seberapa jauh pengaruh pendekatan pembelajaran (praktik padat dan terdistribusi) dan persepsi kinestetik terhadap hasil tembakan *lay up* bolabasket bagi mahasiswa putra Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka perlu dirumuskan permasalahan-permasalahan sebagai berikut:

1. Adakah perbedaan pengaruh antara praktik padat dan praktik terdistribusi terhadap hasil tembakan *lay up* bolabasket?
2. Adakah perbedaan hasil tembakan *lay up* bolabasket antara mahasiswa putra yang memiliki persepsi kinestetik tinggi dan rendah?

3. Adakah pengaruh interaksi antara pendekatan pembelajaran dan persepsi kinestetik terhadap hasil tembakan *lay up* bolabasket?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui:

1. Perbedaan pengaruh antara praktik padat dengan praktik terdistribusi terhadap hasil tembakan *lay up* bolabasket.
2. Perbedaan hasil tembakan *lay up* bolabasket antara mahasiswa putra yang memiliki persepsi kinestetik tinggi dan rendah.
3. Pengaruh interaksi antara pendekatan pembelajaran dan persepsi kinestetik terhadap hasil tembakan *lay up* bolabasket.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai kegunaan sebagai berikut:

1. Bisa memberikan sumbangan pengetahuan terhadap para pelatih, pengajar dan pembina olahraga tentang pentingnya menggunakan dan memilih pendekatan pembelajaran yang tepat dalam meningkatkan hasil tembakan *lay up* bolabasket.
2. Dapat memberikan sumbangan pengetahuan kepada para pelatih, pengajar dan pembina olahraga dalam merancang variasi pendekatan pembelajaran khususnya untuk meningkatkan hasil tembakan *lay up* bolabasket.
3. Dapat menjadi bahan referensi khususya bagi para pelatih, pengajar dan pembina olahraga, dalam menyusun program latihan.

BAB II

KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS

A. Kajian Teori

1. Permainan Bolabasket

Permainan bolabasket dipimpin oleh dua orang wasit dan dibantu oleh petugas meja, yang bertugas mencatat angka dan semua kejadian pelanggaran atau kesalahan baik yang dilakukan oleh pemain maupun pelatih. Pada pemain ini dilakukan dalam dua babak, antara babak pertama dengan babak kedua diberi waktu istirahat dan setelah dilakukan pertukaran tempat. Regu yang dinyatakan menang adalah regu yang sampai pertandingan lebih banyak memasukkan bola kedalam ring atau basket.

Tujuan dari masing-masing regu adalah berusaha untuk memasukkan bola ke ring atau basket untuk membuat angka sebanyak mungkin dan berusaha menggagalkan serangan lawan dengan cara melindungi atau menjaga agar ring basketnya tidak kemasukan bola. FIBA (2008:11) yang diterjemahkan oleh PB. Perbasi mendefinisikan permainan bolabasket berikut:

Bola basket dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari 5 orang pemain. Tiap-tiap regu berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang regu lawan dan mencegah regu lawan memasukkan bola atau membuat angka atau *score*.

Permainan bolabasket dipimpin oleh dua orang wasit dan dibantu oleh petugas meja, yang bertugas mencatat angka dan semua kejadian pelanggaran atau kesalahan baik yang dilakukan oleh pemain maupun pelatih. Pada pemain

ini dilakukan dalam dua babak, antara babak pertama dengan babak kedua diberi waktu istirahat dan setelah dilakukan pertukaran tempat. Regu yang dinyatakan menang adalah regu yang sampai pertandingan lebih banyak memasukkan bola kedalam ring atau basket.

a. Teknik Dasar Bermain Bolabasket

Suatu permainan olahraga dapat berlangsung dengan baik bila semua permainan telah menguasai teknik dasarnya. Teknik merupakan dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain agar tercapai prestasi yang semaksimal mungkin. Menurut A. Hamidsyah Noer (1993: 271) “Teknik adalah suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam suatu cabang olahraga.” Sedangkan menurut Suharno (1985:47) bahwa: “Tenik dasar adalah suatu teknik dimana proses gerakannya merupakan dasar, dan gerakan itu dalam kondisi sederhana dan mudah”.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa teknik dasar adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan olahraga tertentu secara efektif dan efisien. Dengan demikian teknik dasar bermain bolabasket dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efektif dan efisien sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal.

Teknik suatu cabang olahraga selalu berkembang sesuai dengan tujuan dan peraturan olahraga, dimana makin lama makin tinggi tuntutan persyaratannya. Teknik dikatakan baik apabila diterapkan dalam praktek

dapat memberikan hasil yang baik terhadap pencapaian prestasi maksimal. Dalam olahraga teknik merupakan kemampuan dasar yang sangat menentukan dalam pencapaian prestasi.

Penguasaan teknik dasar dalam suatu cabang olahraga merupakan salah satu unsur yang menentukan menang atau kalahnya suatu regu di dalam suatu pertandingan di samping unsur-unsur kondisi fisik, taktik dan mental. Kesempurnaan teknik dasar tersebut sangat penting, karena akan menentukan gerak keseluruhan. Menurut Direktorat Keolahragaan (1989:42) dijelaskan sebagai berikut :

Unsur yang utama bagi kelengkapan teknis seorang pemain bolabasket agar dapat mencapai prestasi yang optimal adalah:

1. Pembinaan fisik pemain.
2. Penggembleran kearah penguasaan kemahiran teknik dasar pemain.
3. Penggembleran kearah kemampuan melakukan berbagai penyerangan taktis, baik individual maupun beregu.
4. Penggembleran kearah kemampuan melakukan berbagai cara pertahanan yang mujarab melawan berbagai macam sistem serangan.

Kelengkapan pokok tersebut hanya dapat dicapai oleh setiap pemain bolabasket dengan latihan yang sistematis, berulang-ulang dan kontinyu serta melakukan pertandingan persahabatan yang direncanakan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat penguasaan teknik, kemampuan fisik, taktik dan mental pemain secara terus menerus dan berkelanjutan guna menghadapi suatu pertandingan untuk memperebutkan kejuaraan.

Kesempurnaan teknik dalam permainan bolabasket dapat dicapai melalui latihan teknik yang dimulai dari teknik dasar ke teknik tinggi yang akhirnya harus menuju kepada gerakan-gerakan otomatis. Untuk meningkatkan mutu permainan bolabasket, maka teknik dasar ini harus betul-betul sudah dikuasai oleh setiap pemain terlebih dahulu dan dilatih sejak awal. Soebagyo Hartoko (1992:21) berpendapat bahwa seorang *coach* bolabasket harus memahami teknik dan taktik dalam permainan bolabasket sedalam-dalamnya, sebagai tugas praktis pertama kewajiban seorang *coach* bolabasket, di antaranya yang terpokok ialah mengajarkan dasar teknik permainan bolabasket sebaik-baiknya.

Dengan penguasaan teknik dasar bermain bolabasket, maka setiap pemain akan dapat menyesuaikan diri dengan situasi pertandingan yang berubah-ubah. Kualitas penguasaan teknik dasar bermain bolabasket tidak lepas dari unsur-unsur fisik dan taktik yang akan menentukan tingkat permainan suatu regu bolabasket. Makin baik tingkat keterampilan teknik pemain dalam memainkan dan menguasai bola, makin cepat kerjasama yang dicapai.

Oleh karena itu dalam permainan bolabasket pertama-tama yang harus dikuasai adalah macam-macam teknik dasar dalam bermain. Melihat kenyataan ini, maka seorang pelatih bolabasket dituntut untuk memahami dasar-dasar teknik dan taktik dalam permainan bolabasket serta membimbing pemain agar dapat memacu perkembangan keterampilan teknik dasar dengan benar dan kontinyu yang pada akhirnya merupakan

gerakan-gerakan yang otomatis, sehingga tujuan dari latihan dapat tercapai.

Untuk memenangkan suatu pertandingan, maka dibutuhkan regu yang benar-benar tangguh dan mampu menampilkan mutu permainan yang baik serta memiliki kerjasama tim yang kompak. Untuk mencapai kerja sama yang baik dan kompak dalam suatu regu bolabasket diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua macam teknik keterampilan yang sesuai dengan apa yang diperlukan dalam permainan bolabasket. Sarumpaet, A Parno dan Zulfar Djaset (1992:223) mengemukakan pendapat bahwa tujuan permainan bolabasket adalah membuat kemenangan dengan memasukkan bola ke basket lebih banyak. Untuk mencapai tujuan ini syarat utamanya harus terampil. Keterampilan dapat dicaapi sampai tingkat tinggi apabila gerak dasarnya baik. Oleh karena itu gerak (teknik dasar) perlu dilakukan dengan cara-cara yang benar, keterampilan dapat ditingkatkan.

Menurut Imam Sodikun (1992: 47) bahwa pada pemain bolabasket, untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien ini perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik. Adapun teknik dasar tersebut dapat dibagi sebagai berikut :

1. Teknik melempar dan menangkap
2. Teknik menggiring bola
3. Teknik menembak
4. Teknik gerakan berporos

5. Teknik *lay up shoot*

6. Merayah

Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa teknik dasar dalam permainan bolabasket terdiri dari menggiring, menembak, operan, menangkap, olah kaki, pivot, gerak tipu, merayah dan *lay-up shoot*.



Tabel 1. Keterampilan Bolabasket

Gerakan-Gerakan Dasar	Keterampilan Gerak Khusus
Manipulasi Operan (<i>Passing</i>)	<ul style="list-style-type: none"> - Operan dada (<i>chest pass</i>) - Operan atas kepala (<i>overhead pass</i>) - Lemparan <i>baseball</i> (<i>baseball pass</i>) - Lemparan dorongan (<i>shovel pass</i>) - Lemparan dorongan (<i>push pass</i>)
Tembakan (<i>Shooting</i>)	<ul style="list-style-type: none"> - Tembakan <i>lay-up</i> (<i>Lay-up shot</i>) - Tembakan dengan dua tangan (<i>two-hand set shot</i>) - Tembakan dengan melompat (<i>jump shot</i>)
Pantulan (<i>Bouncing</i>)	<ul style="list-style-type: none"> - Dribling di tempat (<i>stationary dribbling</i>) - Dribling sambil bergerak (<i>moving dribbling</i>) - Lemparan dengan dipantulkan (<i>bounce pass</i>)
Menangkap (<i>catching</i>)	<ul style="list-style-type: none"> - Lemparan diatas pinggang - Lemparan di bawah pinggang - Memantul-mantulkan (<i>rebounding</i>) - Lemparan kesamping - Mengkap bola mati
Voli (<i>volleying</i>)	<ul style="list-style-type: none"> - Memberikan umpan (<i>tipping</i>) - Lompatan pusat
Lokomotion Berlari	<ul style="list-style-type: none"> - Dalam petunjuk perbedaan ketika melakukan <i>dribel</i> - Dalam petunjuk perbedaan tanpa menggunakan bola
<i>Sliding</i>	Melakukan penjagaan ketika melakukan dribel
<i>Leaping</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Tembakan <i>lay-up</i> - Lempar tangkap
<i>Jumping</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Lompatan pada pusat - Mengumpan ke dalam - Melakukan pantulan - Menangkap sebuah bola yang tinggi
Stabilitas Gerak aksial (<i>movement axial</i>)	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Pivot</i> - <i>Bending</i>
Keseimbangan dinamis	- Kompensasi untuk perubahan yang langsung, kecepatan dan tingkat pada gerakan.
Menghindar (<i>Dodging</i>)	- Gerak tipu dengan bola

Sumber: David & John (1998:360)

b. Tembakan *Lay Up* Bolabasket

Menurut Imam Sodikun (1992:59) ada beberapa jenis tembakan yaitu: 1) tembakan dengan dua tangan di dada, 2) tembakan dengan dua tangan di atas kepala, 3) tembakan satu tangan, 4) tembakan *lay up*, 5) tembakan didahului dengan menggiring bola dan langsung mengadakan tembakan *lay up*, 6) tembakan loncat satu tangan, 7) tembakan loncat dengan dua tangan, 8) tembakan kaitan, dan 9) tembakan lain-lain gaya. Menurut Wissel (1996:61) bahwa “tembakan *lay up* dilakukan dekat dengan keranjang setelah menangkap bola atau menggiring bola”.

Tembakan *lay up* merupakan salah satu teknik dasar bermain bolabasket yang harus diakui oleh setiap pemain. Menembak merupakan unsur penting dalam suatu pertandingan karena kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk dalam ring. Imam Sodikun (1992:70) berpendapat bahwa “setiap serangan selalu berusaha dapat berakhir dengan tembakan. Oleh karena itu unsur menembak ini merupakan teknik dasar yang harus dipelajari dengan baik dan benar serta ditingkatkan keterampilannya”. Sedangkan menurut Ambler (1990:36) menyatakan bahwa “*lay up shoot* adalah tembakan yang paling aman dan efektif kalau pemain yang memegang bola tidak dibayangi lawan”.

Agar regu dapat bermain dengan baik dan memenangkan pertandingan, maka mereka dituntut untuk dapat melakukan unsur gerak tembakan yang benar, oleh karena itu penguasaan teknik menembak harus didahulukan dengan cara melatih gerak dasar tersebut secara sistematis,

kontinyu dan teratur. Dalam permainan bolabasket terdapat bermacam-macam teknik menembak (Sarumpet dan Zulfar, 1992:223) antara lain:

- a. Tembakan dengan satu tangan di dada
- b. Tembakan dengan dua tangan di atas kepala
- c. Tembakan dengan satu tangan
- d. Tembakan *lay-up*
- e. Tembakan didahului dengan menggiring bola dan langsung mengadakan tembakan *lay-up*
- f. Tembakan loncat dengan satu tangan
- g. Tembakan loncat dengan dua tangan
- h. Tembakan kaitan

Sedangkan pendapat Akros (1991:61), ada beberapa macam tembakan untuk membuat angka, antara lain:

1. *The set shoot*
2. *The lay up shoot*
3. *The jump shoot*
4. *The hook shoot*
5. *The dunk shoot*
6. *The two handed reserve dunk shoot*

Lay up merupakan salah satu teknik menembak dalam bolabasket yang mana ketika pemain telah memegang bola dengan dua tangan masih diperbolehkan menambah satu langkah untuk mendekat keranjang dilanjutkan melompat ke atas dan melepaskan bola hingga masuk keranjang diakhiri dengan pendaratan kedua kaki secara mengeper. Penanaman *lay up* merupakan prioritas utama dalam pertandingan adalah penting. Menurut Oliver (2004:20) karena *lay up* adalah tembakan yang berpeluang paling tinggi untuk mencetak angka dalam bolabasket, para pemain penyerang harus mencoba melakukan sebanyak mungkin *lay up* dalam setiap pertandingan.

Ada beberapa cara melakukan tembakan *lay up*, dua diantaranya yaitu, *lay up* dengan tangan kanan dan *lay up* dengan tangan kiri menurut Prusak dalam Furqon (2002:72) yang dapat dijelaskan sebagai berikut:

“*Lay up* tangan kanan: lompat dengan tumpuan kaki kiri, angkat lutut kaki kanan dan tangan kanan, kemudian tembakan bola tinggi-tinggi dan pelan-pelan ke sudut kanan atas garis kotak papan pantul. Sedangkan *lay up* tangan kiri: lompat dengan tumpuan kaki kanan, angkat lutut kaki kiri dan tangan kiri, kemudian tembakan bola tinggi-tinggi dan pelan ke sudut kiri atas garis kotak papan pantul”.

Adapun variasi latihan yang diungkapkan di sini ada dua yaitu *lay up* lapangan penuh dan *lay up* satu langkah.

a. *Lay up* Dengan Lapangan Penuh.

Bagilah murid menjadi dua atau tiga kelompok, tergantung pada daya tampung lapangan bolabasket yang tersedia. Masing-masing kelompok harus memiliki kira-kira jumlah peserta yang sama dan satu bolabasket. Posisikan masing-masing kelompok berbaris di belakang *base line* ring basket lawan. Ketika peluit ditiup, pemain pertama di setiap garis *mendribel* bola dengan tangan kanan sambil berjalan di sepanjang lapangan dan melakukan tembakan *lay up* dengan tangan kanan ke ring basket tim lawan. Begitu pemain berhasil melakukan *lay up* dengan tangan kanan, dia *mendribel* kembali ke ring satunya dengan menggunakan tangan kiri dan melakukan tembakan *lay up* dengan tangan kiri. Begitu pemain tersebut berhasil melakukan *lay up* dengan tangan kiri, dia menyerahkan bola ke rekan tim giliran berikutnya. Semua pemain mengikuti panduan yang sama untuk

mendribel dan melakukan tembakan *lay up*. Tim pertama yang seluruh pemainnya berhasil melakukan *lay up* menang.

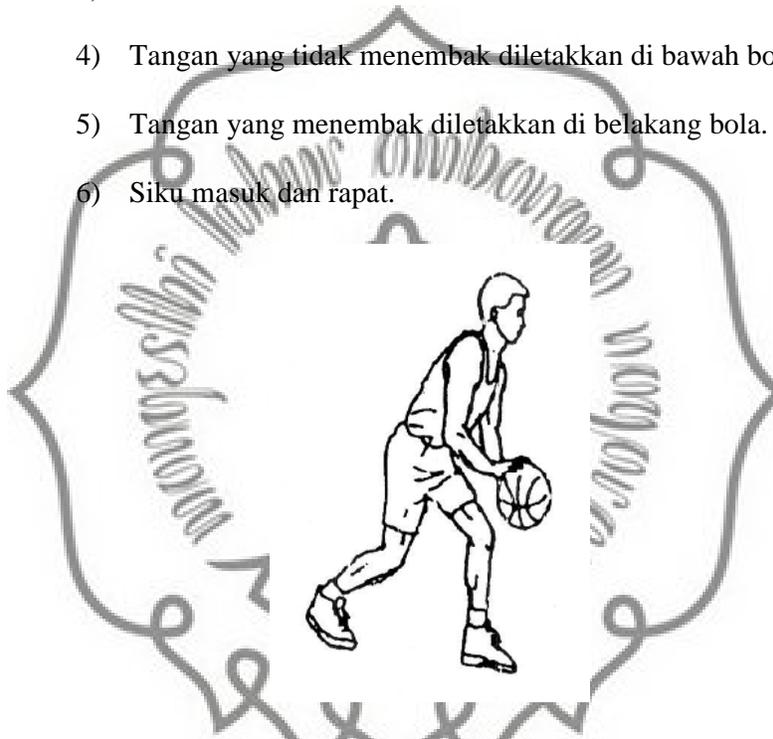
b. *Lay up* Satu Langkah

Mulailah dari jarak satu langkah baik di sisi kiri maupun kanan ring basket. Ambilah satu langkah ke arah ring basket dengan menggunakan tumpuan dan mekanisme tembakan yang tepat untuk melakukan sepuluh *lay up* dengan tangan kanan, kemudian sepuluh *lay up* dengan tangan kiri. Jika kamu berhasil melakukan 10 *lay up* kamu termasuk *Hall of Famer*, jika kamu berhasil 9 dari 10 kamu adalah seorang pemain MVP (*Most Valuable Player* atau pemain paling berharga). Jika berhasil melakukan 8 dari 10 kamu dianggap sebagai pemain bintang. Jika kamu berhasil melakukan 6 hingga 7 dari 10 kamu adalah pemula, tetapi jika kamu berhasil melakukan kurang dari 6 dari 10 kali usaha melakukan tembakan itu, teruslah berlatih! Jika kamu berhasil memasukkan bola lebih dari setengah *lay up* yang kamu lakukan, mundurlah satu langkah dari ring basket. Titik awalanmu kini berjarak dua langkah dari ring basket. Ambilah dua langkah dan dengan menggunakan kaki dan teknik menembak yang benar, berusaha melakukan 10 *lay up* dengan tangan kanan dan 10 *lay up* dengan tangan kiri.

Menurut Wissel (1996:61-62) bahwa terdapat beberapa kunci sukses melakukan *lay up* yaitu:

a. Fase persiapan:

- 1) Langkah pertama harus lebar atau jauh untuk memelihara keseimbangan
- 2) Langkah kedua pendek untuk memperoleh awalan tolakan yang kuat agar dapat melompat yang tinggi.
- 3) Bahu rileks.
- 4) Tangan yang tidak menembak diletakkan di bawah bola.
- 5) Tangan yang menembak diletakkan di belakang bola.
- 6) Siku masuk dan rapat.



Gambar 1. Gerakan Fase Persiapan
(Wissel, 1996:61)

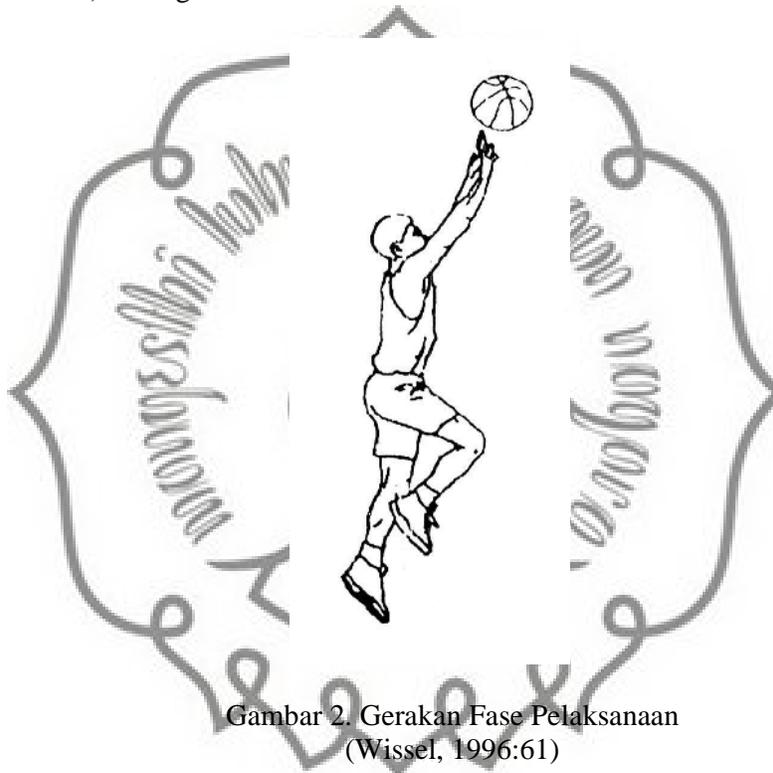
b. Fase pelaksanaan:

- 1) Angkat lutut untuk melompat ke arah vertikal
- 2) Tangan yang menembak diangkat lurus ke atas

- 3) Bola dilepas dengan kekuatan ujung jari pada titik tertinggi dan memantul di sekitar garis tegak sebelah kanan pada petak kecil di atas keranjang, jika dilakukan dari sisi kanan.

c. Fase *follow through*:

- 1) Mendarat dengan seimbang dan lutut ditekuk
- 2) Tangan ke atas.



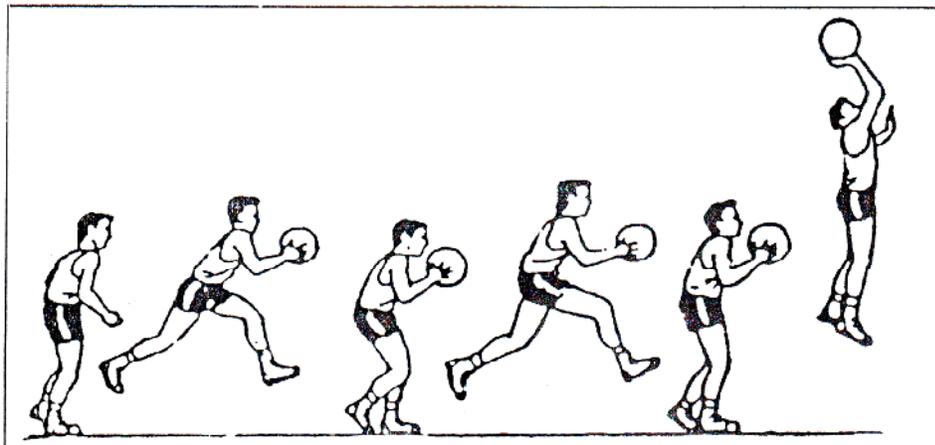
Gambar 2. Gerakan Fase Pelaksanaan
(Wissel, 1996:61)

Adapun kesalahan-kesalahan yang sering terjadi pada saat melakukan *lay up* menurut Wissel (1996:62-63) adalah:

- 1) Pada saat mengambil ancang-ancang menggunakan lompatan jauh (imbang kedepan atau ke samping) dari pada melompat tinggi.
- 2) Sebelum melakukan tembakan, bola diputar kearah dalam sehingga mudah dihalang atau dicuri oleh lawan.

- 3) Kehilangan kontrol bola karena terlalu cepat menarik tangan penyeimbang pada bola.
- 4) Tembakan menggunakan tangan yang jauh dari ring sehingga menghasilkan bola yang memutar menjauhi ring. Bola memantul terlalu rendah pada papan dan keluar, karena tembakan bola tidak lebih tinggi dari papan.

Lay up shoot bolabasket dapat dilakukan dengan dua cara. Dalam hal ini Sarumpet dan Zulfar (1992:234) menyatakan bahwa “tembakan *lay up* dapat dilakukan berkat kemahirannya dalam menggiring bola, menerobos pertahanan lawan, atau melalui bantuan teman seregunya memberikan umpan sedemikian rupa sehingga dapat ditangkap sambil melayang, diteruskan gerakan *lay up shoot*”.



Gambar 3. Rangkaian Gerakan *Lay Up Shoot*
(Sarumpet dan Zulfar, 1992:234)

Rangkaian gerakan *lay up shoot* diawali dari tangkapan. Pada saat akan melakukan *lay up shoot* pemain harus dalam posisi yang

menguntungkan dimana telah siap menerima operan dan menangkapnya. Setelah menangkap bola dilanjutkan dengan gerakan melangkah. Pada langkah pertama harus lebar atau jauh dengan tetap memelihara keseimbangan. Kemudian untuk langkah kedua adalah pendek untuk memperoleh awalan tolakan yang kuat agar dapat meloncat setinggi-tingginya. Loncatan yang setinggi-tingginya dimaksudkan agar saat menembak dapat sedekat mungkin dengan ring basket. Pada saat melepaskan bola untuk tembakan, bola harus dilepaskan atau dilecutkan dengan kekuatan lecutan ujung jari, sebaiknya memantul pada papan pantul disekitar garis tegak sebelah kanan pada petak kecil di atas ring basket bila dilakukan dari sebelah kanan ring basket. Bila dilakukan dari sebelah kiri ring basket, maka pantulan bola juga pada papan sebelah kiri ring basket dekat garis tegak disamping kiri ring basket.

Tembakan *lay up* adalah jenis tembakan yang efektif, sebab dilakukan pada jarak yang sedekat-dekatnya dengan ring basket. Hal ini menguntungkan yaitu menembak dari jarak yang jauh dapat diperdekat ke ring basket dengan melakukan lompat-langkah-lompat. Pada lompatan terakhir ini pada posisi setinggi-tingginya mendekati ring basket, diteruskan dengan memasukkan bola. Posisi tersebut, tembakan dapat dilakukan dengan mudah.

2. Pendekatan Pembelajaran

Menurut Rusli (1988:102), “Belajar gerak itu terdiri dari tahap penguasaan, penghalusan, dan penstabilan gerak atau keterampilan teknik

olahraga”. Belajar keterampilan motorik merupakan seperangkat proses yang berikatan dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan ke arah perubahan permanen dalam kapabilitas untuk bereaksi dalam situasi tertentu. Lebih lanjut Schmidt (1988:346) mendefinisikan belajar gerak adalah suatu proses yang berkaitan dengan latihan atau pengalaman, yang mearah kepada perubahan yang relatif permanen dalam kapabilitas untuk merespon sesuatu.

Kualitas perubahan perilaku terampil dalam penguasaan keterampilan gerak sangat dipengaruhi oleh faktor kesiapan belajar, terutama dalam perencanaan dan pengelolaan program pembelajaran atau latihan. Seperti yang diungkapkan Singer (1980:134) bahwa kesiapan untuk belajar dan melakukan tugas gerak dapat diinterpretasikan sebagai kesiapan mahasiswa, kesiapan menerima atau kesiapan untuk menerima informasi dari keterampilan dan secara umum agar dapat berpenampilan baik.

Dalam proses belajar penguasaan keterampilan gerak, selain unsur psikomotor yang terlibat, ada pula unsur kognitif dan afektif. Artinya, meskipun tekanan belajarnya ialah penguasaan suatu keterampilan olahraga, tidak berarti unsur-unsur lain seperti kognitif (misalnya pemahaman konsep) dan afektif (misalnya peraturan serta nilai yang terkandung di dalam cabang olahraga) diabaikan. Berkaitan dengan tahap-tahap belajar keterampilan motorik, Fitts & Posner yang dipaparkan oleh Sugiyanto dan Sudjarwo (1994:272) merinci tahap-tahap belajar gerak yaitu “fase kognitif, fase asosiatif dan fase otomatisasi”. Penjelasan ketiga tahapan tersebut dirangkum sebagai berikut:

a) Fase kognitif

Dalam fase ini proses belajar diawali dengan berpikir tentang gerakan yang dipelajari, mahasiswa berusaha mengetahui dan memahami konsep gerakan yang diberikan kepadanya baik yang bersifat verbal maupun yang bersifat visual artinya gerakan-gerakan yang diinformasikan dengan kata-kata (yang didengar) maupun yang diinformasikan melalui demonstrasi langsung, informasi tersebut ditangkap oleh indera yang kemudian diproses dalam mekanisme perseptual, setelah mendapatkan gambaran tentang gerakan yang dipelajarinya diproses kembali menjadi ke dalam mekanisme pengambilan keputusan apa yang akan diperbuat, dan kemudian diwujudkan dalam bentuk rencana gerak dan selanjutnya diproses dalam mekanisme pengerjaan.

Tahap ini mahasiswa menerima informasi tentang konsep gerak, dan berusaha memahami serta mencoba mengulang-ulang gerakan. Dalam usaha penerapan konsep gerak tersebut, tidak mustahil mahasiswa banyak mengalami kesalahan, gerakan kaku, dia meniru contoh gerakan temannya, dan hasil gerakannya tidak konsisten, namun dengan mempraktekkan gerakan berulang-ulang gerakan demi gerakan, penguasaan keterampilan melakukan gerakan menjadi meningkat memasuki fase belajar selanjutnya.

b) Fase asosiatif

Setelah tahap pertama dilalui maka belajar atau berlatih beralih ke tahap asosiatif atau fase menengah. Pada awal tahap ini ditandai dengan

pelaksanaan tugas gerak yang dilakukan oleh mahasiswa semakin efektif dan efisien, artinya kesalahan gerakan semakin berkurang, pelaksanaan gerakan mulai semakin halus, terkoordinir, tetapi belum otomatis. Pelaku mulai mampu melakukan gerakan dan menyesuaikan diri dengan gerakan kekakuan, seperti *timing*, kecepatan dan kekuatan gerakan. Karena itu dalam tahap asosiatif ini mahasiswa lebih memusatkan perhatian bagaimana melakukan pola gerak sebaik-baiknya, dan bukan lagi mencari-cari pola gerak yang akan dilakukannya, namun tetap melalui gerakan yang berulang-ulang, pelaksanaan gerakan semakin efisien dan kesalahan-kesalahan semakin berkurang.

Untuk meningkatkan penguasaan gerakan yang benar perlu adanya koreksi dari guru, orang lain atau melalui rekaman gerakan yang dilakukan mahasiswa sehingga ia dapat memperbaiki kesalahan-kesalahan yang dilakukannya melalui repetisi atau pengulangan-pengulangan gerakan yang pada akhirnya mahasiswa dapat merangkai gerakan secara terpadu.

c) Fase otomatisasi

Setelah seseorang belajar dalam suatu periode tertentu, maka pada akhirnya dia akan sampai pada tahap otomatisasi. Artinya pelaku mulai melakukan gerak secara otomatis karena telah latihan gerakan berulang-ulang dengan teratur dan dengan frekuensi ulangan yang banyak dalam jangka waktu yang relatif lama. Kemampuan kognitif mulai berkurang karena gerakan yang dilakukan telah dilakukan secara otomatis, dan hasil gerakan lebih baik dibandingkan dengan tahap-tahap sebelumnya. Dalam

arti lain, keterampilan yang dipelajari dapat ditampilkan secara cermat dan tepat, serta gerakannya tidak terganggu oleh kegiatan lingkungan yang terjadi secara simultan.

Singer (1980:36) mengatakan sebagian besar kita percaya bahwa ada beberapa faktor yang memberikan sumbangan untuk dapat menghasilkan penampilan gerak yang tinggi, diantaranya (1) proses pembelajaran (2) mahasiswa (3) situasi belajar. Lebih lanjut dikatakan bahwa dari tiga faktor tersebut yaitu faktor mahasiswa dan proses pembelajaran memberikan sumbangan yang sangat besar terhadap penampilan gerak seseorang.

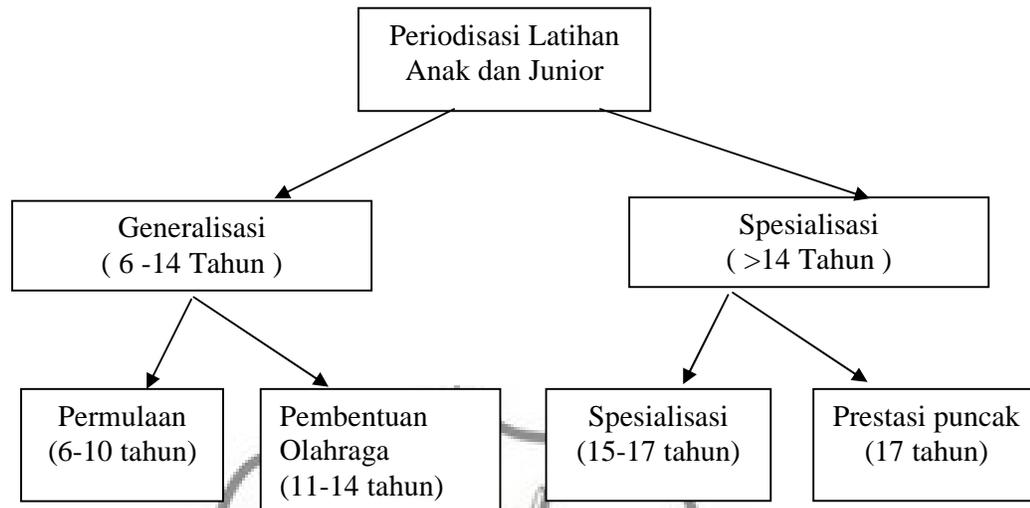
Waktu yang tersedia untuk sekali latihan perlu didistribusikan untuk praktek dan istirahat. Untuk itu faktor-faktor yang perlu dipertimbangkan antara lain adalah berat ringannya aktivitas yang dilakukan dan tingkat keterampilan mahasiswa. Makin berat aktivitas yang dilakukan, waktu praktek seharusnya makin pendek dengan selang waktu untuk istirahat yang lebih sering. Sedangkan dalam hubungannya dengan faktor tingkat keterampilan mahasiswa, bagi pemula selang seling antara waktu praktek dengan waktu istirahat didistribusikan dengan periode yang lebih pendek. Untuk yang tingkatannya sudah maju, periode waktu praktek harus diperpanjang.

Pengaturan waktu latihan erat hubungannya dengan perhitungan beberapa kali sebaiknya setiap mahasiswa mengulang-ulang untuk melakukan gerakan keterampilan yang dipelajari agar hasil belajarnya yang berupa penguasaan gerakan bisa memadai. Sugiyanto (1993:62) menyatakan bahwa, "Menegenai banyaknya ulangan, secara umum dapat dikatakan bahwa semakin

banyak mengulang-ulang maka gerakan semakin bisa dikuasai". Semakin sering mahasiswa melakukan bentuk gerakan yang dipelajari akan semakin dapat menguasai gerakan yang dipelajari tersebut, misalnya pada saat mahasiswa mempelajari gerakan tembakan *lay up* bolabasket, semakin banyak mengulangi gerakan itu maka gerakannya menjadi makin dikuasai dan semakin mahir serta ketepatan mengarahkan bola pada tempat yang diinginkan akan semakin meningkat.

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam penambahan waktu praktik untuk menguasai keterampilan gerak tertentu, peningkatannya tidak akan selalu sebanding dengan banyaknya tambahan waktu untuk praktik. Dengan kata lain bahwa pada tingkat pencapaian keterampilan tertentu, walaupun terus menerus dipraktikkan kembali peningkatannya menjadi semakin kecil dan bahkan tidak meningkat lagi. Dalam kondisi seperti ini, sebaiknya waktu yang tersedia tidak dihabiskan untuk melakukan gerakan yang itu-itu terus, tetapi perlu dimanfaatkan untuk mempelajari gerakan-gerakan yang lain sehingga mahasiswa semakin kaya dengan berbagai bentuk gerakan keterampilan.

Pendekatan pembelajaran oleh guru bisa dikaitkan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak, pemasalan sangat baik jika dimulai sejak masa kanak-kanak, terutama pada akhir masa kanak-kanak (6-12). Pada masa ini merupakan tahap perkembangan keterampilan gerak dasar. Menurut Bompa (1994:70) pada bagan dibawah ini:



Gambar 4. Periodisasi Pengembangan Olahraga Jangka Panjang

Untuk menghasilkan mahasiswa ke tingkat terampil dalam proses pembelajaran diperlukan pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik materi pelajaran yang sedang dipelajari. Pendekatan pembelajaran adalah suatu cara kerja yang sistematis untuk memudahkan pelaksanaan proses pembelajaran dan pemberian latihan guna membantu mahasiswa untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan. Pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan hasil tembakan *lay up* bolabasket diantaranya dengan praktik padat dan terdistribusi.

a. Belajar Motorik

Magill (1985:40) mengatakan bahwa, belajar motorik adalah proses suatu gerakan yang ditimbulkan dari rangsangan syaraf otot menjadikan suatu gerakan. Dari pengertian tersebut jika dikaitkan dengan motorik

yang dapat diamati dan diukur dari sikap dan penampilannya dalam suatu gerakan atau kegiatan tertentu. Karakteristik penampilan merupakan indikasi dari pengembangan belajar atau penguasaan keterampilan.

Penguasaan motorik yang telah dikembangkan menjadikan seseorang dapat memiliki keterampilan yang lebih baik dari sebelumnya. Oxedine (1984:8) mengatakan bahwa, belajar motorik adalah sebagai perubahan yang bersifat tetap dan sebagai hasil dari latihan atau pengalaman. Drowatzky (1981:17) mengatakan bahwa, belajar motorik adalah proses perubahan atau modifikasi individu sebagai hasil timbal balik antara latihan dan kondisi lingkungan.

Dari beberapa pengertian tersebut, menunjukkan adanya kesamaan pengertian tentang proses perubahan perilaku, dan lebih jelas dengan menunjukkan adanya perubahan penampilan gerak yang dapat diamati, serta menyatakan bahwa belajar gerak sebagai perubahan positif keterampilan gerak yang dapat diukur. Belajar gerak adalah proses latihan dan pengalaman. Dengan demikian, belajar gerak adalah proses pembinaan yang dilakukan secara baik dan benar maka akan menjadi otomatisasi gerak.

Belajar dapat digambarkan sebagai proses masukan dan hasil, yang secara tetap dinilai sebagai informasi salah atau benar. Dalam proses belajar gerak masukan diterima oleh indra penglihatan, pendengaran, perasa taktik, dan indra kinestesi. Selanjutnya masukan tersebut diteruskan ke sistem syaraf pusat untuk diproses, yang kemudian ditafsirkan serta

disimpan. Pada akhirnya masukan tersebut diterjemahkan dalam bentuk gerakan yaitu hasil atau keluaran.

Keluaran motorik adalah hasil akhir dari proses pengolahan informasi, benar tidaknya gerakan tembakan *lay up* bolabasket ke arah sasaran yang dilakukan, merupakan masukan input bagi respon gerakan melalui masukan sensorik. Bila gerakan atau hasil tembakan *lay up* bolabasket ke arah sasaran benar, maka mahasiswa cenderung untuk mempertahankan dan siap untuk tampil lagi. Bila gerakan atau hasil tembakan *lay up* bolabasket tidak benar atau salah maka mahasiswa perlu dibantu pelatih, guru maupun teman untuk menunjukkan kesalahannya, sehingga kesalahan gerak itu apabila dibetulkan dan dilakukan gerakan yang benar maka akan meningkatkan penampilan agar lebih sesuai atau mendekati dengan gerakan yang seharusnya ditampilkan.

1) Kemampuan Motorik

Salah satu perbedaan pokok dari setiap individu dalam mengembangkan suatu tugas gerak terletak pada kemampuan motorik. Kemampuan motorik merupakan terjemahan dari *motor ability* atau kemampuan motorik.

Rusli (1988:96) mengemukakan bahwa, kemampuan motorik adalah kapasitas dari seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan yang relatif melekat. Kirkendall (1980:213) mengatakan bahwa kemampuan motorik merupakan kualitas kemampuan gerak yang lebih tinggi dari yang lain, diduga

akan lebih berhasil dalam menyelesaikan tugas keterampilan gerak khusus.

Sukintaka (2004:78) mengemukakan bahwa, kemampuan motorik merupakan kualitas hasil gerak individu dalam melakukan gerak, baik gerakan non-olahraga maupun gerak dalam olahraga atau kematangan penampilan keterampilan motorik

Profil fisik merupakan salah satu komponen yang ikut menentukan keberhasilan seorang pemain basket. Sukadiyanto (2005:3) menyebutkan, selain unsur fisik faktor lain yang ikut menentukan keberhasilan : 1) faktor teknik, 2) faktor mental, 3) taktik, (4) keterampilan pemain. Prestasi merupakan perwujudan dan akumulasi perpaduan potensi fisik dan psikis seseorang.

Pembinaan pemain basket junior, unsur fisik perlu mendapat perhatian, sebab anak-anak sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Bila latihan fisik yang diberikan tidak tepat dan akurat mengakibatkan kefatalan. Sukadiyanto (2005:3) mengatakan bahwa, pelatih harus mengetahui secara akurat unsur fisik yang diperlukan pemain basket, bagaimana caranya, apa bentuknya, berapa dosisnya. Pelatih dalam menyusun program latihan berdasarkan *goal setting*. Ciri-ciri *goal setting* antara lain: spesifik, *reasonable*, *measureable*, memiliki *chalance* dan ada target.

Unsur fisik yang diperlukan petenis menurut Fleishman dalam Singer (1980:194-195) meliputi: kekuatan dinamis, kekuatan

eksplosif, kekuatan togok, kelentukan, kelentukan dinamis, koordinasi seluruh tubuh, koordinasi antar anggota badan dan ketahanan. Unsur fisik yang diperlukan adalah reaksi, kecepatan akselerasi dan deselerasi, power, daya tahan kecepatan dan daya tahan.

Berdasarkan pendapat para pakar tersebut, untuk mengetahui profil fisik pemain basket junior adalah melalui tes kemampuan biomotor yang meliputi: tes reaksi, tes power tungkai dan lengan, kecepatan (akselerasi dan deselerasi), daya tahan kecepatan dan daya tahan.

Dari uraian tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa, kemampuan motorik sangat dibutuhkan oleh setiap orang dalam melaksanakan tugas keterampilan gerak. Kemampuan motorik setiap individu dalam mengembangkan suatu rangkaian gerak sangat tergantung dari kemampuan motoriknya sendiri-sendiri. Kemampuan motorik dapat diartikan, sebagai kapasitas dari seseorang yang terkait dengan penampilan dari berbagai keterampilan atau tuas. Misalnya, kemampuan “kecepatan gerak” adalah komponen penting dalam melakukan kegiatan dari berbagai keterampilan, seperti sepak bola, basket, tenis dan atletik. Kemampuan motorik juga dapat diartikan sebagai sifat-sifat umum yang terdapat di dalam diri seseorang baik berupa kekuatan, kecepatan, daya tahan yang dapat menunjang keterampilan gerak yang dilakukan. Belajar di sini dapat diartikan sebagai suatu perubahan kemampuan atau perilaku yang potensial

terhadap situasi tertentu yang diperoleh dari pengalaman yang dilakukan berulang-ulang. Kemampuan atau perilaku yang telah dipelajari atau dikembangkan menjadi seseorang memiliki keterampilan yang lebih baik dari sebelumnya, juga makin meningkat penguasaannya, dan diduga bahwa seseorang yang memiliki kemampuan motorik lebih tinggi dari yang lain akan lebih berhasil; dalam menyelesaikan tugas keterampilan gerak khusus.

Dengan memperhatikan uraian di atas, maka kemampuan motorik sangat diperlukan dalam kegiatan keterampilan yaitu gerak, namun kemampuan motorik tersebut harus dipelajari atau dilatih secara berulang-ulang, karena tingkat kemampuan motorik seseorang sangat mempengaruhi kualitas gerak orang tersebut.

2) Karakteristik Anak Putera dan Puteri

Sukadiyanto (2005:10-11) menjelaskan bahwa, sejak lahir antara putera dan puteri ada perbedaan berat tulang, putera lebih berat tulangnya dari pada puteri. Namun dalam pertumbuhannya sama sampai menjelang masa pubertas.

Usia 10 sampai 12 tahun pada anak puteri dan 12-14 tahun pada anak putera terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, terutama peningkatan hormon progesteron untuk puteri dan testosteron untuk putera. Pada usia ini merupakan puncak pertumbuhan otot dan tulang sehingga mengakibatkan terganggunya keseimbangan.

Pada usia ini latihan bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot dan kardiorespirasi. Sukadiyanto (2005:1) mengatakan bahwa latihan ketahanan dapat meningkatkan kemampuan menghirup oksigen kira-kira 33%. Latihan keterampilan yang bervariasi dan teknik cabang olahraga secara benar mulai dilatihkan, sehingga sebagai latihan sebagai persiapan menuju latihan pada tahap berikutnya yang lebih berat.

Dalam melatih basket materi latihannya harus disesuaikan dengan usia, jenis kelamin dan tingkat kemampuan anak. Dengan mempertimbangkan faktor tersebut, diharapkan proses latihan dapat berjalan lancar dan prestasi dapat tercapai tepat waktu.

b. Praktik Padat

Praktik padat adalah mempraktikkan gerakan yang dipelajari secara terus menerus tanpa waktu istirahat atau sangat pendek waktu istirahatnya (Sugiyanto dan Sudjarwo, 1994:358). Praktik padat adalah dimana interval istirahat lebih pendek dari pada lamanya percobaan (Kerr, 1982:55). Menurut Sugiyanto dan Sudjarwo (1994:284) bahwa mempraktekkan gerakan keterampilan bisa dilakukan secara terus menerus tanpa istirahat, cara ini disebut *massed conditions*.

Waktu yang diperlukan oleh seorang pelatih untuk mempraktekkan materi latihan perlu dipertimbangkan secara seksama agar tidak terbuang percuma. Untuk itu seorang guru perlu merencanakan pendistribusian waktu latihan. Yang perlu dipikirkan dalam hal ini bukan hanya bagaimana

memberikan waktu yang cukup, tetapi juga bagaimana mengatur waktu yang tersedia agar dapat mencapai hasil yang memadai, baik hasil jangka pendek maupun hasil jangka panjang. Waktu yang tersedia untuk sekali latihan perlu didistribusikan untuk praktek dan istirahat. Makin berat aktivitas yang dilakukan, waktu praktek seharusnya makin pendek dengan selang waktu untuk istirahat yang lebih sering. Sedangkan dalam hubungannya dengan faktor tingkat keterampilan peserta latihan, bagi atlet pemula selang seling antara waktu praktek dan waktu istirahat didistribusikan dengan periode yang lebih pendek. Untuk yang tingkatannya sudah maju atau keterampilannya sudah memadai, periode waktu praktek harus diperpanjang.

Untuk dapat melakukan gerakan dengan terampil diperlukan kondisi belajar keterampilan gerak tersendiri. Kondisi tersebut dapat berupa pendekatan pembelajaran dengan praktik padat. Drowatzky (1981:243) menyatakan bahwa, "Suatu latihan yang dilakukan dalam satu sesi yang lama, dimana latihan dilakukan terus menerus dengan tanpa ada tempo untuk istirahat". Dengan demikian apabila mempraktekkan gerakan yang sedang dipelajari secara terus menerus tanpa ada waktu istirahat atau kalau ada sangat pendek waktu istirahatnya berarti menurut pada pelatihan dengan praktik padat.

Praktik padat merupakan salah satu metode praktek pembelajaran pendidikan jasmani dengan prinsip pengaturan giliran belajar dimana mahasiswa melakukan gerakan secara terus menerus tanpa diselingi istirahat.

Dengan model ini setiap mahasiswa diberi instruksi mempraktekkan secara terus-menerus selama waktu belajar.

Praktik padat merupakan metode praktek dalam proses pembelajaran yang digolongkan ke dalam praktek berkelanjutan, karena proses pelaksanaan pembelajaran yang telah diprogramkan dilakukan terus menerus tanpa ada selingan istirahat. Praktik padat berdasarkan pada beberapa penelitian ternyata kurang efektif di dalam meningkatkan penguasaan gerak bila dibandingkan dengan metode praktek yang didistribusikan atau diselingi istirahat. Faktor yang menyebabkan kurang efektifnya praktik padat adalah faktor kelelahan. Intensitas kegiatan dalam praktek padat dan tidak ada waktu untuk pemulihan atau *recovery* seperti yang terdapat dalam metode praktek distribusi. Namun demikian praktek padat akan sangat berguna dalam menyesuaikan kegiatan yang benar-benar berat dan sering harus dilakukan dalam keadaan lelah dan tekanan faktor eksternal lainnya, seperti hari panas, teriakan penonton, dan cuaca atau keadaan yang menuntut melakukan gerakan-gerakan secara padat. Pendekatan pembelajaran dengan praktik padat sangat cocok untuk belajar *pressure exercise*. Dengan pembelajaran yang padat ini akan cepat mengkondisikan tubuh di dalam menguasai suatu keterampilan gerak. Singer (1980:48), menyatakan bahwa, “Pengalaman dalam kondisi belajar yang bervariasi dan dengan kondisi tekanan (*stressful*) akan membantu pencapaian keterampilan yang tinggi”.

Pendekatan pembelajaran dengan praktik padat akan lebih cepat menghasilkan gerakan yang otomatis, karena pembelajaran dengan praktik

padat akan menuntut atau mempengaruhi otot-otot melakukan adaptasi terhadap rangsangan yang diberikan, sehingga otot akan terbiasa dengan aktivitas-aktivitas yang berulang-ulang, hal inilah yang menjadikan gerakan yang dipelajari menjadi kebiasaan. Pembelajaran dengan praktik padat akan dapat meningkatkan *feeling* atau naluriah yang tinggi pada diri mahasiswa, sehingga dengan naluriah ini akan memperoleh kemampuan di dalam melakukan gerakan.

Untuk mencapai tingkat keterampilan yang baik, maka dalam pelaksanaan latihan seorang atlet harus melakukan pengulangan gerakan dengan frekuensi sebanyak-banyaknya. Semakin sering atau semakin banyak mengulang-ulang gerakan yang dipelajari maka akan terjadi otomatisasi gerakan yang efektif dan efisien.

Pengaturan giliran praktek dalam latihan merupakan salah satu faktor penting untuk meningkatkan penguasaan gerakan keterampilan. Dengan keterampilan yang telah dimilikinya menjadi lebih baik dan otomatis. Oleh karena itu seorang pelatih harus cermat dan tepat dalam menerapkan program latihan.

Praktik padat merupakan pendekatan pembelajaran yang pelaksanaannya tanpa diselingi istirahat diantara waktu latihan sampai batas waktu yang ditentukan. Menurut Schmidt (1991:74) praktik padat merupakan sesi latihan dimana jumlah waktu latihan dalam sebuah percobaan lebih besar dari pada jumlah istirahat diantara percobaan, yang akhirnya mengarah pada kelelahan berbagai tugas. Menurut Iwan Setiawan (1985:46) praktik padat adalah

praktek suatu keterampilan olahraga yang dipelajari dan dilakukan dengan berkesinambungan dan konsisten tanpa diselingi istirahat. Menurut Sugiyanto dan Sudjarwo (1994:284) bahwa mempraktekkan gerakan keterampilan bisa dilakukan secara terus menerus tanpa istirahat, cara ini disebut *massed conditions*.

Mengulang-ulang gerakan yang dipelajari secara terus menerus tanpa diselingi istirahat adalah ciri dari praktik padat. Latihan yang dilakukan secara terus menerus tanpa diselingi istirahat akan berpengaruh terhadap kapasitas total paru dan volume jantung. Hal ini terjadi sebagai akibat adanya rangsangan cukup berat yang diberikan terhadap sistem aerobik di dalam tubuh. Junusul (1989:203) menyatakan bahwa “latihan terus menerus dapat mempertinggi kapasitas aerobik, karena bentuk latihan tersebut memberikan pembebanan yang cukup berat terhadap sistem aerobik, sehingga bisa dipergunakan untuk meningkatkan kesegaran aerobik”. Pendapat lain dikemukakan Yusuf Adisasmita dan Aip Syaifudin (1996:142), “metode terus menerus dapat meningkatkan daya tahan keseluruhan dan peningkatan perlawanan terhadap kelelahan”.

Berdasarkan pernyataan tersebut dapat dirumuskan bahwa praktik padat adalah latihan keterampilan yang dilakukan secara terus menerus tanpa diselingi istirahat. Dalam hal ini pemain melakukan gerakan sesuai dengan instruksi dari pelatih sampai batas waktu yang telah ditentukan habis.

Praktik padat pada prinsipnya dapat meningkatkan daya tahan secara keseluruhan. Di samping itu juga dengan latihan secara terus menerus akan

meningkatkan kemampuan mengontrol gerakan pada waktu melakukan latihan dan akan merangsang kemampuan otot yang dibutuhkan dalam cabang olahraga tertentu untuk membantu mencapai prestasi yang lebih baik.

Pelaksanaan latihan tembakan *lay up* bolabasket dengan praktik padat yaitu pemain diinstruksikan melakukan tembakan *lay up* bolabasket secara berulang-ulang dan terus menerus. Pemain tidak diberikan kesempatan untuk istirahat sampai batas waktu yang ditentukan habis.

Dengan melakukan gerakan yang berulang-ulang dan terus-menerus maka dengan sendirinya akan terjadi perbaikan kualitas sistem syaraf, yang mengarah pada perbaikan pola gerakan tembakan *lay up* bolabasket. Seperti yang dikemukakan Yusuf Adisasmita dan Aip Syaifudin (1996:142) menyatakan “metode terus menerus meningkatkan *self control* atlet pada waktu melakukan usaha-usaha atau latihan yang melelahkan, dan kemampuannya untuk merangsang kelompok otot yang memegang peranan penting dalam pelaksanaan cabang olahraga”.

Setiap pelaksanaan bentuk latihan memiliki kekurangan dan kelemahan. Demikian halnya dengan praktik padat, menurut Schmidt (1991:346) “pembatasan istirahat disela-sela percobaan dalam kondisi praktik padat cenderung mengurangi penampilan jika dibandingkan dengan praktik terdistribusi yang waktu istirahatnya lebih banyak”.

Latihan tembakan *lay up* bolabasket dengan praktik padat, memiliki kelebihan dalam hal pemanfaatan memori gerakan. Latihan keterampilan dengan praktik padat memiliki keuntungan, yaitu dengan adanya ingatan

jangka pendek (*short term memory*). Menurut Rusli (1988:163) bahwa “*short term memory* yaitu sistem memori yang berfungsi untuk menyimpan sejumlah besar informasi yang diterimanya selama periode waktu yang singkat”. Setelah melakukan gerakan tembakan *lay up* bolabasket, *short term sensory store* pemain mencatat di dalam *short term memory*. Apa yang baru saja dilakukan masih terkonsep dan tersimpan di dalam memori selama beberapa saat, dan memori itu akan hilang setelah beberapa lama. Dengan latihan secara terus menerus (praktik padat), maka sebelum memori itu hilang, pemain melakukan gerakan lagi sehingga konsep gerakan tembakan *lay up* bolabasket yang dilakukan terkonsep ke dalam memori dengan lebih kuat. *Short term memory* ini juga dapat memberikan *feedback* pada pemain, agar gerakan tembakan *lay up* bolabasket selanjutnya menjadi lebih baik. Suatu misal pemain melakukan gerakan yang terlalu lemah, atau tenaganya terlalu besar. Pemain menyadari bahwa gerakan yang baru saja dilakukan dengan kurang tetap, gerakan yang dilakukan tadi masih terkonsep didalam memori, sehingga memberikan perbaikan untuk gerakan selanjutnya.

Kebaikan dan kelemahan praktik padat dapat dirangkum ke dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Kebaikan dan Kelemahan Praktik Padat

Kebaikan	Kelemahan
a. Praktik padat berguna dalam menyesuaikan kegiatan yang benar-benar berat.	a. Praktik padat merupakan praktek terus menerus yang akan cepat mendatangkan kelelahan.
b. Praktik padat cocok untuk latihan <i>pressure exercise</i> .	b. Dalam pendekatan pembelajaran dengan praktik padat tidak ada kesempatan melakukan <i>recovery</i> .
c. Praktik padat cocok untuk mempraktekkan skill individu.	c. Variasi belajar kurang, sehingga cepat mendatangkan kebosanan.
d. Praktik padat cocok untuk latihan yang benar-benar berat.	d. Mahasiswa dengan keterampilan rendah akan merasa kesulitan.

Untuk mengantisipasi kelemahan-kelemahan yang ada, guru yang kreatif dan cerdas seharusnya cepat tanggap dan dapat memberikan pemecahannya untuk meminimalkan kelemahan yang ada. Kegiatan guru di dalam meminimalkan kelemahan dari praktik padat adalah memberikan motivasi yang tepat dan menciptakan kondisi yang nyaman dalam proses pembelajaran. Aktivitas belajar akan lebih mengena atau mencapai tujuan belajar apabila kegiatan praktek dilakukan dengan berlomba, karena kegiatan yang dilakukan dengan berlomba akan mendatangkan keriang dan motivasi yang lebih besar. Dengan keriang dan motivasi yang tinggi, besar kemungkinan tujuan belajar yang telah ditetapkan akan mudah tercapai. Dorongan yang positif dari

seorang guru pada mahasiswa akan menimbulkan aksi yang lebih besar pada diri mahasiswa. Singer (1980:48), menyatakan bahwa, “Dorongan menyemangati (*reinforcement*) akan menambah kemungkinan aksi yang dikehendaki dapat terwujud”.

1) Pendekatan Pembelajaran Tembakan *Lay Up* Bolabasket dengan Menggunakan Praktik Padat

Pelaksanaan pendekatan pembelajaran seorang mahasiswa harus melakukan pengulangan gerakan dengan frekuensi sebanyak-banyaknya. Semakin sering atau semakin banyak mengulang-ulang gerakan yang dipelajari maka akan terjadi otomatisasi gerakan yang efektif dan efisien.

Pengaturan giliran praktek dalam pembelajaran merupakan salah satu faktor penting untuk meningkatkan penguasaan gerakan keterampilan. Dengan keterampilan yang telah dimilikinya menjadi lebih baik dan otomatis. Oleh karena itu seorang pengajar harus cermat dan tepat dalam menerapkan program pembelajaran.

Praktik padat merupakan pendekatan pembelajaran yang pelaksanaannya tanpa diselingi istirahat diantara waktu latihan. Berikut ini disajikan batasan pendekatan pembelajaran praktik padat yang dikemukakan oleh beberapa ahli. Menurut Drowatzky (1981:243) praktik padat adalah suatu latihan yang dilakukan dalam satu sesi yang lama, dimana latihan dilakukan secara terus menerus dengan tanpa ada tempo untuk istirahat. Menurut Singer (1980:419) mengemukakan praktik padat didefinisikan sebagai praktek yang lebih luas tanpa istirahat. Schmidt

(1988:384) mengemukakan praktik padat didefinisikan sebagai praktek yang lebih luas dimana jumlah praktek dalam sebuah penelitian lebih besar dari pada jumlah istirahat diantara penelitian. Magill (1985:428) mengemukakan praktik padat sebagai praktek dimana jumlah istirahat antara penelitian sangat singkat atau tidak ada sehingga praktek relatif berkelanjutan.

Berdasarkan pernyataan tersebut dapat dirumuskan bahwa, praktik padat adalah latihan keterampilan yang dilakukan secara terus menerus tanpa diselingi istirahat. Dalam hal ini mahasiswa melakukan gerakan sesuai dengan instruksi dari pelatih sampai batas waktu yang telah ditentukan habis.

Mengulang-ulang gerakan yang dipelajari secara terus menerus tanpa diselingi istirahat adalah ciri dari pendekatan pembelajaran praktik padat. Pendekatan pembelajaran yang dilakukan secara terus menerus tanpa diselingi istirahat akan berpengaruh terhadap kapasitas total paru-paru dan volume jantung. Hal ini terjadi sebagai akibat adanya rangsang cukup berat yang diberikan terhadap sistem aerobik di dalam tubuh. Junusul (1989:203) menyatakan bahwa “latihan terus menerus dapat mempertinggi kapasitas aerobik, karena bentuk latihan tersebut memberikan pembebanan yang cukup berat terhadap sistem aerobik, sehingga dipergunakan untuk meningkatkan kesegaran aerobik”. Pendapat lain dikemukakan Yusuf Adisasmita dan Aip Syaifudin (1996:142), “Metode terus menerus dapat

meningkatkan daya tahan keseluruhan dan peningkatan perlawanan terhadap kelelahan”.

Berdasarkan pendapat diatas menunjukkan bahwa, pendekatan pembelajaran praktik padat pada prinsipnya dapat meningkatkan daya tahan secara keseluruhan. Disamping itu juga dengan latihan secara terus menerus akan meningkatkan kemampuan mengontrol gerakan pada waktu melakukan pembelajaran dan akan merangsang kemampuan otot yang dibutuhkan dalam cabang olahraga tertentu untuk membantu mencapai prestasi yang lebih baik.

2) Pelaksanaan Pendekatan Pembelajaran Tembakan *Lay Up* Bolabasket dengan Praktik Padat

Pelaksanaan tembakan *lay up* bolabasket dengan pendekatan pembelajaran praktik padat yaitu mahasiswa diinstruksikan melakukan tembakan *lay up* bolabasket secara berulang-ulang dan terus menerus. mahasiswa tidak diberi kesempatan untuk istirahat sampai batas waktu yang telah dijadualkan.

Dengan melakukan gerakan yang berulang-ulang dan terus menerus maka dengan sendirinya akan terjadi perbaikan kualitas sistem syaraf, yang mengarah pada perbaikan pola gerakan tembakan *lay up* bolabasket. Seperti yang dikemukakan Yusuf Adisasmita dan Aip Syaifudin (1996:142) menyatakan ”Metode terus menerus meningkatkan *self control* atlet pada waktu melakukan usaha-usaha atau latihan yang melelahkan,

dan kemampuan untuk merangsang kelompok otot yang memegang peranan penting dalam pelaksanaan cabang olahraga”.

Adapun setiap bentuk pendekatan pembelajaran memiliki kekurangan dan kelemahan. Demikian halnya dengan pendekatan pembelajaran praktik padat. Menurut Schmidt (1988:384) ”Pembatasan istirahat disela-sela percobaan dalam kondisi praktik padat cenderung mengurangi penampilan jika dibandingkan dengan praktik terdistribusi yang istirahatnya lebih banyak”.

Kelebihan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan praktik padat yaitu :

- a) Mahasiswa mempunyai kesempatan melakukan pengulangan gerakan sebanyak-banyaknya.
- b) Penguasaan terhadap pola gerakan tembakan *lay up* bolabasket akan menjadi lebih cepat tercapai. Karena dalam pembelajaran ini secara terus menerus dan berkelanjutan dan memungkinkan terhadap pembetulan pola gerakan yang cepat.
- c) Dapat meningkatkan keterampilan sekaligus meningkatkan daya tahan fisik, meningkatkan kepekaan (*feeling*) terhadap bola.

Sedangkan kelemahan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan praktik padat adalah sebagai berikut :

- a) Penguasaan teknik gerakan tembakan *lay up* bolabasket kurang sempurna. Sebab dengan gerakan terus menerus akan menyebabkan

kelelahan, hal ini akan berpengaruh terhadap kesempurnaan pola gerakan yang dilakukan.

- b) Pengontrolan dan perbaikan gerakan yang dilakukan mengalami kesulitan, karena tidak ada waktu istirahat.
 - c) Mahasiswa cenderung melakukan teknik yang salah, karena kondisi yang lelah.
 - d) Dimungkinkan akan terjadi kelelahan yang berlebihan (*overtraining*) dan dapat menimbulkan cedera.
- 3) Sistem Memori Dalam Pendekatan Pembelajaran Praktik Padat

Pendekatan pembelajaran praktik padat merupakan bentuk pembelajaran yang dilakukan secara terus menerus tanpa diselingi waktu istirahat. Dalam hal ini mahasiswa melakukan tembakan *lay up* bolabasket secara terus menerus sesuai dengan program yang telah dijadualkan. Dengan melakukan tembakan *lay up* bolabasket secara berulang-ulang, maka akan menguatkan respon.

Ditinjau dari proses informasi dan sistem memori, pembelajaran tembakan *lay up* bolabasket dengan pendekatan praktik padat termasuk sistem memori jangka panjang atau *long term memory*. Dalam hal ini Rusli (1988:170) berpendapat bahwa :

Tujuan latihan teknik dalam olahraga ialah untuk menguasai keterampilan secara efisien dan keterampilan itu melekat selama waktu tertentu. Hal ini erat kaitannya dengan konsep memori jangka panjang, karena dalam banyak hal pengembangan memori jangka panjang

merupakan tujuan akhir dari proses mengajar atau belajar dalam keterampilan motorik. Dalam keadaan informasi itu melekat, maka pada suatu ketika bisa terjadi memori itu melemah yang berarti informasi dalam jangka panjang itu semakin hilang. Selain itu, dengan latihan atau pengulangan maka semakin meningkat jumlah asosiasi dalam informasi yang telah dipelajari (misalnya semakin meningkat kebermaknaannya).

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran tembakan *lay up* bolabasket yang dilakukan secara terus menerus maka suatu keterampilan akan dikuasai dengan baik. Keterampilan yang dilakukan secara terus menerus akan tersimpan di dalam memori, sehingga mahasiswa akan memiliki konsep gerakan tembakan *lay up* bolabasket yang konsisten. Pada waktu lain, keterampilan yang dikuasai tidak akan mudah hilang. Jika tidak ditunjang dengan latihan lambat laun keterampilan yang dimiliki akan menurun.

c. Praktik Terdistribusi

Gerakan keterampilan pada dasarnya merupakan sekumpulan dari gerakan-gerakan yang menjadi unsurnya. Selain itu penguasaan gerakan keterampilan akan terjadi secara bertahap dalam peningkatannya, mulai dari belum bisa menjadi bisa dan kemudian menjadi terampil melakukan suatu gerakan. Dengan kenyataan-kenyataan seperti itu, hendaknya pengaturan materi belajar yang dipraktikkan dimulai dari yang mudah meningkat ke materi yang lebih sukar atau dari materi belajar yang lebih sederhana meningkat ke materi belajar yang lebih kompleks dan memiliki tingkat

kesulitan gerak yang lebih tinggi. Untuk mempelajari materi belajar yang memiliki tingkat kesulitan yang tinggi dan kompleks akan lebih berhasil dengan pendekatan pembelajaran praktik terdistribusi.

Mempraktekkan gerakan merupakan kondisi belajar yang paling berat di dalam belajar gerak. Mahasiswa harus mengerahkan tenaganya untuk melakukan gerakan berulang kali. Mereka harus memerangi rasa lelah dan kadang-kadang harus berhadapan dengan rasa bosan. Agar kelelahan dan kebosanan tidak cepat terjadi pada diri mahasiswa, maka penciptaan kondisi praktek yang bervariasi sangat diperlukan. Di sinilah diperlukan kreativitas seorang guru di dalam menciptakan variasi pembelajaran. Variasi belajar dapat dilakukan dengan model pembelajaran yang berselang seling atau latihan yang diselingi istirahat.

Praktik terdistribusi adalah prinsip pengaturan giliran dalam pembelajaran dimana diadakan pengaturan waktu belajar dengan waktu istirahat secara berselang-seling. Drowatzky (1981:243), menyatakan bahwa, “praktik terdistribusi atau latihan selang dilakukan dalam beberapa sesi yang pendek diselingi dengan istirahat”. Hubungan antara sesi pembelajaran dengan istirahat dapat diatur dengan berbagai cara, misalnya sesi pembelajaran yang panjang dengan masa istirahat yang tidak terlalu sering, atau sesi pembelajaran yang pendek dengan banyak selingan istirahat. Masa istirahat yang panjang atau pendek dan periode istirahat yang semakin lama atau semakin singkat merupakan prediksi yang jeli dari seorang guru di dalam proses pembelajaran.

Pendekatan pembelajaran praktik terdistribusi merupakan bentuk pembelajaran yang pelaksanaannya diselang-seling antara melakukan kegiatan dengan istirahat. Dalam pendekatan pembelajaran praktik terdistribusi adalah prinsip pengaturan giliran dalam pembelajaran dimana diadakan pengaturan waktu belajar dengan waktu istirahat secara berselang-seling. Supandi (1992:21), menyatakan bahwa, “Praktek dapat pula dilaksanakan dengan waktu selang berupa istirahat. Praktek demikian itu biasa disebut praktek didistribusikan”. Hubungan antara latihan dengan istirahat dapat diatur dengan berbagai cara, misalnya sesi latihan yang panjang dengan masa istirahat yang tidak terlalu sering, atau sesi latihan yang pendek dengan banyak selingan istirahat. Masa istirahat yang panjang atau pendek dan periode istirahat yang semakin lama atau semakin singkat merupakan prediksi yang jeli dari seorang guru di dalam proses pembelajaran. Yang menjadi persoalan di sini bukan hanya apakah perlu adanya periode istirahat selama proses pembelajaran berlangsung, tetapi bagaimana hubungan terbaik yang dapat diciptakan antara latihan dan istirahat di dalam praktek keterampilan gerak.

Waktu istirahat secara memadai bukan merupakan pemborosan waktu, tetapi merupakan bagian penting di dalam proses belajar gerak untuk memperoleh pemulihan yang cukup. Kegiatan pembelajaran yang menggunakan model pendekatan praktek dengan praktik terdistribusi dilaksanakan sebagai berikut: setiap mahasiswa diberi instruksi untuk mempraktekkan gerakan beberapa kali, kemudian beristirahat, setelah cukup

pemulihan (istirahat), mahasiswa harus melakukan latihan lagi. Latihan seperti ini dilakukan secara berulang-ulang sampai waktu latihan habis.

Praktik terdistribusi merupakan bentuk latihan yang diselingi istirahat diantara waktu latihan. Menurut Iwan Setiawan (1985:46) menyatakan “praktek suatu keterampilan olahraga yang dipelajari dilakukan dalam waktu relatif singkat dan sering diselingi waktu istirahat”. Menurut Schmidt (1991:74) bahwa “dalam praktik terdistribusi, disela-sela percobaan yang dilakukan terdapat istirahat yang sama atau melebihi banyaknya waktu dalam percobaan, yang mengarah ke suatu urutan yang lebih santai”.

Menurut Sugiyanto dan Sudjarwo (1994:284) mengemukakan waktu istirahat yang diberikan tidak perlu menunggu sampai mencapai kelelahan, tetapi juga jangan terlalu sering. Penting untuk mengatur agar rangsangan terhadap sistem-sistem yang menghasilkan gerakan tubuh diberikan secara cukup, atau tidak kurang atau tidak kelebihan.

Periode latihan merupakan faktor penting dan harus diperhitungkan dalam latihan. Waktu istirahat diantara waktu latihan bertujuan untuk *recovery* atau pemulihan. Penggunaan waktu istirahat secara memadai bukan merupakan pemborosan waktu, tetapi merupakan bagian penting di dalam proses belajar gerak.

Praktik terdistribusi merupakan bentuk latihan yang diselingi istirahat diantara waktu latihan. Praktik terdistribusi ini mempunyai beberapa keuntungan baik bagi pelatih maupun atlet. Foss & Keteiyan (1998:285) mengemukakan ada dua keuntungan utama dalam menggunakan program

praktik terdistribusi yaitu: (1) Program praktik terdistribusi dapat membuat para *coach* atau pelatih untuk lebih mengkhususkan program latihan yang lebih teliti bagi setiap atlet, yang khusus pada sistem energi dominan untuk olahraga yang diberikan dan dilaksanakan pada tingkat tegangan fisiologis yang mengoptimalkan keberhasilan dalam penampilan, (2) Program praktik terdistribusi pelaksanaannya sama hari ke hari, sehingga atlet bisa mengamati kemajuannya dan fleksibel pelaksanaannya.

Waktu istirahat sangat penting diantara waktu latihan. Waktu istirahat memberikan kesempatan untuk atlet mengadakan pemulihan diantara pengulangan gerakan. Pemulihan dilakukan setelah melakukan kerja atau latihan dengan intensitas tinggi selama latihan. Praktik terdistribusi dapat juga diterapkan untuk meningkatkan tembakan *lay up* dalam permainan bolabasket. Di dalam pelaksanaannya, yaitu pemain melakukan gerakan tembakan *lay up* bolabasket sesuai instruksi dari pelatih atau pembina dan pada saat tertentu pemain diberi kesempatan untuk istirahat. Istirahat yang diberikan tersebut dapat digunakan untuk relaksasi atau diberikan koreksi dari pelatih. Dengan demikian kondisi pemain akan pulih, selain itu dapat mengenali atau mencermati kesalahan pada saat melakukan tembakan *lay up* bolabasket, sehingga pada kesempatan berikutnya kesalahan tersebut tidak diulang lagi.

Kebaikan dan kelemahan pendekatan pembelajaran dengan praktik terdistribusi dapat dirangkum ke dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 3. Kebaikan dan Kelemahan Praktik Terdistribusi

Kebaikan	Kelemahan
<p>a. Praktek latihan dengan selingan istirahat memberikan kesempatan tubuh melakukan <i>recovery</i>.</p> <p>b. Dalam menunggu giliran praktek ada waktu istirahat, maka dapat digunakan untuk melakukan koreksi dan mengevaluasi kegiatan teman.</p> <p>c. Dengan evaluasi dan koreksi, maka beban praktek yang diberikan akan lebih mudah untuk dikuasai.</p> <p>d. Latihan cocok untuk praktek keterampilan berpasangan.</p> <p>e. Latihan tidak lekas mendatangkan kelelahan dan kebosanan.</p>	<p>a. Diperlukan pengaturan waktu dan giliran melakukan gerakan dengan aturan yang ketat dan sistematis agar masing-masing mahasiswa memperoleh kesempatan yang sama.</p> <p>b. Diperlukan penekanan beban tugas yang wajib dilakukan, agar antara mahasiswa yang malas dengan mahasiswa yang agresif memiliki beban tugas yang sama.</p>

1) Pendekatan Pembelajaran Tembakan *Lay Up* Bolabasket Menggunakan Praktik Terdistribusi

Pendekatan pembelajaran praktik terdistribusi merupakan bentuk pembelajaran yang diselingi istirahat antara waktu latihan. Berikut ini disajikan batasan praktik terdistribusi yang dikemukakan beberapa ahli. Menurut Drowatzky (1981:243) praktik terdistribusi adalah suatu metode

latihan dengan memakai prinsip pengaturan latihan berselang yang dilakukan dalam beberapa sesi yang pendek diselingi waktu istirahat. Schmidt (1988:384) mengemukakan praktik terdistribusi didefinisikan sebagai praktek yang dilakukan secara berperiode yaitu terbagi dalam interval istirahat atau interval dari pembelajaran. Magill (1985:428) mengemukakan praktik terdistribusi sebagai praktek dimana jumlah istirahat antara penelitian atau kelompok dari penelitian itu relatif lebih banyak.

Periode pembelajaran merupakan faktor penting dan harus diperhitungkan dalam latihan. Waktu istirahat diantara waktu latihan bertujuan untuk *recovery* atau pemulihan. Penggunaan waktu istirahat secara memadai bukan merupakan pemborosan waktu, tetapi merupakan bagian penting di dalam proses belajar gerak. Pendekatan pembelajaran praktik terdistribusi merupakan bentuk pembelajaran yang diselingi istirahat diantara waktu latihan.

Berdasarkan hal tersebut metode praktik terdistribusi ini mempunyai beberapa keuntungan baik bagi pengajar maupun mahasiswa. Foss & Keteiyan (1998:285) mengemukakan ada dua keuntungan utama dalam menggunakan program latihan interval yaitu: (1) Program latihan interval dapat membuat para pengajar untuk lebih mengkhususkan program latihan yang lebih teliti bagi setiap mahasiswa, yang khusus pada sistem pada sistem energi dominan untuk olahraga yang diberikan dan dilaksanakan pada tingkat tegangan fisiologis yang mengoptimalkan keberhasilan dalam

penampilan. (2) Program latihan interval bisa sama hari ke hari (sehingga mahasiswa bisa mengamati kemajuannya) fleksibel pelaksanaannya.

Waktu istirahat sangat penting diantara waktu latihan. Waktu istirahat memberikan kesempatan untuk mahasiswa mengadakan pemulihan diantara pengulangan gerakan. Pemulihan dilakukan setelah melakukan kerja atau latihan dengan intensitas tinggi selama latihan. Menurut Suharno (1985:11), manfaat adanya pemulihan antara lain: "(1) menghindari terjadinya *overtraining*, (2) memberikan kesempatan mahasiswa untuk beradaptasi terhadap beban latihan sebelumnya".

2) Pelaksanaan Pembelajaran Tembakan *Lay Up* Bolabasket dengan Pendekatan Praktik Terdistribusi

Pendekatan pembelajaran praktik terdistribusi dapat juga diterapkan untuk meningkatkan tembakan *lay up* bolabasket. Di dalam pelaksanaannya, yaitu mahasiswa melakukan gerakan tembakan *lay up* bolabasket sesuai instruksi dari pengajar dan saat tertentu mahasiswa diberi kesempatan istirahat. Istirahat yang diberikan tersebut dapat digunakan untuk relaksasi atau diberikan koreksi dari pengajar. Dengan demikian kondisi mahasiswa akan pulih, selain itu dapat mengenali atau mencermati kesalahan pada saat melakukan tembakan *lay up* bolabasket, sehingga pada kesempatan berikutnya kesalahan tersebut tidak diulangi lagi.

Ditinjau dari pelaksanaan pembelajaran tembakan *lay up* bolabasket dengan menggunakan pendekatan pembelajaran praktik terdistribusi mempunyai kelebihan antara lain:

- a) Teknik keterampilan dapat dilakukan dengan baik, kesalahan teknik dapat diketahui sejak dini dan dapat segera dibetulkan sehingga penguasaan tembakan *lay up* bolabasket dapat menjadi lebih baik.
- b) Kondisi fisik mahasiswa akan terhindar dari kelelahan yang berlebihan, sehingga terhindar dari kemungkinan terjadinya *overtraining*.
- c) Mahasiswa selalu mendapat waktu istirahat yang cukup.

Sedangkan kelemahan pembelajaran tembakan *lay up* bolabasket menggunakan pendekatan pembelajaran praktik terdistribusi antara lain:

- a) Penguasaan teknik gerakan agak lambat, karena seringnya diselingi waktu istirahat. Hal ini disebabkan pola gerakan yang sudah terbentuk akan berkurang lagi dalam istirahat.
- b) Pembelajaran ini prioritasnya hanya khusus untuk peningkatan terhadap penguasaan teknik, sedangkan kondisi fisiknya terabaikan.
- c) Dimungkinkan mahasiswa akan lebih sedikit melakukan pengulangan gerakan.
- d) Mahasiswa akan merasa lebih jenuh atau bosan karena sering istirahat jika waktu istirahatnya hanya digunakan untuk menunggu giliran.

3) Sistem Memori dalam Pendekatan Pembelajaran Praktik Terdistribusi

Pendekatan pembelajaran praktik terdistribusi merupakan bentuk pembelajaran yang dilakukan secara berseling-seling. Ini artinya, setelah melakukan gerakan diberi waktu istirahat. Pembelajaran yang dilakukan secara berseling-seling maka keterampilan yang dipelajari tersimpan dalam memori sangat singkat. Pengulangan gerakan yang diberi waktu interval (istirahat), maka suatu keterampilan yang dipelajari akan lebih lama dikuasai.

Ditinjau dari proses informasi dan sistem memori, pembelajaran tembakan *lay up* bolabasket dengan pendekatan pembelajaran praktik terdistribusi termasuk sistem memori jangka pendek atau *short term memory*. *Short term memory* merupakan suatu pemrosesan informasi yang diterima dalam waktu singkat dan dapat hilang dengan cepat pula karena lamanya waktu. Menurut hasil penafsiran Sperling yang dikutip Rusli (1988:164) bahwa: (1) Penyimpanan sensori jangka pendek mampu untuk menyimpan semua informasi yang dihadirkan ke dalamnya (karena subjek dapat mengingatkan kembali huruf jika suara dibunyikan dengan segera). (2) Penyimpanan sensori jangka pendek itu kehilangan informasi dengan cepat seiring dengan lamanya waktu.

Bertolak dari pendapat tersebut menunjukkan bahwa, pendekatan pembelajaran tembakan *lay up* bolabasket dengan praktik terdistribusi yaitu mahasiswa akan mengingat gerakan tembakan *lay up* bolabasket pada saat melakukan gerakan tersebut. Namun setelah melakukan gerakan

tembakan *lay up* bolabasket diberi waktu istirahat atau diselingi oleh mahasiswa lainnya. Pemberian waktu istirahat atau gerakan dilakukan mahasiswa lainnya tersebut akan berdampak penurunan keterampilan yang dipelajari. Oleh karena itu, dalam pemberian waktu istirahat yang terlalu lama, maka suatu keterampilan akan cepat hilang.

Perbedaan antara pendekatan pembelajaran dengan praktik padat dan terdistribusi dapat dirangkum ke dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 4. Perbedaan Antara Praktik Padat dan Terdistribusi

METODE LATIHAN	
PRAKTIK PADAT	PRAKTIK TERDISTRIBUSI
<ul style="list-style-type: none"> • Pemain mempunyai kesempatan melakukan pengulangan sebanyak-banyaknya. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pemain mempunyai kesempatan melakukan pengulangan secara bergantian.
<ul style="list-style-type: none"> • Penguasaan terhadap pola gerakan keterampilan lebih cepat karena latihan dilakukan secara terus menerus. 	<ul style="list-style-type: none"> • Penguasaan terhadap pola gerakan keterampilan lebih lambat karena latihan dilakukan secara berselang.
<ul style="list-style-type: none"> • Dapat meningkatkan daya tahan fisik sekaligus dapat meningkatkan kepekaan (<i>feeling</i>) terhadap bola. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dalam peningkatan daya tahan fisik kurang meningkat dan kepekaan terhadap bola juga kurang maksimal.
<ul style="list-style-type: none"> • Dengan gerakan secara terus menerus akan menyebabkan kelelahan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dengan gerakan secara bergantian akan terhindar dari kelelahan.
<ul style="list-style-type: none"> • Pemain cenderung melakukan gerakan teknik yang salah karena kondisi yang lelah. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pemain dalam melakukan gerakan teknik dengan baik dan benar karena kondisi fisik yang tidak capek
<ul style="list-style-type: none"> • Dimungkinkan akan terjadi kelelahan yang berlebihan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pemain selalu mendapat istirahat yang cukup dan akan terhindar dari kelelahan.

3. Persepsi Kinestetik

Persepsi merupakan suatu hasil proses perseptual. Menurut Sugiyanto (1988:295) proses perseptual meliputi tiga macam fungsi di dalam mengartikan stimulus yaitu; 1) pendeteksian, 2) perbandingan, dan 3) pengenalan. Menurut pendapat Anthony & Diana (1973:301) menyatakan bahwa kinestetik adalah perbedaan posisi dan gerak bagian-bagian tubuh berdasarkan informasi visual, auditori dan verbal. Persepsi kinestetik atau indera kinestetik merupakan suatu fungsi organ-organ tubuh manusia yang erat hubungannya dengan gerak tubuh, membedakan posisi dan gerak tubuh serta anggota tubuh baik secara pasif maupun aktif.

Persepsi kinestetik merupakan fungsi yang berhubungan dengan informasi kinestetik, yaitu informasi yang diperoleh dari gerakan-gerakan otot dan persendian sebagai umpan balik terhadap mekanisme perseptual yang harus dirasakan, dibandingkan dan diidentifikasi melalui cara yang sama dengan informasi yang diperoleh dari lingkungan sekitar (Ronald, 1976:67).

Pendeteksian merupakan upaya untuk memastikan ada tidaknya rangsangan yang masuk melalui indera. Perbandingan berkenaan dengan penentuan keserupaan rangsangan yang baru masuk dengan rangsangan yang telah diterima sebelumnya. Pengenalan berkaitan dengan orientasi pola dan sifat rangsangan yang masuk. Ketajaman proses perseptual merupakan indikator kualitas persepsi fungsi indera, baik penglihatan, pendengar, peraba dan propriosepsi. Indera penglihatan melibatkan ketajaman fungsi organ mata, pendengaran melibatkan fungsi organ telinga, peraba berkenaan dengan

tangan atau bagian-bagian tubuh yang bersentuhan dengan objek lain di luar dirinya, sedangkan proprioepsi identik dengan kinestetik berkenaan dengan ketajaman merasakan posisi dan gerak tubuh. Menurut Singer (1982:61) kesadaran tubuh dalam ruang dan hubungan dengan bagian-bagiannya, rasa gerak menunjukkan kinestetik atau disebut juga proprioepsi.

Dengan kata lain proses perseptual kinestetik dipengaruhi oleh serangkaian proses penginderaan mata, telinga dan perabaan yang tajam sehingga dapat menghasilkan gerakan yang terkontrol dengan cermat.

Persepsi kinestetik berkenaan dengan kemampuan seseorang untuk menyadari posisi dan gerak yang telah dilakukan. Pemain yang memiliki kualitas persepsi kinestetik yang kurang baik ada kecenderungan sulit untuk mengontrol posisi dan gerak yang telah dilakukan. Sebaliknya pemain yang memiliki kualitas persepsi kinestetik yang baik tentu akan mampu mengontrol posisi dan gerak yang telah dilakukan, sehingga bila gerakan itu benar dan tepat sasaran ada kecenderungan mengulangi posisi atau gerak yang sama dengan kontrol gerakan yang cermat. Gerakan yang terkontrol dengan cermat merupakan pendukung gerakan yang efisien. Menurut Sugiyanto dan Sudjarwo (1993:261) kontrol tubuh meliputi 3 macam, yaitu: kontrol keseimbangan, kontrol ketepatan waktu berbuat (*timing*), kontrol muskuler.

Kontrol keseimbangan tubuh berkenaan dengan kemampuan menyesuaikan gravitasi bumi baik ketika sedang bergerak atau diam. Kemampuan mengontrol keseimbangan tubuh yang baik, tampak ketika melakukan suatu tugas gerak tidak mudah terjatuh atau tergoyahkan. Kontrol

ketepatan berbuat (*timing*) berkaitan dengan pengaturan irama gerakan, sehingga sesuai dengan urutan, lamanya gerak atau kecepatan yang diperlukan. Kontrol muskuler berkenaan dengan pengendalian kontraksi otot dan relaksasi otot, sehingga sekelompok otot yang diperlukan untuk tugas gerak yang berkontraksi dan pada sisi lain ada otot yang relaksasi.

Dari ketiga fungsi kontrol baik kontrol keseimbangan, *timing* dan kontrol muskuler bila dapat bekerja dengan koordinasi yang baik akan menjadikan gerak yang dilakukan menjadi otomatis dan efisien. Gerakan yang efisien berarti dalam pelaksanaan tugas gerak yang dilakukan dapat memperoleh nilai yang tinggi, arah yang tepat, dan dengan menggunakan tenaga sekecil mungkin.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Ellis (1978) dalam Magill (1985:270) menyebutkan bahwa, “eksperimen yang membandingkan penjadualan antara pelatihan terus-menerus dengan pelatihan distribusi dalam sesi pelatihan sistem keduanya digunakan”. Adam dan Reynolds (1954) dalam Magill (1985:270) melaporkan bahwa, “design eksperimen komponen-komponen pembelajaran dengan keterampilan dalam penjadualan yang kontroversi antara *massed practice* dengan *distributed practice*. Setiap subjek pelatihan satu putaran 40 kali percobaan. Keempat kelompok eksperimen berlatih beberapa waktu dengan pengkondisian *massed practice*. Setiap kelompok akhirnya diganti jadwal *distributed practice*, yang berikutnya 5

menit istirahat, setelah 5, 10, 15, atau 20 kali percobaan pelatihan terus-menerus. Sebagai kelompok tambahan, satu kelompok kontrol, pelatihan melalui penjadualan distribusi untuk semua percobaan. Dari hasil itu menunjukkan sangat jelas bahwa pelatihan melalui penjadualan *massed practice*, menunjukkan tingkat skor prestasi yang kurang baik dari dari sejumlah pembelajaran dari kelompok kontrol“.

Setya Anung Haryanto (2009) tentang perbedaan pengaruh pendekatan pembelajaran dan *motor ability* terhadap hasil pembelajaran *groundstroke forehand* tenis lapangan (studi eksperimen pendekatan pembelajaran *massed practice* dan *distributed practice* pada siswa putra kelas 5 SD Negeri Jeruk Sawit 1 dan 2 Gondangrejo Karanganyar), yang menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh antara pendekatan pembelajaran *massed practice* dan *distributed practice* terhadap kemampuan *groundstroke forehand* tenis lapangan pada siswa putra SD N Jeruksawit Gondangrejo Karanganyar, ada perbedaan pengaruh antara *motor ability* tinggi dan rendah terhadap kemampuan *groundstroke forehand* tenis lapangan pada siswa putra SD N Jeruksawit Gondangrejo Karanganyar, ada pengaruh interaksi antara pendekatan pembelajaran dengan *motor ability* terhadap kemampuan *groundstroke forehand* tenis lapangan pada siswa putra SDN Jeruksawit Gondangrejo Karanganyar. Dimana pendekatan pembelajaran *massed practice* lebih tepat diterapkan terhadap siswa yang mempunyai *motor ability* tinggi sedangkan pendekatan pembelajaran *distributed practice* lebih tepat diterapkan terhadap siswa yang memiliki *motor ability* rendah.

C. Kerangka Berpikir

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan kerangka berpikir sebagai berikut:

1. Perbedaan Pengaruh Praktik Padat Dan Praktik Terdistribusi Terhadap Hasil Tembakan *Lay Up* Bolabasket.

Pendekatan pembelajaran dengan praktik padat akan cepat mendatangkan kelelahan dan kemungkinan juga kebosanan, karena dalam mempraktekkan gerakan dilakukan terus menerus tanpa istirahat, Pembelajaran yang dilakukan dengan frekuensi yang tinggi akan cepat mendatangkan kelelahan, sehingga hasil tembakan *lay up* bolabasket yang diperoleh kurang optimal, bahkan kemungkinan besar akan menimbulkan cedera otot bila kondisi fisik kurang mendukung dan tidak dipersiapkan dengan baik. Namun pendekatan pembelajaran dengan praktik padat akan lebih cepat menghasilkan gerakan yang otomatis, karena pendekatan pembelajaran dengan praktik padat akan mempengaruhi otot-otot melakukan adaptasi terhadap rangsangan yang diberikan, sehingga otot akan terbiasa dengan aktivitas-aktivitas yang berulang-ulang, hal inilah yang menjadikan gerakan yang dipelajari menjadi kebiasaan. Pendekatan pembelajaran dengan praktik padat akan dapat meningkatkan *feeling* atau naluriah yang tinggi pada diri mahasiswa, sehingga dengan naluriah ini akan memperoleh kemampuan di dalam melakukan gerakan. Sedangkan pendekatan pembelajaran dengan praktik terdistribusi ditinjau dari segi kemampuan tubuh, hasilnya akan efektif, karena pembelajaran yang diselingi istirahat akan dapat menyiapkan

kondisi tubuh melakukan aktivitas gerakan selanjutnya. Waktu istirahat yang memadai bukan merupakan pemborosan waktu, tetapi merupakan bagian penting di dalam proses belajar gerak untuk memperoleh pemulihan yang cukup. Dalam hal ini pendekatan pembelajaran dengan praktik terdistribusi tentunya akan menghasilkan tembakan *lay up* bolabasket yang lebih baik.

2. Perbedaan Hasil Tembakan *Lay Up* Bolabasket Antara Mahasiswa Yang Memiliki Persepsi Kinestetik Tinggi Dan Rendah.

Persepsi kinestetik merupakan salah satu unsur penting bagi gerakan aktivitas olahraga. Persepsi kinestetik yang dimiliki oleh setiap pemain bolabasket tidak semuanya sama, ada yang tinggi dan ada pula yang rendah. Tinggi rendahnya persepsi kinestetik yang dimiliki oleh seorang pemain bolabasket tentunya akan berpengaruh terhadap hasil tembakan *lay up* pemain bolabasket yang bersangkutan. Hal ini dikarenakan persepsi kinestetik merupakan salah satu unsur yang dominan dalam gerakan-gerakan dalam olahraga bolabasket.

Dari uraian tersebut di atas, dapat diduga bahwa perbedaan persepsi kinestetik yang tinggi dan rendah dapat memberikan pengaruh yang berbeda terhadap hasil tembakan *lay up* bolabasket.

3. Pengaruh Interaksi Antara Pendekatan Pembelajaran dan Persepsi Kinestetik Terhadap Hasil Tembakan *Lay Up* Bolabasket.

Setiap mahasiswa memiliki persepsi kinestetik yang berbeda-beda. Sebagaimana yang telah di uraikan diatas bahwa perbedaan persepsi kinestetik yang telah ada dalam kemampuan mahasiswa yang merupakan perbedaan

karakteristik secara individu dari masing-masing mahasiswa. Tingkat persepsi kinestetik ini akan berpengaruh terhadap hasil tembakan *lay up* bolabasket. Hal ini membawa pemikiran untuk menentukan suatu pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan kemampuan dasar yang dimiliki mahasiswa.

Penggunaan pendekatan pembelajaran dengan praktik padat pada mahasiswa yang memiliki persepsi kinestetik tinggi, dikarenakan pembelajaran ini tanpa diselingi istirahat. Pendekatan pembelajaran praktik terdistribusi tidak perlu membutuhkan persepsi kinestetik tinggi di karenakan pembelajaran yang diselingi dengan istirahat.

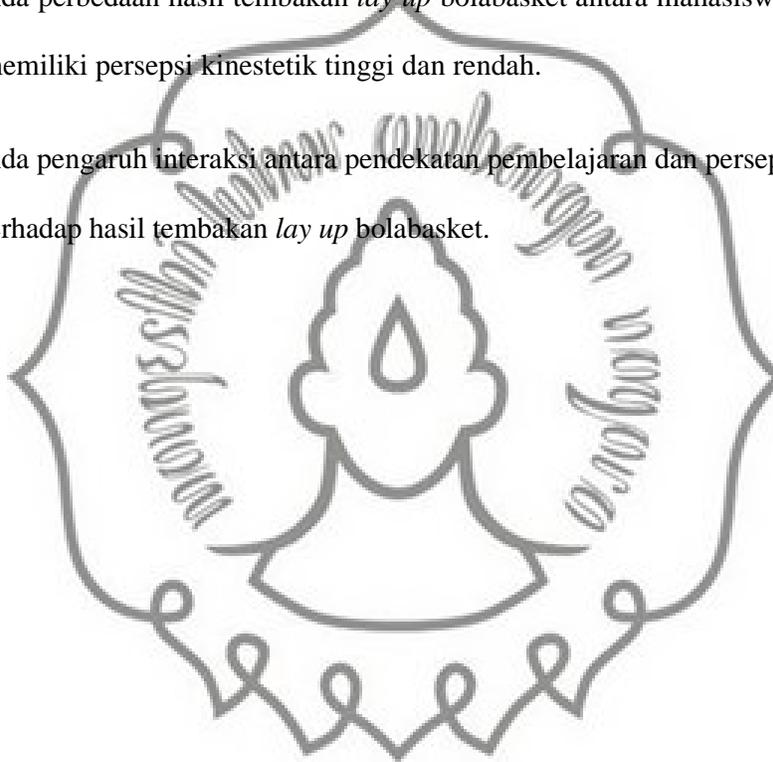
Bagi mahasiswa yang memiliki persepsi kinestetik rendah dengan pendekatan pembelajaran praktik padat kurang menguntungkan, karena pembelajaran dengan menggunakan tingkat koordinasi yang tinggi akan lebih lama dikuasai. Dengan persepsi kinestetik rendah mahasiswa akan sulit beradaptasi dengan mahasiswa yang mempunyai persepsi kinestetik tinggi. Dalam kondisi seperti ini pendekatan pembelajaran dengan praktik terdistribusi lebih tepat digunakan dalam meningkatkan proses pembelajaran tembakan *lay up* bolabasket.

Dari uraian diatas maka dapat diduga terdapat interaksi antara pendekatan pembelajaran dan persepsi kinestetik terhadap hasil tembakan *lay up* bolabasket.

D. Pengajuan Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir dapat disusun hipotesis sebagai berikut:

1. Ada perbedaan pengaruh antara praktik padat dan praktik terdistribusi terhadap hasil tembakan *lay up* bolabasket.
2. Ada perbedaan hasil tembakan *lay up* bolabasket antara mahasiswa putra yang memiliki persepsi kinestetik tinggi dan rendah.
3. Ada pengaruh interaksi antara pendekatan pembelajaran dan persepsi kinestetik terhadap hasil tembakan *lay up* bolabasket.



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan basket Manahan Surakarta sebagai tempat perkuliahan bolabasket mahasiswa putra Jurusan Pendidikan Olahraga Kepelatihan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, untuk pelaksanaan *treatment* (perlakuan) terhadap latihan bolabasket dengan praktik padat dan praktik terdistribusi pada pemain bolabasket.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan selama dua bulan dimulai tanggal 12 April sampai dengan 3 Juli 2010, dengan frekuensi pertemuan tiga kali seminggu (Brooks & Fahey, 1984:405), yaitu pada hari Senin, Rabu dan Jum'at. Lamanya latihan 90 menit setiap kali pertemuan. Jumlah pertemuan 24 kali. Latihan dimulai pukul 08.00 s/d 09.30 WIB. Prosedur pelaksanaan penelitian secara lengkap dapat dilihat pada lampiran 1.

B. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen yang bertujuan untuk membandingkan dua perlakuan yang berbeda kepada subjek penelitian dengan menggunakan teknik desain faktorial. Menurut Sudjana (2002:148) eksperimen faktorial adalah eksperimen yang hampir atau semua taraf sebuah faktor dikombinasikan atau disilangkan dengan semua taraf tiap faktor lainnya yang ada dalam eksperimen.

2. Desain Penelitian

Data dalam penelitian ini disusun suatu kerangka desain penelitian dengan rancangan faktorial 2x2 :

Tabel 5. Kerangka Desain Penelitian

Pendekatan Pembelajaran (A)	Variabel Atribut	Persepsi Kinestetik (B)	
	Variabel Manipulatif	Tinggi (b ₁)	Rendah (b ₂)
	Praktik Padat (a ₁)	a ₁ b ₁	a ₂ b ₁
	Praktik Terdistribusi (a ₂)	a ₁ b ₂	a ₂ b ₂

Keterangan:

a₁b₁ : Kelompok pemain yang memiliki persepsi kinestetik tinggi dilatih menggunakan praktik padat.

a₂b₁ : Kelompok pemain yang memiliki persepsi kinestetik rendah dilatih menggunakan praktik padat.

a₁b₂ : Kelompok pemain yang memiliki persepsi kinestetik tinggi dilatih menggunakan praktik terdistribusi.

a₂b₂ : Kelompok pemain yang memiliki persepsi kinestetik rendah dilatih menggunakan praktik terdistribusi.

Untuk mendapatkan keyakinan bahwa rancangan penelitian yang telah dipilih cukup memadai untuk pengujian hipotesis penelitian dan hasil penelitian

dapat digeneralisasikan ke populasi, maka dilakukan validasi terhadap hal-hal atau variabel dalam penelitian ini.

C. Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari 2 variabel bebas (*independent*) dan satu variabel terikat (*dependent*) dengan rincian yaitu :

1. Variabel bebas (*independent*).

- a. Variabel manipulatif yaitu pendekatan pembelajaran yang terdiri dari dua taraf yaitu:
 - 1) Praktik padat.
 - 2) Praktik terdistribusi.
- b. Variabel bebas atributif dalam penelitian ini yaitu:
 - 1) Persepsi kinestetik tinggi.
 - 2) Persepsi kinestetik rendah.

2. Variabel terikat (*dependent*)

Dalam penelitian ini variabel terikatnya yaitu hasil tembakan *lay up* bolabasket.

D. Definisi Operasional

Untuk memberikan penafsiran yang sama terhadap variabel-variabel dalam penelitian ini, maka perlu dijelaskan definisi dari variabel-variabel penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Praktik Padat

Praktik padat merupakan metode latihan yang pelaksanaannya tanpa diselingi istirahat diantara waktu latihan sampai batas waktu yang ditentukan. Latihan ini ditujukan untuk meningkatkan kemampuan mengontrol gerakan pada waktu melakukan latihan dan akan merangsang kemampuan otot yang dibutuhkan dalam cabang olahraga bolabasket untuk membantu mencapai prestasi yang lebih baik. Pelaksanaan latihan tembakan bolabasket dengan praktik padat yaitu pemain diinstruksikan melakukan tembakan bolabasket secara berulang-ulang dan terus menerus. Pemain tidak diberikan kesempatan untuk istirahat sampai batas waktu yang ditentukan habis.

2. Praktik Terdistribusi

Praktik terdistribusi merupakan bentuk latihan yang diselingi istirahat diantara waktu latihan. Latihan ini ditujukan untuk *recovery* atau pemulihan. Penggunaan waktu istirahat secara memadai bukan merupakan pemborosan waktu, tetapi merupakan bagian penting di dalam proses belajar gerak.

3. Persepsi Kinestetik

Persepsi kinestetik merupakan suatu fungsi organ-organ tubuh manusia yang erat hubungannya dengan gerak tubuh, membedakan posisi dan gerak tubuh serta anggota tubuh baik secara pasif maupun aktif. Persepsi kinestetik dalam penelitian ini meliputi persepsi kinestetik tinggi dan rendah, yang mana bisa diketahui melalui tes *Vertical Liner Space Test*. Persepsi kinestetik dihitung diatas rerata hasil pengukuran persepsi kinestetik pada sampel penelitian.

4. Tembakan *Lay Up* Bolabasket

Tembakan *lay up* merupakan salah satu teknik menembak dalam bolabasket yang mana ketika pemain telah memegang bola dengan dua tangan masih diperbolehkan menambah satu langkah untuk mendekat keranjang dilanjutkan melompat ke atas dan melepaskan bola hingga masuk keranjang diakhiri dengan pendaratan kedua kaki secara mengeper. Pada penelitian ini tembakan *lay up* bolabasket merupakan tembakan mahasiswa terhadap permainan bolabasket yang sedang ditekuni dengan hasil yang baik. Makin baik tingkat penguasaan tembakan *lay up* setiap pemainnya di dalam memainkan dan menguasai bola, maka makin cepat dan cermat kerja sama kolektif akan tercapai. Dengan demikian tim bolabasket akan lebih lama menguasai bola dan akan mendapatkan keuntungan secara fisik dan taktik.

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Penelitian ini menggunakan populasi mahasiswa putra Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta yang telah mengikuti mata kuliah tes dan praktek bolabasket 1.

2. Sampel Penelitian

Besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 40 mahasiswa, yang diperoleh dengan teknik *purposive random sampling*. Menurut Sudjana (2002) teknik *purposive random sampling* yaitu dari jumlah populasi yang ada

untuk menjadi sampel harus memenuhi ketentuan-ketentuan untuk memenuhi tujuan penelitian. Ketentuan-ketentuan tersebut adalah :

- a. Jenis kelamin laki-laki.
- b. Berminat untuk mengikuti pendekatan pembelajaran dengan praktik padat dan praktik terdistribusi.
- c. Sehat jasmani dan rohani.
- d. Bersedia menjadi sampel penelitian.
- e. Memiliki persepsi kinestetik yang baik, berdasarkan hasil observasi dan informasi.

Dari sejumlah mahasiswa yang telah mempunyai ketentuan tersebut, kemudian persepsi kinestetik diperoleh dengan *Vertical Liner Space Test*, data hasil persepsi kinestetik tersebut dipakai untuk mengelompokkan yaitu sampel yang memiliki persepsi kinestetik tinggi dan sampel yang memiliki persepsi kinestetik rendah. Selanjutnya dirangking, dari hasil rangking tersebut dibagi atas tiga kelompok yaitu tingkat persepsi kinestetik tinggi, sedang dan rendah. 20 mahasiswa yang memiliki tingkat persepsi kinestetik sedang tidak diikutsertakan, sehingga besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 40 mahasiswa putra yang terdiri dari 20 mahasiswa yang memiliki persepsi kinestetik tinggi, dan 20 mahasiswa yang memiliki persepsi kinestetik rendah. Selanjutnya 20 mahasiswa yang memiliki persepsi kinestetik tinggi dan yang memiliki persepsi kinestetik rendah masing-masing dibagi menjadi dua kelompok dengan cara diundi (random), yaitu 10 mahasiswa mendapatkan perlakuan dengan pendekatan pembelajaran dengan praktik padat dan 10

mahasiswa sebagai kelompok yang mendapatkan pendekatan pembelajaran dengan praktik terdistribusi.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Persepsi kinestetik diukur dengan tes *Vertical Linier Space Test*. Tes tembakan *lay up* bolabasket pada mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta yang dilakukan dalam pengambilan data dengan mengadakan tes *Bounce and Shoot Wiscounsin*.

1. Data persepsi kinestetik

Persepsi kinestetik diukur dengan tes *Vertical Linier Space Test* (Johnson & Nelson, 1970:188-190). Data persepsi kinestetik diukur sebanyak dua kali, yaitu sebelum perlakuan diberikan. Data hasil persepsi kinestetik tersebut dipakai untuk mengelompokkan yaitu sampel yang memiliki persepsi kinestetik tinggi dan sampel yang memiliki persepsi kinestetik rendah. Lihat lampiran 5.

2. Data tembakan *lay up* bolabasket

Teknik pengumpulan data menggunakan petunjuk tes *Wiscounsin Bounce and Shoot*. Data tembakan *lay up* bolabasket diukur sebanyak 10 kali. Tes dilakukan dari sebelah kanan atau kursi A sebanyak lima kali dan dari kiri atau kursi B sebanyak lima kali. Tes dinyatakan selesai apabila orang coba telah menangkap bola setelah tembakan yang kesepuluh. Lihat lampiran 6.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis varian (anava) dua jalur pada $\alpha = 0,05$. Jika nilai F yang diperoleh (F_0) signifikan analisis dilanjutkan dengan uji rentang (Sudjana, 2004:36). Untuk memenuhi asumsi dalam teknik anava, maka dilakukan uji normalitas (Uji *lilliefors*) dan uji Homogenitas Varians (dengan uji *Bartlett*) (Sudjana, 2002:261-264). Urutan langkah-langkah analisis data penelitian ini adalah:

1. Pengujian Prasyarat Analisis

Sebelum dilakukan analisis data dilakukan uji prasyarat analisis yaitu uji normalitas (Uji *Liliefors*) dan uji Homogenitas Varians (dengan uji *Bartlett*). Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang digunakan dalam penelitian berasal dari sampel berdistribusi normal atau tidak. Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah variansi pada tiap-tiap kelompok homogen atau tidak.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data penelitian ini menggunakan metode *Liliefors* (Sudjana, 2002:466). Adapun prosedur pengujian normalitas tersebut adalah sebagai berikut :

1) Pengamatan x_1, x_2, \dots, x_n dijadikan bilangan baku z_1, z_2, \dots, z_n

dengan menggunakan rumus:

$$z_i = \frac{X_i - \bar{X}}{s}$$

Keterangan : \bar{X} = Rata-rata
 X_i = Nilai variabel
 s = Simpangan baku

- 2) Untuk setiap bilangan baku ini dan menggunakan daftar distribusi normal baku, kemudian dihitung peluang $F(z_i) = P(z \leq z_i)$.
- 3) Selanjutnya dihitung proporsi z_1, z_2, \dots, z_n yang lebih kecil atau sama dengan z_i . Jika proporsi dinyatakan oleh $S(z_i)$, maka

$$S(z_i) = \frac{\text{banyaknya } z_1, z_2, \dots, z_n \text{ yang } \leq z_i}{n}$$

- 4) Hitung selisih $F(z_i) - S(z_i)$, kemudian ditentukan harga mutlakanya.
- 5) Ambil harga yang paling besar di antara harga-harga mutlak selisih tersebut. Harga terbesar ini merupakan L_{hitung} .

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan dengan uji *Bartlett*. Langkah-langkah pengujiannya sebagai berikut :

- 1) Membuat tabel perhitungan yang terdiri dari kolom-kolom kelompok sampel; $dk (n-1)$; $1/dk$; SD_i^2 , dan $(dk) \log SD_i^2$.
- 2) Menghitung varians gabungan dari semua sampel, dengan rumus:

$$SD^2 = \frac{(n-1) SD_i^2}{(n-1)} \dots\dots (1)$$

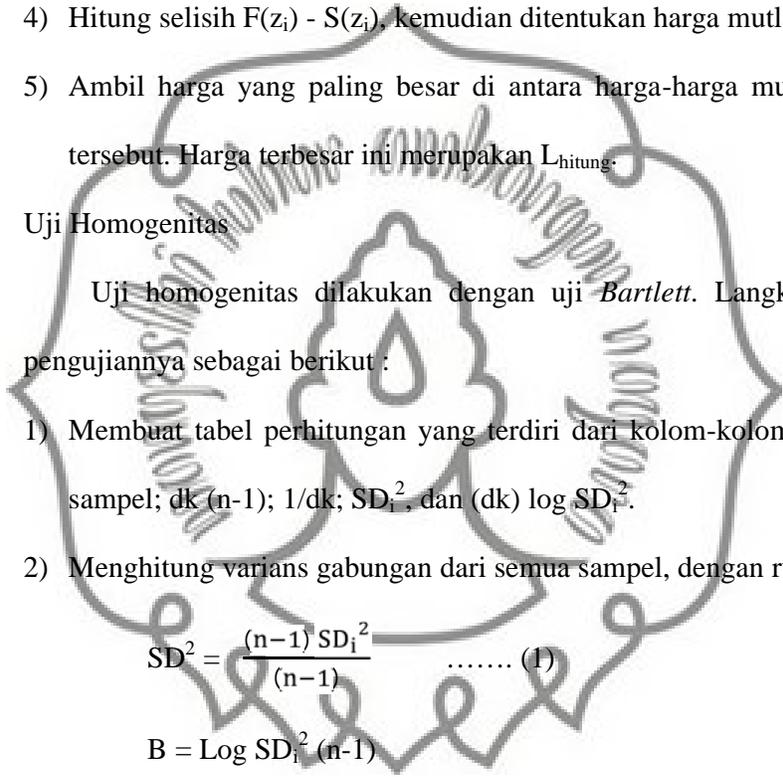
$$B = \text{Log } SD_i^2 (n-1)$$

- 3) Menghitung χ^2 , dengan rumus:

$$\chi^2 = (L_n) B - (n-1) \text{Log } SD_i \dots\dots\dots (2)$$

dengan $(L_n 10) = 2,3026$

Hasilnya (χ^2_{hitung}) kemudian dibandingkan dengan χ^2_{tabel} , pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dan $dk (n-1)$.



4) Apabila $s^2_{hitung} < s^2_{tabel}$, maka H_0 diterima.

Artinya varians sampel bersifat homogen. Sebaliknya apabila

$s^2_{hitung} > s^2_{tabel}$, maka H_0 ditolak, artinya varians sampel bersifat tidak homogen.

2. Uji Hipotesis

Langkah-langkah melakukan uji hipotesis adalah sebagai berikut:

a. Anava Rancangan Faktorial 2x2

1) Metode AB untuk Perhitungan Anava Dua Faktor

Tabel 6. Ringkasan Anava Dua Faktor

Sumber Variasi	Dk	JK	RJK	F_0
Rata-rata Perlakuan	1	R_y	R	
A	$a - 1$	A_y	A	A/B
B	$b - 1$	B_y	B	B/E
AB	$(a-1)(b-1)$	AB_y	AB	AB/E
Kekeliruan	$ab(n-1)$	E_y	E	

Keterangan: A = Kelompok A

B = Kelompok B

AB = Interaksi antara kelompok A dengan kelompok B

2) Kriteria Pengujian Hipotesis

Jika $F > F(1-\alpha)(v_1-v_2)$, maka hipotesis nol ditolak. Jika $F < F(1-\alpha)(v_1-v_2)$, maka hipotesis nol diterima. Dengan demikian dk pembilang $v_1 (k-1)$ dan dk penyebut $v_2 = (n_1 + \dots + n_k - k)$, α = taraf signifikansi untuk pengujian hipotesis.

b. Uji Rentang Newman-Keuls Setelah Anava

Menurut Sudjana (2004:36) langkah-langkah untuk melakukan uji Newman-Keuls adalah sebagai berikut:

1. Susun k buah rata-rata perlakuan menurut urutan nilainya, dan yang paling kecil sampai kepada yang terbesar.
2. Dari rangkaian ANAVA, diambil harga RJK_e disertai dk-nya.
3. Hitung kekeliruan buku rata-rata untuk tiap perlakuan dengan rumus:

$$S_y = \frac{RJK_e(\text{kekeliruan})}{n}$$

RJK (kekeliruan) juga didapat dari hasil rangkuman anava.

4. Tentukan taraf signifikansi , lalu gunakan daftar rentang student. Untuk uji Newman-Keuls, di ambil $v = dk$ dari RJK (kekeliruan) dan $p = 2,3,\dots,k$. Harga-harga yang di dapat dari badan daftar sebanyak $(k-1)$ untuk v dan p supaya di catat.
5. Kalikan harga-harga yang didapat di titik (...) di atas masing-masing dengan S_y , dengan jalan demikian diperoleh apa yang dinamakan rentang signifikan terkecil (RST).
6. Bandingkan selisih rata-rata terkecil dengan RST untuk mencari p-k selisih rata-rata terbesar dan rata-rata terkecil kedua dengan RST untuk $p=(k-1)$, dan seterusnya. Demikian halnya perbandingan selisih rata-rata terbesar kedua rata-rata terkecil dengan RST untuk $p = (k-1)$, selisih rata-rata terbesar kedua dan rata-rata terkecil kedua dengan RST untuk $p = (k-2)$, dan seterusnya. Dengan jalan begini, semuanya akan ada $\frac{1}{2} k (k-1)$ pasangan yang harus dibandingkan. Jika selisih-selisih yang didapat lebih besar dari pada RST-nya masing-masing maka disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikansi di antara rata-rata perlakuan.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam bab ini disajikan mengenai hasil penelitian beserta interpretasinya. Penyajian hasil penelitian adalah berdasarkan analisis statistik yang dilakukan pada tes awal dan tes akhir hasil tembakan *lay up* bolabasket. Berturut-turut berikut disajikan mengenai deskripsi data, uji persyaratan analisis, pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian.

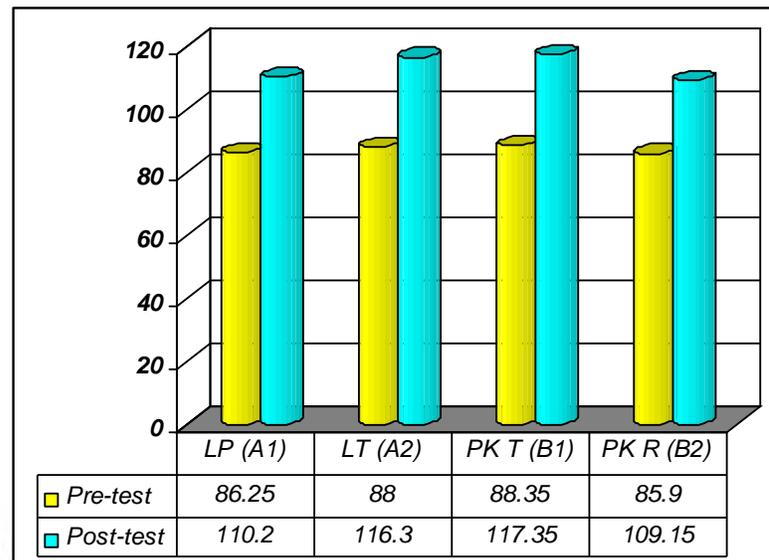
A. Deskripsi Data

Deskripsi hasil analisis data hasil tes hasil tembakan *lay up* bolabasket yang dilakukan sesuai dengan kelompok yang dibandingkan disajikan sebagai berikut:

Tabel 7. Deskripsi Data Hasil Tes Tembakan *Lay Up* Bolabasket Tiap Kelompok Berdasarkan Penggunaan Pendekatan Pembelajaran dan Tingkat Persepsi Kinestetik

Perlakuan	Tingkat Persepsi Kinestetik	Statistik	Hasil Tes Awal	Hasil Tes Akhir	Peningkatan
Pendekatan pembelajaran dengan praktik padat	Tinggi	Jumlah	873	1167	294
		Rerata	87.300	116.700	29.400
		SD	11.991	9.956	4.949
	Rendah	Jumlah	852	1037	185
		Rerata	85.200	103.700	18.500
		SD	8.430	8.590	4.062
Pendekatan pembelajaran dengan praktik terdistribusi	Tinggi	Jumlah	894	1180	286
		Rerata	89.400	118.000	28.600
		SD	7.891	6.864	7.291
	Rendah	Jumlah	866	1146	280
		Rerata	86.600	114.600	28.000
		SD	6.114	7.961	6.128

Gambaran menyeluruh dari nilai rata-rata hasil tembakan *lay up* bolabasket maka dapat dibuat histogram perbandingan nilai-nilai sebagai berikut:



Gambar 5. Histogram Nilai Rata-Rata Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Hasil Tembakan *Lay Up* Bolabasket Tiap Kelompok Berdasarkan Penggunaan Pendekatan Pembelajaran dan Tingkat Persepsi Kinestetik

Keterangan:

- LP = Kelompok pendekatan pembelajaran dengan praktik padat
- LT = Kelompok pendekatan pembelajaran dengan praktik terdistribusi
- PK T = Kelompok persepsi kinestetik tinggi
- PK R = Kelompok persepsi kinestetik rendah
- = Hasil tes awal
- = Hasil tes akhir

Hal-hal yang menarik dari nilai-nilai yang terdapat dalam tabel dan histogram di atas adalah sebagai berikut:

1. Jika antara kelompok mahasiswa yang mendapat pendekatan pembelajaran dengan praktik padat dan praktik terdistribusi dibandingkan, maka dapat diketahui bahwa kelompok perlakuan dengan praktik terdistribusi memiliki

peningkatan hasil tembakan *lay up* bolabasket sebesar 4.35 yang lebih tinggi dari pada kelompok pendekatan pembelajaran dengan praktik padat.

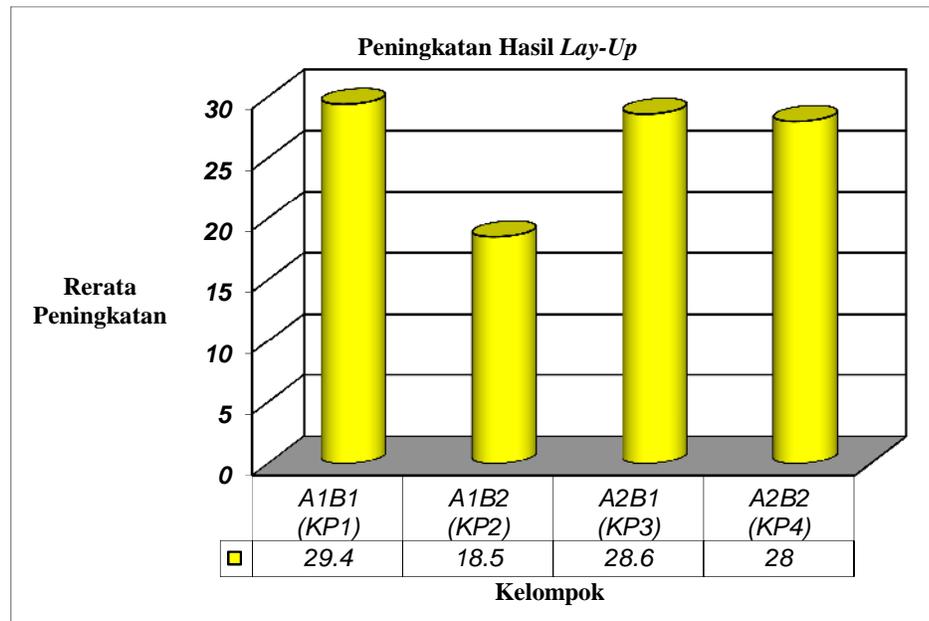
2. Jika antara kelompok mahasiswa yang memiliki persepsi kinestetik tinggi dan rendah dibandingkan, maka dapat diketahui bahwa kelompok mahasiswa yang memiliki persepsi kinestetik tinggi memiliki peningkatan hasil tembakan *lay up* bolabasket sebesar 5.75 yang lebih tinggi dari pada kelompok mahasiswa yang memiliki persepsi kinestetik rendah.

Masing-masing sel (kelompok perlakuan) memiliki peningkatan hasil tembakan *lay up* bolabasket yang berbeda. Nilai peningkatan hasil tembakan *lay up* bolabasket masing-masing sel (kelompok perlakuan) dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 8. Nilai Hasil Tembakan *Lay Up* Bolabasket Masing-Masing Sel (Kelompok Perlakuan)

No	Kelompok Perlakuan (Sel)	Gain Score
1	A ₁ B ₁ (KP ₁)	29.40
2	A ₁ B ₂ (KP ₂)	18.50
3	A ₂ B ₁ (KP ₃)	28.60
4	A ₂ B ₂ (KP ₄)	28.00

Agar nilai rata-rata peningkatan hasil tembakan *lay up* bolabasket yang dicapai tiap kelompok perlakuan mudah dipahami, maka nilai peningkatan hasil tembakan *lay up* bolabasket pada tiap kelompok perlakuan disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut:



Gambar 6. Histogram Nilai Rata-Rata Hasil Tembakan *Lay Up* Bolabasket Pada Tiap Kelompok Perlakuan.

Keterangan :

- KP₁ = Kelompok pendekatan pembelajaran dengan praktik padat pada tingkat persepsi kinestetik tinggi
- KP₂ = Kelompok pendekatan pembelajaran dengan praktik padat pada tingkat persepsi kinestetik rendah
- KP₃ = Kelompok pendekatan pembelajaran dengan praktik terdistribusi memiliki persepsi kinestetik tinggi
- KP₄ = Kelompok pendekatan pembelajaran dengan praktik terdistribusi pada tingkat persepsi kinestetik rendah

B. Reliabilitas

Untuk mengetahui tingkat keajegan hasil tes dilakukan uji reliabilitas pada tes awal dan tes akhir hasil tembakan *lay up* bolabasket. Hasil uji reliabilitas data hasil tembakan *lay up* bolabasket kemudian dikategorikan dengan menggunakan pedoman tabel koefisien korelasi dari Book Walter yang dikutip Mulyono (1999:22), yaitu :

Tabel 9. Range Kategori Reliabilitas

Kategori	Reliabilita
Tinggi Sekali	0,90 – 1,00
Tinggi	0,80 – 0,89
Cukup	0,60 – 0,79
Kurang	0,40 – 0,59
Tidak Signifikan	0,00 – 0,39

Adapun hasil uji reliabilitas data hasil tembakan *lay up* bolabasket pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 10. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data

Variabel	Reliabilita	Kategori
a. Tes persepsi kinestetik	0,84	Tinggi
b. Tes awal tembakan <i>lay up</i> bolabasket		
(1) Kecepatan	0,96	Tinggi sekali
(2) Ketepatan	0,87	Tinggi
c. Tes akhir tembakan <i>lay up</i> bolabasket		
(1) Kecepatan	0,97	Tinggi sekali
(2) Ketepatan	0,93	Tinggi sekali

C. Pengujian Persyaratan Analisis Varians

1. Uji Normalitas

Sebelum dilakukan analisis data perlu diuji distribusi kenormalannya. Uji normalitas data dalam penelitian ini digunakan metode *Lilliefors*. Hasil uji normalitas data yang dilakukan pada tiap kelompok adalah sebagai berikut:

Tabel 11. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok Perlakuan	N	M	SD	L_{hitung}	$L_{tabel 5\%}$	Kesimpulan
KP ₁	10	29.400	4.949	0.1103	0.258	Berdistribusi Normal
KP ₂	10	18.500	4.062	0.1334	0.258	Berdistribusi Normal
KP ₃	10	28.600	7.291	0.2406	0.258	Berdistribusi Normal
KP ₄	10	28.000	6.128	0.1616	0.258	Berdistribusi Normal

Dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada KP₁ diperoleh nilai $L_o = 0.1103$. Di mana nilai tersebut lebih kecil dari angka batas penolakan pada taraf signifikansi 5% yaitu 0.258. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada KP₁ termasuk berdistribusi normal. Dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada KP₂ diperoleh nilai $L_o = 0.1334$, yang ternyata lebih kecil dari angka batas penolakan hipotesis nol menggunakan signifikansi 5% yaitu 0.258. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada KP₂ termasuk berdistribusi normal. Dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada KP₃ diperoleh nilai $L_o = 0.2406$. Di mana nilai tersebut lebih kecil dari angka batas penolakan menggunakan signifikansi 5% yaitu 0.258. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada KP₃ termasuk berdistribusi normal. Adapun dari hasil uji normalitas yang

dilakukan pada KP_4 diperoleh nilai $L_o = 0.1616$, yang ternyata juga lebih kecil dari angka batas penolakan hipotesis nol menggunakan signifikansi 5% yaitu 0.258. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada KP_4 juga termasuk berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan untuk menguji kesamaan varians antara kelompok 1 dengan kelompok 2. Uji homogenitas pada penelitian ini dilakukan dengan uji *Bartlett*. Hasil uji homogenitas data antara kelompok 1 dan kelompok 2 adalah sebagai berikut:

Tabel 12. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data

Kelompok	N_i	SD_{gab}^2	χ_o^2	$\chi_{tabel\ 5\%}^2$	Kesimpulan
4	10	32.925	3.387	7.81	Varians homogen

Dari hasil uji homogenitas diperoleh nilai $\chi_o^2 = 3.387$. Sedangkan dengan $k - 1 = 4 - 1 = 3$, angka $\chi_{tabel\ 5\%}^2 = 7.81$, yang ternyata bahwa nilai $\chi_o^2 = 3.387$ lebih kecil dari $\chi_{tabel\ 5\%}^2 = 7.81$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa antara kelompok dalam penelitian ini memiliki varians yang homogen.

D. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis penelitian dilakukan berdasarkan hasil analisis data dan interpretasi analisis varians. Uji rentang Newman-Keuls ditempuh sebagai langkah-langkah uji rata-rata setelah Anava. Berkenaan dengan hasil analisis

varians dan uji rentang Newman-Keuls, ada beberapa hipotesis yang harus diuji. Urutan pengujian disesuaikan dengan urutan hipotesis yang dirumuskan pada bab II.

Hasil analisis data, yang diperlukan untuk pengujian hipotesis sebagai berikut:

Tabel 13. Ringkasan Nilai Rata-Rata Hasil Tembakan *Lay Up* Bolabasket Berdasarkan Penggunaan Pendekatan Pembelajaran dan Tingkat Persepsi Kinestetik

Variabel <i>Lay Up</i> Bolabasket	a ₁		a ₂	
	b ₁	b ₂	b ₁	b ₂
Hasil tes awal	87.30	85.20	89.40	86.60
Hasil tes akhir	116.70	103.70	118.00	114.60
Peningkatan	29.40	18.50	28.60	28.00

Keterangan :

a₁ = Pendekatan pembelajaran dengan praktik padat.

a₂ = Pendekatan pembelajaran dengan praktik terdistribusi.

b₁ = Kelompok mahasiswa yang memiliki persepsi kinestetik tinggi

b₂ = Kelompok mahasiswa yang memiliki persepsi kinestetik rendah

Tabel 14. Ringkasan Hasil Analisis Varians Untuk Penggunaan Pendekatan Pembelajaran (A₁ dan A₂)

Sumber Variasi	dk	JK	RJK	F _o	F _t
A	1	189.2250	189.225	5.7472 *	4.11
Kekeliruan	36	1185.3000	32.925		

Tabel 15. Ringkasan Hasil Analisis Varians Untuk Tingkat Persepsi Kinestetik (B₁ dan B₂)

Sumber Variasi	dk	JK	RJK	F _o	F _t
B	1	330.6250	330.625	10.0418 *	4.11
Kekeliruan	36	1185.3000	32.925		

Tabel 16. Ringkasan Hasil Analisis Varians Dua Faktor

Sumber Variasi	dk	JK	RJK	F _o	F _t
Rata-rata					
Perlakuan	1	27300.6250	27300.625		
A	1	189.2250	189.225	5.7472 *	4.11
B	1	330.6250	330.625	10.0418 *	4.11
AB	1	265.2250	265.225	8.0554 *	4.11
Kekeliruan	36	1185.3000	32.925		
Total	40	29271.0000			

Tabel 17. Ringkasan Hasil Uji Rentang Newman-Keuls Setelah Analisis Varians

KP	a ₁ b ₂ a ₂ b ₂ a ₂ b ₁ a ₁ b ₁				RST	
	Rerata	18.500	28.000	28.600		29.400
a ₁ b ₂	18.500	-	9.500 *	10.100 *	10.900 *	5.2440
a ₂ b ₂	28.000		-	0.600	1.400	6.3145
a ₂ b ₁	28.600			-	0.800	6.9678
a ₁ b ₁	29.400				-	

Keterangan ;

Tanda * signifikan pada $p \leq 0,05$.

Berdasarkan hasil analisis data di atas dapat dilakukan pengujian hipotesis sebagai berikut:

1. Pengujian Hipotesis I

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran dengan praktik padat memiliki peningkatan yang berbeda dengan pendekatan pembelajaran praktik terdistribusi. Hal ini dibuktikan dari nilai $F_{hitung} = 5.747 > F_{tabel} = 4.11$. Dengan demikian hipotesa nol (H_0) ditolak. Yang berarti bahwa pendekatan pembelajaran dengan praktik padat memiliki peningkatan yang berbeda dengan pendekatan pembelajaran praktik terdistribusi dapat diterima kebenarannya. Dari analisis lanjutan diperoleh bahwa ternyata pendekatan pembelajaran praktik terdistribusi memiliki peningkatan yang lebih baik dari pada pendekatan pembelajaran dengan praktik padat, dengan rata-rata peningkatan masing-masing yaitu 23.950 dan 28.300.

2. Pengujian Hipotesis II

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki persepsi kinestetik tinggi memiliki peningkatan hasil tembakan *lay up* bolabasket yang berbeda dengan mahasiswa yang memiliki persepsi kinestetik rendah. Hal ini dibuktikan dari nilai $F_{hitung} = 10.042 > F_{tabel} = 4.11$. Dengan demikian hipotesa nol (H_0) ditolak. Yang berarti bahwa mahasiswa yang memiliki persepsi kinestetik tinggi memiliki peningkatan hasil tembakan *lay up* bolabasket yang berbeda dengan mahasiswa yang memiliki persepsi kinestetik rendah dapat diterima kebenarannya.

Dari analisis lanjutan diperoleh bahwa ternyata mahasiswa yang memiliki persepsi kinestetik tinggi memiliki peningkatan hasil tembakan *lay up* bolabasket yang lebih baik dari pada mahasiswa yang memiliki persepsi kinestetik rendah, dengan rata-rata peningkatan masing-masing yaitu 29.000 dan 23.250.

3. Pengujian Hipotesis III

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa interaksi antara perbedaan pendekatan pembelajaran dan tingkat persepsi kinestetik mahasiswa sangat bermakna. Karena $F_{hitung} = 8.055 > F_{tabel} = 4.11$. Dengan demikian hipotesa nol ditolak. Yang berarti bahwa keberhasilan pendekatan pembelajaran dipengaruhi oleh tingkat persepsi kinestetik yang dimiliki mahasiswa.

E. Pembahasan Hasil Penelitian

Pembahasan hasil penelitian ini memberikan penafsiran yang lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dikemukakan. Berdasarkan pengujian hipotesis telah menghasilkan dua kelompok kesimpulan analisis yaitu :
(a) ada perbedaan pengaruh yang bermakna antara faktor-faktor utama penelitian
(b) ada interaksi yang bermakna antara faktor-faktor utama dalam bentuk interaksi dua faktor. Kelompok kesimpulan analisis tersebut dapat dipaparkan lebih lanjut sebagai berikut:

1. Perbedaan Pengaruh Antara Pendekatan Pembelajaran Praktik Padat dan Terdistribusi Terhadap Hasil Tembakan *Lay Up* Bolabasket

Berdasarkan pengujian hipotesis pertama ternyata ada perbedaan pengaruh yang nyata antara kelompok mahasiswa yang mendapatkan pendekatan pembelajaran dengan praktik padat dan kelompok mahasiswa yang mendapatkan pendekatan pembelajaran praktik terdistribusi terhadap peningkatan hasil tembakan *lay up* bolabasket. Pada kelompok mahasiswa yang mendapat pendekatan pembelajaran praktik padat mempunyai peningkatan hasil tembakan *lay up* bolabasket yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok mahasiswa yang mendapat pendekatan pembelajaran dengan praktik terdistribusi.

Pembelajaran tembakan *lay up* bolabasket dengan praktik padat, memiliki kelebihan dalam hal pemanfaatan memori gerakan, yaitu dengan adanya ingatan jangka pendek (*short term memory*). *Short term memory* yaitu sistem memori yang berfungsi untuk menyimpan sejumlah besar informasi yang diterimanya selama periode waktu yang singkat. Setelah melakukan gerakan tembakan *lay up* bolabasket, *short term sensory store* mahasiswa mencatat di dalam *short term memory*. Apa yang harus saja dilakukan masih terkonsep dan tersimpan di dalam memori selama beberapa saat, dan memori itu akan hilang setelah beberapa lama. Dengan pembelajaran secara praktik padat, maka sebelum memori itu hilang, mahasiswa melakukan gerakan lagi sehingga konsep gerakan tembakan *lay up* bolabasket yang dilakukan terkonsep ke dalam memori dengan lebih kuat. *Short term memory* ini juga dapat memberikan *feedback* pada mahasiswa, agar gerakan tembakan *lay up* bolabasket selanjutnya menjadi lebih baik. Suatu misal mahasiswa melakukan

gerakan yang terlalu lemah, atau tenaganya terlalu besar. Mahasiswa menyadari bahwa gerakan yang baru saja dilakukan dengan kurang tetap, gerakan yang dilakukan tadi masih terkonsep di dalam memori, sehingga memberikan perbaikan untuk gerakan selanjutnya.

Dari angka-angka yang dihasilkan dalam analisis data menunjukkan bahwa perbandingan rata-rata peningkatan persentase hasil tembakan *lay up* bolabasket yang dihasilkan oleh pendekatan pembelajaran praktik padat lebih tinggi 4.35 dari pada dengan praktik terdistribusi.

2. Perbedaan Hasil Tembakan *Lay Up* Bolabasket Antara Mahasiswa yang Memiliki Persepsi Kinestetik Tinggi Dan Rendah

Berdasarkan pengujian hipotesis ke dua ternyata ada perbedaan pengaruh yang nyata antara kelompok mahasiswa dengan persepsi kinestetik tinggi dan persepsi kinestetik rendah terhadap hasil tembakan *lay up* bolabasket. Pada kelompok mahasiswa dengan persepsi kinestetik tinggi mempunyai peningkatan hasil tembakan *lay up* bolabasket lebih tinggi dibanding kelompok mahasiswa dengan persepsi kinestetik rendah. Pada kelompok mahasiswa persepsi kinestetik tinggi memiliki potensi yang lebih tinggi dari pada mahasiswa yang memiliki persepsi kinestetik rendah. Persepsi kinestetik merupakan modalitas untuk melakukan pembelajaran tembakan *lay up* bolabasket.

Persepsi kinestetik adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan antara gerakan mata (pandangan) dengan gerakan tangan secara efektif. Gerakan tembakan *lay up* bolabasket termasuk gerakan yang

cukup kompleks, sebab gerakan tembakan *lay up* bolabasket merupakan gabungan beberapa gerakan yang harus dilakukan secara terpadu dan selaras. Keberhasilan tembakan *lay up* bolabasket dipengaruhi oleh kemampuan mahasiswa untuk melakukan gerakan secara terpadu dan selaras. Persepsi kinestetik dapat menunjang keberhasilan belajar tembakan *lay up* bolabasket, karena dengan persepsi kinestetik yang baik, mahasiswa dapat mengontrol gerakan-gerakan yang dilakukan sehingga menjadi lebih akurat. Mahasiswa yang memiliki persepsi kinestetik tinggi memiliki kemampuan untuk lebih cepat menguasai tembakan *lay up* bolabasket, dari pada mahasiswa yang memiliki persepsi kinestetik rendah.

Dari angka-angka yang dihasilkan dalam analisis data menunjukkan bahwa perbandingan rata-rata peningkatan hasil tembakan *lay up* bolabasket pada mahasiswa yang memiliki persepsi kinestetik tinggi 5.75 yang lebih tinggi dari pada kelompok mahasiswa yang memiliki persepsi kinestetik rendah.

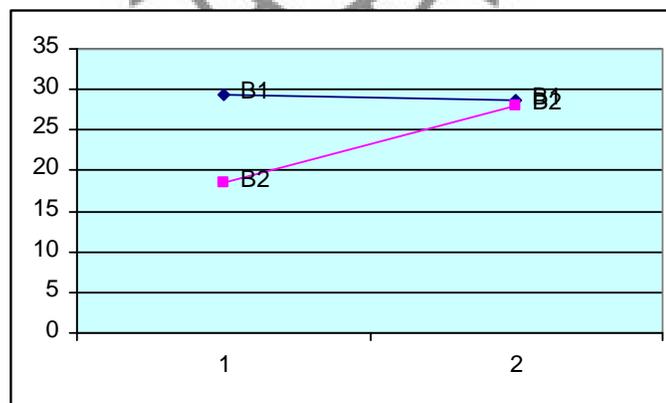
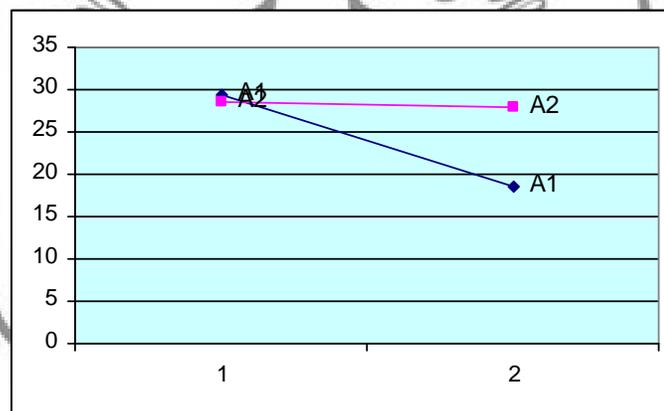
3. Pengaruh Interaksi Antara Pendekatan Pembelajaran dan Persepsi Kinestetik Terhadap Hasil Tembakan *Lay Up* Bolabasket

Dari tabel ringkasan hasil analisis varian dua faktor, nampak bahwa faktor-faktor utama penelitian dalam bentuk dua faktor menunjukkan interaksi yang nyata. Untuk kepentingan pengujian bentuk interaksi AB terbentuklah tabel dibawah ini.

Tabel 18. Pengaruh Sederhana, Pengaruh Utama, dan Interaksi Faktor A dan B Terhadap Hasil Tembakan *Lay Up* Bolabasket.

Faktor		A = Pendekatan pembelajaran			
	Taraf	a ₁	a ₂	Rerata	a ₁ - a ₂
B = Persepsi Kinestetik	b ₁	29.400	28.600	29.000	0.800
	b ₂	18.500	28.000	23.250	9.500
Rerata		23.950	28.300	26.125	5.75
b ₁ - b ₂		10.900	0.600	4.35	

Interaksi antara dua faktor penelitian dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 7. Bentuk Interaksi Perubahan Besarnya Hasil Tembakan *Lay Up* Bolabasket

Keterangan :

- : A_1 = Pendekatan pembelajaran dengan praktik padat
- : A_2 = Pendekatan pembelajaran dengan praktik terdistribusi.
- : B_1 = Persepsi kinestetik tinggi
- : B_2 = Persepsi kinestetik rendah

Atas dasar gambar 7 di atas, bahwa bentuk garis perubahan besarnya nilai hasil tembakan *lay up* bolabasket adalah tidak sejajar atau bersilangan. Meski demikian garis tersebut memiliki suatu titik pertemuan antara penggunaan metode dalam pendekatan pembelajaran dan persepsi kinestetik. Berarti terdapat interaksi yang signifikan diantara keduanya. Gambar tersebut menunjukkan bahwa persepsi kinestetik memiliki pengaruh terhadap hasil tembakan *lay up* bolabasket.

Kefektifan penggunaan metode dalam pembelajaran hasil tembakan *lay up* bolabasket dipengaruhi oleh tinggi rendahnya persepsi kinestetik yang dimiliki mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian pada gambar 7, ternyata mahasiswa yang memiliki persepsi kinestetik tinggi dengan pendekatan pembelajaran praktik padat, memiliki peningkatan hasil tembakan *lay up* bolabasket sebesar 29.400 yang lebih baik dibandingkan mahasiswa dengan persepsi kinestetik tinggi dan mendapat perlakuan pendekatan pembelajaran praktik terdistribusi sebesar 28.600. Sedangkan mahasiswa yang memiliki persepsi kinestetik rendah dengan pendekatan pembelajaran praktik terdistribusi, memiliki peningkatan hasil tembakan *lay up* bolabasket sebesar 28.000 yang lebih baik dibandingkan mahasiswa dengan persepsi kinestetik rendah dan mendapat perlakuan pendekatan pembelajaran praktik padat sebesar 18.500. Kefektifan penggunaan pendekatan pembelajaran bolabasket dipengaruhi oleh klasifikasi persepsi kinestetik yang dimiliki mahasiswa.

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara pendekatan pembelajaran dengan praktik padat dan terdistribusi dalam meningkatkan hasil tembakan *lay up* bolabasket. Pengaruh pendekatan pembelajaran praktik terdistribusi lebih baik dari pada praktik padat dalam meningkatkan hasil tembakan *lay up* bolabasket.
2. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara persepsi kinestetik tinggi dengan persepsi kinestetik rendah terhadap hasil tembakan *lay up* bolabasket. Peningkatan hasil tembakan *lay up* bolabasket pada mahasiswa yang memiliki persepsi kinestetik tinggi lebih baik dari pada yang memiliki persepsi kinestetik rendah.
3. Terdapat interaksi yang signifikan antara pendekatan pembelajaran dan persepsi kinestetik terhadap hasil tembakan *lay up* bolabasket.
 - a. Mahasiswa yang memiliki persepsi kinestetik tinggi lebih cocok jika diberikan pendekatan pembelajaran dengan praktik padat.
 - b. Mahasiswa yang memiliki persepsi kinestetik rendah lebih cocok jika diberikan pendekatan pembelajaran dengan praktik terdistribusi.

B. Implikasi

Kesimpulan dari hasil penelitian ini dapat mengandung pengembangan ide yang lebih luas jika dikaji pula tentang implikasi yang ditimbulkan. Atas dasar kesimpulan yang telah diambil, dapat dikemukakan implikasinya sebagai berikut:

1. Secara umum dapat dikatakan bahwa pendekatan pembelajaran dan persepsi kinestetik merupakan variabel yang mempengaruhi peningkatan hasil tembakan *lay up* bolabasket.
2. Pendekatan pembelajaran menggunakan praktik terdistribusi ternyata memberikan pengaruh yang lebih tinggi dalam meningkatkan hasil tembakan *lay up* bolabasket. Kebaikan pendekatan pembelajaran dengan praktik terdistribusi ini dapat dipergunakan sebagai solusi bagi pengajar dan pelatih dalam upaya meningkatkan hasil tembakan *lay up* bolabasket.
3. Berkenaan dengan penerapan kedua bentuk penggunaan pendekatan pembelajaran dapat meningkatkan hasil tembakan *lay up* bolabasket, masih ada faktor lain yaitu persepsi kinestetik. Hasilnya menunjukkan bahwa ada perbedaan peningkatan hasil tembakan *lay up* bolabasket yang sangat signifikan antara kelompok persepsi kinestetik tinggi dan persepsi kinestetik rendah. Hal ini mengisyaratkan kepada pengajar dan pelatih, upaya peningkatan hasil tembakan *lay up* bolabasket hendaknya memperhatikan faktor persepsi kinestetik.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini maka kepada pengajar dan pelatih diberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Pendekatan pembelajaran dengan praktik terdistribusi memiliki pengaruh yang lebih baik dalam meningkatkan hasil tembakan *lay up* bolabasket, maka sebaiknya dipilih oleh pengajar dan pelatih dalam upaya meningkatkan keterampilan mahasiswanya.
2. Penerapan penggunaan pendekatan pembelajaran untuk meningkatkan hasil tembakan *lay up* bolabasket, perlu memperhatikan faktor persepsi kinestetik.
3. Dalam pendekatan pembelajaran terhadap hasil tembakan *lay up* bolabasket kepada mahasiswa yang memiliki kecocokan tinggi, hendaknya pengajar dan pelatih menggunakan praktik padat.
4. Dalam pembelajaran mahasiswa yang memiliki kecocokan rendah dan belum menguasai tembakan *lay up* bolabasket, hendaknya pengajar menggunakan praktik terdistribusi.
5. Karena dalam penelitian ini baru pada tes persepsi kinestetik *Vertical Linier Space Test*, maka bagi para peneliti berikutnya disarankan untuk meneliti yang lebih luas dan menggunakan tes persepsi kinestetik yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Akros Abidin. 1991. *Buku Penuntun Bolabasket Kembar*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Ambler, Vic. 1990. *Petunjuk untuk Pelatih dan Pemain Bolabasket*. Bandung: Tarsito.
- Anthony, Deutsch J. & Diana, Deutsch. 1973. *Physiological Psychology*. Chicago: The Dorsey Press.
- A. Hamidsyah Noer. 1993. *Ilmu Pelatihan Dasar*. Surakarta : FKIP UNS
- Bompa, O. Tudor. 1994. *Theory and Methodology of training*, Dubuque, Iowa: Hunt Publishing Company.
- Brooks, G. A. & Fahey, T. D. 1984. *Exsercise Physiology: Human Bioenergenetics and Its Aplications*. New York: Jhon Willey and Sons Ins.Ist Ed.
- David L. Gallahue & John C. Ozmun. 1998. *Understanding Motor Development: Infants, Childern, Adolencents, Adults”*.
- Dep.dikbud Dirjen Pemuda dan Olahraga. 1989. *Coaching Bolabasket*. Jakarta : Proyek Pendidikan Olahraga Perguruan Tinggi.
- Drowatzky. J. N. 1981. *Motor Learning: Principles and Practice*. Mineapolis: Burgers Publishing Co.
- FIBA. 2008. *Peraturan Resmi Bolabasket*. Terjemahan oleh PB. Perbasi. Beijing: FIBA Central Board.
- Fos, M.L. & Kateyian, S.J. 1998. *Physiological Basic For Exercise and Sport*. Dubuque: McGraw-Hill Companis.
- Imam Sodikun. 1992. *Olahraga Pilihan Bolabasket*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti PPTK.
- Iwan Setiawan. 1985. *Teori Belajar Mengajar Motorik*. Jakarta: PIO KONI Pusat.
- Johnson B. L. & Nelson J. K. 1970. *Practical Measurements for Evaluation in Pshysical Education*. Minneapolis: Burgess Publishing Company.

- Junusul Hairy. 1989. *Fisiologi Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Dirjendikti
- Kerr, Robert. 1982. *Psychomotor Learning*. New York: CBS College Publishing.
- Kirkendall. R.D. 1980. *Motor Learning Concept and Application*. Iowa. WE. Brown Company.
- Magill, Richard A. 1985. *Motor Learning. Concepts and Applications*. Dubuque Iowa: Wm. C. Brown Company Publishers
- Mulyono, B. A., 1999. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Press.
- M. Furqon H. 2002. *Pemanduan Bakat Olahraga Modifikasi Sport Search*, Surakarta: Pusat Penelitian dan Pengembangan Keolahragaan. UNS.
- Oliver, Jon. 2004. *Dasar-dasar Bolabasket*. Terjemahan oleh Yulianto. Wawan E. 2007. Bandung: Pakar Raya.
- Oxendine B. Joseph. 1984. *Psychology of Motor Learning*, New jersey: Prentice-Hall, inc.
- Ronald, M. G. 1976. *Information Processing in Motor Skill*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Rusli Lutan. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Dirjen Dikti Dep P dan K
- Sarumpet, A. Parno dan Zulfar Djaset. 1992. *Permainan Besar*. Jakarta: Depdikbud. Dirjen Dikti.
- Schmidt, Richard A. 1988. *Motor Learning and Control: A Behavioral Emphasis*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publisher, inc.
- _____. 1991. *Motor Learning and Performance: from principles to practice*. England: Human Kinetics Publisher (UK). Ltd.
- Singer, Robert N. 1980. *Motor Learning and Human Performance*. New York: Mc Millan Publishing Company, Inc.
- _____. 1982. *The Learning of Motor Skills*. New York: Macmillan Publishing Co., Inc.
- Soebagyo Hartoko. 1992. *Teori dan Praktek Bolabasket I*. Surakarta : FKIP UNS

- Sudjana. 2002. *Desain dan Analisis Eksperimen*. Bandung. Tarsito.
- _____. 2004. *Metode Statistika*. Bandung. Tarsito.
- Sugiyanto. 1988. *Penelitian Pendidikan*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- _____. 1993. *Pertumbuhan dan Perkembangan*. KONI Pusat: Ditjen Diklusepora. PB PBSI. Bahan Penataran Pelatih Bulutangkis Seluruh Indonesia.
- Sugiyanto dan Sudjarwo. 1993. *Materi Pokok Perkembangan dan Belajar Gerak*. Buku II. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- _____. 1994. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Suharno HP. 1985. *Kepelatihan olahraga*. Yogyakarta. FPOK.
- Sukadiyanto, 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukintaka. 2004. *Filosofi, Pembelajaran, dan Masa Depan Teori Pendidikan Jasmani*. Bandung: Yayasan Nuansa Cendekia.
- Supandi. 1992. *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Dirjen Dikti.
- Wissel, Hal. 1996. *Bolabasket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran dan Teknik*. Alih Bahasa. Bagus Pribadi. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Yusuf Adisasmata dan Aip Syaifudin. 1996. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Dep.dikbud Dirjendikti, Proyek Pendidikan Tenaga Akademik