

PENGARUH METODE PEMBELAJARAN DAN KELINCAHAN TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN BOLA BASKET

(Effect of Learning Methods and Agility Toward Play of Basketball Skills)

Syahrudin

FIK UNM Makassar

Email: syahrudin@unm.ac.id / syahruddinsaleh@gmail.com

Fitrianti

SMP Negeri 1 Binamu Kab. Jeneponto

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan keterampilan bermain bola basket antara metode komando dengan metode konvensional ditinjau dari tingkat kelincahan. Desain penelitian factorial 2X2 dengan variable perlakuan metode komando dan metode konvensional serta variable terikat adalah keterampilan bermain bola basket sedangkan variabel moderator, yaitu kelincahan. Sampel penelitian adalah siswa putra SMP Negeri 1 Binamu sejumlah 60 orang dan dibagi 15 orang setiap sel. Pelaksanaan eksperimen selama 18 kali pertemuan. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes menggiring bola (*dribbling*) dan mengoper (*passing*) serta tes kelincahan dengan *shuttle run test* 4X10 meter. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) keterampilan bermain bola basket kelompok siswa yang diajar dengan metode mengajar komando (A_1) lebih baik daripada kelompok siswa yang diajar dengan metode mengajar konvensional (A_2) ($XA_1 = 31.43 > XA_2 = 28.93$), 2) kelompok siswa yang diajar dengan metode mengajar komando kelincahan tinggi (A_1B_1) lebih baik meningkatkan keterampilan bermain bola basket secara signifikan daripada metode mengajar konvensional kelincahan tinggi (A_2B_1) ($XA_1B_1 = 38.226 > XA_2B_1 = 32.4$), 3) Tidak terdapat perbedaan kelompok siswa yang diajar dengan metode mengajar komando kelincahan rendah (A_1B_2) dan metode mengajar konvensional kelincahan rendah (A_2B_2) ($XA_1B_2 = 24.6 = XA_2B_2 = 25.466$). dan 4) terdapat interaksi yang signifikan antara metode mengajar (A) dan kelincahan (B) terhadap keterampilan bermain bola basket ($F_0 = 12.497$, $sig = 0.001 < \alpha = 0.05$).

Kata-Kata Kunci : Metode Komando, Metode Konvensional, Kelincahan dan Keterampilan Bermain Bola Basket

ABSTRACT

The aim of this research is to determine the difference between the skills of playing basketball command methods with conventional methods in terms of level of agility. This research uses factorial design 2X2 with variable treatment are conventional methods and command methods and the dependent variable is the skill of playing basketball while moderator variables, namely agility. Samples were students of SMP Negeri 1 Binamu some 60 people and divided 15 people each cell. Implementation of the experiment for 18 meetings. The research instrument used was a test dribbling (*dribbling*) and pass (*passing*) as well as the agility test with 4x10 meter shuttle run test. The results of the research showed that 1) the skills to play basketball group of students who are taught by the teaching methods of command (A_1) is more like than any group of students who are taught by the teaching methods of conventional (A_2) ($XA_1 = 31.43 > XA_2 = 28.93$), 2) a group of students taught by the teaching method command high

agility (A1B1) better improve the skills of playing basketball significantly than the teaching methods of conventional high agility (A2B1) ($XA1B1 = 38.226 > XA2B1 = 32.4$), 3) There is no difference in the group of students who are taught by the teaching methods low agility command (A1B2) and conventional teaching methods agility low (A2B2) ($XA1B2 = 24.6 = XA2B2 = 25.466$). and 4) there is a significant interaction between method of teaching (A) and agility (B) the skills to play basketball ($F_0 = 12.497$, $sig = 0.001 < \alpha = 0.05$).

Keywords: Command Methods, Conventional Methods, Agility and Play Skills Basketball

PENDAHULUAN

Pembelajaran dikatakan baik dan efektif apabila ada metode yang tepat untuk memberikan peluang terjadinya proses pembelajaran yang berhasil guna untuk mencapai hasil belajar optimal. Metode pembelajaran yang diharapkan adalah guru mampu mengarahkan siswa untuk menguasai keterampilan olahraga yang dipelajari. Namun demikian, guru perlu mengatur intensitas, tempo, pengulangan dan interval gerakan yang dilakukan siswa agar penampilan terkontrol.

Kondisi faktual dari penggunaan metode komando dalam pembelajaran PJOK, yaitu tidak ada kesempatan bagi siswa untuk melakukan gerakan-gerakan di luar yang diajarkan karena metode ini yang dikembangkan oleh guru dan berlangsung secara berkesinambungan. Pelaksanaan metode komando, interval antara setiap tugas gerakan telah diatur sedemikian rupa sehingga pemanfaatan waktu sangat efisien.

Selanjutnya, pembelajaran konvensional yang tidak diatur dengan ketat dapat menyebabkan siswa melakukan gerakan di luar yang ditargetkan. Dampaknya adalah pembelajaran tidak efektif, terutama ketika mengajarkan teknik olahraga yang memerlukan koordinasi gerak yang kompleks seperti *dribbling* dan *passing* dalam materi bola basket. Pembelajaran yang selama ini dilaksanakan (konvensional) tidak mengatur intensitas, tempo, pengulangan dan interval gerakan secara teratur. Sekiranya ada, hanya sebagian guru PJOK yang melakukan dan tidak berlangsung sepanjang alokasi waktu pembelajaran, misalnya guru memberi penjelasan, demonstrasi teknik gerakan, selanjutnya siswa melakukan latihan sendiri atau dalam

kelompok, serta siswa disuruh melakukan teknik keterampilan tersebut sekali atau dua kali.

Hasil pengamatan ditemukan dengan pembelajaran metode konvensional yang dilaksanakan diatur secara moderat atau tidak hanya berpusat pada guru. Kondisi pembelajaran seperti ini, berarti siswa tidak diatur secara ketat sehingga ada kebebasan pada siswa yang menyebabkan respon-respon gerak siswa kurang agresif. Siswa banyak melakukan aktivitas gerak di luar dari teknik olahraga yang diajarkan bahkan guru cenderung kesulitan mengontrol semua siswa. Kalau siswa sebagian melakukan teknik gerakan, maka sebagian lagi tidak terkontrol atau tidak diatur secara ketat oleh guru.

Beberapa perbedaan mendasar antara metode komando dan metode konvensional dalam pembelajaran PJOK yang mencakup teknik pelaksanaannya yang dihasilkan dari siswa. Pembelajaran komando diatur dengan ketat. Semua keputusan dalam pembelajaran ditentukan oleh guru. Kedisiplinan siswa dalam mengikuti proses belajar adalah penentu jalannya pembelajaran. Guru sangat sibuk dengan berbagai komando (intruksi) berupa aba-aba (bunyi peluit, isyarat verbal, isyarat visual) sepanjang pembelajaran. Respon-respon gerak siswa akan semakin kuat mengikuti komando dari guru karena siswa merasa harus mengikuti instruksi tersebut. Siswa dapat tertekan dalam belajar kalau tidak diarahkan dengan baik akibat terlalu ketatnya disiplin. Lebih mudah dalam pengembangan dosis latihan maupun pengulangan-pengulangan gerakan. Gerakan teknik olahraga dilakukan secara serentak atau tugas gerakan siswa adalah sama. Kemajuan belajar siswa terkontrol setiap saat karena guru memberikan komando untuk memulai dan menghentikan teknik gerakan yang dilakukan siswa secara serentak. Tidak ada waktu bagi siswa untuk melakukan teknik gerakan di luar komando guru. Sarana dan prasarana olahraga harus lebih lengkap supaya tugas gerakan siswa dilakukan bersamaan.

Pembelajaran konvensional pengaturan pembelajaran lebih moderat. Guru bertindak sebagai fasilitator. Disiplin yang tinggi bukan penentu kelancaran proses belajar mengajar. Guru tidak terlalu sibuk dengan berbagai instruksi atau aba-aba

sepanjang alokasi waktu pembelajaran berlangsung untuk satu kali pertemuan. Respon-respon gerak siswa kurang kuat untuk mengikuti instruksi dari guru karena tidak diatur dengan disiplin ketat. Siswa dapat lebih kreatif dalam melakukan gerakan pada latihan karena tidak ada tekanan dari guru. Pengulangan-pengulangan gerakan secara progresif dalam meningkatkan materi pembelajaran sulit dikembangkan karena tidak ada paksaan bagi siswa untuk menyelesaikan tugas gerakan. Gerakan teknik cabang olahraga dapat dilakukan sendiri-sendiri atau bergantian. Kemajuan belajar siswa tidak dapat dikontrol kesamaannya. Dapat terjadi siswa yang menonjol kemajuan belajar dan ada yang tidak mengalami kemajuan sama sekali, dan ada peluang bagi siswa untuk melakukan teknik gerakan yang tidak diajarkan serta dapat menyesuaikan dengan sarana dan prasarana olahraga yang ada.

Hasil observasi, juga diidentifikasi masih banyak siswa belum menguasai teknik-teknik dasar permainan bola basket bahkan belum memiliki kekuatan yang memadai sehingga mengalami kesulitan untuk melakukan. Hal ini sering ditemukan pada siswa yang tidak interes dengan materi PJOK terutama siswa baru yang memerlukan penyesuaian dan pengulangan setiap teknik keterampilan gerak yang dipelajari dalam usaha mencapai kemampuan koordinasi, ketepatan dan kehalusan gerakan. Siswa ini belum banyak pengalaman dalam latihan yang menyebabkan perlunya dituntun atau diatur agar siswa lebih disiplin mengikuti latihan. Selain itu, guru kurang variatif dalam proses pembelajaran.

Kecenderungan siswa dalam belajar keterampilan olahraga terutama yang memerlukan gerakan cepat, lincah, dan koordinasi seperti permainan bola basket adalah menunggu penjelasan, peragaan gerakan serta komando untuk bergerak. Dengan demikian siswa akan memahami maksud dan tujuan gerakan serta bagaimana teknik dan intensitas gerakan yang harus dilakukannya. Komando diberikan untuk mengatur agar siswa memulai dan mengakhiri gerakan secara bersama-sama. Hal ini membedakan pelaksanaan strategi pembelajaran yang meminta siswa untuk melakukan gerakan satu persatu setelah guru memberikan penjelasan dan contoh. Pelaksanaan gerakan secara serentak, selain dapat menghemat waktu juga dapat

mengatur perpindahan teknik gerakan yang baru setelah siswa dianggap cukup menguasai teknik sebelumnya. Namun teknik gerakan yang sudah dipelajari perlu pengulangan. Pengaturan pengulangan gerakan tersebut perlu pula diatur oleh guru.

Selain metode pembelajaran, faktor kondisi fisik yang berpengaruh adalah kelincahan. Salah satu faktor yang dibutuhkan dalam permainan bola basket adalah kelincahan (*agility*). Kelincahan adalah sebuah kemampuan gerak yang sulit untuk dilakukan dengan memasukkan elemen-elemen gerakan yang cepat, sebagaimana juga kemampuan untuk mengatur perubahan dalam mengarahkan dan memodifikasi postur daya penggerak normal. Gerakan kelincahan tubuh dapat digunakan untuk mendapatkan efek segar supaya membebaskan seorang penyerang dari halangan.

Kelincahan merupakan salah satu komponen yang memberikan peranan aktif dalam semua aktivitas gerak keterampilan bermain bola basket jadi dapat disimpulkan bahwa pemain bola basket yang mempunyai kelincahan baik, maka ia akan mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, tanpa kehilangan suatu keseimbangan dan kesadaran akan sikap tubuhnya. Gerakan-gerakan seperti ini banyak terdapat pada permainan bola basket karena dalam permainan bola basket dituntut untuk dapat bergerak lincah, sehingga ia dapat menerobos pertahanan lawan yang telah di jaga dengan ketat. Disamping itu kelincahan akan mendukung dalam melaksanakan pola serangan untuk memperoleh angka, untuk melakukan gerakan pivot dan serangan tipuan.

Keterampilan Bola Basket

Belajar merupakan aktivitas yang menghasilkan perubahan tingkah laku. Dalam belajar gerak (teknik dasar olahraga) perubahan tersebut terjadi akibat adanya pengetahuan baru yang diperoleh dari hasil latihan atau pengalamannya. Belajar gerak dapat terjadi dari hubungan kontak antara stimulus dan respon. Bila stimulus diterima oleh siswa, maka respon pun terjadi. Selama latihan berlangsung, keterkaitan stimulus dan respon menjadi semakin kuat.

Dalam belajar keterampilan olahraga dikenal ada tiga tahap belajar yang sering disebut tahap belajar gerak yaitu "*the cognitive, associative, and autonomous stages*"

(Fitts dan Posner dalam Pyke,1980). Karakteristik khusus dalam belajar gerak adalah aspek *motor skill* yang merupakan bagian dari motor learning.

Belajar gerak adalah suatu rangkaian proses yang berhubungan dengan latihan atau pengalaman yang mengarah pada terjadinya perubahan tingkah laku yang relatif permanen dalam kemampuan seseorang untuk menampilkan gerakan-gerakan yang terampil. Makin banyak pengalaman dan latihan yang diterima siswa, akan semakin banyak pengetahuan dan keterampilan yang dapat ditampilkannya dalam pola gerakan suatu cabang olahraga. Belajar gerak adalah perubahan tingkah laku yang relatif tetap dalam penampilan atau potensi tingkah laku yang merupakan hasil latihan atau pengalaman lalu dalam suatu situasi.

Dalam belajar gerak yang ingin dicapai adalah keterampilan gerak yang ditandai dengan adanya akurasi atau kehalusan gerak dalam penampilan. Keterampilan gerak dalam belajar teknik dasar bola basket dapat dicapai berupa pengembangan unsur-unsur gerak passing, dribbling, dan shooting melalui belajar dan berlatih. Keterampilan gerak dapat pula diartikan sebagai derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efisien dan efektif

Secara garis besar, permainan bola basket mempergunakan tiga unsur teknik, yakni: mengoper dan menangkap bola (*passing and catching*), menggiring bola (*dribbling*), serta menembak (*shooting*) (Chandra dkk, 2007). Operan dan tangkapan dalam permainan bola basket penting agar pemain dapat menjaga bola tetap berada dalam penguasaannya sehingga terbuka kesempatan untuk melakukan shooting.

Metode Komando

Metode komando adalah salah satu bentuk strategi belajar mengajar dalam PJOK dengan berpusat pada guru, sedangkan siswa merupakan obyek yang belajar. Arus transformasi dengan metode ini hanya satu arah yaitu dari guru kepada siswa. Keadaan ini membuat siswa tidak memiliki kebebasan dalam proses pembelajaran. Metode komando (*Comand Style*) adalah semua keputusan di kontrol guru. Siswa hanya melakukan apa yang diperintahkan guru, satu aba-aba satu respon siswa. Gaya komando adalah pendekatan mengajar yang paling bergantung pada guru. Guru

menyiapkan semua aspek pembelajaran. Ia sepenuhnya bertanggung jawab dan berinisiatif terhadap pembelajaran dan memantau kemajuan besar ([http://OockyO's.wordpress.com/2010/12/05/gaya-atau-metode-mengajar-pembelajaran-
-pendidikan-jasmani/](http://OockyO's.wordpress.com/2010/12/05/gaya-atau-metode-mengajar-pembelajaran-pendidikan-jasmani/)).

Metode komando ditandai dengan penjelasan, demonstrasi, latihan dan pemberian berbagai jenis komando selama pembelajaran berlangsung. Ada empat *step* utama dalam pembelajaran gaya komando yaitu "*step 1 demonstration, step 2 explanation, step 3 execution, step 4 evaluation*" (Mosston, 1981). Gaya mengajar ini dimulai dengan penjelasan teknik gerakan olahraga yang diajarkan, kemudian siswa mencontoh dan melakukan berulang-ulang.

Dalam setiap anatomi gaya, Moston meninjau dari tiga perangkat keputusan, pra-pertemuan, selama pertemuan berlangsung, dan pasca pertemuan. Keputusan dibuat oleh guru dan akan diteruskan kepada siswa. Untuk gaya komando atau gaya perintah ini semua keputusan diambil oleh guru.

Bila guru menggunakan alat bantu seperti dalam permainan bola basket, maka siswa diberi kesempatan untuk mencobanya. Dengan menggunakan metode komando, sasaran yang dicapai akan melibatkan siswa yang akan mengikuti petunjuk-petunjuk guru, dengan sasaran-sasaran antara lain 1) Respon langsung terhadap petunjuk yang diberikan, 2) Penampilan yang sama/seragam, 3) Penampilan yang disikronkan, 4) Penyesuaian, 5) Mengikuti model yang telah ditentukan, 6) Meresproduksi model, 7) Ketepatan dan kecermatan respon, 8) Meneruskan kegiatan dan tradisi kultur, 9) Mempertahankan tingkat estetika, 10) Meningkatkan semangat kelompok, 11) Menggunakan waktu secara efisien, dan 12) Pengawasan keamanan (Buku Pengembangan Model-model Pembelajaran PJOK, 2007)

Belajar keterampilan bermain bola basket kerap kali dibatasi sebagai upaya siswa untuk menguasai teknik-teknik dasar keterampilan seperti *shooting, passing* dan *dribbling*. Dengan menggunakan metode komando, siswa yang terlibat dalam pembelajaran hanya mengikuti dan melakukan tugas yang diinstruksikan guru. Strategi

belajar mengajar dengan metode komando yang tepat akan menumbuhkan motivasi dan memberi pemahaman yang jelas pada siswa tentang teknik gerakan olahraga yang ditugaskan. Pada pembelajaran gaya komando, ketelitian penampilan pada gerakan sangat diperlukan saat demonstrasi gerakan kemudian memberikan komando pada siswa untuk melakukan gerakan tersebut. Hubungan harus tetap terjaga selama gerakan atau keterampilan berlangsung. Hubungan ini dapat terjadi jika guru dapat mengontrol keadaan dan ritme gerakan secara keseluruhan.

Efek yang penting dipertimbangkan dari penggunaan metode komando bahwa “inisiatif sepenuhnya dipegang oleh guru” (Lutan, 2000). Situasi pembelajaran seperti ini dapat menyebabkan siswa tertekan sehingga kreativitas siswa kurang berkembang sekaligus dapat mematikan motivasi siswa untuk belajar lanjutan.

Metode Konvensional

Menurut Djamarah (1996) metode pembelajaran konvensional adalah metode pembelajaran tradisional atau disebut juga dengan metode ceramah, karena sejak dulu metode ini telah dipergunakan sebagai alat komunikasi lisan antara guru dengan peserta didik dalam proses pembelajaran. Menurut Sagala (2010) metode ceramah adalah sebuah bentuk interaksi melalui penuturan lisan dari guru kepada peserta didik.

Model pembelajaran konvensional, posisi guru memiliki struktur yang lebih moderat. Dalam metode konvensional, guru biasanya membuat keseimbangan dan keserasian antara peranan guru dan peranan siswa. Aktivitas pembelajaran yang paling menonjol ada pada siswa. Guru cenderung berperan sebagai fasilitator dan motivator agar siswa mau belajar. Menurut William H. Burton bahwa mengajar adalah “adanya upaya memberi stimulus, bimbingan, pengarahan dan dorongan kepada siswa agar terjadi proses belajar” (Sagala, 2010).

Perlu menggunakan waktu secara efektif dan efisien dalam proses belajar mengajar siswa dengan cara guru memberi informasi, keterampilan, atau konsep secara langsung. Kelas yang diatur secara formal, tetapi tidak melibatkan siswa

sebagai subjek sekaligus objek dalam pembelajaran dianggap sebagai pembelajaran yang tidak efektif.

Dalam proses belajar, teknik keterampilan bermain bola basket akan semakin banyak dapat dikuasai siswa, kalau dalam satu unit ajaran ada kejelasan, kegairahan, ragam kegiatan teknik dasar bola basket, dan orientasi pelaksanaan tugas yang jelas dalam bermain bola basket.

Pembelajaran PJOK yang efektif secara konvensional berarti susunan pembelajaran yang memaksimalkan jumlah waktu dalam latihan langsung, bagi setiap individu pada tingkat tertentu, adanya keyakinan terwujudnya perkembangan yang berkelanjutan dari keterampilan yang sesuai, serta jumlah kegagalan yang minimal.

Pembelajaran konvensional selalu dimulai dengan materi atau teknik gerakan olahraga yang paling sederhana, meskipun siswa telah mahir pada teknik tersebut. Sedangkan teknik gerakan yang sederhana mungkin berguna bagi siswa yang baru belajar tetapi akan membosankan bagi yang telah maju kecakapannya.

Kelincahan

Menurut Harsono (1988) "Orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu yang kadang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan sisi tubuhnya". Sajoto (1995) mengemukakan bahwa kelincahan adalah "kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu". Seseorang yang mampu mengubah suatu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik.

Jadi kelincahan bukan hanya menuntut kecepatan, akan tetapi fleksibilitas yang baik dari sendi-sendi anggota tubuh. Tanpa memiliki fleksibilitas orang tidak akan bisa bergerak lincah. Selain itu, faktor keseimbangan juga dalam agality. Sesuai dengan batasan ini, bentuk-bentuk latihan untuk mengembangkan agalitas berupa latihan yang mengharuskan orang untuk bergerak dengan cepat dan merubah arah dengan tangkas tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan diperlukan dalam permainan bola basket karena mempunyai peranan yang sangat penting. Gerakan

kelincahan dapat digunakan untuk mendapatkan efek segar supaya membebaskan seorang penyerang dari halangan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen faktorial 2X2, Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Binamu Kabupaten Jeneponto. Sampel penelitian adalah siswa putera pada tingkatan kelas pada SMP Negeri 1 Binamu yang terpilih dengan menentukan jumlah banyaknya siswa yang akan digunakan untuk memperoleh data empirik. Jumlah sampel secara keseluruhan adalah 60 orang siswa dengan perincian bahwa 15 orang setiap sel.

Variabel bebas (*independent variabel*), yaitu metode komando (A1) dan metode konvensional (A2). Variabel terikat (*dependent variabel*), yaitu keterampilan bermain bola basket. Sedangkan Variabel moderator, yaitu kelincahan (B) terdiri atas kelincahan kategori tinggi (B1) dan rendah (B2).

Pelaksanaan eksperimen selama 18 pertemuan bertempat di lokasi yang sama. Instrumen penelitian yang dimaksud adalah tes keterampilan bermain bola basket. Tes yang dipergunakan adalah acuan dari *Measurement concepts in Physical Education* (Verducci, 1980), terdiri atas menggiring bola (*dribbling*) dan mengoper (*passing*) serta tes lari hilir mudik (*shuttle run test*) 4 X 10 meter.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskriptif Data

Setelah mengikuti program pembelajaran dengan metode mengajar komando dan metode mengajar konvensional, diperoleh hasil belajar keterampilan bermain bola basket berupa skor (nilai). Kelincahan dimaksudkan sebagai variabel atribut karena variabel ini dikendalikan oleh peneliti. Untuk menentukan tinggi rendahnya variabel atribut dilakukan dengan cara tes kelincahan pada siswa yang termasuk dalam sampel penelitian.

Data deskriptif yang terkumpul dari hasil belajar keterampilan bermain bola basket dari masing-masing kelompok setelah mendapat perlakuan, rangkuman dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Rangkuman Data Hasil Penelitian

Kelincahan	Metode Mengajar	
	Komando	Konvensional
Tinggi	$\sum X_1 = 574$ $\bar{X} = 38.226$ $S = 3.172$ $n = 15$	$\sum X_2 = 486$ $\bar{X} = 32.4$ $S = 4.896$ $n = 15$
Rendah	$\sum X_1 = 369$ $\bar{X} = 24.6$ $S = 3.157$ $n = 15$	$\sum X_2 = 382$ $\bar{X} = 25.466$ $S = 3.226$ $n = 15$
Total	$\sum X_1 = 943$ $\bar{X} = 31.43$ $S = 7.614$ $n = 30$	$\sum X_2 = 868$ $\bar{X} = 28.93$ $S = 5.388$ $n = 30$

Berdasarkan rangkuman Tabel 1, bahwa keterampilan bermain bola basket bagi kelompok siswa yang diajar dengan metode mengajar komando (A_1) diperoleh rentang skor antara 19 sampai dengan 45, skor rata-rata sebesar 31.43, simpangan baku sebesar 7.614. Sedangkan kelompok siswa yang diajar dengan metode mengajar konvensional (A_2), diperoleh rentang skor antara 21 sampai dengan 41, skor rata-rata sebesar 28.93, simpangan baku sebesar 5.388.

Keterampilan bermain bola basket bagi kelompok siswa yang memiliki kelincahan tinggi yang diajar dengan metode mengajar komando (A_1B_1), diperoleh rentang skor antara 33 sampai dengan 45, skor rata-rata sebesar 38.266, simpangan baku sebesar 3.172., sedangkan kelompok siswa yang memiliki kelincahan rendah

yang diajar dengan metode mengajar komando (A_1B_2), diperoleh rentang skor antara 19 sampai dengan 30, skor rata-rata sebesar 24.6, simpangan baku sebesar 3.157.

Keterampilan bermain bola basket bagi kelompok siswa yang memiliki kelincahan tinggi yang diajar dengan metode mengajar konvensional (A_2B_1), diperoleh rentang skor antara 24 sampai dengan 41, skor rata-rata sebesar 32.4, simpangan baku sebesar 4.896., sedangkan kelompok siswa yang memiliki kelincahan rendah yang diajar dengan metode mengajar konvensional (A_2B_2), diperoleh rentang skor antara 21 sampai dengan 32, skor rata-rata sebesar 25.466, simpangan baku sebesar 3.226.

Pengujian Hipotesis

1. Perbedaan Hasil Keterampilan Bermain Basket antara Kelompok Metode komando (A_1) dengan Kelompok Metode Konvensional (A_2)

Dari hasil perhitungan Tabel 2 menunjukkan bahwa harga F-hitung antar kolom (F_A) = 6.891 dengan tingkat reliabilitas sig = 0.011. Dilanjutkan dengan perhitungan Uji Tukey pada Tabel 3 bahwa Q hitung = 3.712 lebih besar daripada Qtabel = 2.86. Dengan demikian H_0 ditolak, berarti secara metode komando (A_1) lebih baik meningkatkan hasil belajar keterampilan bermain bola basket daripada metode mengajar konvensional (A_2) ($X_{A_1} = 31.43 > X_{A_2} = 28.93$).

Tabel 2. Rangkuman Anava Perbedaan Keterampilan bermain bola basket antara Metode Komando dan Metode Konvensional

Sumber Varians	Db	JK	RJK	Fo	Sig
Antar A	1	93.750	93.750	6.891**	0.011
Antar B	1	1591.350	1591.350	116.970**	0.000
Interaksi AB	1	170.017	170.017	12.497**	0.001
Dalam (D)	56	761.867	13.605		
Total (T)	59	28596.45			

2. Perbedaan Hasil Keterampilan Bermain Basket antara Kelompok Metode Komando Kelincahan Tinggi (A_1B_1) dengan Kelompok Metode Konvensional Kelincahan Tinggi (A_2B_1)

Dari hasil perhitungan Tabel 3 menunjukkan bahwa $Q_{hitung} = 6.159$ lebih besar daripada $Q_{tabel} = 2.86$. Dengan demikian H_0 ditolak, berarti metode komando kelincahan tinggi lebih baik meningkatkan hasil belajar keterampilan bermain bola basket dari pada metode mengajar konvensional kelincahan tinggi ($X_{A_1B_1} = 38.226 > X_{A_2B_1} = 32.4$).

Untuk mengetahui perbedaan hasil belajar bermain bola basket antara kelompok metode mengajar komando dan metode mengajar konvensional dapat dilihat sebagaimana hasil berikut :

Tabel 3. Perbandingan Kelompok Metode mengajar konvensional dan Metode mengajar komando secara Keseluruhan.

Pasangan kelompok yang dibandingkan	Q_{hitung}	0,05	Kesimpulan
A_1 dengan A_2	3.712	2.86	Signifikan
A_1B_1 dengan A_2B_1	6.159		Signifikan
A_1B_2 dengan A_2B_2	0.909		Tidak Signifikan

3. Keterampilan Bermain Basket antara Kelompok Metode Komando kelincahan Rendah (A_1B_2) dengan Kelompok Metode Konvensional Kelincahan Rendah (A_2B_2)

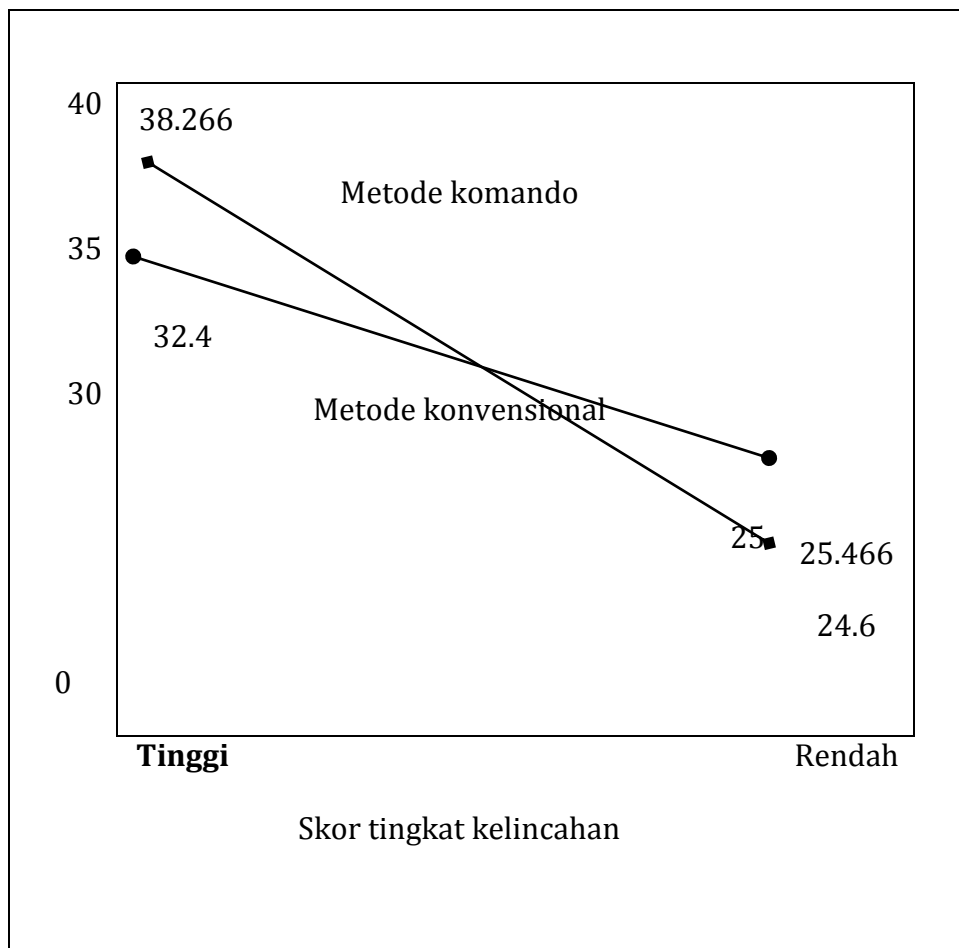
Hasil perhitungan Tabel 3, menunjukkan bahwa harga $Q_{hitung} = 0.909$ lebih kecil daripada $Q_{tabel} = 2.86$. Dengan demikian H_0 diterima, berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara metode komando kelincahan rendah (A_1B_2) dengan metode konvensional kelincahan rendah (A_2B_2) terhadap hasil belajar keterampilan bermain bola basket.

4. Interaksi Antara Metode Mengajar dengan Kelincahan Terhadap Keterampilan Bermain bola basket.

Hasil perhitungan menunjukkan bahwa harga F_{hitung} , interaksi antara metode pembelajaran dan kelincahan ($A \times B$) diperoleh = 12.497 dengan tingkat probabilitas $sig = 0.001$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat interaksi yang signifikan antara metode pembelajaran dengan kelincahan dalam keterampilan bermain bola basket.

Berikut disajikan grafik yang menunjukkan tidak adanya interaksi antara variabel metode mengajar dengan kelincahan.

Gambar 1. Grafik Interaksi antara Metode Pembelajaran dengan Kelincahan Terhadap Keterampilan Bermain Bola Basket



PEMBAHASAN

Pengujian hipotesis pertama membuktikan metode pembelajaran komando memberikan pengaruh lebih baik terhadap hasil belajar keterampilan bermain bola basket daripada metode pembelajaran konvensional. Ini berarti bahwa kedua metode pembelajaran memberikan pengaruh yang berbeda terhadap keterampilan bermain

bola basket, dan metode pembelajaran komando lebih efektif untuk menghasilkan keterampilan bermain bola basket.

Pengujian hipotesis kedua membuktikan bahwa metode pembelajaran komando kelincahan tinggi memberikan pengaruh lebih baik terhadap keterampilan bermain bola basket daripada metode pembelajaran konvensional kelincahan tinggi. Ini berarti bahwa kedua metode pembelajaran memberikan pengaruh yang berbeda terhadap keterampilan bermain bola basket, dan metode pembelajaran komando kelincahan tinggi lebih efektif untuk menghasilkan keterampilan bermain bola basket..

Pengujian hipotesis ketiga membuktikan bahwa tidak ada perbedaan antara metode pembelajaran komando dengan metode pembelajaran konvensional terhadap keterampilan bermain bola basket. Ini berarti bahwa kedua metode mengajar memberikan pengaruh yang sama baiknya terutama bagi siswa yang memiliki kelincahan yang rendah.

Pengujian hipotesis keempat membuktikan bahwa terdapat interaksi antara metode pembelajaran dan kelincahan terhadap keterampilan bermain bola basket. Dengan pemilihan metode pembelajaran yakni: metode pembelajaran komando memberikan keterampilan bermain bola basket yang lebih baik dari pada metode mengajar konvensional.

Pendidikan jasmani merupakan bentuk pendidikan yang menggunakan aktivitas gerak sebagai media. Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi individu, sehingga dalam pelaksanaannya dapat memberikan dampak terhadap upaya perkembangan anak secara keseluruhan.

Pertambahan usia merupakan salah satu faktor yang dominan dalam perkembangan gerak, namun faktor internal, yakni kemampuan gerak seseorang tidak dapat diabaikan, karena erat kaitannya dengan kapasitas yang dimiliki setiap individu. Penggunaan metode pembelajaran secara mandiri memberikan kesempatan kepada individu untuk bisa berhasil lebih baik.

Individu yang memiliki kelincahan tinggi yang dihadapkan dengan metode pembelajaran komando membuka peluang pada siswa untuk dapat berpikir dan mampu menemukan konsep-konsep baru dalam kehidupannya, sedangkan guru

bersikap interaktif dalam pembelajaran, menjadi fasilitator dan mediator dari lingkungan untuk mendukung siswa dalam proses belajarnya. Guru mencoba memahami persepsi siswanya agar dapat melihat pola pikir siswa dan apa yang sudah diperoleh siswa sebagai dasar untuk pembelajaran selanjutnya.

Bila program pembelajaran PJOK dirancang dengan berorientasi pada siswa, maka guru perlu merancang dan mendesain proses pembelajarannya sesuai dengan perkembangan dan kemampuan gerak siswa, termasuk metode dan pendekatan evaluasi. Selain itu juga dapat membantu guru untuk menempatkan siswa yang homogen, sehingga dapat memudahkan guru dalam berbagai hal yang berkaitan dengan proses pembelajaran pendidikan jasmani.

Kejenuhan yang sering terjadi dalam proses pembelajaran PJOK merupakan kesalahan dari memilih metode pembelajaran yang kurang tepat. Hal ini ditambah pula dengan minimnya pengetahuan guru dalam membimbing siswa secara individual. Oleh karena itu, seorang guru PJOK selain memahami juga mampu memilih metode pembelajaran yang tepat dengan karakteristik dan tingkat kemampuan siswa, sehingga guru dapat memberikan tugas gerak sesuai dengan tingkat kebutuhan kelompok siswanya.

Gambaran umum dari hasil penelitian ini adalah bahwa metode pembelajaran berpengaruh terhadap keterampilan bermain bola basket. Meskipun fungsi kedua variabel yakni metode pembelajaran dan kelincahan memberikan pengaruh yang berbeda, namun secara bersama-sama memberikan sumbangan yang positif terhadap keterampilan bermain bola basket.

Tidak selamanya semua jenis metode pembelajaran cocok untuk semua kelompok siswa, terutama bagi siswa yang mempelajari gerakan-gerakan baru. Tidak ada satu metode pembelajaran yang paling baik, karena setiap metode pembelajaran memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing. Satu metode pembelajaran cocok untuk satu kelompok siswa, namun belum tentu cocok untuk kelompok siswa yang lainnya.

Pendidik yang baik hendaknya menguasai berbagai alternatif metode pembelajaran dan cermat dalam memilih sekaligus menerapkan yang disesuaikan dengan kondisi dan karakteristik siswa yang dihadapinya.

Metode pembelajaran komando pelaksanaannya lebih mengutamakan keutuhan materi pembelajaran sehingga secara tidak langsung telah mengkondisikan situasi permainan yang sebenarnya dalam proses pembelajaran.

Kelebihan dari metode mengajar komando adalah : (1) Siswa dapat menguasai keterampilan gerak secara utuh; (2) Tugas gerakan tidak terlepas dari konteks keseluruhan; (3) Siswa mendapat pengertian yang diperoleh secara langsung dari hubungan antara bagian-bagian tugas gerakan dengan tujuan yang akan dicapai; (4) Menguasai gerakan secara keseluruhan akan dapat memudahkan proses transfer keterampilan gerak kedalam konteks yang berbeda; (5) Siswa dapat mengamati dan menempatkan setiap bagian dalam kaitannya dengan konteks keseluruhan tersebut. Dengan demikian siswa tidak membutuhkan waktu yang banyak untuk menghubungkan gerakan-gerakan setelah menyelesaikan bagian-bagian, siswa mempunyai kelebihan waktu untuk mengulang-ulang latihan yang merupakan faktor utama dalam mempengaruhi ingatan sehingga lebih termotivasi untuk melakukannya.

Ditinjau dari segi efektif dan efisiennya, penerapan metode pembelajaran konvensional kurang menguntungkan, baik kelompok siswa yang memiliki tingkat kelincahan tinggi maupun siswa yang memiliki tingkat kelincahan rendah. Para siswa merasa bosan dengan latihan yang monoton, yang diterapkan dalam metode ini. Dengan demikian pemelihan metode komando dapat meningkatkan keterampilan bermain bola basket siswa.

Tingkat kelincahan siswa adalah salah satu komponen yang perlu diperhatikan dalam proses pembelajaran, sehingga guru perlu memahami seberapa jauh tingkat kelincahan siswanya. Tingkat kelincahan siswa dapat dijadikan salah satu indikator dalam mengelompokkan siswa menjadi kelompok yang homogen dalam proses pembelajaran. Pembagian kelompok ini dilakukan untuk : (1) Menghindari kesan bahwa kegagalan selalu melihat pada siswa yang lemah; (2) Menghindari kekhasan bahwa siswa yang lemah merupakan penghambat kemajuan bagi siswa yang lainnya

yang memiliki keterampilan lebih; (3) Menghindari terjadinya pemahaman bahwa siswa yang terampil biasanya merupakan anak emas untuk gurunya; dan (4) Menentukan metode mengajar yang sesuai dan tepat.

Karena tingkat kelincahan siswa berkaitan erat dengan kapasitas individu, maka bagi siswa yang memiliki tingkat kelincahan tinggi akan lebih mudah untuk mempelajari gerakan baru yang diberikan oleh guru, dan ia akan lebih mudah menjadi terampil. Sebaliknya bagi siswa yang memiliki tingkat kelincahan rendah sulit untuk mempelajari gerakan baru yang diberikan oleh gurunya, dan dalam proses penyesuaian gerakan baru tersebut lebih lambat.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil pengujian hipotesis dan pembahasan dapat disimpulkan

1. Keterampilan bermain bola basket kelompok siswa dengan metode pembelajaran komando (A_1) lebih baik daripada kelompok siswa dengan metode pembelajaran konvensional (A_2).
2. Kelompok siswa dengan metode pembelajaran komando kelincahan tinggi (A_1B_1) lebih baik meningkatkan keterampilan bermain bola basket secara signifikan daripada metode pembelajaran konvensional kelincahan tinggi (A_2B_1).
3. Tidak terdapat perbedaan kelompok siswa metode pembelajaran komando kelincahan rendah (A_1B_2) dengan metode pembelajaran konvensional kelincahan rendah (A_2B_2).
4. Terdapat interaksi yang signifikan antara metode mengajar (A) dan kelincahan (B) terhadap keterampilan bermain bola basket.

Saran

1. Bagi para guru PJOK dan para pelatih olahraga, agar senantiasa berusaha mencari dan menerapkan paduan-paduan antara metode pembelajaran, teknik pembelajaran maupun melatih dengan tingkat kelincahan yang dimiliki para siswanya, sehingga dalam pelaksanaan pembelajaran sesuai dengan karakteristik dan kemampuan siswanya masing-masing.

5. Kepada pemerintah bahwa alokasi waktu untuk mata pelajaran PJOK di sekolah belum efektif, sehingga dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK para guru sulit untuk menyesuaikan materi pelajaran yang diajarkan dengan tingkat karakteristik siswa masing-masing. Oleh karena itu penetapan waktu belajar untuk mata pelajaran PJOK di sekolah hendaknya ditinjau kembali.

DAFTAR PUSTAKA

- Chandra, Sodikin, dkk, 2007. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta. Kementrian Pendidikan Nasional.
- Djamarah. 1996. *Pembelajaran Konvensional*. Diperoleh pada 2 Januari 2013 dari <http://wordpress.com/pengertian-pembelajaran-konvensional.html>.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Ditjen Dikti, P2LPTK
- <http://OockyO's.wordpress.com/2010/12/05/gaya-atau-metode-mengajar-pembelajaran-pendidikan-jasmani/>
- _____. 2007. *Pengembangan Model - Model Pembelajaran PJOK*. Dirjen PPPPTK Pendidikan Jasmani dan Bimbingan Konseling
- Lutan, Rusli. 2000. *Strategi Belajar Mengajar Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud
- Muska, Moston. 1981. *Teaching Physical Education*. 2rd. Columbus: Charles E. Merrill Publishing co.
- Pyke. F.S. 1980. *Toward Better Coaching Advanced Coaching Manual*. Australian Coaching Councilil Incorporate. CV. Mosby Company.
- Sagala, Syaiful, 2010, *Konsep dan Makna Pembelajaran*, Bandung: Alfabeta
- Sajoto. Mochammad. 1995, *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize
- Verducci, F.M, 1980, *Measurement Concepts in Physical Education*, London: The