

**PENGARUH MODEL LATIHAN DAN KOORDINASI TERHADAP
KETERAMPILAN EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET
SD NEGERI POKOH 2 NGEMPLAK**

**Oleh : Asep Ardiyanto
UNIVERSITAS PGRI SEMARANG**

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 ANOVA 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. (3) There is an effect difference on the basketball skills of the students who have high and low coordination. (4) There is no a significant interaction between model training and coordination on the basketball skills of students.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) perbedaan pengaruh model latihan *guided discovery style* dan model latihan *command style* terhadap keterampilan bola basket, (2) perbedaan pengaruh yang memiliki koordinasi tinggi dan koordinasi rendah terhadap keterampilan bola basket, dan (3) interaksi antara model latihan dengan koordinasi terhadap keterampilan bola basket. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Populasi penelitian adalah seluruh ekstrakurikuler bola basket yang berjumlah 43 orang. Sampel berjumlah 24 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. 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. (2) Terdapat perbedaan pengaruh 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.

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

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 SD Negeri Pokoh 2, ditemukan kenyataan di lapangan tidak sesuai dengan yang diharapkan. Semula latihan yang dilakukan di ekstrakurikuler bola basket diharapkan mampu meningkatkan keterampilan bola basket agar bisa mencapai prestasi optimal namun tidak bisa dicapai dengan baik melalui latihan yang diterapkan di SD Negeri Pokoh 2 Ngemplak, masih banyak yang belum menguasai teknik bermain bola basket dengan baik padahal telah melakukan latihan minimal selama satu semester. Teknik passing yang dilakukan masih kurang baik, dimana *passing* yang dilakukan masih belum terarah dengan baik dan bergerak sangat lambat. Dalam melakukan *dribble* masih banyak yang melakukan dengan menepuk-nepuk bola dan masih menggunakan tangan yang dominan, di samping itu kemampuan 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 SD Negeri Pokoh 2 Ngemplak dikarenakan model yang digunakan pelatih belum benar-benar sesuai dengan tujuan latihan. Pelatih yang berperan penting dalam latihan belum mampu membimbingnya untuk mengikuti latihan dengan baik. Pelatih belum mampu menerapkan model latihan yang sesuai dengan karakteristik SD 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 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 sangat penting dilakukan oleh pelatih. Pada masa remaja awal latihan keterampilan yang bervariasi serta teknik dasar yang benar mulai dilatih pada 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, sehingga bisa meningkatkan keterampilannya dan bisa mempersiapkan diri menerima latihan yang lebih berat pada usia remaja akhir. Banyak gaya yang bisa diterapkan oleh pelatih dalam melatih guna menunjang pencapaian prestasi dalam olahraga bola basket. Gaya yang mungkin bisa diterapkan untuk melatih SD 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 memberikan kesempatan dan peluang yang banyak untuk berpartisipasi aktif selama kegiatan latihan. Kelebihan model latihan *guided discovery style* terlihat jelas ketika berlatih, 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 selama latihan tidak akan berlanjut dan secara langsung akan dapat meningkatkan keterampilan. Melalui model latihan *guided discovery style* 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 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 dalam olahraga bola basket.

Berdasarkan uraian di atas, model latihan *guided discovery style* dan model latihan *command style* sama-sama berkontribusi terhadap peningkatan keterampilan bola basket. Namun kedua model tersebut belum di ketahui perbedaan pengaruhnya secara ilmiah terhadap peningkatan keterampilan bola basket. Antara model latihan *guided discovery* yang berpusat pada dan menekankan kualitas latihan dengan model latihan *command style* yang berpusat

pada pelatih dan menekan kuantitas latihan belum diketahui yang lebih cocok dengan ekstrakurikuler bola basket di SDN Negeri Pokoh 2 .

Keterampilan bola basket akan meningkat jika model latihan yang diterapkan pelatih tepat dengan karakteristik , di samping itu keterampilan bola basket juga dipengaruhi oleh komponen biomotor koordinasi yang dimiliki . Pelatih memiliki model latihan yang diterapkan dalam latihan untuk meningkatkan keterampilan bola basket , dan memiliki komponen biomotor koordinasi yang juga berpengaruh pada keterampilan bola basket. Dari dua hal yang dimiliki pelatih (model latihan) dan (koordinasi) selama proses latihan belum diketahui interaksi keduanya terhadap keterampilan bola basket .

Dari uraian dan permasalahan yang terjadi sesuai paparan di atas, menarik perhatian untuk memahami dan melakukan penelitian yang lebih mendalam. Penerapan model latihan yang tepat akan meningkatkan keaktifan 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. Di samping 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 .

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 yakni jumlah masuknya bola dalam ring basket dan bukan ketepatan teknik *shooting* yang dilakukan oleh , 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, menggiring, dan menembak dengan efektif dan efisien.

Model latihan *guided discovery style* dan *command style* dalam konsep belajar keterampilan gerak

Pada dasarnya model latihan atau *style* dalam 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 nya dalam rangka pencapaian tujuan latihan secara efisien dan efektif.

Latihan dengan pendekatan gaya *guided discovery* (penemuan terbimbing) adalah gaya latihan yang berpusat pada . Penerapan latihan dengan pendekatan *guided discovery* merupakan salah satu model latihan yang memberi kesempatan pada untuk mengembangkan pengetahuan atau *skill* melalui suatu latihan terbimbing dari pelatih. Model latihan 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 untuk melakukan materi latihan. Mengarahkan dan kemudian mendorong mencari jawaban sendiri dengan mempraktekkan sendiri materi latihan.

Dalam *guided discovery style* memiliki kemampuan untuk membuat kesimpulan sendiri, meskipun di bawah banyak bimbingan, hal ini membantu proses pembentukan memori atau ingatan. Memori akan lebih kuat karena proses kognitif yang mana seorang harus menggunakan pikiran untuk memutuskan apa masalahnya dan bagaimana memperbaikinya. Dengan kata lain, 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*".

Metode *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. 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. 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. Berdasarkan pendapat para ahli di atas bahwa model latihan *guided discovery style* menekankan aspek kognitif. Dimana model latihan *guided discovery style* melibatkan aspek intelek atau kognitif 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 akan lebih kuat karena proses kognitif, 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 bisa dikatakan model latihan *guided discovery style* cocok dengan fase awal (kognitif) dalam belajar gerak pada siswa yang baru belajar tentang keterampilan gerak atau pemula dalam kegiatan olahraga.

Penerapan latihan dengan gaya komando merupakan salah satu latihan yang mengharuskan melakukan latihan langkah demi langkah dengan intruksi atau perintah dari pelatih. Latihan gaya komando memunculkan peran pelatih sangat dominan. Pelatih menyiapkan nya untuk menerima komando atau aba-aba dan melakukan gerakan latihan berulang-ulang sesuai dengan aba-aba. Pelatih menghentikan sesi latihan sesuai dengan waktu yang ditetapkan. Latihan dengan penerapan gaya komando merupakan gaya latihan yang terkesan otoriter di mana siswa tidak bebas dan tidak punya pilihan mengembangkan pengetahuan dan keterampilanya. Mau atau tidak mau, suka atau tidak suka, harus mengikuti intruksi yang diberikan oleh pelatih, dengan kata lain latihan gaya komando adalah gaya latihan yang menjadikan siswa sebagai objek dan pelatih sebagai subjek.

Teori yang mendasari metode komando 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 meresponya 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. It more difficult to get the athletes to work it out for themselves*". Bagi pelatih jauh lebih mudah untuk mengambil pendekatan komando, dimana pelatih cukup mengatakan bahwa mereka () telah melakukan ini salah dan ini benar sebagai cara meningkatkan kualitas latihan. Dalam gaya komando lebih sulit untuk mendapatkan yang berlatih untuk diri mereka sendiri.

Gaya komando atau perintah dalam latihan merupakan gaya dimana 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 diatas 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 di atas, modal latihan komando 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. Model latihan komando dengan sedikit komunikasi, dimana pelatih cukup mengatakan ini benar dan ini salah dalam proses latihan, dan menandakan banyak pengulangan latihan, hal ini cocok untuk yang sudah menguasai sebuah gerakan atau sudah lancer dalam melakukan sebuah teknik (pada fase asosiatif) dalam belajar gerak.

Koordinasi dalam olahraga bola basket

Koordinasi adalah kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien (Irianto, 2002, p.77). 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 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 mampu mendribel dengan baik dan mampu menerobos hadangan lawan. (2) Koordinasi dalam *passing*. Koordinasi passing adalah kemampuan mengintegrasikan gerakan mata dan tangan sehingga menghasilkan 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 sepintas 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 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 terpassing ke lawan. Artinya koordinasi atau sinkronisasi gerakan dalam melakukan *passing* diperlukan agar bola yang dioper 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, melakukan *layup shot*, ketika melompat dan mendarat sering terjadi kotak badan dengan lain, pada saat ini sangat membutuhkan koordinasi yang tinggi agar tidak kehilangan orientasi. Pada kondisi ini jika koordinasi yang dimiliki rendah, maka kekuatan saat mendarat akan terganggu dan menyebabkan mudah jatuh.

METODE

Jenis penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Adapun 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 (tinggi dan rendah) terhadap peningkatan keterampilan bola basket.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini merupakan adalah menggunakan 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 terlihat pada tabel di bawah ini:

Table 1. Rancangan

Penelitian Desain 2 x 2 Faktorial		
Variabel Manipulatif (A)	MODEL LATIHAN	
	<i>Guided Discovery Style (A₁)</i>	<i>Command Style (A₂)</i>
Variabel Atributif (B)		
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 Sleman, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Tempat penelitian tepatnya di SDN Negeri Pokoh 2. 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 SD Negeri Pokoh 2 Ngeemplak yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket. Sampel dalam penelitian ini adalah kelompok siswa dari populasi yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket yang dipilih secara *proposive*. *Proposive* 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. ekstrakurikuler bola basket yang menjadi sampel secara fisiologis mempunyai karakteristik yang sama.

Menentukan sampel dalam penelitian ini menggunakan langkah-langkah sebagai berikut: (a) Secara *proposive* sampel ditentukan yakni seluruh ekstrakurikuler bola basket SD Negeri Pokoh 2 Ngeemplak kelas IV dan kelas V. (b) Kriteria sampel antara lain: (1) tidak memiliki kelainan fisik, (2) Sehat (tidak

sedang sakit atau memiliki riwayat penyakit degeneratif), (3) 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 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 Suharsimi 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 $27\% \times 43 = 11,61$ dibuatkan menjadi 12, dengan demikian terdapat 12 koordinasi tinggi dan 12 koordinasi rendah. (e) Sampel 12 yang memiliki koordinasi tinggi dibagi menjadi dua sel perlakuan yakni: (1) Sel yang memiliki koordinasi tinggi diterapkan model latihan *guided discovery style* (A1B1) sebanyak 6 dan (2) sel koordinasi tinggi diterapkan model latihan *command style* (A2B1) sebanyak 6. 12 koordinasi rendah juga dibagi menjadi dua sel perlakuan, yakni: (1) Sel koordinasi rendah diterapkan model latihan *guided discovery style* sebanyak (A1B2) sebanyak 6 dan sel koordinasi rendah diterapkan model latihan *command style* sebanyak (A2B2) sebanyak 6. Sisa calon sampel yang berkisar sekitar 46% diantara 27% koordinasi atas dan 27% koordinasi bawah yang berjumlah 19 tidak diikuti sertakan dalam penelitian. (f) Teknik pembagian sampel untuk membentuk dua sel perlakuan dari 27% kelompok koordinasi tinggi dan 27% kelompok koordinasi rendah adalah dengan teknik pembagian berdasarkan rangking dari koordinasi mata-tangan. Teknik pembagian sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) 12 yang memiliki koordinasi tinggi diurutkan berdasarkan rangking, (2) dibagi dalam sel dengan urutan rangking dan sistem silang (ada rangking ganjil dan rangking genap dalam setiap sel perlakuan). Caranya, rangking 1 masuk ke sel A1, rangking 2 masuk ke sel A2, rangking 3 masuk ke sel A2, 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. Kelompok sampel eksperimen dapat dilihat dalam tabel di bawah ini.

Tabel 2. Komposisi Pengelompokan Sampel Eksperimen

Variabel Manipulatif (A)	MODEL LATIHAN	
	<i>Guided Discovery Style</i> (A ₁)	<i>Command Style</i> (A ₂)
Variabel Atributif (B)		
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.

Model latihan *guided discovery* atau gaya penemuan terbimbing merupakan kegiatan latihan yang memberi 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. Gaya latihan komando sangat menekankan lajunya perkembangan atau kemajuan latihan. Model latihan gaya komando disiplin dalam penggunaan waktu, sehingga dalam latihan gaya komando memiliki banyak kesempatan melakukan pengulangan gerakan (praktek yang berulang-ulang) namun sedikit komunikasi atau koreksi. Artinya model latihan komando adalah model latihan yang lebih menekankan banyaknya pengulangan atau dengan kata lain 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 terikat dalam penelitian ini adalah keterampilan bola basket yang diukur dengan melakukan *pretest* sebelum *treatment* dan *posttest* setelah *treatment* diberikan sebanyak 12 kali latihan dengan menerapkan model latihan *guided discovery style* dan *command style*. Variabel terikat diukur untuk mengetahui pengaruh variabel bebas (model latihan) dan variabel moderat (koordinasi mata-tangan) terhadap variabel terikat (keterampilan ekstrakurikuler bola basket SDN Negeri Pokoh 2).

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 ekstrakurikuler bola basket melakukan tes koordinasi mata-tangan. Koordinasi diukur dengan instrumen *wall bounce test*. Koordinasi mata tangan 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 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 ekstrakurikuler bola basket yang memiliki karakteristik hampir sama dengan sampel penelitian, artinya yang dijadikan responden untuk uji coba instrumen dalam penelitian ini adalah yang bukan sampel eksperimen.

Hasil uji coba instrumen tes yang dilakukan peneliti pada 30 ekstrakurikuler bola basket di SD 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 basket diperoleh, langkah selanjutnya adalah mengolah dan menganalisis data yang didapat. Teknik analisis data yang akan digunakan adalah teknik analisis varian (ANAVA) dua jalur. Untuk memenuhi persyaratan asumsi dan teknik ANAVA, 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*.

PEMBAHASAN

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

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

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat interaksi antara model latihan *guided discovery style* dan model latihan *command style* dengan koordinasi tinggi dan koordinasi rendah terhadap peningkatan keterampilan bola basket . 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 model latihan *command style* dengan koordinasi tinggi dan koordinasi rendah terhadap peningkatan keterampilan bola basket **ditolak**. Artinya tidak terdapat interaksi yang signifikan antara model latihan dan koordinasi terhadap keterampilan bola basket .

Berdasarkan pengujian-pengujian telah dihasilkan pembahasan sebagai berikut:

Perbedaan pengaruh model latihan *guided discovery style* dan model latihan *command style* terhadap peningkatan keterampilan bola basket .

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dinyatakan bahwa hipotesis penelitian tentang adanya perbedaan pengaruh model latihan *guided discovery style* dengan model latihan *command style* terhadap peningkatan keterampilan bola basket ditolak, hal ini berarti bahwa kedua model latihan tersebut memiliki pengaruh yang sama terhadap peningkatan keterampilan bola basket .

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 . Model latihan *guided discovery style* memberikan keleluasan pada untuk menyimpulkan dan menilai sendiri berdasarkan penemuan dalam proses latihan. Keindahan model penemuan terbimbing (*guided discovery*) terlihat sangat jelas ketika mengajar atau melatih pemula, yang tidak tahu tentang subyek dalam fokus permasalahan, akan merespon secara terus menerus dengan melakukan

kegiatan latihan dan tidak menarik dirijika hanya melakukan sebagai percobaan keterampilan gerak, atau tidak menarik diri hanya karena terdapat materi latihan (gerakan atau teknik) yang tidak menyenangkan selama latihan.

Dalam *guided discovery style* memiliki kemampuan untuk membuat kesimpulan sendiri, meskipun di bawah banyak bimbingan, hal ini membantu proses pembentukan memori atau ingatan. Memori akan lebih kuat karena proses kognitif yang mana seorang harus menggunakan pikiran untuk memutuskan apa masalahnya dan bagaimana memperbaikinya. Dengan kata lain, tidak hanya mencari tahu bagaimana melakukan sesuatu tetapi juga mengapa hal itu harus dilakukan dengan dengan berbagai cara. Latihan dengan pendekatan gaya *guided discovery* (penemuan terbimbing) adalah gaya latihan yang berpusat pada . Penerapan latihan dengan pendekatan *guided discovery* merupakan salah satu model latihan yang memberi kesempatan pada 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 untuk melakukan materi latihan. Mengarahkan dan kemudian mendorong mencari jawaban sendiri dengan mempraktekkan sendiri materi latihan.

Model latihan *guided discovery style* melibatkan aspek intelek atau kognitif 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 akan lebih kuat karena proses kognitif, 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 bisa dikatakan model latihan *guided discovery style* cocok dengan fase awal (kognitif) dalam belajar gerak pada siswa yang baru belajar tentang keterampilan gerak atau pemula dalam kegiatan olahraga.

Gaya komando atau perintah dalam latihan merupakan gaya dimana mengikuti instruksi, menanggapi materi dalam latihan, menyesuaikan dalam respon mereka dengan intruksi pelatih, mencapai aktivitas latihan tingkat tinggi dan melakukan berbagai pengulangan sebagai tugas. Keuntungan latihan gaya komando adalah dapat mengembangkan fungsi fisik dan keterampilan gerak dalam hubungan stimulus respon. Model latihan *command style* efektif dan efisien dalam mengembangkan keterampilan gerak yang diajarkan dalam waktu yang singkat. Dengan kata lain *command style* menunjukkan bahwa latihan memberikan kesempatan untuk menyampaikan bahan ajar atau praktik yang cukup banyak dengan waktu yang tidak lama.

Penerapan latihan dengan gaya komando merupakan salah satu latihan yang mengharuskan melakukan latihan langkah demi langkah dengan intruksi atau perintah dari pelatih. Latihan gaya komando memunculkan peran pelatih sangat dominan. Pelatih menyiapkan nya untuk menerima komando atau aba-aba

dan melakukan gerakan latihan berulang-ulang sesuai dengan aba-aba. Pelatih menghentikan sesi latihan sesuai dengan waktu yang ditetapkan. Latihan dengan penerapan gaya komando 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, harus mengikuti intruksi yang diberikan oleh pelatih, dengan kata lain latihan gaya komando adalah gaya latihan yang menjadikan siswa sebagai objek dan pelatih sebagai subjek.

Modal latihan komando 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 menegah) dalam belajar gerak. Fase asosiatif ditandai dengan tingkat penguasaan gerakan dimana siswa sudah mampu melakukan gerakan dalam bentuk rangkaian yang tidak tersendat-sendat pelaksanaannya. Model latihan komando dengan sedikit komunikasi, dimana pelatih cukup mengatakan ini benar dan ini salah dalam proses latihan, dan menandakan banyak pengulangan latihan, hal ini cocok untuk yang sudah menguasai sebuah gerakan atau sudah lancar dalam melakukan sebuah teknik (pada fase asosiatif) dalam belajar gerak.

Model latihan *guided discovery style* dan *command style* mempunyai karakteristik dan kelebihan masing-masing selama latihan dalam meningkatkan keterampilan bola basket. Berdasarkan paparan di atas, disimpulkan bahwa model latihan *guided discovery style* yang menekankan aspek kognitif cocok dengan fase kognitif dalam belajar gerak. Model latihan *command style* menekankan pengulangan gerak/praktik cocok dengan fase asosiatif (menegah) dalam belajar gerak. Dikarenakan ekstrakurikuler bola basket SD Negeri Pokoh 2 Ngemplak berada dalam fase kognitif dan ada yang berada pada tahap asosiatif dalam belajar gerak maka kedua model ini berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan bola basket, namun kedua model latihan *guided discovery style* dan model latihan *command style* tidak menunjukkan pengaruh yang berbeda terhadap keterampilan bola basket, dengan kata lain model latihan *guided discovery style* dan *command style* memiliki pengaruh yang sama baik terhadap peningkatan keterampilan bola basket. Hasil penelitian membuktikan bahwa model latihan *guided discovery style* dan *command style* memberikan pengaruh yang sama terhadap peningkatan keterampilan bola basket.

Perbedaan koordinasi tinggi dan koordinasi rendah terhadap keterampilan bola basket.

Berdasarkan analisis data ternyata terdapat perbedaan pengaruh antara kelompok yang mempunyai tingkat koordinasi tinggi dan kelompok yang memiliki tingkat koordinasi rendah terhadap peningkatan keterampilan bola basket. Pada kelompok yang memiliki koordinasi tinggi mempunyai peningkatan keterampilan bola basket yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok 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 menunjukkan bahwa rata-rata peningkatan kelompok yang mempunyai koordinasi tinggi lebih baik dari pada kelompok yang memiliki koordinasi rendah dalam latihan bola basket. yang memiliki koordinasi tinggi lebih baik dalam meningkatkan keterampilan bola basket karena dalam latihan bola basket 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 yang memiliki koordinasi rendah memiliki kekurangan dalam melakukan gerakan yang efektif dan efisien selama latihan bola basket. Kerugian yang memiliki koordinasi rendah dalam latihan bola basket antara lain adalah (1) 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 geraknya selama melakukan teknik bola basket lebih sempit.

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan *guided discovery style* memperoleh hasil yang baik dan optimal bagi yang memiliki tingkat koordinasi tinggi, karena yang memiliki koordinasi tinggi mampu melaksanakan gerakan yang efektif dan efisien, dengan kemampuan melakukan gerak yang efektif dan efisien menimbulkan percaya diri yang lebih tinggi pada . yang rasa percaya dirinya tinggi biasanya mampu melakukan gerakan dengan baik dan senang menunjukkan kemampuan. Senangnya menunjukkan kemampuan yang dimiliki berarti tersebut sering melakukan gerak atau aktif dalam melakukan latihan, hal ini cocok dengan model latihan *guided discover style* yang mana memberi kesempatan sebesar-besarnya pada untuk berpartisipasi aktif dalam aktifitas latihan. Adanya kecocokan antara model latihan *guided discovery style* dengan berkoordinasi tinggi dalam latihan mampu meningkatkan keterampilan bola basket .

Model latihan *command style* memperoleh hasil yang lebih baik dan optimal bagi yang memiliki tingkat koordinasi rendah. Model latihan *command style* cocok untuk yang memiliki koordinasi rendah karena yang memiliki koordinasi rendah tidak mampu melakukan gerakan yang efektif dan efisien. 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 untuk melakukan gerakan. yang gerakannya lambat dilatih (koordinasi rendah) dilatih dengan model latihan cepat (*command style*) mampu meningkatkan kualitas latihan. Kecocokan antara model latihan *command*

style dengan koordinasi rendah efektif mengembangkan keterampilan gerak atau keterampilan bola basket .

Interaksi antara model latihan dan koordinasi terhadap peningkatan keterampilan bola basket .

Berdasarkan analisis varians, hipotesis penelitian tentang adanya interaksi antara model latihan (*guided discovery style* dan *command style*) dengan koordinasi (tinggi dan rendah) dinyatakan tidak terdapat interaksi yang signifikan antara keduanya. Dalam hal ini interaksi antara model latihan dan koordinasi tidak memiliki pengaruh terhadap keterampilan bola basket.

Berdasarkan kajian teori sebelumnya dijelaskan bahwa keterampilan dalam olahraga bola basket sangat dipengaruhi oleh kualitas latihan. Latihan yang berkualitas dipengaruhi oleh dan pelatih. harus mempersiapkan diri dengan sebaik mungkin. Persiapan meliputi kondisi fisik, teknik, taktik, sosiologi dan psikologi . 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 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 sejalan dengan tingkat koordinasi yang dimiliki, jika koordinasi meningkat maka keterampilan bola basket juga akan meningkat. Keterampilan tidak akan meningkat jika hanya aktif mengikuti latihan saja, namun model latihan yang diterapkan juga harus tepat. Artinya keterampilan bola basket akan meningkat jika siswa aktif dalam latihan dan model latihan yang dilakukan tepat untuk meningkatkan koordinasi . Model latihan *guided discovery style* dan model latihan *command style* adalah gaya pelatih hanya pada batasan untuk mempengaruhi agar aktif dalam kegiatan latihan agar keterampilan bola basket meningkat. Model latihan *guided discovery style* dan model latihan *command style* bukanlah model latihan yang dirancang untuk meningkatkan koordinasi gerak , dengan kata lain kedua model latihan tersebut merupakan model yang tidak tepat untuk meningkatkan koordinasi gerak yang secara tidak langsung mempengaruhi peningkatan keterampilan bola basket .

SIMPULAN

Berdasarkan paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa model latihan *guided discovery style* dan *command style* adalah model latihan hanya sebatas usaha untuk mempengaruhi , 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 .

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik (Rev. ed.)*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- International Basketball Federation (FIBA). (2012). *Official basketball rules*. Sun Juan: FIBA Central board.
- Irianto, Djoko Pekik. (2002). *Dasar kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Juliantine, Tite. (2009). *Bahan ajar mata kuliah strategi belajar mengajar penjaskes*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Ma'mun, Amung., & Saputra, Yudha M. (2000). *Perkembangan gerak dan belajar gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Maksun, Ali. (2012). *Metodelogi penelitian dalam olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mardapi, Djemari. (2004). *Penyusunan tes hasil belajar*. Yogyakarta: Program Pascasarjana UNY
- Masston, 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)
- Stidder, G. & Hayes, S. (2011). *The really useful physical education book, learning and teaching across the 7-14 age range*. Oxon: Routledge.
- Sugiyono, (2008). *Metode penelitian kualitatif, kuantitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- 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, 89-99.

