

Page 11-165 March

ISSN 1693-9689

paedagogi

Jurnal Pendidikan dan Ilmu Pengetahuan

Vol. 2, No. 1, Maret 2006

- Readability Analysis of "Tapestry Reading" 1 by virginia I. Guleff et.al (Metty A. Primary dan Rahmat)
- Komputer sebagai Media Pembelajaran Interaktif dalam Sistem Pendidikan di Perguruan Tinggi (Hetu Suherti)
- Teaching English Structure with Communicative Approach and its Influence on the Students' Achievement at the Second Grade of English Department Siliwangi University Tasikmalaya 2006 (U. Komara)
- Pengaruh Pembelajaran Pendekatan Taktis terhadap Keterampilan Teknik Sepakbola (Abdul Narlan)
- Pengaruh Metode Latihan Distribusi, Metode Latihan Padat dan Motif Berprestasi terhadap Keterampilan Dasar Bola Basket (H.lis Marwan)
- Pembaharuan Pengajaran Sejarah (Suatu Alternatif Model Pengajaran di Tingkat SMU) (M. Iyus Jayusman)
- Pengembangan Kognisi Melalui Pembelajaran Bahasa Indonesia (H. Dedi Heryadi)



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SILIWANGI TASIKMALAYA

B1

Jurnal Paedagogi
Volume 2, Nomor 1, Maret 2006

Pelindung

Prof. HM. Numan Soemantri, M.Sc
(Rektor Universitas Siliwangi)

Pengarah

Prof. Dr. H. Rudi Priyadi, Ir.,MS.
Prof. Dr. Maman Suryaman, Ir.,MS

Penanggung Jawab

Prof. Dr. H. Yus Darusman, Drs.,MSi

Pimpinan Redaksi

Jojo Nuryanto, Drs, M.Hum

Wakil Pimpinan Redaksi

Nedi Sunaedi, Drs, MSi

Penyunting Pelaksana

U. Komara, S.Pd, M.Pd., Gumilar Mulya, Drs, M.Pd., Pasya Padjar, Drs. M.Pd.,
Endang Surahman, Drs.,M.Pd., Edi Hidayat, Drs., Rahmat, S.Pd., Iwan
Wisandani., M.Ag., Yunus Abidin, S.Pd.,M.Pd., Iman, S.Pd

Penyunting Ahli

Dr. H. Dedi Herawan, Drs.,M.Pd., Dr. H. Dedi Heryadi, Drs.,M.Pd., Dr. H. Iis
Marwan, S.H. M.Pd

Staf Redaksi

Sugandi

Alamat Redaksi

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LP2M)
Universitas Siliwangi
Jl. Siliwangi No. 24 Tasikmalaya
Telp.(0265)330634 Fax: (0265)325812
e-mail : lemlit@unsil.ac.id

PENGANTAR
DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	i
PENGANTAR REDAKSI.....	ii
Readability Analysis of "Tapestry Reading 1" by Virginia I. Guleff <i>et. al</i>	1-11
Komputer sebagai Media Pembelajaran Interaktif dalam Sistem Pendidikan di Perguruan Tinggi.....	12-17
Teaching English Structure with Communicative Approach and Its Influence on The Students' Achievement at the Second Grade of English Department Siliwangi University Tasikmalaya 2006.....	18-26
Pengaruh Pembelajaran Pendekatan Taktis terhadap Keterampilan Teknik Sepakbola.....	27-43
Pengaruh Metode Latihan Distribusi, Metode Latihan Padat dan Motif Berprestasi Terhadap Keterampilan Dasar Bola Basket.....	44-70
Pembaharuan Pengajaran Sejarah (Suatu Alternatif Model Pengajaran di Tingkat SMU).....	71-77
Pengembangan Kognisi Melalui Pembelajaran Bahasa Indonesia.....	78-89

terhadap Keterampilan Dasar Bola Basket dan Pembaharuan Pengajaran Sejarah (Suatu Alternatif Model Pengajaran di Tingkat SMU) serta Pengembangan Kognisi Melalui Pembelajaran Bahasa Indonesia

Redaksi mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu hingga terselesaikannya penerbitan. Jurnal ini Mudah-mudahan kehadiran Jurnal Paedagogi ini dapat menambah wahana informasi tentang keagamaan dan ilmu Pendidikan dan dapat bermanfaat bagi dunia pustaka dan ilmu pengetahuan.

Jurnal Paedagogi akan diterbitkan dalam satu tahun dua kali penerbitan pada bulan Maret dan September.

Tasikmalaya, Maret 2006

Redaksi

Okta

Bulan Maret 2006 ini merupakan tahun edisi ke dua bagi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya menerbitkan Jurnal Paedagogi yang berisikan hasil-hasil penelitian yang berkaitan dengan Keguruan dan Ilmu Pendidikan, baik Pendidikan Luar Sekolah, Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Pendidikan Bahasa Inggris, Pendidikan Matematika, Pendidikan Biologi, Pendidikan Ekonomi, Pendidikan Sejarah maupun Pendidikan Jasmani, Kesehatan, & Rekreasi.

Pada terbitan ke satu diketengahkan sebanyak 7 (tujuh) judul tulisan yaitu Readability Analysis of "Tapestry Reading" 1 by Virginia I. Guleff *et al*, Perencanaan Pengembangan Sumber daya Manusia Berbasis Kompetensi untuk Tenaga Pengajar, Teaching English Structure With Communicative Approach and Its Influence on The Students' Achievement at the Second Grade of English Department Siliwangi University Tasikmalaya 2006, Pengaruh Pembelajaran Pendekatan Taktis terhadap Keterampilan Teknik Sepakbola, Pengaruh Metode Latihan Distribusi, Metode Latihan Padat dan Motif Berprestasi terhadap Keterampilan Dasar Bola Basket dan Pembaharuan Pengajaran Sejarah (Suatu Alternatif Model Pengajaran di Tingkat SMU) serta Pengembangan Kognisi Melalui Pembelajaran Bahasa Indonesia.

Redaksi mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu hingga terlaksananya penerbitan Jurnal ini. Mudah-mudahan kehadiran Jurnal Paedagogi ini dapat menambah wahana informasi tentang Keguruan dan Ilmu Pendidikan dan dapat bermanfaat bagi dunia pustaka dan ilmu pengetahuan.

Jurnal Paedagogi akan diterbitkan dalam satu tahun dua kali penerbitan pada bulan Maret dan September.

Tasikmalaya, Maret 2006

Redaksi

¹ Angkasan 1997, lalu tahun 2002

**PENGARUH METODE LATIHAN DISTRIBUSI, METODE LATIHAN PADAT
DAN MOTIF BERPRESTASI TERHADAP KETERAMPILAN
DASAR BOLA BASKET**

IIS MARWAN¹

(Alumni Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Jakarta –Program Studi Pendidikan
Olah Raga)

(Staf Pengajar Jurusan PJKR FKIP Universitas Siliwangi Tasikmalaya)

ABSTRACT

The objective of this research is to find out the influence of distributed practice method, massed practice method, and achievement motive on basic skills of basketball. The study was conducted at SMA Negeri 3 Tasikmalaya with a sample of 64 students of the first grade selected randomly.

The result of the research shows that there are: (1) significant different effects between distributed practice method and massed practice method; (2) significant different effect between high achievement motive and low achievement motive.

It is also found out that the distributed practice method is better than massed practice method; the students who have high achievement motive and use distributed practice method have the same effect as those who use massed practice method, while the students who have low achievement motive use distributed practice method have better effect than those who use massed practice method.

Key word : basketball, skills.

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini ialah, untuk menemukan pengaruh dari metode latihan distribusi metode latihan padat dan motif berprestasi terhadap keterampilan dasar bola basket.

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 3 Tasikmalaya dengan jumlah sampel sebanyak 64 siswa kelas 1 dipilih secara acak. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat (1). Dampak perbedaan yang signifikan antara metode latihan distribusi dan metode latihan padat. (2) Dampak perbedaan yang signifikan antara yang berprestasi tinggi dan berprestasi rendah.

Hasil penelitian ini membuktikan juga bahwa metode latihan distribusi lebih baik dari metode latihan padat. Siswa yang mempunyai motif prestasi tinggi dan menggunakan metode latihan distribusi mencapai hasil yang sama daripada mereka yang menggunakan metode latihan padat sementara siswa yang mempunyai motif prestasi rendah menggunakan metode latihan distribusi mencapai hasil yang lebih baik daripada mereka yang menggunakan metode latihan padat.

Kata kunci : bola basket, keahlian

¹ Angkatan 1999 lulus tahun 2005

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Prestasi olahraga di Indonesia secara makro sekarang ini belum menunjukkan perkembangan yang menggembirakan apabila dilihat dari segi perolehan medali pada kegiatan-kegiatan seperti: Sea Games, Asean Games, dan Olimpiade, serta pada kejuaraan-kejuaraan dunia untuk masing-masing cabang olahraga prestasinya masih perlu ditingkatkan. Sedangkan untuk periode sebelumnya pada kegiatan Sea Games kontingen Indonesia menjadi juara umum dengan jumlah perolehan medali terbanyak sehingga kontingen Indonesia disegani oleh kontingen negara-negara lain, pada Asean Games kontingen Indonesia masuk 10 besar, dan bahkan pada Olimpiade di Barcelona tahun 1992 kontingen Indonesia meraih dua medali emas untuk cabang olahraga bulutangkis.

Untuk mencapai prestasi olahraga memerlukan waktu dan proses pembinaan jangka panjang, tidak dapat dibuat dan diciptakan dalam waktu yang singkat, sehingga proses peminaannya dilakukan sejak usia muda (anak-anak), dan didukung oleh berbagai macam faktor antara lain: fisik dan psikis. Namun cara-cara tersebut belum dilakukan secara merata untuk masing-masing cabang olahraga, pencarian anak berbakat berprestasi olahraga belum dilakukan secara maksimal termasuk pendekatan ke sekolah-sekolah.

1
h 119

Sekolah sebagai basis pembinaan olahraga pelajar yang dapat melahirkan atlet berprestasi perlu melakukan koordinasi dengan lembaga atau institusi lain diantaranya dengan Pemerintah melalui Dinas Pendidikan, KONI, maupun dengan masyarakat melalui Dewan Pendidikan dan Komite Sekolah, namun sampai sekarang koordinasi tersebut belum berjalan dengan efektif dan masih terdapat adanya kesenjangan antara harapan dengan kenyataan seperti kebutuhan sarana dan prasarana olahraga di sekolah masih sangat terbatas dan kualitasnya juga masih rendah, sementara itu tuntutan untuk lahirnya atlet-atlet dari pelajar didambakan semua pihak.

Bolabasket adalah salah satu cabang olahraga yang berkembang dengan baik dan masuk dalam materi pelajaran wajib pada pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah formal, mulai diajarkan pada Sekolah Dasar hingga Sekolah Lanjutan Tingkat Atas. Sebagai materi pelajaran di sekolah formal, maka diharapkan atlet-atlet bolabasket dapat lahir dari pelajar. Namun demikian sampai sekarang belum menampakkan hasil yang menggembirakan walaupun

kejuaraan bolabasket dikalangan pelajar dilaksanakan baik oleh baik oleh Pemerintah melalui (PORSENI) maupun oleh pihak swasta melalui kejuaraan yang terprogram.

Untuk mencapai prestasi bolabasket ditentukan oleh berbagai macam faktor antara lain: antropometri tubuh, motif berprestasi, sarana dan prasarana latihan, serta penerapan metode latihan yang cocok dan sesuai untuk cabang olahraga bola basket. Namun sampai sekarang pendekatan tersebut belum dilakukan secara maksimal sehingga prestasi bolabasket belum menunjukkan perkembangan yang baik.

Selama ini dalam pemilihan dan pencarian atlet bolabasket berdasarkan pada penampilan (performan) seseorang dalam mengikuti suatu permainan bolabasket yang sedang diselenggarakan, tidak berdasarkan pada pendekatan faktor penunjang prestasi, salah satunya adalah faktor psikis misalnya motif berprestasi. Selain itu dalam melakukan latihan bolabasket masih ada pelatih yang cenderung menerapkan metode latihan yang tidak didasarkan pada keadaan atlet serta situasi dan kondisi kejuaraan, mereka melakukan latihan dengan metode latihan yang sama. Metode latihan adalah salah satu cara untuk meningkatkan prestasi olahraga. Metode latihan distribusi dan metode latihan padat adalah metode latihan yang menekankan pada kegiatan latihan dengan frekuensi tugas gerak yang dilakukan secara berbeda.

Metode latihan distribusi setiap tugas gerak dilakukan dengan diselingi waktu istirahat, sedangkan metode latihan padat tugas gerak dilakukan tanpa adanya waktu istirahat. Dengan adanya perbedaan dari kedua metode latihan tersebut, maka dalam menerapkan kedua metode latihan pelatih perlu mengetahui faktor pendukung lainnya salah satunya adalah Motif Berprestasi. Namun sampai sekarang pelatih belum ada yang membedakan penerapan kedua metode latihan tersebut dikaitkan dengan motif berprestasi atletnya terutama dalam olahraga bolabasket.

Prestasi olahraga bolabasket di kalangan pelajar di Kota Tasikmalaya tidak menampakkan perkembangan yang menggembirakan, sementara sarana dan prasarana olahraga sudah tersedia. Adanya gejala tidak berkembangnya prestasi bola di Kota Tasikmalaya perlu diketahui faktor-faktor penyebabnya salah satunya dalam menentukan metode latihan dan motif berprestasi di kalangan siswa terhadap bolabasket. Karena itu perlu dipecahkan metode latihan apa yang efektif untuk meningkatkan prestasi bolabasket.

B. Perumusan Masalah

Pertama, secara keseluruhan apakah terdapat perbedaan keterampilan dasar bolabasket antara siswa yang dilatih dengan metode latihan distribusi dengan metode latihan padat?; Kedua, secara keseluruhan apakah terdapat perbedaan keterampilan dasar bola-basket antara siswa yang memiliki motif berprestasi tinggi dengan siswa yang memiliki motif berprestasi rendah?; Ketiga, bagi siswa yang mempunyai motif berprestasi tinggi, apakah terdapat perbedaan keterampilan dasar bolabasket antara siswa yang dilatih dengan metode latihan distribusi dengan metode latihan padat?; Keempat, bagi siswa yang mempunyai motif berprestasi rendah, apakah terdapat perbedaan keterampilan dasar bolabasket antara siswa yang dilatih dengan menggunakan metode latihan distribusi dengan dilatih menggunakan metode latihan padat?; Kelima, apakah terdapat interaksi antara metode latihan dengan motif berprestasi terhadap keterampilan dasar bolabasket?

C. Tujuan Penelitian

Secara operasional penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) Perbedaan pengaruh antara metode latihan distribusi dengan metode latihan padat secara keseluruhan terhadap keterampilan dasar bolabasket; 2) Perbedaan keterampilan dasar bolabasket antara siswa yang memiliki motif berprestasi tinggi dan motif berprestasi rendah secara keseluruhan; 3) Perbedaan pengaruh antara metode latihan distribusi dengan metode latihan padat bagi siswa yang memiliki motif berprestasi tinggi terhadap keterampilan dasar bola-basket; 4) Perbedaan pengaruh antara metode latihan distribusi dengan metode latihan padat bagi siswa yang memiliki motif berprestasi rendah terhadap keterampilan dasar bola-basket; 5) Interaksi antara metode latihan dengan motif berprestasi terhadap keterampilan dasar bolabasket.

D. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini bermanfaat baik secara teoretis maupun praktis. Secara teoretis hasil penelitian ini dapat mendukung dan memperkaya khazanah keilmuan tentang didaktik-metodik melatih keterampilan bolabasket yang sudah ada khususnya teori tentang metode latihan distribusi, metode latihan padat, dan motif berprestasi olahraga.

Secara praktis hasil dari penelitian ini dapat dijadikan acuan oleh pelatih bolabasket dalam hal menyusun program latihan bolabasket, menentukan

metode latihan bolabasket yang cocok dengan mempertimbangkan motif berprestasi atletnya. Selain itu bagi guru pendidikan jasmani hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai kegunaan metode latihan distribusi dan metode latihan padat dan motif berprestasi terhadap keterampilan dasar bolabasket, bahkan dapat pula dipergunakan di dalam membina keterampilan olahraga di sekolah.

LANDASAN TEORETIK

A. Keterampilan Dasar Bolabasket

Keterampilan merupakan indikator dari tingkat kemahiran atau penguasaan suatu hal yang memerlukan gerak tubuh, sebagaimana dikemukakan Singer (1980: 32) bahwa keterampilan adalah gerak otot atau gerakan tubuh untuk mensukseskan pelaksanaan aktivitas yang diinginkan. Terdapat bermacam-macam keterampilan dalam olahraga dilihat dari berbagai dimensi.

Dari dimensi penggunaan otot, keterampilan dapat dibagi menjadi: (1) keterampilan kasar (*gross skill*); (2) keterampilan halus (*fine skill*) (Singer, 1980:13). Dari dimensi stabilitas lingkungan yang dihadapi, keterampilan terdiri dari: (1) keterampilan terbuka (*open skill*); dan (2) keterampilan tertutup (*closed skill*) (Oxendine, 1984:17). Dari dimensi awal dan akhirnya suatu kegiatan keterampilan dibagi menjadi tiga kelompok yaitu: (1) keterampilan terputus (*diskrit*); (2) keterampilan berangkai (*serial*); dan (3) keterampilan berkelanjutan (*kontinyu*) (Magill, 1980: 11).

Dari dimensi penggunaan otot, permainan bolabasket dominan merupakan keterampilan kasar (*gross skill*) dan sedikit unsur keterampilan halus (*fine skill*). Dari dimensi stabilitas lingkungan yang dihadapi, permainan bolabasket termasuk keterampilan terbuka (*open skill*). Dari dimensi awal dan akhirnya tindakan, permainan bolabasket termasuk keterampilan terputus (*diskrit*).

Permainan bolabasket adalah suatu permainan yang banyak mengandung antara lain seperti: disiplin, gerak yang pasti, kerja dan seni (Basketball, *Exploration* (<http://library.thinkingquest.org/12006/1>)).

Permainan bolabasket sama halnya dengan jenis-jenis permainan olahraga lainnya, mempunyai teknik-teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain-pemainnya. Untuk menjadi seorang pemain bolabasket terampil, pemain harus menguasai teknik-teknik dasar bolabasket, menguasai strategi permainan,

mempunyai mental yang baik, serta kondisi fisik yang prima. (Cooper dan Siedentop, 1975: 39-54).

Menguasai teknik dasar adalah suatu yang mutlak untuk menjadi pemain yang profesional, karena teknik dasar merupakan pondasi terhadap berbagai macam tingkat keterampilan lanjutannya. Teknik-teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain bolabasket menurut Ambler (1999: 10-12) diantaranya: *Dribbling*, *Passing*, *Receiving*, dan *Shooting*. Keempat teknik dasar tersebut termasuk ke dalam teknik dasar dengan menggunakan bola. Sedangkan teknik dasar tanpa bola adalah: (1) gerak dasar bergerak maju, (2) gerak dasar mundur, (3) gerak dasar bergerak samping kiri, (4) gerak dasar samping kanan, (5) gerak dasar melompat dan (6) gerak dasar meloncat (Irsyada, 2000 : 17).

Dribbling adalah memantul-mantulkan bola pada lantai yang dilakukan dengan gerakan pergelangan tangan, dimana seluruh permukaan jari-jari tangan menyentuh bola, sehingga bola memantul (Hay, 1993: 238). Selanjutnya Bunn (1964:66) menegaskan bahwa *mendribble* bola dengan sikap berhenti (*mendribble* bola ditempat), yakni memantul-mantulkan bola tidak bergerak maju atau mundur, atau memantul-mantulkan bola disekitar pemain.

Tujuan *mendribble* bola sikap berhenti (pemain yang tidak bergerak maju atau mundur) adalah untuk mengontrol strategi permainan yang akan dikembangkan, seperti melihat posisi lawan atau teman teamnya. *Mendribble* bola sambil berjalan atau berlari adalah (1) untuk mendekatkan bola pada teman dalam regunya, seperti mendekatkan bola pada teman dan regunya, seperti mendekatkan jarak operan, dan (2) untuk mendekatkan bola pada keranjang sehingga jarak lemparan bola dengan keranjang diperpendek.

Menembak (*shooting*) dalam permainan bolabasket adalah teknik untuk memasukan bola ke dalam basket lawan. Dapat dilakukan dengan cara: (1) menghadap papan (*facing shoot*), (2) membelakangi papan (*back up shoot*), (Kosasih, 1993:75). Menembak dengan posisi badan menghadap papan (*facing shoot*) dapat dilakukan dengan tiga cara, yakni: (1) menghadap papan dengan sikap papan dapat dilakukan dengan cara: (2) sikap badan membelakangi papan dengan sikap melompat, dan (3) menghadap papan dengan sikap berhenti.

Melempar dan menangkap bola adalah salah satu teknik yang perlu dikuasai oleh pemain-pemain bola-basket. Cooper dan Siedentop (1984: 61) mengatakan melempar bola (*passing*) dimaksudkan mengoperkan bola dari

pemain ke pemain lainnya. Selanjutnya Zumerchik (1997:63) menyatakan bahwa passing adalah melepaskan bola kepada teman regu-nya dengan cermat, sehingga bola dapat diterima dengan baik. Melempar bola (passing) digunakan apabila pemain tersebut dalam keadaan bahaya, misalnya pemain lawan telah siap untuk merebut bola. Selain itu, apabila posisi teman regunya lebih memungkinkan untuk membawa bola atau menembakkan bola ke keranjang. Ambler (1984:25) mengatakan bahwa operan dua tangan biasanya ditujukan untuk operan berjarak dekat, yakni posisi teman regunya lebih memungkinkan untuk membawa bola, sementara dia sendiri dalam keadaan bahaya, yakni bola akan direbut oleh pemain lawan. Operan dua tangan dapat dilakukan dalam empat macam teknik, yaitu (1) operan setinggi dada/tolakan dada, (2) operan atas kepala, (3) operan pantulan, dan (4) operan ayunan bawah.

Nurhasan (2001:184-187) mengatakan bahwa aspek atau dimensi-dimensi yang dapat digunakan sebagai pedoman pengembangan instrumen keterampilan permainan bola basket sebagai berikut: (1) Keterampilan menggiring bola diukur berdasarkan kemampuan pemain untuk mampu melewati banyaknya rintangan selama 30 detik; (2). Keterampilan menembakkan bola ke keranjang aspek yang diukur adalah seberapa banyak pemain dapat memasukan bola ke keranjang selama waktu 30 detik; dan (3). Keterampilan melempar dan menangkap bola, aspek yang diukur adalah kemampuan pemain untuk mampu sebanyak mungkin dapat melempar dan menangkap bola selama kurun waktu 30 detik. Pemain berdiri menghadap tembok sejauh 3 meter, kemudian pemain tersebut melakukan melempar dan menangkap bola.

Berdasarkan kajian teori tersebut, maka yang dimaksud dengan keterampilan dasar permainan bolabasket adalah kemampuan seorang pemain bolabasket dalam menampilkan keahliannya yaitu: (1) cara menggiring bola, (2) cara memasukkan bola ke keranjang, dan (3) cara mengoper dan menangkap bola.

B. Metode Latihan Distribusi dan Latihan Padat

Bompa (1994:3) mendefinisikan bahwa latihan adalah suatu upaya yang dipimpin, diorganisasikan, dan direncanakan oleh seorang pelatih, ia mempunyai peranan yang sangat besar dan tidak sekedar sebagai seorang pendidik saja, tetapi tugasnya sangat kompleks, ia harus memiliki ilmu pengetahuan pendukung seperti fisiologis, psikologis, dan aspek sosial. Latihan merupakan segalanya

bagi pelatih dan atletnya. Thomsom (1993:61) mengartikan bahwa latihan adalah suatu proses yang sistematis dengan tujuan meningkatkan fitness/ kesegaran seorang atlet dalam suatu aktivitas yang dipilih. Ini adalah proses jangka panjang yang semakin meningkat (progresif) dan mengakui kebutuhan individu-individu atlet dan kemampuannya. Program latihan dilakukan untuk mengembangkan kualitas yang dituntut oleh suatu event.

Harre (1982:11) mengatakan bahwa latihan secara luas diartikan sebagai suatu instruksi yang diorganisasikan dengan tujuan meningkatkan kemampuan fisik, psikis serta keterampilan baik intelektual maupun keterampilan gerak olahraga. Dalam pembinaan olahraga prestasi latihan, didefinisikan sebagai persiapan fisik, teknik, intelektual, psikis, dan moral. Selanjutnya dikatakan bahwa latihan adalah proses persiapan secara sistematis dalam mempersiapkan atlet menuju kearah tingkat keterampilan yang paling tinggi.

Pate (1993:317) menjelaskan bahwa latihan juga merupakan peran serta sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional, fisik kualitas yang dituntut oleh suatu event.

Sejalan dengan pendapat di atas, latihan juga merupakan peran serta sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional, fisik dan daya tahan latihan. Bowers dan Fox (1992:145) melihat fungsi latihan sebagai suatu program dari aktivitas jasmani yang didesain untuk memperbaiki beberapa keterampilan dan meningkatkan kapasitas energi dan seseorang untuk kegiatan yang sangat khusus, untuk: (1) Mengembangkan kepribadian (*Developing Personality*), (2) Meningkatkan kondisi fisik yang meliputi stamina, daya eksplosive dan kecepatan (*Conditioning, Mainly in Developing Stamina*), (3) Meningkatkan teknik-teknik serta koordinasi gerak yang efisien (*Sports Technique and Coordination Training*), (4) Mengembangkan taktik (*Tactical Training*), (5) Memperkuat mental melalui mental training.

Harre (1982:161) mengatakan bahwa berdasarkan didaktik umum, terdapat tiga bentuk metode dasar untuk mengajarkan keterampilan olah-raga, yakni: (1) presentasi, (2) penguasaan gerak, dan (3) penyempurnaan gerak.

Untuk setiap bentuk metode dasar tersebut, beberapa metode dapat ditambah, bahkan dapat dipilah-pilah menjadi beberapa tindakan metodelis yang berbeda.

Berdasarkan uraian di tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa latihan (olahraga) adalah suatu proses kegiatan olahraga yang dilakukan secara sadar,

sistematis, bertahap dan berulang-ulang, dengan waktu yang relatif lama, untuk mencapai tujuan akhir suatu penampilan yaitu peningkatan prestasi yang optimal.

1. Metode Latihan Distribusi

Metode latihan distribusi diterjemahkan dari istilah *Distributed Practice*, yaitu istilah yang digunakan oleh Singer (1984:419), untuk menyebut suatu bentuk kegiatan latihan yang dalam pelaksanaannya kegiatan tersebut dibagi-bagi atau diselingi dengan beberapa kali waktu istirahat.

Magill (1982:217) menjelaskan bahwa latihan distribusi (terbagi) sebagai suatu bentuk latihan, di mana waktu istirahat yang diberikan disela-sela kegiatan latihan cukup banyak.

Schmidt (1986:74) mendefinisikan bahwa latihan distribusi adalah suatu bentuk latihan di mana kegiatan latihan tersebut terbagi-bagi oleh sejumlah waktu istirahat. Waktu yang dipergunakan untuk istirahat sama atau lebih lama daripada waktu yang disediakan untuk melakukan satu bagian dari kegiatan latihan tersebut.

Berdasarkan beberapa teori yang telah dikemukakan, maka yang dimaksud dengan metode latihan distribusi adalah latihan yang disusun dengan menggunakan teknik membagi satu paket (tugas gerak) latihan menjadi beberapa bagian kegiatan. Untuk melaksanakannya di antara bagian-bagian kegiatan diberikan waktu untuk beristirahat, yang lamanya sama atau lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan untuk melakukan satu bagian dari kegiatan tersebut. Tugas gerak dan selang waktu istirahat dapat dilakukan secara progresif maupun linier.

Maksud progresif adalah adanya peningkatan dari satu tugas gerak ke tugas gerak berikutnya, termasuk waktu istirahat diantara tugas gerak. Sedangkan linier adalah tetap melaksanakan tugas gerak maupun waktu istirahatnya.

2. Metode Latihan Padat

Metode latihan padat diterjemahkan dari *Massed Practice*, yaitu istilah yang digunakan oleh Singer (1982:419), yang maksudnya adalah melakukan latihan secara terus-menerus tanpa selang waktu istirahat.

Magill (1986:270) mengatakan bahwa latihan terus menerus (latihan padat) adalah latihan dimana jumlah atau lamanya waktu istirahat yang diberikan di

sela-sela latihan sangat pendek atau tidak ada sama sekali. Dengan kata lain latihan tersebut secara relatif dilaksanakan terus menerus.

Schmidt (1986:74) menjelaskan bahwa latihan terus menerus sebagai suatu bentuk latihan di mana waktu yang diberikan untuk istirahat di antara bagian-bagian dari kegiatan tersebut lebih pendek daripada waktu yang disediakan untuk melakukan satu bagian dari kegiatan latihan.

Metode latihan distribusi dan metode latihan padat adalah dua jenis metode latihan yang memperhitungkan perbandingan waktu kerja dan istirahat.

Oxendine (1982:262-263) mengemukakan bahwa metode latihan padat adalah metode latihan yang hanya memiliki sedikit waktu istirahat di antara awal sampai akhir periode kegiatan, sedangkan metode latihan distribusi adalah latihan yang periode kerjanya dibagi-bagi oleh waktu istirahat, atau oleh kegiatan lain yang berbeda.

Adanya waktu istirahat ini terkait dengan asam laktat dalam darah, dimana asam laktat dapat mempengaruhi secara langsung pada kerja otot, dan akan mempengaruhi penampilan atlet (Accusport Your Training, (<http://www.lactate.com/>: 1).

Berdasarkan beberapa teori tersebut, maka yang dimaksud dengan metode latihan padat adalah peren-canaan penyajian latihan yang disusun dengan menggunakan teknik melatih secara terus menerus, atau teknik melatih dengan memberikan kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan secara berkesinambungan.

Kesempatan untuk beristirahat tetap diberikan, namun waktunya singkat bila dibandingkan dengan waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas tersebut.

Perbedaan yang mencolok antara metode latihan distribusi (*Distributed Practice*) dan metode latihan padat (*Massed Practice*) secara operasional dijelaskan oleh Schmidt (1991:192.) sebagai berikut: "*a massed practice schedule might call for rest periods of only 5s or perhaps no rest at all (so-called continuous practice),. . .distributed practice calls for much more rest, perhaps with the rest period between trials being as long as a trial it self.*"

Ciri utama metode latihan padat adalah waktu pelaksanaan tugas-tugas gerak lebih lama dari waktu istirahat di antara tugas-tugas gerak yang bersang-kutan, sehingga latihan relatif terus menerus tanpa istirahat. Sebaliknya, metode latihan berdistribusi waktu pelaksanaan istirahat di antara tugas-tugas

h.
212
122

gerak lebih lama atau sama dengan waktu pelaksanaan tugas gerak sebelumnya.

C. Motif Berprestasi

Rink (1985:43) mengatakan bahwa motivasi berasal dari kata motif. Motif diartikan sebagai pusat gerak hati atau perhatian yang dilakukan seseorang untuk cara perbuatan tertentu. Sedangkan Gunarsa (1989:90) mengatakan bahwa motif berasal dari bahasa latin yaitu *movere*, yang berarti menggerakkan atau mendorong untuk bergerak.

Motif diartikan sebagai pen-dorong atau penggerak dalam diri manusia yang diarahkan ke tujuan tertentu.

Setyobroto (2001:91), menjelaskan bahwa motif adalah sumber penggerak dan pendorong tingkah laku individu memenuhi kebutuhan untuk mencapai tujuan tertentu.

Fieldman (1989:258) mengartikan bahwa motif adalah sumber penggerak dan pendorong dalam diri seseorang yang ditandai oleh '*feeling*' dan didahului oleh tanggapan terhadap tujuan. Motif ini mengandung tiga elemen penting yaitu: (a) Motif mengawali perubahan energi pada diri setiap individu, karena menyangkut perubahan energi manusia, penam-pakannya akan menyangkut kegiatan fisik; (b) Motif ditandai oleh adanya rasa/ *feeling*, atau afeksi seseorang. Dalam hal ini motif ada hubungan dengan kejiwaan, afeksi dan emosi yang dapat menentukan tingkah laku manusia; © Motif akan terangsang karena adanya tujuan. Motivasi merupakan respon dari tujuan. Tujuan ini menyangkut kebutuhan.

McClelland menjelaskan suatu teori yang bertitik tolak pada perilaku yang diarahkan untuk mencapai prestasi (*achievement oriented behavior*), yaitu tingkah laku yang diarahkan terhadap tercapainya hasil yang cukup baik (*standard of excellent*). Tingkah laku yang diarahkan untuk prestasi disebut dorongan berprestasi (*achievement motivation*) (Reksohadiprodjo dan Handoko (1999: 263)

Setyobroto (2001:39) selanjutnya menyatakan bahwa seorang dianggap mempunyai motivasi berprestasi yang tinggi apabila ia mempunyai keinginan lebih baik daripada yang lain dalam banyak situasi.

Beberapa pakar mengatakan bahwa konsep teori motivasi berprestasi mula-mula dikemukakan oleh Henry Murray (1893) dalam bukunya berjudul

"Exploration Personality". Pada tahun 1940-an John Atkison dan McClelland mempelajari motivasi untuk keperluan yang lebih luas. Dari hasil penelitiannya menghasilkan teori motivasi berprestasi.

Bandura (1977) menyatakan bahwa suatu perasaan berhasil yang terjadi pada seorang atlet dapat berkembang lebih lanjut apabila sukses yang dicapai terulang kembali. Perasaan berhasil pada diri atlet dapat lebih meningkatkan penampilannya, sedangkan perasaan tidak/kurang berhasil dapat memerosotkan penampilan atlet yang bersangkutan. Cox menyatakan bahwa dalam mempelajari kepribadian atlet ada tiga pendekatan teoretis yang utama, yaitu (1) teori psychodynamic, (2) teori traits, dan (3) teori social learning (Setyobroto: 2001:29).

Menurut Heckhausen (1976) motivasi berprestasi selalu dihadapkan pada permasalahan harapan sukses disatu pihak, takut gagal dipihak lain. Atlet mengalami stress apabila dihindangi rasa takut gagal lebih kuat dibanding harapan sukses (Setyobroto, 2001:5).

Alderman (1974) menyatakan bahwa tidak ada atlet yang dapat meningkatkan prestasi yang optimal tanpa motivasi. Sedangkan Straub berpendapat bahwa prestasi adalah sama dengan keterampilan plus motivasi. (KONI Pusat, 1999:91).

Motivasi berprestasi juga dapat diartikan sebagai keinginan, hasrat dan dorongan untuk dapat unggul, yaitu meng-ungguli prestasi yang pernah dicapainya, atau mengungguli prestasi orang lain. (Gunarsa, 1998:7).

Gellerman (1987:128) mengatakan motif berprestasi memungkinkan yang lebih realistis terhadap diri sendiri dan terhadap prestasi yang mereka cari. Atlet menyadari bahwa prestasi yang tinggi tidak dapat dicapai dengan waktu yang singkat dan dengan cara yang mudah. Oleh karena itu secara mental, ia akan lebih suka berusaha dan bertarung dengan gigih daripada mengharapkan nasib baik semata-mata. Pemikiran mereka lebih terarah ke masa depan, dengan gaya dan antisipasi yang logis dibanding dengan orang-orang tidak mempunyai dorongan berprestasi.

McClelland (1988:125) mengemukakan bahwa orang yang mempunyai motif berprestasi akan menggunakan segala kemampuannya secara lebih efektif dibandingkan dengan kebanyakan orang lain. Bila ia mendapat suatu rintangan, ia mulai me-mikirkan sesuatu cara untuk me-nangani rintangan itu daripada mem- biarkan pemikirannya tetap ter-belenggu dalam rintangan itu. Ia secara

emosional terikat dalam tugas, berusaha untuk menguasai lingkungan kerjanya dengan baik.

Setyobroto (2001:70) menjelaskan bahwa dalam olahraga, seorang atlet akan sering mem-bandingkan prestasinya dengan orang lain. Untuk dapat maju atau meningkat, maka modal utama bagi atlet adalah harus memiliki keinginan untuk berprestasi lebih baik. Keinginan atau motif berprestasi inilah yang akan men-dorong atlet untuk selalu berusaha memecahkan rekor dan mencapai prestasi setinggi-tingginya.

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, maka yang dimaksud dengan motif berprestasi dalam penelitian ini adalah suatu dorongan bagi seseorang untuk melakukan sesuatu yang terbaik, dan merupakan suatu prestasi yang dia perbuat sehingga mengungguli atau melebihi orang lain dalam banyak hal dan yang dapat memberikan kepuasan bagi dirinya. Motif berprestasi tersebut biasanya erat kaitannya dengan pekerjaan yang menjadi tanggung jawabnya.

Orang yang mempunyai motif berprestasi tinggi berusaha keras untuk mencapai hasil yang memuaskan dalam suatu kegiatan atau pekerjaan, oleh karena kemampuan dan usaha yang tinggi dari orang tersebut. Dia merasa bangga dan bahagia atas keberhasilan menyelesaikan pekerjaan tersebut. Disamping itu orang yang mempunyai motif berprestasi tinggi selalu melihat hubungan antara usaha dengan hasil yang diperoleh. Dia menganggap kerja keras itu membawa kepada keber-hasilan, dan usaha-usaha yang dilakukan tanpa kerja keras akan membawa kepada kegagalan. Sedangkan orang yang mem-punyai motif berprestasi rendah kalau mengalami kegagalan akan berakibat kemampuannya cenderung menurun, sehingga kegagalan yang satu akan diikuti oleh kegagalan kegagalan berikutnya. Dengan demikian orang yang mempunyai motif berprestasi rendah tidak berusaha bekerja dengan giat rendah. Selanjutnya orang yang mempunyai motif berprestasi rendah tidak menyukai pekerjaan yang sulit dan tidak mudah.

D. Kerangka Berfikir

1. Perbedaan Keterampilan Dasar Bolabasket antara yang dilatih dengan Metode Latihan Distribusi dan yang dilatih dengan Metode Latihan Padat

Latihan olahraga dengan fokus penggunaan waktu istirahat merupakan ciri pokok dari metode latihan berdistribusi dan metode latihan padat. Metode latihan distribusi atau *Distributed Practice* adalah metode latihan yang menekankan

pengaturan tugas-tugas belajar/latihan dengan selang waktu istirahat di antara tiap-tiap tugas latihannya.

Pendistribusian tersebut dapat dilakukan secara linier atau *Distributed Practice Linier (DPL)*, yakni cara praktek distribusi dengan lamanya waktu istirahat di antara tugas-tugas gerak yang disebarkan adalah sama. Cara lain dilakukan dengan Progresif atau *Distributed Practice Progressif (DPP)*, yakni cara praktek berdistribusi dengan pengaturan masa istirahat di antara tugas-tugas gerak itu adalah tidak sama, dapat lebih lama atau lebih singkat masa istirahatnya dari masa tugas gerak yang dilakukannya.

Metode latihan padat atau *Massed Practice (MP)* yakni pemberian tugas gerak yang dilakukan secara terus menerus dan konsisten dalam waktu yang relatif lama tanpa diselingi masa istirahat.

Secara operasional penerapan metode latihan distribusi dalam pelatihan keterampilan dasar bola-basket, yakni tugas-tugas gerak (teknik-teknik dasar berupa ketéram-pilan menggiring bola, mengoper dan menangkap bola, dan memasukkan bola ke dalam basket) dilatihkan dengan menggunakan selang waktu istirahat di antara tugas-tugas gerak yang harus dipelajari setiap hari latihan. Keunggulan dari metode latihan distribusi adalah siswa atau atlet dapat istirahat setiap kali setelah melakukan tugas gerak, sedangkan kelemahannya adalah waktu yang dibutuhkan relatif lama.

Pada metode latihan padat tugas-tugas gerak yang dipelajari dilakukan tanpa diselingi waktu istirahat (relatif terus-menerus). Keunggulannya waktu yang dibutuhkan relatif singkat setiap melakukan tugas gerak setiap berlatih. Kelemahannya siswa merasa lelah, karena tugas gerak yang dipelajari dilakukan secara terus menerus tanpa diselingi waktu istirahat, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kesalahan gerak yang dipelajarinya.

Dengan memperhatikan keunggulan dan kelemahannya dari kedua metode latihan tersebut, maka diduga metode latihan distribusi memberikan pengaruh yang lebih tinggi daripada metode latihan padat terhadap keterampilan dasar permainan bolabasket.

2. Perbedaan Keterampilan Dasar Bolabasket antara Siswa yang Memiliki Motif Berprestasi Tinggi dengan yang Memiliki Motif Berprestasi Rendah

Motif berprestasi adalah motif yang mendorong individu untuk berpacu dengan ukuran keunggulan. Adapun ukuran keunggulan ini dapat berupa dirinya

sendiri, dapat orang lain, dan dapat pula kesempurnaan tugas. Karena itu, siswa yang memiliki dorongan atau keinginan untuk mencapai prestasi dapat dikatakan siswa yang memiliki motif berprestasi. Tingkatan motif tersebut tergolong tinggi apabila perolehan skor motif berprestasi tinggi. Sebaliknya tergolong rendah apabila untuk mencapai prestasinya tersebut dikategorikan rendah.

Bagi siswa yang memiliki motif berprestasi tinggi selalu giat, tekun dan selalu menunjukkan hasil yang terbaik dalam melaksanakan tugas, dia selalu ingin sukses dan lebih unggul, dia akan berlatih dengan tujuan untuk mencapai prestasi yang tinggi, dan berusaha untuk melaksanakan segala program latihan dengan kualitas yang unggul, sedangkan siswa yang memiliki motif berprestasi rendah cenderung melaksanakannya asal-asalan. Karena itu, siswa yang memiliki motif berprestasi tinggi hasilnya lebih tinggi daripada siswa yang memiliki motif berprestasi rendah terhadap keterampilan dasar bolabasket.

3. Perbedaan Keterampilan Dasar Bolabasket antara yang dilatih dengan Metode Latihan Distribusi dan yang dilatih dengan Metode Latihan Padat bagi siswa yang memiliki Motif Berprestasi Tinggi

Siswa yang memiliki motif berprestasi tinggi lebih giat untuk berlatih dan dapat menyelesaikan tugasnya dengan kualitas yang unggul. Siswa yang memiliki motif berprestasi tinggi dapat mengatasi datangnya kelelahan fisik maupun mental karena adanya dorongan dari dalam dirinya sendiri untuk dapat dengan segera menyelesaikan tugasnya dengan baik. Dia selalu berusaha untuk dapat menampilkan pekerjaannya yang terbaik. Kelelahan tidak merupakan faktor penghambat untuk menampilkan suatu prestasi. Teknik yang ditampilkan merupakan prestasi terbaiknya.

Bagi siswa yang memiliki motif berprestasi tinggi dilatih dengan menggunakan metode latihan distribusi dia dapat memanfaatkan waktu istirahat yang diberikan untuk melakukan koreksi, namun demikian siswa yang memiliki motif berprestasi tinggi dengan dilatih menggunakan metode latihan padat hasilnya lebih tinggi daripada dilatih menggunakan metode latihan distribusi terhadap keterampilan dasar bolabasket karena waktu yang diberikan untuk berlatih digunakan untuk melakukan tugas-tugas latihan lebih banyak. Bagi siswa yang memiliki motif berprestasi tinggi apapun metode latihan yang diberikan dia sanggup melakukannya dengan baik.

4. Perbedaan Keterampilan Dasar Bolabasket antara yang dilatih dengan Metode Latihan Distribusi dan yang dilatih dengan Metode Latihan Padat bagi siswa yang memiliki Motif Berprestasi Rendah

Keterampilan gerak (*motor ability*) yaitu sebagai gerakan otot atau gerakan tubuh untuk mensukseskan pelaksanaan aktivitas yang diinginkan. Seseorang yang mempunyai keterampilan gerak tinggi dalam menyelesaikan tugas gerak tidak cepat lelah. Sehingga ia cenderung dapat menyelesaikan tugas dengan baik. Motif berprestasi merupakan salah satu faktor yang turut berpengaruh untuk menghasilkan gerak yang terampil. Kelompok siswa yang mempunyai motif berprestasi rendah cenderung lebih suka menyelesaikan tugasnya dengan istirahat yang panjang, karena kelompok siswa ini lebih cepat lelah. Sehingga cocok menggunakan metode latihan distribusi (*Distributed Practice*) untuk belajar keterampilan geraknya.

Siswa yang mempunyai motif berprestasi rendah dilatih dengan menggunakan metode latihan distribusi hasilnya lebih tinggi daripada menggunakan metode latihan padat terhadap keterampilan dasar bolabasket. Karena dengan menggunakan metode latihan distribusi adanya waktu untuk istirahat dapat digunakan untuk mengurangi kelelahan dan untuk mengingat kembali gerakan-gerakan yang telah dilakukannya.

5. Interaksi antara Metode Latihan dengan Motif Berprestasi terhadap Keterampilan Dasar Bolabasket

Metode latihan adalah cara yang digunakan dalam suatu proses latihan untuk mencapai tujuan latihan. Metode latihan dipilih dan digunakan disesuaikan dengan macam proses latihan, tujuan latihan, situasi dan kondisi latihan, keadaan atlet, sarana dan prasarana, dan ketersediaan waktu latihan.

Metode latihan distribusi dilakukan dengan adanya pendistribusian tugas gerak yang harus dilakukan, adanya ketersediaan waktu istirahat di antara tugas gerak merupakan ciri utama. Metode latihan padat dilakukan tanpa adanya penggalan waktu dalam satu seri latihan, tugas gerak dilakukan relatif tidak ada waktu istirahat.

Motif berarti sumber penggerak dan pendorong tingkah laku individu memenuhi kebutuhan untuk mencapai tujuan tertentu. Persepsi seseorang terhadap sesuatu akan mendorong orang tersebut berperilaku atau melakukan sesuatu.

Siswa yang memiliki motif berprestasi tinggi cenderung melaksanakan berbagai macam tugas gerak yang harus dilakukannya dengan sungguh-sungguh, sedangkan bagi siswa yang memiliki motif berprestasi rendah cenderung kurang bersemangat dalam melakukan tugas geraknya, apalagi kondisi fisiknya sudah menurun akibat lelah. Metode latihan yang cocok digunakan dapat menghasilkan kualitas latihan yang baik, hasil latihan dapat diperoleh secara efektif dan efisien, suasana latihan akan menimbulkan rasa senang bagi pelakunya. Sehingga pemilihan metode latihan yang tepat sangat sesuai dengan keadaan motif berprestasi. Karena itu metode latihan berinteraksi dengan motif berprestasi.

E. Perumusan Hipotesis

Pertama, secara keseluruhan keterampilan dasar bolabasket yang dilatih dengan metode latihan distribusi hasilnya lebih tinggi daripada yang dilatih dengan metode latihan padat.

Kedua, secara keseluruhan keterampilan dasar bolabasket bagi siswa yang memiliki motif berprestasi tinggi hasilnya lebih tinggi daripada yang memiliki motif berprestasi rendah.

Ketiga, bagi siswa yang memiliki motif berprestasi tinggi keterampilan dasar bolabasket yang dilatih dengan metode latihan distribusi lebih tinggi daripada dilatih dengan metode latihan padat.

Keempat, pada siswa yang memiliki motif berprestasi rendah keterampilan dasar bolabasket yang dilatih dengan metode latihan distribusi lebih tinggi daripada dilatih dengan metode latihan padat.

Kelima, terdapat interaksi antara metode latihan dengan motif berprestasi terhadap keterampilan dasar bolabasket.

METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metode penelitian digunakan metode eksperimen. Desain penelitiannya adalah faktorial 2 x 2 dengan ANAVA Dua Jalan. Persyaratan pengujian analisis berupa uji normalitas dan uji homogenitas.

B. Populasi dan Sampel Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMU Negeri 3 Kota Tasikmalaya, waktu penelitian dilakukan selama 3 bulan. Populasi penelitian adalah siswa kelas 1 sebanyak 148 orang. 20 orang digunakan untuk uji coba instrumen, sisanya sebanyak 128 orang sebagai kerangka sampel. Teknik pengambilan sampel berjumlah 64 orang diambil secara acak sederhana.

C. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat dua buah instrumen, pertama untuk mengukur motif berprestasi, dan kedua untuk mengukur keterampilan dasar bolabasket. Instrumen motif berprestasi dilakukan melalui uji coba dengan mengambil responden sebanyak 20 orang, pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Dari 40 butir instrumen motif berprestasi setelah dihitung validitas butirnya, ternyata 32 butir yang valid. Koefisien Alpha Gronbach didapat 0,561.

Instrumen keterampilan dasar bolabasket, digunakan tes baku yang dikembangkan oleh Nurhasan (2001: 184-187) dengan r validitas 0,89 yang meliputi tes: 1) melempar dan menangkap bola, 2) tes menembakkan bola ke keranjang, dan 3) menggiring bola.

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang dibahas pada bagian ini adalah deskripsi data dari setiap variabel, pengujian persyaratan analisis dan pengujian hipotesis penelitian. Data dari setiap variabel dihitung sebagaimana kelajiman pengujian hipotesis penelitian. Uji Lilliefors dipakai sebagai landasan uji normalitas, sedangkan uji homogenitas menggunakan uji Bartlet. Data hasil penelitian sebagaimana dalam Tabel di bawah ini.

Tabel Rangkuman Deskripsi Data

Motif Berprestasi	Sumber Variansi	Metode Latihan		Σ
		Distribusi	Padat	
Tinggi	x	167,56	172,19	169,88
	s	18,79	17,12	17,84
	n	16	16	32
Rendah	x	151,94	123,75	137,84
	s	23,58	18,20	25,19
	n	16	16	32
Total	x	159,75	147,97	153,86
	s	22,43	30,13	27,01
	n	32	32	64

B. Pengujian Hipotesis

Analisis data keterampilan dasar bolabasket menggunakan ANAVA dua jalan dalam taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, dilanjutkan dengan Uji Tukey. Hasil rinci dari proses analisis data tersebut adalah sebagai berikut:

1. Perbedaan Keterampilan Dasar Bolabasket antara dilatih Metode Latihan Distribusi dengan Metode Latihan Padat secara Keseluruhan

Analisis statistika terhadap data keterampilan dasar bolabasket antara dilatih metode latihan distribusi latihan dengan dilatih metode latihan padat secara keseluruhan menunjukkan nilai $F_{hitung} = 8,12$ sedangkan $F_{tabel} = 4,00$. Karena $F_{hitung} 8,12 > F_{tabel} 4,00$, maka H_0 ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan terdapat perbedaan keterampilan dasar bolabasket antara siswa yang dilatih metode latihan distribusi dengan dilatih metode padat.

Dengan kata lain hipotesis penelitian yang menyatakan, metode latihan distribusi memberikan pengaruh yang lebih tinggi daripada metode latihan padat dapat diterima.

2. Perbedaan Keterampilan Dasar Bolabasket Kelompok Siswa yang Memiliki Motif Berprestasi Tinggi dengan yang Memiliki Motif Berprestasi Rendah

Analisis statistika terhadap data keterampilan dasar bolabasket bagi kelompok siswa yang memiliki motif berprestasi tinggi dengan yang memiliki motif berprestasi rendah, diperoleh nilai $F_{hitung} = 60,00$ sedangkan $F_{tabel} = 4,00$. Karena $F_{hitung} 60,00 > F_{tabel} 4,00$, maka H_0 ditolak. Dengan demikian dapat

disimpulkan bahwa secara keseluruhan siswa yang memiliki motif berprestasi tinggi dengan yang memiliki motif berprestasi rendah.

Dengan kata lain terdapat perbedaan secara signifikan keterampilan dasar bolabasket antara hipotesis penelitian yang menyatakan, bagi siswa yang memiliki motif berprestasi tinggi hasilnya lebih tinggi daripada siswa yang memiliki motif berprestasi rendah, dapat diterima.

3. Perbedaan Keterampilan Dasar Bolabasket Kelompok Siswa yang memiliki *Motif Berprestasi Tinggi antara Dilatih Metode Latihan Distribusi dengan Metode Latihan Padat*

Hasil penghitungan statistika untuk kelompok siswa yang memiliki motif berprestasi tinggi dengan metode latihan distribusi hasil $q_{hitung} = 1,12$ ternyata lebih rendah dari $q_{tabel} 3,74$ sehingga H_0 diterima. Dengan demikian hipotesis penelitian yang menyatakan, kelompok siswa yang memiliki motif berprestasi tinggi yang dilatih dengan metode latihan padat hasilnya lebih tinggi daripada dilatih dengan metode latihan distribusi, hasilnya ditolak. Artinya bagi siswa yang memiliki motif berprestasi tinggi dilatih metode latihan padat sama efektifnya dengan dilatih metode latihan distribusi terhadap keterampilan dasar bolabasket.

Tabel Ringkasan Hasil Analisis Varians Dua Jalan

Sumber Variansi	JK	dk	RJK	F _{hitung}	F _{tabel} α = 0,05	F _{tabel} α = 0,01
A	2220,76	1	2220,76	8,12*	4,00	7,08
B	16416,01	1	16416,01	60,00**	4,00	7,08
Interaksi A x B	4306,65	1	4306,65	15,74**	4,00	7,08
Dalam Kelompok (DK)	16416,01	60	273,60			
Jumlah	39359,43	63	-	-	-	-

Keterangan:

A = Metode Latihan

B = Motif Berprestasi

AB = Interaksi antara metode latihan dengan motif berprestasi

dk = Derajat kebebasan

RJK = Rata-rata Jumlah kuadrat

F_{hitung} = Harga F hitung

F_{tabel} = Harga F Tabel

** = Sangat signifikan

4. Perbedaan Keterampilan Dasar Bolabasket Kelompok Siswa yang memiliki *Motif Berprestasi Rendah* antara Dilatih Metode Latihan Distribusi dengan Metode Latihan Padat

Hasil penghitungan statistika untuk kelompok siswa yang memiliki motif berprestasi tinggi dilatih dengan metode latihan distribusi diperoleh hasil $q_{hitung} = 6,81$ ternyata lebih tinggi dari $q_{tabel} = 3,74$ sehingga H_0 ditolak.

Dengan demikian hipotesis penelitian yang menyatakan, kelompok siswa yang memiliki motif berprestasi rendah yang dilatih dengan metode latihan distribusi hasilnya lebih tinggi daripada dilatih dengan metode latihan padat, hasilnya diterima. Artinya metode latihan distribusi hasilnya lebih efektif daripada metode latihan padat bagi kelompok siswa yang memiliki motif berprestasi rendah terhadap keterampilan dasar bolabasket.

Tabel Ringkasan Hasil Uji Lanjut (Uji Tukey)

No	Kelompok yang dibandingkan	q hitung	q tabel $\alpha = 0.05$	Keterangan
1.	P ₁ dan P ₂	1,12 ^{ns}	3,74	Tidak Signifikan
2	P ₃ dan P ₄	6,81**	3,74	Signifikan

Keterangan:

P1 : Kelompok siswa yang memiliki motif berprestasi tinggi yang dilatih dengan metode latihan distribusi

P2 : Kelompok siswa yang memiliki motif berprestasi tinggi yang dilatih dengan metode latihan padat

P3 : Kelompok siswa yang memiliki motif berprestasi rendah yang dilatih dengan metode latihan distribusi.

P4 : Kelompok siswa yang memiliki motif berprestasi rendah yang dilatih dengan metode latihan padat.

5. Interaksi antara Metode Latihan dengan Motif Berprestasi terhadap Keterampilan Dasar Bolabasket

Hasil penghitungan analisis varians (ANOVA) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ antara metode latihan dengan motif berprestasi diperoleh $F_{hitung} = 15,74$ lebih besar daripada $F_{tabel} = 4,00$. Artinya terdapat interaksi antara metode latihan dengan motif berprestasi terhadap keterampilan dasar bolabasket.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

Diikutsertakannya tingkat motif berprestasi dalam penelitian ini sungguh mungkin dapat memunculkan persoalan lain berkaitan dengan adanya perbedaan motif berprestasi siswa, ada yang memiliki motif berprestasi tinggi dan motif berprestasi rendah.

Dengan jalan melakukan kajian statistika terhadap perolehan skor antara kelompok siswa yang memiliki motif berprestasi tinggi dan motif berprestasi rendah, maka peneliti dapat memperoleh simpulan melalui Analisis Varian Dua Jalan sebagai berikut:

Analisis pertama terhadap perolehan hasil keterampilan dasar bolabasket pada kelompok sampel menginformasikan bahwa secara keseluruhan yang dilatih dengan metode latihan distribusi memberikan hasil yang lebih tinggi dibandingkan yang dilatih dengan menggunakan metode latihan padat.

Kedua, bagi kelompok siswa yang memiliki motif berprestasi tinggi hasilnya lebih tinggi daripada siswa yang memiliki motif berprestasi rendah terhadap keterampilan dasar bolabasket, dan memberikan perbedaan yang signifikan.

Ketiga, bagi kelompok siswa yang memiliki motif berprestasi tinggi dilatih dengan metode latihan padat hasilnya sama efektifnya dengan dilatih metode latihan distribusi terhadap keterampilan dasar bolabasket. Artinya bagi siswa yang memiliki motif berprestasi tinggi dilatih dengan metode latihan distribusi hasilnya sama efektif dengan dilatih dengan metode latihan padat terhadap keterampilan dasar bolabasket.

Keempat, bagi kelompok siswa yang memiliki motif berprestasi rendah dilatih dengan metode latihan distribusi memberikan hasil yang lebih tinggi daripada dilatih dengan metode latihan padat terhadap keterampilan dasar bolabasket. Artinya bagi kelompok siswa yang memiliki motif berprestasi rendah lebih efektif dilatih dengan metode latihan distribusi daripada dilatih dengan metode latihan padat terhadap keterampilan dasar bolabasket.

Kelima, terdapat interaksi antara metode latihan dengan motif berprestasi terhadap keterampilan dasar bola basket.

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Acuan terhadap beragam kajian penelitian, baik bersumber dari data empirik maupun teoretik menggiring pada simpulan sebagai berikut:

1. Proses pelatihan keterampilan dasar bolabasket lebih efektif menggunakan metode latihan distribusi daripada menggunakan metode latihan padat. Bagi siswa yang memiliki motif berprestasi tinggi hasilnya lebih baik daripada siswa yang memiliki motif berprestasi rendah terhadap keterampilan dasar bola-basket. Bagi siswa yang memiliki motif berprestasi tinggi dilatih dengan metode latihan distribusi sama efektifnya dengan dilatih menggunakan metode latihan padat terhadap keterampilan dasar bola-basket. Bagi siswa yang memiliki motif berprestasi rendah dilatih dengan metode latihan distribusi hasilnya lebih efektif daripada dilatih dengan metode latihan padat terhadap keterampilan dasar bolabasket.
2. Terjadinya interaksi antara menggunakan metode latihan dengan motif berprestasi sebagaimana analisis statistika, merupakan bahan kajian yang selayaknya mendapat perhatian bagi peneliti lain, berkaitan dengan pengaruhnya terhadap keterampilan dasar bolabasket.
3. Adanya perbedaan motif berprestasi di antara siswa merupakan indikasi bahwa dalam proses pelatihan bola-basket sewajarnya pelatih maupun guru pendidikan jasmani memper-timbangkan perbedaan motif berprestasi di antara para siswa. Dengan melihat latarbelakang motif maka efektivitas dan efisiensi latihan dapat dilakukan.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian ini yang menyatakan bahwa secara keseluruhan metode latihan distribusi hasilnya lebih efektif daripada metode latihan padat, dan bagi siswa yang memiliki motif berprestasi tinggi yang dilatih dengan metode latihan distribusi dan metode latihan padat sama efektifnya, serta bagi siswa yang memiliki motif berprestasi rendah hasilnya lebih efektif dilatih menggunakan metode latihan distribusi daripada dilatih dengan metode latihan padat terhadap keterampilan dasar bolabasket siswa SMU Negeri 3 Kota Tasikmalaya, maka dapat dijelaskan implikasi penelitian dalam upaya peningkatan keberhasilan melakukan keterampilan dasar maupun prestasi bolabasket.

Penerapan metode latihan distribusi dengan adanya waktu istirahat diantara tugas gerak ke tugas gerak berikutnya, maka pelaksanaan istirahat tersebut dilakukan secara aktif. Artinya siswa selama melakukan istirahat tidak tinggal diam melainkan masih mengaktifkan tubuhnya melalui gerakan-gerakan tubuh yang ringan, sehingga tubuh akan siap kembali untuk menerima tugas gerak berikutnya.

Perencanaan dan merancang pembagian materi latihan perlu dilakukan secara cermat dengan memperhitungkan dari segi lamanya waktu berlatih, penguasaan keterampilan dasar, pembagian materi, dan kemampuan fisik siswa, sehingga proses latihan benar-benar dapat berjalan secara efektif dan efisien dalam meningkatkan keterampilan dasar bolabasket. Program latihan perlu dirumuskan terlebih dahulu dengan menetapkan tujuan latihan. Tujuan latihan dapat dilihat dari aspek *out comes* dari latihan, apakah latihan pembinaan ini ditujukan untuk pembelajaran atau prestasi.

Materi latihan, lama latihan, intensitas latihan, maupun model latihan keterampilan dasar bolabasket perlu dirancang dengan memperhatikan berbagai komponen antara lain adalah:

1. Komponen pengiring seperti faktor perkembangan psikis, perkembangan fisik, struktur organ fisik, maupun motif dan motivasi berprestasinya dari atlet atau siswa.
2. Sampel penelitian ini adalah siswa kelas I SMA Negeri 3 Kota Tasikmalaya. Bila dilihat dari perkembangan fisik dan psikis berada pada fase pertumbuhan dan berada pada masa pengoptimalan prestasinya, sehingga upaya untuk meningkatkan keterampilan dasar bola-basket bersifat pengoptimalan pemahaman keterampilan dasar yang dimilikinya.
3. Masa pertumbuhan adalah masa di mana seorang individu berada pada masa pembentukan kemampuan dasar. Masa yang potensial untuk pembentukan keterampilan secara optimal.
4. Dalam merancang program latihan harus disusun dengan tujuan yang jelas sehingga ketercapaian program latihan dapat diukur. Tujuan latihan adalah memberikan bekal dalam bentuk pengetahuan, kemampuan dan keterampilan baik secara fisik, teknik dan mental dalam mencapai hasil akhir yang diharapkan yaitu dapat meningkatkan atlet atau siswa menghadapi suatu pertandingan.

5. Gambaran adanya perbedaan efektivitas antara metode latihan distribusi dengan metode latihan padat bagi siswa SMA terhadap keterampilan dasar bolabasket, sangat mungkin bahwa metode latihan distribusi dapat diterapkan pada cabang olahraga lain yang mempunyai kesamaan dengan cabang olahraga bolabasket secara umum, maupun pada jenjang pendidikan yang lebih rendah. Dengan terbuktinya motif berprestasi tinggi hasilnya lebih baik daripada motif berprestasi rendah terhadap keterampilan dasar bolabasket, sewajarnya meningkatkan para siswa untuk lebih tinggi motif berprestasinya. Begitu juga dengan arahan pada variabel-variabel penelitian sebenarnya bisa dikemas lagi dengan variabel yang lebih luas.

C. Saran

Beberapa saran berkenaan dengan proses dan hasil penelitian adalah sebagai berikut:

1. Untuk meningkatkan keterampilan dasar bolabasket lebih efektif menggunakan metode latihan distribusi.
2. Dengan adanya perbedaan motif berprestasi di antara siswa, maka sebaiknya guru pendidikan jasmani dan pelatih olahraga sebaiknya mengetahui terlebih dahulu motif berprestasi siswanya sebelum proses pelatihan dilakukan.
3. Tujuan penelitian ini hanya terbatas pada kemampuan keterampilan dasar bolabasket untuk siswa SMA. Penggunaan metode latihan distribusi maupun metode latihan padat sangat mungkin akan banyak menyentuh pengaruh lain terutama dalam bakat. Dengan demikian dapat disarankan untuk meneliti sebanyak mungkin pengaruh dari metode latihan distribusi dan metode latihan padat terhadap jenis keterampilan lain, seperti pada cabang olahraga renang, senam dan sejenisnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alderman, 1974. *Psychological Behavior in Sport*. W.H. Saunders Company, Philadelphia.
- Ambler, Vic, 1984. *Bola Basket*. Jakarta, Pionir Jaya.
- _____, 1999. *Petunjuk untuk Pelatih dan Pemain Bola Basket*. Bandung, Pioner Jaya.

- Maslow, A.H. 1976. *Motivation and Personality*. New York: Parper and Row Publisher.
- Monte, A.D. 2002. *Klasifikasi Kegiatan Olahraga dalam Masalah-Masalah Dalam Kedokteran Olahraga, Latihan*.
- Nurhasan, 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Parkhouse L. B 1991. *The Management of Sport*. St. Louis: Mosby Year Book.
- Pate, R R., Bruce M.C, dan Robert R. 1993. *Dasar-dasar Ilmiah Kepeleatihan, Terjemahan, Kasiyo Dwijowinoto*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Rink E. J. 1998. *Teaching Physical Education for Learning*. New York: WCB McGraw-Hill..
- Setyobroto, S, 2001. *Mental Training*. Jakarta: "SOLO".
- _____, 2002. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Siedentop, D 1994. *Sport Education: Quality PE Through Positive Sport Experiences*. Australia: Human Kinetics.
- Thomas, J R and Jack K. Nelson. 1996. *Research Methods in Physical Activity*, Champaign, Illionois: Human Kinetics.
- Tinning, R, 1989. *Improving Teaching In Physical Education*. Australia: Deakin University.
- Tullo, N.G., 2000. *Your Heart Rhytm*. Available: [http://home.Earthlink. Net/avdoc/infocntr/htrythm/hrphysi, Htm](http://home.Earthlink.Net/avdoc/infocntr/htrythm/hrphysi, Htm).
- Woolfolk, E. A. 1993. *Education Phychology*. Boston: Allyn and Bacon.
- Zumerchik, J. 1997. *Encyclopedia of Sports Science 1*. New York: Simon & Schster Macmillan.

- Bandura, A., 1977. *Social Learning Theory*, Englewood Cliffs, Prentice-Hall.
- Barnes, J.Mildred, 2000. *Women's Basketball*. Boston, Allyn and Bacon, Inc.
- Basketball Exploration, 2002*, dalam: [http://library.thinkingquest.org/12006/1,\(28-02-2002\)](http://library.thinkingquest.org/12006/1,(28-02-2002)).
- Bompa, Tudor O., 1994. *Theory and Metodology of Training*, Dubuque, Iowa, Hunt Publishing Company.
- Bowers, Richard W., dan Fox, Edward L., 1992. *Sport Physiology*, New York USA, WmC.Brown Publisher.
- Bunn, W. John, 1964. *Basketball Techniques and Team Play*. New Jersey, Prentice-Hall, Inc.
- Cooper M. John, dan Siedentop, Daryl, 1975. *The Theory and Science of Basketball*. Philadelphia, Lea & Febiger.
- _____, 1984. *The Theory and Science of Basketball*. Philadelphia, Lea & Febiger.
- Fieldman, Robert, S., 1989. *Essentials of Understanding Psychology*. New York, McGraw-Hill, Inc.
- Gellerman, W., Saul, 1987. *Behavioral science in management*. New York, McGow-Hill, Inc.
- Gunarsa, Singgih, D., dkk., 1989. *Psikoologi Olahraga*. Jakarta, BPK Gunung Mulia.
- Hay, G. James, 1993. *The Biomechanics of Sport Techniques*. New Jersey, Prentice-Hall.
- Harre, Dietrich, 1982. *Principle of Sport Training: Introduction to The Theory and Methods of Training*. Berlins, Sportverlag.
- Heckhausen, Heins, 1976. *The Anatomy of Achievement Motivation*. Translated by Kay F. Butler., Robert C. Birney, and David Mc Clellad. Academi Press: U.S.A.
- Henry, Murray, 1983. *"Some Basic Psychological Assumptons and Conceptions"*. New York, John Willey & Sons, Inc.
- Increasing Motivation*. 2002. Dalam (<http://www.mentalhelp.net/psycyhelp/chap14/chap14n.htm>, (28-02-2002).
- Irsyada, Machfud, 2000. *Bola Basket*. Jakarta, Depdiknas Dirjen Dikdasmen.
- KONI Pusat, 1999. *Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga*. Bandung.
- Kosasih, Engkos, 1993. *Pendidikan Jasmani, Teori dan Praktek*. Jakarta, Gelira Aksara Pratama.
- Magill, Richard, A., 1980. *Motor Lerning Concepts and Applications*. Dubuque, Iowa, WM. C. Brown Publishers.
- _____, 1982. *Motor Lerning Concepts and Applications*. Dubuque, Iowa, WM.C. Brown Publishers.
- _____, 1986. *Motor Lerning Concepts and Applications*. Dubuque, Iowa, WM. C.Brown Publishers.

- McClelland, David C., 1988. *Modernisasi : Dinamika Pertumbuhan*. Voice of America Forum Lectures : Jakarta.
- Nurhasan, 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Jakarta, Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Oxendine, Joseph B., 1982. *Psychology of Motor Learning*, New Jersey, Prentice Hall, Inc.
- _____, 1984. *Psychology of Motor Learning*, Englewood Cliff, Prentice Hall, Inc.
- Pate, Russel, R., Bruce, Mc. Clenaghan dan Robert, Rottella., 1992. *Dasar-dasar Ilmiah Kepeatihan. Terjemahan*, Kasiyo Dwijowiyoto. Semarang, IKIP Semarang Press.
- Rink, Judith, E., 1985. *Teaching Physical Education for Learning*. St. Louise, Mosby College Publishing.
- Reksohadiprodjo, Sukanto, dan Handoko, Hani T., 1999. *Organisasi Perusahaan*. Edisi kedua, Yogyakarta, BPFE.
- Schmidt, Richard, A., 1986., *Motor Learning and Performance, From Principles to Practice*, Champaigns, Illionis Human Kinetict Publishers, Inc.
- _____, 1991., *Motor Learning and Performance, From Principles to Practice*, Champaigns, Illionis Human Kinetict Publishers, Inc.
- Setyobroto, Sudiby, 2001. *Mental Training*. Jakarta, "SOLO"
- _____, 2011. *Psikologi Olahraga*. Jakarta, Universitas Negeri Jakarta.
- Singer, Robert N., 1980. *Sustaining Motivation in Sport Consultants of Sport*. Human Kinectics Publisher. Inc: Illionis
- _____, 1984. *Sustaining Motivation in Sport Consultants of Sport*. Human Kinectics Publisher. Inc: Illionis
- Thompson, Peter, J.L., 1993. *Introduction to Coaching Theory*. England, International Amateur Athletic Federation 1991.
- Zumerchik, John., 1997. *Encyclopedia of Sport Science 1*. New York: Simon & Schster MacMillan.
- <http://home.Earthlink.Net/avdoc/infocntr/trythm/hrphysi.Htm>. (28-02-2002).
- <http://www/lactate.com/:1> (28-02-2002).