

# PERBEDAAN PENGARUH METODE PEMBELAJARAN *DIRECT* DAN *INDIRECT* TERHADAP HASIL BELAJAR *JUMP SHOOT* BOLABASKET DITINJAU DARI POWER OTOT TUNGKAI

(Studi Eksperimen pada Siswa Putra Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah Kudus)

Siti Romlah, Sugiyanto, Agus Kristiyanto  
Magister Ilmu Keolahragaan Program PASCASARJANA UNS  
[sitiromlah010@yahoo.com](mailto:sitiromlah010@yahoo.com)

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Perbedaan pengaruh antara metode pengajaran *direct*, *indirect* dan kombinasi *direct-indirect* terhadap hasil belajar *jump shoot* bolabasket, (2) Perbedaan hasil belajar *jump shoot* bolabasket antara siswa yang memiliki power otot tungkai tinggi, sedang dan rendah, (3) Pengaruh interaksi antara metode pembelajaran dan power otot tungkai terhadap hasil belajar *jump shoot* bolabasket.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan faktorial 3 x 3. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah Kudus yang berjumlah 103 siswa. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive random sampling*, besarnya sampel yang diambil yaitu sebanyak 90 siswa. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan ANAVA. Sebelum diuji dengan ANAVA, terlebih dulu menggunakan uji prasyarat analisis data dengan uji normalitas sampel (Uji *Lilliefors* dengan  $\alpha = 0,05 \%$ ) dan Uji homogenitas varians (Uji *Bartlett* dengan  $\alpha = 0,05 \%$ ).

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) ada perbedaan pengaruh antara metode pembelajaran *direct*, *indirect* dan kombinasi metode pengajaran *direct-indirect* terhadap hasil belajar *jump shoot* bolabasket. Pengaruh metode pengajaran *indirect* lebih baik dari pada kombinasi metode pengajaran *direct-indirect*, sedangkan pengaruh kombinasi metode pengajaran *direct-indirect* lebih baik dari pada metode pengajaran *direct*, (2) ada perbedaan hasil belajar *jump shoot* bolabasket antara siswa yang memiliki power otot tungkai tinggi, sedang dan rendah. Hasil belajar *jump shoot* bolabasket pada siswa yang memiliki power otot tungkai tinggi lebih baik dari pada siswa yang memiliki power otot tungkai sedang. Sedangkan hasil belajar *jump shoot* bolabasket pada siswa yang memiliki power otot tungkai sedang lebih baik dari pada siswa yang memiliki power otot tungkai rendah, (3) terdapat pengaruh interaksi antara metode pembelajaran dan power otot tungkai terhadap hasil belajar *jump shoot* bolabasket. Siswa yang memiliki power otot tungkai tinggi lebih cocok jika diberikan metode pengajaran *indirect*. Siswa yang memiliki power otot tungkai sedang lebih cocok jika diberikan metode pengajaran *indirect*. Sedangkan siswa yang memiliki power otot tungkai rendah lebih cocok jika diberikan kombinasi metode pengajaran *direct-indirect*.

**Kata Kunci:** Metode Pengajaran *Direct*, Metode Pengajaran *Indirect*, Power Otot Tungkai, Bolabasket.

## PENDAHULUAN

Bolabasket merupakan cabang olahraga yang semakin banyak digemari oleh masyarakat, terutama di kalangan pelajar dan siswa. Disamping itu banyak manfaat yang dapat diperoleh dari permainan ini, baik fisik, mental, maupun sosial. Menurut Imam Sodikun (1992: 8) “bolabasket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan. Bola boleh dioper (dilempar ke teman), boleh dipantulkan ke lantai (ditempat atau sambil berjalan) dan tujuannya adalah memasukkan bola ke basket lawan”. Permainan dilakukan oleh dua regu masing-masing terdiri dari lima pemain, setiap regu berusaha memasukkan bola ke keranjang lawan dan menjaga (mencegah) keranjangnya sendiri kemasukan sedikit mungkin. Dalam menghadapi persaingan kompetisi atau pertandingan, penguasaan teknik permainan sangat penting terutama dalam penguasaan teknik dasar permainan bolabasket. Penguasaan teknik dasar yang baik harus benar-benar dikuasai oleh seorang siswa bolabasket. Pencapaian prestasi tidak hanya ditentukan oleh kondisi fisik saja akan tetapi lebih ditentukan oleh kemampuan teknik bermain.

Selain itu juga dengan banyaknya pertandingan-pertandingan yang secara tidak langsung ikut mempengaruhi dan meningkatkan perkembangan cabang olahraga bolabasket khususnya di tanah air. Dalam permainan bolabasket, seorang siswa dituntut selalu bergerak sambil memperagakan teknik-teknik dasar bolabasket. Hal ini artinya, untuk dapat bermain bolabasket dengan baik dibutuhkan penguasaan teknik yang baik dan kualitas fisik yang memadai karena meningkatkan keahlian bolabasket hanya akan berhasil jika siswa melatih fisiknya teratur dan berulang kali.

Penguasaan teknik dasar bolabasket sangat diutamakan dalam rangka pencapaian prestasi yang optimal. *Jump shoot* bolabasket adalah salah satu teknik dasar

yang harus dikuasai oleh setiap siswa bolabasket. Menurut Imam Sodikun (1992: 48) teknik dasar dalam permainan bolabasket dapat dibagi sebagai berikut: “(1) teknik melempar dan menangkap, (2) teknik menggiring bola, (3) teknik menembak, (4) teknik gerakan berporos, (5) teknik tembakan *lay up*, (6) merayah”.

Bolabasket adalah suatu permainan yang memerlukan keterampilan dari masing-masing individu yang mana di dalamnya terkandung beberapa unsur kondisi fisik yang harus diperlukan dalam permainan bolabasket seperti kekuatan, daya tahan, koordinasi, keseimbangan, daya ledak, dan lain-lain. Mochamad Sajoto (1995: 10) “komponen kondisi fisik meliputi: kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*muscular explosive power*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), kelentukan (*flexibility*), dan koordinasi (*coordination*)”. Semua komponen kondisi fisik harus dapat ditingkatkan guna menunjang prestasi siswa.

Prestasi olahraga tidak terlepas dari unsur kondisi fisik. Peningkatan kondisi fisik siswa bertujuan agar kemampuan fisik menjadi prima dan berguna menunjang aktivitas olahraga dalam rangka mencapai prestasi prima (Suharno HP., 1993: 38). Latihan fisik setiap cabang olahraga merupakan pondasi utama dalam melatih teknik, taktik dan mental siswa. Untuk mendapatkan prestasi yang tinggi, hendaknya ditunjang kondisi fisik seperti kelincahan, kecepatan, kekuatan, koordinasi, daya tahan, waktu reaksi, kelentukan, power yang sangat dibutuhkan oleh siswa dalam permainan bolabasket.

*Jump shoot* bolabasket merupakan suatu teknik dasar yang harus dikuasai setiap siswa bolabasket tanpa terkecuali. Hasil belajar *jump shoot* bolabasket secara optimal, dibutuhkan bentuk latihan yang sesuai dengan kondisi para siswa. Pembelajaran yang tepat untuk memberikan latihan, dimulai dengan latihan tentang *skill-*

*skill* dasar agar tercapai *performance skill* dasar yang benar. Siswa yang baik adalah siswa yang memiliki *skill* dasar yang baik. Kelemahan yang paling menonjol dalam keterampilan bermain bolabasket adalah teknik melempar dan menangkap, teknik menggiring bola, teknik menembak (*shooting*), teknik gerakan berporos, teknik tembakan *lay up*, merayah. Dari setiap pertandingan masih banyak yang melakukan kesalahan dalam *jump shoot* bolabasket sehingga akan mudah dikalahkan oleh lawan. Dengan adanya kelemahan tersebut, siswa putra Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah Kudus berusaha berbenah diri dalam penguasaan teknik-teknik dasar dalam *jump shoot* bolabasket dengan baik dan benar. Selama ini metode pembelajaran yang digunakan masih belum maksimal untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam penguasaan teknik keterampilan bermain bolabasket, sering kali siswa hanya dilatih untuk melakukan dengan tanpa tujuan. Inovasi dan kreasi dari pembina, pelatih maupun guru bolabasket sangat diperlukan terutama dalam menentukan dan memilih metode pembelajaran yang tepat sesuai dengan karakteristik dan esensi dari materi yang akan dilatih. Pemilihan metode pembelajaran juga harus mempertimbangkan waktu ketersediaan fasilitas dan alat yang dibutuhkan. Kenyataan yang terjadi saat ini pembina, pelatih maupun guru dihadapkan dengan keterbatasan waktu serta tidak memadainya alat-alat yang tidak sesuai dengan jumlah siswa yang akan dilatih sementara banyak materi yang akan dilatih kepada siswa. Permasalahan ini tentunya salah satu disebabkan keterbatasan kemampuan dan kualitas pembina, pelatih maupun guru bolabasket dalam mengelola dan memodifikasi metode pembelajaran. Hasil belajar *jump shoot* bolabasket secara optimal, dibutuhkan bentuk latihan yang sesuai dengan kondisi para siswa.

Metode pembelajaran adalah salah satu cara untuk meningkatkan prestasi olahraga. Selama ini metode pembelajaran yang digunakan masih belum maksimal untuk

meningkatkan hasil belajar siswa dalam penguasaan teknik *jump shoot* bolabasket, sering kali siswa hanya dilatih untuk melakukan dengan tanpa tujuan. Inovasi dan kreasi dari pembina, pelatih maupun guru bolabasket sangat diperlukan terutama dalam menentukan dan memilih metode pembelajaran yang tepat sesuai dengan karakteristik dan esensi dari materi yang akan dilatih. Pemilihan metode pembelajaran juga harus mempertimbangkan waktu ketersediaan fasilitas dan alat yang dibutuhkan. Kebutuhan akan metode pembelajaran yang efisien dalam latihan *jump shoot* bolabasket dilandasi oleh beberapa alasan yaitu pertama, efisiensi akan menghemat waktu, energi, atau biaya; kedua, metode efisien akan memungkinkan para pemain untuk menguasai tingkat keterampilan yang lebih tinggi (Rusli Lutan, 1988: 26).

Metode pembelajaran adalah suatu cara penyajian materi pembelajaran yang dilakukan secara sistematis untuk mendorong tercapainya tujuan pengajaran dalam suatu proses membuat orang belajar. Penerapan metode pembelajaran yang tepat dalam proses belajar *jump shoot* bolabasket juga akan memberikan peluang bagi pembina, pelatih maupun guru dalam memanfaatkan fasilitas yang tersedia secara maksimal sehingga tidak ada alasan bagi pembina, pelatih maupun guru bolabasket karena terhambatnya proses belajar dalam permainan bolabasket dan faktor kurang memadainya fasilitas bolabasket yang tersedia. Sebagai seorang pembina, pelatih maupun guru seharusnya mengetahui dan memahami ilmu-ilmu pengetahuan yang terkait. Menurut Nossek (1982: 1) "Berbagai ilmu yang berkaitan dengan olahraga antara lain adalah fisiologi latihan, biomekanika olahraga, pedagogi di bidang olahraga, sosiologi olahraga, psikologi olahraga dan kesehatan olahraga". Hal ini penting karena pengetahuan-pengetahuan tersebut dapat diacu sebagai konsep yang mendasari dalam penetapan suatu program latihan fisik yang efektif.

Penentuan metode pembelajaran yang tepat sangat berhubungan dengan situasi latihan. Dalam hal ini M. Furqon Hidayatullah (2009: 115) menyatakan bahwa, “Dalam tahap awal proses belajar, siswa tidak harus dibebani secara mental dan fisik. Oleh karena itu belajar teknik tetap diberikan pada bagian pertama atau permulaan sesi latihan”. Pertimbangan penggunaan metode pembelajaran tertentu harus memperhatikan kondisi bagaimana dan di mana proses belajar tersebut dilaksanakan. Kondisi latihan juga berhubungan dengan karakteristik dari materi yang akan dilatih. Dengan demikian karakteristik dari materi latihan juga harus dipertimbangkan dalam memilih metode pembelajaran.

Jenis metode pembelajaran yang dapat digunakan untuk meningkatkan hasil belajar *jump shoot* bolabasket diantaranya adalah metode pengajaran *direct*, *indirect*, dan kombinasi *direct-indirect*. Agar metode pembelajaran yang akan diterapkan dapat dirancang dengan baik, terlebih dahulu ditelusuri faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan teknik dasar bolabasket. Untuk dapat melakukan *jump shoot* bolabasket dengan baik dan benar, maka diperlukan unsur-unsur kondisi fisik seperti kecepatan, kelenturan, keseimbangan, ketepatan, daya tahan, kelincahan, koordinasi dan daya ledak otot yang baik.

Pada metode pengajaran *direct* bahwa siswa memainkan atau melakukan *jump shoot* bolabasket mengikuti pendekatan tradisional untuk pengembangan dan menyempurnakan stabilitas, lokomotor, dan gerak manipulatif. Metode pengajaran *direct* lebih menyenangkan bagi siswa karena siswa akan lebih sering menembakkan bola. Metode pengajaran *indirect* ialah siswa memainkan atau melakukan pembelajaran *jump shoot* bolabasket secara *indirect* atau melakukan pembelajaran per bagian teknik dasar *jump shoot* bolabasket. Sedangkan kombinasi *direct-indirect* adalah siswa memainkan atau melakukan pembelajaran *jump shoot* bolabasket secara *direct-indirect* atau melakukan pembelajaran yang

memerlukan model untuk performa yang harus dibentuk sebelum pengalaman gerakan dimulai dan tidak dibentuk sebelum pengalaman gerakan dimulai dengan penjelasan, demonstrasi dan praktik, diikuti oleh koreksi secara umum dan khusus dan *drill* pada teknik dasar *jump shoot* bolabasket.

Secara teknis gerakan *jump shoot* bolabasket adalah gerakan yang mudah dilakukan, karena *jump shoot* bolabasket terdiri dari beberapa tahap atau fase gerakan, antara lain pada tahap persiapan, tahap pelaksanaan, tahap gerak lanjutan (*follow through*). *Jump shoot* bolabasket merupakan teknik dasar dalam permainan bolabasket namun sulit dipelajari, lebih-lebih untuk siswa yang belum terampil. Upaya meningkatkan hasil belajar *jump shoot* bolabasket harus dilakukan latihan dengan menerapkan metode pembelajaran yang baik dan tepat. Karenanya perlu dirancang sebuah metode pembelajaran yang sesuai supaya siswa mudah mempelajarinya, mengelola siswa dan mengemas metode pembelajaran dengan bahan ajar secara menarik yang bisa merangsang minat belajar siswa dan siswa tidak merasa jenuh. Agar metode pembelajaran yang akan diterapkan dapat dirancang dengan baik, terlebih dahulu perlu dikaji faktor-faktor yang mempengaruhi *jump shoot* bolabasket perlu ditelusuri faktor penyebabnya. Dimana faktor-faktor yang mempengaruhi *jump shoot* bolabasket diperlukan unsur-unsur kondisi fisik seperti: kekuatan, kecepatan, kelenturan, keseimbangan, ketepatan, daya tahan, kelincahan, dan koordinasi.

Keberhasilan dalam keterampilan bermain bolabasket adalah faktor pemain. Senada dengan hal tersebut Rusli Lutan (1988: 322) mengatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi proses belajar gerak adalah: (1) kondisi internal; dan (2) kondisi eksternal. Kondisi internal mencakup faktor-faktor yang terdapat pada individu, atau atribut lain yang membedakan pemain satu dengan pemain yang lainnya. Salah satu faktor kondisi internal adalah kemampuan fisik. Kemampuan fisik berhubungan dengan

power otot tungkai yang mempengaruhi penampilan siswa baik dalam latihan gerakan-gerakan keterampilan maupun dalam pertandingan. Dengan demikian dapat dikatakan power otot tungkai yang baik adalah suatu persyaratan dalam usaha pencapaian prestasi maksimal bagi siswa dalam hasil belajar *jump shoot* bolabasket.

Perbedaan kemampuan terutama terjadi karena kualitas fisik yang berbeda (Sugiyanto, 1997: 353). Faktor lain yang perlu dicermati dari potensi siswa, yaitu kemampuan untuk menyadari posisi dan gerakan yang telah dilakukan. Siswa yang dapat menyadari posisi dan gerakan *jump shoot* bolabasket yang telah dilakukan akan cenderung untuk dapat mengoreksi gerakan sendiri yang sekaligus dapat mengontrol secara tertutup dan penting dilakukan ketika di lapangan permainan atau pertandingan. Tinggi, sedang dan rendahnya power otot tungkai ini akan berpengaruh pada keberhasilan dalam menguasai teknik tertentu.

Dengan demikian dapat dikatakan power otot tungkai yang baik adalah suatu persyaratan dalam usaha mencapai prestasi maksimal bagi seseorang dalam belajar *jump shoot* bolabasket. Perbedaan power otot tungkai dapat dibedakan menjadi tiga yaitu power otot tungkai tinggi, power otot tungkai sedang, serta power otot tungkai rendah. Perbedaan power otot tungkai yang ada pada siswa bolabasket harus menjadi pertimbangan sebagai suatu faktor yang menentukan dalam gerakan *jump shoot* bolabasket. Perbedaan pemain bolabasket dalam hal power otot tungkai akan menjadi pertimbangan yang sangat penting dalam menentukan metode pembelajaran yang sesuai dengan karakter dari masing-masing siswa sehingga bisa mencapai hasil latihan yang optimal sesuai dengan potensi yang dimiliki.

Berdasarkan uraian di atas diketahui bahwa metode pembelajaran memiliki peranan yang sangat penting serta berpengaruh terhadap pencapaian prestasi seorang siswa. Program-program metode

pembelajaran untuk peningkatan kondisi fisik seperti itu belum diterapkan khususnya di siswa putra Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah Kudus. Oleh karena itu, penelitian ini berjudul “Perbedaan Pengaruh Metode Pengajaran *Direct* dan *Indirect* Terhadap Hasil Belajar *Jump Shoot* Bolabasket Ditinjau Dari Power Otot Tungkai (Studi Eksperimen pada Siswa Putra Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah Kudus)”.

## **TINJUAN PUSTAKA**

### **Permainan Bolabasket**

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

Permainan bolabasket termasuk jenis permainan yang memiliki gerakan yang kompleks. Artinya gerakannya terdiri dari unsur gerak yang terkoordinir dengan rapi, sehingga dapat dimainkan dengan baik. Agar dapat bermain dengan efektif dan efisien maka diperlukan teknik gerakan yang sempurna. Dengan teknik gerakan yang sempurna tersebut dapat menimbulkan efisiensi bermain. Hal ini dapat dilakukan dengan cara berlatih secara teratur dan mempelajari teknik secara baik (Muhadjir, 2005: 32).

### ***Jump Shoot* Bolabasket**

Menembak merupakan salah satu teknik dasar bermain bolabasket yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Menembak merupakan unsur penting dalam suatu pertandingan karena kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk dalam ring. Menurut Imam Sodikun (1992: 70) bahwa “Setiap serangan selalu berusaha

dapat berakhir dengan tembakan. Oleh karena itu unsur menembak ini merupakan teknik dasar yang harus dipelajari dengan baik dan benar serta ditingkatkan keterampilannya”.

### **Metode Pembelajaran Bolabasket**

Belajar dan pembelajaran adalah suatu kegiatan yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, dengan belajar manusia dapat meningkatkan potensinya yang dibawa sejak lahir, hal ini sesuai pendapat Max Darsono, A. Sugandi, Martensi K.Dj (2000: 1) bahwa hasil suatu belajar adalah perubahan. Morris and Shermis (1992: 1) mengatakan “belajar adalah perubahan yang menetap dalam kehidupan seseorang yang tidak diwariskan secara genetis”. Perubahan itu terjadi pada pemahaman perilaku, persepsi, motivasi atau campuran dari semuanya secara sistematis sebagai akibat pengalaman dari situasi tertentu.

### **Metode Pengajaran *Direct***

Menurut Gallahue and Ozmun (1998: 475) “pengalaman kombinasi *direct* lebih mengikuti pendekatan yang lebih tradisional terhadap pengembangan dan perbaikan kombinasi kestabilan, lokomotor, dan gerak manipulatif”. Pendekatan pengajaran tradisional melibatkan penetapan model-model untuk performa yang benar melalui penjelasan, dan keterampilan mendemonstrasikan yang harus dipelajari sebelum mereka dipraktikkan. Para pelajar kemudian menirukan karakteristik gerakan dari model semirip mungkin dalam batas-batas kemampuan mereka pada sesi praktik atau latihan singkat. Kemudian guru menghentikan kelompok tersebut, dan model diberikan lagi bersama-sama dengan komentar umum mengenai masalah yang mungkin ditemui oleh seluruh kelompok. Kelompok tersebut selanjutnya dilibatkan dalam sebuah aktivitas yang memadukan keterampilan-keterampilan ini. Pemimpin keliling di antara pelajar dan membantu orang-orang yang mungkin mengalami kesulitan untuk mempraktikkan

keterampilan secara mahir. Pengalaman kombinasi *direct* memerlukan sebuah model agar performa terbentuk sebelum pengalaman gerakan dimulai, sedangkan kombinasi pengalaman *indirect*, tidak. Tugas dan gaya mengajar komando seperti yang diusulkan oleh Mosston dan Ainsworth (1994) adalah dua metode yang berorientasi pada guru yang paling umum digunakan.

### **Metode Pengajaran *Indirect***

Menurut Gallahue and Ozmun (1998: 475) bahwa “*indirect* adalah perluasan eksplorasi gerakan yang logis dan pendekatan penemuan terbimbing”. Metode pembelajaran *jump shoot* bolabasket dengan metode *indirect* adalah prosedur atau cara-cara pemilihan belajar mengajar dan penataannya menurut kadar kesulitan, kompleksitas yang digunakan untuk mencapai tujuan yang telah digariskan dengan memberikan gerakan dasar menuju ke arah teknik gerakan yang sebenarnya.

### **Kombinasi Metode Pengajaran *Direct-Indirect***

Baik metode pengajaran *indirect* maupun *direct* dapat efektif, tetapi seorang instruktur seharusnya menggunakan gaya yang berdasarkan pada pengetahuan pelajar sebagai seorang individu (Gallahue and Ozmun, 1998: 475). Menurut Gallahue and Ozmun (1998: 475) bahwa “kombinasi *indirect* adalah perluasan eksplorasi gerakan yang logis dan pendekatan penemuan terbimbing”. Pengalaman ini berbeda hanya dalam kegiatan yang melibatkan kestabilan, gerak, dan manipulasi digabungkan melalui pendekatan pemecahan masalah yang digunakan pada eksplorasi dan tahapan-tahapan pembelajaran penemuan.

### **Power Otot Tungkai**

Harsono (1988: 200) menyatakan bahwa “Power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”. Power dideskripsikan sebagai suatu fungsi dari kekuatan dan kecepatan dari gerakan (Rushall and Pyke, 1992: 252). Otot ialah

jaringan yang mempunyai kemampuan khusus yaitu berkontraksi, gerakan akan terjadi apabila otot-otot pada tubuh berkontraksi sesuai dengan tujuan yang diinginkan.

Berdasarkan pengertian yang telah disebutkan di atas mengenai power dan otot tungkai, dapat didefinisikan pengertian power otot tungkai adalah kemampuan otot atau sekelompok otot-otot tungkai untuk melakukan kerja atau melawan beban atau tahanan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Power otot tungkai dibutuhkan hampir pada semua cabang olahraga, terutama untuk gerakan lari, melompat, meloncat, menendang dan gerakan-gerakan lain yang melibatkan kerja otot tungkai yang dikerahkan secara maksimal dalam waktu yang singkat.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan menggunakan rancangan faktorial 3x3. Menurut Sudjana (2002: 148) eksperimen faktorial adalah eksperimen yang hampir atau semua taraf sebuah faktor dikombinasikan atau disilangkan dengan semua taraf tiap faktor lainnya yang ada dalam eksperimen. Populasi yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah Kudus yang berjumlah 103 siswa. Besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 90 siswa, yang diperoleh dengan teknik *purposive random sampling*. Menurut Sudjana (2002: 148) teknik *purposive random sampling* yaitu dari jumlah populasi yang ada untuk menjadi sampel harus memenuhi ketentuan-ketentuan untuk memenuhi tujuan penelitian.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Deskripsi Data

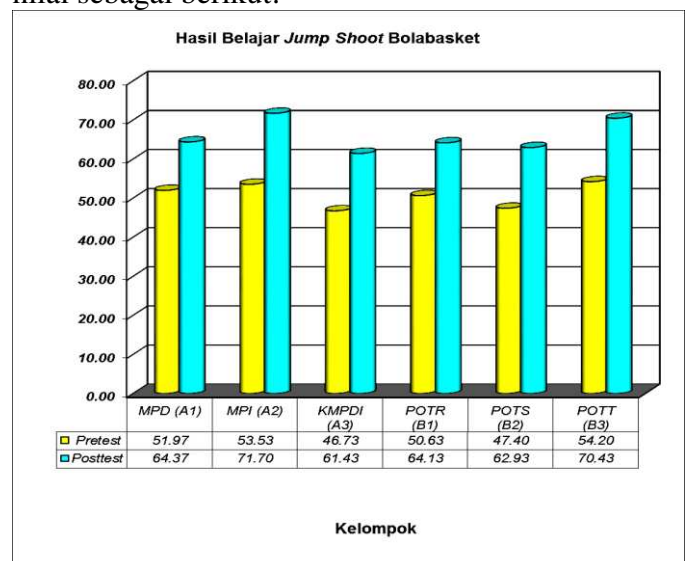
Deskripsi data hasil analisis tes hasil belajar *jump shoot* bolabasket yang dilakukan sesuai dengan kelompok yang dibandingkan, berdasarkan metode pembelajaran (*direct, indirect* dan kombinasi

metode pengajaran *direct-indirect*) serta tingkat power otot tungkai (tinggi, sedang dan rendah) yang disajikan sebagai berikut:

Tabel. Deskripsi Data Hasil Tes Hasil Belajar *Jump Shoot* Bolabasket Tiap Kelompok Berdasarkan Penggunaan Metode Pembelajaran dan Tingkat Power Otot Tungkai

Perlakuan	Tingkat Power Otot Tungkai	Statistik	Hasil Tes Awal	Hasil Tes Akhir	Peningkatan
Metode Pengajaran <i>Direct</i>	Tinggi	Jumlah	556	639	83
		Rerata	55.60	63.90	8.300
		SD	3.41	3.21	2.532
	Sedang	Jumlah	440	583	143
		Rerata	44.00	58.30	14.300
		SD	3.92	3.72	1.792
	Rendah	Jumlah	563	709	146
		Rerata	56.30	70.90	14.600
		SD	5.51	4.21	3.639
Metode Pengajaran <i>Indirect</i>	Tinggi	Jumlah	499	693	194
		Rerata	49.90	69.30	19.400
		SD	12.50	13.45	2.498
	Sedang	Jumlah	517	702	185
		Rerata	51.70	70.20	18.500
		SD	13.36	13.27	3.074
	Rendah	Jumlah	590	756	166
		Rerata	59.00	75.60	16.600
		SD	4.31	5.43	2.871
Kombinasi Metode Pengajaran <i>Direct-Indirect</i>	Tinggi	Jumlah	464	592	128
		Rerata	46.40	59.20	12.800
		SD	2.24	2.27	1.661
	Sedang	Jumlah	465	603	138
		Rerata	46.50	60.30	13.800
		SD	4.43	4.00	1.778
	Rendah	Jumlah	473	648	175
		Rerata	47.30	64.80	17.500
		SD	2.41	2.40	2.872

Gambaran menyeluruh dari nilai rata-rata hasil belajar *jump shoot* bolabasket maka dapat dibuat histogram perbandingan nilai-nilai sebagai berikut:



Keterangan:

MPD = Kelompok metode pengajaran *direct*

MPI = Kelompok metode pengajaran *indirect*

KMPDI = Kelompok kombinasi metode pengajaran *direct-indirect*

POTT = Kelompok power otot tungkai tinggi

POTS = Kelompok power otot tungkai sedang

POTR = Kelompok power otot tungkai rendah

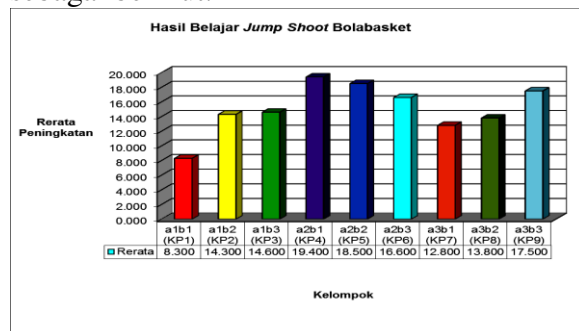
■ = Hasil tes awal

■ = Hasil tes akhir

Tabel. Nilai Hasil Belajar *Jump Shoot* Bolabasket Masing-Masing Sel (Kelompok Perlakuan)

No	Kelompok Perlakuan (Sel)	Gain Score
1	a <sub>1</sub> b <sub>1</sub> (KP <sub>1</sub> )	8.300
2	a <sub>1</sub> b <sub>2</sub> (KP <sub>2</sub> )	14.300
3	a <sub>1</sub> b <sub>3</sub> (KP <sub>3</sub> )	14.600
4	a <sub>2</sub> b <sub>1</sub> (KP <sub>4</sub> )	19.400
5	a <sub>2</sub> b <sub>2</sub> (KP <sub>5</sub> )	18.500
6	a <sub>2</sub> b <sub>3</sub> (KP <sub>6</sub> )	16.600
7	a <sub>3</sub> b <sub>1</sub> (KP <sub>7</sub> )	12.800
8	a <sub>3</sub> b <sub>2</sub> (KP <sub>8</sub> )	13.800
9	a <sub>3</sub> b <sub>3</sub> (KP <sub>9</sub> )	17.500

Nilai rata-rata hasil belajar *jump shoot* bolabasket yang dicapai tiap kelompok perlakuan disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut:



Keterangan :

KP<sub>1</sub> = Kelompok metode pengajaran *direct* pada tingkat power otot tungkai tinggi.

KP<sub>2</sub> = Kelompok metode pengajaran *direct* pada tingkat power otot tungkai sedang.

KP<sub>3</sub> = Kelompok metode pengajaran *direct* pada tingkat power otot tungkai rendah.

KP<sub>4</sub> = Kelompok metode pengajaran *indirect* pada tingkat power otot tungkai tinggi.

KP<sub>5</sub> = Kelompok metode pengajaran *indirect* pada tingkat power otot tungkai sedang.

KP<sub>6</sub> = Kelompok metode pengajaran *indirect* pada tingkat power otot tungkai rendah.

KP<sub>7</sub> = Kelompok kombinasi metode pengajaran *direct-indirect* pada tingkat power otot tungkai tinggi.

KP<sub>8</sub> = Kelompok kombinasi metode pengajaran *direct-indirect* pada tingkat power otot tungkai sedang.

KP<sub>9</sub> = Kelompok kombinasi metode pengajaran *direct-indirect* pada tingkat power otot tungkai rendah.

Tabel. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Distribusi Frekuensi Populasi

Kelompok Perlakuan	N	M	SD	L <sub>hitung</sub>	L <sub>tabel 5%</sub>	Kesimpulan
KP <sub>1</sub>	10	8.300	2.532	0.1950	0,300	Berdistribusi Normal
KP <sub>2</sub>	10	14.300	1.792	0.1675	0,300	Berdistribusi Normal
KP <sub>3</sub>	10	14.600	3.639	0.2671	0,300	Berdistribusi Normal
KP <sub>4</sub>	10	19.400	2.498	0.1948	0,300	Berdistribusi Normal
KP <sub>5</sub>	10	18.500	3.074	0.2611	0,300	Berdistribusi Normal
KP <sub>6</sub>	10	16.600	2.871	0.1557	0,300	Berdistribusi Normal
KP <sub>7</sub>	10	12.800	1.661	0.1599	0,300	Berdistribusi Normal
KP <sub>8</sub>	10	13.800	1.778	0.2156	0,300	Berdistribusi Normal
KP <sub>9</sub>	10	17.500	2.872	0.2078	0,300	Berdistribusi Normal



Tabel. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Varians Populasi

$\Sigma$ Kelompok	Ni	SD <sup>2</sup> gab	$\chi^2_0$	$\chi^2_{\text{tabel } 5\%}$	Kesimpulan
9	9	6,773333	10,328	11,07	Varians homogen

Tabel. Ringkasan Nilai Rata-Rata Hasil Belajar *Jump Shoot* Bolabasket Berdasarkan Penggunaan Metode Pembelajaran dan Tingkat Power Otot Tungkai

Variabel Rerata Peningkatan Hasil Belajar <i>Jump Shoot</i> Bolabasket	a <sub>1</sub>			a <sub>2</sub>			a <sub>3</sub>		
	b <sub>1</sub>	b <sub>2</sub>	b <sub>3</sub>	b <sub>1</sub>	b <sub>2</sub>	b <sub>3</sub>	b <sub>1</sub>	b <sub>2</sub>	b <sub>3</sub>
Hasil tes awal	55.60	44.00	56.30	49.90	51.70	59.00	46.40	46.50	47.30
Hasil tes akhir	63.90	58.30	70.90	69.30	70.20	75.60	59.20	60.30	64.80
Peningkatan	8.30	14.30	14.60	19.40	18.50	16.60	12.80	13.80	17.50

Keterangan :

- a<sub>1</sub> = Metode pengajaran *direct*.
- a<sub>2</sub> = Metode pengajaran *indirect*.
- a<sub>3</sub> = Kombinasi metode pengajaran *direct-indirect*.
- b<sub>1</sub> = Kelompok siswa yang memiliki power otot tungkai tinggi.
- b<sub>2</sub> = Kelompok siswa yang memiliki power otot tungkai sedang.
- b<sub>3</sub> = Kelompok siswa yang memiliki power otot tungkai rendah.

Tabel. Ringkasan Hasil Analisis Varians Dua Faktor

Sumber Variasi	Dk	JK	RJK	F <sub>o</sub>	F <sub>t</sub>
Rata-rata					
Perlakuan	1	20490.7111	20490.711		
A	2	505.6222	252.811	33.5920*	3,32
B	2	120.9556	60.478	8.0359*	4,17
AB	4	295.1111	73.778	9.8031*	3,32
Kekeliruan	81	609.6000	7.526		
Total	90	22022.0000			

## Pembahasan Hasil Penelitian

### 1. Perbedaan Pengaruh Antara Metode Pengajaran *Direct*, *Indirect*, dan Kombinasi Metode Pengajaran *Direct-Indirect* Terhadap Hasil Belajar *Jump Shoot* Bolabasket.

Berdasarkan pengujian hipotesis pertama ternyata ada perbedaan pengaruh yang nyata antara kelompok siswa yang mendapatkan metode pengajaran *direct*, kelompok siswa yang mendapatkan metode pengajaran *indirect*, dan kelompok siswa yang mendapatkan kombinasi metode pengajaran *direct-indirect* terhadap hasil belajar *jump shoot* bolabasket. Pada kelompok siswa yang mendapat metode pengajaran *indirect* mempunyai hasil belajar *jump shoot* bolabasket lebih baik dibandingkan dengan kelompok siswa yang mendapatkan kombinasi metode pengajaran *direct-indirect*. Sedangkan kelompok siswa yang mendapat kombinasi metode pengajaran *direct-indirect* mempunyai hasil belajar *jump shoot* bolabasket lebih baik dibandingkan dengan kelompok siswa yang mendapatkan metode pengajaran *direct*.

### 2. Perbedaan Hasil Belajar *Jump Shoot* Bolabasket Antara Siswa yang Memiliki Power Otot Tungkai Tinggi, Sedang dan Rendah.

Berdasarkan pengujian hipotesis kedua ternyata ada perbedaan pengaruh yang nyata antara kelompok siswa yang memiliki power otot tungkai tinggi, power otot tungkai sedang dan power otot tungkai rendah terhadap hasil belajar *jump shoot* bolabasket. Pada kelompok siswa yang memiliki power otot tungkai tinggi mempunyai hasil belajar *jump shoot* bolabasket lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok siswa yang memiliki power otot tungkai sedang. Sedangkan kelompok siswa yang memiliki power otot tungkai sedang mempunyai hasil belajar *jump shoot* bolabasket lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok siswa yang memiliki power otot tungkai rendah.

### 3. Pengaruh Interaksi Antara Metode Pembelajaran dan Power Otot Tungkai Terhadap Hasil Belajar *Jump Shoot* Bolabasket.

Keefektifan penggunaan metode pembelajaran dalam belajar *jump shoot* bolabasket dipengaruhi oleh tinggi, sedang dan rendahnya power otot tungkai yang dimiliki siswa. Berdasarkan hasil penelitian pada gambar, ternyata siswa yang memiliki power otot tungkai tinggi dengan metode pengajaran *indirect* memiliki hasil belajar *jump shoot* bolabasket sebesar 19,400 lebih baik dibandingkan siswa dengan power otot tungkai tinggi dan mendapat perlakuan kombinasi metode pengajaran *direct-indirect* sebesar 12,800. Siswa yang memiliki power otot tungkai tinggi dengan kombinasi metode pengajaran *direct-indirect* memiliki hasil belajar *jump shoot* bolabasket sebesar 12,800 lebih baik dibandingkan siswa dengan power otot tungkai tinggi dan mendapat perlakuan metode pengajaran *direct* sebesar 8,300.

## SIMPILAN, IMPLIKASI DAN SARAN

### Simpulan

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

1. Ada perbedaan pengaruh antara metode pengajaran *direct*, *indirect*, dan kombinasi metode pengajaran *direct-indirect* terhadap hasil belajar *jump shoot* bolabasket. Pengaruh metode pengajaran *indirect* lebih baik dari pada kombinasi metode pengajaran *direct-indirect*, sedangkan pengaruh kombinasi metode pengajaran *direct-indirect* lebih baik dari pada metode pengajaran *direct*.
2. Ada perbedaan hasil belajar *jump shoot* bolabasket antara siswa yang memiliki power otot tungkai tinggi, sedang dan rendah. Hasil belajar *jump shoot* bolabasket pada siswa yang memiliki power otot tungkai tinggi lebih baik dari pada siswa yang memiliki power otot tungkai sedang. Sedangkan hasil belajar *jump shoot* bolabasket pada siswa yang memiliki power otot tungkai sedang

lebih baik dari pada siswa yang memiliki power otot tungkai rendah.

3. Terdapat interaksi antara metode pembelajaran dan power otot tungkai terhadap hasil belajar *jump shoot* bolabasket. Siswa yang memiliki power otot tungkai tinggi lebih cocok jika diberikan metode pengajaran *indirect*. Siswa yang memiliki power otot tungkai sedang lebih cocok jika diberikan metode pengajaran *indirect*. Siswa yang memiliki power otot tungkai rendah lebih cocok jika diberikan kombinasi metode pengajaran *direct-indirect*.

### Implikasi

Berdasarkan kesimpulan dalam penelitian ini, memberikan implikasi bahwa dalam merancang metode pembelajaran, khususnya dalam menentukan metode pembelajaran yang akan digunakan untuk meningkatkan hasil belajar *jump shoot* bolabasket, para guru, pelatih maupun pembina perlu memperhatikan pilihan-pilihan metode, teknik dan strategi secara tepat. Metode atau bentuk latihan yang digunakan dalam proses latihan harus dipertimbangkan efektifitas dan efisiensi dari metode tersebut dalam mencapai hasil latihan yang maksimal. Hal tersebut juga harus disesuaikan dengan karakteristik siswa dan karakteristik latihan yang akan dilatihkan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode pengajaran *indirect* memperoleh hasil yang lebih baik dan optimal dari pada kombinasi metode pengajaran *direct-indirect*, dan kombinasi metode pengajaran *direct-indirect* memperoleh hasil yang lebih baik dan optimal dari pada metode pengajaran *direct* dalam latihan. Kebaikan metode pengajaran *indirect* ini dapat dipergunakan sebagai solusi bagi guru, pelatih maupun pembina dalam upaya meningkatkan hasil belajar *jump shoot* bolabasket.

### Saran

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

1. Bagi siswa putra Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah Kudus, perlu mensosialisasikan metode pengajaran *direct*, *indirect*, dan kombinasi metode pengajaran *direct-indirect* melalui latihan-latihan yang rutin dilakukan sebagai upaya dalam hasil belajar *jump shoot* bolabasket.
2. Bagi guru, pelatih maupun pembina, dalam upaya pencapaian hasil belajar *jump shoot* bolabasket bagi siswa hendaknya diawali dengan pencarian bibit yang benar. Kemudian diberikan metode pembelajaran fisik yang mendukung dalam pencapaian hasil belajar *jump shoot* bolabasket bagi siswanya sehingga metode pembelajaran akan lebih efisien.
3. Penerapan penggunaan metode pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar *jump shoot* bolabasket, perlu memperhatikan faktor power otot tungkai.
4. Para guru, pelatih maupun pembina dalam melatih *jump shoot* bolabasket dapat menggunakan metode pengajaran *direct*, *indirect*, dan kombinasi metode pengajaran *direct-indirect* yang disesuaikan dengan power otot tungkai siswa, dimana metode pengajaran *direct* lebih cocok jika diberikan pada siswa yang memiliki power otot tungkai rendah. Metode pengajaran *indirect* lebih cocok jika diberikan pada siswa yang memiliki power otot tungkai tinggi. Kombinasi metode pengajaran *direct-indirect* lebih cocok jika diberikan pada siswa yang memiliki power otot tungkai rendah. Siswa yang memiliki power otot tungkai tinggi lebih efektif latihan dengan menggunakan metode pengajaran *indirect*. Siswa yang memiliki power otot tungkai sedang lebih efektif latihan dengan menggunakan metode pengajaran *indirect*. Siswa yang memiliki power otot tungkai rendah lebih efektif latihan dengan menggunakan kombinasi metode pengajaran *direct-indirect*.
5. Para peneliti lain yang akan mengadakan penelitian yang sejenis dengan penelitian ini dapat menggunakan penelitian ulang dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan jangka waktu yang lebih lama.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Gallahue, David L., dan Ozmun, John C. 1998. *Understanding Motor Development Infant Children, Adolescent, Adults*. USA : Mac Graw Hill Company.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Dikti P2LPTK.
- Imam Sodikun. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPTK.
- Max Darsono, A. Sugandi, Martensi K. Dj. 2000. *Belajar dan Pembelajaran*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Mochamad Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Morris, B. L. and Shermis, S. S. 1992. *Learning Theoris for Teachers*. Edisi ke 5. New York: Harper Collins Publisher Inc.
- Muhadjir. 2005. *Teori dan Praktek Pendidikan Jasmani Untuk Kelas 1 SMP*. Jakarta: PT. Ghalia Indonesia.
- M. Furqon Hidayatullah. 2009. *Guru Sejati: Membangun Insan Berkarakter Kuat dan Cerdas*. Cetakan Pertama. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Nosseck, Josef. 1982. *General Theory of Training*. Logos: Pan African Press.
- Rushall, B.S. and Pyke, F.S. 1992. *Training for Sport and Fitnes*. Canberra: The

Macmillan Company of Australia PTY LTD.

Rusli Lutan. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik*. Pengantar Teori dan Metode. Jakarta: Depdikbud.

Sudjana. 2002. *Desain dan Analisis Eksperimen*. Bandung: Tarsito.

Sugiyanto. 1997. *Perkembangan Gerak*. Surakarta: UNS Press.

Suharno HP. 1993. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta Press.