

**PENGARUH METODE KOMANDO, EKSPLORASI DAN
KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP KETERAMPILAN
TEMBAKAN BEBAS SISWA SMAN 3 PEKANBARU**

TESIS



**oleh :
KRISTI AGUST
2010/20043**

*Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Dalam Mendapatkan Gelar Magister Pendidikan*

**KONSENTRASI MANAJEMEN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
PROGRAM STUDI ADMINISTRASI PENDIDIKAN
PROGRAM PASCA SARJANA
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

ABSTRACT

Kristi Agust 2012. Command Influence Method, Method Of Exploration And Emotional Intelligence Of Free Shots Skills On Student SMAN 3 Pekanbaru. Thesis. Graduate Program, Padang State University.

Based on the observations of researchers in the field shows that the students of SMAN 3 Pekanbaru when doing free shots often fail otherwise it has not been systematically teaching students from moving. This study aims to look at the influence of the Command method, Exploration and emotional intelligence on free kick skills.

The study was quasi-experimental, the student population of this research is the student on SMAN 3 Pekanbaru Riau totaling 95, while the samples in this study were 52 students after the distribution of the 27% level of emotional intelligence is low and 27% lower levels of emotional intelligence. The research instrument used was a test shot free which gives an opportunity to sample free shot ten times and rated skill-rated judge.

The results of data analysis show that: (1) there is a difference between a group learning method with style and style Exploration Command accepted, because the calculation results show that $F_{count} > F_{table}$ ($129.15 > 4.08$), (2) states that there is a difference between the Emotional Intelligence which have a high Emotional Intelligence and Emotional Intelligence low acceptable, because the calculation results show that $F_{count} > F_{table}$ ($319.88 > 4.08$), (3) states that there is interaction between learning method and Emotional Intelligence skills in their influence on free shots.

Based on the research findings and discussion of the results of the study it can be concluded that the method is more effective command influence skill basketball free shots at a high level of emotional intelligence of students of SMAN 3 Pekanbaru. It is suggested that teachers / coaches to pay attention to the methods given and aspects of emotional intelligence to enhance the skills of free throws

ABSTRAK

Kristi Agust. 2012. Pengaruh Metode Komando, Metode Eksplorasi Serta Kecerdasan Emosional Terhadap Keterampilan Tembakan Bebas Siswa SMAN 3 Pekanbaru. Tesis. Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang.

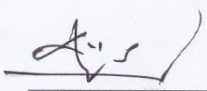
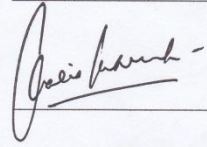
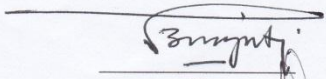
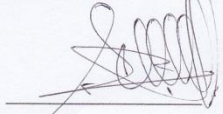
Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan terlihat bahwa para siswa SMAN 3 Pekanbaru ketika melakukan tembakan bebas sering kali gagal selain itu pengajaran belum sistematis dan siswa asal bergerak. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh metode Komando, Eksplorasi dan kecerdasan emosional terhadap keterampilan tembakan bebas.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu, populasi penelitian ini adalah siswa putra SMAN 3 Pekanbaru Riau yang berjumlah 95, sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah 52 orang siswa setelah dilakukan pembagian kelompok 27% tingkat kecerdasan emosional rendah dan 27% tingkat kecerdasan emosional rendah. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes tembakan bebas dimana memberikan kesempatan kepada sampel sepuluh kali melakukan tembakan bebas serta dinilai keterampilan dengan penilaian *judge*.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) terdapat perbedaan Metode pembelajaran antara kelompok dengan gaya Komando dan gaya Eksplorasi diterima, karena hasil perhitungan menunjukkan bahwa $F_{hitung} > F_{tabel}$ ($129.15 > 4,08$), (2) menyatakan bahwa terdapat perbedaan Kecerdasan Emosional antara kelompok yang memiliki Kecerdasan Emosional tinggi dan Kecerdasan Emosional rendah diterima, karena hasil perhitungan menunjukkan bahwa $F_{hitung} > F_{tabel}$ ($319.88 > 4,08$), (3) menyatakan bahwa terdapat interaksi antara Metode pembelajaran dan Kecerdasan Emosional dalam pengaruhnya terhadap keterampilan Tembakan Bebas.

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa metode komando lebih efektif memberikan pengaruh keterampilan tembakan bebas bolabasket pada tingkat kecerdasan emosional tinggi siswa SMAN 3 Pekanbaru. Disarankan kepada guru/pelatih agar dapat memperhatikan metode yang diberikan dan aspek kecerdasan emosional untuk meningkatkan keterampilan tembakan bebas

**PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS MAGISTER KEPENDIDIKAN**

No.	Nama	Tanda Tangan
1	<u>Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd.</u> (Ketua)	
2	<u>Dr. Chalid Marzuki, M.A.</u> (Sekretaris)	
3	<u>Prof. Dr. Sayuti Syahara, M.S., AIFO</u> (Anggota)	
4	<u>Dr. Adnan Fardi, M.Pd.</u> (Anggota)	
5	<u>Prof. Dr. Eri Barlian, M.Si.</u> (Anggota)	

Mahasiswa

Mahasiswa : **Kristi Agust**

NIM. : 20043

Tanggal Ujian : 30 - 8 - 2012

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah, puji syukur kehadiran ALLAH SWT, berkat taufiq hidayah-Nya Tesis ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya dan dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan mencapai Gelar Magister Pendidikan pada Program Studi Administrasi Pendidikan Konsentrasi Manajemen Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang. Judul Tesis ini adalah ***PENGARUH METODE KOMANDO, EKSPLORASI DAN KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP KETERAMPILAN TEMBAKAN BEBAS SISWA SMAN 3 PEKANBARU***. Dalam penyelesaian Tesis ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada :

1. Ketua Program Studi Konsentrasi Manajemen Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang yaitu Bapak Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd yang telah memberikan kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan tesis ini.
2. Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd selaku pembimbing I yang telah memberikan motivasi dan bimbingan dengan penuh pengertian dan kesabaran hingga selesainya tesis ini.
3. Dr. Chalid Marzuki, M.A selaku pembimbing II yang berperan serta dalam penyelesaian tesis ini dan memberikan arahan serta masukan yang berguna bagi peneliti.

4. Prof. Eri Barlian, M.Si, Dr. Adnan Fardi M.Pd dan Prof. Dr. Sayuti Syahara M.S selaku Tim Penguji yang telah memberikan masukan, saran, motivasi, sumbangan pemikiran serta pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan maupun dalam menguji tesis ini.
5. Seluruh Staf Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
6. Kepala sekolah SMAN 3 Pekanbaru yang telah memberikan izin kepada peneliti sehingga bisa melaksanakan penelitian di sekolah tersebut.
7. Guru olahraga SMAN 3 yang membantu peneliti dalam pelaksanaan penelitian,
8. Siswa SMAN 3 Pekanbaru yang telah bersedia membantu peneliti selama proses penelitian.
9. Kedua orang tua saya Bapak Drs. Ramadi M.Kes, AIFO dan Ibu Yunita beserta seluruh keluarga, Rayu Sari Handayani, SH, Nadya Frisca, S.s dan Riski Octaviandry yang turut membantu dan mendoakan saya dalam menyelesaikan tesis ini.
10. Kekasihku Mona Anggela S.Pd yang telah memberikan motivasi dan masukan dalam menyelesaikan tesis ini.

DAFTAR ISI

	<i>Halaman</i>
ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN AKHIR TESIS.....	iii
PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori	8
1. Hakekat Permainan Bolabasket	8
2. Teknik menembak dalam Bolabasket	10
3. Hakekat Tembakan Bebas	12
4. Hakekat Metode Pembelajaran	17

5. Metode Komando	19
6. Metode Eksplorasi	22
7. Kecerdasan Emosional	23
B. Kerangka Berpikir	28
1. Pengaruh Keterampilan Tembakan Bebas antara Kelompok yang diberi Metode Komando dan Kelompok yang diberi Metode Eksplorasi.....	28
2. Pengaruh Keterampilan Tembakan Bebas Antara Kelompok Kecerdasan Emosional Tinggi dan Kelompok Emosional Rendah.....	29
3. Interaksi antara metode Latihan dengan Kecerdasan Emosional terhadap Kemampuan Tembakan Bebas.....	30
4. Pengaruh Keterampilan Tembakan Bebas pada Kategori Kecerdasan Emosional Tinggi Antara Kelompok yang Diberi Metode Komando dan Kelompok yang Diberi Metode Eksplorasi	30
5. Pengaruh Keterampilan Tembakan Bebas pada Kategori Kecerdasan Emosional Rendah Antara Kelompok yang Diberi Metode Komando dan Kelompok yang Diberi Metode Eksplorasi	32
C. Hipotesis.....	33

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	35
B. Waktu dan Tempat Penelitian	36
C. Populasi dan Sampel.....	36
D. Defenisi Operasional	37
E. Prosedur Penelitian	38
F. Instrument Penelitian	40
G. Teknik Pengumpulan Data.....	44
H. Teknik Analisis Data.	45

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	46
B. Pengujian Persyaratan Analisis Varians	60
C. Pengujian Hipotesis	63
D. Pembahasan	68
E. Keterbatasan Penelitian	75

BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Kesimpulan	77
B. Implikasi	77
C. Saran	78

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Rancangan Faktorial.....	35
2. Kisi-kisi Instrumen Keterampilan Tembakan Bebas.....	41
3. Distribusi Bobot Nilai Alternatif Jawaban	42
4. Faktor dan Indikator Kecerdasan Emosional	43
5. Distribusi Frekuensi Ketereampilan Tembakan Bebas yang Diberi Metode Pembelajaran Gaya Komando (Kelompok A1).....	47
6. Distribusi Frekuensi Ketereampilan Tembakan Bebas yang Diberi Metode Pembelajaran Gaya Eksplorasi (Kelompok A2)	49
7. Distribusi Frekuensi Ketereampilan Tembakan Bebas yang Memiliki Kecerdasan Emosional Tinggi (Kelompok B1)	50
8. Distribusi Frekuensi Ketereampilan Tembakan Bebas yang Memiliki Kecerdasan Emosional Rendah (Kelompok B2).....	52
9. Distribusi Frekuensi Ketereampilan Tembakan Bebas yang Diberi Metode Pembelajaran Gaya Komando dengan Tingkat Kecerdasan Emosional Tinggi (Kelompok A1B1)	53
10. Distribusi Frekuensi Ketereampilan Tembakan Bebas yang Diberi Metode Pembelajaran Gaya Komando dengan Tingkat Kecerdasan Emosional Rendah (Kelompok A1B2).....	55
11. Distribusi Frekuensi Ketereampilan Tembakan Bebas yang Diberi Metode Pembelajaran Gaya Eksplorasi dengan Tingkat Kecerdasan Emosional Tinggi (Kelompok A2B1)	57
12. Distribusi Frekuensi Ketereampilan Tembakan Bebas yang Diberi Metode Pembelajaran Gaya Eksplorasi dengan Tingkat Kecerdasan Emosional Rendah (Kelompok A2B2).....	59
13. Rangkuman Hasil Uji Normalitas dan Metode Pembelajaran dari Rancangan Penelitian	61
14. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Varians Keempat Kelompok Rancangan Penelitian	63
15. Rangkuman Hasil Anava Dua Jalur Terhadap Data Keterampilan Tembakan Bebas	64
16. Hasil Anava Tahap Lanjut Uji <i>Tukey</i>	66
17. Kisi-kisi Instrumen Keterampilan Tembakan Bebas Bolabasket.....	123
18. Matching Kelompok Tingkat Kecerdasan Emosional Tinggi.....	128

19. Matching Kelompok Tingkat Kecerdasan Emosional Rendah	129
20. Deskripsi Delapan Kelompok Data yang Terdiri dari Mean, Standar Deviasi, Skor Minimum, dan Skor Maksimum.....	131
21. Deskripsi Data Keterampilan Tembakan Bebas Bolabasket.....	132
22. Normalitas Keterampilan Tembakan Bebas Bolabasket.....	133
23. Normalitas Kelompok A1	136
24. Normalitas Kelompok A2	137
25. Normalitas Kelompok Kecerdasan Emosional Tinggi.....	138
26. Normalitas Kelompok Kecerdasan Emosional Rendah	139
27. Normalitas Kelompok A1B1	140
28. Normalitas Kelompok A1B2	140
29. Normalitas Kelompok A2B1	141
30. Normalitas Kelompok A2B2	142
31. Harga-harga Yang Perlu Untuk Uji Homogenitas	143
32. Harga-harga yang Perlu Untuk Uji Bartlett.....	144
33. Skor Deskripsi Data	147
34. ANAVA Dua Jalur	149

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Fase Persiapan	15
2. Fase Pelaksanaan	16
3. Fase <i>Follow Through</i>	17

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pemerintah mempunyai kebijaksanaan dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia salah satunya adalah melaksanakan pendidikan jasmani yang diberikan oleh guru pendidikan jasmani di sekolah. Dalam hal ini kurikulum sebagai pedoman dan pegangan untuk melakukan proses pembelajaran, akan memberikan kepada murid untuk memperoleh pengetahuan, pemahaman, mengembangkan keterampilan, mengubah sikap, serta nilai-nilai lainnya.

Pelaksanaan pendidikan jasmani disekolah lebih cenderung menggunakan jenis-jenis olahraga dalam kegiatan pembelajaran. Dengan berolahraga siswa-siswa bergerak secara teratur sehingga dapat meningkatkan kesegaran jasmani.

Dari berbagai jenis olahraga, bolabasket adalah salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat baik anak muda, remaja maupun orang tua. Bolabasket telah berkembang pesat di Indonesia hal ini dilihat dari banyaknya klub-klub yang terbentuk sebagai tempat latihan serta kejuaraan-kejuaraan yang diadakan baik daerah maupun nasional.

Pembinaan dan perkembangan olahraga bolabasket di Pekanbaru khususnya perlu diupayakan dengan optimal baik dikalangan sekolah maupun klub-klub bolabsket yang telah ada. Hal ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam membina serta melahirkan atlet bolabasket yang dapat meraih prestasi dalam membela tim bolabasket Pekanbaru baik kejuaraan daerah maupun nasional.

Dari beberapa teknik dasar dalam bolabasket, tembakan bebas merupakan salah satu faktor untuk memperoleh kemenangan dalam pertandingan bolabasket., hal ini dapat dilihat pada saat pertandingan. Pada babak III dan IV banyak terjadi pelanggaran-pelanggaran yang dilakukan oleh pemain sehingga diperolehnya kesempatan tembakan bebas, kondisi seperti ini harus dimanfaatkan dengan baik agar memperoleh poin dan memenangkan pertandingan

SMAN 3 Pekanbaru mempunyai tim bolabasket putra yang selalu aktif mengikuti pertandingan-pertandingan regional daerah Riau, berdasarkan pengamatan peneliti tim bolabasket SMAN 3 Pekanbaru mengalami penurunan prestasi, dari yang biasanya memperoleh juara I dan II namun kini hanya puas sampai babak per empat final saja. Salah satu faktor kekalahan tim basket SMAN 3 Pekanbaru ini adalah keterampilan tembakan bebas atletnya tidak maksimal, sehingga kesempatan tembakan bebas yang diperoleh tidak membuahkan poin bagi tim SMAN 3 Pekanbaru tersebut.

Dalam pembelajaran bolabasket disekolah guru perlu dibekali dengan pengetahuan, pengalaman dan keterampilan yang memadai. Guru bidang studi pendidikan jasmani di sekolah harus mampu memilih metode yang tepat, supaya tujuan pembelajaran dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Salah satu kendala yang harus dihadapi di sekolah ialah jam pelajaran yang sangat sedikit yaitu hanya satu kali pertemuan (2x45 menit) dalam seminggu.

Karena keterbatasan jumlah jam pelajaran di sekolah, maka perlu disusun suatu program terpadu yang dapat dilaksanakan di luar jam sekolah supaya tujuan pendidikan jasmani dapat tercapai. Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan terlihat bahwa para siswa ketika melakukan tembakan bebas sering kali gagal selain itu pengajaran belum sistematis dan siswa asal bergerak.

Kenyataan ini tentu akan berpengaruh terhadap tujuan pendidikan jasmani. Untuk mengatasi hal ini diperlukan usaha yang

segera guna mencari pemecahannya. Salah satu upaya yang paling strategis adalah meningkatkan kemampuan guru pendidikan jasmani dalam mengelola proses belajar mengajar pendidikan jasmani, terutama dalam memilih dan menggunakan metode pembelajaran.

Dalam proses belajar mengajar banyak metode mengajar yang dapat diterapkan untuk mencapai tujuan pengajaran seperti contoh: Metode Komando dan Metode Eksplorasi. Metode Komando adalah kegiatan pengajaran yang berpusat pada guru, sedangkan Metode Eksplorasi adalah kegiatan pengajaran yang berpusat pada siswa.

Dalam hal ini mengenai tembakan bebas diperlukan metode pembelajaran khusus dan berbeda dengan metode lainnya. Penggunaan metode dan bentuk latihan yang salah dapat menimbulkan efek yang kurang tepat. Hal ini yang harus diperhatikan oleh para pelatih bolabasket agar dapat menggunakan metode dan bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melihat, meneliti serta membahas permasalahan ini, terkait dengan metode pembelajaran yang berpengaruh terhadap keterampilan tembakan bebas.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut,

Koordinasi mata dan tangan berpengaruh terhadap keterampilan tembakan bebas, dalam melakukan tembakan bebas diperlukan koordinasi antara mata yang melihat (*ring*) sasaran dan tangan mengontrol bola agar terarah dan masuk ke *ring* bolabasket. Selain itu mental salah satu faktor yang memberikan pengaruh terhadap keterampilan tembakan bebas, karena tekanan bisa kapan saja baik dari lawan, penonton.

Hal lain yang perlu dilihat adalah konsentrasi, konsentrasi pemain berpengaruh juga terhadap keterampilan tembakan bebas, pada

saat melakukan tembakan bebas siswa harus berkonsentrasi penuh walaupun banyak gangguan dari dalam maupun luar, seperti sorakan dari penonton dan juga faktor kelelahan yang dialami siswa itu sendiri

Faktor kondisi fisik juga, seperti kekuatan otot lengan dapat mempengaruhi keterampilan tembakan bebas, selain kondisi fisik faktor lain juga dapat berpengaruh terhadap keterampilan tembakan bebas seperti tingkat kecerdasan emosional seorang siswa, semakin bagus tingkat kecerdasan emosional siswa maka dia mampu mengontrol amarah yang timbul.

Faktor lain yang tidak bisa kita lepaskan dari keterampilan tembakan bebas adalah metode yang digunakan, dalam hal ini metode yang efektif sehingga dapat berpengaruh terhadap keterampilan tembakan bebas seperti metode komando, metode eksplorasi, metode *Distributed Practice*, metode *Massed Practice* dan juga metode pendekatan global-elementer.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi terhadap keterampilan tembakan bebas, oleh karena itu penelitian ini dibatasi hanya melihat pengaruh metode komando dan eksplorasi serta kecerdasan emosional terhadap keterampilan tembakan bebas siswa SMAN 3 Pekanbaru Riau.

D. Rumusan Masalah

Masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh keterampilan tembakan bebas antara kelompok yang diberi metode komando dan kelompok yang diberi metode eksplorasi ?
2. Apakah terdapat pengaruh keterampilan tembakan bebas antara kelompok kecerdasan emosional tinggi dan kecerdasan emosional rendah ?

3. Apakah terdapat interaksi antara metode pembelajaran dengan kecerdasan emosional terhadap keterampilan tembakan bebas ?
4. Apakah terdapat pengaruh keterampilan tembakan bebas antara kelompok yang diberi metode komando dan kelompok yang diberi metode eksplorasi pada kecerdasan emosional kategori tinggi ?
5. Apakah terdapat pengaruh keterampilan tembakan bebas antara kelompok yang diberi metode komando dan kelompok yang diberi metode eksplorasi pada kecerdasan emosional kategori rendah ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Pengaruh keterampilan tembakan bebas antara kelompok yang diberi metode komando dan kelompok yang diberi metode eksplorasi?
2. Pengaruh keterampilan tembakan bebas antara kelompok kecerdasan emosional tinggi dan kecerdasan emosional rendah ?
3. Interaksi antara metode latihan dengan kecerdasan emosional terhadap keterampilan tembakan bebas?
4. Pengaruh keterampilan tembakan bebas antara kelompok yang diberi metode komando dan kelompok yang diberi metode eksplorasi pada kecerdasan emosional kategori tinggi?
5. Pengaruh keterampilan tembakan bebas antara kelompok yang diberi metode komando dan kelompok yang diberi metode eksplorasi pada kecerdasan emosional kategori rendah?

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai :

1. Salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar Magister Pendidikan
2. Sebagai bahan pedoman bagi guru SMAN 3 Pekanbaru dalam memilih metode pembelajaran guna meningkatkan keterampilan tembakkan bebas
3. Sebagai bahan pedoman bagi pelatih dalam meningkatkan prestasi bolabasket
4. Sebagai bahan bacaan ilmiah diperpustakaan
5. Sebagai bahan kepustakaan bagi mahasiswa di Pasca Sarjana UNP

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut

1. Metode pembelajaran gaya Komando lebih efektif digunakan untuk meningkatkan kemampuan tembakan bebas dari pada metode pembelajaran gaya eksplorasi.
2. Kelompok kecerdasan emosional yang tinggi lebih bagus keterampilan tembakan bebas dibandingkan dengan kelompok kecerdasan emosional yang rendah.
3. Terdapat interaksi antara metode pembelajaran dengan kecerdasan emosional terhadap peningkatan kemampuan tembakan bebas
4. Pada tingkat kecerdasan emosional tinggi, metode pembelajaran gaya Komando lebih efektif daripada metode pembelajaran gaya eksplorasi untuk meningkatkan kemampuan tembakan bebas.
5. Pada tingkat kecerdasan emosional rendah, metode pembelajaran gaya Eksplorasi lebih efektif daripada metode pembelajaran gaya Komando untuk meningkatkan kemampuan tembakan bebas.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah ditemukan bahwa pendekatan metode komando, metode eksplorasi serta kecerdasan emosional dapat meningkatkan kemampuan tembakan bebas dalam bolabasket. Artinya kedua metode ini dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan tembakan bebas dalam bola basket.

Hasil penelitian ini ditemukan bahwa metode pembelajaran gaya Komando dapat meningkatkan kemampuan tembakan bebas dari pada metode pembelajaran gaya eksplorasi. Walaupun secara umum kedua metode ini memberikan pengaruh terhadap kemampuan tembakan bebas, apabila diterapkan kepada siswa metode komando lebih efektif dari pada metode eksplorasi untuk meningkatkan kemampuan tembakan bebas.

Setelah melakukan penelitian ini, setiap metode pembelajaran yang diberikan berupa metode pembelajaran gaya komando dan metode pembelajaran gaya eksplorasi ditunjang dengan kecerdasan emosional tinggi dan kecerdasan emosional rendah. Karena dalam proses latihan siswa yang diberikan tidak berfokus pada metode pembelajaran yang diberikan tapi juga dilihat kecerdasan emosional anak, sehingga tujuan dari peroses latihan bisa tercapai. Dengan demikian dapat dikatakan tingkat kecerdasan emosional tinggi dan tingkat kecerdasan emosional rendah mempengaruhi terhadap proses latihan yang dilakukan.

Dalam penelitian ini ditemukan bahwa untuk siswa yang mempunyai kecerdasan emosional yang tinggi lebih efektif menggunakan metode komando. Tingkat kecerdasan emosional tinggi yang berarti siswa mampu mengendalikan emosi secara baik sehingga materi yang diberikan dengan metode komando diterima oleh siswa. Sedangkan untuk siswa yang mempunyai kecerdasan emosional rendah lebih efektif menggunakan metode eksplorasi, dikarenakan dengan metode ini siswa yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang rendah mampu menerima materi yang diberikan.

Berdasarkan penelitian ini dapat dikemukakan bahwa untuk meningkatkan keterampilan cabang olahraga dalam hal ini tembakan bebas bolabasket hendaknya menggunakan metode komando, dengan menggunakan metode komando siswa lebih diarahkan kepada teknik yang benar sehingga siswa hanya memahami dan mengikuti materi yang diberikan.

Namun untuk peningkatan dalam pembelajaran hendaknya menggunakan metode eksplorasi, metode eksplorasi ini siswa diminta untuk menggali kemampuan dan pikiran mereka tentang materi yang diberikan, hal ini efektif untuk pembelajaran siswa karena siswa lebih banyak memiliki informasi dan pengetahuan siswa. Dengan demikian metode eksplorasi lebih efektif untuk pembelajaran siswa.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, metode pembelajaran gaya komando lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan tembakan bebas. Berdasarkan kesimpulan dan implikasi di atas, diharapkan kepada:

1. Guru/Pelatih, dalam upaya peningkatkan keterampilan tembakan bebas secara efektif hendaknya guru/pelatih melihat kecerdasan emosional anak supaya pelatih bisa menggunakan metode pembelajaran yang akan diberikan.
2. Siswa SMAN 3 Pekanbaru Riau yang ingin meningkatkan keterampilan tembakan bebas secara efektif hendaknya melakukan latihan sesuai dengan arahan dan pedoman dari pelatih atau pengajar.
3. Peneliti yang hendak meneliti permasalahan ini lebih lanjut, agar kiranya dapat mempertimbangkan berbagai keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian ini, seperti jumlah sampel, dan lain sebagainya. Tujuannya adalah demi kebermanfaatan hasil temuan yang diperoleh.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi.1995. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Alnedral. 2008. *Strategi, Spektrum Gaya Pengajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Padang: UNP Press
- Bruner. 2012. *Discovery Learning*. <http://www.learning-theories.com/discovery-learning-bruner.html>., diakses pada 27 Juli 2012
- Fardi, Adnan. 1999. *Bolabasket Dasar*.Padang: FIK UNP
- Gunarsa, Singgih D & dkk 1989. *Psikologi Olahraga*.Jakarta: PT BPK Gunung Mulia
- Goleman, Dhaniel 2000.*Kecerdasan Emosional untuk mencapai prestasi*, diterjemahkan Alex Tri Kantjono Widodo.Jakarta:PT. Gramedia Pustaka Utama
- Hadi, S. (1988). *Medotologi Research*.Yogyakarta: Andi Offset Hadi,S.
- _____(1982).*Analisis Regresi*.Yogyakarta:Fakultas Psikologi UGM
- Hal, Wissel. 1996. *Bolabasket*. Jakarta: Grafindo
- _____. 2000.*Petunjuk Lengkap Latihan Pemanfaatan Bolabasket*. Penerjemah, Bagus Pribadi. Ed, 7, Cet 3-Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- <http://gurupembaharu.com/home/?p=187>
- Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga RI.2005. *Sistem Keolahraagaan Nasional*.Jakarta: Presiden RI
- Kosasih. Danny (2008). *Fundamental Basketball (First Step To Win)*. Semarang:CV.Elwas Offset
- Krause, Jerry V.1999. *Basketball Skills and Drils*. USA: Human Kinetics.