

TESIS

**PENGARUH METODE LATIHAN SIRKUIT DAN METODE
KONVENSIONAL TERHADAP KETERAMPILAN DASAR
BOLABASKET
(STUDI EKSPERIMEN PADA SISWA SMA NEGERI 1 LEBONG UTARA)**



Oleh :
FEBY ELRA PERDIMA
1203607

**KONSENTRASI MANAJEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
PROGRAM STUDI ADMINISTRASI PENDIDIKAN
PROGRAM PASCA SARJANA
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

ABSTRACT

Feby Elra. 2012. The Effect of Sircuit Training Method and Convensional Method Toward Student's Basic Skill of Basketball At SMA Negeri 1 LebongUtara.

Based on the researchers abservation on the field, the student's of SMA Negeri 1 Lebong Utara shill have lack of basic skill of basketball. This research aimed to explain the different effect between sircuit training method and convensional method toward the increasing of student basic skill of basketball of SMA Negeri 1 Lebong Utara.

This research is quasi experimental research the population of this research was 32 student. The sampling techique that used in this research was total smpling techique. So that 32 student's was choosen. The test used in this research were *driible zig-zag, passing, under basket*. Which aimed to know the student's basic skill of basketball at SMA Negeri 1 Lebong Utara. Analysis technique that was used in this recearch was t-test.

The result of data analysis showed that (1) sircuit training method can increase the student basic skill of basketball at SMA Negeri 1 SMA Negeri 1 Lebong Utara ($t_{\text{observed}} 16,77 > t_{\text{table } \alpha=0,05} 1,75$) (2) convensional method can increase the student's basic skill of basketball at SMA Negeri 1 Lebong Utara ($t_{\text{observed}} 9,25 > t_{\text{table } \alpha=0,05} 1,75$) (3) there is no differences betwenn sircuit training method with convensional method toward student's basic skill of basketball at SMA Negeri 1 Lebong Utara ($t_{\text{observed}} 1,35 < t_{\text{table } \alpha=0,05} 1,75$).

ABSTRAK

Feby Elra. 2012. Pengaruh Metode Latihan Sirkuit dan Metode Konvensional Terhadap Keterampilan Dasar Bolabasket Siswa SMA Negeri 1 Lebong Utara.

Berdasarkan pengamatan penulis di lapangan menunjukkan bahwa masih kurangnya keterampilan dasar bolabasket SMA Negeri 1 Lebong Utara. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan perbedaan pengaruh metode Latihan Sirkuit dengan metode Konvensional terhadap peningkatan keterampilan dasar bolabasket SMA Negeri 1 Lebong Utara.

Metode penelitian ini adalah metode eksperimen semu (*quasi eksperimental*). Populasi penelitian ini sejumlah 32 orang siswa, sampel diambil menggunakan teknik *sampling jenuh* sehingga diperoleh sampel sebanyak 32 orang siswa. Tes yang digunakan adalah tes *dribble zig-zag*, *passing* dan *under basket* yang bertujuan untuk mengetahui keterampilan dasar bolabasket SMA Negeri 1 Lebong Utara. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji-t

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Metode Latihan Sirkuit dapat meningkatkan keterampilan dasar bolabasket SMA Negeri 1 Lebong Utara ($t_{hitung} 16,77 > t_{tabel \alpha=0,05} 1,75$) (2) Metode konvensional dapat meningkatkan keterampilan dasar bolabasket SMA Negeri 1 Lebong Utara ($t_{hitung} 9,25 > t_{tabel \alpha=0,05} 1,75$) (3) tidak Terdapat perbedaan yang berarti antara Metode latihan Sirkuit dengan Metode Konvensional terhadap keterampilan dasar bolabasket SMA Negeri 1 Lebong Utara ($t_{hitung} 1,35 < t_{tabel \alpha=0,0} 1,75$).

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tesis dengan judul “pengaruh metode latihan sirkuit dan metode konvensional terhadap keterampilan dasar bolabasket siswa SMA Negeri 1 Lebong Utara”, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali saran dan masukan dari dosen pembimbing dan kontributor.
3. 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, di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lain yang sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 20 September 2014

Saya yang menyatakan,

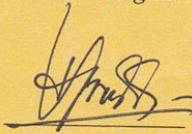
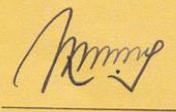


Feby Elra Perdima, M,Pd

Nim. 1203607

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

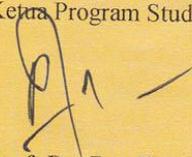
Mahasiswa : *Feby Elra Perdima*
NIM. : 1203607

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd.</u> Pembimbing I		<u>25/8-2014</u>
<u>Dr. Khairuddin, M.Kes., AIFO</u> Pembimbing II		<u>23/8-2014</u>

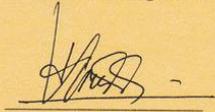
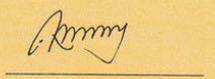
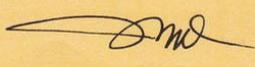
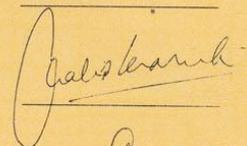

Direktur Program Pascasarjana
Universitas Negeri Padang

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. Syafruddin, M.Pd.</u> (Ketua)	
2	<u>Dr. Khairuddin, M.Kes., AIFO</u> (Sekretaris)	
3	<u>Dr. Syahrial Bachtiar, M.Pd.</u> (Anggota)	
4	<u>Dr. Chalid Marzuki, M.A.</u> (Anggota)	
5	<u>Dr. Ambiyar, M.Pd.</u> (Anggota)	

Mahasiswa

Mahasiswa : **Feby Elra Perdima**

NIM. : 1203607

Tanggal Ujian : 24 - 7 - 2014

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah *Subhanahu wata'ala* atas segala Rahmat, Hidayah serta Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini dengan berjudul “Pengaruh Metode Latihan Sirkuit dan Metode Konvensional Terhadap Keterampilan Dasar Bolabasket siswa SMA Negeri 1 Lebong Utara”. 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 Pasca Sarjana (PPs) Universitas Negeri Padang. Dalam penyusunan tesis ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Berkenaan dengan hal itu, pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd. selaku pembimbing I, dan Dr. Khairuddin. M, Kes. AIFO selaku pembimbing II yang penuh perhatian dan kesabaran dalam membimbing untuk penyelesaian tesis ini.
2. Dr. Ambiyar, M.Pd, Dr. Syahrial Bakhtiar, M.Pd, serta Dr. Chalid Marzuki, M.A selaku dosen kontributor yang telah memberikan saran, masukan serta sumbangan pemikiran dalam penyelesaian tesis ini.

3. Teristimewa untuk kedua orang tuaku Ayah (Nusardi), Ibu (Masmiati), Etika Junita, S,Pd dan keluarga tercinta yang telah memberikan dorongan, semangat dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.
4. Direktur dan Asisten Direktur Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk dapat mengikuti perkuliahan pada Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang.
5. Seluruf staf pengajar Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Padang yang telah memberikan lmu pengetahuan kepada penulis selama perkuliahan.
6. Rekan-rekan Mahasiswa Konsentrasi Manajemen Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk yang Bapak/Ibu berikan menjadi amal shaleh serta mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. *Aamiin*.

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. *Aamiin*.

Padang, 20 September 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	10
D. Rumusan Masalah.....	11
E. Tujuan Penelitian	11
F. Manfaat Penelitian	12
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. LandasanTeori	13
1. Keterampilan Bolabasket	13
2. Teknik Dasar Bolabasket	17
3. Hakekat Metode Latihan Sirkuit.....	28
4. Hakekat Metode Konvensional	44
B. Penelitian Relevan	51
C. Kerangka Pemikiran	52
D. Hipotesis Penelitian	57
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	58
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	61
C. Populasi dan Sampel.....	62
D. Definisi Operasional	62

E. Pengembangan Instrumen.....	64
F. Teknik Pengumpulan Data.....	67
G. Teknik Analisis Data	75
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	78
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	86
C. Pengujian Hipotesis	88
D. Pembahasan	92
E. Keterbatasan Penelitian	98
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Kesimpulan	100
B. Implikasi	100
C. Saran	103
DAFTAR RUJUKAN	104
LAMPIRAN.....	106

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Design Penelitian.....	60
Tabel 2. Populasi	61
Tabel 3. Lama Waktu Latihan	69
Tabel 4. Distribusi Frekuensi skor tes awal (<i>pre test</i>) kelompok A.....	79
Tabel 5. Distribusi Frekuensi skor tes awal (<i>post test</i>) kelompok A.....	81
Tabel 6. Distribusi Frekuensi skor tes awal (<i>pre test</i>) Kelompok B	83
Tabel 7. Distribusi Frekuensi skor tes akhir (<i>pos test</i>) kelompok B	85
Tabel 8. Rangkuman Analisis Uji Normalitas.....	87
Tabel 9. Pengujian Homogenitas.....	88
Tabel 10. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 1	90
Tabel 11. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 2	91
Tabel 12. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 3	92

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. <i>Dribbling</i>	20
2. <i>Chest Pass</i>	22
3. <i>Bounce Pass</i>	22
4. <i>Over Head Pass</i>	23
5. <i>Baskeball Pass</i>	23
6. <i>Shooting One Hand</i>	25
7. <i>Shooting Two Hand</i>	26
8. Kerangka Konseptual.....	57
9. Design Penelitian.....	59
10. Bentuk Tes <i>Dribbling</i>	71
11. Bentuk Tes <i>Passing</i>	72
12. Histrogram Kelempok A <i>pre-test</i>	80
13. Histrogram Kelempok A <i>post-test</i>	82
14. Histrogram Kelempok B <i>pre-test</i>	84
15. Histrogram Kelempok B <i>post-test</i>	86

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan	106
Lampiran 2. Data mentah keterampilan Bolabasket saat tes awal	167
Lampiran 3. Data mentah keterampilan Bolabasket setelah diranking.....	168
Lampiran 4. Data mentah keterampilan Bolabasket setelah di <i>matching</i>	169
Lampiran 5. Data hasil keterampilan Bolabasket saat tes akhir.....	171
Lampiran 6. Pengelompokkan data penelitian	172
Lampiran 7. Analisis uji normalitas data	175
Lampiran 8. Analisis uji homogenitas data.....	177
Lampiran 9. Pengujian Hipotesis	178
Lampiran 9. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors.....	184
Lampiran 10. Norma Standar Dari 0 Ke Z.....	184
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian.....	185
Lampiran 12. Uji instrumen	192

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Istilah olahraga tidak asing lagi bagi masyarakat. Olahraga dapat di artikan sebagai kebutuhan yang merupakan suatu kegiatan manusia yang ingin hidup sehat baik jasmani maupun rohaninya. Kegiatan olahraga diberikan mulai dari tingkat sekolah dasar sampai ke perguruan tinggi. Oleh karena itu, kegiatan olahraga sekolah dimasukan dalam kurikulum sekolah sebagai sarana penunjang pertumbuhan dan peningkatan kesegaran jasmani siswa. Aktivitas olahraga di sekolah mempunyai tujuan di samping untuk peningkatan pertumbuhan dan kesegaran jasmani, juga untuk meningkatkan prestasi. Pembinaan dan pengembangan olahraga pada dekade terakhir ini sangat gencar dilakukan melalui sekolah-sekolah dengan dibuat suatu kegiatan di luar sekolah atau yang sering disebut ekstrakurikuler. Pembinaan olahraga sebagai salah satu upaya peningkatkan kualitas sumber daya manusia. Oleh karena itu, melalui olahraga yang dijadikan kebiasaan dan pola hidup akan berbentuk manusia dengan jasmani atau raga yang sehat

Bagi seorang siswa olahraga merupakan ajang untuk berkompetisi meraih suatu prestasi yang setinggi-tingginya. Untuk meraih prestasi tersebut di perlukan usaha melalui perencanaan dan pelaksanaan yang terarah, terkoodinir dengan penyedian saran prasarana yang memadai.

Pembinaan olahraga pada jenjang pendidikan formal seperti Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), dan Sekolah Menengah Atas/Kejuruan (SMA/SMK) dilakukan melalui kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan wahana pembinaan siswa yang dilakukan di luar jam pelajaran biasa, baik secara berkala ataupun pada waktu-waktu tertentu. Dalam kegiatan pengembangan diri di luar kegiatan sekolah tersebut bertujuan untuk menunjang kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler dalam mencapai prestasi dalam kompetisi olahraga.

Dari beberapa cabang olahraga yang dibina, bola basket merupakan cabang olahraga yang banyak digemari oleh pelajar. Hal ini disebabkan karena permainan bolabasket merupakan olahraga yang bisa dilakukan oleh kelompok dari berbagai lapisan masyarakat. Banyak manfaat yang dapat diperoleh dari permainan ini, baik fisik, mental, maupun sosial.

Bolabasket adalah suatu permainan yang dimainkan secara tim yang setiap tim terdiri dari 5 orang, sehingga diperlukan suatu kerjasama tim dan keterampilan dari masing-masing individu. Dalam permainan bolabasket terkandung beberapa unsur kondisi fisik yang diperlukan dalam permainan bolabasket. Syafruddin (1999:23) menyatakan “Prestasi olahraga dapat tercipta karena dipengaruhi dan ditentukan oleh potensi siswa itu sendiri yang meliputi kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental (psikis)“. Prestasi dapat diraih apabila siswa melakukan latihan yang menunjang terhadap kemampuan tersebut. Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi ada dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari

potensi yang ada pada siswa yang berasal dari kemampuan siswa itu sendiri. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang dapat mempengaruhi prestasi siswa yang berasal dari luar diri siswa seperti sarana prasarana, pelatih, pembina, guru olahraga, keluarga, dana, organisasi, iklim, cuaca, makanan dan lain-lain.

Dalam permainan bolabasket, seorang pemain dituntut selalu bergerak sambil memperagakan teknik-teknik dasar bolabasket, berusaha memasukkan bola ke ring lawan sebanyak-banyaknya tanpa mendapat gangguan dari lawan serta berusaha mencegah lawan untuk memasukkan bola ke dalam ring. Hal ini artinya, untuk dapat bermain bolabasket dengan baik dibutuhkan penguasaan teknik yang baik dan kualitas fisik yang memadai karena meningkatkan keahlian bolabasket hanya akan berhasil jika pemain melatih fisiknya teratur dan berulang kali. Menurut Bompa Tudor (1983:12) kondisi fisik terdiri dari kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan dan koordinasi. Selain unsur kondisi fisik, seorang pemain bolabasket juga harus menguasai berbagai teknik dasar dalam bermain bolabasket seperti menembak, menggiring, mengumpan, pivot dan lain-lain.

SMA Negeri 1 Lebong Utara turut serta melakukan pembinaan dalam olahraga terutama cabang olahraga bolabasket. Pembinaan olahraga di SMA Negeri 1 Lebong Utara dengan mengadakan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler ini merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimalkan pelajaran yang terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan serta

untuk lebih memantapkan kepribadian siswa. SMA Negeri 1 Lebong Utara ini melaksanakan pembinaan cabang olahraga bolabasket 3 kali dalam satu minggu. Seharusnya SMA Negeri Lebong Utara ini melahirkan para pemain yang terampil dalam bermain bolabasket, serta memiliki keterampilan *dribbling*, *passing*, dan *shooting* sangat baik, dikarenakan SMA Negeri 1 Lebong Utara ini telah melaksanakan latihan bolabasket secara kontinyu.

Pada saat melakukan pengamatan dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 maka terlihatlah masih kurangnya keterampilan dasar bolabasket seperti *dribbling*, *passing* dan *shooting* yang mereka miliki masih kurang baik. Hal ini terlihat saat melakukan *dribbling* bola yang mereka kuasai sangat mudah di rampas oleh lawan karena pada saat melakukan *dribbling* mereka masih kaku, masih tergesa-gesanya sehingga melakukan *dribbling* kurang lancar. Selain itu juga kurangnya kecepatan dan tepat dalam melakukan *passing*, itu terlihat saat ketika pemain mengoper bola kepada temannya sering bola yang diberikan itu tidak tepat, dan mudah dirampas oleh lawan. Dan terakhir pada saat melakukan *shooting* bola jarang masuk ke dalam ring padahal pemain SMA Negeri 1 tanpa kawalan dan dalam posisi dekat ke ring bolabasket. Oleh karena keterampilan dasar bolabasket siswa SMA Negeri 1 yang mengikuti ekstrakurikuler masih rendah, sehingga sering menerima kekalahan di tingkat Kabupaten maupun Provinsi. Dalam hal ini, dari permasalahan tersebut diduga ada beberapa faktor yang menyebabkan lemahnya keterampilan dasar bolabasket antara lain: (a) kondisi fisik siswa yang masih rendah, (b) metode latihan yang digunakan pelatih belum tepat,

(c) sarana dan prasarana, (d) motivasi berlatih yang masih rendah, (e) peran dan kontrol pelatih, (f) status gizi yang masih rendah.

Kenyataan ini tentu akan mempengaruhi keterampilan dasar bolabasket siswa SMA Negeri 1 Lebong Utara yang mengikuti ekstrakurikuler. Maka dari itu diperlukan usaha yang segera guna mencari pemecahannya. Pembinaan dan perkembangan olahraga bolabasket di SMA Negeri 1 Lebong Utara perlu diupayakan dengan optimal, Hal ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam membina, serta meningkatkan keterampilan bolabasket dan bahkan melahirkan pemain bolabasket yang dapat meraih prestasi, baik kejuaraan daerah maupun nasional. Salah satu upaya yang paling strategis untuk meningkatkan keterampilan bolabasket, peneliti ingin menerapkan suatu metode latihan dengan menggunakan pos-pos, dimana setiap pos itu memiliki beberapa bentuk latihan yang berbeda-beda, baik menggunakan bentuk latihan blok-blok, random konstan hingga latihan bervariasi dalam bentuk latihan teknik. Karena dengan menggunakan bentuk latihan yang berbeda-beda di setiap posnya, kita dapat meningkatkan keterampilan bolabasket secara serempak dalam waktu relatif singkat serta menjadikan latihan yang menyenangkan karena memiliki variasi bentuk latihan. Metode latihan yang dimaksud adalah metode latihan sirkuit.

Latihan sirkuit adalah suatu program latihan terdiri dari beberapa stasiun dan di setiap stasiun seorang siswa melakukan jenis latihan yang telah ditentukan. Satu sirkuit latihan dikatakan selesai, bila seorang siswa telah menyelesaikan latihan di semua stasiun sesuai dengan dosis yang telah

ditetapkan, sedangkan metode yang digunakan dalam latihan oleh pelatih atau pembina bolabasket SMA Negeri 1 Lebong Utara masih menggunakan metode konvensional. Metode konvensional ini adalah suatu metode yang lebih terfokus kepada pelatih, dalam metode ini pelatih menyampaikan materi latihan, memberikan contoh gerakan yang akan diajarkan atau pelatih memberikan gambaran tentang gerak yang akan dilakukan oleh siswa tersebut, setelah pelatih menjelaskan tentang gerakan atau program latihan maka setelah itu siswa memperagakan bentuk latihan yang diajarkan, dan terakhir pelatih melakukan evaluasi latihan.

Di dalam hal ini, mengenai keterampilan bolabasket diperlukan metode latihan yang lebih tepat. Penggunaan metode dan bentuk latihan yang salah dapat menimbulkan hasil yang tidak tepat. Hal ini harus diperhatikan oleh pelatih agar dapat menggunakan metode dan bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Dengan adanya kedua metode ini kita bisa melihat manakah diantara kedua metode ini yang dapat memberi pengaruh besar terhadap keterampilan dasar bolabasket siswa SMA Negeri 1 Lebong Utara baik menggunakan metode latihan sirkuit maupun menggunakan metode konvensional. Kedua metode latihan ini memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing, dengan program latihan yang baru diharapkan metode latihan sirkuit dapat meningkatkan keterampilan dasar bolabasket. Dalam hal ini peneliti ingin mengetahui mana diantara kedua metode ini yang lebih efektif dan efisien dalam meningkatkan keterampilan dasar bolabasket siswa SMA Negeri 1 Lebong Utara.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang sejauh mana pengaruh metode latihan sirkuit dan metode konvensional dalam meningkatkan keterampilan dasar bolabasket siswa SMA Negeri 1 Lebong Utara yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, banyak faktor yang diduga mempengaruhi keterampilan dasar bolabasket di SMA Negeri 1 Lebong Utara. Adapun faktor-faktor yang dapat diidentifikasi baik di tinjau secara internal maupun eksternal adalah sebagai berikut: (a) metode latihan yang diterapkan oleh pelatih belum efektif (b) kondisi fisik yang masih rendah, (c) motivasi siswa dalam latihan masih rendah (c) sarana dan prasarana, (e) peran dan kontrol pelatih, (f) status gizi yang masih rendah (g) frekuensi latihan.

Dalam proses latihan bolabasket sering ditemui adanya kesalahan penetapan metode latihan, sehingga pelaksanaan latihan berjalan belum efektif seperti yang diharapkan. Metode latihan yang digunakan harus cocok dan tepat. Penggunaan metode dan bentuk latihan yang salah dapat menimbulkan hasil yang tidak tepat. Hal ini harus diperhatikan oleh pelatih agar dapat menggunakan metode dan bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

Peneliti berpendapat bahwa metode latihan sangat berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan bolabasket. Dari beberapa metode latihan, peneliti mengasumsikan bahwa latihan dengan menggunakan metode latihan sirkuit dan metode konvensional merupakan metode yang efektif dalam menunjang

keterampilan bolabasket, hanya saja dalam hal ini kedua metode ini terdapat perbedaan terutama dalam pelaksanaan dan penerapannya. Metode latihan sirkuit adalah metode latihan yang terdiri dari beberapa stasiun atau pos dan di setiap pos seorang siswa melakukan jenis latihan yang telah ditentukan dan berbeda-beda disetiap posnya. Satu sirkuit latihan dikatakan selesai, bila seorang siswa telah menyelesaikan latihan di semua stasiun sesuai dengan dosis yang telah ditetapkan. Metode konvensional adalah metode latihan yang sering dilakukan oleh pelatih dengan memberikan program-program latihan yang biasa pelatih berikan kepada pemain seperti langkah pertama pelatih menyampaikan materi latihan, memberikan contoh gerakan yang akan di ajar, setelah memberikan contoh gerakan latihan, siswa melakukan latihan tersebut dan terakhir pelatih evaluasi latihan.

Kondisi fisik sangat berperan penting dalam mencapai suatu prestasi karena dalam permainan bolabasket ini dibutuhkan kondisi fisik yang prima selama 4 *quarter* pertandingan dengan 1 *quarter* waktunya 10 menit, apabila kita tidak memiliki kondisi fisik yang bagus terjadinya suatu kelelahan, capek, kurang bersemangat dalam bermain maka kemampuan yang kita miliki tidak maksimal dikeluarkan dan juga taktik dan strategi yang kita terapkan tidak berjalan lancar oleh karena itu kondisi fisik sangat berperan penting dalam mencapai peningkatan keterampilan dasar bolabasket.

Motivasi juga hal yang sangat penting berpengaruh besar di dalam peningkatan keterampilan dasar bolabasket seorang siswa, semakin tinggi motivasi siswa untuk berlatih maka semakin besar dorongan di dalam dirinya

untuk mencapai hasil semaksimal mungkin. Sebaliknya seorang siswa yang mempunyai motivasi rendah, akan dapat juga terlihat dari usaha serta rasa ingin lebih unggul dalam dirinya untuk mencapai hasil yang maksimal juga akan rendah juga. Faktor motivasi juga merupakan suatu dorongan yang dimiliki siswa dalam mengikuti kegiatan latihan bolabasket untuk mencapai prestasi yang baik. Secara konseptual siswa yang memiliki motivasi latihan tinggi cenderung akan mendapatkan keberhasilan dalam melakukan latihan. Sebaliknya, jika motivasi latihan siswa rendah dikhawatirkan sulit untuk meningkatkan keterampilan ataupun dorong untuk berprestasi.

Sarana prasarana berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan dasar bolabasket siswa SMA Negeri 1 Lebong Utara. sarana merupakan alat yang digunakan dalam latihan, sedangkan prasarana merupakan tempat siswa melakukan latihan. Nyaman atau tidaknya tempat latihan serta layak atau tidaknya alat yang digunakan dalam latihan juga akan mempengaruhi keterampilan dasar siswa tersebut.

Peran dan kontrol pelatih sangat berpengaruh terhadap keterampilan dasar bolabasket. Karena pelatih merupakan orang yang bisa memahami siswa. Kedekatan pelatih dan siswa akan menimbulkan kepercayaan siswa dalam menjalankan latihan, meningkatkan keterampilan dasar bolabasket dan mencapai prestasi maksimal. Begitu juga halnya dengan program latihan yang diberikan.

Status gizi juga tidak bisa diabaikan yang mana faktor ini merupakan kondisi tubuh siswa untuk mampu mencapai prestasi secara optimal. Jika

status gizi individu masih rendah, maka ia tidak mampu melakukan aktivitas fisik secara maksimal dan jika kinerja aktivitas fisik maksimal konsekuensinya tentu terhadap rendahnya kemampuan individu dalam melaksanakan keterampilan dasar bolabasket.

Frekuensi latihan juga sangat berpengaruh terhadap keterampilan dasar bolabasket. frekuensi latihan ini adalah pengulangan atau repetisi beban baik repetisi setiap pelaksanaan latihan maupun repetisi latihan per-unit latihan. Jadi seorang pelatih harus memperhatikan frekuensi dalam latihan, apabila kurang perhitungan dalam menentukan frekuensi latihan maka tujuan latihan tidak akan tercapai.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi keterampilan bolabasket siswa SMA Negeri 1 Lebong Utara. Oleh karena itu penelitian ini dibatasi hanya melihat pengaruh metode latihan sirkuit dan metode konvensional terhadap keterampilan dasar bolabasket. Penelitian tersebut mengacu pada tiga variabel yaitu 1) metode latihan sirkuit, dan 2) metode konvensional sebagai variabel bebas. 3) keterampilan dasar bolabasket sebagai variabel terikat. Subjek yang diteliti adalah siswa SMA Negeri 1 Lebong Utara yang telah mengikuti latihan ekstrakurikuler secara kontinyu. Alasan peneliti hanya memilih permasalahan tentang keterampilan dasar bolabasket dalam penelitian ini. (1) rendahnya keterampilan siswa tersebut dalam melakukan keterampilan dasar bolabasket seperti: *dribbling*, *passing*, dan *shooting*, sehingga peneliti tertarik untuk membuat program

latihan yang membantu siswa dalam meningkatkan keterampilan dasar bolabasket, (2) peneliti ingin menjelaskan seberapa besar pengaruh metode latihan sirkuit dan metode konvensional terhadap keterampilan bolabasket.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Apakah metode latihan sirkuit dapat meningkatkan keterampilan dasar bolabasket siswa SMA Negeri 1 Lebong Utara?
2. Apakah metode konvensional dapat meningkatkan keterampilan dasar bolabasket siswa SMA Negeri 1 Lebong Utara?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara metode latihan sirkuit dengan metode konvensional terhadap keterampilan dasar bolabasket siswa SMA Negeri 1 Lebong Utara?

E. Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan pengaruh perbedaan metode latihan sirkuit dan metode konvensional terhadap keterampilan dasar bolabasket siswa SMA Negeri 1 Lebong Utara. Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk mendiskripsikan tentang :

1. Untuk menjelaskan pengaruh metode latihan sirkuit terhadap keterampilan dasar bolabasket siswa SMA Negeri 1 Lebong Utara
2. Untuk menjelaskan pengaruh metode konvensional terhadap keterampilan dasar bolabasket siswa SMA Negeri 1 Lebong Utara

3. Untuk menjelaskan perbedaan antara metode latihan sirkuit dengan metode konvensional terhadap keterampilan dasar bolabasket siswa SMA Negeri 1 Lebong Utara.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi :

1. Bagi para pemain bolabasket SMA Negeri 1 Lebong Utara sebagai acuan untuk introspeksi atau penilaian diri dalam rangka meningkatkan proses latihan, sebagai upaya untuk meningkatkan keterampilan dasar bolabasket.
2. Bagi pembina atau pelatih bolabasket, sebagai pedoman dan bahan pertimbangan dalam memberikan latihan keterampilan dasar bolabasket siswa SMA Negeri 1 Lebong Utara.
3. Bagi sekolah diharapkan hasil penelitian ini akan memberikan sumbangan yang baik dan berguna dalam pembelajaran dan pembina olahraga bolabasket.
4. Peneliti lain, memberikan motivasi untuk mengembangkan hasil penelitian ini.