

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN BOLA MINI DAN BOLA
STANDAR TERHADAP KETERAMPILAN DASAR BERMAIN
BOLA BASKET**

SKRIPSI



Oleh :

ADRI CANDRA

1998/23133

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2008**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**Judul : Pengaruh Latihan Menggunakan Bola Mini dan Bola Standar
Terhadap Keterampilan Dasar Bermain Bola Basket**

Nama : Adri Candra

BP/NIM : 1998/23133

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang. Agustus 2006

Disetujui oleh

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Adnan Fardi, M.Pd

Drs. Tjung Hauw Sin, M.Pd, Kons

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga

Drs. Yendrizar, M.Pd

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
pada hari Jum'at tanggal 27 Februari 2007*

Pengaruh Latihan Menggunakan Bola Mini dan Bola Standar Terhadap Keterampilan Dasar Bermain Bola Basket

Nama : Adri Candra
BP/NIM : 1998/23133
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Maret 2007

Tim Penguji

Tanda Tangan

Ketua	: Dr. Adnan Fardi, M.Pd	
Sekretaris	: Drs. Tjung Hauw Sin, M.Pd, Kons	
Anggota	: Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd	
	Drs. Ishak Aziz, M.Pd	
	Drs. Witarsyah	

ABSTRAK

Adri Candra (2007): Pengaruh Latihan Menggunakan Bola mini dan Bola Standar Terhadap Keterampilan Dasar Bola Basket

Penulisan ini di latarbelakangi oleh pentingnya pemodifikasian (penggubahan) alat belajar apabila di rasakan alat belajar tersebut tidak sesuai dengan situasi dan kondisi siswa. Dengan adanya pemodifikasian alat belajar maka ketidak sesuaian antara alat belajar dengan situasi dan kondisi siswa teratasi, dan dengan kondisi alat belajar yang sesuai dengan situasi dan kondisi siswa, akan memberikan efektivitas dan efesiensi dalam proses belajar.

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui berapa besar pengaruh latihan menggunakan bola mini dan bola standar terhadap keterampilan dasar bermain bola basket. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah suatu proses yang dicobakan dalam bentuk latihan. Disain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kontrol group pre-test dan post-test.

Hipotesis yang penulis ajukan dalam penelitian ini adalah :

1. Latihan dengan menggunakan bola mini mempunyai pengaruh yang berarti terhadap hasil keterampilan teknik dasar bermain bola basket.
2. latihan dengan menggnakan bola standar juga mempunyai pengaruh ayang berarti terhadap keterampilan dasar bermain bola basket.
3. latihan dengan menbggunakan bola ukuran mini akan lebih cepat hasil peningkatan belajar dicapai dibandingkan dengna menggunakan bola standar.

Dari hasil pengolahan data, dapat penulis simpulkan hasil dari penelitian yang dilakukan sebagai berikut :

1. Hasil belajar keterampilan teknik dasar bermain bola basket dengan menggunakan bola mini menunjukkan peningkatan yang aberarti. Dengan nilai T-hitung 24,7 alebih besar dari nilai T-tabel 1,75 pada taraf nyata 0,05.
2. hasil berajar keterampilan teknik dasar bermain bola basket menggunakan bola standdar menunjukkan peningkatan yang berarti. Dengan nilai T-hitung 27,18 lebih besar dari T-tabel 1,75 dengan taraf nyata 0,05.
3. terdapat perbedaan apeningkatan ang berarti antara hasil belajar keterampilan teknik dasar bermain bola basket dengna menggunakan bola mini dan bola standar dengan ukuran 75-78 cm dan berat 600-650 gram (Peraturan 2004 :4).

Dari hasil pengolahan data di atas maka dalam penggunaan alat belajar dalam bermain bola basket tidaklah berpengaruh, namun untuk pencapaian hasil yang optimal ndalam bermain bola basket maka penulis menyarankan kepada pembina, pelatih dan guru pendidikan jasmani menggunakan bola mini ang di modifikasi sesuai dengan kemampuan yang dimiliki siswa.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan syukur alhamdulillah kehadiran Allah SWT, karena atas berkat rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya. Skripsi ini penulis susun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Skripsi ini berjudul : **“Pengaruh Latihan Menggunakan Bola Mini dan Bola standar terhadap keterampilan dasar Bermain Bola Basket”**.

Dalam persiapan penyusunan dan penyelesaian skripsi ini, penulis menghadapi berbagai hambatan dan kesulitan. Namun atas dorongan dan bantuan berbagai pihak, akhirnya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Untuk itu penulis menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya, khususnya kepada Yang Maha Kuasa, Ayahanda, Ibunda dan Kakakanda tercinta selalu memberi dorongan dan bantuan baik moril maupun materil, serta kepada teman-teman yang tercinta yang telah membantu penulisan dan penyempurnaan skripsi ini. Juga kepada Tunangan ku (Mira Gustia “Iya manis”) yang tercinta dan tersayang yang telah menemani dan memberikan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.

Ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya penulis sampaikan pula kepada yang terhormat :

1. Bapak Drs. Syahrial. B, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Bapak Drs. Yendrizar, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP.
3. Bapak Drs. Ishak Aziz, M.Pd, selaku Sekretaris Jurusan Kepelatihan Olahraga FIK UNP.
4. Bapak Dr. Adnan Fardhi, M.Pd, selaku Pembimbing I dalam penyusunan Skripsi
5. Bapak Drs.Tjung Hauw Sin, M.Pd, Kons, selaku Pembimbing Akademik dan Pembimbing II penyusunan skripsi
6. Bapak Dr. Eddy Marheni, M.Pd, selaku penguji dalam penulisan skripsi
7. Bapak Drs. Witarsyah, selaku penguji dalam penulisan skripsi
8. Bapak Drs. Naswir. Selaku kepala sekolah SMPN 13 Padang yang telah memberikan izin kepada penulis untuk mengadakan penelitian/riset pada siswa SMPN 13 Padang.
9. Bapak Irwan selaku guru pendidikan jasmani SMPN 13 Padang
10. Kepada seluruh pihak aayang telah membantu penulis dalam penyusunan skripsi yang tidak dapat di sebut satu per satu namanya.

Mudah-mudah segala amal baik serta bantuan yang penulis terima mendapatkan pahala yang berlipat ganda dari Allah SWT, Amin.

Akhirnya penulis berharap, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya bagi para pembaca umumnya.

Padang, Agustus 2006

Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	
HALAMAN PENGESAHAN	
HALAMAN PERSEMBAHAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Kegunaan Penelitian.....	8
 BAB II. KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori.....	9
1. Bola Ukuran Mini dan Bola Ukuran Standar	9
2. Keterampilan Teknik Dasar. Bermain Bola Basket	9
a. Menembak (Shooting)	11
b. Menggiring Bola (Dribble)	14
c. Mengoper (Passing)	15
3. Alat Belajar.....	18
4. Metode Latihan.....	21
B. Kerangka Konseptual	23

1. Pengaruh Metode Latihan Menggunakan Bola Mini terhadap Keterampilan Dasar Bermain Bola Basket.....	23
2. Pengaruh Metode Latihan Menggunakan Bola Standar terhadap Keterampilan Dasar Bermain Bola Basket.....	24
3. Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Menggunakan Bola Mini dan Bola Standar terhadap Keterampilan Dasar Bermain Bola Basket.....	25
C. Hipotesis.....	26

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	27
B. Waktu dan Tempat Penelitian	27
C. Desain Penelitian.....	28
D. Populasi dan Sampel.	29
E. Instrumen Penelitian	31
F. Teknik Apengumpulan Data	33
G. Teknik Pengumpulan Data	33

BAB IV. HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	35
1. Hasil Tes Kelompok Eksperimen (Bola Mini).....	35
2. Hasil Tes Kelompok Kontrol (Bola Standar).....	36
B. Pengujian Persyaratan Analisis	38
1. Uji Normalitas	38
2. Uji Homogenitas Varians	39
C. Pengujian Hipotesis.....	40
1. Hipotesis Pertama (Kelompok Eksperimen)	40
2. Hipotesis Kedua (Kelompok Kontrol)	41
3. Hipotesis Ketiga (Perbedaan Kelompok Eksperimen dan Kontrol).....	42
D. Pembahasan.....	43

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	47
B. Saran.....	47

DAFTAR PUSTAKA	49
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	
----------------------	--

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kelompok Eksperimen.....	35
2. Grafik Distribusi frekuensi Hasil tes Kelompok Eksperimen.....	36
3. distribusi Frekuensi Hasil Tes Kelompok Kontrol.....	37
4. Grafik Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kelompok Kontrol	37
5. rangkuman Uji Normalitas kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	38
6. Grafik Rangkuman Uji Normalitas Kelompok Eksperimen dan kontrol...	39
7. Rangkuman Uji Homogenitas Varians kelompok Eksperimen dan Kontrol	39
8. Rangkuman haasil Uji Hipotesis Peningkatan Antara tes Awal dan Akhir Pada Kelompok Eksperimen	40
9. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis Peningkatan Antara Tes Awal dan Akhir Pada Kelompok Kontrol.....	41
10. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis Peningkatan Antara Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Bermain Bola Basket.....	42

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Tembakan (Shooting)	
1.1 Tembakan Satu Tangan (<i>one Hand Set Shoot</i>)	13
1.2 Pelaksanaan tembakan Satu Tangan	13
1.3 Rangkain gambar tembakan Satu Tangan.....	13
2. Menggiring Bola (<i>Dribble</i>)	
2.1 Posisi Tubuh Saat Menggiringg Bola	15
2.2 Sikap Tangan Saat Menggiring Bola	15
3. Menggoper (<i>Passing</i>)	
3.1 Gerakan Passing Dada (<i>Chest Pass</i>)	17
3.2 Gerakan Pasing Pantul (<i>Bounce Pass</i>)	17
3.3 Gerakan Pasing Atas Kepala (<i>Overhead Pass</i>).....	17

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Materia Perlakuan	51
2. Data Tes	67
3. Data Tes Awal dan Akhir kelompok Eksperimen dan Konaatrol.....	68
4. Uji Normalitas kelompok Eksperimen.....	69
5. Uji Normalitas Kelompok Kontrol.....	70
6. Uji Homogenitas Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	71
7. statistik Deskripsi Data Penelitian	72
8. Uji Hipotesis Pertama Kelompok Eksperimen	73
9. Uji HipotesisaKedua Kelompok Kontrol.....	74
10. Uji Hipotesis Ketiga Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	75
11. Surat Persetujuan Turun Kelapangan.....	76
12. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	77

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dewasa ini di Indonesia, permainan bola basket merupakan permainan yang banyak digemari tidak hanya orang dewasa akan tetapi anak-anak pun sudah banyak yang memainkannya. Gejala ini, erat kaitannya dengan gencarnya tayangan liga bola basket amerika atau yang lebih dikenal dengan NBA (National Basketball Association). Tayangan dan dampak dari tayangan ini tidak hanya terdapat di indonesia tapi diseluruh negara didunia.

Permainan bola basket permainan yang sangat menarik,. Karena dapat dimainkan oleh putra putri semua golongan umur. Disamping itu juga para pemain dituntut keterampilan bermain, kesegaran fisik, dan kekuatan, serta daya tahan tubuh yang tinggi.

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang ada dalam program pendidikan jasmani yang dilaksanakan di sekolah-sekolah. Dalam kurikulum pendidikan jasmani yang dijelaskan bahwa melalui proses belajar mengajar olahraga bola basket diharapkan selain untuk meningkatkan kesegaran jasmani juga untuk mendidik watak, kedisiplinan, kesehatan, serta untuk meningkatkan prestasi olahraga bola basket melalui kegiatan intra kurikuler maupun ekstra kurikuler.

Pengenalan dan pembinaan olahraga bola basket disekolah-sekolah dilakukan melalui proses belajar mengajar permainan bola basket. Baik

buruknya pembinaan dan pengembangan olahraga bola basket disekolah tergantung pada mekanisme belajar mengajarnya.

Dalam proses belajar bola basket, terdapat faktor-faktor yang akan menentukan hasil belajar tersebut. Faktor-faktor tersebut adalah faktor bawaan atau faktor internal yang dimiliki oleh individu sendiri, seperti : bakat, minat, motivasi, dan intelegensi. Selain faktor tersebut adalah faktor eksternal atau faktor yang berasal dari luar individu, seperti : pelatih, guru, waktu latihan, penggunaan sarana dan prasarana latihan. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Harsosno (1988: 119), sebagai berikut :

Konsekuensi yang logis dari sistem latihan dengan kualitas yang tinggi biasanya adalah prestasi yang tinggi pula. Kecuali faktor pelatih, ada faktor-faktor lain yang mendukung dan ikut menentukan kualitas training, yaitu hasil-hasil penemuan penelitian, fasilitas dan peralatan latihan, kemampuan atlet dan sebagainya. Oleh karena itu, semua faktor yang dapat mendukung kualitas latihan haruslah dimanfaatkan seefektif mungkin dan diusahakan untuk terus ditingkatkan.

Berdasarkan pendapat tersebut, penggunaan fasilitas latihan yang baik merupakan salah satu faktor yang menentukan kualitas dari latihan. Dengan adanya fasilitas belajar atau latihan, akan merangsang siswa untuk belajar. Seperti yang dikemukakan Briggs yang dikutip oleh Sardiman (1993 ; 6), sebagai berikut “media adalah segala alat fisik yang dapat menyajikan pesan serta merangsang siswa untuk belajar” lebih lanjut Sardiman (1993 : 17) menerangkan tentang kegunaan dari media-media pendidikan berguna untuk :

1. Menimbulkan kegairahan belajar
2. Memungkinkan interaksi yang lebih langsung antara anak didik dengan lingkungan dan kenyataan

3. Memungkinkan anak didik belajar sendiri-sendiri menurut kemampuan dan minatnya

berdasarkan penjelasan sardiamn tersebut, dapat penulis simpulkan bahwa penggunaan media belajar sangat diperlukan agar anak didik lebih bergairah dalam belajarnya, sehingga motivasi anak didik dalam mengikuti pelajaran akan lebih besar. Hal tersebut akan mempermudah dan memperlancar proses belajar mengajar untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Demikian pula halnya dalam proses belajar bola basket, penggunaan media belajar sangat diperlukan dalam mempelajari gerakan-gerakan yang harus dilakukan.

Media belajar akan bermanfaat bagi anak didik apabila digunakan sesuai dengan kemampuan peserta didik. Hal ini diungkapkan kiram (1991 : 269) sebagai berikut :

Kondisi persyaratan luar seperti fasilitas atau peralatan yang dibutuhkan atau dipergunakan yang tidak mendukung dapat merupakan sumber penyebab terjadi kesalahan, misalnya menggunakan alat yang telah rusak ukuran peralatan yang digunakan yang tidak sesuai dengan kemampuan peserta didik (terlalu ringan, terlalu pendek, terlalu berat atau terlalu besar).

Kesimpulan dari keterangan diatas adalah perhatian terhadap kondisi fasilitas atau media belajar merupakan hal yang harus diprioritaskan juga. Dalam permainan bola basket banyak teknik dasar dipelajari seorang bisa bermain bola basket dengan baik di antaranya, teknik melempar dan menangkap, teknik menggiring bola, teknik menembak, teknik gerak berporos, teknik merebut bola (rebound).

Salah satu yang terpenting dari keterampilan dasar bermain bola basket adalah teknik menembak, menggoper, menggiring bola yang baik dapat menentukan keberhasilan suatu regu, “keberhasilan (kemenangan) suatu regu sangatlah ditentukan oleh keberhasilan penguasaan teknik dasar akan dapat menunjang keterampilan tersebut. Untuk dapat berhasil dalam penguasaan keterampilan dasar diperlukan teknik-teknik yang betul” (Sodikun, 1988 : 94). Selain itu bola basket juga merupakan permainan dengan tujuan memasukan bola sebanyak mungkin.

Menurut pengamatan penulis di lapangan, masih banyak guru olahraga dalam proses belajar mengajar permainan bola basket untuk siswa pemula dengan menggunakan bola ukuran standar dengan ukuran keliling 75-78 dan berat 600-650 gram (peraturan 2004 : 4) yang mana ukuran tersebut sering dipakai oleh para pemain lanjutan. Se jauh pengamatan penulis dalam hal ini siswa pemula mempunyai banyak kesulitan untuk belajar atau beradaptasi dengan ukuran bola tersebut karena bola yang terlalu berat dan besar apalagi kalau kita lihat kondisi siswa pemula tersebut, baik kemampuan awal para siswa pemula yang belum ada.

Banyak diantara siswa pemula tersebut melakukan penyesuaian gerak (kompensasi gerak) akibat bola yang tidak sesuai dengan kapasitas tenaga yang mereka miliki. Misalnya, akibat bola yang terlalu berat, bola yang seharusnya dapat dikontrol dengan baik tanpa mengalami kesulitan. Seperti yang dikemukakan Smith (1980 : 264) sebagai berikut : “if a ball either too big, too heavy, or both, then junior player often develops a compensatory

movement to accommodate this ekstra load”. (bola sering menjadi faktor hambatan dalam mempelajari teknik-teknik dasar bola basket).

Penyesuaian gerak yang mereka lakukan dalam belajar keterampilan dasar bermain bola basket untuk menambah momentum dalam mengontrol bola dengan baik dalam teknik menembak, menggoper, menggiring siswa sering melakukan dengan tenaga yang dapat mempengaruhi koordinasi gerakan. Akibat dari kompensasi gerak yang tidak baik maka jalannya bola menjadi tidak terkontrol dan jauh dari sasaran yang menjadi tujuan setiap permainan bola basket.

Penyesuaian gerak yang terus menerus dilakukan dan tidak cepat-cepat dikoreksi bisa menyebabkan “bad habit” atau kebiasaan buruk yang susah untuk diperbaikinya. Belajar teknik dasar bagi siswa pemula dengan mempergunakan bola ukuran mini dengan ukuran keliling 68-73 cm dan berat 450-500 gram (peraturan 2004 : 4) merupakan alternatif untuk mengurangi hambatan dalam mempelajari teknik-teknik dasar dalam bola basket. Karena bola ukuran mini tersebut selain lebih kecil dan ringan maka ke tidak sesuaian antara bola basket dan kapasitas tenaga siswa menjadi teratasi.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru olahraga SMPN 13 padang, masih banyak guru yang beranggapan bahwa penggunaan bola basket ukuran standar untuk siswa pemula tidak mengganggu terhadap proses belajar keterampilan teknik dasar bola basket. Dalam hal ini, penulis menilai bahwa penggunaan bola ukuran standar dalam mencapai hasil belajar untuk pemula dapat menghambat pembelajaran yang dicapai, maka penulis ingin melakukan

penelitian “Pengaruh Latihan Menggunakan Bola Mini dan Bola Standar Terhadap keterampilan Dasar Dalam Bermain Bola Basket”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, peneliti ingin meneliti lebih lanjut mengenai seberapa besar pengaruh latihan dengan menggunakan bola mini dan bola standar terhadap keterampilan dasar dalam bermain bola basket. Selanjutnya penulis rumuskan masalah penelitian yang lebih khusus, sebagai berikut :

1. Seberapa besar pengaruh ukuran bola mini terhadap keterampilan dasar bermain bola basket ?
2. Berapa besar pengaruh ukuran bola standar terhadap keterampilan dasar bermain bola basket ?
3. Apakah terdapat perbedaan peningkatan yang berarti dengan menggunakan bola mini dan bola standar dalam bermain bola basket ?
4. Apakah dengan menggunakan bola mini dapat meningkatkan kemampuan keterampilan dasar bermain bola basket pada pemula ?
5. Apakah dengan menggunakan bola standra dapat meningkatkan kemampuan keterampilan dasar bermain bola basket pada pemula ?

dalam hal ini penelitian akan dilakukan pada siswa-siswa kelas VIII SMPN 13 Padang yang termasuk dalam kategori pemula.

C. Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini, penulis membatasi masalah ini yang berkaitan dengan “Pengaruh Latihan Menggunakan Bola Mini dan Bola Standar Dengan Keterampilan Dasar Bermain Bola Basket”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Seberapa besar pengaruh latihan menggunakan bola mini dalam keterampilan dasar bermain bola basket ?
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan menggunakan bola standar dalam keterampilan dasar bermain bola basket ?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan menggunakan bola mini dan bola standar dalam keterampilan dasar bola basket ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini disusun dan dilakukan dengan beberapa tujuan antara lain sebagai berikut :

1. Mendeskripsikan pengaruh latihan menggunakan bola mini terhadap keterampilan dasar bermain bola basket.
2. Mendeskripsikan pengaruh latihan menggunakan bola standar terhadap keterampilan dasar bermain bola basket.

3. Mendeskripsikan apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan menggunakan bola mini dan bola standar terhadap keterampilan dasar bermain bola basket.

F. Kegunaan Penelitian

1. Sebagai masukan dan informasi terhadap pembina, pelatih, dan guru pendidikan jasmani bahwa pengaruh latihan menggunakan bola mini sangatlah bagus untuk keterampilan dasar bermain bola basket untuk pemula.
2. Sebagai bahan bacaan dan sumber ilmu bagi mahasiswa FIK dan masyarakat olahraga dalam meningkatkan keterampilan dasar pada pemula.
3. Sebagai persyaratan bagi penulis dalam mencapai gelar sarjana pendidikan.

BAB II

KERANGKA TEORITIS

A. Kajian Teori

1. Bola Ukuran Mini dan Bola Ukuran Standar

Dalam peraturan resmi bola basket tahun 2004 menyatakan bahwa untuk pertandingan tingkat SMP menggunakan bola dengan ukuran yang berbeda yang digunakan pada pertandingan Liga dan tingkat SMA, hal ini dikemukakan pada Musyawarah Nasional pada tahun 2005 di Jakarta setahun setelah peraturan ini di keluar. (Peraturan 2004 : 4) Maka ditetapkanlah untuk tingkat SMP dan kategori wanita menggunakan bola dengan ukuran keliling 68-73 cm dan berat 450-500 gram dengan merek bola Mikassa 1000 Competition yang dikeluarkan dan disahkan oleh PB Perbasi.

Sedangkan untuk bola ukuran standar kita semua sudah tahu dengan ukuran keliling 75-78 cm dan berat 600-650 gram (Peraturan 2004 :4). Bola tersebut digunakan pada pertandingan liga dan kejuaraan tingkat SMA, perguruan tinggi dan Klub. Sedangkan untuk mendapatkannya sangatlah mudah dan dapat dicari pada toko-toko olahraga dengan bermacam merek.

2. Keterampilan Teknik Dasar Permainan Bola Basket

Keterampilan dasar permainan bola basket adalah suatu tingkat kemampuan/teknik dasar yang harus dimiliki seorang pemain untuk dapat menjadi pemain yang terampil dan cekatan, ada dua hal yang sangat penting

didalam melatih teknik-teknik keterampilan dasar sebab penguasaan suatu latihan teknik sesungguhnya hanya akibat dari hasil pengulangan gerakan itu.

Lambat atau cepatnya penguasaan teknik permainan juga ditentukan oleh tepat tidaknya perincian latihan atau sarana yang diberikan atas teknik gerakan itu, di dalam membagi-bagi suatu latihan hendaklah masih tetap dalam hubungan dengan keseluruhan hingga perincian itu tidak membingungkan.

Dalam permainan bola basket dimana hampir diperlukan semua kemampuan tubuh manusia. Baik fisik, mental dan intelektual, sudah barang tentu mempunyai berbagai teknik yang harus dikuasai dengan baik oleh para pemain basket yang ingin berprestasi baik. Bola basket termasuk jenis permainan yang kompleks gerakannya artinya terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinasi rapi sehingga dapat bermain dengan baik.

Sebelum melempar bola seorang pemain basket harus dapat memegang bola dengan baik. Jika cara memegang bola saja kurang baik tentu saja ia tidak dapat melemparkannya dengan baik dan sebelum menerima bola ia harus dapat menangkap bola dengan baik pula agar dapat di kuasai. Untuk dapat menerobos lawan maka ia harus dapat menggiring bola dengan baik kemudian berusaha untuk membuat angka atau poin maka ia pun harus dapat melakukan tembakan dengan baik.

Agar seorang atlet dapat menampilkan teknik dasar⁵ dengan baik dalam olahraga, maka harus memiliki komponen teknik dasar. Dalam

permainan bola basket keterampilan dasar dari permainan ini adalah mutlak diperlukan untuk bermain dengan hasil baik.

Oleh karena itu penguasaan terhadap teknik dasar dalam permainan bola basket sangatlah penting dan akan menunjang kepada keterampilan bermain selanjutnya. Dibawah ini akan dijelaskan beberapa gerakan teknik dasar bola basket, teknik dasar tersebut dibagi sebagai berikut :

a. Menembak (shooting)

Bola basket merupakan permainan dengan tujuan memasukan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan. Oleh karena itu, para pemain dituntut untuk mempunyai kemampuan menembak yang baik. Bahkan dalam permainan bola basket moderen, seorang pemain bertahan pada saat menyerang harus mampu mencetak angka sama baiknya dengan pemain penyerang, maka muncullah istilah “shooting guard” yaitu seorang pemain bertahan sekaligus pencetak angka. Era pemain bertahan murni (pure defence) kini sudah ditinggalkan, karena tidak efektif lagi.

Menembak dalam permainan bola basket merupakan suatu koordinasi yang meliputi gerakan mengarahkan dan mengusahakan agar bola masuk ke keranjang (sasaran). Banyak hal yang bisa meningkatkan kualitas atau kemampuan menembak sedikitnya ada dua faktor yang sangat penting yang terlibat, untuk menjadi seorang penembak yang baik, menurut Murphy (1939 : 19) adalah kepercayaan diri dan konsentrasi. Hilangnya kepercayaan diri akan menjadi penghambat untuk menjadi penembak yang baik, sementara tingginya kepercayaan diri akan memberikan peluang kepada para penembak

untuk meraih keberhasilan. Ketakutan dan pengendalian pikiran bahwa ia akan mengalami kegagalan akan berpengaruh langsung terhadap hasil yang tidak baik atau yang tidak diinginkan. Untuk menghindari ketegangan dan mengatasi kurangnya kepercayaan diri, pemain dianjurkan untuk berkonsentrasi pada ring dan tembakan yang akan dilakukan. Caranya, pandangan lurus kedepan, kearah ring dan himpunlah pikiran bahwa bola masih diluar ring tersebut. Jika cara-cara seperti ini dilaksanakan, maka tak akan ada atau bahkan tak ada waktu memikirkan kegagalan.

Relaksasi menjadi bagian yang penting dalam permainan bola basket terutama saat melakukan tembakan. Dalam keadaan tekanan emosional atau usaha-usaha untuk mencoba secara optimal akan mengakibatkan otot-otot menjadi tegang, dan dalam keadaan ini tak mungkin seorang pemain basket bisa mengontrol gerakannya. Akibatnya tembakan yang dilepaskan tidak memicu sasaran yang diharapkan. Kecepatan, sentuhan jari yang ringan, dan irama gerakan yang lentur adalah karakteristik rileks. Supaya tetap dalam keadaan rileks, usaha-usaha yang terkontrol harus dipertahankan setiap saat. Misalnya, tidak terburu-buru untuk melakukan tembakan, menarik nafas dalam-dalam.

Kepercayaan diri di antaranya berupa ketenangan, penuh pertimbangan, sadar, memahami semua aspek permasalahan. Tidak adanya kepercayaan diri seringkali menciptakan rangsangan ketegangan. Pengalaman yang banyak atau seringnya seorang pemain melakukan gerakan atau latihan, bisa menumbuhkan derajat kepercayaan diri.

b. Menggiring Bola (dribble)

Selain dari teknik menembak dalam keterampilan permainan bola basket, ada juga yang lain dapat menunjang permainan tersebut adalah menggiring bola (dribble). Dimana menggiring bola satu cara untuk membawa bola kesegala arah dengan lebih dari satu langkah asal bola sambil di pantulkan dan merupakan suatu usaha untuk mengamankan bola dari rampasan lawan sebab dengan demikian ia dapat bergerak menjauh dari lawan sambil memantulkan bola kemana ia tuju.

Adapun kesalahan-kesalahan yang terjadi dalam pelaksanaan menggiring bola ono, akakn tetapi peran pelatih untuk mengawasinya sangalah perlu namun bukan hanya pengawasan saja tetapi dari faktor sarana dapat menunjang “bola”. Beberapa hal yang perlu diperhatikan, yaitu :

- b.1 menggiring bola di pantulkan tapi ditepuk dengan telapak tangan
- b.2 ketika bola memantul sedikit ditahan dengan tangan
- b.3 melihat bola ketika memantulkan bola
- b.4 memantulkan bola terlalu tinggi dan jauh dari badan
- b.5 kesulitan dalam menguasai bola
- b.6 tidak mempunyai kekuatan yang cukup dalam memantulkan bola
- b.7 badan tidak rendah dan bungkuk

c. Mengoper (passing)

Istilah mengoper/melempar/mengumpan selalu berhubungan dengan menangkap atau menerima bola. Operan pada umumnya dilakukan dengan 2 bahkan 1 tangan serta harus cepat, tepat dan keras, tetapi tidak liar sehingga dapat dikuasai oleh kawan yang menerimanya. Namun mengoper

tidaklah semudah orang menduga, ada beberapa hal yang harus diperhatikan saat mengoper bola antara lain :

- c.1 Arah bola harus terhindar dari serobotan (intercept) lawan
- c.2 Timing (waktu harus tepat)
- c.3 Kesatuan rasa antara pelempar dan penerima
- c.4 Harus dihindari lemparan menyilang atau melewati dalam keadaan bebas/jauh dari lawan

Untuk dapat melakukan operan dengan baik harus dapat menguasai macam-macam teknik dasar melempar dan menangkap bola dengan baik pula oleh karena itu perlu diketahui macam-macam teknik dasar melempar (passing) :

- c.1 Chest pass (operan dada)
- c.2 bounce Pass (operan pantulan)
- c.3 Over head pass (operan dari atas kepala)
- c.4 Baseball Pass (operan jauh)

Biasanya untuk para pemula yang diberikan ialah 3 jenis bentuk operan yang ada di atas, sedangkan untuk jenis operan baseball biasanya diberikan setelah mereka dapat melakukan gerakan yang lain dengan baik.

3. Alat Belajar

Media belajar atau alat belajar merupakan suatu perangkat atau piranti keras yang terlibat dalam kegiatan proses belajar mengajar. Media belajar atau alat belajar juga bisa menentukan kualitas proses belajar mengajar, walaupun banyak faktor lainnya yang bisa menentukan kualitas belajar mengajar. Media belajar yang baik harus juga mempertimbangkan situasi, kondisi, dan kemampuan peserta didik. Ada kalanya media belajar yang dipergunakan peserta didik tidak sesuai atau tidak mempertimbangkan kondisi serta kemampuan peserta didik misalnya, anak-anak usia sekolah dasar pada saat melakukan suatu permainan memakai perlengkapan untuk orang dewasa.

Mengenai kondisi peserta didik ini Kiram (1991 : 295), mengatakan “sering kali terjadi dalam suatu proses pembelajaran bahwa ada beberapa orang peserta didik yang belum memiliki kemampuan untuk memenuhi tuntutan kurikulum atau tuntutan hasil belajar yang harus di capai oleh kurikulum. Inti permasalahannya, bahwa apabila media belajar tersebut tidak sesuai dengan kondisi dan kemampuan peserta didik maka peserta didik akan mengalami kesulitan dalam proses belajarnya, dan ini akan menghambat dalam pencapaian tujuan proses belajar mengajar tersebut. Ketidak sesuaian media belajar bisa juga mengakibatkan kondisi kejiwaan peserta didik terganggu. Misalnya, turunnya kegairahan belajar, rasa percaya diri, motivasi. Hal ini di katakan oleh Kiram (1991 : 196), sebagai berikut :

“bila keadaan yang demikian dibiarkan berlarut-larut maka rasa percaya diri, motivasi dan kegairahan belajar peserta didik akan

menurun. Akhirnya mereka akan terjerumus pada suatu kondisi psikis yang frustrasi karena merasa dirinya tidak memiliki kemampuan untuk berbuat atau menampilkan sesuatu yang baik. Hal ini akan demikian patut dihindarkan atau di cegah”.

Perhatian yang besar dari para guru pendidikan jasmani terhadap kondisi alat belajar dan kreativitas untuk mengubahnya, apabila dirasakan kondisi alat belajar tersebut tidak sesuai lagi dengan peserta didik, merupakan jalan keluar yang baik. Hal ini di tegaskan oleh Kiram (1991 : 298), sebagai berikut. “bila alat yang digunakan sesuai dengan tuntutan kurikulum terlalu besar, kecil, berat, ringan, rumit, dan sebagainya, ubahlah alat yang di gunakan tersebut. Sehingga memberikan kemudahan bagi peserta didik untuk menggunakannya”.

Dalam hal modifikasi ini Ateng (1988 : 253), mengatakan “pertimbangkan yang paling penting dalam modifikasi adalah agar anak dapat mengerjakan pola gerak yang benar”. Berikut ini adalah sejumlah gagasan contoh modifikasi, yang dikemukakan oleh Ateng (1988 : 254) :

“kurangi jumlah pemain dalam suatu regu, ukuran lapangan dikurangi, atau diperkecil, kurangi waktu permainan, rendahkan net atau ring basket, mempermudah membuat skor, umpamanya dengan memperbesar gawang, meniadakan penjaga gawang atau menambah dengan cara lain dalam membuat skor, pakai alat yang lebih cocok, seperti bola yang lebih ringan, bola pantai untuk bola voli, atau bola-bola ukuran junior untuk sepak bola dan bola basket, pakai garis bantu daerah, atau batas zone untuk menekankan permainan posisi”.

Selain itu dalam hal modifikasi, Smith (1980 : 263) memberikan pandangan yang lain : menurut Smith bahwa modifikasi alat belajar bertujuan untuk memberikan suasana permainan dan belajar yang lebih efektif,

khususnya untuk para pemula (the beginners). Secara terperinci Smith (1980 : 270), memaparkan mengenai tujuan dan keuntungan dari modifikasi, sebagai berikut :

“memberikan kesempatan kepada anak-anak untuk menikmati permainan secara penuh dalam situasi dan kondisi yang sesuai dengan usia dan kapasitas fisik mereka, suatu usaha untuk mengurangi kesulitan-kesulitan dalam permainan, memperbesar kenikmatan dan kepuasan pribadi anak. Semua tujuan dan pertimbangan untuk memodifikasi alat belajar pada dasarnya untuk memberikan kemudahan kepada peserta didik dalam melaksanakan tugas-tugas yang di bebaskan kepadanya. Kemudahan-kemudahan yang di dapat oleh anak-anak tersebut selama proses belajar mengajar diharapkan bisa meningkatkan persentase keberhasilan dalam belajar keterampilan motorik”.

Hal ini dapat mengakibatkan efek percaya diri, bergairah, dan motivasi dalam proses belajar keterampilan motoriknya. Kiram (1991 : 295) mengatakan bahwa : memberikan pengalaman keberhasilan dalam belajar keterampilan motorik adalah memberikan kesempatan, kemungkinan, atau peluang kepada peserta didik untuk mengalami suatu keberhasilan dalam proses pembelajaran. Mengalami suatu keberhasilan atau meningkatkan rasa percaya diri, bergairah, dan motivasi peserta didik dalam proses pembelajarannya.

Di dalam hal ini, penulis akan mengambil salah satu bentuk alat belajar yang di modifikasi yaitu bola ukuran mini. Bola ukuran mini sebagai hasil modifikasi alat belajar merupakan usaha untuk mengurangi kesulitan-kesulitan yang dihadapi siswa dalam belajar keterampilan dasar bermain bola basket. Selain itu juga, dasar pertimbangan adalah supaya anak melakukan pola gerak yang benar tanpa dibebani oleh besar dan beratnya bola. Kemudian

hal yang paling penting lainnya adalah memberikan pengalaman keberhasilan yang lebih banyak kepada anak dibandingkan dengan penggunaan bola ukuran standar. Penggunaan bola ukuran mini juga bisa menumbuhkan motivasi yang timbul dari luar diri individu.

Hal tersebut sesuai dengan pendapat Sardiman (1993 : 90), sebagai berikut : “motivasi ekstrinsik adalah motif-motif yang aktif dan berfungsi karena adanya rangsangan dari luar”. Lebih lanjut sardiman (1993 : 90), menjelaskan sebagai berikut : “... motivasi ekstrinsik dapat juga dikatakan sebagai bentuk motivasi yang di dalamnya aktivitas belajar dimulai dan diteruskan berdasarkan dorongan dari luar yang secara mutlak berkaitan dengan aktivitas belajar”.

Tujuan akhir dari penggunaan bola mini ini dalam proses belajar keterampilan dasar bermain bola basket adalah agar siswa bisa melakukan pola gerak yang betul dalam melakukan gerakan teknik dasar untuk menumbuhkan aspek kejiwaan yang positif, misalnya tumbuhnya kepercayaan diri, motivasi, rasa senang, rasa puas. Kumpulan (akumulasi) dari aspek-aspek kejiwaan tersebut di tambah dengan latihan yang kontinyu dan sistematis diharapkan bisa membentuk para pemain basket dengan kemampuan atau kualitas bermain yang baik. Mengenai bola ukuran mini dan bola ukuran standar yang digunakan dalam eksperimen ini.

4. Metode latihan

Metode berasal dari bahasa Inggris “method” yang artinya adalah suatu cara atau jalan mengerjakan sesuatu (As hornby, dalam Alnedral, 1994).

Untuk mengembangkan keterampilan belajar atau berlatih, banyak sekali metode atau cara yang bisa di pakai, karena semakin baik (tepat) metode yang di hunikan akan semakin efektif pula tujuan yang bisa dicapai. Sehubungan dengan hal tersebut Surachmad dalam Djusman (1989) menegaskan :

“metode adalah cara yang didalam fungsinya merupakan alat untuk mencapai tujuan, makin baik metode yang dipakai maka makin efektif pencapaian tujuannya. Untuk menetapkan terlebih dahulu apakah metode yang dipakai biasanya dikatakan baik, maka terlebih dahulu diperlukan patokan yang bersumber dari beberapa faktor. Faktor utama yang menentukan adalah tujuan yang akan dicapai”.

Selanjutnya Luthan (1998) menegaskan bahwa pengertian metode adalah: “metode adalah suatu cara yang spesifik untuk menyuguhkan tugas-tugas (learning task) secara sistematis yang terdiri dari seperangkat tindakan pelatih/guru dalam penyajian kondisi belajar untuk mencapai tujuan yang diharapkan”. Berdasarkan pendapat diatas, maka metode mengajar dalam suatu cabang olahraga adalah cara yang dipergunakan untuk melatih teknik-teknik dalam berolahraga sesuai dengan cabang olahraga masing-masing. Banyak batasan yang diberikan orang terhadap pengertian tentang metode.

Namun pada prinsipnya metode dapat dikatakan sebagai suatu cara atau segala kegiatan yang direncanakan untuk mencapai tujuan tertentu. Jelaslah bahwa metode merupakan suatu cara yang digunakan untuk mencapai tujuan, disamping itu keberhasilan suatu proses mengajar juga ditentukan oleh seorang dalam memilih dan menetapkan metode mengajar yang akan diterapkan dalam melatih. Oleh sebab itu, terlebih dahulu pelatih harus mengetahui kriteria-kriteria dalam memilih metode. Sehubungan dengan

itu IL. Pasaribu dan B. Simanjuntak (1983) mengemukakan kriteria sebagai berikut :

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

Berdasarkan pendapat diatas, jelaslah bahwa sebelum menetapkan suatu metode dalam melkikan proses mengajar yang akan diterapkan oleh pelatih, terlebih dahulu harus disesuaikan dengan tujuan, waktu peralatan dan pengorganisasian dari mengajar yang akan diberikan sesuai dengan cabang olahraga. Selain itu juga tidak mempersulit anak dalam penguasaan dari apa yang dilatih oleh pelatih sesuai dengan kemampuan dan kecakapan dari pelatih itu sendiri.

B. Kerangka Konseptual

1. Pengaruh Metode Latihan Menggunakan Bola Mini Terhadap Keterampilan Dasar Bermain Bola Basket

Permainan bola basket memiliki sruktur gerakan dasar yang meliputi tiga unsur gerakan dasar yaitu menggiring bola, menggoper/menangkap bola, menggiring bola. Jika penyelesaian gerakan ateknik dasar dapat dilakukan dengan sempurna baik dalam pengaturan agerakan dan sarana latihan secara teknis pelaksanaan dapat diberikan secara berurutan yang mana dari teknik yang sangat mudah Di dalam pemberiana

keterampilan ini dapat menggunakan bola ukuran amini agar pelaksanaan gerakan dapat berlaksng secara berurutan dengan sangat cepat .

Berarti di dalam gerakan teknik dasara abermain bola basket melalui 3 fase yaitu : fase awala, fase utama, fase akhir. Yang mana fase awal adalah sikap pertama saat memegang bola dan sikap badana, setelah sikap awal dilakukan maka dilanjutkan dengan gerakan melepaskan bola dari tangan dan koordinasi gerakan antara tangan, kaki dan sikap badan (fase utama) lali dilanjutkan dengan fase akhir yaitu jalan nya bola, posisi tangan saat bola lepas dan keadaan badan setelah melakukan gerakan.

Pada saat siswa melakukan gerakan teknik dasar dengan menggunakan bola mini di berikan latihan secara teratur, sebab latihan yang di berikan sesuai dengan prinsip-prinsip dasar latihan yang diberikan untuk pemula.

2. Pengaruh Metode Latihan Menggunakan Bola Standar Terhadap Keterampilan Dasar Bermain Bola Basket

Permainan bola basket memiliki sruktur gerakan dasar yang meliputi tiga unsur gerakan dasar yaitu menggiring bola, menggoper/menangkap bola, menggiring bola. Jika penyelesaian gerakan ateknik dasar dapat dilakukan dengan sempurna baik dalam pengaturan agerakan dan sarana latihan secara teknis pelaksanaan dapat diberikan secara berurutan yang mana dari teknik yang sangat mudah Di dalam pemberiana keterampilan ini dapat menggunakan bola ukuran amini agar pelaksanaan gerakan dapat berlaksng secara berurutan dengan sangat cepat .

Berarti di dalam gerakan teknik dasar bermain bola basket melalui 3 fase yaitu : fase awala, fase utama, fase akhir. Yang mana fase awal adalah sikap pertama saat memegang bola dan sikap badana, setelah sikap awal dilakukan maka dilanjutkan dengan gerakan melepaskan bola dari tangan dan koordinasi gerakan antara tangan, kaki dan sikap badan (fase utama) lalu dilanjutkan dengan fase akhir yaitu jalan nya bola, posisi tangan saat bola lepas dan keadaan badan setelah melakukan gerakan.

Pada saat siswa melakukan gerakan teknik dasar dengan menggunakan bola mini di berikan latihan secara teratur, sebab latihan yang di berikan sesuai dengan prinsip-prinsip dasar latihan yang diberikan untuk pemula.

3. Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Menggunakan Bola Mini dan Bola Standar Terhadap Keterampilan Dasar Bermain Bola Basket

Permainan bola basket memiliki struktur gerakan dasar yang meliputi tiga unsur gerakan dasar yaitu menggiring bola, menggoper/menangkap bola, menggiring bola. Jika penyelesaian gerakan teknik dasar dapat dilakukan dengan sempurna baik dalam menggunakan bola mini maupun bola standar pengaturan gerakan dan sarana latihan secara teknis pelaksanaan dapat diberikan secara berurutan yang mana dari teknik yang sangat mudah dan berurutan di dalam pemberian keterampilan dengan menggunakan bola mini maupun standar.

Berarti di dalam gerakan teknik dasar bermain bola basket melalui 3 fase yaitu : fase awala, fase utama, fase akhir. Yang mana fase awal adalah

sikap pertama saat memegang bola dan sikap badana, setelah sikap awal dilakukan maka dilanjutkan dengan gerakan melepaskan bola dari tangan dan koordinasi gerakan antara tangan, kaki dan sikap badan (fase utama) lalu dilanjutkan dengan fase akhir yaitu jalan nya bola, posisi tangan saat bola lepas dan keadaan badan setelah melakukan gerakan.

Di dalam pemberian sarana/alat kepada siswa terdapat perbedaan dalam melakukan gerakan antara, dengan menggunakan bola mini dan bola standar saat siswa melakukan gerakan teknik dasar, sedangkan metode latihan yang diberikan pada sampel sama.

C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual maka hipotesis yang di ajukan dalam penelitian ini adalah :

1. Terdapat pengaruh metode latihan menggunakan bola mini pada keterampilan dasar permainan bola basket
2. Terdapat pengaruh metode latihan menggunakan bola standar pada keterampilan dasar permainan bola basket
3. Terdapat perbedaan pengaruh metode latihan menggunakan bola mini dan bola standar pada keterampilan dasar permainan bola basket

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data pada Bab IV, dapat penulis simpulkan dari penelitian sebagai berikut :

1. Hasil belajar teknik dasar bermain bola basket dengan menggunakan bola ukuran mini untuk pemula menunjukkan adanya perbedaan pengaruh terhadap kemampuan keterampilan teknik dasar bermain bola basket antara pre-test dan post-tes pada kelompok eksperimen.
2. Hasil belajar teknik dasar bermain bola basket dengan menggunakan bola ukuran standar untuk pemula menunjukkan adanya perbedaan pengaruh terhadap kemampuan keterampilan teknik dasar bermain bola basket antara pre-test dan post-test pada kelompok kontrol.
3. Terdapat perbedaan yang tidak sama antara perbedaan pengaruh terhadap kemampuan keterampilan teknik dasar bermain bola basket antara kelompok bola ukuran mini dengan kelompok bola ukuran standar.

B. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, penulis mengajukan beberapa saran :

1. Kepada para pelatih, pembina dan guru pendidikan jasmani dalam proses belajar keterampilan teknik dsar bermain bola basket untuk

para siswa pemula sebaiknya menggunakan bola mini dengan ukuran kelilin 68-73 cm dan berat 450-500 gram yang sesuai dengan kondisi dan kemampuan siswa. Bahkan kalau bisa memodifikasikan hal-hal lainnya untuk mendukung tercapainya tujuan pembelajaran dari segi ukuran tinggi ring, memperkecil luas lapangan dan mempersingkat waktu permainan dari peraturan yang semestinya.

2. Setelah siswa benar-benar siap, terutama dalam kondisi fisik dan psikisnya maka proses belajar keterampilan teknik dasar bermain bola basket bisa diteruskan dengan menggunakan bola ukuran standar yang kelilingnya 75-78 cm dan berat 600-650 gram.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambler, Vick. (...). *Pjuk untuk pelatih dan Pemain bola basket*. Bandung; CV Pioner Jaya.
- Arikunto, Suharsimi. (1989). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktika*. Jakarta; Bina Aksara.
- Ateng, Abdul Kadir. (1988). *Asas dan landasan pendidikan jasmania*. FPOK.
- Faisal, sanafiah. (1982). *Metodologi peneltian apendidikan*. Surabaya; Usaha Nasional.
- Hadi, Sutrisno. (1990). *Metodologi Research*. Bandung; Jemmars.
- Harsono. (1988). *Acoaching dan aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta; Tambak kusumah.
- Hong, Theng Kwat. (1975). *Tes Ketangkasan Berolahraga untuk bola basket*. Di dalam P30, Tes dan pengukuran. Bandung.
- International Basketball Federation (2000). *Peraturan Permainan Bola Basket*. Jakarta; PB Perbasi.
- Kieram, Phil Yanuar. (1991). *Belajar Motorik*. Jakarta; P2TK.
- Lutan, Rusli. (1988). *Belajar Keterampilan Motorik, pengantar Teori dan Metode*. Dirjen Dikti, P2LPTK.
- Miller, K.D dan Horky; R.J. (1970). *Modern Basketball Faor Women*. Ohio; Charles F. Merril Publishing Company A Bell & Howell Company.
- Nasution, S. (1991). *Metode Research*. Bandung; Jemmars.
- Nasution, S. (1989). *Didaktik Azaz-aza Mengajar*. Bandung; Jemmars
- Poerwadarmenta, W.J.S. (1989). *Kamus Besar bahasa Indonesia*.
- _____ (1991). *Kamus Bahasa Indonesia Konatenporer*.
- Rusyan, Tabrani. 1989). *Pendekatan Dalam Proses Belajar mengajar*. Bandng; PT Remaja Rosda karya.