

**PENGARUH METODE LATIHAN BAGIAN DAN KESELURUHAN  
TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN LAY UP SHOOT  
DALAM PERMAINAN BOLABASKET**  
**(Studi Eksperimen Di SMK. N 1 Kota Lubuk - Linggau)**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Strata Satu*



**OLEH :**  
**DEVI RAMA SARI**  
**47354/2004**

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2009**

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Metode Latihan Bagian dan Keseluruhan Terhadap Peningkatan Keterampilan *Lay Up Shoot* Dalam Permainan Bolabasket.  
(Studi Eksperimen Di SMK. N 1 Kota Lubuk - Linggau)

Nama : Devi Rama Sari  
NIM/ BP : 2004/47354  
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2009

Disetujui Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

**Dr. Adnan Fardi M.Pd**  
NIP: 131460199

**Drs. M. Ridwan**  
NIP: 131584105

Mengetahui  
Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan

**Drs. Yendrizal, M.Pd**  
NIP: 131669086

## **HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI**

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji  
Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*

### **JUDUL**

**PENGARUH METODE LATIHAN BAGIAN DAN KESELURUHAN  
TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN LAY UP SHOOT  
DALAM PERMAINAN BOLABASKET  
(Studi Eksperimen Di SMK. N 1 Kota Lubuk - Linggau)**

**Nama : Devi Rama Sari**

**BP/NIM : 2004/47354**

**Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga**

**Padang, Februari 2009**

**Tim Penguji**

	<b>Nama</b>	<b>Tanda Tangan</b>
<b>Ketua</b>	<b>: Dr. Adnan Fardi, M.Pd</b>	<b>1) .....</b>
<b>Sekretaris</b>	<b>: Drs. M. Ridwan</b>	<b>2) .....</b>
<b>Anggota</b>	<b>: Drs. Maidarman, M.Pd</b>	<b>3) .....</b>
	<b>Drs. Hermanzoni</b>	<b>4) .....</b>
	<b>Drs. Hendri Irawadi, M.Pd</b>	<b>5) .....</b>

## ABSTRAK

### DEVI RAMA SARI (2009) :Pengaruh Metode Latihan Bagian dan Keseluruhan Terhadap Peningkatan Keterampilan *Lay Up Shoot* Dalam Permainan Bolabasket (Studi Eksperimen Di SMK.N 1 Lubuklinggau).

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan bagian dan keseluruhan dalam permainan bolabasket terhadap peningkatan keterampilan *lay up shoot* di SMK. N 1 Lubuklinggau. Variabel bebas adalah metode latihan bagian dan metode latihan keseluruhan sedangkan variabel terikatnya adalah keterampilan *lay up shoot*. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah metode latihan bagian dalam permainan bolabasket memberikan pengaruh terhadap peningkatan *Lay up shoot*, Latihan bolabasket menggunakan metode latihan keseluruhan memberikan pengaruh terhadap peningkatan *Lay up shoot*. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan dari hasil *Post test* Antara Kelompok latihan bolabasket menggunakan metode latihan bagian dengan Kelompok latihan bola basket menggunakan metode latihan keseluruhan terhadap item *test lay up shoot*.

Populasi penelitian adalah siswa SMK.N.1 Lubuklinggau yang mengikuti kegiatan *ekstrakurikuler* bolabasket berjumlah 35 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang. Setelah dilakukan *pre test* seluruh sampel dibagi menjadi dua kelompok melalui teknik *total ordinaly pairing*. Kedua kelompok tersebut terdiri dari kelompok metode latihan bagian dan metode latihan keseluruhan terhadap hasil keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bolabasket. Masing-masing kelompok terdiri dari 10 orang. Pelaksanaan penelitian terdiri dari 18 kali pertemuan, dalam seminggu latihan dilaksanakan sebanyak 3 kali. Lamanya latihan dalam setiap pertemuan adalah 60-70 menit.

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa: Metode latihan bagian memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan keterampilan *Lay up shoot*, Yaitu dari rata-rata 24,6 pada *pre test* menjadi rata-rata 44,8 pada *post test* dimana  $t_{hit} = 9,81 > t_{tab} = 2,26$ . Dengan demikian hipotesis yang diajukan (Ha) dapat diterima. Metode latihan keseluruhan memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan keterampilan *Lay up shoot*, Yaitu dari rata-rata 24,2 pada *pre test* menjadi rata-rata 38,6 pada *post test* dimana  $t_{hit} = 7,43 > t_{tab} = 2,26$ . Dengan demikian hipotesis yang diajukan (Ha) dapat diterima. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan dari hasil *Post test* Antara Kelompok latihan bolabasket menggunakan metode latihan bagian dengan Kelompok latihan menggunakan metode latihan keseluruhan terhadap item *test lay up shoot*, dimana  $t_{hit} = 3,19 > t_{tab} = 2,26$ . Dengan demikian hipotesis ketiga *item test* yang diajukan (Ha) dapat diterima.

## KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Metode Latihan Bagian Dan Keseluruhan Terhadap Peningkatan Keterampilan Lay Up Shoot Dalam Permainan Bolabasket (Studi Eksperimen Di SMK. N 1 Kota Lubuk-linggau).”**

Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak menerima bantuan berupa moril dan materil dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Dr. Adnan Fardi, M.Pd. selaku pembimbing I dan Drs. M. Ridwan. selaku Penasehat Akademik (PA) sekaligus sebagai Pembimbing II dengan tulus, ikhlas serta sepenuh hati telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, pemikiran dan pengetahuan kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Drs. Maidarman, M.Pd, Drs. Hendri Irawadi, M.Pd dan Drs. HermanZoni selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dan saran dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Drs. Syahrial B, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Drs. Yendrizal, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Padang.

5. Bapak/Ibu Staf Pengajar dan Administrasi Kepegawaian Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kedua orang tuaku tercinta dan seluruh keluarga yang telah memberikan dukungan moril maupun materil hingga penyelesaian skripsi ini.
7. Seluruh rekan-rekan mahasiswa kepelatihan BP 2004 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Akhirnya peneliti doakan semoga amal yang telah diberikan mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca semua, amin.

Padang, Januari 2009

Peneliti

DEVI RAMA SARI

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	i
<b>HALAMAN PENGESAHAN UJIAN AKHIR</b> .....	ii
<b>ABSTRAK</b> .....	iii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iv
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	x

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Kegunaan penelitian.....	6

### **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

A. Kajian Teori .....	7
1. Keterampilan <i>Lay Up Shoot</i> .....	7
2. Metode Latihan.....	10
3. Metode Latihan Bagian .....	13
4. Metode Latihan Keseluruhan .....	18
B. Kerangka Konseptual.....	23
C. Hipotesis .....	25

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	26
B. Populasi Dan Sampel .....	26
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	27
D. Jenis Dan Sumber Data.....	27

E. Definisi Operasional .....	28
F. Pengembangan Perlakuan .....	29
G. Teknik Pengumpulan Data.....	31
H. Tehnik Analisis Data.....	33

#### **BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data.....	34
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	35
C. Pengujian Hipotesis .....	36
D. Pembahasan.....	38
E. Keterbatasan Penelitian.....	42

#### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	43
B. Saran .....	44

**DAFTAR PUSTAKA .....** 45

**LAMPIRAN.....** 47

## **DAFTAR TABEL**

<b>Tabel</b>	<b>Hal</b>
1. Keuntungan Dan Kelemahan Dari Metode Bagian.....	18
2. Keuntungan Dan Kelemahan Dari Metode Keseluruhan.....	22
3. Daftar Pelaksana Tes.....	32
4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas .....	36
5. Rangkuman Pengujian Hipotesis 1 .....	36
6. Rangkuman Pengujian Hipotesis 2 .....	37
7. Rangkuman Pengujian Hipotesis 3 .....	37
8. Distribusi Pengurangan Rerata Peningkatan <i>Lay Up Shoot</i> .....	38

## DAFTAR GAMBAR

<b>Tabel</b>	<b>Hal</b>
1. Keterampilan <i>Lay Up Shoot</i> .....	9
2. Keterampilan <i>Lay Up Shoot</i> Tahap 1 .....	17
3. Keterampilan <i>Lay Up Shoot</i> Tahap 2 .....	17
4. Keterampilan <i>Lay Up Shoot</i> Tahap 3 .....	17
5. Bagan Kerangka Konseptual.....	25
6. Tes Keterampilan <i>Lay Up Shoot Fase Melompat</i> .....	59
7. Tes Keterampilan <i>Lay Up Shoot Fase Memasukkan Bola</i> .....	59
8. Tes Keterampilan <i>Lay Up Shoot Fase Mendarat</i> .....	59
9. Team Basket Yang Menjadi Sampel.....	60
10. Team Basket SMK. N 1 Kota Lubuk – Linggau.....	60
11. Peneliti Bersama Pengawas Pembantu Penelitian.....	60

## **DAFTAR LAMPIRAN**

<b>lampiran</b>	<b>Hal</b>
1. Program Latihan.....	46
2. Rerata hitung dan Standar Deviasi Metode Latihan Bagian .....	50
3. Rerata hitung dan Standar Deviasi Metode Latihan Keseluruhan .....	51
4. Hasil Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok Metode Latihan Bagian.....	52
5. Hasil Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok Metode Latihan Keseluruhan...	53
6. Analisis Pengujian Hipotesis 1 .....	54
7. Analisis Pengujian Hipotesis 2 .....	55
8. Analisis Pengujian Hipotesis 3 .....	56
9. Surat izin melakukan penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan .....	57
10. Surat izin melakukan penelitian dari Dinas Pendidikan Kota Lubuk Linggau .....	58
11. Dokumentasi Penelitian .....	59

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Permainan bolabasket adalah salah satu bentuk permainan yang termasuk dalam cabang olahraga permainan. Permainan ini sangat populer dan banyak di gemari oleh sebagian masyarakat indonesia, terutama oleh masyarakat sekolah mulai dari tingkat Sekolah Dasar (SD), Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP), Sekolah Menengah Umum (SMU), atau Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), dan Perguruan Tinggi. Hal ini dapat di lihat dari televisi luar negeri maupun dalam negeri yang menayangkan acara pertandingan bolabasket atau yang bersifat kilasan (*highlight*) baik secara langsung maupun tidak langsung. Di Indonesia bolabasket sangat banyak menyita perhatian kalangan muda, cabang olahraga bolabasket ini dikelola oleh induk organisasi Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia (PERBASI) yang didirikan pada tanggal 23 oktober 1951 (Munir, 2004:1).

Di Indonesia, PERBASI terus berupaya meningkatkan prestasi bolabasket dengan mengadakan berbagai kompetisi secara bertahap dan berjenjang. (PERBASI, 2001:8). Kompetisi yang rutin diselenggarakan oleh PERBASI, bekerja sama dengan beberapa sponsor yaitu kompetisi Bolabasket utama (KOBATAMA), kompetisi Bolabasket wanita (KOBANITA), Prakobatama (PRATAMA), liga Bolabasket mahasiswa (LIBAMA), kejurnas pelajar kelompok

umur, dan kejuaraan daerah (KEJURDA) yang diadakan antar klub, perguruan tinggi dan sekolah.

Menurut Dewanto (1992:1) " Permainan bolabasket sekarang ini dilakukan dengan irama permainan yang dilakukan pada saat permainan ini dikenal yaitu dengan penuh gaya, teknik, siasat, dan mempunyai tempo permainan yang lebih tinggi, sehingga akan memberikan peningkatan dan pengembangan pada keterampilan gerak lebih luas kepada para pemainnya". Pemain bolabasket dituntut untuk bekerja sama, menghargai, percaya diri dan bertanggung jawab. Selain itu juga, pemain harus memahami dan menguasai teknik, kecepatan, dan ketepatan.

Kerjasama regu atau tim sangat diperlukan agar perolehan angka didalam permainan bolabasket mendapatkan hasil yang baik. Gerakan *dribbling, passing* dan berakhir dengan *lay up shoot* ke *ring* lawan. Dalam hal ini teknik merupakan salah satu pondasi atau dasar bagi seseorang untuk dapat bermain bolabasket. Dari sekian banyak teknik yang dilatih salah satunya adalah *lay up shoot* (memasukkan bola sambil berlari).

Lubuklinggau merupakan daerah hasil pemekaran yang berdiri sejak tahun 2002. Pada awalnya Lubuklinggau adalah bagian dari daerah Musi Rawas. Sebagai daerah yang baru berdiri, sudah sepantasnya apabila pemerintah perlu membenahi setiap sektor yang ada, salah satunya adalah sektor pendidikan yang harus perhatikan. Sampai sejauh ini, menurut pengamatan penulis, Lubuklinggau telah memiliki sekolah mulai dari jenjang dasar (SD) hingga Sekolah Menengah

Atas (SMA), serta berbagai sekolah kejuruan, salah satunya adalah Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 (SMKN 1) yang dulunya adalah SMEA.

SMKN 1 Lubuklinggau memiliki berbagai jenis kegiatan ekstrakulikuler, salah satunya adalah ekstrakulikuler olahraga. Jenis olahraga yang diikutsertakan dalam ekstrakulikuler tersebut adalah bolabasket. Berdasarkan informasi yang penulis terima dari salah seorang guru olahraga di SMKN 1 Lubuklinggau yaitu Bapak Lasiman, diperoleh informasi bahwa setiap pertandingan bolabasket antar siswa se kota Lubuklinggau, SMKN 1 belum pernah meraih juara. Salah satunya disebabkan kurangnya penguasaan *lay up shoot* sehingga setiap pertandingan siswa tidak bisa menambah *point* dengan baik. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, guru/pelatih harus menciptakan suasana latihan yang mengaktifkan siswa sehingga menguasai *lay up shoot* dengan baik. Oleh sebab itu, guru membutuhkan sebuah metode latihan yang bisa mengaktifkan siswa dalam penguasaan *lay up shoot*.

Salah satu metode latihan yang dapat digunakan guru dalam rangka mengaktifkan siswa sehingga menguasai *lay up shoot* adalah metode latihan bagian. Metode latihan bagian merupakan cara berlatih teknik (gerakan) yang dilakukan secara bertahap (berantai atau bagian demi bagian). Penyampaian materi latihan yang dijabarkan dalam bagian-bagian secara terpisah sehingga siswa dapat menguasai setiap unsur atau elemen gerakan terlebih dahulu sebelum dilanjutkan pada gerakan selanjutnya secara keseluruhan. Setelah siswa menguasai dan memahami elemen-elemen pertama dilanjutkan pada gerakan berikutnya. Selanjutnya elemen-elemen tersebut digabungkan sehingga menjadi

suatu gerakan yang utuh. Dengan menguasai teknik secara keseluruhan diharapkan dapat menguasai *lay up shoot* sehingga dapat meningkatkan perolehan point pada pertandingan bolabasket.

Dari uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian pada permasalahan ini. Oleh sebab itu penulis mengajukan judul penelitiannya "Pengaruh metode latihan bagian dan keseluruhan terhadap peningkatan keterampilan *lay up shoot* di SMK. N I kota Lubuklinggau"

## **B . Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan di atas, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Apakah Metode Bagian akan memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan *lay up shoot* di SMKN 1 Kota Lubuklinggau?
2. Apakah Metode keseluruhan akan memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan *lay up shoot* di SMKN 1 Kota Lubuklinggau?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh dari metode latihan bagian dan keseluruhan terhadap peningkatan keterampilan *lay up shoot* di SMK. N 1 Kota Lubuklinggau?
4. Apakah dalam waktu selama bermain sudah secara optimal dalam melakukan serangan untuk menghasilkan point?
5. Bagaimana cara atau metode latihan untuk meningkatkan keterampilan *lay up shoot* di SMKN 1 Kota Lubuklinggau?

### **C . Pembatasan Masalah**

Mengingat luasnya permasalahan yang tercakup dalam penelitian ini maka peneliti perlu membatasinya agar penelitian ini dapat dilaksanakan sesuai dengan waktu, biaya dan sasaran yang diinginkan yaitu : pengaruh metode latihan bagian dan keseluruhan terhadap peningkatan keterampilan *Lay Up Shoot* di SMKN 1 Kota Lubuklinggau.

### **D . Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan Identifikasi masalah maka dapat disusun, perumusan Masalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh metode latihan bagian terhadap peningkatan keterampilan *lay up shoot* di SMK. N 1 Kota Lubuklinggau?
2. Apakah terdapat pengaruh metode latihan keseluruhan terhadap peningkatan keterampilan *Lay Up Shoot* di SMK. N 1 Kota Lubuklinggau?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh metode latihan bagian dan keseluruhan terhadap peningkatan keterampilan *Lay Up Shoot* di SMK. N 1 Kota Lubuklinggau?

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan di atas , maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan bagian terhadap peningkatan keterampilan *Lay Up Shoot* di SMKN 1 Kota Lubuklinggau.
2. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan keseluruhan terhadap peningkatan keterampilan *Lay Up Shoot* di SMKN 1 Kota Lubuklinggau.

3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan bagian dan keseluruhan terhadap peningkatan keterampilan *Lay Up Shoot* di SMK.N 1 Kota Lubuklinggau.

#### **F . Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini berguna untuk :

1. Sebagai syarat untuk penulis mendapatkan gelar Strata Satu (S1) Jurusan Pendidikan Kependidikan FIK UNP
2. Bahan masukan bagi pembina ekstrakurikuler Bolabasket di SMKN 1 Lubuklinggau
3. Untuk bahan pedoman bagi pelatih bola baskat dalam menyusun program latihan dalam hal meningkatkan kondisi fisik yang menunjang dalam keterampilan *Lay Up Shoot* di SMKN 1 Kota Lubuklinggau.
4. Bahan penelitian lebih lanjut

## BAB II

### TINJAUAN KEPUSTAKAAN

#### A. KAJIAN TEORI

##### 1. Keterampilan *Lay Up Shoot*

Bolabasket pada dasarnya adalah permainan yang memerlukan keterampilan dasar yang cukup baik dari permainannya. Keterampilan dasar itu meliputi, *Passing*, *Dribbling*, *Shooting*, *Pivot*, *Rebound* dan *lay up shoot*. *Shooting* adalah suatu bentuk keterampilan dasar yang ada dalam permainan bolabasket. *Shooting* tersebut adalah gerakan yang mempunyai bermacam-macam variasi dan merupakan salah satu cara yang paling efektif dalam menghasilkan angka atau point. *Lay up shoot* atau memasukkan bola sambil berlari adalah salah satu bentuk dari keterampilan *shooting*, dimana *lay up shoot* ini dilakukan dalam keadaan berlari dan mempunyai langkah-langkah tertentu. Menurut Ambler (1982:22) :

“Tembakan ini adalah yang paling aman dan efektif. Pemain – pemain muda sering kali kehilangan kesempatan bagus ini. Sangatlah penting untuk menjaga agar kepala tetap tegak sewaktu dan selama melakukan tembakkan. Bola harus dipantulkan ke papan dulu baru masuk kedalam *ring* basket. Ini lebih baik dari pada harus ditembakkan. Mata harus menatap lurus pada target.

Gerakkan *lay up shoot* atau memasukkan bola sambil berlari merupakan gerakan yang sulit, karena pada gerakan ini harus mengkoordinasikan beberapa gerakan menjadi suatu rangkaian gerak yang sempurna. *Lay up shoot* dapat pula merupakan suatu tembakkan yang

efektif dalam menyelesaikan suatu serangan yang cepat atau dalam istilah bolabasket disebut *fast break*. Sedangkan urutan rangkaian gerak *lay up shoot* menurut Whelton (1988:22), adalah :

1. Bergerak ke arah *ring* basket dengan konsentrasi yang penuh,
2. Melangkah ke depan dengan kaki kiri yang akan digunakan sebagai tolakkan ke atas menuju *ring* basket (*lay up shoot* kanan),
3. Tolakkan kaki kiri, naikkan lutut kanan untuk keseimbangan dan angkat bola kearah keranjang dengan tangan kanan (*lay up shoot* kanan),
4. Letakkan bola pada papan pantul dengan kontrol bola yang baik, meskipun gerakan ini merupakan gerakan akhir dari gerakan lari,
5. Gulirkan bola lewat jari pada papan pantul dengan lembut ke *ring*.

Jika kita hendak melakukan *lay up* kiri maka kaki yang dipakai untuk menolakkan tubuh adalah kaki kanan, sedangkan tangan yang dipakai untuk melepas bola adalah tangan kiri.

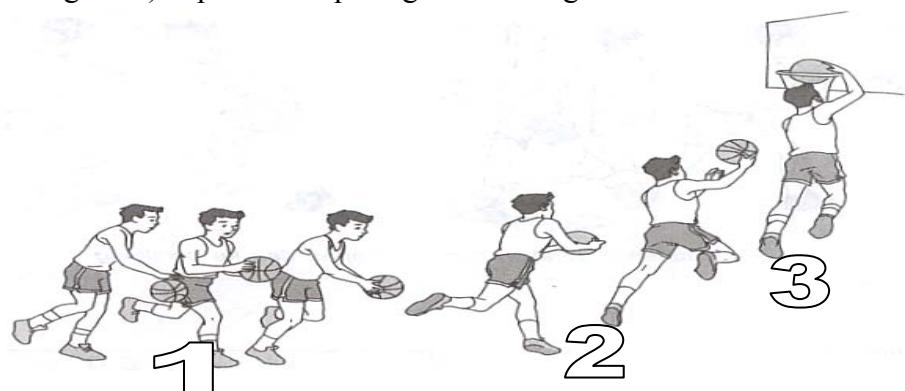
Dilihat dari sikap tangan pada saat melakukan gerakan *lay up shoot*, maka *lay up shoot* dapat dibedakan atas :

1. *Lay up shoot* dengan tangan kanan dan kiri.
2. *Lay up shoot* dengan dua tangan dari bawah.
3. *Lay up shoot* dengan dua tangan dari atas kepala.
4. *Lay up shoot* dengan satu tangan dari bawah.
5. *Lay up shoot* dengan satu tangan dari atas.

Memasukan atau menembakkan bola ke *ring* yang dilakukan sambil berlari dalam permainan bolabasket disebut *Lay Up Shoot*. Gerakan memasukkan bola ke *ring* sambil berlari merupakan salah satu teknik

dasar dalam permainan bolabasket yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Dengan cara ini pemain dapat memasukkan bola ke *ring* lebih cepat dan tepat, serta sulit direbut oleh lawan. Lebih-lebih lagi jika posisi musuh atau lawan berada di belakang. Melakukan gerakan memasukkan bola ke *ring* sambil berlari harus megikuti peraturan-peraturan yang telah ditetapkan, yaitu tidak boleh lebih dari dua langkah. Cara-caranya dan ketentuan-ketentuannya adalah sebagai berikut:

Apabila seorang pemain yang akan memasukkan bola berlari sambil memantul-mantulkan bola, maka beberapa meter sebelum sampai ke *ring* ia boleh memegang bola sambil melangkahkan kaki dengan panjang dan cepat sebanyak 2 hitungan kemudian melompat dan memasukkan bola ke *ring*. Jika uraian tersebut disingkat adalah sebagai berikut: kanan – kiri –lompat memasukkan bola ke *ring*. Jika memakai hitungan adalah sebagai berikut: melompat menagkap bola, mendarat pada salah satu kaki (hitungan 1), kemudian kaki yang lain dilangkahkan lagi (hitungan 2). Setelah itu melompat keatas terus memasukkan bola ke *ring* (hitungan 3) dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:



Gambar 1. Keterampilan *lay up shoot*

## 2. Metode Latihan

Makna dari istilah metode oleh masyarakat luas telah ditafsirkan bermacam-macam, bahkan kadang-kadang maknanya tersebut berbeda-beda. Metode berasal dari bahsa Inggris “*method*” artinya adalah suatu cara atau jalan mengerjakan sesuatu (As Hornby, dalam Alnedral 1994:13).

Selanjut lebih khusus metode adalah cara yang teratur dan berpikir baik untuk mencapai maksud atau pun cara kerja yang berurutan untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna mencapai tujuan yang ditentukan. Cara yang di dalam fungsinya merupakan alat untuk mencapai tujuan. Menurut Winarno (1986:15), makin baik metode makin efektif pencapaian tujuan. Untuk menentapkan terlebih dahulu apakah metode dapat disebut baik, diperlukan patokan yang bersumber dari beberapa faktor. Faktor utama yang menentukan adalah tujuan yang akan dicapai. Selanjutnya menurut Luthan (1988:15) pengertian metode sebagai berikut:

“Metode adalah suatu cara, yang di dalam fungsinya merupakan alat untuk menyuguhkan tugas-tugas belajar (*learning task*) secara sistematis yang terdiri seperangkat tindakan pelatih/guru, penyediaan kondisi belajar yang di arahkan untuk mencapai tujuan yang diharapkan”.

Metode adalah cara-cara mengajar khusus yang digunakan dalam mengelola pengetahuan, prinsip-prinsip, norma-norma, peraturan-peraturan yang berlaku dalam olahraga atau semua yang penting dalam proses belajar motorik untuk tercapainya keefektifan dalam belajar (Hutasuhut, Chairuddin, dan Bachtiar, 1985:28). Jadi dalam

mengembangkan suatu proses latihan, banyak metode latihan yang dapat digunakan, karena semakin baik (tepat) suatu metode yang digunakan semakin efektif pula yang akan dicapai.

Untuk membahas berbagai metode latihan dalam pendidikan jasmani dan olahraga secara umum dapat dikatakan sebagai ilmu tentang cara penyampaian dan cara pemberian dalam pengajaran olahraga. Dalam arti yang sempit dikatakan bahwa metode olahraga dapat memperkirakan kemungkinan belajar yang terencana tentang keterampilan olahraga, merupakan kemampuan olahraga dan kegiatan belajar olahraga secara benar dan pasti (Djusma, dalam Budiono 2000:14).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan, bahwa metode adalah cara kerja yang sistematis untuk memudahkan pelaksanaan proses latihan dan memberikan latihan guna membantu individu/atlet dalam mencapai tujuan yang telah ditentukan. Metode latihan dalam olahraga adalah suatu cara yang dipergunakan untuk melatih teknik-teknik olahraga serta keterampilan suatu cabang olahraga tertentu. Banyak batasan yang diberikan orang terhadap pengertian tentang metode. Namun pada prinsipnya metode adalah cara atau segala kegiatan yang direncanakan untuk mencapai tujuan. Untuk itu setiap latihan diharapkan hendaknya mampu memilih metode yang tepat untuk sistem latihan yang telah direncanakan. Mengingat setiap metode latihan mempunyai batasan-batasan kebaikan dan kelemahan.

Kriteria yang digunakan dalam memilih metode adalah sebagai berikut: (1) sesuai dengan tujuan pembelajaran, (2) sesuai dengan waktu, tempat dan alat-alat yang tersedia dan dengan tugas pelatih/guru, (3) sesuai dengan jenis kegiatan yang tercakup dalam pembelajaran, (4) maksudnya dipahami oleh anak didik, (5) sesuai dengan kecakapan pelatih/guru (Pasaribu, dan Simanjuntak 1983:28).

Setiap pelatih dan pembina olahraga dalam memberikan latihan harus menggunakan metode latihan, karena dengan menggunakan metode latihan, maka latihan dapat direncanakan dan dilaksanakan sesuai dengan tujuan dan kondisi yang ada. Metode latihan menurut (Syafruddin, 1996:104) adalah cara-cara yang digunakan secara terencana dan sistematis dan terorientasi pada tujuan. Bachtiar (1995:19) menambahkan bahwa, metode latihan adalah cara mengajarkan khusus yang digunakan dalam mengelola pengetahuan prinsip-prinsip dan norma-norma yang berlaku dalam olahraga atau semua yang penting dalam proses belajar motorik untuk tercapainya tujuan dan keefektifan dalam belajar.

Dari pengertian-pengertian di atas terlihat bahwa tujuan memegang peranan penting dalam menetapkan dan memilih metode latihan yang akan digunakan. Tujuan latihan yang jelas dan tepat akan membantu dalam merencanakan kegiatan latihan, salah satunya adalah membantu penggunaan metode dalam kegiatan latihan yang dilakukan (IAAF dalam Syafruddin 1999:86). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa fungsi dari suatu metode adalah sebagai alat untuk mencapai tujuan yang hendak

dicapai. Makin baik suatu metode semakin efektif pula dalam pencapaian tujuan latihan.

### **3. Metode Latihan Bagian**

Metode latihan bagian adalah cara berlatih teknik yang dilakukan secara bagian demi bagian. Metode bagian adalah : Suatu cara latihan yang bertitik tolak dari pandangan bahwa suatu latihan dapat diberikan menurut bagian-bagiannya. Metode latihan bagian adalah cara berlatih teknik (gerakan) yang dilakukan secara bertahap (berantai atau bagian demi bagian). Metode bagian adalah metode latihan yang bertitik tolak dari pandangan bahwa suatu latihan dapat diberikan menurut bagian-bagiannya (Budiono, 2000:11).

Senada dengan pendapat di atas, (Setijadi, 1970:23) menyimpulkan bahwa belajar dan mengajar menggunakan metode bertahap disebut juga dengan metode berantai (*chain learning*). Metode berantai maksudnya adalah pemberian materi kepada siswa dilakukan melalui tahapan-tahapan atau urutan-urutan yang telah ditentukan sebelumnya, sehingga dapat mengurangi sekecil mungkin tingkat kesalahan. Tingkah laku yang berantai dari cara belajar siswa dapat berupa serentetan perbuatan motorik, seperti belajar sepeda dan lain sebagainya. Suatu mata rantai pada dasarnya terdiri dari serentetan yang terdiri atas dua atau lebih gerakan yang terpisah-pisah, namun pada dasarnya adalah satu gerakan yang utuh. Dengan demikian untuk melanjutkan dari tingkat dua, siswa harus

menguasai tingkat satu. Bila kita analogkan pada proses berjalan pada seorang bayi (balita), maka sebelum dapat berjalan dengan baik, sang bayi harus terlebih dahulu dapat merangkak, berjalan dengan memegang sesuatu dan kemudian baru dapat berjalan dengan baik.

Terdapat banyak istilah dalam metode pembelajaran yang penyajian materinya dilakukan secara terpenggal-penggal. Namun demikian dalam penelitian ini, peneliti menggunakan bagian. Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa metode bagian, bertahap atau berantai adalah penyampaian materi latihan yang dijabarkan dalam bagian-bagian secara terpisah. Hal ini berarti menuntut siswa dapat menguasai setiap unsur atau elemen gerakan terlebih dahulu sebelum dilanjutkan pada gerakkan selanjutnya secara keseluruhan. Setelah siswa menguasai dan memahami elemen-elemen pertama dilanjutkan pada gerakan berikutnya. Selanjutnya elemen-elemen tersebut digabungkan sehingga menjadi suatu gerakan yang utuh. Pada cabang olahraga bolabasket khususnya keterampilan *lay up shoot*, penggunaan secara bagian dapat diterapkan dalam upaya penyampaian materi. Keterampilan *lay up shoot* tersebut akan disajikan dalam penggalan-penggalan yang sedemikian rupa sehingga diharapkan siswa dapat menguasai materi dengan baik.

Belajar mengacu pada suatu rencana dan pelaksanaan tugas-tugas secara bertahap. Menurut Supandi (1986:21). Metode bagian dapat di bagi menjadi suatu keterampilan gerak berdasarkan bagian-bagian gerakan teknik dan fase fungsi. Hal ini menurut proses latihan yaitu suatu ikatan

dari bagian ke gerakan keseluruhan. Selanjutnya metode bagian adalah suatu cara latihan yang bertitik tolak dari pandangan bahwa suatu latihan dapat diberikan menurut bagian-bagiannya (Budiono, 2000:16).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa metode bagian, penyajian materi dipisahkan dari gerakan keseluruhan. Hal ini berarti setiap unsur atau elemen gerakan harus dikuasai terlebih dahulu sebelum dilanjutkan pada gerakan keseluruhan dan pelatih memperbaiki kesalahan-kesalahan yang terjadi. Setelah atlet dapat menguasai dan memahami elemen-elemen gerakan pertama dilanjutkan pada gerakan berikutnya. Unsur-unsur gerakan tersebut digabungkan sehingga menjadi gerakan keseluruhan.

Latihan merupakan suatu kesatuan yang melengkapi dalam urutan gerakan yang sederhana dan mudah sampai tingkat yang lebih sulit dan kompleks. Setiap elemen-elemen gerakan harus dikuasai terlebih dahulu sebelum dilanjutkan pada gerakan berikutnya. Kebaikan yang didapat dari metode bagian ini adalah atlet betul-betul menghayati serta merasakan bagaimana pelaksanaan dari setiap elemen gerakan dalam satu teknik (Tjung Hauw Sin, 1987:46).

Jika struktur gerakan agak kompleks, akan memungkinkan diperoleh hasil latihan yang maksimal. Kelemahan metode bagian yaitu pada integrasi elemen keseluruhan proses belajar tidak berkembang, dengan demikian tujuan latihan tidak akan tercapai (Budiono, 2000:19).

Searah dengan pendapat di atas dapat dikemukakan bahwa Kelemahan dari metode bagian ini yaitu dalam praktik selalu terlihat bahwa gerakan satu persatu telah dikuasai namun timbul juga kesulitan dalam melaksanakan keseluruhannya. Pelaksanaan-pelaksanaan keseluruhan gerakan menjadi tidak lancar, kurangnya koordinasi gerakan akibat gerakan dilatih secara terpisah-pisah atau terputus-putus.

Selanjutnya untuk lebih jelasnya dikemukakan tujuh kelemahan metode latihan bagian secara rinci, yaitu:

“1) Kurang dapat *insight* yaitu pengertian yang diperoleh secara mendadak dari hubungan antara bagian-bagian tugas gerakan dengan tujuan yang akan dicapai dalam situasi keseluruhan, 2) karena bagian-bagian dipelajari terpisah-pisah sehingga kurang dapat mengaitkan setiap bagian dengan keseluruhan, 3) bagian-bagian dipelajari lepas dari konteks keseluruhan tugas, 4) atlet/siswa kurang terlihat aktif dalam pemecahan masalah yang dipelajari, bagian-bagian yang dipelajari terlepas dari konteks keseluruhan tugas yang harus dicapai, 5) kurang dilakukan restrukturisasi dari bagian ke dalam keseluruhan, 6) kurang terjadi transfer dari komponen – komponen yang identik kedalam konteks yang berada, 7) memerlukan waktu yang banyak untuk mempelajari bagian-bagian gerakan” (Kosasih, dalam Alnedral, 1993:14).

Maka dalam pelaksanaan metode latihan bagian pada metode *Lay up shoot* dilaksanaan beberapa tahapan sesuai dengan fase pelaksanaan gerakannya, adalah sebagai berikut:



Gambar 2. Keterampilan *lay up shoot* tahap 1 Dribbling dengan kepala tegak



Gambar 3. Keterampilan *lay up shoot* tahap 2 Bola diangkat, mata menatap kegaris segi empat pada papan *ring*



Gambar 4. Keterampilan *lay up shoot* tahap 3 Bola diangkat lebih tinggi dari kepala, lakukan lompatan tinggi dan tegakkan tubuh

Dengan demikian urutan *fase* pelaksanaan gerakan *lay up shoot* tersebut untuk program latihan bagian dapat susun dan dilaksanakan berdasarkan tahanpan pelaksanaan gerakan.

**Tabel. 1 Keuntungan dan Kelemahan dari Metode Bagian**

No	Keuntungan	Kelemahan
1	Siswa coba betul-betul menghayati serta merasakan bagaimana dari setiap elemen gerakan dalam satu teknik	Siswa kurang mendapatkan insight secara menyeluruh
2	Jika struktur gerakan agak kompleks, akan memungkinkan diperoleh hasil latihan yang maksimal	Siswa dapat penguasaan keterampilan gerak secara keseluruhan secara tertunda karena harus mempelajari bagian demi bagian
3	Siswa akan cepat mempelajari teknik selanjutnya setelah menguasai teknik sebelumnya	Siswa kurang mengamati dan kurang dapat mengakibatkan setiap bagian karena gerakan dipelajari secara terpisah.
4	Pada belajar/latihan bagian perbaikan lebih menekankan pada penampilan bagian demi bagian secara tepat sebelum menyatukan menjadi kesatuan gerakan atau rangkaian gerakan	Tugas gerakan dibagi menjadi bagian-bagian sehingga lepas dari konteks keseluruhan.

#### 4. Metode Latihan Keseluruhan

Metode latihan keseluruhan adalah penyajian materi latihan yang diberikan secara serentak atau secara keseluruhan, mengakibatkan adanya hubungan antara stimulus dan respon. Sambil meneruskan latihan, isyarat-isyarat bantu harus dihilangkan secara bertahap, sehingga siswa dapat latihan bertahap secara mandiri. Belajar dengan metode keseluruhan sangat bermanfaat dalam pengajaran motorik, hal ini disebabkan siswa dapat mengulang langsung secara terus – menerus materi yang diberikan, sehingga siswa diharapkan dapat menguasai materi yang diberikan. Dalam cabang olahraga bolabasket khususnya *lay up shoot*, penerapan metode ini akan

diperlihatkan setelah siswa melakukan gerakan secara keseluruhan yang terdapat dalam keterampilan *lay up shoot*.

Namun demikian terdapat kekurangan dari metode ini yaitu pengajaran dengan metode keseluruhan harus mengutamakan daya ingat yang tinggi, karena materi-materi ajarkan disajikan secara langsung, serentak dan tidak terpenggal-penggal. Kelemahan lain dari metode ini adalah faktor kebenaran gerakan kurang terkontrol. hal ini disebabkan ketelitian dari peragaan gerakan kurang dapat diperhatikan dengan baik oleh instruktur atau pelatih (Setijadi, 1970:28).

Dengan metode keseluruhan ini semua pihak yang belajar atau yang latihan mengalami gerakan dengan saling berhubungan yang berarti. Bila suatu tugas dengan bantuan belajar yang sederhana mungkin dapat dilakukan secara keseluruhan (Djusma, 1989:21). Metode keseluruhan adalah proses belajar atau latihan dalam situasi yang medorong untuk mempelajari suatu blok materi pelajaran secara total dan serentak. Metode keseluruhan ini bertitik tolak dari keseluruhan gerakan manusia dan mencoba untuk mendapatkannya melalui proses belajar (Syafruddin, 1996:109).

Selanjutnya metode keseluruhan berdasarkan teori *Gestalt* yang menekankan bahwa keseluruhan merupakan prinsip yang penting, keseluruhan lebih dari jumlah bagian-bagian, sedangkan bagian mengandung arti dalam hubungannya dengan keseluruhan (Nasution, dalam

Budiono, 2000:21). Sehubungan dengan prinsip-prinsip didaktis dari konsep keseluruhan atau keseluruhan juga memiliki relevansi atau metodis serta konsekuensi. Dalam proses belajar keterampilan gerak, maka metode keseluruhan materi latihan tidak diurutkan secara elementer atau bagian-bagian gerak melainkan dibiarkan sebagai latihan keseluruhan.

Secara umum dapat dinyatakan bahwa bahan-bahan pelajaran harus dipelajari secara keseluruhan bukan bagian demi bagian. Selanjutnya dengan pendapat tersebut menegaskan bahwa dalam proses pengajaran olahraga lebih banyak ditekankan pada latihan keseluruhan, belajar keseluruhan akan menolong siswa untuk lebih merasakan kesinambungan gerakan dan pengaturan tempo (*timing*) dari keseluruhan gerakan (Syahrial, 1991:46).

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa metode keseluruhan, penyajian materi latihan diberikan serentak atau semuanya dan keseluruhan. Hal ini berarti seorang pelatih terlebih dahulu menjelaskan dan mendemonstrasikan gerakan secara keseluruhan. Kemudian melatih gerakan tersebut secara kasar, selanjutnya memperbaiki kesalahan-kesalahan yang dilakukan dan akhirnya menerapkan keseluruhan gerakan tersebut dalam bentuk rangkaian dan teknik gerakan yang sebenarnya.

Setiap metode latihan mempunyai keuntungan dan kelemahan dari metode tersebut mengemukakan yang penting diperhatikan oleh seorang

pelatih adalah mengetahui batasan-batasan keuntungan dan kelemahan dari metode yang akan digunakan (Pasaribu dan Simanjuntak, 1983:35). Kelemahan dan metode keseluruhan adalah jika seseorang dewasa atau mempunyai tingkat intelegensi yang tinggi akan mampu memahami dan menemukan hubungan bagian-bagian dan satuan yang komplek (Supandi, 1986:29).

Dalam proses latihan atau belajar yang menggunakan metode keseluruhan, anak dituntut untuk memecahkan masalah secara sendiri, seperti mengkoordinasikan semua satuan gerak atau fase-fase yang ada. Keuntungan yang didapat dalam latihan atau belajar dengan metode keseluruhan adalah, keterpaduan atau pertalian (integrasi) dan koherensi, latihan keseluruhan akan efisien dari segi waktu yaitu para siswa tidak perlu membuang waktu untuk menggabungkan gerakan setelah selesai melatih bagian-bagian. Dengan demikian para atlet/siswa akan mempunyai banyak waktu untuk mengulang-ulang latihan, yang merupakan faktor untuk mempengaruhi ingatan, dan latihan keseluruhan akan lebih memotivasi atlet/siswa.

Kelemahan dari metode keseluruhan adalah atlet/siswa tidak dapat menghayati dan mempelajari secara terperinci mengenai unsur-unsur teknik atau gerakan tersebut. Hal ini disebabkan karena teknik dan gerakan yang terdiri dari beberapa unsur gerakan langsung didemonstrasikan secara keseluruhan tanpa adanya pemenggalan dari tiap unsur tersebut (Budiono, 2000:17).

Kelemahan lainnya dari metode ini adalah atlet/siswa sukar berkonsentrasi dan menyesuaikan diri terutama dalam hal mempelajari gerakan yang kompleks. Maka untuk lebih jelasnya tentang penentuan latihan keseluruhan dan bagian secara rinci sesuai dengan tabel berikut ;

**Tabel. 2 Keuntungan dan Kelemahan Metode Keseluruhan**

No	Keuntungan	Kelemahan
1	Siswa dapat insight yaitu pengertian yang diperoleh secara langsung dari hubungan antara bagian-bagian tugas gerakan dengan tujuan yang akan dicapai dalam situasi keseluruhan.	Dalam proses keterampilan gerak pada materi keseluruhan materi tidak diurut secara bagian melainkan dibiarkan sebagai latihan keseluruhan.
2	Siswa mendapat penguasaan keterampilan gerakan keseluruhan lebih awal	Siswa tidak dapat menghayati dan mempelajari secara terprinci mengenai unsur-unsur teknik atau gerakan tersebut.
3	Siswa dapat mengamati dan menempatkan setiap bagian dalam kaitan dengan keseluruhan	Siswa sukar berkonsentrasi dan menyesuaikan diri terutama dalam hal mempelajari gerakan yang kompleks
4	Tugas gerakan tidak terlepas dari konteks keseluruhan	Penguasaan teknik akan lebih lama karena disebabkan teknik tidak dipelajari secara khusus

## B. KERANGKA KONSEPTUAL

Dalam proses latihan gerakkan dalam olahraga Bolabasket, terutama keterampilan *lay up shoot* yang menjadi pokok permasalahannya adalah bagaimana materi atau bahan latihan tersebut disajikan kepada siswa dengan sedemikian rupa. Sehingga pada akhirnya tujuan yang ditetapkan sebelumnya tercapai secara efektif dan efisien. Sehubungan dengan hal tersebut, maka yang menjadi permasalahan adalah apakah metode latihan keterampilan *lay up shoot* dengan menggunakan metode latihan bagian atau secara keseluruhan sehingga dapat meningkatkan hasil latihan yang optimal.

### 1. Pengaruh Metode Latihan Bagian Terhadap Keterampilan *Lay Up Shoot*

Untuk melatih gerakkan pada keterampilan *lay up shoot* dengan menggunakan metode latihan secara bagian dapat dilakukan dengan cara melatih bagian-bagian teknik secara bertahap, satu persatu atau terpisah-pisah dari keseluruhan teknik. Dengan menerapkan keterampilan *lay up shoot* secara bagian diharapkan dapat meningkatkan hasil latihan. Karena dengan menerapkan teknik-teknik dalam latihan keterampilan *lay up shoot*, yang sesungguhnya akan ditampilkan secara terperinci. Di samping itu penerapan dalam metode ini dapat meningkatkan kemampuan daya tangkap siswa, karena gerakan yang sama ditampilkan secara berulang-ulang sehingga siswa mudah untuk mempelajari keterampilan *lay up shoot*. Dengan demikian metode latihan bagian diduga dapat memberikan pengaruh yang berarti terhadap keterampilan *lay up shoot*.

## **2. Pengaruh Metode Latihan Keseluruhan Terhadap Keterampilan *Lay Up Shoot***

Metode keterampilan keseluruhan adalah metode dalam melatih teknik secara keseluruhan setiap komponen dari suatu teknik secara serentak, yang dalam penelitian ini adalah teknik *lay up shoot* dalam bolabasket. Dengan menerapkan metode latihan secara keseluruhan diharapkan dapat meningkatkan hasil latihan. Karena dengan menerapkan metode latihan secara keseluruhan dalam latihan bolabasket terutama pada keterampilan *lay up shoot* siswa dapat menerima secara keseluruhan komponen teknik secara langsung, sehingga siswa dapat mempelajari serta menerima komponen teknik secara keseluruhan dan tidak secara terpisah-pisah sehingga siswa dapat mempelajari keterampilan *lay up shoot*. Dengan demikian metode latihan keseluruhan diduga dapat memberikan pengaruh yang berarti terhadap keterampilan *lay up shoot*.

## **3. Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Bagian dan Keseluruhan Terhadap Keterampilan *Lay Up Shoot***

Pemberian metode latihan secara bagian dan keseluruhan akan memberikan dampak positif terhadap hasil latihan penguasaan gerak keterampilan *lay up shoot*. Namun demikian, terdapat kemungkinan perbedaan hasil latihan yang disebabkan adanya kekurangan dan kelebihan dari masing – masing metode tersebut. Berdasarkan kajian teori akan terlihat hasil latihan yang menggambarkan adanya perbedaan dari aktifitas metode (bagian dan keseluruhan) terhadap hasil keterampilan *lay up shoot*.

Dari uraian di atas diduga terdapat perbedaan pengaruh dari kedua metode latihan yang berbeda antara metode latihan secara bagian dan secara keseluruhan terhadap keterampilan *lay up shoot*. Kemudian dari kerangka konseptual yang diuraikan sebelumnya dapat digambarkan kedalam bagan di bawah ini :

<b>KETERAMPILAN <i>LAY UP SHOOT</i></b>	<b>Metode Latihan Bagian</b>	<b>Metode Latihan Keseluruhan</b>
	$\bar{x}_1$	$\bar{x}_2$
	$\bar{x}_1$	$\bar{x}_2$

Gambar 6. Bagan Kerangka Konseptual

Gambaran di atas menunjukkan bahwa penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu penggunaan metode latihan bagian ( $X_1$ ) dan metode latihan keseluruhan sebagai ( $X_2$ ). Sedangkan variabel terikat adalah keterampilan *lay up shoot*.

### C. HIPOTES

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual di atas maka dapat diajukan hipotesisnya sebagai berikut:

1. Metode latihan bagian memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan keterampilan *Lay Up Shoot* di SMKN 1 Kota Lubuklinggau.
2. Metode latihan keseluruhan memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan keterampilan *Lay Up Shoot* di SMKN 1 Kota Lubuklinggau.
3. Terdapat perbedaan pengaruh metode latihan bagian dengan kelompok latihan metode latihan keseluruhan terhadap peningkatan keterampilan *Lay Up Shoot* di SMKN 1 Kota Lubuklinggau.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Metode latihan bagian memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan keterampilan *Lay Up Shoot*.
2. Metode latihan keseluruhan memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan keterampilan *Lay Up Shoot*.
3. Terdapat perbedaan pengaruh metode latihan bagian dengan metode latihan keseluruhan terhadap keterampilan *lay up shoot*. Metode latihan bagian lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan *lay up shoot* dibandingkan dengan metode latihan keseluruhan.

## **B. Saran**

Sesuai kesimpulan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi pelatih dan guru penjas disarankan dalam latihan bolabasket hendaknya lebih dahulu memberikan bentuk latihan menggunakan metode latihan bagian untuk meningkatkan keterampilan *lay up shoot* siswa atau atlit.
2. Disarankan untuk lebih memperhatikan variabel lain juga dapat mempengaruhi keterampilan bermain seperti, postur tubuh, kondisi fisik dan sebagainya.
3. Bagi peneliti yang berminat meneliti lebih lanjut disarankan untuk dapat memperbanyak jumlah sampel.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alnedral. 1994. *Pengaruh Metode Latihan dan Kemampuan Perseptual Terhadap Prestasi Bola Volly*. Padang: FPOK IKIP
- Ambler Vic. 1982. *Bolabasket Petunjuk Untuk Para Pelatih dan Pemain*. Bandung
- Budiono. 2000. *Perbandingan Pengaruh Hasil Latihan dengan Metode Bagian dengan Metode Bagian Terhadap Peningkatan Prestasi Renang Gaya Kupu-Kupu 50 Meter* (Skripsi). Padang: FIK UNP.
- Dewanto, Wisnu. 1992. *Perbandingan Metode Mengajar Langsung dengan Tahapan Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Lay Up Shoot dalam Permainan Bolabasket Pada Siswa Siswi Menengah Tingkat Pertama (SMTP)*. Skripsi. Jakarta: IKIP
- Djusma. 1989. *Metode Pengajaran Olahraga*. Padang: FPOK IKIP
- Hutasuhut, Chairuddin dan Bachtiar. 1985. *Teori Pengajaran Olahraga Sekolah*. Padang: FPOK IKIP
- Ihsan, Nurul. 2005. *Perbedaan Hasil Latihan Pencak Silat Jurus Tunggal Melalui Media Pendidikan (Video) Secara Elementer dan Keseluruhan di Lubuklinggau*. Skripsi. Padang: FIK UNP
- Isparjadi. 1988. *Statistik Pendidikan*. Jakarta: Depdikbud. Dikti. P2LPTK.
- Luthan, Rusli. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori Dan Metode*. Jakarta: Depdikbud Ditjen Perguruan Tinggi P2LPTK.
- Munir, Apryali Jhoni. 2004. *Pengaruh Metode Latihan Sistem Set dan Sistem Sirkuit Terhadap Kemampuan Tembakan 3 Angka*. Skripsi. Padang: FIK UNP
- Pasaribu, I.L.Simanjuntak, B. 1983. *Informasi Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta
- PERBASI. 2001. *Pedoman Bolabasket Modern*. Jakarta
- Ronaldi. 1998. *Pengaruh Metode Latihan Terhadap Prestasi Belajar Graounstroke Dalam Permainan Tenis Lapangan.(Laporan Hasil Penelitian)*. Padang: FPOK IKIP
- Setijadi. 1970. *Pengelolaan Belajar*. Jakarta: Raja Gravindo Perkasa
- Sudjana, Nana. 2002. *Metode statistika*. Bandung: Tarsito