

PENGARUH MODEL LATIHAN DAN KOORDINASI TERHADAP KETERAMPILAN SISWI EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMPN I BANTUL

Nurhidayah, Pamuji Sukoco
Universitas Pasir Pagaraian Riau, Universitas Negeri Yogyakarta
hidayahnurba@yahoo.com, pamujisukoco@yahoo.co.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) perbedaan pengaruh model latihan *guided discovery style* dan model latihan *command style* terhadap keterampilan bola basket siswi, (2) perbedaan pengaruh siswi yang memiliki koordinasi tinggi dan koordinasi rendah terhadap keterampilan bola basket, dan (3) interaksi antara model latihan dengan koordinasi terhadap keterampilan bola basket siswi. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Populasi penelitian adalah seluruh siswi ekstrakurikuler bola basket yang berjumlah 43 orang. Sampel berjumlah 24 siswi ditentukan dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen tes yang digunakan adalah tes *Wall Bounce Pass* untuk mengukur koordinasi mata-tangan dan tes Sekolah Tinggi Olahraga (STO) untuk mengukur keterampilan bola basket siswi. Teknik analisis data yang menggunakan ANAVA. Hasil penelitian adalah sebagai berikut: (1) Tidak terdapat perbedaan pengaruh antara model latihan *guided discovery style* dan model latihan *command style* terhadap keterampilan bola basket siswi. (2) Terdapat perbedaan pengaruh siswi yang memiliki koordinasi tinggi dan rendah terhadap keterampilan bola basket. (3) Tidak terdapat interaksi yang signifikan antara model latihan dan koordinasi terhadap keterampilan bola basket siswi.

Kata Kunci: *guided discovery style, command style, koordinasi dan keterampilan bola basket.*

THE EFFECT OF TRAINING MODEL AND COORDINATION ON THE BASKETBALL SKILLS OF EXTRACURRICULAR STUDENTS OF JUNIOR HIGH SCHOOL 1 BANTUL

Abstract

This study aims to investigate: (1) the different effects of the guided discovery style model training and command style model training on basketball skills of students, (2) the different effects on basketball skills of students who have high and low coordination, and (3) the interaction effects between training models of guided discovery style and command style with coordination (high and low) on the basketball skills of students. This research was an experiment. The population comprised 43 basketball extracurricular students. A sample of 24 students was established using the purposive sampling technique. The instruments of this research were wall bounce pass test to measure eye-hand coordination and Sekolah Tinggi Olahraga (STO) test to measure the basketball skills. The data were analyzed using the two-way ANAVA analysis. The results of the study are as follows. (1) There is no different effect between guided discovery style model training and command style model training on the basketball skills of the students. (2) There is an effect difference on the basketball skills of the students who have high and low coordination. (3) There is no a significant interaction between model training and coordination on the basketball skills of students.

Keywords: *guided discovery style, command style, coordination, basketball skills*

PENDAHULUAN

Bola basket merupakan cabang olahraga yang sangat digemari dikalangan peserta didik maupun dikalangan masyarakat umum baik di Indonesia maupun di dunia. *Basketball is one of the most popular sports in the society and public schools of the United States* (Wang, 2013, p.41). Basket adalah salah satu olahraga paling populer di masyarakat dan sekolah-sekolah umum di Amerika Serikat. Basket merupakan permainan bola besar yang dimainkan oleh dua regu, baik putra maupun putri. Setiap regu terdiri atas lima orang pemain. Tujuan olahraga bola basket adalah mencari nilai atau angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke keranjang lawan dan menghalangi masuknya bola ke keranjang sendiri dari serangan lawan. Teknik dasar dalam permainan bola basket adalah menggiring bola (*dribbling*), menangkap bola (*catching*), mengoper bola (*pass*) dan menembak (*shoot*) (Sumiyarsono, 2002, p.12).

Olahraga bola basket pada hakikatnya adalah olahraga yang membutuhkan tingkat keterampilan tinggi. Keterampilan dalam olahraga bola basket diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerak atau teknik dasar dalam bermain bola basket dengan efektif dan efisien. Keterampilan gerak harus ditingkatkan secara maksimal guna mencapai prestasi optimal dalam olahraga bola basket. Salah satu cara untuk mencapai prestasi optimal dalam olahraga bola basket haruslah melalui pembinaan yang baik. Pembinaan olahraga prestasi bisa dilakukan melalui klub olahraga dan bisa juga dilakukan melalui ekstrakurikuler di sekolah.

Ekstrakurikuler bola basket sangat tepat sebagai upaya pembibitan dan pembinaan prestasi peserta didik dalam cabang olahraga bola basket. Pembinaan prestasi siswa melalui ekstrakurikuler bola basket di sekolah pasti tidak terlepas dari faktor latihan. Latihan yang diterapkan di ekstrakurikuler bola basket harus mampu dan berhasil meningkatkan keterampilan atau prestasi siswa di cabang olahraga bola basket. Keberhasilan dalam proses latihan sangat tergantung dari kualitas latihan yang dilaksanakan. Kualitas latihan ditentukan terutama oleh keadaan dan kemampuan pelatih serta olahragawan (Sukadiyanto, 2010, p.5).

Melalui pengamatan awal yang dilakukan di ekstrakurikuler bola basket yang diadakan di SMP I Bantul, ditemukan kenyataan di lapangan tidak sesuai dengan yang diharapkan.

Semula latihan yang dilakukan di ekstrakurikuler bola basket diharapkan mampu meningkatkan keterampilan bola basket siswi agar bisa mencapai prestasi optimal namun tidak bisa dicapai dengan baik melalui latihan yang diterapkan di SMPN I Bantul. Masih banyak siswi yang belum menguasai teknik bermain bola basket dengan baik padahal siswi telah melakukan latihan minimal selama satu semester. Teknik passing yang dilakukan masih kurang baik, dimana *passing* yang dilakukan siswi masih belum terarah dengan baik dan bergerak sangat lambat. Dalam melakukan *dribble* masih banyak siswi yang melakukan dengan menepuk-nepuk bola dan masih menggunakan tangan yang dominan, disamping itu kemampuan siswi melakukan *shoot* juga masih sangat rendah.

Secara teori keberhasilan dan kegagalan dalam mencapai peningkatan prestasi atau keterampilan dalam olahraga biasanya ditentukan dari beberapa faktor pendukung. Faktor-faktor pendukung tercapainya keterampilan olahraga antara lain faktor siswa, lingkungan, sarana dan prasarana olahraga dan fasilitator (pelatih). Salah satu penyebab kurang maksimalnya latihan yang dilakukan di SMPN I Bantul di karenakan model yang digunakan pelatih belum benar-benar sesuai dengan tujuan latihan. Pelatih yang berperan penting dalam latihan belum mampu membimbing siswinya untuk mengikuti latihan dengan baik. Pelatih belum mampu menerapkan model latihan yang sesuai dengan karakteristik siswi SMP yang sedang dalam masa pertumbuhan. Selain itu, dalam kegiatan latihan bola basket pelatih kurang tegas dan lamban dalam melatih, pelatih tidak mau mencoba untuk merubah atau menerapkan model latihan yang lebih baik. Pelatih senang menggunakan model latihan yang kurang bisa mempengaruhi siswi dalam latihan, dan hampir di setiap kali latihan pelatih hanya menggunakan model latihan yang sama padahal proses latihan tidak berjalan dengan maksimal.

Pemilihan gaya melatih yang tepat sesuai dengan perkembangan dan pertumbuhan siswi sangat penting dilakukan oleh pelatih. Pada masa remaja awal (tingkat SMP) latihan keterampilan yang bervariasi serta teknik dasar yang benar mulai dilatih pada siswi dan mulai dipersiapkan untuk mengikuti latihan yang lebih berat (Juliantine, 2009, p.70). Ketepatan gaya melatih yang diterapkan oleh pelatih diharapkan bisa mengoptimalkan kualitas latihan yang dijalankan siswi, sehingga siswi bisa meningkatkan keterampilannya dan bisa memper-

siapkan diri menerima latihan yang lebih berat pada usia remaja akhir. Banyak gaya yang bisa diterapkan oleh pelatih dalam melatih guna menunjang pencapaian prestasi siswi dalam olahraga bola basket. Gaya yang mungkin bisa diterapkan untuk melatih siswi SMP adalah model latihan gaya penemuan terbimbing (*guided discovery style*) dan gaya komando (*command style*) karena kedua model ini memiliki kelebihan masing-masing.

Model latihan *guided discovery style* merupakan model latihan yang berpusat pada siswi. Model latihan *guided discovery style* memberikan kesempatan dan peluang yang banyak untuk siswi berpartisipasi aktif selama kegiatan latihan. Kelebihan model latihan *guided discovery style* terlihat jelas ketika berlatih, siswi yang mengalami kesulitan atau melakukan kesalahan gerak langsung dibimbing oleh pelatih untuk menemukan gerakan yang benar. Adanya bimbingan dari pelatih maka kesalahan teknik gerakan yang dilakukan siswi selama latihan tidak akan berlanjut dan secara langsung akan dapat meningkatkan keterampilan siswi. Melalui model latihan *guided discovery style* siswi diharapkan mampu meningkatkan keterampilan bola basket dengan bimbingan pelatih.

Model latihan *command style* adalah model latihan yang berpusat pada pelatih dengan sistem intruksi atau perintah dari pelatih dan siswi harus mengikuti instruksi pelatih. Keistimewaan model latihan *command style* adalah dapat mencapai aktivitas latihan tingkat tinggi dan melakukan berbagai pengulangan sebagai tugas selama latihan. Banyaknya pengulangan-pengulangan dalam latihan akan meningkatkan keterampilan gerak siswi dalam olahraga bola basket.

Berdasarkan uraian tersebut, model latihan *guided discovery style* dan model latihan *command style* sama-sama berkontribusi terhadap peningkatan keterampilan bola basket siswi. Namun kedua model tersebut belum diketahui perbedaan pengaruhnya secara ilmiah terhadap peningkatan keterampilan bola basket siswi. Antara model latihan *guided discovery style* yang berpusat pada siswi dan menekankan kualitas latihan dengan model latihan *command style* yang berpusat pada pelatih dan menekan kuantitas latihan belum diketahui yang lebih cocok dengan siswi ekstrakurikuler bola basket di SMPN I Bantul untuk meningkatkan keterampilan bola basket.

Keterampilan bola basket siswi akan meningkat jika model latihan yang diterapkan pelatih tepat dengan karakteristik siswi, di samping itu keterampilan bola basket siswi juga dipengaruhi oleh komponen biomotor koordinasi yang dimiliki siswi. *Coordination indicates the player's ability to control and correctly move all the parts of the body required by the task* (Gaggioli, et.al, 2013, p.2). Koordinasi menunjukkan kemampuan pemain untuk mengontrol dan memindahkan semua bagian tubuh dengan benar ketika melakukan tugas gerak. Tinggi dan rendahnya koordinasi yang dimiliki siswi memberi pengaruh terhadap peningkatan keterampilan bola basket siswi. Pelatih memiliki model latihan yang diterapkan dalam latihan untuk meningkatkan keterampilan bola basket siswi, dan siswi memiliki komponen biomotor koordinasi yang juga berpengaruh pada keterampilan bola basket. Dari dua hal yang dimiliki pelatih (model latihan) dan siswi (koordinasi) selama proses latihan belum diketahui interaksi keduanya terhadap peningkatan keterampilan bola basket siswi.

Dari uraian dan permasalahan yang terjadi sesuai paparan tersebut, menarik perhatian untuk memahami dan melakukan penelitian yang lebih mendalam. Penerapan model latihan yang tepat akan meningkatkan keaktifan siswi dalam latihan, sehingga pada akhirnya tujuan dari penerapan latihan dapat tercapai secara optimal. Dengan kata lain dalam latihan fisik, kualitas latihan ditentukan dari penerapan model latihan yang diterapkan pelatih ketika latihan. Disamping itu peneliti juga tertarik untuk mengkaji lebih dalam tentang komponen biomotor koordinasi. Mengingat pentingnya komponen koordinasi dalam setiap gerakan olahraga, dan melihat besarnya sumbangan koordinasi terhadap peningkatan keterampilan olahragawan maka peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh koordinasi terhadap keterampilan bola basket secara lebih mendalam, terutama pengaruh koordinasi tinggi dan koordinasi rendah terhadap keterampilan bola basket siswi.

Keterampilan Bola Basket

Keterampilan gerak bisa diartikan sebagai kemampuan untuk melaksanakan tugas-tugas gerak tertentu dengan baik (Wuryantoro & Muktiani, 2011, p.91). *Basketball is played by two (2) teams of five (5) players each. The aim of each team is to score in the opponents' basket and to prevent the other team from scoring* (FIBA, 2012, p.5). Olahraga basket

dimainkan oleh dua (2) tim dengan lima (5) pemain dari masing-masing tim. Tujuan dari setiap tim adalah mencetak gol dalam ring basket dan mencegah tim lain dari penilaian (mendapat angka).

Keterampilan bola basket adalah tingkat kemampuan seseorang dalam melakukan teknik-teknik permainan bola basket yang berorientasi pada kemahiran dan efisiensi gerakan. Keterampilan bola basket memfokuskan pada efisiensi sebuah gerakan yakni lebih menekankan pada ketepatan perlakuan. Misalnya dalam melakukan *shooting* bola basket, unsur keterampilan basket adalah penekanan pada ketepatan *shooting* yang dilakukan oleh siswi yakni jumlah masuknya bola dalam ring basket dan bukan ketepatan teknik *shooting* yang dilakukan oleh siswi, namun untuk mendapatkan gerakan yang efisien (terampil) dalam olahraga bola basket gerakan yang dilakukan haruslah benar secara mekanis dan efektif. Sehingga keterampilan bola basket bisa diartikan sebagai kemampuan melakukan teknik-teknik permainan bola basket yang meliputi *passing*, *giring*, dan menembak dengan efektif dan efisien.

Model Latihan *Guided Discovery Style* dan *Command Style* dalam Konsep Belajar Keterampilan Gerak

Model latihan atau *style* yang digunakan pelatih sangat berpengaruh terhadap proses belajar gerak atau *motor learning*. Menurut Justine (2008, p.231) "*motor learning approaches are educational strategies for optimizing the learning of motor skill*". Artinya belajar gerak merupakan tindakan dalam pendidikan yang berupa strategi untuk mengoptimalkan pembelajaran keterampilan gerak. Pada dasarnya model latihan banyak berpengaruh terhadap keberhasilan seorang pelatih dalam mempengaruhi perilaku dan prestasi pengikutnya, termasuk dalam kegiatan olahraga bola basket. Gaya memimpin adalah suatu cara yang dipergunakan oleh seorang pelatih dalam mempengaruhi, mengarahkan, mendorong dan mengendalikan siswinya dalam rangka pencapaian tujuan latihan secara efisien dan efektif.

Latihan dengan pendekatan gaya *guided discovery* (penemuan terbimbing) adalah gaya latihan yang berpusat pada siswi. Penerapan latihan dengan pendekatan *guided discovery* merupakan salah satu model latihan yang memberi kesempatan pada siswi untuk mengembangkan pengetahuan atau *skill* melalui suatu

latihan terbimbing dari pelatih. Model latihan dengan menggunakan pendekatan *guided discovery style* adalah latihan yang diterapkan pelatih dengan kondisi latihan yang problematis. Tugas pelatih menyajikan materi latihan dengan memberikan ilustrasi sesuai topik dan memberi pernyataan-pernyataan kepada siswi untuk melakukan materi latihan. Mengarahkan siswi dan kemudian mendorong siswi mencari jawaban sendiri dengan mempraktekkan sendiri materi latihan.

Penerapan model latihan *guided discovery style* siswi memiliki kemampuan untuk membuat kesimpulan sendiri, meskipun di bawah banyak bimbingan, hal ini membantu proses pembentukan memori atau ingatan. Memori siswi akan lebih kuat karena proses kognitif yang mana seorang siswi harus menggunakan pikiran untuk memutuskan apa masalahnya dan bagaimana memperbaikinya. Dengan kata lain, siswi tidak hanya mencari tahu bagaimana melakukan sesuatu tetapi juga mengapa hal itu harus dilakukan dengan cara ini atau cara itu. Hal ini sejalan dengan pernyataan McMorris & Hale (2006, p.59)

"...the ability to come to the conclusion yourself, albeit under a lot of guidance, aids the memory process. The memory trace is stronger because of the cognitive processes that one must use to decide what the problem is and how to correct it. In other words, the learner is not only finding out how to do something but also why it should be done this way".

Model *guided discovery style* melibatkan aspek intelek atau kognitif sehingga memberikan kemungkinan untuk berkembang secara harmonis, memahami pertanyaan, dan jawabannya memberikan kesempatan pada siswa memahami hubungan antara proses dengan hasil belajar (Juliantine, 2009, p.39). Menurut Musston dan Ashworth (2010, pp.223-224)

"The beauty of Guided Discovery is most evident when teaching novices, those who know nothing about the subject matter in focus. They respond almost uninterruptedly to the sequence of clues and are not pulled astray by partial knowledge or dim memories of some movement detail. Learning fresh, clear, and flowing".

Keindahan model penemuan terbimbing (*guided discovery*) terlihat sangat jelas ketika mengajar pemula, peserta didik yang tidak tahu

tentang subjek dalam fokus permasalahan, mereka akan merespon secara terus menerus dengan memberikan petunjuk-petunjuk dan tidak menarik diri jika hanya melakukan sebagian percobaan atau tidak menarik diri hanya karena terdapat kenangan atau hal kecil yang tidak menyenangkan tentang beberapa gerakan selama latihan. Latihan akan terasa lebih segar, jelas, dan sesuai ketentuan.

Model latihan *guided discovery style* sangat terkait dengan konsep belajar gerak. Menurut para ahli belajar gerak, dalam konsep belajar gerak terdapat tiga fase, yakni fase kognitif, fase asosiatif dan fase otonom. Pada fase kognitif proses belajar diawali dengan aktif berpikir tentang gerakan yang dipelajari. Siswi berusaha mengetahui dan memahami gerakan yang dari informasi yang diberikan. Pada tahap ini penguasaan gerak masih belum baik karena dalam taraf coba-coba melakukan gerakan (Wuryantoro & Muktni, 2011, p.91).

Berlandaskan pendapat para ahli di atas bahwa model latihan *guided discovery style* menekankan aspek kognitif. Model latihan *guided discovery style* melibatkan aspek intelek atau kognitif siswi untuk memahami pertanyaan, dan jawabannya atau memberikan kesempatan pada siswa memahami hubungan antara proses dengan hasil belajar, hal tersebut membantu proses pembentukan ingatan tentang konsep gerak yang dipelajari dalam latihan. Memori siswi akan lebih kuat karena proses kognitif, siswi menggunakan pikiran untuk merangkai konsep gerak yang dipelajari, menemukan masalah gerak dalam praktik dan berpikir bagaimana memperbaikinya. Penjelasan tersebut melihat hubungan antara model latihan *guided discovery style* dengan fase kognitif pada tahap belajar gerak, sehingga bisa dikatakan model latihan *guided discovery style* cocok dengan fase awal (kognitif) dalam belajar gerak pada siswa yang baru belajar tentang keterampilan gerak atau siswi pemula dalam kegiatan olahraga.

Penerapan latihan dengan *command style* merupakan salah satu latihan yang mengharuskan siswi melakukan latihan langkah demi langkah dengan intruksi atau perintah dari pelatih. Latihan *command style* memunculkan peran pelatih sangat dominan. Pelatih menyiapkan siswinya untuk menerima komando atau aba-aba dan siswi melakukan gerakan latihan berulang-ulang sesuai dengan aba-aba. Pelatih menghentikan sesi latihan sesuai dengan waktu yang ditetapkan. *Command style* merupakan

gaya latihan yang terkesan otoriter di mana siswa tidak bebas dan tidak punya pilihan mengembangkan pengetahuan dan keterampilannya. Mau atau tidak mau, suka atau tidak suka, siswi harus mengikuti intruksi yang diberikan olah pelatih, dengan kata lain latihan *command style* adalah gaya latihan yang menjadikan siswa sebagai objek dan pelatih sebagai subjek.

Teori yang mendasari *command style* adalah teori belajar stimulus-respon yaitu stimulus (perangsang) X akan menghasilkan respon (reaksi perilaku) Y. Pelatih adalah yang memproduksi rangsangannya, stimulus direncanakan dan diberikan sepenuhnya oleh dan dari pelatih dan siswa meresponnya secara berulang-ulang (Juliantine, 2009, pp.24-25). Menurut McMorris & Hale (2006, p.59) "*It far easier to take command approach and tell them they have done this incorrectly and this is how to improve*". Bagi pelatih jauh lebih mudah untuk mengambil pendekatan komando, dimana pelatih cukup mengatakan bahwa mereka (siswi) telah melakukan ini salah dan ini benar sebagai cara meningkatkan kualitas latihan.

Command style atau perintah merupakan gaya latihan dimana siswi mengikuti instruksi, menanggapi materi dalam latihan, menyesuaikan dalam respon mereka dengan intruksi pelatih, mencapai aktivitas latihan tingkat tinggi dan melakukan berbagai pengulangan sebagai tugas. Pernyataan tersebut sesuai dengan pendapat Stidder & Hayes (2011, p.160) "*Command style, Pupils (follow instruction, respond as a class, conform in their response, achieve high levels of activity, undertaken numerous repetitions of various tasks)*".

Berdasarkan pendapat tersebut, *command style* adalah model dengan aktivitas latihan tinggi artinya terjadi banyak pengulangan-pengulangan gerakan selama kegiatan latihan berlangsung. Model latihan *command style* sangat terkait dan bisa dikatakan cocok dengan fase asosiatif (fase menengah) dalam belajar gerak. Fase asosiatif ditandai dengan tingkat penguasaan gerakan dimana siswa sudah mampu melakukan gerakan dalam bentuk rangkaian yang tidak tersendat-sendat pelaksanaannya (Wuryantoro & Muktni, 2011, p.92). *Command style* adalah model latihan dengan sedikit komunikasi, dimana pelatih cukup mengatakan ini benar dan ini salah dalam proses latihan, dan menandakan banyak pengulangan latihan, hal ini cocok untuk siswi yang sudah menguasai sebuah gerakan atau sudah lancar dalam melaku-

kukan sebuah teknik (siswi pada fase asosiatif) dalam belajar gerak.

Uraian tersebut terlihat berbagai kelebihan pada kedua model latihan yang diterapkan, oleh karena siswi dalam eksperimen ini adalah siswi pemula dalam olahraga bola basket, maka tujuan pertama penelitian ini adalah untuk membuktikan secara ilmiah model latihan *guided discovery style* lebih baik dibandingkan dengan model latihan *command style* dalam meningkatkan keterampilan bola basket siswi.

Koordinasi dalam Olahraga Bola basket

Koordinasi adalah kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien (Irianto, 2002, p.77). Salah satu unsur penting yang berguna dalam penguasaan keterampilan berolahraga diantaranya adalah koordinasi. Dalam permainan basket, ketika seorang pemain penyerang akan melakukan *shooting* ke keranjang lawan, beberapa faktor kesulitan dalam *shooting* karena pengaruh penjagaan lawan, jarak pemain terhadap target keranjang, dan keseimbangan badan ketika melakukan *shoot* merupakan beberapa hal yang harus dipertimbangkan pemain penyerang. Karena itu ketika pemain memiliki koordinasi mata, tangan dan kaki yang baik, maka pemain tersebut akan mampu melalui beberapa faktor kesulitan tersebut sehingga mampu memasukkan bola ke dalam keranjang lawan, baik memperhitungkan jarak pemain dengan keranjang, menghindari pertahanan lawan, kecermatan dalam memperhitungkan jarak lempar dan lain-lain (Sridadi, 2007, p.4).

Pentingnya koordinasi mata-tangan dalam olahraga bola basket adalah sebagai berikut: (1) Koordinasi dalam melakukan *dribble*. Koordinasi dalam dribel merupakan sinkronisasi gerakan antara mata dan tangan sehingga terciptanya gerakan yang luwes, efektif dan efisien. Pada saat siswi memantulkan bola atau men-*dribble*, dengan gerakan tangan mendorong bola ke bawah dan pandangan mata melihat posisi lawan, kawan atau lapangan yang kosong, antara gerakan tangan dan mata harus sinkron dengan saling melengkapi. Koordinasi mata dan tangan dibutuhkan untuk membawa bola dengan selamat. Koordinasi mata-tangan yang baik menjadikan siswi mampu mendribel dengan baik dan mampu menerobos hadangan lawan. (2) Koordinasi dalam *passing*. Koordinasi *passing* adalah kemampuan mengintegrasikan gerakan mata dan tangan sehingga menghasil-

kan gerakan *passing* yang cepat dan tepat. Dalam latihan bola basket, misalnya melakukan gerakan *chase pass*, gerakan *passing* mungkin bisa dikatakan sebagai gerakan yang simpel, yang secara sepiantas tidak membutuhkan koordinasi mata dan tangan yang tinggi, namun hal ini berbeda dalam kondisi pertandingan atau permainan yang berinteraksi atau melakukan kontak fisik dengan lawan. Saat bertanding atau bermain koordinasi mata-tangan sangat dibutuhkan. Koordinasi dalam melakukan *passing* atau sinkronisasi pandangan mata (melihat teman yang renggang dari penjagaan lawan) dengan gerakan tangan (*passing* yang cepat dan tepat) dibutuhkan agar siswi mampu mengoper bola ke teman tim, karena tanpa koordinasi mata tangan yang baik bisa terjadi operan yang salah sasaran, yang semula bola ingin di *passing* ke kawan akhirnya ter-*passing* ke lawan. Artinya koordinasi atau sinkronisasi gerakan dalam melakukan *passing* diperlukan agar bola yang dioper siswi bergerak cepat dan tepat sasaran serta tidak bisa di rebut oleh lawan. (3) Koordinasi dalam *shooting*. Koordinasi dalam melakukan *shoot* adalah sinkronisasi gerakan mata dan tangan untuk menghasilkan gerakan yang efektif dan efisien. Ketika melakukan *shoot* pandangan mata melihat ke ring dan gerakan tangan disesuaikan (pegangan bola, sudut siku dan lecutan tangan), antara pandangan mata dan gerakan tangan saling melengkapi satu sama lain untuk mencapai tujuan yang diharapkan yakni memasukkan bola ke ring. Contoh lain, siswi melakukan *lay up shot*, ketika melompat dan mendarat siswi sering terjadi kotak badan dengan siswi lain, pada saat ini siswi sangat membutuhkan koordinasi yang tinggi agar tidak kehilangan orientasi. Pada kondisi ini jika koordinasi yang dimiliki siswi rendah, maka kekuatan saat mendarat siswi akan terganggu dan menyebabkan siswi mudah jatuh.

Melihat pentingnya komponen biomotorik koordinasi dalam meningkatkan keterampilan bola basket siswi maka tujuan penelitian ini bertujuan penelitian untuk membuktikan secara ilmiah apakah benar tingkat koordinasi tinggi lebih baik dibandingkan tingkat koordinasi rendah untuk meningkatkan keterampilan bola basket siswi. Disamping itu penelitian ini juga ingin membuktikan secara ilmiah terdapat interaksi antara model latihan dengan koordinasi terhadap peningkatan keterampilan bola basket siswi.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penggunaan metode eksperimen yaitu ingin mengetahui hasil yang diuji cobakan, sehingga hubungan sebab akibat antara kelompok yang satu dengan yang lain akan menjawab permasalahan dalam penelitian. Eksperimen dalam penelitian ini menggunakan kelompok-kelompok untuk perlakuan yang bertujuan melihat pengaruh penerapan model latihan (*guided discovery style* dan *command style*) dan tingkat koordinasi siswi (tinggi dan rendah) terhadap peningkatan keterampilan bola basket.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain faktorial 2 x 2. Desain faktorial 2 x 2 yaitu satu eksperimen faktorial yang menyangkut dua faktor. Masing-masing faktor terdiri atas dua buah taraf, dengan menggunakan tes awal dan tes akhir (*pretest* dan *posttest*). Kerangka desain penelitian 2x2 faktorial terlihat pada tabel di bawah ini:

Table 1. Rancangan Penelitian Desain 2 x 2 Faktorial

Variabel Manipulatif	Model Latihan	
	<i>Guided Discovery Style</i> (A ₁)	<i>Command Style</i> (A ₂)
Koordinasi Tinggi (B ₁)	Eksperimen (A ₁ B ₁)	Eksperimen (A ₂ B ₁)
Koordinasi Rendah (B ₂)	Eksperimen (A ₁ B ₂)	Eksperimen (A ₂ B ₂)

Keterangan:

- A₁B₁: Kelompok siswa yang memiliki koordinasi tinggi di terapkan model latihan *guided discovery style*.
- A₁B₂: Kelompok siswa yang memiliki koordinasi rendah di terapkan model latihan *guided discovery style*.
- A₂B₁: Kelompok siswa yang memiliki koordinasi tinggi di terapkan model latihan *command style*.
- A₂B₂: Kelompok siswa yang memiliki koordinasi rendah di terapkan model latihan *command style*.

Hasil eksperimen yang menggunakan desain 2 x 2 faktorial dalam penelitian ini akan memperoleh informasi tentang kontribusi masing-masing variabel independen terhadap hasil

perlakuan dan interaksi di antara variabel-variabel yang dilibatkan. Di samping itu, penggunaan penelitian eksperimen dengan desain faktorial akan memberi informasi mengenai interaksi antara variabel-variabel independen yang mempengaruhi variabel dependen.

Waktu dan Tempat Penelitian

Tempat dilaksanakan kegiatan eksperimen penelitian adalah di Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Tempat penelitian tepatnya di SMPN I Bantul. Penelitian dilaksanakan pada saat proses kegiatan ekstrakurikuler bola basket berlangsung di semester genap tahun ajaran 2013/2014, dimulai pada bulan Februari sampai dengan bulan April 2014. Jumlah frekuensi pertemuan sebanyak 14 kali pertemuan. 1 kali pertemuan untuk tes awal (*pretest*), 12 kali pertemuan perlakuan latihan, 1 kali pertemuan terakhir adalah *posttest*. Jadwal frekuensi perlakuan eksperimen dalam seminggu sebanyak 2 kali pertemuan latihan.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2008, p.119). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi SMPN I Bantul yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket. Sampel dalam penelitian ini adalah kelompok siswa dari populasi yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket yang dipilih secara *purposive sampling*. *Purposive sampling* atau sampel bertujuan adalah sebuah teknik pengambilan sampel yang ciri atau karakteristiknya sudah diketahui lebih dahulu berdasarkan ciri atau sifat populasi, kriteria sampel ditentukan oleh peneliti sendiri sesuai dengan tujuan penelitian (Maksum, 2012, p.60). Sampel dalam penelitian ini adalah kelompok siswa yang memiliki koordinasi mata-tangan tinggi dan kelompok siswa yang memiliki koordinasi mata-tangan rendah. Siswi ekstrakurikuler bola basket yang menjadi sampel secara fisiologis mempunyai karakteristik yang sama.

Menentukan sampel dalam penelitian ini menggunakan langkah-langkah sebagai berikut: (a) Secara *purposive* sampel ditentukan yakni seluruh siswi ekstrakurikuler bola basket SMPN I Bantul kelas VII dan kelas VIII. (b) Kriteria sampel antara lain: (1) berjenis kelamin perempuan, (2) tidak memiliki kelainan fisik, (3) Sehat (tidak sedang sakit atau memiliki riwayat

penyakit degeneratif), (4) tidak sedang aktif latihan di tempat, sekolah atau klub olahraga bola basket lain. (c) Memberikan tes koordinasi mata-tangan pada seluruh populasi yang berjumlah 43 siswi ekstrakurikuler bola basket dengan menggunakan instrumen *wall bounce test*. Setelah data tes koordinasi mata-tangan siswa diperoleh, data tersebut dirangking. (d) Sampel ditentukan dari rangking *pretest* koordinasi yakni siswa yang memiliki koordinasi tinggi dan koordinasi rendah. Persentase yang digunakan mengacu pada Arikunto (2010, p.227). Dalam menentukan sampel dalam kelompok besar yaitu dengan mengambil dua kutubnya saja, yakni 27% skor atas sebagai kelompok tinggi dan 27% skor bawah sebagai kelompok rendah. Jumlah sampel $27\% \times 43$ siswi = 11,61 dibuatkan menjadi 12 siswi, dengan demikian terdapat 12 siswi koordinasi tinggi dan 12 siswi koordinasi rendah. (e) Sampel 12 siswi yang memiliki koordinasi tinggi dibagi menjadi dua sel perlakuan yakni: (1) Sel siswi yang memiliki koordinasi tinggi diterapkan model latihan *guided discovery style* (A1B1) sebanyak 6 siswi dan (2) sel koordinasi tinggi diterapkan model latihan *command style* (A2B1) sebanyak 6 siswi. 12 siswi koordinasi rendah juga dibagi menjadi dua sel perlakuan, yakni: (1) Sel koordinasi rendah diterapkan model latihan *guided discovery style* sebanyak (A1B2) sebanyak 6 siswi dan sel koordinasi rendah diterapkan model latihan *command style* sebanyak (A2B2) sebanyak 6 siswi. Sisa calon sampel yang berkisar sekitar 46% diantara 27% koordinasi atas dan 27% koordinasi bawah yang berjumlah 19 siswi tidak diikutsertakan dalam penelitian. (f) Teknik pembagian sampel untuk membentuk dua sel perlakuan dari 27% kelompok siswi koordinasi tinggi dan 27% kelompok siswi koordinasi rendah adalah dengan teknik pembagian berdasarkan rangking dari koordinasi mata-tangan. Teknik pembagian sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) 12 siswi yang memiliki koordinasi tinggi diurutkan berdasarkan rangking, (2) siswi dibagi dalam sel dengan urutan rangking dan sistem silang (ada siswi rangking ganjil dan rangking genap dalam setiap sel perlakuan). Caranya, siswi rangking 1 masuk ke sel A1, siswi rangking 2 masuk ke sel A2, siswi rangking 3 masuk ke sel A2, siswi rangking 4 masuk ke sel A1, dan begitu seterusnya. (3) Dicari hasil rata-rata tiap sel untuk melihat kesetaraan sel perlakuan (untuk mengetahui pembagian anggota sampel rata atau tidak). (g) Langkah

terakhir adalah ditetapkan jumlah sampel sebanyak 24 orang siswi. Kelompok sampel eksperimen dapat dilihat dalam tabel 2.

Tabel 2. Komposisi Pengelompokan Sampel Eksperimen

Variabel Manipulatif (A)	Model Latihan	
	Guided Discovery Style (A ₁)	Command Style (A ₂)
Koordinasi Tinggi (B ₁)	6	6
Koordinasi Rendah (B ₂)	6	6

Variabel Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua variabel bebas yang dimanipulasi, satu variabel bebas yang dikendalikan (manipulatif), satu variabel moderator (atributif) dan satu variabel terikat. Variabel bebas manipulatif dalam penelitian ini adalah model latihan yang dilambangkan dengan A, terdiri dari model latihan *guided discovery style* (A1) dan model latihan *command style* (A2).

Model latihan *guided discovery style* adalah model latihan yang berpusat pada siswa. *Guided discovery style* atau gaya penemuan terbimbing merupakan kegiatan latihan yang memberi siswi kesempatan dan peluang yang banyak untuk bereksplorasi dalam situasi latihan dan menekankan kualitas latihan. Artinya model latihan *guided discovery style* dalam proses latihan lebih menekankan benarnya sebuah gerakan dibandingkan banyaknya pengulangan atau frekuensi gerakan atau latihan.

Model latihan *command style* adalah model latihan yang berpusat pada pelatih dan hanya berlangsung dengan adanya perintah dari pelatih. *Command style* sangat menekankan lajunya perkembangan atau kemajuan latihan. Model latihan *command style* disiplin dalam penggunaan waktu, sehingga dalam latihan siswi memiliki banyak kesempatan melakukan pengulangan gerakan (praktek yang berulang-ulang) namun sedikit komunikasi atau koreksi. Artinya model latihan *command style* adalah model latihan yang lebih menekankan banyaknya pengulangan model yang lebih mengutamakan kuantitas latihan.

Variabel bebas yang dikendalikan (atribut) dalam penelitian ini adalah koordinasi mata-tangan yang dilambangkan dengan (B), terdiri atas koordinasi mata-tangan tinggi (B1) dan koordinasi mata-tangan rendah (B2). Variabel

atribut (koordinasi mata-tangan) siswi dalam penelitian ini di ukur sekali sebelum *treatment* (penerapan model latihan) pada sample.

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah keterampilan bola basket siswi. Keterampilan bola basket siswi diukur untuk mengetahui pengaruh variabel bebas (model latihan) dan variabel moderat (koordinasi mata-tangan). Keterampilan bola basket siswi di ukur dengan melakukan *pretes* sebelum *treatment* dan *posttest* setelah *treatment* diberikan. *Treatment* diberikan sebanyak 12 kali latihan dengan menerapkan model latihan *guided discovery style* dan *command style* guna meningkatkan keterampilan bola basket siswi.

Teknik Instrumen Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan tes untuk mengukur koordinasi mata-tangan dan tes keterampilan bola basket. Data yang terkumpul berupa hasil tes koordinasi mata-tangan dan hasil tes keterampilan bola basket. Penelitian ini menggunakan instrumen tes. Tes merupakan suatu cara untuk menaksir besarnya tingkat kemampuan manusia secara tidak langsung, yaitu melalui respons seseorang terhadap stimulus atau pertanyaan (Mardapi, 2004, p.71). Tes untuk memperoleh data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

Data koordinasi mata tangan diperoleh setelah siswi ekstrakurikuler bola basket melakukan tes koordinasi mata-tangan. Koordinasi diukur dengan instrumen *wall bounce test*. Koordinasi mata tangan siswi diukur dengan tes lempar tangkap bola tenis ke tembok dan pada sasaran di tembok sebanyak beberapa kali sesuai dengan ketetapan dan peraturan tes. Tujuan tes adalah untuk mengetahui kemampuan koordinasi mata-tangan. Dalam penelitian ini tes koordinasi mata-tangan bertujuan untuk mengetahui kemampuan koordinasi mata-tangan siswi ekstrakurikuler bola basket.

Tes yang digunakan untuk mengukur keterampilan bermain bola basket dalam penelitian ini adalah tes Sekolah Tinggi Olahraga (STO). Tes STO merupakan tes *battery* untuk mengukur keterampilan penguasaan teknik dasar dalam permainan bola basket yang mencakup tiga item test, yaitu: (1) *wall bound* (tes lempar tangkap bola), (2) *dribble test*, dan (3) *basket perminute test* (Ngatman, 2001, p.10). Tes keterampilan bola basket (STO) ini digunakan untuk (1) mengklasifikasikan keterampilan para siswa, (2) menentukan kemajuan

hasil belajar siswa dan (3) mengetahui hasil belajar siswa dan untuk memberi nilai keterampilan diri siswa dalam cabang olahraga bola basket (Nurhasan, 2001, p.184).

Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) valid tau sah. Validitas didefinisikan sebagai ukuran seberapa cermat suatu tes melakukan fungsi ukurnya (Mardapi, 2004, p.25). Menurut Sugiyono (2008, p.121) instrumen yang reliabel adalah yang digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Uji coba instrumen meliputi uji coba (1) instrumen tes untuk mengukur koordinasi mata-tangan dan (2) untuk mengukur keterampilan bola basket. Uji coba instrumen tes dalam penelitian ini dilakukan pada siswi ekstrakurikuler bola basket yang memiliki karakteristik hampir sama dengan sampel penelitian, artinya siswi yang dijadikan responden untuk uji coba instrumen dalam penelitian ini adalah siswi yang bukan sampel eksperimen.

Hasil uji coba instrumen tes yang dilakukan peneliti pada 30 siswi ekstrakurikuler bola basket di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta, dan dengan pengolahan data didapat validasi instrumen tes koordinasi mata-tangan dengan nilai 0,72 dan reliabilitas tes sebesar 0,87 memberi arti bahwa instrumen tes koordinasi mata dan tangan memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang tinggi. Nilai validasi instrumen tes STO sebesar 0,72 dan reliabilitas instrumen tes sebesar 0,71 memberi arti bahwa instrumen tes keterampilan bola basket (STO) memiliki tingkat reliabilitas dan validitas yang tinggi.

Teknik Analisis Data

Setelah data koordinasi mata-tangan siswi basket diperoleh, langkah selanjutnya adalah mengolah dan menganalisis data yang didapat. Teknik analisis data yang akan digunakan adalah teknik analisis varian (ANOVA) dua jalur. Untuk memenuhi persyaratan asumsi dan teknik ANOVA, maka terlebih dahulu harus dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas data. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji *Kalmogorov Smirnov* dan uji homogenitas varians menggunakan uji *levene test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian terangkum dalam tabel 3:

Tabel 3. Rekapitulasi Nilai *T-Score Pretest* dan *Posttest* Keterampilan Bola Basket Siswi

Sel	Pretest	Posttest	Peningkatan
A1B1	134	197	63
	134	216	82
	157	200	43
	155	212	57
	104	183	79
	143	201	58
A2B1	100	161	61
	131	171	40
	165	201	36
	151	193	42
	140	189	49
A1B2	154	198	44
	130	176	46
	116	172	56
	97	157	60
	127	153	26
	114	150	36
A2B2	145	184	39
	138	185	47
	124	205	81
	120	167	47
	118	183	65
	116	172	56
	90	161	71

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan bola basket siswi yang dilatih dengan model latihan *guided discovery style* tidak lebih baik dari keterampilan bola basket siswi yang dilatih dengan model latihan *command style*. Hal ini terbukti dengan nilai F_{hitung} 0,109 dan signifikansi pada $p = 0,744 > 0,05$. Dengan demikian hipotesis 1 yang menyatakan bahwa keterampilan bola basket siswi yang dilatih dengan model latihan *guided discovery style* lebih baik dari keterampilan siswi yang dilatih dengan model latihan *command style*, **ditolak**. Artinya keterampilan bola basket siswi yang dilatih dengan model latihan *guided discovery style* memiliki pengaruh yang tidak berbeda atau sama baik dengan keterampilan bola basket siswi yang dilatih dengan model latihan *command style*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan bola basket siswi yang memiliki tingkat koordinasi tinggi lebih baik dibandingkan tingkat koordinasi rendah. Hal ini terbukti dengan nilai F_{hitung} 13,547 dan signifikansi pada $p = 0,001 < 0,05$. Dengan demikian hipotesis 2 yang menyatakan keterampilan bola basket siswi yang memiliki tingkat koordinasi tinggi lebih baik dibandingkan tingkat koordinasi rendah, **diterima**. Artinya bahwa siswi yang memiliki tingkat koordinasi tinggi memiliki

peningkatan keterampilan dalam bermain bola basket lebih baik dari siswi yang memiliki tingkat koordinasi rendah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat interaksi antara model latihan dengan koordinasi. Hal ini terbukti dengan nilai F_{hitung} sebesar 1,775 dan signifikansi pada $p = 0,199 > 0,05$. Dengan demikian hipotesis 3 yang menyatakan terdapat interaksi antara model latihan (*guided discovery style* dan *command style*) dengan koordinasi (tinggi dan rendah) terhadap peningkatan keterampilan bola basket siswi **ditolak**. Artinya tidak terdapat interaksi yang signifikan antara model latihan dan koordinasi untuk meningkatkan keterampilan bola basket siswi. Berdasarkan pengujian-pengujian telah dihasilkan pembahasan sebagai berikut:

Perbedaan Pengaruh Model Latihan *Guided Discovery Style* dan Model Latihan *Command Style* terhadap Keterampilan Bola Basket Siswi

Berdasarkan hasil analisis data penelitian didapat bahwa keterampilan bola basket siswi yang dilatih dengan model latihan *guided discovery style* tidak lebih baik dari keterampilan bola basket siswi yang dilatih dengan model latihan *command style*. Hal ini berarti bahwa kedua model latihan tersebut memiliki pengaruh yang sama terhadap peningkatan keterampilan bola basket siswi.

Berdasarkan kajian teori dijelaskan bahwa model latihan *guided discovery style* dan *command style* mempunyai karakteristik dan kelebihan masing-masing selama latihan dalam meningkatkan keterampilan bola basket siswi.

Penerapan latihan dengan pendekatan *guided discovery* merupakan salah satu model latihan yang memberi kesempatan pada siswi untuk mengembangkan pengetahuan atau *skill* melalui suatu latihan terbimbing dari pelatih. Model latihan dengan menggunakan model *guided discovery style* adalah latihan yang diterapkan pelatih dengan kondisi latihan yang problematis. Tugas pelatih menyajikan materi latihan dengan memberikan ilustrasi sesuai topik dan memberi pernyataan-pernyataan kepada siswi untuk melakukan materi latihan. Disamping itu, pelatih mengarahkan dan kemudian mendorong siswi mencari jawaban sendiri dengan mempraktekkan sendiri materi latihan yang diberikan. Dengan kata lain, selama proses latihan siswi tidak hanya mencari tahu bagaimana melakukan sesuatu tetapi juga mengapa

hal itu harus dilakukan dengan dengan berbagai teknik atau cara.

Model latihan *guided discovery style* melibatkan aspek intelek atau kognitif siswi untuk memahami pertanyaan, dan jawabannya atau memberikan kesempatan pada siswa memahami hubungan antara proses dengan hasil belajar, hal tersebut membantu proses pembentukan ingatan tentang konsep gerak yang dipelajari dalam latihan. Memori siswi akan lebih kuat karena proses kognitif, siswi menggunakan pikiran untuk merangkai konsep gerak yang dipelajari, menemukan masalah gerak dalam praktik dan berpikir bagaimana memperbaikinya.

Penjelasan di atas melihat hubungan antara model latihan *guided discovery style* dengan fase kognitif pada tahap belajar gerak, sehingga model latihan *guided discovery style* cocok dengan fase awal (kognitif) dalam belajar gerak pada siswa yang baru belajar tentang keterampilan gerak. Model latihan *guided discovery style* sesuai untuk siswi pemula dalam olahraga bola basket. Artinya model latihan *guided discovery style* sesuai dengan siswi ekstrakurikuler bola basket yang telah memasuki fase kognitif dalam belajar keterampilan bola basket.

Model latihan *command style* efektif dan efisien dalam mengembangkan keterampilan olahraga. *Command style* memberikan kesempatan untuk menyampaikan bahan ajar atau praktik yang cukup banyak dengan waktu yang singkat. Latihan dengan *command style* mengharuskan siswi melakukan latihan langkah demi langkah dengan intruksi atau perintah dari pelatih. *Command style* terkesan gaya latihan otoriter di mana siswa tidak bebas dan tidak punya pilihan mengembangkan pengetahuan dan keterampilannya. Mau atau tidak mau, suka atau tidak suka, siswi harus mengikuti intruksi yang diberikan oleh pelatih.

Model latihan *command style* mampu menciptakan aktivitas latihan tinggi sehingga siswi dapat dan memiliki kesempatan melakukan banyak pengulangan-pengulangan gerakan selama kegiatan latihan berlangsung. Model latihan *command style* sangat terkait dan bisa dikatakan cocok dengan fase asosiatif (fase menengah) dalam belajar gerak. Fase asosiatif ditandai dengan tingkat penguasaan gerakan. Pada fase asosiatif siswa sudah mampu melakukan gerakan dalam bentuk rangkaian yang tidak tersendat-sendat pelaksanaannya. Model latihan *command style* dengan sedikit

komunikasi, dimana pelatih cukup mengatakan ini benar dan ini salah pada siswi selama proses latihan, dan menandakan banyak kesempatan siswa melakukan pengulangan gerakan selama latihan, hal ini cocok untuk siswi yang sudah menguasai sebuah gerakan atau sudah lancar dalam melakukan sebuah teknik (siswi pada fase asosiatif) dalam belajar gerak. Artinya model latihan *command style* sesuai dengan siswi ekstrakurikuler bola basket yang telah memasuki fase asosiatif dalam belajar keterampilan bola basket.

Model latihan *guided discovery style* dan *command style* mempunyai karakteristik dan kelebihan masing-masing selama latihan dalam meningkatkan keterampilan bola basket siswi. Berdasarkan paparan tersebut, disimpulkan bahwa model latihan *guided discovery style* yang menekankan aspek kognitif siswi cocok dengan fase kognitif dalam belajar gerak. Model latihan *command style* menekankan pengulangan gerak/praktik cocok dengan fase asosiatif (menengah) dalam belajar gerak. Dikarenakan siswi ekstrakurikuler bola basket SMPN I Bantul berada dalam fase kognitif dan ada siswi yang berada pada tahap asosiatif dalam belajar gerak maka kedua model ini berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan bola basket siswi, namun model latihan *guided discovery style* dan model latihan *command style* tidak menunjukkan pengaruh yang berbeda terhadap keterampilan bola basket siswi, artinya model latihan *guided discovery style* dan *command style* memiliki pengaruh yang sama baik terhadap peningkatan keterampilan bola basket siswi di SMPN I Bantul.

Perbedaan Koordinasi Tinggi dan Koordinasi Rendah terhadap Keterampilan Bola Basket Siswi

Berdasarkan analisis data terdapat perbedaan pengaruh antara kelompok siswi yang mempunyai tingkat koordinasi tinggi dan kelompok siswi yang memiliki tingkat koordinasi rendah terhadap peningkatan keterampilan bola basket. Pada kelompok siswi yang memiliki koordinasi tinggi mempunyai peningkatan keterampilan bola basket yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok siswi yang mempunyai koordinasi rendah.

Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk mensinkronisasikan beberapa gerakan menjadi suatu gerakan yang selaras sesuai dengan tujuannya. Dari nilai atau angka-angka yang dihasilkan dalam analisis data menunjuk-

kan bahwa rata-rata peningkatan keterampilan bola basket kelompok siswi yang mempunyai koordinasi tinggi lebih baik dari pada kelompok siswi yang memiliki koordinasi rendah.

Siswi yang memiliki koordinasi tinggi lebih baik dalam meningkatkan keterampilan bola basket karena dalam latihan bola basket siswi yang memiliki koordinasi tinggi memiliki beberapa kelebihan. Kelebihan tersebut antara lain adalah: (1) Dapat menciptakan gerakan yang efektif dan efisien dalam melakukan teknik permainan bola basket; (2) Dapat mengubah arah dan berpindah tempat secara cepat dan tepat dan dapat merubah pola gerak satu ke pola gerak yang lain dengan efektif dan efisien dalam latihan bola basket; (3) Memiliki keseimbangan tubuh yang tinggi disaat berhadapan dengan hal yang bersifat mendadak selama latihan; (4) Mampu melaksanakan tugas dengan tidak kaku atau dengan kelenturan tubuh yang tinggi, disamping itu (5) Mudah dalam mempelajari gerak dan melakukan gerak dalam olahraga bola basket. Sedangkan siswi yang memiliki koordinasi rendah memiliki kekurangan dalam melakukan gerakan yang efektif dan efisien selama latihan bola basket.

Kerugian siswi yang memiliki koordinasi rendah dalam latihan bola basket antara lain adalah: (1) siswi kaku dalam melakukan gerakan *passing*, *dribble* dan *shoot*, (2) waktu yang digunakan dalam melakukan gerakan/teknik bola basket lebih lama, (3) keseimbangan rendah bila dihadapkan dengan hal yang tidak terduga, (4) tenaga yang digunakan dalam melakukan teknik bola basket biasanya lebih besar, dan (5) ruang gerakanya selama melakukan teknik bola basket lebih sempit.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan *guided discovery style* baik diterapkan pada siswi yang memiliki koordinasi tinggi untuk meningkatkan keterampilan bola basket. *Guided discovery style* cocok diterapkan pada siswi yang memiliki koordinasi tinggi karena siswi yang memiliki koordinasi tinggi mampu melaksanakan gerakan yang efektif dan efisien, dengan kemampuan siswi melakukan gerak yang efektif dan efisien menimbulkan percaya diri yang lebih tinggi pada siswi. Selain teknik yang dikuasai, biasanya siswi yang rasa percaya dirinya tinggi mampu melakukan gerakan dengan baik dan senang menunjukkan kemampuan. Jika siswi senang menunjukkan kemampuan yang dimiliki, berarti siswi tersebut sering melakukan gerak atau aktif dalam melakukan latihan, hal ini cocok dengan model

latihan *guided discover style* yang memberi kesempatan sebesar-besarnya pada siswi untuk berpartisipasi aktif dalam aktifitas latihan. Adanya kecocokan antara model latihan *guided discovery style* dengan siswi berkoordinasi tinggi dalam latihan mampu meningkatkan keterampilan bola basket siswi.

Model latihan *command style* baik diterapkan pada siswi yang memiliki tingkat koordinasi rendah untuk meningkatkan keterampilan bola basket. Model latihan *command style* cocok untuk siswi yang memiliki koordinasi rendah karena siswi yang memiliki koordinasi rendah tidak mampu melakukan gerakan yang efektif dan efisien. Siswi yang memiliki koordinasi rendah lambat beradaptasi dengan latihan karena memerlukan waktu yang lama untuk melakukan sebuah gerak, sedangkan model latihan *command style* menekankan laju informasi atau kecepatan latihan dengan ketegasan perintah pada siswi untuk melakukan gerakan dan banyaknya pengulangan dalam latihan. Siswi yang gerakanya lambat dilatih (koordinasi rendah) dilatih dengan model latihan cepat dan berulang-ulang (*command style*) mampu meningkatkan kualitas latihan, sehingga keterampilan bola basket siswi mampu ditingkatkan. Kecocokan antara model latihan *command style* dengan koordinasi rendah efektif mengembangkan keterampilan gerak atau keterampilan bola basket siswi.

Interaksi antara Model Latihan dan Koordinasi terhadap Peningkatan Keterampilan Bola Basket Siswi

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa tidak terdapat interaksi antara model latihan (*guided discovery style* dan *command style*) dengan koordinasi (tinggi dan rendah). Sesuai kajian teori sebelumnya dijelaskan bahwa keterampilan dalam olahraga bola basket sangat dipengaruhi oleh kualitas latihan. Latihan yang berkualitas dipengaruhi oleh siswi dan pelatih. Siswi harus mempersiapkan diri dengan sebaik mungkin. Persiapan siswi meliputi kondisi fisik, teknik, taktik, sosialogi dan psikologi siswi. Disamping itu kualitas latihan yang dipengaruhi oleh pelatih antara lain meliputi kepribadian pelatih, pengetahuan dan pengalaman serta kemampuan pelatih dalam melatih. Salah satu kemampuan pelatih yang harus baik adalah kemampuan memilih model latihan atau gaya melatih. Model latihan atau gaya melatih harus sesuai dengan kondisi atau karakteristik siswi yang dilatih guna meningkatkan kualitas

hasil latihan dan pencapaian prestasi dalam cabang olahraga bola basket.

Koordinasi adalah kemampuan untuk merangkai beberapa gerakan menjadi suatu gerakan yang efektif dan efisien. Keterampilan bola basket siswi sejalan dengan tingkat koordinasi yang dimiliki, jika koordinasi meningkat maka keterampilan bola basket siswi juga akan meningkat. Keterampilan siswi tidak akan meningkat jika siswi hanya aktif mengikuti latihan saja, namun model latihan yang diterapkan juga harus tepat. Artinya keterampilan bola basket siswi akan meningkat jika siswa aktif dalam latihan dan model latihan yang dilakukan tepat untuk meningkatkan keterampilan bola basket siswi. Model latihan *guided discovery style* dan model latihan *command style* adalah gaya pelatih hanya pada batasan untuk mempengaruhi siswi untuk aktif dalam kegiatan latihan agar keterampilan bola basket siswi bisa meningkat. Model latihan *guided discovery style* dan model latihan *command style* bukanlah model latihan yang dirancang untuk meningkatkan koordinasi gerak siswi, dengan kata lain kedua model latihan tersebut merupakan model yang tidak tepat untuk meningkatkan koordinasi gerak siswi yang secara tidak langsung mempengaruhi peningkatan keterampilan bola basket siswi.

SIMPULAN

Berdasarkan paparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa model latihan *guided discovery style* dan *command style* adalah model latihan hanya sebatas usaha untuk mempengaruhi siswi, sedangkan untuk meningkatkan koordinasi dibutuhkan model latihan yang khusus dan berorientasi pada latihan koordinasi, sehingga antara model latihan dan koordinasi tidak memiliki interaksi yang bermakna untuk meningkatkan keterampilan bola basket siswi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik (Rev. ed.)*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- FIBA (International Basketball Federation). (2012). *Official basketball rules*. Sun Juan: FIBA Central board.
- Gagioli, A., et.al. (2013). Benefits of combined mental and physical training in learning a complex motor skill in basketball. *Psychology Journal*, 9A2, pp.1-6.
- Irianto, Djoko Pekik. (2002). *Dasar kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Juliantine, Tite. (2009). *Bahan ajar mata kuliah strategi belajar mengajar penjaskes*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Justine, J.S. (2008). Using motor learning approaches for treating swallowing and feeding disorders: A Review. *ProQuest Education Journals*, 39, pp.227-236.
- Maksum, Ali. (2012). *Metodelogi penelitian dalam olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mardapi, Djemari. (2004). *Penyusunan tes hasil belajar*. Yogyakarta: Program Pasca-sarjana UNY.
- Musston, M. & Ashworth, S. (2008). *Teaching physical education*. New York: Pearson Education.
- McMorris, T. & Hale, T. (2006). *Coaching since theory into practice*. West Sussex: Jhon Wiley & Sons Ltd.
- Ngatman. (2001). *Petunjuk praktikum tes pengukuran*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani: Prinsip-prinsip dan penerapannya*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Sridadi. (2007). Sumbangan tes koordinasi mata, tangan, dan kaki yang digunakan untuk seleksi calon mahasiswa baru prodi PJKR terhadap mata kuliah praktek dasar gerak *softball*. Diambil pada tanggal 10 mei 2014, dari [http://www.bing.com/search?q=filetype Koordinasi+basket](http://www.bing.com/search?q=filetype+Koordinasi+basket).
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sumiyarsono, Dedi. (2002). *Keterampilan bola basket*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Wang, J. (2013). What skills and tactics are needed to play adult pick-up basketball games. *Journal of Research*, 5, 41-47.
- Wuryantoro, Kun., & Muktni, Nur Rohmah. (2011). Meningkatkan keterampilan senam meroda melalui permainan tali pada siswa kelas VIIIA MTS Ma'arif NU. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 2, pp.89-99.