

## RINGKASAN

**M.YUDISTIRA ARIEF, Efektifitas Antara Metode Latihan *Solo Practice* Dengan Metode Latihan Berpasangan Terhadap Ketepatan *Chest Pass* Pada Anggota Klub Basket Putra Scorpio Usia 14 Tahun. Skripsi, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Jurusan Olahraga Prestasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Jakarta, Juli 2015.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, 1) peningkatan ketepatan hasil latihan metode *solo practice* terhadap ketepatan *chest pass* bola basket, 2) peningkatan ketepatan hasil latihan metode berpasangan terhadap ketepatan *chest pass* bola basket, 3) dan efektifitas antara metode latihan *solo practice* dengan metode latihan berpasangan terhadap ketepatan *chest pass* bola basket pada anggota klub basket Scorpio usia 14 tahun putra.

Penelitian ini dilaksanakan di Gelanggang Olahraga Kecamatan Pulogadung dan Gelanggang Remaja Jakarta Timur dengan 18 kali pertemuan yang dilaksanakan pada 17 April 2015 sampai 29 Mei 2015. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dengan cara *total sampling*. Dengan jumlah sampel 20 anggota dari 20 anggota klub basket putra Scorpio usia 14 tahun.

Teknik analisis yang digunakan adalah uji-t untuk dibandingkan dengan nilai *table* pada taraf 5%. Hasil data tes awal dan tes akhir metode latihan *solo practice* diperoleh  $M_D$  3,2,  $SD_D$  0,600,  $SE_{MD}$  0,600,  $t_{hitung}$  sebesar 16,000,  $t_{tabel}$  dengan uji satu sisi pada taraf signifikan 0,05 dengan  $n-1 = 9$  adalah 1,83. Maka  $t_{hitung} (16,000) > t_{tabel} (1,83)$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, berarti terdapat peningkatan ketepatan *chest pass* bola basket setelah diberikan metode latihan *solo practice*.

Hasil data tes awal dan tes akhir metode latihan berpasangan diperoleh  $M_D$  1,4,  $SD_D$  0,490,  $SE_{MD}$  0,163,  $t_{hitung}$  sebesar 8,573,  $t_{tabel}$  dengan uji satu sisi pada taraf signifikan 0,05 dengan  $n-1 = 9$  adalah 1,83. Maka  $t_{hitung} (8,573) >$

$t_{\text{tabel}}$  (1,83), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, berarti terdapat peningkatan ketepatan *chest pass* bola basket setelah diberikan metode latihan berpasangan.

Hasil data tes akhir metode latihan *solo practice* dan metode latihan berpasangan diperoleh  $t_{\text{hitung}}$  sebesar 4,497,  $t_{\text{tabel}}$  dengan taraf signifikan 0,05 dengan  $f(n-2) = 18$  adalah 2,26. Maka  $t_{\text{hitung}} (4,497) > t_{\text{tabel}} (2,26)$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jadi metode latihan *solo practice* lebih efektif dibandingkan metode latihan berpasangan dalam meningkatkan ketepatan *chest pass* bola basket pada anggota klub basket putra Scorpio usia 14 tahun.

## KATA PENGANTAR

Puji serta syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat, rahmat, dan karuniaNya serta kekuatan dalam usaha menyelesaikan skripsi ini. Skripsi yang berjudul “efektifitas antara metode latihan *solo practice* dengan metode latihan berpasangan terhadap ketepatan *chest pass* bola basket pada anggota klub basket putra Scorpio usia 14 tahun”, sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di jurusan olahraga prestasi fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini banyak bantuan dari banyak pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar besarnya kepada Bapak Dr Abdul Sukur, S.Pd, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Bapak Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si selaku Ketua Jurusan Olahraga Prestasi. Ibu Ika Novitaria, S.Pd, SE, M.Si selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Bapak Dr Yasep Setiakarnawijaya, S.KM, M.Kes selaku Dosen Pembimbing I. Bapak Eko Juli Fitrianto, S.Or, M.Kes, AIFO selaku Dosen Pembimbing II. Bapak Dr Iman Sulaiman, M.Pd selaku Pembimbing Akademik.

Jakarta, Juli 2015

**M.YUDISTIRA ARIEF**

## DAFTAR ISI

<b>RINGKASAN .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAS ISI .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Kegunaan Penelitian .....	7
<b>BAB II KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS</b>	
A. Kerangka Teori .....	8
1. Hakikat Latihan .....	9
2. Hakikat Basket .....	12
3. Hakikat Metode <i>Solo Practice</i> .....	17
4. Hakikat Metode Berpasangan .....	18
5. Hakikat Ketepatan <i>Chest Pass</i> .....	20
6. Kelebihan Latihan <i>Solo Practice</i> dan Berpasangan ...	24
7. Kekurangan Latihan <i>Solo Practice</i> dan Berpasangan ..	25
B. Kerangka Berpikir .....	26
C. Pengajuan Hipotesis .....	27

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Tujuan Penelitian .....	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	29
C. Metode Penelitian .....	30
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel .....	31
E. Instrumen Penelitian .....	33
F. Teknik Pengumpulan Data .....	36
G. Teknik Pengolahan Data .....	36
H. Hipotesis Statistik .....	38

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Data .....	40
1. Hasil Tes Awal Metode Latihan <i>Solo Practice</i> .....	40
2. Hasil Tes Akhir Metode Latihan <i>Solo Practice</i> .....	41
3. Hasil Tes Awal Metode Latihan Berpasangan .....	43
4. Hasil Tes Akhir Metode Latihan Berpasangan .....	44
B. Pengujian Hipotesis .....	46

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	48
B. Saran .....	48

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>50</b>
-----------------------------	-----------

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bola Basket .....	14
Gambar 2. Lapangan Bola Basket .....	15
Gambar 3. Ring Basket .....	15
Gambar 4. Papan Pantul .....	16
Gambar 5. Sepatu Basket .....	16
Gambar 6. Latihan Metode <i>Solo Practice</i> .....	17
Gambar 7. Latihan Metode Berpasangan .....	19
Gambar 8. <i>Chest Pass</i> .....	22
Gambar 9. Prosedur Pelaksanaan .....	35
Gambar 10. Grafik Histogram Hasil Tes Awal Metode Latihan <i>Solo Practice</i> .....	41
Gambar 11. Grafik Histogram Hasil Tes Akhir Metode Latihan <i>Solo Practice</i> .....	42
Gambar 12. Grafik Histogram Hasil Tes Awal Metode Latihan Berpasangan .....	44
Gambar 13. Grafik Histogram Hasil Tes Akhir Metode Latihan Berpasangan .....	45
Gambar 14. Tes Awal <i>Chest Pass</i> .....	78
Gambar 15. Tes Akhir <i>Chest Pass</i> .....	78
Gambar 16. Foto Tim .....	79

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kelebihan Metode Latihan <i>Solo Practice</i> dan Metode Latihan Berpasangan.....	26
Tabel 2. Kekurangan Metode Latihan <i>Solo Practice</i> dan Metode Latihan Berpasangan .....	27
Tabel 3. Tabel Penilaian .....	35
Tabel 4. Distribusi frekuensi dari hasil tes awal pada metode latihan <i>solo practice</i> .....	40
Tabel 5. Distribusi frekuensi dari hasil tes akhir pada metode latihan <i>solo practice</i> .....	42
Tabel 6. Distribusi frekuensi dari hasil tes awal pada metode latihan berpasangan .....	43
Tabel 7. Distribusi frekuensi dari hasil tes akhir pada metode latihan berpasangan .....	45
Tabel 8. Data Seluruh Sampel Tes Awal Ketepatan <i>Chest Pass</i> Bola Basket Pada Anggota Klub Basket Scorpio Usia 14 Tahun Putra.....	52
Tabel 9. Data Pembagian Kelompok Tes Awal Ketepatan <i>Chest Pass</i> Bola Basket Pada Metode Latihan <i>Solo Practice</i> dan Metode Latihan Berpasangan .....	53
Tabel 10. Data Tes Akhir Ketepatan <i>Chest Pass</i> Bola Basket Pada Metode Latihan <i>Solo Practice</i> dan Metode Latihan Berpasangan pada anggota klub basket putra Scorpio usia 14 tahun.....	54
Tabel 11. Tes Awal Pembagian Kelompok Metode Latihan <i>Solo Practice</i> dan Metode Latihan Berpasangan pada anggota klub basket putra Scorpio usia 14 tahun .....	55

Tabel 12. Tes Akhir Metode Latihan <i>Solo Practice</i> dan Metode Latihan Berpasangan pada anggota klub basket putra Scorpio usia 14 tahun.....	56
Tabel 13. Uji Realibilitas Tes Ketepatan <i>Chest Pass</i> Bola Basket ...	57
Tabel 14. Data Tes Awal dan Tes Akhir Ketepatan <i>Chest Pass</i> Bola Basket dengan Metode Latihan <i>Solo Practice</i> .....	59
Tabel 15. Data Tes Awal dan Tes Akhir Ketepatan <i>Chest Pass</i> Bola Basket dengan Metode Latihan Berpasangan .....	62
Tabel 16. Data Untuk Membandingkan Tes Akhir Kelompok Metode Latihan <i>Solo Practice</i> dan Metode Latihan Berpasangan Menggunakan Perhitungan Uji-t <i>Independent</i> .....	65



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Tes Awal dan Pembagian Kelompok Eksperimen ...	52
Lampiran 2. Data Tes Akhir Ketepatan <i>Chest Pass</i> Bola Basket .....	54
Lampiran 3. Data Penilaian Tes Awal dan Tes Akhir Metode <i>Solo Practice</i> dan Metode Latihan Berpasangan .....	55
Lampiran 4. Uji Realibitas Tes Ketepatan <i>Chest Pass</i> Bola Basket ..	57
Lampiran 5. Perhitungan data tes awal dan tes akhir metode latihan <i>Solo Practice</i> terhadap ketepatan <i>chest pass</i> bola basket .....	59
Lampiran 6. Perhitungan data tes awal dan tes akhir metode latihan berpasangan terhadap ketepatan <i>chest pass</i> bola basket .....	62
Lampiran 7. Perhitungan data tes akhir metode latihan <i>solo practice</i> dan metode latihan berpasangan .....	65
Lampiran 8. Program Latihan .....	69
Lampiran 9. Foto-Foto Penelitian .....	78