

PENGARUH METODE PEMBELAJARAN DAN KOORDINASI MATA –TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN SHOTHING BOLA BASKET PADA MAHASISWA PENJASKESREK IKIP PGRI PONTIANAK

Dwi Hartanto

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, IKIP-PGRI Pontianak Jalan Ampera No.88 Pontianak 78116
E-mail: dwihartanto308@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan metode pembelajaran *massed practice* dan metode pembelajaran *distributed practice* ditinjau dari koordinasi mata-tangan yang dibedakan menjadi dua taraf, yakni koordinasi mata-tangan tinggi dan koordinasi mata-tangan rendah. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan bentuk penelitian eksperimen. Hasil analisis menunjukkan terdapat perbedaan pengaruh metode pembelajaran *massed practice* dan *distributed practice* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* bola basket pada mahasiswa putra ekstrakurikuler Serta terdapat perbedaan pengaruh koordinasi mata tangan tinggi dan koordinasi mata tangan rendah terhadap peningkatan kemampuan *shooting* bola basket pada mahasiswa. terdapat interaksi antara metode pembelajaran dan koordinasi mata-tangan terhadap peningkatan kemampuan *shooting* bola basket pada mahasiswa.

Kata Kunci: Pembelajaran *massed practice* dan *distributed practice*, kemampuan *shooting* bola basket

Abstract

This study aimed to compare the massed practice learning methods and practice of distributed learning methods in terms of hand-eye coordination that is divided into two levels, namely high eye-hand coordination and eye-hand coordination is low. The method used is a quantitative form of experimental research. The analysis shows there are differences in the effect of massed practice learning methods and distributed practice to increase basketball shooting ability in student extracurricular son And there are differences in the effect of hand eye coordination high and low hand eye coordination to increase basketball shooting ability in students. there is an interaction between learning method and hand-eye coordination to the increased upgrading of shooting a basketball in college students.

Keyword: *Learning massed practice and distributed practice, basketball shooting ability*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Ini berarti pendidikan jasmani dapat memberikan sumbangan/kontribusi yang sangat berarti terhadap pertumbuhan dan perkembangan hidup manusia, sehingga diperlukan pembinaan pendidikan jasmani secara benar dan berkesinambungan baik dilingkungan perguruan tinggi maupun dimasyarakat. Pembinaan pendidikan jasmani dan

olahraga diperguruan tinggi dapat diartikan sebagai upaya untuk memupuk bakat dan minat mahasiswa dilingkungan perdosenan tinggi, dengan harapan agar mahasiswa dapat meningkatkan kemampuan secara optimal. Karena itu peran pendidikan jasmani dilingkungan perguruan tinggi perlu ditingkatkan.

Permainan bola basket merupakan cabang olahraga yang didalamnya ada beberapa teknik dasar. Dalam cabang bola basket ada beberapa teknik dasar bola basket menurut Soebagio Hartoko (1994:21) adalah sebagai berikut : Operan (*Passing*), menangkap (*catching*), menembak (*Shooting*), menggiring (*Dribble*), olah kaki (*Foot work*), *Pivot* dan gerak tipu (*Fakes And feints*). Teknik dasar tersebut adalah fundamen yang harus dikuasai oleh pemain. Pada prinsipnya bermain bolabasket adalah menerapkan teknik dasar dalam permainan, karena belajar teknik dasar secara sistematis dan berkesinambungan merupakan langkah yang tepat. Hal yang perlu di perhatikan dalam belajar keterampilan teknik dasar adalah dimulai dari gerakan yang sederhana menuju teknik yang kompleks atau dari gerakan yang mudah ke gerakan yang sulit, selain penguasaan teknik dasar yang baikmasih ada yang perlu diperhatikan yaitu kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik yang baik sangat mempengaruhi teknik permainan sehingga kondisi dan kemampuan fisik harus diperhatikan oleh dosen pendidikan jasmani dan khususnya para pelatih bolabasket.

Keterampilan gerak merupakan perubahan yang diperoleh dari proses belajar motorik. Schmidt yang dikutip Rusli Lutan (1988 : 102) menyatakan bahwa, "belajar motorik adalah seperangkat proses yang bertalian dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan kearah perubahan permanent dalam perilaku terampil". Selanjutnya Sugiyanto (1993 : 3) mengemukakan bahwa, "belajar motorik atau belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon maskular dan diekspresikan dalam gerakan tubuh". Dalam proses belajar gerak tujuan utamanya adalah meningkatkan keterampilan.

Pembelajaran keterampilan merupakan proses yang dilakukan untuk meningkatkan keterampilan gerak siswa. Keterampilan merupakan kecakapan dalam melakukan tugas gerakan keterampilan. Sugiyanto, (1996 : 38) mengemukakan bahwa, "gerakan keterampilan merupakan salah satu jenis gerakan yang di dalam melaksanakannya memerlukan koordinasi beberapa bagian tubuh atau bagian-bagian tubuh secara keseluruhan". Orang dikatakan memiliki keterampilan jika dirinya terampil melakukan suatu gerakan yang efisien. Selanjutnya menurut Singer (1980 : 7) yang dimaksud dengan keterampilan adalah gerak otot atau gerakan tubuh untuk mensukseskan

pelaksanaan aktivitas yang diinginkan”. Berdasarkan uraian di atas dapat dikemukakan bahwa, pembelajaran keterampilan merupakan proses yang dilakukan untuk meningkatkan tingkat efisiensi dalam melakukan gerakan yang kompleks, yang di dalam melaksanakannya memerlukan koordinasi beberapa bagian tubuh secara keseluruhan, untuk memperoleh keberhasilan.

Permainan bolabasket merupakan permainan yang memerlukan koordinasi gerakan yang kompleks. Dalam permainan bolabasket khususnya *shooting* sangat dipengaruhi oleh sikap badan dan posisi tubuh sebelum dan sesudah melakukan lemparan bola, sehingga *shooting* memerlukan koordinasi mata-tangan yang baik. Masalah peningkatan kemampuan teknik dasar *shooting* bola basket dilingkungan perguruan tinggi merupakan tugas dosen pendidikan jasmani sebab dosen pendidikan jasmani secara langsung mendidik dan mengajar mahasiswa diperguruan tinggi. Salah satu masalah dalam meningkatkan *shooting* bolabasket adalah metode mengajarnya.

Kemampuan seorang dosen menyajikan materi kuliah sesuai dengan kondisi yang ada sangat dituntut agar memperoleh hasil belajar yang optimal. Kreatifitas dan inisiatif dosen sangat dituntut dalam memberikan tugas ajar kepada mahasiswa agar materi yang diberikan dapat dikuasai dengan baik. Menurut Husdarta & Yudha M. Saputra (2000: 61) menyatakan bahwa:”keterampilan memvariasikan metode dalam proses belajar mengajar meliputi tiga aspek (1) variasi dalam metode pembelajaran, (2) variasi dalam menggunakan media dan bahan pembelajaran, (3) variasi dalam interaksi antara dosen dengan mahasiswa.

Salah satu bentuk pembelajaran *shooting* dalam bola basket adalah metode *massed practice* dan metode *distributed practice*, metode pembelajaran ini belum pernah diterapkan sehingga belum diketahui mana yang lebih baik guna meningkatkan kemampuan *shooting* bola basket. Untuk itu perlu ada penelitian guna membantu memecahkan masalah tersebut. Selain masalah metode pembelajaran masih ada yang perlu diperhatikan dalam peningkatan kemampuan *shooting* bola basket, yaitu tentang koordinasi mata-tangan. Koordinasi merupakan komponen biomotorik yang penting dalam mengintegrasikan berbagai gerakan. Koordinasi menyatakan hubungan yang harmonis dari berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan tanpa ketegangan dengan urutan yang benar dan melakukan gerakan yang kompleks secara mulus tanpa pengeluaran energi yang berlebihan bergantung pada koordinasi yang dimiliki oleh seorang pemain. Dengan kata

lain, tinggi rendahnya koordinasi mata-tangan yang dimiliki oleh seseorang akan mempengaruhi kemampuannya dalam menggiring bola. Sehingga berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas maka diharapkan adanya pengaruh metode pembelajaran dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *Shooting* Bola Basket.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode eksperimen. Penelitian eksperimen terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2011).. Dalam penelitian ini peneliti melibatkan dua faktor sebagai variabel independen, yakni metode pembelajaran dan koordinasi mata-tangan. Metode pembelajaran dibedakan menjadi dua taraf, yakni metode pembelajaran *massed practice* (A_1) dan metode pembelajaran *distributed practice* (A_2). Koordinasi mata-tangan juga dibedakan menjadi dua taraf, yakni koordinasi mata-tangan tinggi (B_1) dan koordinasi mata-tangan rendah (B_2). Sebagai variabel dependen atau responnya.

Bentuk penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah bentuk eksperimen semu (*quasy experimental*). Bentuk ini dipilih karena peneliti tidak dapat mengontrol variable-variabel luar yang dapat mempengaruhi pelaksanaan penelitian. Adapun rancangan yang digunakan adalah rancangan faktorial 2×2 .

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa yang berjumlah 45 mahasiswa. Sampel penelitian sejumlah 32 mahasiswa yang diambil dari populasi dengan pengambilan sampel secara *Purposive stratified random sampling*, yaitu penentuan sampel dengan pengelompokan berdasar strata.

Instrument penelitian yang digunakan adalah tes koordinasi mata tangan untuk mengukur tingkat koordinasi, Depdiknas (2003 : 56). Dan tes kemampuan *shooting* dengan ketepatan menembak dari Imam Sodikun(1992 : 64).

Data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan anava dua jalan, sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dilakukan uji prasyarat berupa uji normalitas dan uji homogenitas. Untuk mengetahui data yang berdistribusi normal dalam penelitian ini menggunakan uji liliefors dan untuk mengetahui data yang homogeny menggunakan uji Bartlett.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini akan disajikan tentang hasil analisis data penelitian yang menggunakan statistik diskriptif, kemudian dilanjutkan pengujian hasil penelitian dengan statistik inferensial yang merupakan pengujian hipotesis. Pengujian hipotesis menggunakan teknik statistik analisis varian (ANOVA) yang memerlukan pengujian persyaratan analisis maka disajikan pula hasil uji persyaratan analisis, pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian.

Tabel 1. Ringkasan Penghitungan Peningkatan Kemampuan *Shooting* Bola Basket Sesuai Kelompok Perlakuan

Koordinasi Mata-Tangan (B)	Statistik	Metode Pembelajaran (A)		Total
		<i>Massed Practice</i> (A1)	<i>Distributed Practice</i> (A2)	
Tinggi (B1)	$\sum X1$	24	6	30
	$\sum X1^2$	78	10	88
	N	8	8	16
Rendah (B2)	$\sum X3$	7	7	14
	$\sum X3^2$	25	9	34
	N	8	8	16
Total	$\sum X$	31	13	44
	$\sum X^2$	113	19	132
	N	16	16	32

Berdasarkan tabel di atas terlihat perbedaan kemampuan *shooting* bola basket pada mahasiswa yang menggunakan metode pembelajaran *massed practice* dan mahasiswa yang menggunakan metode pembelajaran *distributed practice*. Metode pembelajaran *massed practice* lebih baik daripada metode pembelajaran *distributed practice*. Sedangkan pada koordinasi mata tangan tinggi dan koordinasi mata tangan rendah juga terdapat perbedaan kemampuan *shooting* bola basket dimana koordinasi mata tangan tinggi lebih baik daripada koordinasi mata tangan rendah.

Berdasarkan perhitungan analisis variansi, dapat disimpulkan hasil hipotesis penelitian sebagai berikut

1. Terdapat perbedaan pengaruh metode pembelajaran *massed practice* dan *distributed practice* terhadap peningkatan *massed practice* dan *distributed practice* terhadap

peningkatan kemampuan *shooting* bola basket pada mahasiswa, karena $F_0 = 41.50299$ lebih besar dari $F_t = 4.11$ ($F_{hitung} > F_{tabel}$) pada taraf signifikansi 5%.

2. Terdapat perbedaan pengaruh koordinasi mata tangan tinggi dan koordinasi mata tangan rendah terhadap peningkatan kemampuan *shooting* bola basket pada mahasiswa, Karena $F_0 = 44.3644$ lebih besar dari $F_t = 4.11$ ($F_{hitung} > F_{tabel}$) pada taraf signifikansi 5%.
3. Terdapat interaksi antara metode pembelajaran dan koordinasi mata-tangan terhadap peningkatan kemampuan *shooting* bola basket pada mahasiswa, karena hasil analisis menunjukkan bahwa $F_0 = 4.6114$ lebih besar dari $F_t = 4.11$ ($F_{hitung} > F_{tabel}$) pada taraf signifikansi 5%.

Pelaksanaan penelitian dilakukan di dua kelompok yang mana telah di uji homogenitas dan kemudian subyek dibagi menjadi 4 kelompok berdasarkan tes koordinasi mata-tangan dan metode pembelajaran. Empat kelompok tersebut adalah sebagai berikut :

1. Kelompok pertama, mahasiswa yang mempunyai koordinasi mata-tangan tinggi dengan metode pembelajaran *massed practice*.
2. Kelompok kedua, mahasiswa yang mempunyai koordinasi mata-tangan tinggi dengan metode pembelajaran *distributed practice*.
3. Kelompok ketiga, mahasiswa yang mempunyai koordinasi mata-tangan rendah dengan metode pembelajaran *massed practice*.
4. Kelompok keempat, mahasiswa yang mempunyai koordinasi mata-tangan rendah dengan metode pembelajaran *distributed practice*.

Pada tahap pelaksanaan pembelajaran *shooting* dengan metode *massed practice* yaitu, mahasiswa melakukan *shooting* sesuai instruksi dari dosen secara terus menerus sampai batas waktu atau program pembelajaran yang telah ditentukan habis. Mahasiswa tidak diberi kesempatan untuk istirahat, meskipun kondisinya sudah lelah. Dengan melakukan gerakan yang berulang – ulang maka akan terjadi perbaikan koordinasi sistim syaraf, yang mengarah pada perbaikan pola gerakan *shooting* yang baik dan benar.

Sedangkan pada saat pelaksanaan pembelajaran dengan metode *distributed practice* yang merupakan pengaturan giliran praktek pembelajaran dimana dalam pelaksanaanya dilakukan secara berselang – seling antara waktu latihan dan waktu istirahat. Waktu istirahat dalam pelaksanaan pembelajaran dengan metode *distributed practice* menjadi bahan pertimbangan untuk mencapai keterampilan dan pengodisian atlet yang berlatih. Dalam

metode *distributed practice* ini mempertimbangkan waktu istirahat sama pentingnya dengan waktu untuk praktek. Walau untuk istirahat bukan merupakan pemborosan waktu, tetapi merupakan bagian penting dalam proses belajar keterampilan.

Dari hasil pengolahan data dengan menggunakan uji anava dua jalan sel tak sama (baris) diketahui bahwa terdapat perbedaan antara pembelajaran metode *massed practice* dan pembelajaran metode *distributed practice* dengan $F_0 = 41.50299$ lebih besar dari $F_t = 4.11$. ($F_{hitung} > F_{tabel}$) pada taraf signifikansi 5% artinya dimana peningkatan kemampuan *shooting* bola basket dengan pembelajaran metode *massed practice* lebih baik hasilnya daripada pembelajaran metode *distributed practice*. Hal ini sejalan dengan pendapat Yusuf Adisasmita & Aip Syarifuddin (1996 : 142) bahwa, “ metode *massed practice* terus menerus dapat meningkatkan daya tahan keseluruhan dan peningkatan perlawanan terhadap kelelahan”. Dan juga menurut Yusuf Adisasmita & aip Syarifuddin (1996 : 142) menyatakan “ metode terus menerus meningkatkan *self control* atlet pada waktu melakukan usaha – usaha atau latihan yang melelahkan, dan kemampuannya untuk merangsang kelompok – kelompok otot yang memegang peranan dalam pelaksanaan cabang olahraga. Berdasarkan pendapat di atas menunjukkan bahwa, metode *massed practice* pada prinsipnya dapat meningkatkan kemampuan. Disamping itu juga dengan pembelajaran secara terus akan meningkatkan kemampuan mengontrol gerakan pada waktu melakukan latihan dan akan merangsang kemampuan otot yang dibutuhkan dalam cabang olahraga tertentu untuk membantu prestasi yang lebih baik.

penting dalam proses belajar keterampilan.

Berdasarkan hasil uji anava dua jalan sel tak sama (kolom) diketahui bahwa terdapat perbedaan pengaruh koordinasi mata tangan tinggi dan koordinasi mata tangan rendah terhadap peningkatan kemampuan *shooting* bola basket pada mahasiswa, Karena $F_0 = 44.3644$ lebih besar dari $F_t = 4.11$ ($F_{hitung} > F_{tabel}$) pada taraf signifikansi 5%. Artinya pengaruh koordinasi mata tangan tinggi terhadap kemampuan *shooting* bola basket lebih baik daripada koordinasi mata tangan rendah. Hasil tersebut disebabkan karena koordinasi mata-tangan merupakan kemampuan penunjang dari gerakan *shooting*. Seorang atlet bola basket memerlukan komponen – komponen kondisi fisik yang prima, salah satunya adalah koordinasi mata-tangan. siswa yang mempunyai koordinasi mata-tangan tinggi mempunyai presentasi yang lebih tinggi keberhasilannya dalam melakukan *shooting* dibandingkan dengan koordinasi mata-tangan rendah.

Berdasarkan hasil uji anava dua jalan sel tak sama (baris kolom) $F_0 = 4.6114$ lebih besar dari $F_t = 4.11$ ($F_{hitung} > F_{tabel}$) pada taraf signifikansi 5% disimpulkan terdapat interaksi antara metode pembelajaran dan koordinasi mata-tangan terhadap peningkatan peningkatan kemampuan *shooting* bola basket pada mahasiswa.

SIMPULAN

Kesimpulan dari hasil penelitian ini dapat mengandung pengembangan ide yang lebih luas jika dikaji pula tentang implikasi yang ditimbulkan. Atas dasar hasil penelitian dan pembahasan, dapat dikemukakan simpulan bahwa secara umum dapat dikatakan bahwa metode pembelajaran *massed practice* dan *distributed practice* merupakan variabel-variabel yang mempengaruhi peningkatan kemampuan *shooting* bola basket. Metode pembelajaran *distributed practice* memiliki peningkatan lebih baik dibandingkan dengan kelompok mahasiswa yang diberi metode pembelajaran *massed practice*. Hal ini berarti metode pembelajaran *distributed practice* sangat berpengaruh terhadap keberhasilan peningkatan kemampuan *shooting* bola basket sesuai dengan karakteristik mahasiswa Perguruan tinggi.

Berkenaan dengan penggunaan kedua jenis metode pembelajaran dapat meningkatkan hasil kemampuan *shooting* bola basket, masih ada faktor lain yaitu yang mempengaruhi yaitu koordinasi mata tangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Hall Wissel. 1996. *Bola Basket*. Jakarta : PT. Rajagrafindo Persada.
- Husdarta & Yudha M. Saputra. 2000. *Belajar dan Pembelajaran*. Depdiknas. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Imam Sodikun. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta : Depdikbud, Dirjendikti, PPTK.
- M.Yusuf Hadisasmita & Aip Syarifuddin.1996. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta. Depdikbud, Dirjen Dikti
- Rusli Lutan. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori Dan Metode*. Jakarta : Dekdikbud. Ditjendikti.

Singer. 1980. *Motor Learning And Human Performance*. New York : Macmilan publishers
Co Inc

Soebagio Hartoko. 1994. *T dan P Bola Basket I*. Surakarta : FKIP UNS.

Sugiyanto. 1993. *Perkembangan Gerak*. Surakarta : FKIP UNS.

———. 1996. *Belajar Gerak I*. Surakarta : UNS Press

Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta