

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam upaya peningkatan mutu pendidikan di sekolah, pemerintah melalui Departemen Pendidikan dan Kebudayaan telah meluncurkan beberapa alternatif pemecahannya, antara lain dengan perbaikan kurikulum yang telah berlangsung beberapa kali. Dalam setiap perbaikan kurikulum tersirat ide atau gagasan pembaharuan yang diharapkan akan meningkatkan mutu pendidikan di sekolah. Namun segala gagasan pembaharuan itu akan mengalami kegagalan dalam penerapannya, apabila tidak diiringi dengan pembaharuan dalam metode mengajar yang dilakukan oleh guru di lapangan. Kenyataan menunjukkan, guru merupakan pembuat keputusan akhir dalam memberikan kesempatan belajar atau berlatih kepada siswa. Karena itu, dapat dikatakan bahwa efektivitas pelaksanaan kurikulum banyak ditentukan oleh kepedulian dan kemampuan guru dalam menerapkannya yang diwujudkan melalui metode pengajarannya.

Pada pengajaran keterampilan olahraga, penggunaan metode latihan atau belajar merupakan hal yang sangat penting demi tercapainya tujuan latihan yang diharapkan. Penggunaan serta pemilihan metode yang baik dan tepat dalam proses belajar atau berlatih adalah penting, karena metode merupakan penghubung antara guru dengan siswa, antara pendidik dengan anak didik serta antara pelatih dengan yang dilatih. Selain itu juga metode merupakan sarana penyalur dan pengarah secara timbal balik antara guru dengan siswa, antara pendidik dengan anak didik serta antara pelatih de-

Penggunaan atau penerapan suatu metode latihan dan mengajar yang tepat adalah salah satu bagian untuk melangsungkan proses belajar mengajar atau berlatih melatih. Hal ini sejalan dengan pendapat Lutan (1988: 397) bahwa "Pemilihan metode pengajaran teknik olahraga sama sekali tak terpisah dari tujuan dan pengalaman belajar atau tugas-tugas gerak yang akan dipelajari." Di samping itu, kebutuhan akan metode mengajar atau melatih yang efisien berkaitan erat dengan keterbatasan waktu, tenaga, dan dana di lingkungan sekolah. Efisiensi pengajaran juga terkait dengan masalah motivasi, sikap, dan aktivitas belajar / berlatih siswa. Seorang siswa yang telah meraih keberhasilan belajar atau berlatih secara dini dan cepat akan lebih menyenangkan kegiatannya daripada seorang yang belajar / berlatih lama tetapi tidak berhasil. Pengalaman gagal menyebabkan dia cenderung akan menghindari kegiatan belajar atau berlatihnya. Hal ini dipertegas oleh Lutan (1988: 26) yang menyatakan "... pengalaman sukses akan merupakan umpan balik (feed back) dan membangkitkan motivasi siswa / atlet untuk belajar dan berlatih. Semakin berhasil siswa dalam kegiatan belajar, semakin disukainya kegiatan tersebut."

Dari paparan tentang metode mengajar tersebut di atas, tampaknya latihan merupakan metode utama dalam tahap penguasaan dan penyempurnaan suatu keterampilan olahraga. Yang dimaksud dengan latihan ialah seperangkat kegiatan fisik yang wujudnya teramati secara langsung, dilakukan secara berulang-ulang, sistematis, dan makin lama makin bertambah beban dan intensitas kerjanya. Hal ini dipertegas oleh pendapat Harsono (1988: 101) yang menyatakan "Training adalah proses yang sistematis dari

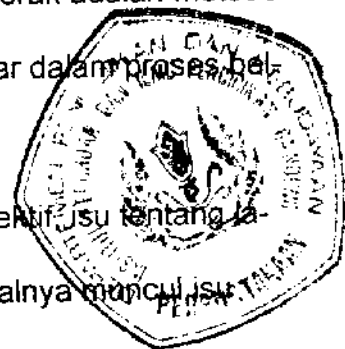
berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya." Tentunya repetisi kegiatan fisik yang dilakukan terus menerus dan relatif lama akan menimbulkan konsekuensi logis, baik secara fisiologis maupun psikologis.

Metode latihan motorik atau latihan nyata (praktik gerak) merupakan metode utama dalam mengajar atau melatih keterampilan gerak. Setiap siswa diberikan kesempatan yang luas untuk mempraktikkan sendiri keterampilan teknik gerak yang sedang dipelajarinya. Lutan (1988: 406) menjelaskan bahwa "Latihan yang bersifat fisik merupakan aktivitas utama untuk menguasai keterampilan motorik." Lebih lanjut Harsono (1988: 102) menyatakan :

Dengan berlatih secara sistematis dan melalui pengulangan-pengulangan (repetition) yang konstan, maka organisasi-organisasi mekanisme neurofisiologis kita akan menjadi bertambah baik, gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan lama kelamaan akan merupakan gerakan-gerakan yang otomatis dan reflektif yang semakin kurang membutuhkan konsentrasi pusat-pusat syaraf daripada sebelum melakukan latihan-latihan tersebut.

Berdasarkan pendapat tersebut di atas, jelaslah bahwa untuk meningkatkan keterampilan gerak dalam hal ini penguasaan keterampilan teknik dasar olahraga, pengalaman atau kesempatan yang luas harus diberikan pada saat siswa latihan. Metode latihan motorik atau praktik gerak adalah metode utama yang digunakan oleh seorang pelatih atau pengajar dalam proses belajar mengajar atau berlatih melatih (kepelatihan).

Dalam konteks penciptaan kondisi latihan yang efektif, isu tentang latihan semakin berkembang dan bervariasi topiknya. Misalnya muncul isu-



tentang bagaimana pengaturan tugas atau kegiatan berlatih dan berapa kali repetisi tugas itu agar efektivitas latihan terjamin. Isu lainnya seperti pengetahuan dan selang waktu istirahat di antara kegiatan latihan baik konstan maupun yang berubah-ubah sering dipersoalkan efektivitasnya. Demikian pula halnya tentang berapa jam per hari dan berapa hari latihan per minggu merupakan persoalan yang perlu pemecahannya.

Berkaitan dengan pengaturan tugas, dalam proses pengajaran atau kepelatihan olahraga, dewasa ini dikenal konsep latihan visualisasi yang pengertiannya kira-kira sama dengan *mental practice*, *mental rehearsal*, atau *konseptualisasi*. Dalam melakukan visualisasi (*nir motorik* = istilah yang dipergunakan dalam latihan dengan tidak melakukan praktik gerak atau aktivitas nyata), cara yang dipergunakan adalah dengan membayangkan suatu pola gerakan atau membentuk suatu khayalan (*imaginasi*), atau mencitrakan gerakan yang akan dipelajari (Harsono, 1988: 92). Lebih lanjut Giriwijoyo (1998) dalam suatu diskusi bimbingan penelitian ini menjelaskan :

Proses pembelajaran gerak diawali dengan informasi sensoris tentang gerak atau keterampilan gerak tertentu yang harus dipelajari atau dilatih. Informasi sensoris ini (melalui mata, telinga, kulit, alat keseimbangan, *proprioceptors*) kemudian diolah oleh *cortex cerebri*, khususnya *cortex pre motoris* dan *cortex motoris* untuk menjadi rumusan gerak. Latihan *nir motorik* sesungguhnya adalah latihan untuk menyempurnakan rumusan gerak dengan memanfaatkan informasi-informasi sensoris yang ia peroleh untuk kemudian mencoba melakukan gerak / keterampilan gerak itu sendiri. Peran *proprioceptors* dalam memberikan informasi sensoris semakin besar bila ia semakin banyak melakukan / mencoba melakukan gerak atau keterampilan gerak ini secara berulang-ulang. Latihan menyempurnakan pembentukan rumusan gerak inilah (*latihan nir motorik*) memang masih belum banyak dieksploitir secara sadar, karena itu memang perlu dilakukan penelitian untuk lebih menunjang penerapannya dalam praktik pelatihan sehari-hari.

Kegunaan dan arti pentingnya penerapan metode latihan nir motorik terhadap metode praktik nyata dalam upaya peningkatan penguasaan keterampilan teknik olahraga telah banyak terbukti, baik dari hasil penelitian para ahli maupun pengalaman para atlet top dunia pada beberapa cabang olahraga, misalnya Rick Mc Kinny mantan juara dunia panahan tahun 1983, Christ Evert petenis dunia 1974, Sergey Bubka atlet lompat galah 1991, dan Michael Jordan atlet bola basket 1996. Hal ini sejalan dengan pendapat Harsono (1996: 92) yang menyatakan, "Untuk mempercepat peningkatan prestasi, latihan tidak cukup hanya dilakukan secara motorik (dengan gerakan) saja. Banyak penelitian telah membuktikan bahwa latihan motorik harus dibarengi dengan metode latihan nir motorik (tanpa gerakan)."

Masalah utama dalam konteks pengajaran atau latihan keterampilan olahraga, baik di lingkungan sekolah formal maupun klub-klub olahraga ialah peningkatan efektivitas pengajaran atau latihan itu sendiri. Hal ini didorong oleh keinginan para orang tua siswa atau para penggemar olahraga yang semakin meningkat untuk mencapai tujuan yang diharapkan yakni keterampilan berolahraga yang baik atau berprestasi. Efektivitas pengajaran atau latihan itu menurut Lutan (1988: 26) "Berkaitan erat dengan kualitas instruksional, dan kualitas instruksional itu sendiri erat kaitannya dengan penguasaan pengetahuan dan keterampilan mentrapkan teori belajar-mengajar keterampilan suatu cabang olahraga." Salah satu pengembangannya adalah bagaimana menerapkan metode latihan, khususnya metode latihan nir motorik yang dipadukan dengan metode latihan motorik dalam suatu cabang olahraga.

Jika disimak secara cermat maka dapat dikatakan bahwa sumber utama dari persoalan tersebut berpusat pada kegiatan latihan keterampilan olahraga dengan cara visualisasi (nir motorik) dan bagaimana pengaruhnya terhadap penguasaan keterampilan olahraga yang bersangkutan. "Para ahli mengatakan bahwa meskipun kita tidak bergerak, kita bisa memperbaiki perilaku kita. Syaratnya ialah bahwa kita harus mencurahkan konsentrasi dan pikiran kita secara intensif pada pola gerakan yang akan kita lakukan."

(Harsono, 1996: 92). Suatu kenyataan menunjukkan bahwa penelitian yang berkenaan dengan kegiatan nir motorik (visualisasi) terhadap keterampilan olahraga masih relatif langka di Indonesia. Secara praktis dalam proses belajar mengajar atau berlatih melatih keterampilan olahraga di lapangan jarang terlihat secara jelas dan konsisten penerapan metode yang mengacu pada konsep latihan visualisasi (nir motorik) dalam meningkatkan penguasaan keterampilan teknik cabang olahraga. Sejalan dengan harapan Lutan (1988: 331) bahwa "Penelitian tentang pengaruh latihan imajiner bagaimana efeknya terhadap para siswa atau atlet Indonesia, isu latihan imajiner ini menarik untuk diselidiki."

Berdasarkan paparan di atas, maka penulis berpendapat bahwa bagaimana pengaruh nir motorik terhadap penguasaan suatu keterampilan olahraga merupakan topik permasalahan yang layak untuk diteliti secara cermat, baik bagi kepentingan pengembangan dan pelaksanaan pengajaran atau kepelatihan maupun kepentingan pengembangan teori belajar gerak itu sendiri.

B. Masalah Penelitian

Dari hasil kajian literatur yang terkait dengan belajar gerak (motor learning), terungkap bahwa latihan praktik nyata merupakan metode utama untuk mengajarkan keterampilan olahraga. Dewasa ini berkembang latihan non motorik yang lebih dikenal dengan istilah nir motorik, latihan imajiner, latihan melalui visualisasi, mental practice, introspeksi atau konseptualisasi yang dalam pembinaan keterampilan motorik masih jarang diselidiki. Hal ini karena seseorang tidak bisa secara langsung mengamati atau mengukur proses yang terjadi, kecuali hanya melalui penafsiran berdasarkan perilaku yang nampak. Pelaksanaan latihan imajiner (nir motorik) bukan berarti sepenuhnya mengganti latihan yang nyata. Kedua-duanya dapat digabung untuk saling memperkuat. Mengenai alasan mengapa latihan nir motorik atau latihan imajiner perlu dilakukan? Tokoh belajar motorik yaitu Lutan (1988: 328) mengemukakan alasan :

1. Latihan imajiner bermanfaat untuk merangsang perkembangan dari penguasaan keterampilan dalam tempo yang lebih cepat dan bahkan mungkin dengan tingkat retensi yang lebih besar.
2. Konseptualisasi keterampilan motorik yang akan dipelajari secara tidak langsung mengasah kemampuan kognitif atau kemampuan seseorang untuk berpikir, ini berarti belajar motorik itu tidak berlangsung secara otomatis.
3. Dalam keadaan kelas terlampau padat, atau fasilitas kurang, maka latihan imajiner dapat dipakai sebagai pelengkap latihan nyata, para siswa dapat melakukan latihan imajiner.

Selain dari itu, penulis berasumsi bahwa sampai sekarang belum ada satu metode mengajar atau melatih yang paling sempurna, paling super, paling efektif mampu berdiri sendiri. Demikian pula tidak ada satu pun metode mengajar atau melatih yang mutlak terbaik untuk menyampaikan satu jenis

keterampilan. Tuntutan terhadap metode yang efektif dan efisien didorong oleh kenyataan yang terdapat di sekolah-sekolah dan di klub-klub olahraga, terutama kelangkaan fasilitas dan sumber daya lainnya. Kelas yang besar dengan jumlah siswa yang banyak akan merangsang upaya pengajaran atau latihan yang lebih memperhatikan efektifitas dan efisiensi. Dengan demikian menuntut adanya pengembangan suatu metode belajar atau latihan. Oleh karena itu sesuai dengan permasalahan, penulis merasa tertarik untuk meneliti pengaruh metode latihan motorik dan nir motorik (kalau ada) pengaruhnya terhadap keterampilan shooting satu tangan dalam permainan bola basket, dengan pertanyaan penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimana pengaruh penggunaan metode latihan motorik dan metode latihan nir motorik plus latihan motorik terhadap penguasaan keterampilan shooting bola basket ?
2. Apakah ada perbedaan pengaruh yang signifikan dari ke tiga perlakuan (metode latihan 100 % motorik, metode latihan 25 % nir motorik + 75 % motorik, metode latihan 50 % nir motorik + 50 % motorik) terhadap penguasaan keterampilan shooting bola basket ?
3. Bagaimana kontribusi latihan nir motorik terhadap penguasaan keterampilan shooting bola basket ?

C. Identifikasi Variabel

Berdasarkan paparan di muka, maka dapat diidentifikasi beberapa variabel penelitian sebagai berikut :

1. Variabel bebas. Variabel bebas dalam penelitian ini terdiri atas tiga macam perlakuan yakni :

- 1.1 Metode latihan motorik yang ditandai dengan tugas 100 % motorik atau gerak nyata (seperti perkuliahan praktik). Latihan berlangsung selama dua bulan dengan pertemuan dua kali per minggu.
- 1.2 Metode latihan nir motorik + motorik yang ditandai dengan tugas 25 % nir motorik dan 75 % gerak nyata. Lama latihan dua bulan dengan pertemuan dua kali per minggu. Setiap dua minggu selesai latihan diakhiri dengan penayangan video feed back (umpan balik video).
- 1.3 Metode latihan nir motorik + motorik yang ditandai dengan tugas 50 % nir motorik dan 50 % motorik. Lama latihan dua bulan dengan pertemuan dua kali per minggu. Setiap dua minggu selesai latihan diakhiri dengan penayangan video feed back (umpan balik video).

2. Variabel terikat. Variabel terikat dalam penelitian ini yakni penguasaan keterampilan diskrit dengan tugas gerak teknik shooting (tembakan hukuman) yang dilakukan dari dalam lingkaran tembakan hukuman dengan teknik pelaksanaan shooting satu tangan di atas kepala. Pengukuran taraf penguasaan dengan tes shooting bola basket sebanyak 10 kali tembakan dari lingkaran tembakan hukuman (face validity).

3. Variabel kontrol. Variabel kontrol dalam penelitian ini adalah siswa putera SMU Negeri I Karangnunggal Tasikmalaya, kelas I pada catur wulan I yang belum pernah mengenal dan mengalami serta mencoba permainan bola basket (pemula). Pada penelitian ini jumlah orang coba (sampel) ialah sebanyak 60 orang siswa yang terbagi menjadi tiga kelompok latihan masing-masing 20 orang. Karakteristik seperti usia, keterampilan awal (bakat), keadaan para pembina, tempat, dan waktu latihan serta fasilitas dan alat olah-

raga untuk latihan, berada dalam kontrol penulis. Sedangkan kesungguhan berlatih, kegiatan sejenis ketika mereka berada di luar penelitian, status ekonomi, dan intelegensi berada di luar kontrol penulis.

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk memperoleh fakta tentang metode yang efektif untuk diterapkan dalam pelaksanaan proses belajar mengajar atau berlatih keterampilan olahraga di lembaga pendidikan formal dan non formal seperti perkumpulan-perkumpulan. Selain dari itu, sebagai sumbangan pikiran dan bahan acuan bagi para pengajar, pelatih, dan pembina olahraga bola basket di sekolah maupun di perkumpulan. Secara khusus tujuan dari penelitian ini yakni untuk memperoleh data, fakta, dan informasi yang dapat menunjukkan :

1. Pengaruh penggunaan metode latihan motorik dan metode latihan nir motorik plus latihan motorik terhadap penguasaan keterampilan diskrit dengan tugas gerak shooting bola basket.
2. Perbedaan pengaruh metode latihan motorik dan metode latihan nir motorik yang dipadukan dengan latihan motorik terhadap penguasaan keterampilan shooting bola basket.
3. Kontribusi latihan nir motorik terhadap penguasaan keterampilan shooting bola basket.

E. Manfaat Hasil Penelitian

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai bahan masukan bagi pembuat dan pelaksana program pendidikan maupun pelatihan olahraga dalam upaya memperbaiki dan menyempurnakan serta me-

laksanakan program secara efisien dan efektif. Secara operasional, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai masukan bagi pembina atau pelatih olahraga bola basket, sehingga dapat dijadikan sebagai bahan acuan untuk perbaikan dan penyempurnaan program latihan bola basket yang dikelolanya.

Secara teoritis, hasil penelitian ini paling tidak memantapkan suatu metode latihan yang berpengaruh positif terhadap peningkatan hasil belajar atau berlatih keterampilan gerak. Hasil penelitian ini juga berguna sebagai verifikasi keajegan teori hasil studi terdahulu yang berkaitan dengan efek latihan nir motorik terhadap penguasaan keterampilan gerak atau olahraga. Hal ini sekaligus merupakan pengayaan dari aplikasi teori belajar atau berlatih dalam menelaah proses belajar mengajar atau proses berlatih melatih keterampilan gerak olahraga.

F. Pembatasan Penelitian

Penelitian ini dibatasi hanya pada pengaruh metode latihan motorik dan metode latihan nir motorik plus motorik terhadap penguasaan keterampilan diskrit dengan tugas gerak shooting bola basket satu tangan di atas kepala dari lingkaran tembakan hukuman. Bentuk perlakuan dari ketiga metode latihan ini dibatasi dalam hal-hal sebagai berikut :

1. Proporsi latihan terbagi menjadi tiga kelompok. Kelompok satu terdiri dari 20 orang siswa yang diberi latihan 100 % motorik. Kelompok kedua terdiri dari 20 orang siswa yang diberi latihan 75 % motorik plus 25 % nir motorik. Kelompok ketiga yang terdiri dari 20 orang siswa diberi latihan 50 %

motorik plus 50 % nir motorik. Setiap empat kali selesai latihan untuk kelompok kedua dan ketiga diakhiri dengan penayangan video feed back.

2. Pelaksanaan pemberian latihan nir motorik dilakukan sebelum latihan motorik.

3. Latihan bagi ketiga kelompok subyek yang dilibatkan dalam penelitian ini berlangsung dua bulan dengan jumlah pertemuan 16 kali.

4. Tipe keterampilan olahraga yang diteliti terbatas pada keterampilan teknik shooting dengan satu tangan di atas kepala. Pelaksanannya ialah dari lingkaran tembakan hukuman dalam permainan bola basket. Taraf penguasaannya diukur dengan tes shooting dari lingkaran tembakan hukuman sebanyak 10 kali atau 10 bola.

5. Sampel penelitian adalah siswa putra kelas I catur wulan I SMU Negeri I Karangnunggal Tasikmalaya yang taraf keterampilannya masih tergolong pemula, dalam arti belum pernah mengenal maupun mencoba permainan bola basket. SMU Negeri I Karangnunggal terletak kira-kira 70 Km dari Kota Tasikmalaya.

G. Anggapan Dasar dan Hipotesis

Anggapan dasar adalah titik tolak pemikiran yang akan memberikan batas-batas dalam keseluruhan proses penelitian ini. Selain itu, anggapan dasar membantu serta memberi arah terhadap kesimpulan yang akan ditarik. Dengan demikian penelitian ini mempunyai anggapan dasar sebagai berikut :

1. Efektivitas pengajaran atau latihan menurut Lutan (1988: 26) ialah "Keberhasilan dalam proses pembiasaan atau sosialisasi siswa / atlet, dan

pengembangan sikap serta pengetahuan yang mendukung pencapaian keterampilan yang lebih baik dalam kerangka program pembinaan." Efektivitas pengajaran atau latihan erat kaitannya dengan efisiensi. Tuntutan terhadap metode yang efisien didorong oleh kenyataan di sekolah-sekolah dan di klub-klub olahraga, terutama kelangkaan fasilitas dan sumber daya lainnya. Selain itu, kelas yang besar dengan jumlah siswa yang banyak juga merangsang upaya pengajaran atau latihan yang lebih memperhatikan efisiensi. Salah satu alternatif pemecahannya adalah dengan diterapkannya metode latihan nir motorik.

2. Kebutuhan akan metode yang efisien dalam pengajaran atau latihan olahraga diandasi oleh beberapa alasan. Lutan (1988: 26) mengemukakan beberapa alasan tersebut sebagai berikut: "Pertama, efisiensi akan menghemat waktu, energi atau biaya. Kedua, metode efisien akan memungkinkan para siswa atau atlet untuk menguasai tingkat keterampilan yang lebih tinggi." Berkaitan dengan ini, pengalaman sukses akan merupakan motivasi untuk belajar atau berlatih. Semakin berhasil siswa dalam kegiatan belajar, semakin disukainya kegiatan tersebut.

3. Metode latihan nir motorik (latihan imajiner) bisa dipakai sebagai penunjang metode latihan motorik untuk mencapai tujuan latihan dalam keterampilan gerak. Dalam hal ini Harsono (1997: 92) menyatakan bahwa, "Untuk mempercepat peningkatan prestasi, latihan tidak cukup hanya dilakukan secara motorik (dengan gerakan) saja." Lebih lanjut Harsono (1997: 92) menjelaskan bahwa, "... latihan motorik harus dibarengi dengan metode

latihan nir motorik (tanpa gerakan).” Selain dari itu Lutan (1988: 328) memberikan perhatian pada latihan imajiner (nir motorik) ini sebagai berikut :

Pertama, latihan imajiner bermanfaat untuk merangsang perkembangan dari penguasaan keterampilan dalam tempo yang lebih cepat, dan bahkan mungkin dengan tingkat retensi yang lebih besar. Kedua, konseptualisasi keterampilan motorik yang akan dipelajari secara tidak langsung mengasah kemampuan kognitif atau kemampuan seseorang untuk berpikir. Ini berarti, belajar motorik itu tidak berlangsung secara otomatis.

Hyllegard, et all (1996: 21) menjelaskan mengenai mental practice sebagai berikut :

The benefits of mental practice have been explained by two theories : the neuromuscular theory and the cognitive theory. The neuromuscular theory asserts that when mentally practicing a motor skill, the motor system is responding, but at levels too low to generate overt movements.

.....
The cognitive theory suggests that mental practice helps the learner better understand the goals of the movement and thus make practice more effective. With mental practice, the learner develops a clearer understanding of the movements.

4. Berdasar pada perkembangan studi dalam latihan imajiner, Lutan (1988: 329) melaporkan beberapa hasil penelitian para ahli terdahulu yang penulis paparkan kembali sebagai berikut :

- Shaw (1938) menemukan bahwa para atlet pengangkat besi menunjukkan aksi otot ketika mereka membayangkan dirinya sedang mengangkat beban. Dia melaporkan seberapa jauh kedalaman imajinasi atau intensitas kegiatan berpikir mengenai beban yang akan diangkat memiliki kaitan dengan peningkatan aksi otot.

- Perry (1939) melaporkan bahwa beberapa tipe tugas dipelajari dengan baik dengan latihan imajiner ketimbang melalui peragaan fisik.

- Oxendine (1969) melaporkan hasil studinya tentang efek latihan imajiner dan latihan nyata melalui peragaan fisik terhadap penampilan empat kelompok anak laki-laki menyimpulkan semua kelompok memperlihatkan peningkatan, sehingga dapat dikatakan pemberian latihan imajiner sebanyak 50 % dapat dilakukan tanpa mengurangi efektivitas belajar.

Bertitik tolak dari anggapan dasar tersebut di atas, maka penulis mengajukan hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Terdapat peningkatan hasil latihan yang berarti dari ketiga metode latihan (metode latihan 100 % motorik, metode latihan 25 % nir motorik plus 75 % latihan motorik, dan metode latihan 50 % nir motorik plus 50 % latihan motorik) terhadap penguasaan keterampilan shooting bola basket.
2. Terdapat perbedaan pengaruh yang berarti dari ketiga metode latihan tersebut terhadap penguasaan keterampilan shooting bola basket.
3. Terdapat kontribusi yang berarti latihan nir motorik terhadap penguasaan keterampilan shooting bola basket.

G. Penjelasan Istilah

Untuk menghindari salah pengertian mengenai peristilahan yang dipakai dalam penelitian ini, penulis perlu menyampaikan penjelasan mengenai beberapa istilah, yaitu sebagai berikut :

1. "Metode sebagai suatu cara untuk melangsungkan proses mengajar- belajar sehingga tujuan dapat dicapai." (Lutan, 1988: 397). Dalam hal

ini metode ialah suatu cara untuk melangsungkan proses latihan / belajar atau melatih / mengajar sehingga tujuan dapat dicapai.

2. Latihan diartikan sebagai seperangkat kegiatan fisik yang ditandai dengan pengulangan tugas belajar atau aktivitas secara sistematis dan kian hari kian bertambah intensitasnya, seperti dijelaskan oleh Harsono (1988: 101) sebagai berikut, "Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya."

3. Belajar merupakan seperangkat proses yang bertalian dengan latihan dan pengalaman yang mengakibatkan perubahan perilaku yang melekat, yang diukur berdasarkan tes retensi setelah subyek beristirahat cukup lama usai masa latihan berakhir. Selanjutnya Lutan (1988: 101) menjelaskan "Belajar dapat diartikan semacam seperangkat peristiwa kejadian, atau perubahan yang terjadi apabila seseorang berlatih yang memungkinkan mereka menjadi semakin terampil dalam melaksanakan suatu kegiatan. Belajar adalah hasil langsung dari praktik atau pengalaman."

4. Latihan teknik menurut Harsono (1988: 100) ialah "Latihan yang khusus dimaksudkan guna membentuk dan memperkembang kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan neuromuscular." Dengan demikian latihan teknik adalah latihan khusus yang dimaksudkan untuk membentuk kebiasaan-kebiasaan gerak atau koordinasi syaraf otot.

5. Latihan metode nir motorik diartikan sebagai suatu bentuk latihan tanpa melakukan gerakan misalnya pembayangan (imajinasi), visualisasi, mental rehearsal, mental practice, konseptualisasi, pencitraan gerakan.

Selanjutnya Harsono (1997: 108) menjelaskan, "Latihan nir motorik : latihan tanpa gerakan tubuh misalnya visualisasi, imajinasi, pemusatan (centering), ideomotor, dan sebagainya."

6. Gerak motorik adalah gerak nyata atau perilaku seseorang yang dapat diamati melalui gerakan fisik yang dapat dilihat. Menurut Supandi dan Seba (1986: 44) bahwa gerakan adalah, . . . "yang bersifat eksternal atau dari luar dan mudah diamati."

7. Keterampilan yakni kemampuan melakukan suatu tugas atau aktivitas fisik yang menuntut ketepatan, kecermatan, kecepatan dalam pelaksanaannya. Keterampilan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan melakukan shooting satu tangan di atas kepala dari dalam lingkaran tembakan hukuman dengan tepat dan cermat, bola masuk ke ring atau keranjang basket.

8. Keterampilan diskrit yakni tugas gerak yang ditandai dengan kejelasan saat memulai dan saat mengakhiri gerakannya, seperti dijelaskan oleh Lutan (1988: 97), "Keterampilan diskrit adalah segala keterampilan yang dapat dikenal saat permulaannya dan saat berakhir."

9. Penguasaan diartikan sebagai perolehan keterampilan yang melekat yang diungkapkan berdasarkan selisih skor tes akhir dan tes awal dari subyek yang bersangkutan.

10. Performa ialah tingkat penguasaan yang relatif sementara atau lebih melekat yang dikenali langsung. Dalam penelitian ini performa didasarkan pada ketepatan bola yang masuk ke sasaran pada setiap kali atau

setiap hari latihan dan hasil tes shooting bola basket pada awal serta akhir masa latihan.

11. Retensi yakni derajat penguasaan suatu keterampilan yang menunjukkan hasil belajar yang diukur berdasarkan hasil tes setelah subyek beristirahat selama beberapa hari usai masa latihan berakhir.

12. Keterampilan shooting bola basket ialah penguasaan tugas gerak khusus dalam menyangkan bola ke ring basket dari lingkaran tembakan hukuman dengan satu tangan di atas kepala, yang diukur berdasarkan skor ketepatan atau jumlah kali melaksanakan tugas yang baik dalam batas waktu tertentu.

