

**PENGARUH METODE LATIHAN KOMANDO DAN PERIKSA DIRI
TERHADAP KEMAMPUAN TEKNIK DASAR BOLABASKET**

**(Studi Eksperimen pada Atlet Junior putra *Club Galaxy*
Kota Padang Panjang)**

TESIS



O l e h

**Cory Febrina
NIM 1203678**

*Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam
mendapatkan gelar Magister Pendidikan*

**KONSENTRASI MANAJEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
PROGRAM STUDI ADMINISTRASI PENDIDIKAN
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2 0 1 5**

ABSTRACT

Cory Febrina. 2015. *The effect of Method of Exercise Comman and exercise Check Yourself Against Method Basic Technique Ability Basketball (Men Junior Athletes Experimental Study Galaxy Club Padang Panjang)*. Thesis. Graduate Program. State University of Padang.

The problems that in this study is the lack of basic capabilities basketball athlete Junior Men's Galaxy Club Padang Panjang. The research aims to explain ; (1) the influence of training method command to basic capabilities junior men's at the basketball athletes Galaxy club Padang Panjang, (2) influence of the training methods of self check on the ability of the basic technicalability in the junior men's basketball athletes Galaxy club Padang Panjang, (3) the effect of training methods of command and self check against of the basic technical ability junior men's basketball athletesGalaxy club Padang Panjang).

This research is a quasi-experimental, with a population of 60 athletes. Samples drawn using purposive random sampling technique by 50%, in order to obtain a sample of 30 athletes. The instrumen used was a dribbling, zigzag run, passing and under basketball. Data were analyzed using parametric statistics by the formula t-test at a significance 0.05 α .

The results of data analysis showed : (1) there is a training method command influence on the ability of the basic techniques of the junior men's basketball athletes Galaxy club Padang Panjang, ($t_{hit} 11,07 > t_{tab} 2,145$) with average 50.00 into 63.03, (2).There are self check method to influence the ability of the basic techniques ofthe junior men's basketball athletes Galaxy club Padang Panjang ($t_{hit} 5,228 > t_{tab} 2,145$), with average of 50.00 into 62.96, (3) there were no significant difference in the use of both methods of training on the ability of the basic techniques of the junior men's basketball athletes Galaxy club Padang Panjang ($t_{hit} 0,021 < t_{tab} 2,145$), with average of 63.03 into 62.96.

ABSTRAK

Cory Febrina. 2015. Pengaruh Metode Latihan Komando dan Metode Latihan Periksa Diri Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Bolabasket (Studi Eksperimen Pada Atlet Junior Putra *Club Galaxy* Kota Padang Panjang). Tesis. Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang.

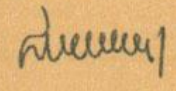
Permasalahan yang timbul dalam penelitian ini adalah kurangnya kemampuan teknik dasar bolabasket atlet Junior Putra Club Galaxy Kota Padang Panjang. Penelitian ini bertujuan menjelaskan (1) pengaruh metode latihan komando terhadap kemampuan teknik dasar bolabasket pada atlet junior putra klub Galaxy Kota Padang Panjang, (2) pengaruh metode latihan periksa diri terhadap kemampuan teknik dasar bolabasket pada atlet junior putra klub Galaxy Kota Padang Panjang, (3) perbedaan pengaruh metode latihan komando dan periksa diri terhadap kemampuan teknik dasar bolabasket pada atlet junior putra klub Galaxy Kota Padang Panjang)

Jenis penelitian ini adalah metode eksperimen semu, dengan populasi sebanyak 60 orang Atlet. Sampel ditarik menggunakan teknik purposif random sampling sebesar 50%, sehingga diperoleh sampel sebanyak 30 orang atlet. Instrumen yang digunakan adalah tes *dribbling*, *larizig-zag*, *passing* dan *under basket*. Data dianalisis menggunakan statistik parametrik melalui formula *uji-t* pada signifikansi 0.05 α .

Hasil penelitian menunjukkan: (1) terdapat pengaruh metode latihan komando terhadap kemampuan teknik dasar bolabasket atlet junior putra klub Galaxy Kota Padang Panjang, ($t_{hit} 11,07 > t_{tab} 2,145$), dengan rata-rata (mean) 50,00 pada *pre-test* menjadi 63,03 pada *post-test*. (2) terdapat pengaruh metode periksa diri terhadap kemampuan teknik dasar bolabasket atlet junior putra klub Galaxy Kota Padang Panjang ($t_{hit} 5,228 > t_{tab} 2,145$), dengan rata-rata (mean) 50,00 pada *pre-test* menjadi 62,96 pada *post-test*. (3) tidak terdapat perbedaan yang berarti penggunaan ke dua metode latihan terhadap kemampuan teknik dasar bolabasket atlet junior putra klub Galaxy Kota Padang Panjang ($t_{hit} 0,021 < t_{tab} 2,145$), dengan rata-rata(mean) 63,03 metode komando dan 62,96 metode periksa diri.

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

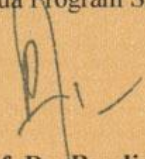
Mahasiswa : *Cory Febrina*
NIM. : 1203678

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Prof. Dr. Gusril, M.Pd.</u> Pembimbing I		6/5-2015
<u>Dr. Adnan Fardi, M.Pd.</u> Pembimbing II		6/5-2015

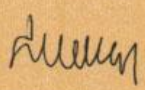
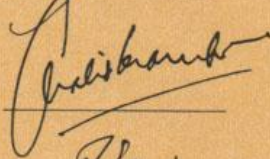
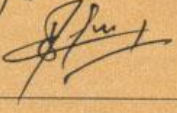
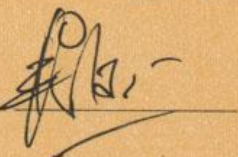
Direktur Program Pascasarjana
Universitas Negeri Padang


Prof. Nurhizrah Gistituati, M.Ed., Ed.D.
NIP. 19580325 199403 2 001

Ketua Program Studi/Konsentrasi


Prof. Dr. Rusdinal, M.Pd.
NIP. 19630320 198803 1 002

**PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS MAGISTER KEPENDIDIKAN**

No.	Nama	Tanda Tangan
1	<u>Prof. Dr. Gusril, M.Pd.</u> (Ketua)	
2	<u>Dr. Adnan Fardi, M.Pd.</u> (Sekretaris)	
3	<u>Dr. Chalid Marzuki, M.A.</u> (Anggota)	
4	<u>Dr. Syahrastani, M.Kes.</u> (Anggota)	
5	<u>Prof. Dr. Eri Barlian, M.Si.</u> (Anggota)	

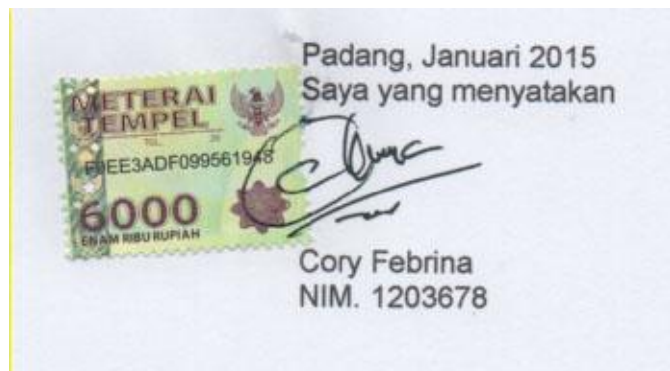
Mahasiswa

Mahasiswa : **Cory Febrina**
NIM. : 1203678
Tanggal Ujian : 6 - 2 - 2015

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, Tesis dengan judul “Pengaruh metode latihan komando dan periksa diri terhadap kemampuan teknik dasar bolabasket (studi eksperimen pada atlet junior putra club Galaxy Kota Padang Panjang)”. adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik di Universitas Negeri Padang maupun perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain , kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Di dalam Karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan didalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pula pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dari pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh melalui karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.



KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah *Subhanahu wata'ala* atas segala rahmat, hidayah serta karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Tesis ini dengan judul “Pengaruh Metode Komando dan Metode Periksa Diri Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Bolabasket (studi eksperimen pada atlet Junior Putra Club Galaxy Kota Padang Panjang)”. Tesis ini ditulis dalam rangka memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd) pada Program Studi Administrasi Pendidikan, Konsentrasi Manajemen Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana (PPs) Universitas Negeri Padang. Dalam penyelesaiannya, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, berkenaan dengan hal itu, pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. Gusril, M.Pd selaku pembimbing I, dan Dr. Adnan Fardi. M.Pd selaku pembimbing II, yang penuh perhatian dan kesabaran dalam membimbing untuk penyelesaian tesis ini.
2. Dr. Chalid Marzuki, M.A dan Dr. Syahrastani, M.Kes, AIFO serta Prof. Dr. Eri Barlian, M.Si selaku dosen kontributor, telah memberikan saran, masukan serta sumbangan pemikiran dalam penyempurnaan tesis ini.

3. Teristimewa untuk ke dua orang tua, Ayah (Herwan), Ibu (Yufaneli), dan kakak (Rahmat Dani) telah memberikan dorongan, semangat dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan tulisan ini.
4. Direktur dan Asisten Direktur Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk dapat mengikuti perkuliahan di Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang.
5. Seluruh staf pengajar Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis selama perkuliahan.
6. Rekan-rekan mahasiswa konsentrasi Manajemen Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa Tesis ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif dari semua pihak. Mudah-mudahan Tesis ini bermanfaat bagi pembaca. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan Taufik serta Hidayah-Nya kepada kita semua. *Amiin*.

Padang, Januari 2015
Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN AKHIR TESIS	iii
PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS	iv
SURAT PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	10
1. Hakikat Permainan Bolabasket	10
2. Kemampuan Teknik Dasar Bolabasket	11
3. Hakikat Latihan	26
4. Metode Latihan	28
5. Metode Latihan Gaya Komando	30
6. Metode Latihan Gaya Periksa Diri	37
B. Penelitian yang Relevan	43
C. Kerangka Pemikiran	44
D. Hipotesis	48
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	50
B. Populasi dan Sampel	51

C. Variabel dan Data	51
D. Definisi Operasional	52
E. Pengembangan Instrumen	53
F. Prosedur Penelitian.....	57
G. Teknik Pengumpulan Data	62
H. Teknik Analisis Data	63
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi data penelitian.....	64
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	70
C. Pengujian Hipotesis.....	72
D. Pembahasan.....	75
E. Keterbatasan penelitian.....	82
 BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	83
B. Implikasi.....	83
C. Saran.....	86
 DAFTAR RUJUKAN.....	87
LAMPIRAN.....	90

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Metode Latihan Gaya Komando.....	31
2. Metode Latihan Gaya Periksa Diri.....	40
3. Perbedaan Metode Gaya Komando dan Gaya Periksa Diri.....	42
4. Kerangka Pemikiran.....	48
5. Populasi Penelitian.....	52
6. Distribusi Frekuensi Tes Awal Dan Tes Akhir Kelompok Metode Latihan Komando.....	65
7. Distribusi Frekuensi Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Metode Latihan Periksa Diri.....	67
8. Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kelompok Metode Latihan Komando dan Metode Latihan Periksa Diri.....	69
9. Rangkuman Uji Normalitas Data.....	71
10. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Pertama.....	72
11. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Kedua.....	73
12. Rangkuman hasil Pengujian Hipotesis Ketiga.....	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. <i>Chest Pass</i> (Umpan Dada)	14
2. <i>Chest pass</i>	15
3. <i>Bounce Pass</i>	15
4. <i>Overhead Pass</i>	16
5. <i>Baseball Pass</i>	16
6. <i>One Hand Push</i>	16
7. <i>Hand off Pass</i>	17
8. <i>Hook Pass</i>	17
9. <i>Behind the back Pass</i>	17
10. <i>Change off Face Dribbling</i>	20
11. <i>Crossover Dribbling</i>	20
12. <i>Head and Shoulder Move</i>	20
13. <i>Spin Dribbling</i>	21
14. <i>Behind Dribbling</i>	21
15. <i>Between the legs Dribbling</i>	21
16. <i>Dribbling</i>	22
17. <i>BEEF</i>	24
18. <i>Lay-Up Shoot</i>	24
19. <i>One hand set shoot</i>	24
20. <i>Jump shoot</i>	25
21. <i>Free Throw</i>	25
22. <i>Shooting</i>	26
23. Pelaksanaan Tes <i>Dribbling</i>	58
24. Pelaksanaan Tes <i>Passing</i>	59
25. Pelaksanaan Tes <i>Underbasket</i>	61
26. Histogram Hasil Data Test Awal dan Tes Akhir Metode Latihan Komando	66
27. Histogram Hasil Data Test Awal dan Tes Akhir	

Metode Latihan Periksa Diri	68
28. Histogram Hasil Data Tes Akhir Kelompok	
Metode Komando Dan Periksa Diri	70
29. Penjelasan pelaksanaan pada orang coba	119
30. Alat Penelitian.....	119
31. Latihan <i>dribbling</i> metode komando	120
32. Latihan <i>dribbling</i> metode periksa diri	120
33. Latihan <i>passing</i> metode komando	122
34. Latihan <i>passing</i> metode periksa diri	122
35. Latihan <i>Underbasket</i>	123
36. Pengambilan data <i>dribbling</i>	124
37. Pengambilan data <i>passing</i>	125
38. Pengambilan data <i>undering</i>	126
39. Bersama pelatih peneliti dan atlet	127

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan	90
2. Uji Instrumen	99
3. Data Penelitian (<i>Pre Test</i>)	106
4. Pembagian Kelompok Penelitian (<i>Matching</i>)	107
5. Data Penelitian (<i>Pre-Posttest</i> Kelompok Metode Latihan Komando)	108
6. Data Penelitian (<i>Pre-Posttest</i> Kelompok Metode Latihan Periksa Diri	109
7. Uji Normalitas Data <i>Pre-Test</i> Kelompok Metode Latihan Komando Dan Metode Periksa Diri	110
8. Uji Normalitas Data <i>Posttest</i> Kelompok Metode Latihan Komando dan Metode Periksa Diri	110
9. Uji Beda Data <i>Pre-Posttest</i> Kelompok Metode Latihan Komando ..	112
10. Uji Beda Data <i>Pre-Posttest</i> Kelompok Metode Latihan Periksa Diri	113
11. Uji Beda Data <i>Posttest</i> Ke dua Kelompok Perlakuan	114

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Latihan merupakan satu kegiatan yang dikembangkan dengan tujuan meningkatkan potensi kemampuan biomotor atlet ketingkat yang lebih tinggi (*Bompa, 1994:1*). Orientasi fisik setiap latihan yang dilakukan merupakan ciri utama, seperti aspek gerak, daya tahan, kecepatan, daya ledak, kekuatan maupun keterampilan (*Lutan, 2001:44*). Kegiatan latihan merupakan wujud nyata kehadiran fisik, peragaan secara sadar dan bertujuan. Ini disertai dengan penggunaan berbagai alat-alat, setiap bentuk terdiri atas kegiatan yang menekankan pada berbagai aspek, sehingga unsur tersebut menjadi sangat dominan. Perwujudan gerak dalam berbagai metode latihan sangat terkait dengan jenis latihan yang dilakukan. Ini memiliki prinsip dasar spesifik, baik secara biologi maupun psikologi. Oleh karena itu, perlu dicari pemecahannya, terutama metode latihan yang lebih spesifik untuk satu tujuan tertentu. Artinya dalam proses latihan yang baik sangat ditentukan oleh beberapa faktor yang saling menunjang, yaitu penggunaan metode dan program latihan oleh pelatih.

Hebert Bisno (1968, [http://wordpress.com/ 2013/07/24/ pengertian dan-definisi-metode-penelitian](http://wordpress.com/2013/07/24/pengertian-dan-definisi-metode-penelitian), Akses, 13 April 2015) menyatakan bahwa metode adalah teknik-teknik yang digeneralisasikan dengan baik agar dapat diterima, diterapkan dalam sebuah praktek, atau bidang disiplin dan praktek. Lebih dalam lagi Hidayat (1991,

<http://pesantrenamanah.sch.id/pengertian-metode-dan-jenis-jenis-metode-belajar-sambil-bermain>, Akses, 13 April 2015) menyatakan bahwa metode berarti jalan atau cara. Jalan atau cara yang dimaksud di sini adalah sebuah upaya atau usaha dalam meraih sesuatu yang diinginkan. Max Siporin (1975, [http://wordpress.com/ 2013/07/24/pengertian dan-definisi-metode-penelitian](http://wordpress.com/2013/07/24/pengertian-dan-definisi-metode-penelitian), Akses, 13 April 2015) menyatakan bahwa metode adalah sebuah orientasi aktifitas yang mengarah pada tujuan-tujuan dan tugas-tugas nyata. Pendapat di atas diperkuat oleh Syafruddin dan Muhadi (1991/1992:294) menyatakan bahwa metode latihan adalah suatu cara penyampaian bahan pelajaran dengan jalan memberi macam-macam teknik dasar atau gerakan yang harus dikuasai atlet.

Di dalam melatih harus mempunyai metode latihan agar tercapainya hasil maksimal. Namun dari masing-masing penggunaan metode latihan mempunyai keuntungan dan kerugian. Tidak tepatnya pembebanan (dosis) dalam penggunaan metode yang dilakukan akan memberikan efek berbeda dari spesifikasi yang dituju pada cabang olahraga tertentu. Pada cabang bolabasket metode pembebanan (dosis) yang diberikan, diharapkan tidak memberikan efek berbeda, tetapi dominan dalam peningkatan kemampuan sesuai tujuan latihan.

Di sisi lain, bahwa untuk dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar bolabasket, diharapkan program latihan yang disusun oleh pelatih harus sesuai dengan faktor-faktor yang saling menunjang dalam

latihan tersebut. Dengan adanya penyesuaian dimaksud diharapkan kemampuan teknik dasar bolabasket akan lebih mudah dicapai dan dalam hal meraih prestasi akan lebih mudah didapatkan. Kemampuan teknik dasar sangat diperlukan oleh setiap atlet, tanpa kemampuan ini atlet tidak dapat bermain dengan baik dan benar, baik secara perorangan maupun regu. Akibatnya sulit bagi mereka untuk meraih kemenangan dalam setiap pertandingan. Untuk itu, dalam melakukan pembinaan setiap komponen teknik dimaksud, diperlukan penggunaan berbagai metode latihan yang tepat.

Metode latihan Komando merupakan bentuk pembelajaran atau latihan, di mana metode ini bertujuan untuk memberikan secara rinci karakteristik latihan, pelatih membuat keputusan dari seluruh kegiatan. Peran atlet hanya menampilkan, mengikuti, dan mematuhi mengenai tugas gerakan yang sudah dijelaskan sesuai petunjuk yang ada terhadap kemampuan teknik dasar bolabasket.

Metode latihan periksa diri merupakan suatu metode latihan yang mana seluruh jawaban keputusan dalam proses latihan diberikan tanggung jawab sepenuhnya kepada atlet yang berlatih, baik itu secara individu ataupun kelompok. Sedangkan tugas pelatih adalah menyiapkan program latihan, materi latihan, dan petunjuk umum dari pelaksanaan latihan. Setelah melakukan latihan terakhir pelatih mendiskusikan atas apa yang telah dilakukan atlet untuk dapat dikoreksi sesuai dengan tujuan latihan. Harsono (1988:7) mengemukakan bahwa tinggi rendahnya

prestasi atlet banyak tergantung dari tinggi rendahnya pengetahuan dan keterampilan pelatih”. Artinya diharapkan pelatih harus memiliki pengetahuan dan keterampilan yang baik sehingga prestasi dapat diraih optimal.

Hasil obervasi lapangan, peneliti menemukan rendah kemampuan teknik dasar yang dimiliki atlet bolabasket club Junior Galaxy Kota Padang Panjang. Hal ini kemungkinan diprediksi disebabkan oleh salah satu komponen, seperti ketidak tepatannya penggunaan metode latihan oleh pelatih. Namun hingga saat ini belum diketahui dengan jelas seberapa besar pengaruh latihan dari penggunaan ke dua metode di atas, yang akan digunakan sebagai salah satu metodologi latihan untuk memprediksi peningkatan kemampuan teknik dasar bolabasket. Untuk memperoleh kepastian jawaban dari pengaruh penggunaan ke dua metode latihan dimaksud, diperlukan penelitian.

Penelitian ini dirancang untuk mengetahui sebagian karakteristik metode yang digunakan di atas, meliputi perbedaan pelaksanaan gerakan yang dijadikan pertanda untuk mengukur kemampuan teknik dasar pada atlet bola basket. Hasil yang diperoleh diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah bagi peningkatan kemampuan teknik dasar bolabasket, khususnya dalam upaya pengembangan metode dan konsep latihan secara lebih spesifik.

B. Identifikasi Masalah

Dari permasalahan yang dikemukakan dalam latar belakang masalah di atas, maka peneliti mengidentifikasi beberapa masalah yang diduga mempengaruhi rendahnya kemampuan teknik dasar bolabasket

pada atlet junior putra club Galaxy Kota padang panjang. Beberapa faktor yang diduga mempengaruhi kemampuan teknik dasar bolabasket antara lain:

Pertama, faktor Metode latihan merupakan cara pelatih menyampaikan materi latihan berupa aktifitas fisik dan teknik, dalam hal ini metode latihan yang tepat akan terlihat dari cara cepat lambatnya pemain melakukan materi latihan yang diberikan sesuai dengan yang di instruksikan pelatih. Metode latihan yang digunakan pelatih dalam hal ini tidak hanya kemampuan dalam penyusunan program latihan, melainkan kemampuan menerapkan program latihan tersebut dilapangan agar mudah diterima oleh atlet, dan kemampuan pelatih membuat variasi latihan agar terkesan tidak membosankan.

Ke dua, faktor kondisi fisik merupakan kesiapan atlet dalam menerima tuntutan beban dalam setiap cabang olahraga. Semua jenis cabang olahraga yang melakukan gerakan secara aktif seperti permainan bolabasket sangat dibutuhkan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik adalah komponen dasar yang harus dimiliki oleh atlet untuk mencapai penguasaan teknik dasar bermain Bolabasket yang baik. Komponen kondisi fisik di sini terdiri dari unsure daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan.

Ke tiga, faktor sarana dan prasarana serta status social ekonomi orang tua yang tidak bias dipungkiri merupakan suatu rangsangan yang mendorong atlet baik itu secara moril maupun materil untuk mencapai prestasi kearah yang lebih baik. Sarana yang memadai sangat

bermanfaat sekali bagi atlet untuk melaksanakan kegiatan latihan yang efektif dan efisien serta mendukung keberhasilan dalam peningkatan penguasaan teknik dasar bermain Bolabasket yang baik.

Ke empat, faktor psikologi atlet harus mendapatkan perhatian dari pelatih. Dengan kata lain kemampuan teknik dasar Bolabasket sangat dipengaruhi oleh kemauan dan dukungan dari keluarga dan pelatih. Kenyataan di lapangan, untuk mendapatkan atlet yang memiliki keberhasilan tinggi/produktif itu sangat sulit. Untuk mengatasi permasalahan itu perlu dicari apa sebetulnya yang menjadi penyebab rendahnya kemampuan teknik dasar bolabasket pada club Galaxy Kota Padang Panjang.

Di antara ke dua metode latihan yang digunakan dalam pemecahan masalah ini yaitu Metode latihan komando dan metode latihan Periksa diri. Apakah kedua metode latihan tersebut memiliki perbedaan pengaruh terhadap kemampuan teknik dasar bolabasket.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, banyak faktor yang berpengaruh terhadap kemampuan teknik dasar bolabasket, Permasalahan di dalam penelitian ini meliputi dua variabel yaitu: (1) metode latihan, (2) kemampuan teknik dasar bolabasket. Metode latihan sebagai variabel bebas terdiri dari dua jenis yaitu: (1) metode latihan komando, dan (2) metode latihan periksa diri.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah serta untuk lebih fokusnya masalah yang diteliti, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh metode latihan komando terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar Bolabasket pada atlet Junior *Club* Galaxy Kota Padang Panjang?
2. Apakah terdapat pengaruh metode latihan periksa diri terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar Bolabasket pada atlet Junior *club* Galaxy Kota Padang Panjang ?
3. Apakah terdapat perbedaan antara metode latihan komando dan periksa diri terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar atlet bolabasket pada atlet Junior *club* Galaxy Kota Padang Panjang ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh metode latihan dan kemampuan teknik dasar atlet bolabasket *club* Kota Padang Panjang. Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk membuktikan tentang:

1. Pengaruh metode latihan komando terhadap kemampuan teknik dasar atlet Bolabasket pada atlet Junior *club* Galaxy Kota Padang Panjang.
2. Pengaruh metode latihan periksa diri terhadap kemampuan teknik dasar atlet bolabasket pada atlet Junior *club* Galaxy Kota Padang Panjang.

3. Perbedaan pengaruh metode latihan komando dan metode latihan periksa diri terhadap kemampuan teknik dasar atlet Bolabasket pada atlet Junior *club* Galaxy Kota Padang Panjang.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna dan dapat bermanfaat bagi:

1. Secara Teoritis:

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan khususnya di bidang Bolabasket dalam rangka untuk meningkatkan prestasi atlet junior.

2. Secara Praktis:

- a. Pelatih agar dapat menyelenggarakan program latihan untuk kemampuan teknik dasar bolabasket.
- b. Pelatih dan atlet sebagai pedoman dan bahan pertimbangan dalam memberikan metode latihan untuk penguasaan teknik dasar bermain sehingga menjadi manusia yang ideal yang mempunyai mental tanding yang bagus dan mampu menghadapi tantangan ke depan dalam permainan bolabasket.
- c. Peneliti sendiri, dapat menambah pengetahuan untuk memperluas wawasan dalam kajian ini dan sebagai salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Magister Pendidikan pada Konsentrasi Manajemen Pendidikan Olahraga Program Studi Administrasi Pendidikan Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang.

- d. Peneliti lain, dapat mengembangkan lebih luas dan lebih baik lagi penelitian yang sejenisnya.

BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Metode latihan komando memberikan pengaruh signifikan terhadap kemampuan teknik dasar bolabasket, di mana hasil yang diperoleh $t_{hitung} 11,07 > t_{tabel} 2,145$ yang artinya hipotesis diterima dengan rata-rata pada *pre test* 50,00 menjadi 63,03 pada *post test*.
2. Metode latihan periksa diri memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan teknik dasar bolabasket, di mana hasil yang di peroleh $t_{hitung} 5,228 > t_{tabel} 2,145$ yang artinya hipotesis diterima dengan rata-rata pada *pre test* 50,00 menjadi 62,96 pada *post test*.
3. Metode latihan komando dan metode latihan periksa diri tidak memberikan perbedaan pengaruh terhadap kemampuan teknik dasar bolabasket, di mana hasil yang di peroleh $t_{hitung} < t_{tabel} = 0,021 < 2,145$ yang artinya metode latihan komando dan metode latihan periksa diri tidak terdapat perbedaan pengaruh antara ke dua bentuk latihan tersebut, sehingga ke dua bentuk latihan ini bisa digunakan proses latihan kemampuan teknik dasar bolabasket atlet junior putra *club* Galaxy Kota Padang Panjang.

B. Implikasi

Berdasarkan perhitungan statistik data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa metode latihan komando dan Periksa diri sama-sama dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar bolabasket. Hal ini dapat dijadikan pedoman bagi pelatih, atlet *Club Galaxy* Kota Padang Panjang dan masyarakat.

Bagi mereka yang ingin meningkatkan kemampuan teknik dasar, sudah barang tentu metode-metode latihan yang dikemukakan di atas dapat dilakukan. Namun metode yang dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar bolabasket adalah metode latihan komando. Hal ini dikarenakan, metode latihan komando berhubungan keputusan pelatih. Metode komando merupakan latihan yang disusun untuk meningkatkan peningkatan atlet yang selalu dikontrol oleh pelatih, sehingga segala gerakan dan koreksinya selalu diawasi oleh pelatih. Selain itu metode latihan komando ini dapat dilaksanakan dimanapun dan tidak memerlukan peralatan yang khusus.

Metode latihan periksa diri merupakan suatu rangkaian aktivitas atlet dalam menjelajahi dan menyelidiki permasalahan dalam latihan kemampuan teknik dasar bolabasket dengan suatu bentuk latihan pemecahan masalah yang menjadi landasan dalam latihan, dengan demikian latihan periksa diri menuntut atlet dapat merancang untuk meningkatkan latihan kemampuan teknik dasar. Pada latihan periksa diri memerlukan waktu yang lebih lama pada atlet sehingga

peran pelatih hanya diakhir pertemuan untuk meng evaluasi kinerja atlet dalam latihan teknik dasar bolabasket.

Setiap latihan hendaknya ditunjang dengan kontrol yang menyeluruh, karena latihan adalah suatu kegiatan yang direncanakan dan disusun secara sistematis yang akan dilakukan secara kontinyu, untuk itu dibutuhkan pengawasan, ketelitian pelatih dalam memberikan program latihan, sehingga latihan dapat berjalan dengan maksimal demi mencapai tujuan yang diinginkan.

Sebagaimana telah di kemukakan pada kajian teori sebelumnya bahwa terdapat perbedaan pengaruh antara metode latihan komando dan metode latihan periksa diri, akan tetapi hasil yang di temukan dilapangan menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh secara signifikan antara ke dua metode dimaksud. Pada metode komando terjadi pengaruh yang tidak begitu berbeda terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar dibandingkan dengan metode periksa diri. Hal ini disebabkan karena dalam metode komando, atlet terlalu tergantung terhadap keputusan dari pelatih, sehingga kreativitas dari atlet tidak bisa meningkat. Begitu juga dengan metode periksa diri, atlet junior belum terbiasa dengan melakukan koreksi terhadap diri nya sendiri, walaupun sudah diberikan kertas panduan, sehingga sangat mempengaruhi terhadap kemampuan teknik dasarnya.

Metode latihan komando dan latihan periksa diri merupakan metode yang memiliki tujuan sama namun pelaksanaan saat berbeda,

latihan komando lebih banyak pelatih yang memberikan perintah atau ketentuan dalam latihan, sedangkan untuk metode periksa diri diberikan kebebasan pada atlet mencari dan mengembangkan aspirasinya dalam latihan setelah itu baru diakhir latihan pelatih mengevaluasi gerakan yang dilakukan dalam latihan.

Berdasarkan pada temuan tersebut, maka bagi pelatih dituntut untuk mengetahui kelemahan dan kelebihan dari masing-masing metode komando dan Metode periksa diri. Hal ini dikarenakan, dengan mengetahui kelemahan dan kelebihan dari masing-masing metode latihan pelatih dapat memberikan metode latihan yang tepat sehingga tujuan dapat tercapai sesuai dengan tuntutan yang diberikan.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi di atas, maka diajukan beberapa saran kepada :

1. Metode latihan komando salah satu metode latihan yang dapat diberikan kepada atlet untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar bolabasket, metode komando menekankan agar pelatih lebih terampil untuk memberikan program latihan agar dapat memiliki kemampuan teknik dasar yang baik.
2. Metode latihan periksa diri salah satu metode latihan yang dapat memberikan kesempatan kepada atlet untuk memberikan peluang, mencari sendiri akan materi yang di sajikan sehingga dapat di evaluasi setelah latihan selesai.

3. Pelatih *club* Galaxy kota Padang Panjang yang ingin meningkatkan kemampuan teknik dasar bolabasket dengan metode latihan komando, karena dengan melakukan latihan tersebut dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar bolabasket.
4. Pelatih *club* Galaxy kota Padang Panjang yang ingin meningkatkan kemampuan teknik dasar bolabasket hendaknya melakukan metode latihan periksa diri, karena dengan melakukan latihan tersebut dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar bolabasket.

Daftar Rujukan

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bolabasket*. Solo: Era Intermedia
- Ambler, Vic. 2005. Petunjuk untuk Pelatih dan Pemain Bolabasket. Bandung : Pioner Jaya.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. Prosedur Penelitian ; suatu pendekatan praktek. Edisi Revisi ke-V : Jakarta. PT. Rinika Cipta.
- Bompa, Tudor, 1994. *Theory and Methodologi of Training (the key to athletic performance)* third edition : USA, Kendall/Hunt Publising.
- Buku Panduan. 2012. Penulisan Tesis dan Disertasi. Program Pasca sarjana. Padang: UNP
- Djaali dan Muljono. 2008. Pengukuran dalam bidang pendidikan. Jakarta ; PT. Grasindo.
- Fardi, Adnan, dkk. 1999. *Bolabasket Dasar*. Padang : FIK-UNP.
- Fardi, Adnan. 2012. *Silabus dan Hand-out Statistik*. FIK-UNP
- Harsono. 1988. Choaching dan Aspek-Aspek choaching. Jakarta ; Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Harsono. 1993. *Prinsip-prinsip Pelatihan*. Jakarta : Koni Pusat. Pusat Pendidikan dan Penataran.
- <http://pesantrenamanah.sch.id/pengertian-metode-dan-jenis-jenis-metode-belajarsambil-bermain>, Akses, 13 April 2015
- <http://wordpress.com/2013/07/24/pengertian-dan-definisi-metode-penelitian>, Akses, 13 April 2015
- Jurnal Ilmiah Canadian, akses 6 Mei 2015. <http://www.wheelchairbasketball.ca/uplodedFiles/LTAD>.
- Kosasih, Danny. 2008. *Fundamental Basketball First Step to Win*. Semarang : CV. Elwas Offset.
- Kosasih, Engkos 1993. *Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademik Pressindo