

**PENGARUH METODE LATIHAN DAN MOTIVASI BERPRESTASI
TERHADAP KETERAMPILAN *LAY UP SHOOT*
PADA PERMAINAN BOLA BASKET**

(Studi Eksperimen Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa SMPN 4 Watampone)



**MUHAMMAD HARLIWAN
No. Reg : 7216130104**

Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan untuk Memperoleh Gelar
Magister

**PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2015**

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya pada penulis, akhirnya penulis dapat menyelesaikan penyusunan tesis yang berjudul: Pengaruh Metode latihan Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Keterampilan *Lay up Shoot* Dalam Permainan Bola Basket (Studi Eksperimen Siswa Ekstrakurikuler SMPN4 Watampone).

Tesis ini ditulis dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Magister Pendidikan Olahraga pada Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta (UNJ).

Penulis menyadari bahwa tesis ini dapat diselesaikan berkat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu, peneliti berterima kasih kepada semua pihak yang telah secara langsung dan tidak langsung memberikan kontribusi dalam penyelesaian tesis ini.

Secara khusus pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd dan Dr. Samsudin, M.Pd., sebagai pembimbing yang telah membimbing dan mengarahkan penulis selama penyusunan tesis ini dari awal hingga tesis ini dapat diselesaikan.

Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Rektor Universitas Negeri Jakarta, Prof. Dr. Djali, M.Pd, dan Direktur Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta, Prof. Dr. H. Moch. Asmawi M.Pd beserta segenap jajarannya yang berupaya meningkatkan situasi kondusif pada Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta. Tak lupa penulis berterima kasih kepada Ketua Prodi Pendidikan Olahraga Prof. Dr.

dr. Aleksander James Tangkudung, Spor. Med dan sekretaris Prodi Pendidikan Olahraga Dr. Widiastuti, M.Pd, beserta seluruh dosen dan staf administrasi PPs UNJ yang telah menaruh simpati dan bantuan sehingga tesis ini dapat diselesaikan. Demikian pula penulis sampaikan terima kasih kepada seluruh dosen dan staf administrasi PPs UNJ, Senior dan rekan-rekan mahasiswa; M.Pd, Jony Muis M.Pd, Irvan Sir, M.Pd, Drs. Jamaluddin, Gatot Jariono, M.Pd, Abd Halim, M.Pd, Andi Hasriadi Hasyim, Serta ucapan terima kasih kepada para mahasiswa atas segala bantuan dan kerja sama selama proses pengumpulan data penelitian berlangsung.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada Ayahanda Drs. Suhardi dan Ibunda Dra. Mulyati, dan semua saudara yang dengan setia dan kesabarannya memberikan dorongan moral dan perhatian yang mendalam disertai kesabaran yang besar sehingga tesis ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Mudah-mudahan tesis ini dapat memberi sumbangsih dalam pembinaan peningkatan prestasi olahraga, khususnya pada cabang olahraga Bola Basket di masa yang akan datang

Jakarta, Juni 2015
Penulis,

MH

DAFTAR ISI

	Halaman
PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii-iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Kegunaan Hasil Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORITIK	9
A. Deskripsi Konseptual	9
1. Keterampilan <i>Lay up shoot</i>	9
a . Keterampilan Gerak.....	9
b. Teknik Dasar Permainan Bola Basket.....	14
c. Keterampilan <i>Lay Up Shoot</i>	22
2. Metode Latihan	28
a. Prinsip-prinsip Latihan.....	28
b. Metode Latihan Bagian	33
c. Metode Latihan Keseluruhan.....	39
3. Motivasi Berprestasi.....	44
B. Hasil Penelitian Yang Relevan	52
C. Kerangka Teoritik	53
D. Hipotesis Penelitian	57

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	54
A. Tujuan Penelitian	54
B. Tempat dan Waktu Penelitian	55
C. Metode Penelitian	55
D. Populasi Dan Teknik Pengambilan Sampel	57
1. Populasi	57
2. Sampel	57
E. Rancangan Perlakuan	58
F. Kontrol Validasi Internal Dan Eksternal	59
1. Kontrol Validasi Internal	59
2. Kontrol Validasi Eksternal	61
G. Teknik Pengumpulan data	62
H. Hasil Perhitungan Validitas dan Reabilitas.....	72
I. Teknik Analisis Data	78
J. Hipotesis Statistika	78
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	80
A. Deskripsi Data.....	80
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	90
C. Pengujian Hipotesis	93
D. Pembahasan Hasil Penelitian	99
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	106
A. Kesimpulan.....	106
B. Implikasi	107
C. Saran.....	110
DAFTAR PUSTAKA	112
LAMPIRAN.....	115

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Keuntungan dan Kelemahan dari Metode Bagian	38
Tabel 2.2	Keuntungan dan Kelemahan dari Metode Keseluruhan	43
Tabel 3.3	Rancangan Penelitian Desain Treatment by Level 2x2.....	56
Tabel 3.4	Kisi-kisi Instrument Keterampilan <i>Lay Up Shoot</i>	65
Tabel 3.5	Kisi-kisi Instrumen Motivasi	70
Tabel 4.6	Rangkuman Data Hasil Penelitian.....	81
Tabel 4.7	Distribusi Skor Keterampilan Lay Up Shoot Dalam Permainan Bola Basket Kelompok A1	82
Tabel 4.8	Distribusi Frekuensi Skor Keterampilan Lay Up Shoot Dalam Permainan Bola Basket Kelompok A2.....	83
Tabel 4.9	Distribusi Frekuensi Skor Keterampilan Lay Up Shoot Dalam Permainan Bola Basket Kelompok A1B1	85
Tabel 4.10	Distribusi Frekuensi Skor Keterampilan Lay Up Shoot Dalam Permainan Bola Basket Kelompok A1B2	86
Tabel 4.11	Distribusi Frekuensi Skor Keterampilan Lay Up Shoot Dalam Permainan Bola Basket Kelompok A2B1	88
Tabel 4.12	Distribusi Frekuensi Skor Keterampilan Lay Up Shoot Dalam Permainan Bola Basket Kelompok A2B2	89
Tabel 4.13	Rangkuman Hasil Uji Normalitas Sampel.....	91
Tabel 4.14	Rangkuman Hasil Uji Homogenitas.....	92
Tabel 4.15	Ringkasan Hasil Perhitungan Anava skor Keterampilan Lay Up Shoot Dalam Permainan Bola Basket	93
Tabel 4.16	Ringkasan Hasil Perhitungan Uji Tuckey Skor Keterampilan Dalam Permainan Bola Basket.....	96
Tabel 4.17	Perbandingan Kelompok A1 dan A2 pada B1	97

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Sistem Terbuka	12
Gambar 2.2	Sistem Tertutup	13
Gambar 2.3	Keterampilan <i>Lay Up Shoot</i>	18
Gambar 2.6	Fase Persiapan	30
Gambar 2.7	Fase Pelaksanaan.....	30
Gambar 2.8	Fase Gerakan Lanjutan	31
Gambar 2.9	Pelaksanaan.....	46
Gambar 2.10	Konsep Rumus Motivasi Berprestasi.....	40
Gambar 4.11	Histogram <i>Keterampilan Lay up shoot</i> dalam Permainan Bola Basket kelompok A1	83
Gambar 4.12	histogram Keterampilan Lay Up Shoot dalam Permainan Bola Basket Kelompok A2	84
Gambar 4.13	Histogram Keterampilan Lay Up Shoot Dalam Permainan Bola Basket Kelompok A1B1	85
Gambar 4.14	Histogram Keterampilan Lay Up Shoot Dalam Permainan Bola Basket Kelompok A1B2.....	87
Gambar 4.15	Histogram Keterampilan Lay Up Shoot Dalam Permainan Bola Basket Kelompok A2B1	88
Gambar 4.16	Histogram Keterampilan Lay Up Shoot Dalam Permainan Bola Basket Kelompok A2B2.....	90
Gambar 4.17	Interaksi Metode Latihan dengan Motivasi Berprestasi	101

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bola basket merupakan cabang olahraga yang semakin banyak digemari oleh masyarakat, terutama dikalangan pelajar dan mahasiswa. Hal ini disebabkan karena permainan bolabasket merupakan olahraga yang biasa dimainkan dari berbagai lapisan masyarakat. Permainan bolabasket adalah salah satu bentuk permainan yang termasuk dalam cabang olahraga permainan.

Permainan ini sangat populer dan banyak di gemari oleh sebagian masyarakat Indonesia, terutama oleh masyarakat sekolah mulai dari tingkat Sekolah Dasar (SD), Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP), Sekolah Menengah Umum (SMU), atau Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), dan Perguruan Tinggi. Hal ini dapat di lihat dari televisi luar negeri maupun dalam negeri yang menayangkan acara pertandingan Bolabasket atau yang bersifat kilasan (*highlight*) baik secara langsung maupun tidak langsung.

Pada permainan bola basket, seorang pemain dituntut selalu bergerak sambil memperagakan teknik-teknik dasar bola basket, berusaha memasukkan bola ke *ring* lawan sebanyak-banyaknya tanpa mendapat gangguan dari lawan, serta berusaha mencegah lawan untuk berusaha memasukkan bola kedalam *ring*. hal ini artinya, untuk dapat bermain bola basket dengan baik dibutuhkan penguasaan tehnik yang baik dan kualitas fisik yang memadai, karena peningkatan keahlian dasar bola basket akan berhasil jika pemain melatih fisiknya dengan teratur dan berlatih secara terus menerus.

Prestasi olahraga yang merupakan salah satu tujuan dalam suatu pembinaan setiap cabang olahraga, tidak semudah yang dibayangkan. Prestasi tidak serta merta terwujud tanpa adanya beberapa factor penunjang prestasi tersebut, diantaranya; komponen kemampuan fisik, penguasaan teknik dasar keterampilan bola basket.. Semua aspek yang sangat kompleks tersebut membutuhkan suatu manajemen yang baik pula untuk dapat menciptakan iklim olahraga yang kondusif dalam membangun suatu prestasi pada cabang olahraga bola basket .induk cabang olahraga sebagai wadah organisasi olahraga, serta kompetensi sumber daya pelatih yang professional, dan factor sarana dan prasaran yang layak juga turut mendukung dalam pembinaan prestasi. Dengan demikian prestasi dapat dikatakan suatu proses latihan fisik, taktik, teknik dan mental yang sistematis, intensif, dan berkesinambungan, sesuai cabang olahraga yang digeluti, dalam hal ini adalah cabang olahraga bola basket.

Permainan bola basket mempunyai tiga kunci dasar keterampilan yang harus dikuasai, (1) *dribbling*, (2) *passing*, (3) *shooting* .*Dribbling* merupakan keterampilan membawa bola dengan memantul-mantulnya pada lantai, mengarah pada *ring* lawan, *passing* merupakan keterampilan memberikan bola dengan melemparkan kepada teman atau (mengoper bola basket), sedangkan *shooting* merupakan keterampilan memasukkan bola pada *ring* lawan. Jika semua keterampilan tersebut dapat dikuasai oleh masing-masing atlet di Sulawesi Selatan, maka sangat memungkinkan untuk mendapatkan juara dalam pertandingan-pertandingan bola basket, baik berskala nasional maupun internasional.

Di Indonesia bolabasket sangat banyak sekali menyita perhatian kalangan muda, cabang olahraga bolabasket ini dikelola oleh induk organisasi persatuan

Bolabasket seluruh Indonesia (PERBASI) yang didirikan pada tanggal 23 oktober 1951. di Indonesia, PERBASI terus berupaya meningkatkan prestasi bolabasket dengan mengadakan berbagai kompetisi secara bertahap dan berjenjang. kompetisi yang rutin diselenggarakan oleh PERBASI, bekerja sama dengan beberapa sponsor yaitu kompetisi Bolabasket utama (KOBATAMA), kompetisi Bolabasket wanita (KOBANITA), Prakobatama (PRATAMA), liga Bolabasket mahasiswa (LIBAMA), kejurnas pelajar kelompok umur, dan kejuaraan daerah (KEJURDA) yang diadakan antar klub, perguruan tinggi dan sekolah.

Permainan bola basket sekarang ini dilakukan dengan irama permainan yang dilakukan pada saat permainan ini dikenal yaitu dengan penuh gaya, teknik, siasat, dan mempunyai tempo permainan yang lebih tinggi, sehingga akan memberikan peningkatan dan pengembangan pada keterampilan gerak lebih luas kepada para pemainnya". Pemain bolabasket dituntut untuk bekerja sama, menghargai, percaya diri dan bertanggung jawab. Selain itu juga, pemain harus memahami dan menguasai teknik, kecepatan, dan ketepatan.

Kerja sama regu atau tim sangat diperlukan agar perolehan angka didalam permainan bola basket mendapatkan hasil yang baik. Banyak *lay up shoot* yang meleset dalam sebuah pertandingan bolabasket. Keberhasilan dalam melakukan *lay up shoot* masih membutuhkan penggunaan tehnik dan pengambilan langkah yang tepat untuk memaksimalkan hasil tembakan tersebut .Gerakan *dribbling*, *passing* dan berakhir dengan *lay up shoot* ke ring lawan. Dalam hal ini teknik merupakan salah satu pondasi atau dasar bagi seseorang untuk dapat bermain bolabasket. Dari sekian banyak teknik yang dilatih salah satunya adalah *lay up shoot*.

SMPN 4 Watampone memiliki berbagai jenis kegiatan ekstrakurikuler, salah satunya adalah ekstrakurikuler olahraga. Jenis olahraga yang diikuti sertakan dalam ekstrakurikuler tersebut adalah bolabasket. Berdasarkan hasil pengamatan dalam permainan bola basket ada banyak keuntungan yang kita dapat dalam melakukan *lay up shoot* dalam permainan bola basket diantaranya ketika melakukan *lay up shoot* pemain bertahan melakukan pelanggaran dan bola masuk ke ring maka mendapatkan dua angka *plus* tembakan *freethrow*. Oleh karena itu, *lay up shoot* sangat efektif untuk mendapatkan point dalam permainan bola basket. pengamatan selama ini, SMPN 4 Watampone belum meraih juara rentang waktu 5 tahun belakangan ini. Berbagai hal yang menyebabkan ini terjadi, salah satunya disebabkan kurangnya penguasaan *lay up shoot* sehingga setiap pertandingan siswa tidak bisa menambah point dengan baik.

pelatih harus menciptakan suasana latihan yang mengaktifkan siswa sehingga menguasai *lay up shoot* dengan baik. Oleh sebab itu, pelatih membutuhkan sebuah metode latihan yang bisa mengaktifkan siswa dalam penguasaan *lay up shoot*. Salah satu metode latihan yang dapat digunakan guru dalam rangka mengaktifkan siswa sehingga menguasai *lay up shoot* adalah metode latihan, Metode latihan bagian merupakan cara berlatih teknik (gerakan) yang dilakukan secara bertahap (berantai atau bagian demi bagian).

Penyampaian materi latihan yang dijabarkan dalam bagian-bagian secara terpisah sehingga siswa dapat menguasai setiap unsur atau elemen gerakan terlebih dahulu sebelum dilanjutkan pada gerakan selanjutnya secara keseluruhan. Setelah siswa menguasai dan memahami elemen-elemen pertama dilanjutkan pada gerakan berikutnya. Selanjutnya elemen – elemen tersebut digabungkan sehingga menjadi

suatu gerakan yang utuh. Dengan menguasai teknik secara keseluruhan diharapkan dapat menguasai *lay up shoot* sehingga dapat meningkatkan perolehan point pada pertandingan bolabasket.

penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian tentang metode latihan yang digunakan untuk melatih kemampuan *Lay up shoot* dengan melihat tingkat motivasi tinggi dan motivasi berprestasi rendah.

B . Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan di atas, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh keterampilan *Lay up shoot* dengan menggunakan metode latihan yang berbeda.
2. Terdapat pengaruh keterampilan *Lay up shoot* bagi siswa yang memiliki motivasi berprestasi belajar tinggi yang dilatih dengan menggunakan metode latihan yang berbeda.
3. Terdapat pengaruh keterampilan *Lay up shoot* bagi siswa yang memiliki motivasi berprestasi belajar rendah yang dilatih dengan menggunakan metode latihan yang berbeda.
4. Ada hubungan antara metode latihan dan motivasi berprestasi terhadap kemampuan *Lay up shoot*.
5. Metode latihan yang paling baik digunakan untuk melatih kemampuan *lay up shoot*.
6. Ada pengaruh antar metode latihan dengan kemampuan *Lay up shoot*.
7. Ada pengaruh antara motivasi berprestasi terhadap kemampuan *Lay up shoot*.

C . Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang tercakup dalam penelitian ini maka peneliti perlu membatasinya agar penelitian ini dapat dilaksanakan sesuai dengan waktu, biaya dan sasaran yang diinginkan yaitu metode latihan bagian dan keseluruhan terhadap hasil kemampuan *Lay up shoot*.

D . Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan Identifikasi masalah maka dapat disusun, perumusan Masalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh metode latihan bagian dengan metode latihan keseluruhan terhadap kemampuan *Lay up shoot* ?
2. Apakah terdapat interaksi antara metode latihan dan motivasi berprestasi terhadap kemampuan *Lay up shoot*?
3. Apakah terdapat pengaruh metode latihan bagian dengan motivasi berprestasi tinggi dan metode latihan keseluruhan dengan motivasi berprestasi tinggi terhadap kemampuan *Lay up shoot*?
4. Apakah terdapat pengaruh metode latihan bagian dengan motivasi berprestasi rendah dan metode latihan keseluruhan dengan motivasi rendah terhadap kemampuan *Lay up shoot*?

F . Kegunaan Penelitian

Penelitian ini berguna untuk :

1. Bahan masukan bagi pelatih ekstrakurikuler Bola basket di SMPN 4 Watampone

2. Untuk bahan pedoman bagi pelatih bola basket dalam menyusun program latihan dalam hal metode latihan yang menunjang dalam kemampuan *Lay Up Shoot* di SMPN 4 Watampone.
3. Dapat menjadi nilai tambah dan informasi kepada pelatih, pembina dan atlet itu sendiri dalam meningkatkan teknik latihan dan taktik pertandingan dalam permainan bola basket
4. Sebagai bahan masukan pada induk organisasi (PERBASI)

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Deskripsi Konseptual

1. Keterampilan *Lay up shoot*

a) Keterampilan Gerak

Keterampilan mengandung arti pelaksanaan yang cepat dalam arti penyelesaian tugas gerak itu dalam waktu yang minimum. Semakin cepat pelaksanaan suatu gerak, tanpa mengorbankan hasil akhir (kualitas) yang diharapkan, maka akan membuat terakunya keterampilan orang yang bersangkutan. Keterampilan adalah suatu kegiatan atau tugas yang memiliki tujuan tertentu atau tujuan untuk mencapai indikator kualitas kinerja.¹Keterampilan merupakan gambaran tingkat keterampilan seseorang yang bervariasi pada suatu tugas motorik dan gerakan yang dimaksud adalah keterampilan gerak (motorik) seseorang pada tingkatan tertentu.

Magil mengemukakan bahwa keterampilan gerak adalah kegiatan atau tugas-tugas sukarela yang membutuhkan kepala, badan, dan atau gerakan anggota badan untuk mencapai suatu tujuan.² Senada dengan pendapat Choker bahwa keterampilan gerak adalah tindakan yang berorientasi pada tujuan atau tugas yang membutuhkan tubuh sukarela atau gerakan anggota badan dan harus dipelajari.³

Tingkat kebutuhan keterampilan motorik pada setiap cabang olahraga berbeda-beda, tergantung pada tugas motorik yang dibutuhkan dalam aktivitas olahraga itu sendiri. Keterampilan motorik dapat diklasifikasikan atas tiga bagian, yaitu: (1)

¹Richard A. Magil, *Motor Learning and Control Concepts an Application*. (New York University Mc Graw Hill Companies, Inc 2011) h. 3

²*Ibid.* h. 5

³Cheryl A. Choker, *Motor Learning and Control for Practitioners*. (New Mexico State University Las Cruces, New Mexico Mc Graw Hill Companies,inc 2009). h. 5

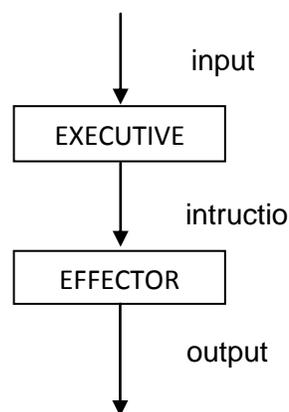
keterampilan motorik kasar dan halus, (2) keterampilan motorik berangkai, terputus dan berlanjut, dan (3) keterampilan motorik terbuka dan tertutup. Keterampilan motorik kasar adalah keterampilan yang melibatkan atau menggunakan otot yang besar dari tubuh dan biasanya seluruh tubuh turut digerakkan dengan mengarahkan tenaga yang cukup banyak.

Sedangkan keterampilan motorik halus adalah keterampilan yang melibatkan kelompok otot kecil dengan rentangan yang cukup dan sangat terbatas. Bagian-bagian tertentu digerakkan dalam bidang yang terbatas untuk menghasilkan suatu respon yang tepat. Keterampilan ini melibatkan manipulasi atau memakai alat-alat dan obyek-obyek kecil.

Keterampilan motorik berangkai adalah gerakan-gerakan dimana suatu urutan elemen-elemen terputus dari suatu respon yang menyeluruh, sedangkan urutan elemen itu penting. Gerakan-gerakan berangkai adalah gerakan terputus maupun berlanjut, namun agak tampak tersusun suatu urutan. Keterampilan motorik terputus adalah gerakan yang muncul atau tampak pada bagian awal atau akhir secara jelas dan hanya memerlukan waktu yang singkat untuk melaksanakannya, tetapi memerlukan kesungguhan dalam pelaksanaannya.

Keterampilan ini berisi suatu unit pada bagian permulaan atau akhir yang telah ditentukan. Keterampilan motorik berlanjut adalah: suatu gerakan yang muncul tidak dapat diketahui secara pasti pada awal atau akhir, dan perilaku gerak berlangsung terus-menerus sampai respon itu dikehendaki untuk berhenti. Keterampilan motorik berlanjut cenderung memiliki waktu gerakan yang lebih panjang dari keterampilan motorik terputus.

Sedangkan keterampilan motorik terbuka adalah keterampilan untuk lingkungan yang secara terus-menerus berubah (mungkin tidak dapat diduga atau diramalkan), sehingga tidak dapat secara efektif merencanakan untuk memberikan respon. Pada sistem ini, elemen eksekutif diprogramkan untuk mengirimkan instruksi tertentu pada waktu tertentu kepada elemen efektor, dan efektor melaksanakannya tanpa kemungkinan melakukan perubahan jika terdapat hal yang salah. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 1 berikut ini:



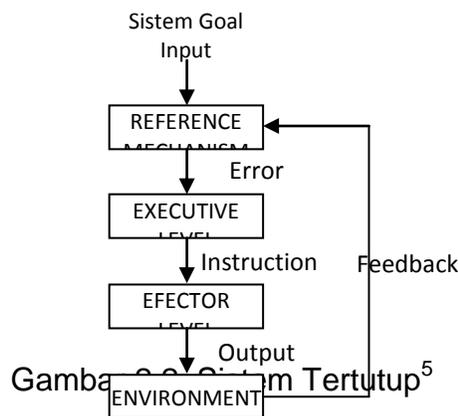
Gambar 2.1 sistem terbuka⁴

Selanjutnya keterampilan motorik tertutup adalah: keterampilan yang memerlukan suatu konsistensi atau ketepatan pola gerak dan ditampilkan pada lingkungan yang tetap atau dapat diramalkan. Pemrosesan informasi yang terjadi di dalam sistem tertutup melalui beberapa tahapan. Pertama melalui adanya tujuan yang hendak dicapai. Tujuan tersebut merupakan masukan bagi mekanisme rujukan, dimana

⁴ Richard A. Schmidt, *Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis* (Champaign, Illinois: Human Kinetics Publisher Inc, 1982), h.146

rujukan tersebut berada pada benak sendiri yang berupa sebuah imege mengenai bentuk atau pola gerak yang ideal.

Rujukan yang ada itu benar atau salah. Berikutnya pada elemen eksekutif sistem ini memperoleh informasi sensoris jangka pendek (*shortterm memory*) dan tahap seleksi respon, kemudian instruksi diteruskan ke otot-otot untuk mengurangi kesalahan pada tahap pemograman respon. Selanjutnya instruksi dilanjutkan ke tingkat efektor, yang kemudian informasi dari seluruh otot, persendian, dan reseptor tendo, mata, serta telinga seterusnya dikirim kembali ke bagian mekanisme rujukan untuk dianalisis, dan keputusan tentang tindakan apa berikutnya akan ditentukan berikutnya. Proses tahapan sistem tertutup dapat dilihat pada gambar 2



Gambar 2. Sistem Tertutup⁵

Proses penguasaan keterampilan gerak dalam olahraga sama sekali tak lepas dari penguasaan informasi yang diterima seseorang. pandangan itu beranggapan, informasi yang datang dari lingkungan sekitar dan diterima seseorang, seterusnya disimpan dalam berbagai “sistem penyimpanan” yang disebut memori. kenyataan yang terdapat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam kegiatan yang membutuhkan keterampilan gerak.

⁵ Op. Cit. h. 142

Setiap tujuan pembelajaran gerak pada umumnya memiliki harapan dengan munculnya hasil tertentu, hasil tersebut biasanya adalah berupa penguasaan keterampilan.

Keterampilan seseorang yang tergambarkan dalam kemampuannya menyelesaikan tugas gerak tertentu akan terlihat mutunya dari seberapa jauh orang tersebut mampu menampilkan tugas yang diberikan dengan tingkat keberhasilan tertentu. Semakin tinggi tingkat keberhasilan dalam melaksanakan tugas gerak tersebut maka semakin baik keterampilan orang tersebut.

Dengan demikian maka keterampilan menunjuk pada kualitas tertentu dari suatu tugas gerak. Di dalam keterampilan tersebut terdapat unsur efektivitas dan efisiensi. Seseorang yang- memiliki keterampilan yang tinggi sudah barang tentu memiliki kedua unsur tersebut. Gerak keterampilan tersebut dapat dikategorikan sebagai penampilan yang terampil (***skilled performance***). Suatu keterampilan itu baru dapat dikuasai atau diperoleh, apabila dipelajari atau dilatihkan yang dilakukan secara terus menerus dalam periode waktu tertentu

b) Teknik Dasar Permainan Bola Basket

Keterampilan dasar dari permainan bola basket adalah: menangkap dan mengoper bola, menggiring bola, dan *shooting* bola ke bagian dalam *ring* jala lawan dan hal ini bisa dilakukan dengan mudah oleh hampir semua pemula.

Dalam cabang permainan bola basket ada beberapa tehnik dasar bola basket yaitu: (1) Operan (*Passing*), (2) Menangkap (*catching*), (3) Menembak (*Shooting*), (4) Menggiring (*Dribble*), (5) Olah kaki (*foot work*), (6) Memutar badan dengantumpuan salah satu kaki (*pivot*), dan (7) Gerak tipu (*fakes and feints*).⁶

⁶ Nuril Ahmadi, *Permainan Bola Basket*, (Surakarta : Era Intermedia. 2007), h.20

c) Keterampilan *Lay up shoot*

Bola basket pada dasarnya adalah permainan yang memerlukan keterampilan dasar yang cukup baik dari pemainannya. Keterampilan dasar itu meliputi, *Passing, Dribbling, Shooting, Pivot, Rebound* dan *lay up shoot*. Shooting adalah suatu bentuk keterampilan dasar yang ada dalam permainan lawan bermacam–macam variasi dan merupakan salah satu cara yang paling efektif dalam menghasilkan angka atau point. *Lay up shoot* atau memasukkan bola sambil berlari adalah salah satu bentuk dari keterampilan *shooting*, dimana *lay up shoot* ini dilakukan dalam keadaan berlari dan mempunyai langkah–langkah tertentu.

Menurut Agus Salim *Lay up shoot* adalah gerakan yang berlari ke arah ring basket , melompat ke atas dan mengarah ke ring basket untuk menembak dan mencetak angka atau skor⁷. Nuril Ahmadi berpendapat tembakan *Lay up shoot* adalah tembakan yang dilakukan dengan jarak dekat sekali dengan keranjang basket, sehingga seolah-olah bola itu diletakkan ke dalam keranjang basket yang didahului dengan gerakan dua langkah⁸, *Lay up shot are a shot taken after driving to the basket, taking two steps and using one hand to push the ball of the backboard*⁹.

Gerakan *lay up shoot* atau memasukkan bola sambil berlari merupakan gerakan yang sulit, karena pada gerakan ini harus mengkoordinasikan beberapa gerakan menjadi suatu rangkaian gerak yang sempurna. *Lay up shoot* dapat pula merupakan suatu tembakan yang efektif dalam menyelesaikan suatu serangan yang cepat atau

⁷ Agus Salim, Buku Pintar Bola Basket (Bandung: Jembar,2007), h.104

⁸ Nuril Ahmadi, *op. cit.*, h.19

⁹ Mick Donovan, *Youth 101 Drills*, (London:Human Kinetich,2010),h.7

dalam istilah Bolabasket disebut *fast break*. Sedangkan urutan rangkaian gerak *lay up shoot* menurut Vic Amber, adalah :

1. Dribbling dengan kepala tegak
2. Bola diangkat, mata menatap ke garis segi empat pada papan
3. Bola diangkat lebih tinggi dari kepala, lakukan lompatan tinggi dan tubuh ditegakkan.¹⁰

Menurut Jon Oliver *lay up shoot* adalah gerakan melangkah maju ke arah ring basket, menjejakkan kaki untuk melompat, melayang dan menjulurkan lengan, dan melepas bola dan posisi tangan mengikuti bola¹¹.

Memasukan atau menembakkan bola ke ring yang dilakukan sambil berlari dalam permainan bolabasket disebut *Lay Up Shoot*. Gerakan memasukkan bola ke ring sambil berlari merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bolabasket yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Dengan cara ini pemain dapat memasukkan bola ke ring lebih cepat dan tepat, serta sulit direbut oleh lawan. Lebih-lebih lagi jika posisi musuh atau lawan berada di belakang.

Melakukan gerakan memasukkan bola ke ring sambil berlari harus mengikuti peraturan-peraturan yang telah ditetapkan, yaitu tidak boleh lebih dari dua langkah. Cara-caranya dan ketentuan-ketentuannya adalah sebagai berikut:

a) Cara dan ketentuan yang pertama

Seorang pemain yang akan melakukan *lay up shoot* terlebih dahulu melakukan *dribbling* dimulai dari kaki kanan atau kaki kiri, sambil meloncat menangkap bola bersamaan dengan salah satu kaki mendarat di lantai sudah satu langkah (langkah pertama) dilakukan dengan langkah panjang

¹⁰ Vic Amber, op. cit., h. 34.

¹¹ Jon Oliver, *Dasar-Dasar Bola Basket* (Jakarta: Pakar Raya, 2007), h. 14

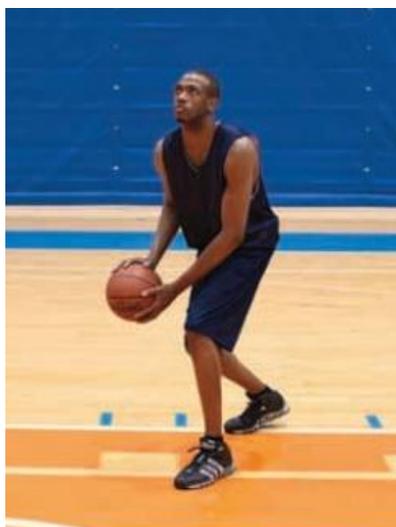
mendekati ring basket. Sedangkan langkah yang kedua yaitu jika kaki yang belakang (kaki kiri) dilangkahkan lagi ke depan langkah ini relatif kecil dari langkah pertama guna untuk menjaga keseimbangan dan selanjutnya bola dimasukkan ke ring dengan terlebih dahulu memantulkan bola ke papan segi empat dengan tujuan untuk lebih memudahkan bola untuk masuk ke dalam ring. Jika memakai hitungan adalah sebagai berikut:

Hitungan 1 : Salah satu kaki jatuh atau mendarat (kaki kanan)

Hitungan 2 : Kaki yang lain (kaki kiri) dilangkahkan kedepan, kemudian mendarat dan langsung melompat memasukkan bola ke ring.

b) Cara dan Ketentuan Yang Kedua

Apabila seorang pemain yang akan memasukkan bola berlari tanpa dribbling atau mendapat operan dari teman, melangkahkan kaki dengan panjang dan cepat sebanyak 2 hitungan kemudian melompat dan memasukkan bola ke ring. Jika uraian tersebut disingkat adalah sebagai berikut: kanan–kiri–lompat memasukkan bola ke ring. Jika memakai hitungan adalah sebagai berikut: melompat menangkap bola, mendarat pada salah satu kaki (hitungan 1), kemudian kaki yang lain dilangkahkan lagi (hitungan 2). Setelah itu melompat keatas terus memasukkan bola ke ring (hitungan 3) dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:



Gambar 2.3: Keterampilan *lay up shoot*
Sumber: Basketball Steps to Success, hal wissel

Untuk dapat melakukan keterampilan *Lay up shoot* dengan baik, maka harus mendapat perhatian khusus adalah persiapan untuk melakukan keterampilan *Lay up shoot*. Persiapan untuk melakukan keterampilan *Lay up shoot* itu sendiri antara lain adalah: posisi tangan untuk menangkap atau mendribbling bola, pandangan, keseimbangan, pengaturan siku, dan irama menembak.

1) Posisi tangan

Untuk menembak tangan ditempatkan di bawah atau di belakang bola, juga penting menempatkan tangan yang tidak menembak pada bagian lain sebagai penjaga keseimbangan bola. Tangan diletakkan cukup rapat dan jari-jari terentang secukupnya. Jaga ibu jari tangan penembak rileks dan tidak terentang lebar. Posisi tangan yang rileks akan menjadi arah alami, bola berada pada jari-jari, tidak pada telapak tangan. Tempatkan tangan yang menembak secara langsung di bawah atau dibelakang bola, jari telunjuk pada titik tengah: bola dilepaskan pada jari telunjuk.

2) Pandangan

Pelaksanaan *lay up shoot*, pandangan harus dipusatkan pada cincin (ring) basket, tujukan pada hanya pada sisi muka lingkaran atau samping untuk tembakan pantul (*bank shoot*). Gunakan tembakan samping jika posisi berada pada sudut 45 derajat dari papan ring. Pandangan sasaran secepat mungkin, dan jagalah mata terfokus hingga bola mencapai sasaran.

3) Keseimbangan

Berada dalam keseimbangan memberikan tenaga dan control irama tembakan. Posisi kaki adalah dasar keseimbangan dan menjaga kepala segaris kaki sebagai control keseimbangan. Agar keseimbangan dapat terjadi, kaki harus direntangkan selebar bahu dan arah jari kaki ke depan dan pada saat mendarat setelah bola lepas kedua kaki harus terbuka lebar dan lutut sedikit dibengkokkan untuk menjaga agar badan tetap seimbang.

4) Irama menembak

Lay up shoot adalah sinkronisasi antara kaki, pinggang, bahu, siku, kelentukan pergelangan tangan dan jari-jari tangan. Tembakan bola dengan halus tetapi bertenaga. Kekuatan inti dan irama *Lay up shoot* berasal dari gerakan naik turunnya kaki. Ketika tembakan dimulai bola ditata kembali mulai dari tangan penyeimbang ketangan penembak. Dorongan dan control terakhir *lay up shoot* adalah berasal dari kelentukan pergelangan tangan, lepaskan bola dari jari tangan dengan sentuhan ujung jari yang lembut untuk membuat putaran sisi belakang bola dan memperhalus tembakan. Tangan dipertahankan sampai pada bola terlepas dari tangan. Kekuatan dorongan bola tergantung jarak tembak bola.

Irama kaki adalah dimulai dari daerah tembakan bebas sekitar satu meter ke kanan. Lutut agar dibengkokkan dan mata memandang ke keranjang. Sewaktu kaki kiri menjejakkan langkah, *dribble* bola. Kemudian langkahkan kaki kanan, sementara bola dilindungi dengan kedua tangan. Lompatan dimulai dengan menolakkan kaki kiri, kemudian melepaskan bola ke keranjang dengan lembut.

Disimpulkan bahwa Keterampilan *Lay up shoot* adalah rangkaian gerakannya terdiri dari Dribbling dengan kepala tegak, Bola diangkat, mata menatap ke garis segi

empat pada papan, Bola diangkat lebih tinggi dari kepala, lakukan lompatan tinggi dan tubuh ditegakkan guna untuk mendapatkan skor dalam permainan bola basket.

2. Metode Latihan

a. Prinsip-prinsip latihan

Dalam rangka meningkatkan keterampilan seorang atlet salah satunya adalah system latihan yang disusun secara teratur dan baik. Program latihan harus mengikuti konsep dari periodisasi, terencana, dan struktur dengan baik dan spesifik, system energy yang disesuaikan dengan kebutuhan pada tiap-tiap cabang olahraga tertentu.

Prinsip-prinsip latihan adalah hal yang wajib diketahui oleh seseorang pelatih agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan tujuannya. Jika prinsip-prinsip latihan ini tidak dilakukan bukan saja latihan tidak mencapai sasaran yang diinginkan melainkan dapat mengarah kepada latihan yang salah, atlet tidak ada peningkatan keterampilan baik fisik maupun keterampilan tehnik sehingga sulit berprestasi, prinsip latihan adalah pedoman dan peraturan secara sistematis berhubungan dengan proses latihan.¹² Hal tersebut merupakan prinsip dasar yang spesifik secara biologis, psikologis, dan pedagogis.

Prinsip latihan adalah bagian dari semua konsep serta tidak dipandang sebagai unit yang terpisah walaupun untuk suatu maksud tertentu dan diambil dari banyak pengertian akan tetapi disajikan dan digambarkan secara terpisah.

Prinsip-prinsip latihan sebagai berikut:

1) Multilateral

¹²Johansyah Lubis, *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan* (Jakarta: RajaGrafindo Persada 2013),h.12

Multilateral adalah pengembangan fisik secara keseluruhan. Penggunaan rencana pengembangan multilateral sangat penting selama tahap awal pengembangan atlet.

2) Spesialisasi

Spesialisasi adalah latihan yang langsung dilakukan di lapangan, kolam renang atau di ruang senam, untuk menghasilkan adaptasi fisiologi yang diarahkan untuk pola gerak aktivitas cabang tertentu.

3) Individual

Individualisasi adalah salah satu dari persyaratan utama latihan sepanjang masa, persyaratan individualisasi yang harus dipertimbangkan oleh pelatih adalah keterampilan atlet, potensi, dan karakteristik pembelajaran.

4) Beban Berlebih (*Over Load*)

Beban berlebih adalah penerapan pembebanan latihan yang semain hari semakin meningkat, dengan kata lain pembebanan diberikan melebihi yang dapat dilakukan saat itu.

5) Memperhitungkan Perbedaan Gender

Memperhitungkan perbedaan gender adalah membedakan kelompok berdasarkan kelamin karena perbedaan gender berhubungan dengan factor *anatomical, biomekanika*, dan keterampilan kinerja.

6) Variasi Latihan

Variasi latihan adalah satu dari komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respons latihan.

7) Pengembangan Model Latihan

Pengembangan latihan adalah merupakan proses jangka panjang secara *continue* dan berubah secara terus-menerus, karena model latihan akan berkembang berkaitan dengan pengembangan atletnya.

Bompa menjelaskan pengertian metode latihan adalah suatu kegiatan yang dilakukan dalam waktu yang lama serta sistematis dan progresif sesuai dengan tingkatan keterampilan individu, bertujuan untuk membentuk fungsi fisiologis dan psikologis yang memenuhi syarat bagi tugas-tugas kegiatan olahraga¹³.

Proses perencanaan suatu program latihan haruslah mengacu kepada prosedur yang terorganisasi dengan baik, metodis, dan ilmiah. Penemuan metode-metode latihan yang dapat diaplikasikan dalam proses latihan sehari-hari dapat terlihat dengan jelas dalam ilmu keolahragaan secara keseluruhan telah berkembang pesat yang semula hanya berupa penjelasan yang bersifat alamiah, Namun terkadang juga banyak pelatih menghindari memberikan latihan beban kepada atletnya karena kebanyakan atlet mengeluh kelelahan.

Pelatih adalah seseorang profesional yang tugasnya membantu olahragawan dan tim dalam memperbaiki penampilan olahraga, Program latihan adalah seperangkat kegiatan dalam berlatih yang diatur sedemikian rupa sehingga dapat dilaksanakan oleh siswa pelajar/atlet, baik mengenai jumlah beban latihan maupun intensitas latihannya¹⁴. Intensitas dalam latihan ada beberapa yang harus diperhatikan yaitu keterampilan atlet, ukuran atau intensitas latihan tidak boleh berlebihan atau kurang.

¹³ Toudor O Bompa, *Theory and Methodologi of Training* (Dubuque, Iowa: Kendal Hunt Publishing Company, 2009), h.54

¹⁴ James Tangkudung dan wahyuningsih puspitorini, *Kepelatihan Olahraga Pembinaan Perestasi Olahraga* (Jakarta; Cerdas jaya, 2012). h.45

Bila program latihan yang diberikan pada atlet berlebihan maka akan tidak memperoleh hasil sama sekali.

Tujuan latihan menurut James Tangkudung adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasi, ada 4 aspek yang perlu diperhatikan: latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental.¹⁵ yang bertujuan membentuk fungsi fisiologi manusia dan psikologi manusia untuk memenuhi syarat-syarat yang dibebankan padanya. Tujuan pelatihan fisik pada hakikatnya adalah meningkatkan batas keterampilan maksimal (BKM) primer (kapasitas anaerobik) maupun BKM sekunder (kapasitas aerobik) melalui pelatihan anaerobik dan pelatihan aerobik yang kuat dan akurat.¹⁶ Sejalan dengan itu menurut suharno latihan dapat didefinisikan sebagai suatu peyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik, teknik, taktik, dan mental yang teratur, terarah meningkat, bertahap dan berulang-ulang waktunya.

Dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan sangat membantu atlet dalam menggali dan meningkatkan potensi yang dimiliki baik secara individu maupun kelompok, dan pengetahuan dasar prinsip latihan sebuah langkah awal dalam menyusun program latihan yang optimal, tentunya untuk mencapai tujuan latihan dan mencapai prestasi ada dua komponen yang tidak bisa terpisahkan yaitu keseriusan atlet dalam latihan dan keseriusan pelatih dalam menjalankan program latihan

b. Metode Latihan Bagian

¹⁵ Ibid., h.45

¹⁶ Santosa Giriwijoyo dan Dikdik Zafar Sidik, *Ilmu Faal Olahraga*. (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012), h.168.

Metode latihan bagian adalah cara berlatih teknik yang dilakukan secara bagian demi bagian. Metode bagian adalah : Suatu cara latihan yang bertitik tolak dari pandangan bahwa suatu latihan dapat diberikan menurut bagian-bagiannya. Metode bagian adalah : Suatu cara latihan yang bertitik tolak dari pandangan bahwa suatu latihan dapat diberikan menurut bagian-bagiannya. “Metode latihan bagian adalah cara berlatih teknik (*gerakan*) yang dilakukan secara bertahap (*berantai atau bagian demi bagian*)”¹⁷.

. Metode bagian (*elementer*) adalah suatu cara untuk mengajar/melatih beranjak dari suatu bagian ke keseluruhan, atau dari yang khusus ke yang umum¹⁸. menurut djusma “Metode latihan bagian adalah metode yang mengajarkan suatu keterampilan gerak dengan cara memecah-mecah gerak sebelum dijalin menjadi suatu rangkaian gerak secara keseluruhan¹⁹”. Dimana pengajaran latihan gerakan suatu keterampilan dipelajari mulai dari awal gerakan dimana adanya tiga phase gerakan, awal utama dan akhir. Metode berantai maksudnya adalah pemberian materi kepada siswa dilakukan melalui tahapan–tahapan atau urutan–urutan yang telah ditentukan sebelumnya, sehingga dapat mengurangi sekecil mungkin tingkat kesalahan. Tingkah laku yang berantai dari cara belajar siswa dapat berupa serentetan perbuatan motorik, seperti belajar sepeda dan lain sebagainya.

Mata rantai pada dasarnya terdiri dari serentetan yang terdiri atas dua atau lebih gerakan yang terpisah – pisah, namun pada dasarnya adalah satu gerakan yang utuh. Dengan demikian untuk melanjutkan dari tingkat dua, siswa harus menguasai tingkat

¹⁷ Syafruddin, *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*.(Padang: UNP Press 2011), h.138

¹⁸ Mahendra, *Buku Panduan Mengajar Olahraga*. (Bandung: Pionir Jaya 2007), h.275

¹⁹ Djusma. *Metode Pengajaran Olahraga*. (Padang: FPOK IKIP Padang 2006), h.21

satu. Bila kita analogkan pada proses berjalan pada seorang bayi (balita), maka sebelum dapat berjalan dengan baik, sang bayi harus terlebih dahulu dapat merangkak, berjalan dengan memapa dan kemudian baru dapat berjalan dengan baik.

Banyak istilah dalam metode pembelajaran yang penyajian materinya dilakukan secara terpenggal–penggal. Namun demikian dalam penelitian ini, peneliti menggunakan bagian.

Dapat disimpulkan bahwa metode bagian, bertahap atau berantai adalah penyampaian materi latihan yang dijabarkan dalam bagian–bagian secara terpisah. Hal ini berarti menuntut siswa dapat menguasai setiap unsur atau elemen gerakan terlebih dahulu sebelum dilanjutkan pada gerakan selanjutnya secara keseluruhan. Setelah siswa menguasai dan memahami elemen–elemen pertama dilanjutkan pada gerakan berikutnya. Selanjutnya elemen–elemen tersebut digabungkan sehingga menjadi suatu gerakan yang utuh. Pada cabang olahraga bolabasket khususnya keterampilan *lay up shoot*, penggunaan secara bagian dapat diterapkan dalam upaya penyampaian materi. Keterampilan *lay up shoot* tersebut akan disajikan dalam penggalan–penggalan yang sedemikian rupa sehingga diharapkan siswa dapat menguasai materi dengan baik.

Belajar mengacu pada suatu rencana dan pelaksanaan tugas-tugas secara bertahap. Metode bagian dapat di bagi menjadi suatu keterampilan gerak berdasarkan bagian-bagian gerakan teknik dan fase fungsi. Hal ini menurut proses latihan yaitu suatu ikatan dari bagian ke gerakan keseluruhan. Selanjutnya metode bagian adalah suatu cara latihan yang bertitik tolak dari pandangan bahwa suatu latihan dapat diberikan menurut bagian-bagiannya.

Latihan merupakan suatu kesatuan yang melingkupi dalam urutan gerakan yang sederhana dan mudah sampai tingkat yang lebih sulit dan kompleks. Setiap elemen-elemen gerakan harus dikuasai terlebih dahulu sebelum dilanjutkan pada gerakan berikutnya. Kebaikan yang didapat dari metode bagian ini adalah atlet betul-betul menghayati serta merasakan bagaimana pelaksanaan dari setiap elemen gerakan dalam satu teknik.

Struktur gerakan agak kompleks, akan memungkinkan diperoleh hasil latihan yang maksimal. Kelemahan metode bagian yaitu pada integrasi elemen keseluruhan proses belajar tidak berkembang, dengan demikian tujuan latihan tidak akan tercapai.

Dikemukakan bahwa Kelemahan dari metode bagian ini yaitu dalam praktek selalu terlihat bahwa gerakan satu persatu telah dikuasai namun timbul juga kesulitan dalam melaksanakan keseluruhannya. Pelaksanaan-pelaksanaan keseluruhan gerakan menjadi tidak lancar, kurangnya koordinasi gerakan akibat gerakan dilatih secara terpisah-pisah atau terputus-putus.

Dikemukakan tujuh kelemahan metode latihan bagian secara rinci, yaitu:

“1) Kurang dapat *insight* yaitu pengertian yang diperoleh secara mendadak dari hubungan antara bagian-bagian tugas gerakan dengan tujuan yang akan dicapai dalam situasi keseluruhan, 2) karena bagian-bagian dipelajari terpisah-pisah sehingga kurang dapat mengkaitkan setiap bagian dengan keseluruhan, 3) bagian-bagian dipelajari lepas dari konteks keseluruhan tugas, 4) atlet/siswa kurang terlihat aktif dalam pemecahan masalah yang dipelajari, bagian-bagian yang dipelajari terlepas dari konteks keseluruhan tugas yang harus dicapai, 5) kurang dilakukan restrukturisasi dari bagian ke dalam keseluruhan, 6) kurang terjadi transfer dari komponen – komponen yang identik kedalam konteks yang berada, 7) memerlukan waktu yang banyak untuk mempelajari bagian-bagian gerakan”. (Kosasih, dalam Alnedral,

Tahap pelaksanaan metode latihan bagian pada metode Lay up shoot ada tiga fase yaitu sebagai berikut:



Gambar 2.4. Fase persiapan: Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, dimulai dari daerah tembakan three point , Mata melihat ke taget/ring basket Lutut agak dibengkokkan kemudian melakukan dribbling dengan kepala tegak

Sumber: Petunjuk untuk pelatih dan pemain bolabasket, Vic amber



Gambar 2.5, Fase pelaksanaan: bola diangkat, mata menatap kegaris segi empat pada papan ring
Sumber: Petunjuk untuk pelatih dan pemain bolabasket, Vic amber



Gambar 2.6. Fase gerakan lanjutan: Bola diangkat lebih tinggi dari kepala, lakukan lompatan tinggi dan tegakkan tubuh.

Sumber: Petunjuk untuk pelatih dan pemain bolabasket, Vic amber

Urutan fase pelaksanaan gerakan *lay up shot* tersebut untuk program latihan bagian dapat disusun dan dilaksanakan berdasarkan tahapan pelaksanaan gerakan. Dalam waktu 16 kali pertemuan dengan durasi waktu pertemuan selama 90 menit.

Tabel 2.1. Keuntungan dan Kelemahan dari Metode Bagian

No	Keuntungan	Kelemahan
1	Siswa coba betul-betul menghayati serta merasakan bagaimana dari setiap elemen gerakan dalam satu teknik	Siswa kurang mendapatkan insight secara menyeluruh
2	Jika struktur gerakan agak kompleks, akan memungkinkan diperoleh hasil latihan yang maksimal	Siswa tidak dapat penguasaan keterampilan gerak secara keseluruhan secara tertunda karena harus mempelajari bagian demi bagian
3	Siswa akan cepat mempelajari teknik selanjutnya setelah menguasai teknik sebelumnya	Siswa kurang mengamati setiap bagian karena gerakan dipelajari secara terpisah.
4	Pada belajar/latihan bagian perbagian lebih menekankan pada penampilan bagian demi bagian secara tepat sebelum menyatukan menjadi kesatuan gerakan	Tugas gerakan dibagi menjadi bagian-bagian sehingga lepas dari konteks keseluruhan.

	atau rangkaian gerakan	
--	------------------------	--

Disimpulkan bahwa metode bagian yaitu penyajian materi dipisahkan dari gerakan keseluruhan. Hal ini berarti setiap unsur atau elemen gerakan harus dikuasai terlebih dahulu sebelum dilanjutkan pada gerakan keseluruhan dan pelatih memperbaiki kesalahan-kesalahan yang terjadi. Setelah atlet dapat menguasai dan memahami elemen-elemen gerakan pertama dilanjutkan pada gerakan berikutnya. Unsur-unsur gerakan tersebut digabungkan sehingga menjadi gerakan keseluruhan.

c. Metode Latihan Keseluruhan

Metode latihan keseluruhan adalah penyajian materi latihan yang diberikan secara serentak atau secara keseluruhan, mengakibatkan adanya hubungan antara stimulus dan respon. Sambil meneruskan latihan, isyarat – isyarat bantu harus dihilangkan secara bertahap, sehingga siswa dapat latihan bertahap secara mandiri. Belajar dengan metode keseluruhan sangat bermanfaat dalam pengajaran motorik, hal ini disebabkan siswa dapat mengulang langsung secara terus– menerus materi yang diberikan, sehingga siswa diharapkan dapat menguasai materi yang diberikan. Dalam cabang olahraga bola basket khususnya *lay up shoot*, penerapan metode ini akan diperlihatkan setelah siswa melakukan gerakan secara keseluruhan yang terdapat dalam keterampilan *lay up shoot*.

Kekurangan dari metode ini yaitu pengajaran dengan metode keseluruhan harus mengutamakan daya ingat yang tinggi, karena materi–materi ajarkan disajikan secara langsung, serentak dan tidak terpenggal–penggal. Kelemahan lain dari metode ini

adalah faktor kebenaran gerakan kurang terkontrol. hal ini disebabkan ketelitian dari peragaan gerakan kurang dapat diperhatikan dengan baik oleh instruktur atau pelatih

Metode keseleruhan ini semua pihak yang belajar atau yang latihan mengalami gerakan dengan saling berhubungan yang berarti. Bila suatu tugas dengan bantuan belajar yang sederhana mungkin dapat dilakukan secara keseluruhan²⁰. menurut Syafruddin adalah “bertolak belakang dengan metode mengajar analisis sintesis, metode global bertolak dari keseluruhan gerakan suatu teknik dan mencoba untuk menemukan / mendapatkan teknik tersebut melalui poses belajar”²¹

metode keseluruhan (global) adalah suatu cara mengajar/melatih yang beranjak dari yang umum ke yang khusus, dalam mengajarkan keterampilan gerak atau permainan, maka bentuk yang utuh atau keseluruhan diajarkan terlebih dahulu kemudian di pecah=pecah menjadi bagian-bagian²²

Diambil suatu kesimpulan bahwa metode keseleruhan, penyajian materi latihan diberikan serentak atau semuanya dan keseluruhan. Hal ini berarti seorang pelatih terlebih dahulu menjelaskan dan mendemonstrasikan gerakan secara keseluruhan. Kemudian melatih gerakan tersebut secara kasar, selanjutnya memperbaiki kesalahan-kesalahan yang dilakukan dan akhirnya menerapkan keseluruhan gerakan tersebut dalam bentuk rangkaian dan teknik gerakan yang sebenarnya.

Setiap metode latihan mempunyai keuntungan dan kelemahan dari metode tersebut mengemukakan yang penting diperhatikan oleh seorang pelatih adalah

²⁰ Djusma. *Metode Pengajaran Olahraga*. (Padang: FPOK IKIP Padang 2006), h.21

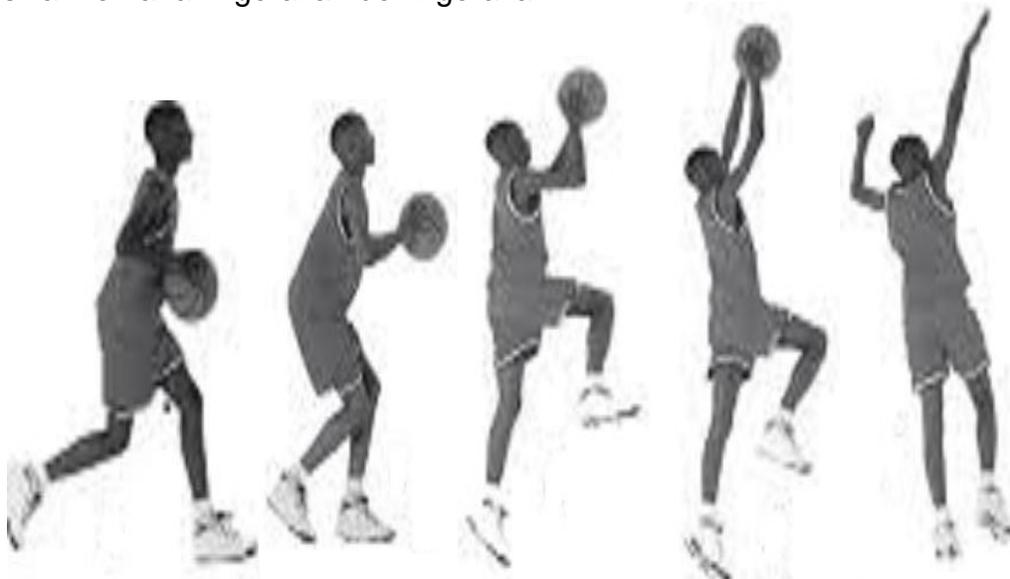
²¹ Syafruddin, *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*.(Padang: UNP Press 2011), h.138

²² Mahendra, *Buku Panduan Mengajar Olahraga*. (Bandung: Pionir Jaya 2007), h.273

mengetahui batasan-batasan keuntungan dan kelemahan dari metode yang akan digunakan.

Kelemahan dan metode keseluruhan adalah jika seseorang dewasa atau mempunyai tingkat intelegensi yang tinggi akan mampu memahami dan menemukan hubungan bagian-bagian dan satuan yang kompleks.

Proses latihan atau belajar yang menggunakan metode keseluruhan, anak dituntut untuk memecahkan masalah secara sendiri, seperti mengkoordinasikan semua satuan gerak atau fase-fase yang ada. Keuntungan yang didapat dalam latihan atau belajar dengan metode keseluruhan adalah, keterpaduan atau pertalian (integrasi) dan koherensi, latihan keseluruhan akan efisien dari segi waktu yaitu para siswa tidak perlu membuang waktu untuk menggabungkan gerakan setelah selesai melatih bagian-bagian. Dengan demikian para atlet/siswa akan mempunyai banyak waktu untuk mengulang-ulang latihan, yang merupakan faktor untuk mempengaruhi ingatan, dan latihan keseluruhan akan lebih memotivasi atlet/siswa dan untuk lebih memudahkan siswa memahami gerakan demi gerakan.



Gambar 2.7. Pelaksanaan *lay up shoot* Secara Keseluruhan (Keseluruhan)

Sumber: Petunjuk untuk pelatih dan pemain bolabasket, Vic amber

kelemahan dari metode keseleruhan adalah atle/siswa tidak dapat menghayati dan mempelajari secara terperinci mengenai unsur-unsur teknik atau gerakan tersebut. Hal ini disebabkan karena teknik dan gerakan yang terdiri dari beberapa unsur gerakan langsung didemonstrasikan secara keseluruhan tanpa adanya pemenggalan dari tiap unsur tersebut.

Kelemahan lainnya dari metode ini adalah atlet/siswa sukar berkonsentrasi dan menyesuaikan diri terutama dalam hal mempelajari gerakan yang kompleks. Maka untuk lebih jelasnya tentang penentuan latihan keseleruhan dan bagian secara rinci sesuai dengan tabel berikut:

Tabel 2.2 . Keuntungan dan Kelemahan Metode Keseluruhan

No	Keuntungan	Kelemahan
1	Siswa dapat insight yaitu pengertian yang diperoleh secara langsung dari hubungan antara bagian-bagian tugas gerakan dengan tujuan yang akan dicapai dalam situasi keseluruhan.	Dalam proses keterampilan gerak pada materi keseleruhan materi tidak diurut secara bagian melainkan dibiarkan sebagai latihan keseleruhan.
2	Siswa mendapat penguasaan keterampilan gerakakan keseluruhan lebih awal	Siswa tidak dapat menghayati dan mempelajari secara terprinci mengenai unsur-unsur teknik atau gerakan tersebut.
3	Siswa dapat mengamati dan menempatkan setiap bagian dalam kaitan dengan keseluruhan	Siswa sukar berkonsentrasi dan menyesuaikan diri terutama dalam hal mempelajari gerakan yang kompleks
4	Tugas gerakan tidak terlepas dari konteks keseluruhan	Penguasaan teknik akan lebih lama karena disebabkan teknik tidak dipelajari secara khusus
5	Siswa terlibat aktif dalam	Siswa lebih cepat jenuh/bosan

	memecahkan masalah yang timbul dalam berlatih/belajar secara keseluruhan	karena perhatiannya selalu tercurah/terfokus kepada teknik itu sendiri
6	Jika telah menguasai tugas gerak secara keseluruhan, maka akan terjadi tranfer komponen identik kedalam konteks berbeda	Teknik dan gerakan yang terdiri dari beberapa unsur gerakan langsung didemonstrasikan secara keseluruhan tanpa adanya pemenggalan dari tiap unsur

Disimpulkan bahwa metode keseleruhan adalah proses belajar atau latihan dalam situasi yang mendorong untuk mempelajari suatu blok materi pelajaran secara total dan serentak. Metode keseluruhan ini bertitik tolak dari keseluruhan gerakan manusia dan mencoba untuk mendapatkannya melalui proses belajar. Dalam proses latihan atau belajar yang menggunakan metode keseleruhan, anak dituntut untuk memecahkan masalah secara sendiri, seperti mengkoordinasikan semua satuan gerak atau fase-fase yang ada.

3. Motivasi Berprestasi

motivasi (*motivation*) berasal dari bahasa latin, yakni *movere*, yang berarti "menggerakkan" (to *move*). motivasi mewakili proses-proses psikologikal, yang menyebabkan timbulnya, diarahkannya, dan terjadinya persistensi kegiatan-kegiatan sukarela (*volunter*) yang diarahkan ke arah tujuan tertentu. Para manajer perlu memahami proses-proses psikologikal, apabila mereka berkeinginan untuk membina karyawan mereka secara berhasil, dalam upaya pencapaian sasaran-sasaran keorganisasian.

Menurut Sardiman Kata "motif", diartikan sebagai daya upaya yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Motif dapat dikatakan sebagai daya penggerak dari dalam dan di dalam subjek untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu demi mencapai suatu tujuan. Bahkan motif dapat diartikan sebagai suatu kondisi inatarn. Berawal dari kata "motif" itu, maka **motivasi** dapat diartikan sebagai daya penggerak yang telah menjadi aktif. Motif menjadi aktif pada saat-saat tertentu, terutama bila kebutuhan untuk mencapai tujuan sangat dirasakan/mendesak.²³

Motivasi dapat diartikan sebagai sesuatu kekuatan atau tenaga pendorong untuk melakukan sesuatu hal atau menampilkan sesuatu perilaku tertentu²⁴. Motivasi menurut Winardi adalah suatu kekuatan potensial yang ada di dalam diri seorang manusia, yang dapat dikembangkannya sendiri atau dikembangkan oleh sejumlah kekuatan luar yang pada intinya berkisar sekitar imbelan moneter dan imbelan nonmoneter, yang dapat mempengaruhi hasil kerjanya secara positif atau secara negatif, hal mana tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi orang bersangkutan.²⁵

Motivasi menurut Sugihartono diartikan sebagai suatu kondisi yang menyebabkan atau menimbulkan prilaku tertentu dan yang member arah dan ketahanan pada tingkah laku tersebut²⁶. Ada tiga komponen utama dalam motivasi yaitu kebutuhan, dorongan, dan tujuan.²⁷

Motivasi berprestasi merupakan suatu dorongan yang terjadi dalam diri individu untuk senantiasa meningkatkan kualitas tertentu dengan sebaik-baiknya atau lebih dari

²³Sardiman, *Interaksi&Motivasi Belajar Mengajar*,(Jakarta:RajaGrafindopersada,2011), h.73

²⁴ Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Olahraga Prestasi* (Jakarta: Gunung Mulia,2008). h. 47

²⁵J. Winardi, *Motivasi Pemoivasian dalam Manajemen*, (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2007) h. 6

²⁶ Sugihartono et al, *Psikologi Pendidikan* (Yogyakarta: UNY Press, 2007), h.20

²⁷ Dimiyati dan Mudjiono, *Belajar dan Pembelajaran* (Jakarta: PT Asdi Mahasatya, 2009), h.80

biasa dilakukan. Tercapainya tujuan seseorang tiada lain untuk memuaskan atau memenuhi kebutuhan—kebutuhan dalam dirinya yang dianggap perlu. Motivasi berprestasi didefinisikan sebagai dorongan untuk berbuat baik berdasarkan standar yang paling baik, seseorang yang memiliki kebutuhan untuk berprestasi yang kuat cenderung berkeinginan untuk sukses..²⁸

Faktor dari luar diri yang berpengaruh akan menimbulkan berbagai alternatif yang harus dipilih. Sehingga secara singkat bagan tersebut dapat dipolakan ke dalam suatu rumusan seperti berikut ini:

$$P = f(m, k, p)$$

Keterangan:

P = penampilan atau perilaku yang ditampilkan seseorang karena adanya dorongan tertentu

f = fungsi

m = motivasi

k = keterampilan

p = persepsi

Gambar 2.8 : konsep rumus motivasi dan prestasi
Sumber : H.J.S. Husdarta, *Psikologi Olahraga*, 2010

Prestasi adalah sama dengan keterampilan plus motivasi. Meskipun atlet mempunyai keterampilan yang baik, akan tetapi tidak ada hasrat untuk bermain baik, biasanya atlet tersebut akan mengalami suatu kegagalan, demikian juga dengan atlet yang mempunyai hasrat tinggi, tapi tidak mempunyai keterampilan, maka prestasi tetap buruk. Hasil optimal hanya dapat dicapai kalau motivasi dan keterampilan saling melengkapi.

²⁸ H.J.S. Husdarta, *Psikologi Olahraga* (Bandung, Alfabeta 2010). h. 38

Motivasi berprestasi memberikan kesempatan kepada atlet untuk mencapai sesuatu dengan sempurna, meningkatkan kebugaran pada tingkatan tertinggi, dan berlatih secara maksimal. Motivasi berprestasi pada hakikatnya merupakan keinginan, hasrat, kemauan, dan pendorong untuk dapat unggul yaitu mengungguli prestasi yang pernah dicapainya atau yang dicapai orang lain²⁹. Motivasi berprestasi merupakan dorongan untuk berpacu dengan keunggulan, baik keunggulan dirinya sendiri, keunggulan orang lain, atau kesempurnaan dalam melaksanakan tugas tertentu.

Motivasi untuk kepentingan pemahaman, perlu kiranya diketengahkan beberapa pendekatan teori motivasi yang diduga memiliki implikasi dalam proses pelatihan atau pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Teori-teori tersebut antara lain

Teori Hedonisme. Teori yang beranjak dari pandangan klasik bahwa pada hakikatnya manusia akan memilih aktivitas yang menyebabkan merasa gembira dan senang. Begitu pula halnya dalam memilih aktivitas olahraga.

Teori Naluri. Teori yang menghubungkan perilaku manusia dengan berbagai naluri, misalnya naluri untuk mempertahankan diri, mengembangkan diri, dll. Semua aktivitas dan perilakunya digerakkan oleh naluri tersebut.

Teori kebudayaan. Teori yang menghubungkan tingkah laku manusia berdasarkan pola-pola kebudayaan tempat ia berada.

Teori Berprestasi. Teori yang mendorong individu untuk berpacu dengan ukuran keunggulan.

Teori kebutuhan. Teori yang menggagas bahwa tingkah laku manusia pada hakikatnya bertujuan untuk memenuhi kebutuhan³⁰

menurut R. Martens, ada tiga kebutuhan penting yang dicari oleh atlet dalam mengikuti olahraga, yaitu:

1. Berolahraga untuk kesenangan, memperoleh kesempatan untuk memenuhi kebutuhan akan suatu aktivitas, dan ketegangan
2. Bertemu dengan sekelompok orang untuk memenuhi kebutuhan berhubungan dengan orang lain dan menjadi bagian dari kelompok.
3. Memperlihatkan kompetensinya untuk memenuhi kebutuhan akan merasa berharga³¹.

²⁹ Komarudin, *Psikologi Olahraga* (Bandung: PT. REMAJA ROSDAKARYA, 2013), h.25

³⁰ H.J.S. Husdarta, op. cit., h. 35

³¹ Singgih D. Gunarsa, op. cit., h.50

Motivasi menurut Rivai dan Murni ada dua, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. 1) Motivasi intrinsik. Jenis motivasi ini timbul dari dalam diri individu sendiri tanpa ada paksaan dorongan orang lain, tetapi atas dasar kemauan sendiri. 2) Motivasi ekstrinsik. Jenis motivasi ini timbul sebagai akibat pengaruh dari luar individu, apakah karena adanya ajakan, suruhan, atau paksaan dari orang lain sehingga dengan keadaan demikian murid mau melakukan sesuatu atau belajar.³²

Motivasi intrinsik merupakan dorongan atau kehendak yang kuat yang berasal dari dalam diri seseorang. Semakin kuat motivasi intrinsik yang dimiliki oleh seseorang, semakin besar kemungkinan ia memperlihatkan tingkah laku yang kuat untuk mencapai tujuan.

Motivasi instrinsik dapat muncul sebagai karakter atau cirri khas yang telah ada sejak seseorang dilahirkan. Jadi, motivasi tersebut merupakan bagian dari sifat kepribadiannya, yang muncul karena adanya faktor endogen, faktor dunia dalam, atau faktor konstitusi, sesuatu bawaan, sesuatu yang ada, yang diperoleh ketika dilahirkan. Selain itu motivasi instrinsik juga dapat diperoleh melalui suatu proses belajar. Seseorang meniru atau melakukan imitasi terhadap tingkkaah laku orang lain yang menghasilkan sesuatu yang menyenangkan, secara gradual atau bertahap demikian yang mungkin ada dalam benak seorang calon atlet. Kemudian, terjadi proses internalisasi dari tingkah laku yang ditiru tersebut, sehingga menjadi bagian dari kepribadiannya.

Motivasi yang diperoleh dari luar, motivasi ekstrinsik dapat berubah menjadi motivasi intrinsic. R. Martens mengemukakan, “ *Extrinsic rewards, when used correctly,*

³²Viethzal Rivai dan Sylviana Murni, *Education Management, Analisis Teori dan Praktik*, (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2009) h. 732

can help develop intrinsic motivation". Demikian juga dapat terjadi apabila seorang atlet telah berlatih diri dengan mantap dan meras sudah sangat kompeten dengan diterminasi diri yang kuat, maka tumbuh motivasi intrinsik. Hal ini juga dikemukakan oleh Edward Deci sebagai berikut, "*intrinsically motivated behavior is behavior which is motivated by a person innate need to feel competent and self-determining in dealing with his or her environment*"

Motivasi ekstrinsik adalah segala sesuatu yang diperoleh melalui pengamatan sendiri, ataupun melalui saran, anjuran atau dorongan dari orang lain³³. Faktor eksternal dapat mempengaruhi penampilan atau tingkah laku seseorang, yaitu menentukan apakah seseorang akan menampilkan sikap gigih dan tidak cepat putus asa dalam mencapai tujuannya.

Penerapan yang diperoleh dari motivasi ekstrinsik dalam olahraga adalah adanya iming-iming pemberian bonus atau hadiah jika seorang atlet mampu mencapai tujuan yang ditargetkan. Iming-iming tersebut merupakan insentif untuk memancing dan mendorong atlet dalam memperlihatkan penampilan yang luar biasa ulet, gigih, dan pantang menyerah. Pemberian bonus sebagai suatu insentif tersebut dapat berdampak positif maupun negative. Dampak positifnya adalah atlet memperlihatkan satu penampilan gigih agar mencapai suatu hasil yang memang memungkinkan baginya untuk mencapainya, negatifnya adalah dikemudian hari atlet mungkin dicekam oleh perasaan malu, kecewa, menyesal, menyalahkan diri sendiri atau orang lain.

Psikolog menyebutkan bahwa motivasi adalah sebagai konstruksi hipotetik yang digunakan untuk menjelaskan suatu keinginan, arah intensitas, dan keajegan perilaku yang diarahkan oleh tujuan. Dalam motivasi tercakup konsep-konsep seperti kebutuhan

³³ Singgih D. Gunarsa, op. cit., h.51

untuk berprestasi, kebutuhan untuk berfariasi, kebiasaan dan keingintahuan seseorang terhadap sesuatu.

Motivasi Menurut Gunarsa adalah Motivasi untuk menampilkan suatu perilaku tertentu, dilandasi oleh adanya keinginan untuk mencapai atau memuaskan suatu kebutuhan. Motivasi untuk melakukan sesuatu dapat datang dari diri sendiri, dikenal sebagai motivasi intrinsik, serta dapat pula datang dari lingkungan, atau disebut motivasi ekstrinsik.³⁴

Motivasi intrinsik merupakan dorongan atau kehendak yang kuat yang berasal dari dalam diri seseorang. Semakin kuat motivasi intrinsik yang dimiliki oleh seseorang, semakin besar kemungkinan ia memperhatikan tingkah laku yang kuat untuk mencapai tujuan. Motivasi intrinsik dapat muncul sebagai suatu karakter atau ciri khas yang telah ada sejak seseorang dilahirkan. Jadi, motivasi tersebut merupakan bagian dari sifat kepribadiannya, yang muncul karena adanya faktor endogen, faktor dunia dalam, atau faktor konstitusi, sesuatu bawaan, sesuatu yang ada, yang diperoleh ketika dilahirkan.

Menurut Suryabrata motif-motif intrinsik adalah motif-motif yang berfungsinya tidak usah dirangsang dari luar. Memang dalam diri individu sendiri ada dorongan itu.³⁵

Menurut Rum istilah motivasi menunjukkan kepada faktor-faktor dan proses-proses yang bermaksud untuk mendorong orang untuk bereaksi atau tidak bereaksi.³⁶

³⁴Singgih,D, Gunarsa, op. cit., h. 50

³⁵Sumadi Suryabrata, *Psikologi Pendidikan* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2011), h.73

³⁶Ahmad Rum Bismar, *Psikologi Olahraga*, (Makassar: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar, 2006), h. 37.

Disimpulkan bahwa motivasi berprestasi mempunyai dua dimensi yaitu fungsi intrinsik yaitu motivasi yang datangnya dari dalam diri sebagai contoh rasa pendorong untuk mengungguli prestasi yang telah dicapai oleh dirinya sendiri dan prestasi yang dicapai oleh orang lain, fungsi ekstrinsik yaitu motivasi yang datangnya dari luar diri sebagai contoh masukan yang diberikan oleh pelatih maupun dari teman untuk lebih berprestasi.

B. Hasil penelitian yang relevan

Guna memperkuat landasan teoretis yang dikemukakan dalam penelitian ini dan sekaligus mempertajam kerangka berpikir serta pengajuan hipotesis, maka perlu untuk mengemukakan hasil-hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya yang ada kaitannya dengan variabel penelitian ini antara lain sebagai berikut:.

1. Eti Fahriaty dengan judul penelitian, “pengaruh metode pembelajaran dan minat belajar terhadap keterampilan menulis puisi di SMP negeri1 Pangkal Pinang kepulauan Bangka Belitung”³⁷, pada tahun 2009

³⁷ Eti Fahriaty, *Pengaruh Metode Pembelajaran Dan Minat Belajar terhadap Keterampilan Menulis Puisi, Di SMP Negeri 1 Pangkalpinang Kepulauan Bangka Belitung*, (PPs UNJ 2009)

C. Kerangka Teoretik

Uraian teoretik tentang hakikat metode latihan, hakikat motivasi berprestasi, dan keterampilan *Lay up shoot* maka disusun kerangka teoretik sebagai berikut;

1. **pengaruh metode latihan bagian dengan metode latihan keseluruhan terhadap keterampilan *Lay up shoot* pada permainan bola basket.**

Pemberian metode latihan secara bagian dan keseluruhan akan memberikan dampak positif terhadap hasil latihan penguasaan gerak keterampilan *lay up shoot*. Namun demikian, terdapat kemungkinan perbedaan hasil latihan yang disebabkan adanya kekurangan dan kelebihan dari masing – masing metode tersebut. Berdasarkan kajian teori akan terlihat hasil latihan yang menggambarkan adanya perbedaan dari aktifitas metode (bagian dan keseluruhan) terhadap hasil keterampilan *lay up shoot*.

Kedua metode mempunyai keuntungan dan kelebihan masing adapun keuntungan metode latihan bagian yaitu siswa lebih menghayati dan merasakan setiap elemen gerakan dari *lay up shoot* gerakannya dilakukan bagian demi bagian sebelum menyatukan gerakan menjadi kesatuan gerakan, siswa cepat mempelajari teknik gerakan sehingga memungkinkan diperoleh hasil latihan yang maksimal sedangkan keuntungan metode latihan keseluruhan yaitu siswa mendapatkan insight yaitu pengertian gerakan dengan tujuan yang akan dicapai dalam situasi keseluruhan, jika telah menguasai tugas gerak secara keseluruhan maka akan terjadi transfer komponen identik ke dalam konteks berbeda.

Kelemahan metode latihan bagian yaitu siswa tidak dapat penguasaan keterampilan gerak secara keseluruhan karena harus mempelajari bagian demi bagian sedangkan kelemahan metode latihan keseluruhan adalah dalam proses keterampilan

gerak pada materi keseluruhan materi tidak diurut secara bagian demi bagian melainkan dibiarkan sebagai latihan keseluruhan sehingga siswa tidak menghayati dan mempelajari secara terperinci mengenai unsur-unsur teknik atau gerakan tersebut.

Diduga terdapat pengaruh dari kedua metode latihan yang berbeda antara metode latihan secara bagian dan secara keseluruhan terhadap keterampilan *lay up shoot*.

2. Interaksi antara pengaruh metode latihan bagian, metode latihan keseluruhan dan motivasi berprestasi terhadap keterampilan *Lay up shoot*

Metode latihan adalah pedoman digunakan oleh pelatih mengarahkan dan mengajarkan siswa dalam pembelajaran *Lay up shoot* untuk meningkatkan teknik keterampilan *lay up shoot*. Metode latihan ini digunakan dengan tujuan agar teknik keterampilan *Lay up shoot* dapat dikuasai dengan baik dan benar. Metode Latihan yang digunakan yaitu metode latihan bagian dan metode latihan keseluruhan. Metode Latihan ini akan bermanfaat untuk meningkatkan keterampilan *Lay up shoot*, apabila didukung dengan motivasi berprestasi. Karena motivasi berprestasi merupakan dasar yang harus dimiliki seorang siswa sebagai modal untuk meningkatkan keterampilan *Lay up shoot*.

Karena masing-masing metode latihan ini mempunyai cara latihan yang berbeda beda metode latihan bagian lebih menekankan pada penampilan bagian demi bagian secara tepat sebelum menyatukan menjadi kesatuan gerakan atau rangkain gerakan sedangkan metode latihan keseluruhan lebih menekankan mempelajari gerakan secara keseluruhan sehingga siswa mendapat penguasaan keterampilan gerakan keseluruhan lebih awal.

Karakteristik tersebut, dapat diduga terdapat interaksi antara metode latihan bagian dan metode latihan keseluruhan dengan motivasi berprestasi dan sangat berpengaruh terhadap keterampilan *Lay up shoot*

3. pengaruh metode latihan bagian, metode latihan keseluruhan pada kelompok motivasi berprestasi tinggi siswa

Metode latihan bagian dan metode latihan keseluruhan adalah metode diharapkan dapat meningkatkan keterampilan *Lay up shoot*.

Motivasi berprestasi adalah dorongan yang timbul pada diri seseorang secara sadar atau tidak sadar untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan untuk meraih prestasi atau peningkatan prestasi atau usaha yang dapat menyebabkan seseorang atau kelompok orang tertentu tergerak melakukan suatu karena ingin mencapai tujuan yang dikehendakinya atau mendapat kepuasan dari pencapaian prestasinya.

Latihan yang baik dan benar, rasa lebih suka dan ketertarikan terhadap pelajaran bola basket akan semakin tinggi, sehingga keterampilan *Lay up shoot* dapat dilaksanakan dengan baik, Bahkan dapat meningkatkan keterampilan dan semangat latihan. Karena metode latihan bagian dan keseluruhan memiliki cara latihan yang berbeda, metode latihan bagian mempelajari bagian demi bagian gerakan sehingga nantinya akan menimbulkan kejenuhan tiap individu yang berbeda sedangkan metode latihan keseluruhan langsung mempelajari keseluruhan gerakan *lay up shoot* Oleh sebab itu motivasi berprestasi sangat berpengaruh terhadap keterampilan *Lay up shoot*

Diduga terdapat pengaruh siswa yang diberi metode latihan bagian yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi akan lebih baik untuk meningkatkan keterampilan *Lay up shoot* karena dalam latihannya siswa betul-betul menghayati

serta merasakan bagaimana dari setiap elemen gerakan dalam satu teknik juga lebih terstruktur gerakan agak kompleks sehingga memungkinkan diperoleh hasil latihan yang maksimal dibandingkan siswa yang diberi metode latihan keseluruhan dengan motivasi berprestasi yang rendah dalam proses keterampilan gerak pada materi tidak diurut secara bagian melainkan dibiarkan sebagai latihan keseluruhan juga siswa tidak dapat menghayati dan mempelajari secara terperinci mengenai unsur-unsur teknik atau gerakan tersebut.

4. Pengaruh metode latihan bagian, metode latihan keseluruhan pada kelompok motivasi berprestasi rendah siswa.

Siswa yang memiliki motivasi berprestasi rendah pada dasarnya dalam mengikuti proses latihan keterampilan *Lay up shoot* akan berbeda dengan mereka yang memiliki tingkat motivasi berprestasi yang lebih tinggi. Hal tersebut karena faktor dorongan yang timbul dari diri mereka rendah yang menyebabkan mengendornya motivasi berprestasi untuk melakukan latihan dan juga siswa dengan motivasi berprestasi rendah cenderung mengatribusikan kesuksesannya pada kurangnya keterampilan, sehingga jika tidak diperhatikan akan memberikan dampak yang negatif terhadap penampilan khususnya keterampilan *Lay up shoot*.

Bentuk metode latihan bagian adalah cara berlatih teknik yang dilakukan secara bagian demi bagian sehingga siswa tidak dapat penguasaan keterampilan gerak secara keseluruhan secara tertunda karena harus mempelajari bagian demi bagian, siswa juga kurang mengamati setiap bagian karena gerakan dipelajari secara terpisah tugas gerakan dibagi menjadi bagian-bagian sehingga lepas dari konteks keseluruhan..

metode latihan keseluruhan adalah Metode latihan keseluruhan adalah penyajian materi latihan yang diberikan secara serentak atau secara keseluruhan sehingga siswa mendapat insight yaitu pengertian yang diperoleh secara langsung dari hubungan antara bagian-bagian tugas gerakan dengan tujuan yang akan dicapai dalam situasi keseluruhan, siswa mendapat penguasaan keterampilan gerakan keseluruhan lebih awal dapat mengamati dan menempatkan setiap bagian dalam kaitan dengan keseluruhan dan juga siswa lebih aktif dalam memecahkan masalah yang timbul dalam berlatih secara keseluruhan gerakan.

Penjelasan dan peragaan dari guru/pelatih dituntut untuk kreatif dalam memberi metode latihan yang sesuai untuk mahasiswa yang memiliki motivasi berprestasi rendah, maka metode latihan keseluruhan sangat sesuai untuk siswa yang memiliki motivasi berprestasi yang rendah maka metode latihan keseluruhan sangat menunjang keberhasilan untuk menguasai teknik keterampilan *Lay up shoot*, karena siswa yang mempunyai motivasi berprestasi cenderung lebih suka cara latihan keseluruhan teknik gerakan.

Maka diduga untuk meningkatkan keterampilan keterampilan *Lay up shoot* bagi siswa yang mempunyai motivasi berprestasi rendah dengan menggunakan metode latihan keseluruhan lebih baik dibandingkan dengan metode latihan bagian siswa yang mempunyai motivasi berprestasi rendah

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan latar belakang, deskripsi teori dan kerangka berfikir maka hipotesis penelitian ini dapat diajukan sebagai berikut:

1. Pengaruh Metode Latihan bagian memiliki pengaruh lebih baik dibandingkan dengan metode latihan keseluruhan terhadap keterampilan keterampilan *Lay up shoot* pada permainan bola basket.
2. Terdapat interaksi antara metode latihan bagian, metode latihan keseluruhan dan motivasi berprestasi terhadap keterampilan keterampilan *Lay up shoot*.
3. Pengaruh metode latihan bagian dengan motivasi berprestasi tinggi lebih baik dibanding dengan pengaruh metode latihan keseluruhan dengan motivasi berprestasi tinggi terhadap keterampilan keterampilan *Lay up shoot*.
4. Pengaruh metode keseluruhan dengan motivasi berprestasi rendah lebih baik dibanding dengan pengaruh metode latihan bagian dengan motivasi berprestasi rendah terhadap keterampilan keterampilan *Lay up shoot*.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Dalam permainan bola basket ada hal yang paling penting untuk diperhatikan yaitu salah satunya keterampilan menembak, dalam hal ini adalah keterampilan dalam melakukan keterampilan *Lay up shoot*. Adapun metode latihan yang digunakan terdiri dari metode latihan bagian dan metode latihan keseluruhan. Disamping metode latihan yang menjadi salah satu indikator untuk pencapaian hasil latihan yang diharapkan seoptimal mungkin, maka faktor lain yang juga mempengaruhi yaitu adalah faktor motivasi siswa pada saat melakukan keterampilan *Lay up shoot*. Dengan demikian secara operasional penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan ingin mengetahui:

1. Pengaruh secara keseluruhan, apakah terdapat perbedaan pengaruh metode latihan bagian dengan metode latihan keseluruhan terhadap keterampilan *Lay up shoot*.
2. Interaksi secara langsung antara metode latihan dan motivasi berprestasi terhadap keterampilan *Lay up shoot* siswa.
3. Pengaruh antara metode latihan bagian dan metode latihan keseluruhan terhadap keterampilan *Lay up shoot* pada kelompok motivasi berprestasi tinggi siswa.
4. Pengaruh antara metode latihan bagian dan metode latihan keseluruhan terhadap keterampilan *Lay up shoot* pada kelompok motivasi berprestasi rendah siswa.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 4 Kabupaten Bone Provinsi Sulawesi Selatan. Penelitian ini akan dilakukan selama 6 minggu dengan jumlah pertemuan seminggu sebanyak 3 kali pertemuan, jadi total pertemuan sebanyak 16 kali pertemuan.

Sebelum memulai latihan terlebih dahulu dilakukan tes motivasi berprestasi untuk menentukan kelompok atlet yang memiliki motivasi berprestasi tinggi dan motivasi berprestasi rendah, selanjutnya pemberian latihan selama 5 minggu kemudian terakhir pengambilan data.

C. Metode Penelitian

Berdasarkan kajian permasalahan yang akan diteliti dan tujuan yang akan dicapai, maka bentuk yang digunakan dalam penelitian ini adalah bentuk eksperimen. eksperimen adalah kegiatan yang direncanakan dan dilaksanakan oleh peneliti yang ada hubungannya dengan hipotesis. Penelitian ini melibatkan dua variabel dengan dua taraf yaitu metode latihan bagian dan metode latihan keseluruhan. dan satu variabel moderator yaitu motivasi berprestasi, serta melibatkan satu variabel terikat yaitu kemampuan keterampilan *Lay up shoot*. Adapun desain yang akan digunakan adalah rancangan desain Treatment by level 2x2. Adapun rancangan penelitian digambarkan sebagai berikut:

Tabel 3.3 Rancangan penelitian desain treatment by level 2x2

Variabel Perlakuan		Bentuk Latihan (A)	
		Metode latihan bagian (A ₁)	Metode latihan keseluruhan (A ₂)
Variabel Atribut			
Motivasi berprestasi (B)	Tinggi (B ₁)	A ₁ B ₁	A ₂ B ₁
	Rendah (B ₂)	A ₁ B ₂	A ₂ B ₂

Keterangan:

- A₁B₁ : Kelompok siswa yang memiliki motivasi berprestasi tinggi dilatih dengan bentuk metode latihan bagian
- A₂B₁ : Kelompok siswa yang memiliki motivasi berprestasi tinggi dilatih dengan metode latihan keseluruhan
- A₁B₂ : Kelompok siswa yang motivasi berprestasi rendah dilatih dengan metode latihan bagian
- A₂B₂ : Kelompok siswa yang memiliki motivasi berprestasi rendah dilatih dengan metode latihan keseluruhan
- A₁ : Metode latihan bagian
- A₂ : Metode latihan keseluruhan
- B₁ : Motivasi berprestasi tinggi
- B₂ : Motivasi berprestasi rendah

D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel**1. Populasi**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya³⁸. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler bola basket SMPN 4 Watampone yang berjumlah 40 siswa.

2. Sampel

³⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi* (Bandung: Alfabeta, 2011) h.119

Suharsimi mengemukakan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti.³⁹ Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.⁴⁰ Teknik pengambilan sampel dengan sampling jenuh yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil.⁴¹ Sampel penelitian ini berjumlah 40 orang siswa ekstrakurikuler bola basket SMPN 4 Watampone.

Tahapan-tahapan yang dilakukan pada anggota sampel yang dijadikan penelitian, selanjutnya dilakukan tes motivasi berprestasi kemudian dari hasil tinggi-rendah dirangking dari motivasi berprestasi tinggi dan motivasi berprestasi rendah.

Digunakan adalah *total sampling* atau sampel jenuh Adapun tahapan-tahapa berprestasi n yang dilakukan pada anggota sampel yang dijadikan objek penelitian, selanjutnya dilakukan tes motivasi berprestasi kemudian dari hasil tinggi-rendah dirangking dari kelompok motivasi berprestasi tinggi dan rendah masing-masing untuk kelompok motivasi berprestasi tinggi 20 orang dan kelompok motivasi rendah 20 orang. Selanjutnya dilakukan pengundian ke dalam dua (2) kelompok untuk menentukan kelompok eksperimen metode latihan bagian dan metode latihan keseluruhan berjumlah masing-masing 10 orang.

E. Rancangan Perlakuan

³⁹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan praktik*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2010) h. 173

⁴⁰ Sugiyono, *Op.cit.*, h. 120

⁴¹ Sugiyono, *Op.cit.*, h. 126

Penelitian ini rencana dilaksanakan di lapangan bola basket SMPN 4 Watampone kabupaten Bone, Provinsi Sulawesi Selatan selama enam minggu atau delapan belas kali pertemuan dengan frekuensi latihan tiga kali seminggu. Adapun perlakuan yang diberikan kepada atlet terbagi dua metode latihan yakni: metode latihan bagian, dan metode latihan keseluruhan berdasarkan kelompok masing-masing.

F. Kontrol Validitas Internal dan Eksternal

Suatu penelitian eksperimen dikatakan valid jika hasil yang diperoleh hanya disebabkan oleh variabel bebas yang dimanipulasi, dan jika hasil tersebut dapat digeneralisasikan pada situasi diluar setting eksperimental.⁴² Adapun kontrol validitas internal dan eksternal adalah;

1. Kontrol Validitas Internal

Kontrol validitas internal adalah pengendalian terhadap variabel luar yang dapat menimbulkan interpretasi lain terhadap penelitian. variabel tersebut harus dikendalikan, agar tidak menimbulkan kesalahan penafsiran terhadap hasil perlakuan. Adapun variabel yang dapat mempengaruhi validitas internal antara lain :

a) Pengaruh sejarah dan sosial budaya

Untuk menjamin bahwa perubahan yang terjadi terhadap variabel terikat betul-betul merupakan efek dari variabel bebas (perlakuan), maka dilakukan pengontrolan pada sampel dengan menganjurkan agar sampel tidak melakukan aktivitas fisik yang menyerupai latihan atau perlakuan dalam penelitian ini selama pelaksanaan penelitian.

⁴² Emzir., *Metodologi Penelitian Pendidikan* (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2007) h. 71

b) Pengaruh pertumbuhan dan perkembangan serta kematangan

Subjek penelitian adalah atlet bola basket yang sedang dalam masa persiapan pertandingan tingkat daerah maupun nasional, maka untuk menghindari adanya pengaruh proses persiapan, serta proses kematangan, maka perlakuan diberikan dalam waktu relatif singkat yaitu selama enam minggu dengan frekuensi tiga kali seminggu.

c) Pengaruh berkurangnya subjek penelitian

Untuk menghindari terjadi pengurangan subjek penelitian sebagai akibat dari mortalitas, serta berhentinya subjek ditengah jalan, maka secara terus menerus dilakukan pengontrolan dengan jalan memperketat daftar hadir dan memonitoring terus menerus kehadiran subjek, yaitu mulai dari awal hingga berakhirnya perlakuan eksperimen dan tes akhir. Disamping itu dilakukan pengambilan sampel lebih dari total sampel yang dibutuhkan.

d) Pengaruh instrumen pengukuran

Agar instrumen betul-betul mengukur apa yang akan diukur maka perlu dilakukan uji validitas dan reliabilitas kemampuan keterampilan *Lay up shoot*.

Instrumen kemampuan keterampilan *Lay up shoot* sebelum digunakan untuk pengumpulan data terlebih dahulu dikonsultasikan kepada pelatih, dan praktisi olahraga bola basket pada Pengprov dan PB. Perbasi, serta Pembimbing, setelah itu dilakukan uji coba terhadap siswa yang memiliki karakteristik sama atau hampir sama dengan sampel penelitian, dengan maksud untuk melihat validitas dan realibilitas. Setelah itu digunakan untuk pengumpulan data

e) Pengaruh pemilihan sampel

Untuk menghindari terjadinya pemilihan sampel penelitian yang tidak tepat, maka dilakukan pengambilan sampel dengan memperhatikan karakteristik sampel tertentu seperti siswa yang sering mengikuti event-event dan terdaftar dalam kegiatan ekstrakurikuler bolabasket SMPN 4 Watampone.

Pengambilan data hasil penelitian dilakukan oleh tim Pengumpul data (tester), sebelum tim pengumpul data melakukan pengumpulan data terlebih dahulu dilakukan pelatihan tentang tata cara pelaksanaan tes dan penggunaan peralatan sehingga tester memiliki pengetahuan dan keterampilan yang sama dalam melaksanakan tugasnya.

2. Kontrol Validitas Eksternal

Pengontrolan terhadap validitas eksternal dimaksudkan agar dapat diperoleh hasil eksperimen yang representatif untuk digeneralisasikan pada populasi, adapun pengontrolan validitas eksternal yang dilakukan adalah:

a. Validitas populasi dan sampel

Pengontrolan terhadap validitas populasi dari penelitian ini dilakukan dengan menetapkan populasi yaitu siswa ekstrakurikuler Bolabasket SMPN 4 Watampone Pengontrolan terhadap validitas sampel yaitu menganjurkan sampel untuk tidak melakukan latihan yang melebihi perlakuan penelitian ini.

b. Validitas ekologi

Pengontrolan validitas ekologi dimaksudkan agar perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini bisa digeneralisasikan dan digunakan pada situasi dan kondisi yang lain, maka jadwal latihan, deskripsi bentuk kegiatan, intensitas, durasi dilakukan dalam bentuk yang sama.

c. Pengontrolan keterlibatan pelaksana penelitian

Dalam setiap latihan, pelaksana penelitian hanya melakukan pengawasan terhadap jalannya perlakuan. Tugas sepenuhnya diberikan kepada pelatih bola basket yang dipilih untuk menjalankan kegiatan perlakuan.

G. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan berdasarkan pada variabel yang terlibat. Variabel yang dimaksud antara lain (1) variabel terikat, teknik pengumpulan data melalui data tes keterampilan *Lay up shoot*.

1. Instrumen keterampilan *Lay up shoot*

Penelitian ini dimaksud untuk melihat efek dari perlakuan terhadap keterampilan *Lay up shoot* dalam permainan bola basket sebagai variabel terikat. Untuk itu, instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah tes keterampilan dalam permainan bola basket. Tes ini adalah modifikasi dari tes yang sudah ada, yang nantinya akan diujicobakan dan akhirnya menjadi tes yang layak digunakan untuk mengumpulkan data penelitian keterampilan *Lay up shoot* dalam permainan bola basket.

a. Definisi Konseptual

Keterampilan *Lay up shoot* merupakan keterampilan dalam permainan bola basket yang menggabungkan beberapa aspek gerakan sehingga tercipta suatu penampilan gerakan yang kompleks. Gerakan yang efisien adalah gerakan yang menopang keberhasilan penampilan gerakan keterampilan *Lay up shoot* dalam permainan bola basket. Keberhasilan penampilan keterampilan *Lay up shoot* terletak pada pola gerakan yang harus efisien yang disadari oleh perilaku motorik. Perilaku diteruskan dengan memasukkan bola, dengan posisi tersebut keterampilan *Lay up shoot* dapat dilakukan dengan mudah dan berhasil.

b. Definisi Operasional Variabel

Keterampilan *Lay up shoot* adalah rangkaian gerakannya terdiri dari Dribbling dengan kepala tegak, Bola diangkat, mata menatap ke garis segi empat pada papan, Bola diangkat lebih

tinggi dari kepala, lakukan lompatan tinggi dan tubuh ditegakkan guna untuk mendapatkan skor dalam permainan bola basket.

Ketiga dimensi tersebut masing-masing dikembangkan menjadi indikator kemudian dibagi menjadi sub indikator yang akan diberikan penilaian, yaitu skor 1 jika hanya satu sub indikator terpenuhi skor 2 jika hanya dua sub indikator terpenuhi, dan skor 3 jika semua sub indikator terpenuhi, dan skor 0 jika tidak ada sub indikator yang terpenuhi.

Indikator-indikator yang dinilai meliputi pola gerakan keterampilan *Lay up shoot* dalam permainan bola basket yang ditandai dengan deskriptor, sebagai berikut; (1) dimulai dengan berdiri memegang bola, (2) kedua tangan melakukan dribbling sebanyak 3 kali sambil berlari, (3) memulai gerakan step kaki kanan , (4) melompat ke arah ring dengan posisi tegak, (5) bola dipantulkan ke kotak persegi papan pantul,

Selain itu, dalam penilaian pada masing-masing indikator, yang diakumulasi dalam skor, dalam pelaksanaan keterampilan *Lay up shoot* dalam permainan bola basket

c. Kisi-kisi Instrumen

Berdasarkan uraian di atas, maka disusun kisi-kisi tes keterampilan *Lay up shoot* dalam permainan bola basket seperti pada table berikut ini

Tabel 3.4. Instrumen Keterampilan *Lay Up Shoot*

No	Dimensi Gerak	Indikator	B	S	Total
1	Fase persiapan	1. Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, dimulai dari luar garis <i>three point</i> disertai dengan <i>dribbling</i> .			
		2. Mata melihat ke target/ring basket.			
		3. Lutut agak dibengkokkan			
2	Fase pelaksanaan	1. melangkah ke arah ring basket. Bersamaan dengan itu, tangkap bola dengan dua tangan. Setelah itu dilanjutkan dengan melangkah kaki kiri bergantian dengan kaki kanan mendekati ring basket. Setelah itu kaki kiri sebagai tumpuan untuk menolak keatas			
		2. Posisi tangan kanan lurus keatas dilanjutkan dengan memantulkan bola ke arah papan. Posisi badan tegak lurus kaki kanan diangkat tinggi, kaki kiri lurus.			
		3. Pada saat posisi badan di udara, tangan kanan melepaskan bola ke ring dengan cara melecutkan pergelangan tangan dan jari-jari ke papan pantul			
		4. Bola berhasil masuk ke ring			
3	Fase Gerakan Lanjutan	1. Tangan kanan yang melepaskan bola di atas kepala.			
		2. Mendarat dua kaki dan posisi kaki selebar bahu			
		3. Pada saat mendarat, kedua kaki dibuka lebar selebar bahu dan kedua lutut ditekuk untuk menjaga keseimbangan.			
Jumlah					

Cara penilaian:

- a. Apabila tes yang dilakukan sesuai dengan gerakan indikator maka mendapatkan nilai 3
- b. Apabila tes berhasil dilakukan 60% sesuai dengan indikator maka mendapatkan nilai 2
- c. Apabila tes berhasil dilakukan 20% sesuai dengan indikator maka mendapatkan nilai 1

Ada pun pelaksanaan tes keterampilan *Lay up shoot* sebagai berikut:

Petunjuk pelaksanaan tes keterampilan *Lay up shoot*

Tes yang dipergunakan adalah tes untuk mengukur keterampilan *Lay up shoot*, yaitu dengan tes keterampilan *Lay up shoot* yang didasarkan pada validitas ahli sedangkan reabilitas menggunakan tes-retes sebagai dasar untuk layak atau tidaknya instrumen yang akan digunakan dalam suatu penelitian.

1) Tujuan

Untuk mengukur keterampilan *Lay up shoot*

2) Alat dan perlengkapan

- a. Bola basket 3 (tiga) buah
- b. Formulir tes
- c. Alat tulis menulis

3) Petugas (tester)

- a. Pemberi aba-aba
- b. Pemberi bola
- c. Pencatat hasil

4) Pelaksanaan tes

- a. Sebelum tes dimulai, orang coba (testee) diberikan penjelasan tentang tes yang akan dilakukan dan selanjutnya diberikan penjelasan dan peragaan tentang cara pelaksanaan tes keterampilan *Lay up shoot*

- b. Testee diberikan penjelasan tentang gambaran penelitian atau skor yang akan diambil.
- c. Berpakaian lengkap olahraga
- d. Sebelum melakukan tes testee diwajibkan melakukan pemanasan.
- e. Testee berada di luar garis Three point
- f. Setelah ada aba-aba “ya” testee memulai melakukan *Lay up shoot*
- g. Setelah lay up shoot, testee tidak usah mengambil bola, tetapi langsung lari keposisi selanjutnya dan menerima bola dan melakukan lay up shoot.
- h. Dilakukan sebanyak 5 (lima) kali dari kanan dan dari kiri.

5) penilaian

Hasil yang dicatat adalah jumlah skor dari 10 (sepuluh) kali (lima dari kanan dan lima dari kiri) melakukan percobaan lay up shoot.

Jenis dan bentuk instrumen pengumpulan data tidak ubahnya dengan berbicara masalah evaluasi, mengevaluasi tidak lain adalah memperoleh data tentang status sesuatu atau ukuran yang telah ditentukan. Jenis instrumen dalam penelitian ini yaitu Tes, tes adalah serangkaian pertanyaan atau alat yang digunakan untuk mengukur.⁴³ Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen keterampilan *Lay up shoot* dengan hasil tes keterampilan berupa skor akumulasi dari beberapa indikator penilaian.

d. Pengujian validitas dan reabilitas

Untuk memperoleh keyakinan instrumen keterampilan *Lay up shoot*, dilakukan beberapa tahap pengujian. Pertama penelusuran literatur yang terkait dengan keterampilan *Lay up shoot*. Selanjutnya konsep instrumen tersebut didiskusikan dengan beberapa pelatih yang memiliki wawasan keilmuan yang memadai di bidang olahraga bola basket dan dosen mata kuliah bola basket FIK Universitas Negeri

⁴³ Suharsimi Arikunto, *Op. cit*, h.193

Makassar. Kemudian dianalisis melalui uji validitas. Validitas adalah aspek kecermatan pengukuran⁴⁴. Untuk mengukur derajat validitas keterampilan *Lay up shoot* menggunakan teknik korelasi oleh Pearson dilakukan dengan dua cara yaitu; 1) Teknik korelasi product moment dengan simpangan, 2) Teknik korelasi dengan angka kasar.⁴⁵ Selanjutnya dilakukan uji reliabilitas dengan pengukuran test-retest.⁴⁶

2. Instrumen Motivasi Berprestasi

a) Definisi Konseptual

Motivasi Berprestasi adalah proses daya penggerak secara psikis seseorang untuk melakukan sesuatu dalam kegiatan guna mencapai suatu peningkatan prestasi (adanya kebutuhan) yang dipengaruhi oleh sifat instrinsik dan ekstrinsik, dengan indikator adalah: (1) Memiliki dorongan untuk meningkatkan prestasi . (2) Selalu berusaha untuk mengungguli prestasi yang telah dicapai dan prestasi orang lain (3) Senang memperoleh pujian dari apa yang dikerjakannya. (4) Menjalin hubungan yang harmonis antara sesama teman dan (5) Latihan/belajar dengan harapan ingin memperoleh perhatian dari teman dan guru.

b) Definisi Operasional

Motivasi berprestasi adalah dorongan yang timbul dari dalam maupun dari luar diri seseorang yang menyebabkan ia melakukan sesuatu untuk meningkatkan prestasi untuk memenuhi kebutuhannya yang dilakukan oleh siswa SMPN 4 Watampone Kabupaten Bone Provinsi Sulawesi Selatan. Sedangkan untuk memperoleh nilai yang diperoleh dalam bentuk angket dengan pola jawaban berskala likert rentang skor yang digunakan yang mengacu kepada faktor dorongan yang berupa kekuatan yang ada

⁴⁴ Widiastuti., *Tes dan Pengukuran Olahraga*, (Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.2011), h. 9

⁴⁵ Nurhasan., *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*, (Jakarta: Ditjen Pendidikan Dasar dan Menengah Bekerjasama dengan Ditjen Olahraga Depdiknas, 2001), h. 36.

⁴⁶ Ibid., h. 40.

pada diri anak baik dari dalam dirinya sendiri (*intrinsik*) maupun dari luar (*ekstrinsik*) sebagai tenaga dalam mengarahkan usaha tingkah laku dalam berbagai kegiatan maupun situasi latihan. Sebagai indikatornya adalah: (1) Memiliki perasaan senang dalam belajar dan selalu berusaha meningkatkan prestasi . 2) Selalu berusaha untuk mengungguli orang lain / rasa percaya diri. 3) Senang memperoleh pujian dari apa yang dikerjakannya. 4) Menjalin hubungan yang harmonis antara sesama teman dan 5) Latihan/belajar dengan harapan ingin memperoleh perhatian dari teman dan guru.

c) Kisi-kisi Instrumen

Tabel 3.5 Kisi-kisi Instrumen Motivasi Berprestasi

Dimensi	Indikator
Motivasi Intrinsik	1. Memiliki dorongan untuk meningkatkan prestasi.
	2. Selalu berusaha untuk mengungguli prestasi yang telah dicapai dan prestasi orang lain.
Motivasi Ekstrinsik	1. Senang memperoleh pujian dari apa yang dikerjakannya.
	2. Menjalin hubungan yang harmonis antara sesama teman.
	3. Latihan dengan harapan ingin memperoleh perhatian dari teman dan pelatih / guru

d) Jenis Instrumen

Untuk mendapatkan skor data motivasi berprestasi instrumen yang digunakan adalah angket dengan menggunakan skala likert. Instrumen variabel motivasi berprestasi dikembangkan kedalam kisi-kisi dan diuraikan kedalam 30 butir pernyataan, setiap butirnya mempunyai lima alternatif jawaban yaitu: (SS) sangat setuju dengan

nilai 5; (S) setuju dengan nilai 4, s(RR) Ragu-Ragu dengan nilai 3; (TS) tidak setuju dengan nilai 2; dan (STS) sangat tidak setuju dengan nilai 1.

e) Pengujian Validitas dan Penghitungan Reliabilitas

Setelah kisi-kisi instrumen dilaksanakan, selanjutnya dilakukan validasi yang dilakukan oleh para ahli di bidang bahasa untuk melihat kesesuaian konsep dengan apa yang akan diukur yaitu validasi isi (*content validity*). Selanjutnya untuk memperoleh keyakinan bahwa tes yang telah di validasi oleh para ahli sesuai dengan apa yang akan diukur, maka langkah selanjutnya adalah proses reliabilitas terhadap instrumen. Untuk mengukur derajat validitas kemampuan motorik menggunakan rumus *product moment*.⁴⁷ Tingkat validitas dari hasil ujicoba selanjutnya dilakukann uji reliabilitas dengan menggunakan rumus *alpha cronbach*

Untuk memperoleh keyakinan instrumen tes motivasi berprestasi, dilakukan beberapa tahap pengujian. Pertama penelusuran literatur yang terkait dengan motivasi. Selanjutnya konsep instrumen tersebut didiskusikan dengan beberapa pakar yang memiliki wawasan keilmuan yang memadai di bidang olahraga dan dosen FIK Universitas Negeri Makassar. Kemudian dianalisis melalui uji validitas. Untuk mengukur derajat validitas motivasi berprestasi menggunakan teknik korelasi oleh Pearson dilakukan dengan dua cara yaitu; 1) Teknik korelasi product moment dengan simpangan, 2) Teknik korelasi dengan angka kasar.⁴⁸ Selanjutnya dilakukan uji reliabilitas dengan pengukuran test-retest.⁴⁹

H. Hasil Perhitungan Validitas dan Reabilitas

⁴⁷ Zainal Arifin, *Evaluasi Pembelajaran* (Bandung:Remaja Rosdakarya, 2009),h 252

⁴⁸ Nurhasan, loc. Cit.

⁴⁹ Nurhasan, loc. Cit

Dengan demikian koefisien korelasi validitas butir soal nomor 1 variabel minat belajar dengan r-hitung (0.506) lebih besar dari r-tabel (0.334), sehingga butir soal nomor 1 valid

Hasil Perhitungan Tes Validitas Seluruh Item

No	r hitung	r tabel	Keterangan
1	0,506	0.334	Valid
2	0,846	0.334	Valid
3	0,856	0.334	Valid
4	0,783	0.334	Valid
5	0,665	0.334	Valid
6	0,799	0.334	Valid
7	0,739	0.334	Valid
8	0,755	0.334	Valid
9	0,825	0.334	Valid
10	0,805	0.334	Valid
11	0,871	0.334	Valid
12	0,682	0.334	Valid
13	0,809	0.334	Valid
14	0,687	0.334	Valid
15	0,801	0.334	Valid
16	0,725	0.334	Valid
17	0,878	0.334	Valid
18	0,585	0.334	Valid
19	0,753	0.334	Valid

20	0,883	0.334	Valid
21	0,709	0.334	Valid
22	0,816	0.334	Valid
23	0,725	0.334	Valid
24	0,842	0.334	Valid
25	0,757	0.334	Valid
26	0,839	0.334	Valid
27	0,648	0.334	Valid
28	0,756	0.334	Valid
29	0,689	0.334	Valid
30	0,722	0.334	Valid
31	0,647	0.334	Valid
32	0,277	0.334	Drop
33	0,352	0.334	Valid
34	0,447	0.334	Valid
35	0,058	0.334	Drop
36	0,872	0.334	Valid
37	- 0,051	0.334	Drop
38	0,799	0.334	Valid
39	0,051	0.334	Drop
40	0,633	0.334	Valid

Setelah diuji cobakan instrumen angket motivasi berprestasi dengan **40** item pernyataan, ternyata hasilnya **36** item pernyataan dinyatakan valid dan **4** item pernyataan dinyatakan drop. Jadi item yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah **36** item pernyataan. Selanjutnya untuk mencari reliabilitasnya menggunakan rumus *Alpha Cronbach*.

I. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dalam penelitian ini akan diolah dan dianalisis dengan menggunakan teknik analisis varians (ANOVA), dan dilanjutkan dengan uji lanjut Uji T Dunnet. Karena penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain rancangan Treatment by level 2x2, maka analisis datanya pun menggunakan ANOVA dengan taraf kepercayaan $\alpha = 0,05$. Namun demikian sebelum data diolah, maka dilanjutkan uji persamaan persyaratan yaitu Uji Normalitas menggunakan Uji Lilifors. Dan untuk uji Homogenitas varians menggunakan Uji Barleft dengan taraf kepercayaan = 0.05

J. Hipotesis Statistika

Hipotesis statistik yang diuji dalam penelitian ini dinyatakan sebagai berikut:

Hipotesis Pertama

$$H_0 : \mu A_1 \leq \mu A_2$$

$$H_1 : \mu A_1 > \mu A_2$$

Hipotesis Kedua

H_0 : interaksi $A \times B = 0$

H_1 : interaksi

Hipotesis Ketiga

H_0 : $\mu_{A_1B_1} \leq \mu_{A_2B_1}$

H_1 : $\mu_{A_1B_1} > \mu_{A_2B_1}$

Hipotesis Keempat

H_0 : $\mu_{A_1B_2} \leq \mu_{A_2B_2}$

H_1 : $\mu_{A_1B_2} > \mu_{A_2B_2}$

Keterangan :

μ_{A_1} : Rata-rata hasil keterampilan *Lay up shoot* dengan kelompok siswa yang diberi metode latihan bagian.

μ_{A_2} : Rata-rata hasil keterampilan *Lay up shoot* dengan kelompok siswa yang diberi metode latihan keseluruhan.

$\mu_{A_1B_1}$: Rata-rata hasil keterampilan *Lay up shoot* dengan kelompok siswa yang diberi metode latihan bagian yang memiliki motivasi berprestasi tinggi.

$\mu_{A_2B_1}$: Rata-rata hasil keterampilan *Lay up shoot* dengan kelompok siswa yang diberi metode latihan keseluruhan dan yang memiliki motivasi berprestasi tinggi.

$\mu_{A_1B_2}$: Rata-rata hasil keterampilan *Lay up shoot* dengan kelompok siswa yang diberi metode latihan bagian dan yang memiliki motivasi rendah.

$\mu_{A_2B_2}$: Rata-rata hasil keterampilan *Lay up shoot* dengan kelompok siswa yang diberi metode latihan keseluruhan dan yang memiliki motivasi berprestasi rendah.

A : Metode latihan

B : Motivasi berprestasi

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Deskripsi hasil penelitian dianalisis dan disajikan pada bab ini memuat tentang deskripsi data, pengujian persyaratan analisis, pengujian hipotesis, pembahasan hasil penelitian dengan penjelasan sebagai berikut: Penelitian eksperimen ini terdapat tiga jenis variabel, yaitu variabel terikat, variabel bebas dan variabel moderator atau atribut. Variabel terikat adalah keterampilan dasar *lay up shoot* dalam permainan bola basket, variabel bebasnya adalah metode latihan bagian dan keseluruhan, sedangkan variabel atribut adalah motivasi berprestasi yang terdiri dari kategori motivasi berprestasi tinggi dan motivasi berprestasi rendah.

Proses latihan yang telah terprogram membagi siswa ke dalam dua kelompok yaitu kelompok siswa yang latihan dengan metode latihan bagian dan metode latihan keseluruhan, maka diperoleh data hasil keterampilan teknik dasar dan motivasi berprestasi dalam permainan bola basket yang berupa skor yang digunakan untuk dianalisis rata-rata hasil penilaian dari empat evaluator atau pelatih. Data hasil keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket yang dipergunakan dalam analisis berupa data dari hasil penilaian keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket dan nilai motivasi berprestasi dengan menggunakan instrumen yang sudah diuji validitasnya (*face validity*) dan reliabilitasnya.

Data hasil keterampilan *lay up shoot* dan motivasi berprestasi dalam permainan bola basket dianalisis dengan mengumpulkan data dari masing-masing kelompok

setelah mendapatkan perlakuan. Data hasil keterampilan teknik dasar dan motivasi berprestasi dalam permainan bola basket dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4.6: Rangkuman Data Hasil Penelitian

Metode Latihan (A)	Metode Latihan	
	Metode Latihan Bagian (A ₁)	Metode Latihan Keseluruhan (A ₂)
Motivasi Berprestasi (B)		
Tinggi	$\Sigma X = 72$ $X = 7,2$ $S = 0,7888$ $n = 10$	$\Sigma X = 56$ $X = 5,6$ $S = 0,8432$ $n = 10$
Rendah	$\Sigma X = 55$ $X = 5,5$ $S = 0,9718$ $n = 10$	$\Sigma X = 60$ $X = 6$ $S = 0,8164$ $n = 10$
Total	$\Sigma X = 127$ $X = 6,35$ $S = 1,2258$ $n = 20$	$\Sigma X = 116$ $X = 5,8$ $S = 0,8335$ $n = 20$

1. Perhitungan kelas interval, frekuensi absolut dan frekuensi relatif pada keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket metode latihan bagian secara keseluruhan.

Data keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket metode latihan bagian secara keseluruhan, diperoleh nilai antara 4–8 didapatkan mean sebesar 6,35 nilai

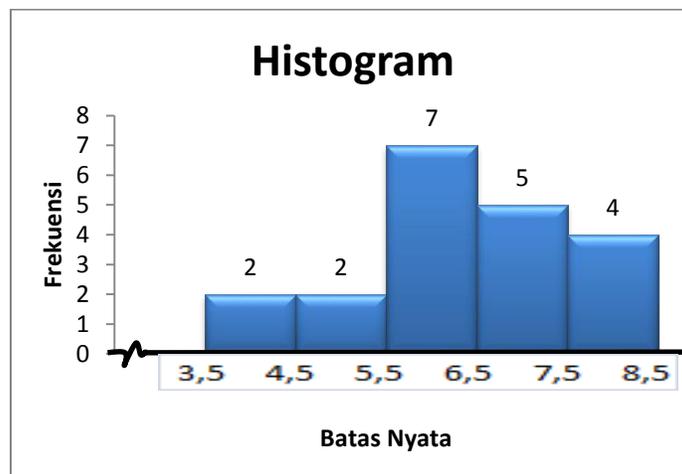
median sebesar 6, nilai modus sebesar 6 Simpangan baku sebesar 1,2258 distribusi frekuensi sebagaimana terlihat dalam tabel 4.2 di bawah ini.

Tabel 4.7. Distribusi frekuensi skor keterampilan lay up shoot dalam permainan bola basket metode latihan bagian secara keseluruhan

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	4	2	10
2	5	2	10
3	6	7	35
4	7	5	25
5	8	4	20
	Jumlah	20	100

Berdasarkan tabel 4.2 di atas terdapat 2 siswa 10% yang mendapat nilai 4, kemudian ada 2 siswa 10% mendapat nilai 5, ada 7 siswa 35% mendapat nilai 6, kemudian ada 5 siswa 25% mendapat nilai 7, dan ada 4 siswa 20% mendapat nilai 8.

Histogram data tabel 4.2, diperlihatkan pada gambar 4.1, dapat dilihat di bawah ini.



Gambar 4.11: Histogram keterampilan lay up shoot dalam permainan bola basket metode latihan bagian secara keseluruhan

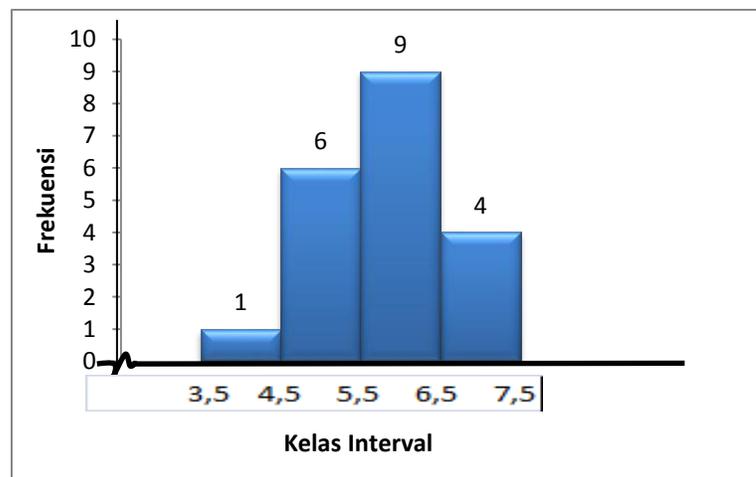
2. Perhitungan kelas interval, frekuensi absolut dan frekuensi relatif pada keterampilan lay up shoot dalam permainan bola basket metode latihan keseluruhan secara keseluruhan.

Data keterampilan lay up shoot dalam permainan bola basket metode latihan keseluruhan secara keseluruhan, diperoleh nilai antara 4-7. didapatkan mean sebesar 5,9 nilai median sebesar 6, nilai modus sebesar 6 Simpangan baku sebesar 0,8335 distribusi frekuensi sebagaimana terlihat dalam tabel 4.3 di bawah ini

Tabel 4.8. Distribusi frekuensi skor ketrampilan lay up shoot dalam permainan bola basket metode latihan keseluruhan secara keseluruhan

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	4	1	5
2	5	6	30
3	6	9	45
4	7	4	20
		20	100

Berdasarkan tabel 4.3 di atas terdapat 1 siswa 5% yang mendapat nilai 4, kemudian ada 6 siswa 30% mendapat nilai 5, dan 9 siswa 45% mendapat nilai 6, kemudian ada 4 siswa 20% mendapat nilai 7. Histogram data tabel 4.3, diperlihatkan pada gambar 4.2, dapat dilihat di bawah ini.



Gambar 4.12. Histogram keterampilan lay up shoot dalam permainan bola basket metode latihan keseluruhan

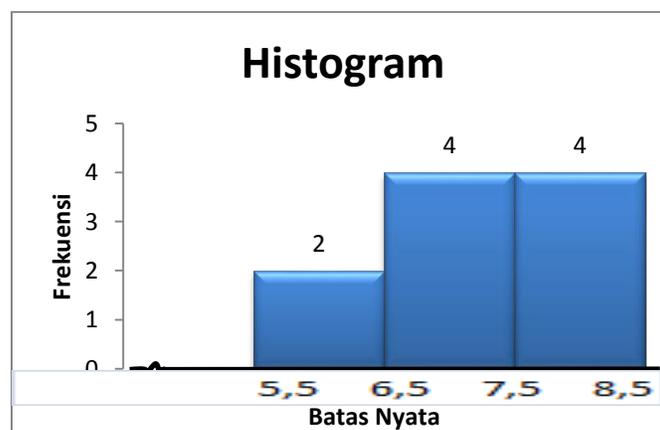
3. Perhitungan kelas interval, frekuensi absolut dan frekuensi relatif keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket kelompok metode latihan bagian yang memiliki motivasi berprestasi tinggi.

Data keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket metode latihan bagian yang memiliki motivasi berprestasi tinggi secara keseluruhan, diperoleh nilai antara 6-8, didapatkan mean sebesar 7,2, nilai median sebesar 7 nilai modus sebesar 7 Simpangan baku sebesar 0,789 distribusi frekuensi sebagaimana terlihat dalam tabel 4.4 di bawah ini

Tabel 4.9. Distribusi frekuensi skor keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket kelompok metode latihan bagian yang memiliki motivasi tinggi.

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	6	2	20
2	7	4	40
3	8	4	40
	Jumlah	10	100

Berdasarkan tabel 4.4 di atas terdapat 2 siswa 20% mendapat nilai 6, ada 4 siswa 40% mendapat nilai 7, dan 4 siswa 40% mendapat nilai 8. Histogram data tabel 4.4, diperlihatkan pada gambar 4.3 dapat dilihat di bawah ini.



Gambar4.13. Histogram keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket kelompok metode latihan bagian yang memiliki motivasi berprestasi tinggi.

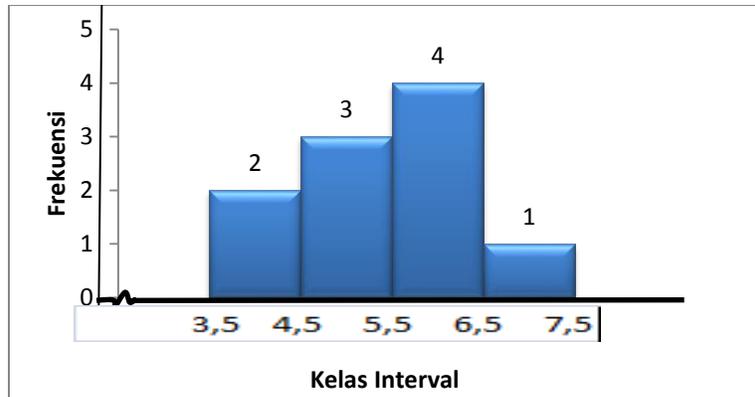
4. Perhitungan kelas interval, frekuensi absolut dan frekuensi relatif keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket kelompok metode latihan bagian yang memiliki motivasi berprestasi rendah.

Data keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket metode latihan bagian yang memiliki motivasi berprestasi rendah secara keseluruhan, diperoleh nilai antara 4-7, didapatkan mean sebesar 5,4, nilai median sebesar 5,5, nilai modus sebesar 6 Simpangan baku sebesar 0,972 dan distribusi frekuensi sebagaimana terlihat dalam tabel 4.5 di bawah ini

Tabel 4.10 .Distribusi frekuensi skor keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket kelompok metode latihan bagian yang memiliki motivasi berprestasi rendah.

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	4	2	20
2	5	3	30
3	6	4	40
4	7	1	10
	Jumlah	10	100

Berdasarkan tabel 4.5 di atas terdapat 2 siswa 20% yang mendapat nilai 4, ada 3 siswa 30% mendapat nilai 5, dan 4 siswa 40% mendapat nilai 6, ada 1 siswa 10% mendapat nilai 7. Histogram data tabel 4.5, diperlihatkan pada gambar 4.4 dapat dilihat di bawah ini.



Gambar 4.14. Histogram keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket kelompok metode latihan bagian yang memiliki motivasi berprestasi rendah.

5. Perhitungan kelas interval, frekuensi absolut dan frekuensi relatif keterampilan dalam permainan bola basket kelompok metode keseluruhan memiliki motivasi berprestasi tinggi.

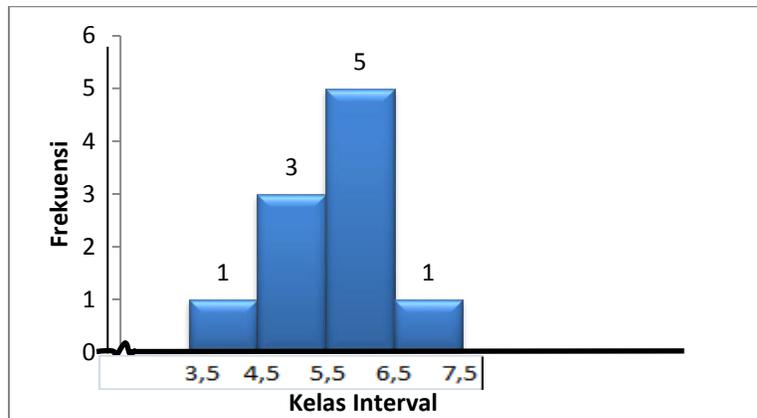
Data keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket metode latihan keseluruhan yang memiliki motivasi berprestasi tinggi secara keseluruhan, diperoleh nilai antara, didapatkan mean sebesar 5,6 nilai median sebesar 6, nilai modus sebesar 6 Simpangan baku sebesar 0,843 distribusi frekuensi sebagaimana terlihat dalam tabel 4.6 di bawah ini

Tabel 4.11. Distribusi frekuensi skor keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket kelompok metode latihan keseluruhan yang memiliki motivasi tinggi.

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	4	1	10
2	5	3	30
3	6	5	50
4	7	1	10
		10	100

Berdasarkan tabel 4.6 di atas terdapat 1 siswa 10% mendapat nilai 4, ada 3 siswa 30% mendapat nilai 5, dan 6 siswa 50% mendapat nilai 6, serta 1 siswa 10%

mendapat nilai 7. Histogram data tabel 4.6, diperlihatkan pada gambar 4.5 dapat dilihat di bawah ini.



Gambar 4.15. Histogram keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket kelompok metode latihan keseluruhan yang memiliki motivasi berprestasi tinggi.

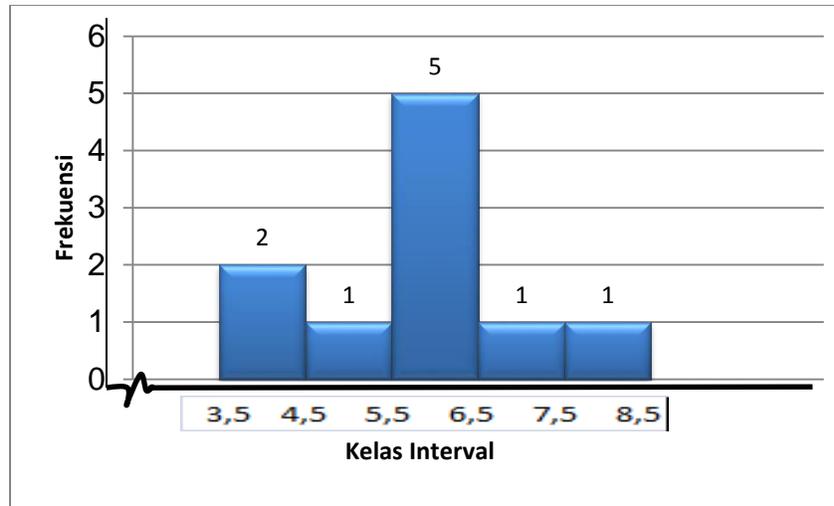
6. Perhitungan kelas interval, frekuensi absolut dan frekuensi relatif keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket kelompok metode latihan keseluruhan yang memiliki motivasi berprestasi rendah.

Data keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket metode latihan keseluruhan memiliki motivasi berprestasi rendah secara keseluruhan, diperoleh nilai antara 4-8, didapatkan mean sebesar 5,8, nilai median sebesar 6 nilai modus sebesar 6 Simpangan baku sebesar 0,816 dan distribusi frekuensi sebagaimana terlihat dalam tabel 4.7 di bawah ini

Tabel 4.12. Distribusi frekuensi skor keterampilan teknik dasar dalam permainan bola basket kelompok metode *latihan keseluruhan* yang memiliki motivasi berlatih rendah.

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	4	2	20
2	5	1	10
3	6	5	50
4	7	1	10
5	8	1	10
		10	100

Berdasarkan tabel 4.7 di atas terdapat 2 siswa 20% yang mendapat nilai 5, ada 1 siswa 10% mendapat nilai 5, dan 5 siswa 50% mendapat nilai 6, ada 1 siswa 10% mendapat nilai 7, serta 1 siswa 10% mendapat nilai 8. Histogram data tabel 4.7, diperlihatkan pada gambar 4.4, dapat dilihat di bawah ini.



Gambar 4.16. Histogram keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket kelompok metode keseluruhan yang memiliki motivasi berprestasi rendah.

B. Pengujian Persyaratan Analisis

Sebelum dilakukan analisis Varian (Anava), terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis, yaitu (1) uji normalitas; dan (2) uji homogenitas populasi

1. Uji Normalitas

Uji normalitas skor keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket dilakukan dengan menggunakan uji Liliefors pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Ringkasan hasil uji normalitas sampel. Perhitungan dapat dilihat pada lampiran 7

Tabel 4.13. Rangkuman hasil uji normalitas sampel

Kelompok	N	L₀	L_t	Kesimpulan
1	20	0,1641	0,19	Normal
2	20	0,1181	0,19	Normal
3	10	0,0987	0,258	Normal
4	10	0,2192	0,258	Normal
5	10	0,1676	0,258	Normal
6	10	0,1364	0,258	Normal

Keterangan:

Kelompok 1 = Kelompok metode latihan bagian

Kelompok 2 = Kelompok metode latihan keseluruhan

Kelompok 3 = Kelompok metode latihan bagian yang memiliki motivasi berprestasi tinggi

Kelompok 4 = Kelompok metode latihan keseluruhan yang memiliki motivasi berprestasi tinggi

Kelompok 5 = Kelompok metode latihan bagian yang memiliki motivasi berprestasi rendah

Kelompok 6 = Kelompok metode keseluruhan yang memiliki motivasi berprestasi rendah

Hasil perhitungan sebagaimana digambarkan pada Lampiran 7, diperoleh L_0 untuk seluruh kelompok sampel lebih kecil dibanding dengan L_t . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi berdistribusi normal. Maka hasil

ini memberikan implikasi bahwa analisis statistika parametric dapat digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, sehingga syarat pertama untuk pengujian telah terpenuhi.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas menggunakan uji Bartlett dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Ringkasan hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel (lampiran halaman). Hasil perhitungan sebagaimana digambarkan pada tabel, diperoleh $X^2_h = 0,495$ lebih kecil disbanding dengan $X^2_t = 7,815$ atau $X^2_h < X^2_t$, pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Tabel 4.14. Ringkuman hasil uji homogenitas

Kelompok	Variansi	Variansi Gabungan	X^2_h	X^2_t	Kesimpulan
1	1,67	24.872	2,16	2,17	Homogen
2	1,47		1,57		
3	1,00		0,88	3,18	Homogen
4	0,41		1,42		

Keterangan:

Kelompok 1 = Kelompok metode latihan bagian dan keseluruhan

Kelompok 2 = Kelompok motivasi berprestasi tinggi dan motivasi berprestasi rendah

Kelompok3 = Kelompok metode latihan bagian dan keseluruhan yang memiliki motivasi berprestasi tinggi

Kelompok 4 = Kelompok metode latihan bagian dan keseluruhan yang memiliki motivasi berlatih rendah

X^2_h = Harga Chi-kuadrat hitung

X^2_t = Harga Chi-kuadrat tabel

C. Pengujian Hipotesis

Untuk menguji hipotesis penelitian yang dilakukan dengan menggunakan teknik analisis varian (ANOVA) dua jalur. Rangkumannya terlihat pada tabel 4.10 di bawah ini.

Tabel 4.15. Ringkasan hasil perhitungan Anava skor keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket pada taraf $\alpha = 0,05$.

Sumber Variasi	db	JK	RK	Fo	Ft
A	1	4,225	4,225	5,7396	4.09
B	1	3,025	3,025	4,1094	4.09
AB	1	11	11,025	14,9774	4.09
Kekeliruan (E)	36	26,50	0,7361		
Jumlah	39	44,78			

Keterangan:

* = signifikan pada taraf nyata $\alpha = 0,05$.

db = derajat kebebasan

JK = jumlah kuadrat

RK = rata-rata jumlah kuadrat

Fo = harga F observasi

F_t = harga F tabel

1. Pengaruh keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket metode latihan bagian dengan metode latihan keseluruhan secara keseluruhan.

Berdasarkan hasil analisis varian (ANAVA) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$, didapat $F_o = 5,7396$ dan $F_t = 4,09$. Dengan demikian $F_o > F_t$, sehingga H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan, terdapat pengaruh yang nyata antara metode latihan bagian dan distribusi terhadap keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket. Nilai metode latihan bagian ($\bar{X} = 6,35$; $SD = 1,2258$) lebih tinggi dari nilai metode latihan keseluruhan ($\bar{X} = 5,8$; $SD = 0,8335$). Ini berarti hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa secara keseluruhan keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket dengan menggunakan metode latihan bagian lebih tinggi nilai nya dibandingkan dengan metode latihan keseluruhan.

2. Interaksi antara metode latihan bagian dan metode latihan keseluruhan, dan motivasi berprestasi terhadap keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket.

Berdasarkan hasil analisis varian dua arah, interaksi antara metode latihan dan motivasi berprestasi terhadap keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket terlihat pada tabel perhitungan anava di atas. Harga hitung F_o interaksi (FAB) = 14,9774 dan $F_t = 4,09$. Tampak bahwa $F_{hitung} > F_{tabel}$, sehingga H_0 ditolak. dan H_1 diterima dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat interaksi antara metode latihan dan motivasi berprestasi terhadap keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket.

Hipotesis penelitian kedua yang menyatakan terdapat interaksi antara metode latihan dan motivasi berprestasi terhadap keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket. Rangkuman hasil uji lanjut dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4.16. Ringkasan hasil perhitungan Uji Tuckey skor keterampilan

***Lay up Shoot* Dalam Permainan Bola Basket pada taraf $\alpha = 0,05$.**

Pasangan kelompok yang dibandingkan	Q_{hitung}	0,05	Kesimpulan
$A_1(P1)$ dengan $A_2(P2)$	4,054	3,89	Signifikan
$A_1B_1((P3)$ dengan $A_2B_1(P4)$	11,794	3,89	Signifikan
$A_1B_2((P5)$ dengan $A_2B_2(P6)$	-3,685	3,89	Tidak Signifikan

Keterangan :

* = $Q_{hit} > Q_{tab}$ signifikan pada taraf nyata $\alpha = 0,05$

P_1 = kelompok metode latihan bagian

- P₂ = kelompok metode latihan keseluruhan
- P₃ = kelompok metode latihan bagian dengan motivasi berprestasi tinggi
- P₄ = kelompok metode latihan keseluruhan dengan motivasi berprestasi tinggi
- P₅ = kelompok metode latihan bagian dengan motivasi berprestasi rendah
- P₆ = kelompok metode latihan keseluruhan dengan motivasi berlatih rendah

3. Pengaruh keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket antara metode *latihan bagian* dan *keseluruhan* distribusi bagi kelompok motivasi berprestasi tinggi

Metode latihan bagian dan keseluruhan distribusi memberikan perbedaan yang signifikan terhadap keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket bagi kelompok yang memiliki motivasi berprestasi tinggi. Hal ini terbukti berdasarkan hasil uji lanjut dengan menggunakan uji Tukey yang hasilnya sebagai berikut:

Tabel 4.17. Perbandingan kelompok metode latihan bagian dan keseluruhan distribusi pada motivasi berprestasi tinggi.

No	Kelompok yang Dibandingkan	Q hitung	Q tabel	Keterangan
2	A ₁ B ₁ (P3)dengan A ₂ B ₁ (P4)	11,7945	3,89	Signifikan

Keterangan:

P3 = Kelompok motivasi berlatih tinggi dengan metode latihan bagian

P4 = Kelompok motivasi berlatih tinggi dengan metode latihan keseluruhan

Perbedaan nilai kelompok motivasi berprestasi tinggi dengan metode latihan bagian (P_3) dibanding dengan kelompok motivasi berprestasi tinggi dengan metode latihan keseluruhan (P_4), diperoleh $Q_h = 11,7945$ dan $Q_t = 3,89$. Dengan demikian Q_h lebih besar dari Q_t , sehingga H_0 ditolak. Berdasarkan hasil perhitungan, didapat nilai rata-rata siswa yang memiliki motivasi tinggi dengan menggunakan metode latihan bagian ($X=6,35$; $SD=0.880$) lebih tinggi dari metode keseluruhan ($X=5,8$; $SD=0,829$)

4. Pengaruh keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket antara metode latihan bagian dan keseluruhan bagi kelompok motivasi berprestasi rendah

Metode latihan bagian dan keseluruhan memberikan perbedaan terhadap keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket bagi kelompok yang memiliki motivasi berprestasi rendah, namun perbedaan hasil tersebut tidak signifikan. Hal ini terbukti berdasarkan hasil uji lanjut dengan menggunakan uji Tuckey yang hasilnya sebagai berikut:

Tabel 4.12. Perbandingan kelompok metode *blocked practice* dan metode *random practice* bagi kelompok motivasi rendah.

No	Kelompok yang Dibandingkan	Q hitung	Q tabel	Keterangan
3	P_5 dengan P_6	-3,685	3,89	Tidak Signifikan

Keterangan:

P5 = Kelompok motivasi berprestasi rendah dengan metode latihan bagian.

P6 = Kelompok motivasi berprestasi rendah dengan metode keseluruhan.

Nilai kelompok motivasi berprestasi rendah dengan metode latihan bagian (P_5) lebih rendah dibanding kelompok motivasi berlatih rendah dengan metode keseluruhan (P_6) diperoleh hasil, $Q_0 = -3,685$ dan $Q_t = 3,89$. Artinya, data tersebut tidak ada alasan untuk menerima H_0 , sehingga dapat ditafsirkan bahwa terdapat perbedaan keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket metode latihan bagian dan keseluruhan dengan motivasi rendah dan nilai metode latihan bagian motivasi berprestasi rendah lebih rendah dari nilai keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket metode latihan bagian motivasi berprestasi rendah di SMPN 4 Watampone.

D. Pembahasan Hasil Penelitian

Setelah dilakukan analisis data dengan menggunakan pendekatan analisis varians (ANOVA) dan dilanjutkan dengan uji Tukey, maka pembahasan hasil penelitian akan terpusat pada empat hipotesis yang telah diuji kebenarannya yaitu sebagai berikut

1. Nilai keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket pada perlakuan metode latihan bagian (A1) lebih tinggi dari nilai metode latihan keseluruhan (A2) siswa ekstrakurikuler SMPN 4 Watampone.

Keterampilan *lay up shoot* merupakan salah satu pola gerak yang sangat penting dalam permainan bola basket. Untuk itu dibutuhkan metode latihan yang cocok di dalam melatih. Dalam penelitian ini diterapkan dua metode latihan, yakni metode latihan bagian dan keseluruhan dengan tujuan untuk melihat metode mana yang memiliki nilai lebih tinggi dalam meningkatkan keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket.

Kedua metode latihan ini mempunyai tujuan yang sama yaitu meningkatkan keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket yang mana motivasi berprestasi juga sangat menunjang untuk mendapatkan keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket yang baik, akan tetapi masing-masing metode latihan tersebut memiliki perbedaan dalam segi hasilnya.

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian, maka dapat direkomendasikan bahwa metode latihan bagian lebih cocok diterapkan dalam meningkatkan keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket.

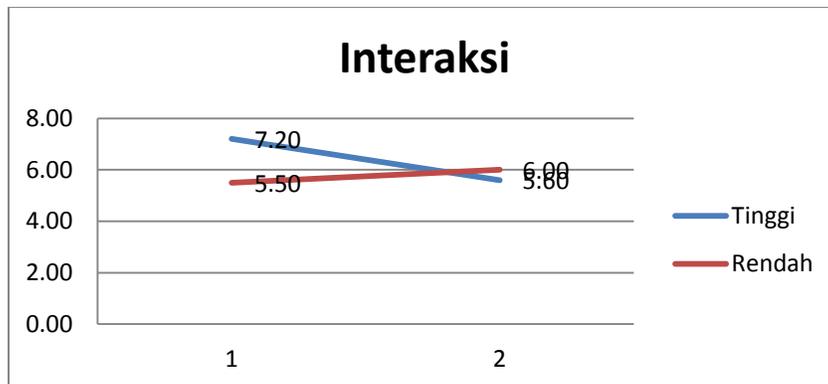
2. Terdapat pengaruh interaksi antara metode latihan dan motivasi berprestasi terhadap keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekastrakulikuler SMPN 4 Watampone.

Hasil analisis varians 2x2, tentang interaksi antara metode latihan dan motivasi berprestasi terhadap keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket menunjukkan bahwa $F_{hitung} > F_{tabel}$, sehingga H_0 ditolak. dan H_1 diterima. Terdapat interaksi antara metode latihan dan motivasi berprestasi terhadap keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket.

Hal ini didapat setelah penghitungan dan kenyataan di lapangan dimana motivasi berprestasi memiliki peran yang bisa mempengaruhi hasil dari kedua metode latihan. Hal ini diperkuat oleh hasil uji lanjut yang membedakan antara metode latihan bagian dengan motivasi berprestasi tinggi juga motivasi berprestasi rendah dan metode latihan keseluruhan dengan motivasi tinggi juga motivasi berprestasi rendah.

Keefektifan nilai metode latihan bagian dengan motivasi berprestasi tinggi lebih tinggi secara nyata terlihat hasilnya pada nilai keterampilan *lay up shoot*. Kita bandingkan dengan metode latihan keseluruhan dengan motivasi berprestasi rendah

dapat menghasilkan nilai yang tidak bisa diduga karena bisa lebih tinggi dari nilai metode latihan bagian motivasi rendah. Metode latihan bagian dan metode latihan keseluruhan keduanya sama-sama memberikan keefektifan hasil terhadap keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket hanya saja pada kedua metode ini saling memberi pengaruh dengan keadaan siswa masing-masing.



Gambar 4.17 :Interaksi metode latihan dengan motivasi berprestasi

Kita dapat menyimpulkan bahwa bagi siswa yang memiliki motivasi berprestasi tinggi jika ingin meningkatkan keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket secara terstruktur dengan tingkat satu persatu penguasaan maka hendaknya dilatih dengan menggunakan metode latihan bagian, sebaliknya bagi siswa yang memiliki motivasi berprestasi rendah jika ingin meningkatkan keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket dapat menggunakan kedua metode latihan keseluruhan maupun metode latihan bagian.

3. Nilai keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket pada perlakuan metode latihan bagian motivasi berprestasi tinggi (A_1B_1) lebih tinggi dari nilai metode *keseluruhan* motivasi berprestasi tinggi (A_2B_1) pada siswa ekstrakurikuler SMPN 4 Watampone.

Kedua metode ini mempunyai tujuan yang sama yaitu meningkatkan keterampilan lay up shoot dalam permainan bola basket, tetapi masing-masing memiliki perbedaan

dalam segi hasilnya. Bagi siswa yang memiliki motivasi tinggi hal yang demikian justru akan dapat mengembangkan keterampilannya terhadap pencapaian peningkatan keterampilan *lay up shoot*, karena mereka lebih tertarik untuk melakukan yang lebih jauh dan secara tersusun peningkatan terhadap satu persatu teknik yang dilaksanakan.

Nilai yang menjelaskan bahwa metode latihan bagian dalam pelaksanaannya dengan cara pengulangan latihan yang sama dengan tujuan untuk meningkatkan atau menguasai satu persatu teknik yang akan dilatih maka akan mencapai satu keterampilan teknik yang benar-benar bisa dikuasai dalam pelaksanaannya. Metode latihan keseluruhan dalam pelaksanaannya, menekankan pada variasi yang berbeda dimana tidak terfokus pada satu persatu keterampilan dengan bergantian melatih teknik. Siswa yang melakukan metode latihan keseluruhan tidak dipengaruhi oleh satu fokus teknik dalam penguasaan tetapi secara bersama mencerna teknik yang diberikan dalam satu latihan.

Bagi siswa yang memiliki motivasi tinggi, latihan tersebut merupakan kegiatan yang biasa serta tidak mempunyai tantangan yang tinggi apabila hanya dilakukan dalam satu latihan yang memiliki waktu singkat dengan tugas gerak yang berbeda-beda, karena menurutnya latihan tersebut tidak memiliki satu tujuan pencapaian dari ketiga teknik dasar dan ini sederhana seperti biasa yang didapatkan di setiap latihan bola basket sehingga tidak menimbulkan keterampilan yang tinggi pada salah satu teknik ataupun ketiganya serta unsur kompetisi sangat kecil dalam meningkatkan keterampilan teknik *lay up shoot* dalam permainan bola basket, dengan demikian hasil yang akan dicapai juga tidak seperti yang diharapkan. Dengan kata lain, berlatih

dengan penerapan metode latihan *latihan keseluruhan* bagi siswa yang memiliki motivasi tinggi kurang menimbulkan semangat menguasai teknik dasar.

Nilai $\mu_{A_1B_1} > \mu_{A_2B_1}$ sehingga H_0 ditolak. Berdasarkan pembahasan hasil penelitian, maka dapat direkomendasikan bahwa bagi siswa yang memiliki motivasi berlatih tinggi, metode lebih cocok diterapkan dalam meningkatkan keterampilan lay up shoot dalam permainan bola basket

4. Nilai keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket pada perlakuan metode latihan bagian motivasi berprestasi rendah (A_1B_2) lebih rendah dari nilai metode latihan keseluruhan motivasi berprestasi rendah (A_2B_2) pada siswa ekstrakurikuler SMPN 4 Watampone.

Dikatakan bahwa kedua metode latihan ini mempunyai tujuan yang sama yaitu meningkatkan keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket, tetapi masing-masing memiliki perbedaan dalam segi pelaksanaannya. Metode latihan bagian dalam pelaksanaannya, dengan cara bagian demi bagian dengan tujuan untuk meningkatkan atau menguasai teknik yang akan dilatih, sedangkan metode latihan keseluruhan dalam pelaksanaannya, menekankan pada keseluruhan gerakan tanpa adanya pembagian tahap demi tahap.

Bagi siswa yang memiliki motivasi rendah, latihan seperti ini merupakan kegiatan yang sangat disenangi, karena menurutnya latihan tersebut gerakan-gerakannya dilakukan dengan keseluruhan tanpa bagian demi bagian yang menimbulkan kebosanan dalam berlatih, berlatih dengan penerapan metode *latihan keseluruhan* bagi siswa yang memiliki motivasi rendah lebih merangsang timbulnya gairah untuk mencapai tingkat otomatisasi gerakan. Sedangkan berlatih dengan penerapan metode *latihan bagian* siswa yang memiliki motivasi rendah, kurang merangsang timbulnya gairah serta semangat dalam usaha pencapaian gerakan keterampilan teknik sebuah

latihan *lay up shoot* dalam permainan bola basket. Artinya, data tersebut tidak ada alasan untuk menerima H_0 , sehingga dapat ditafsirkan bahwa terdapat perbedaan keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket metode latihan bagian dan keseluruhan dengan motivasi rendah.

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian, maka bagi siswa yang memiliki motivasi rendah, metode latihan keseluruhan cocok diterapkan dalam meningkatkan keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen yang melibatkan variabel bebas, yaitu metode latihan bagian dan metode latihan keseluruhan dan motivasi berprestasi, sedangkan sebagai variabel terikatnya adalah keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMPN 4 Watampone.

Hasil analisis data, hasil pengujian hipotesis dan hasil pembahasan penelitian yang telah diperoleh maka dapat dijelaskan beberapa kesimpulan, implikasi penelitian dan saran sebagai berikut:

1. Metode latihan bagian memiliki pengaruh yang lebih tinggi nilai nya dari metode latihan keseluruhan terhadap keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMPN 4 Watampone.
2. Terdapat interaksi antara metode latihan bagian dan metode latihan keseluruhan dan motivasi berprestasi terhadap keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMPN 4 Watampone.
3. Metode latihan bagian motivasi berprestasi tinggi memiliki pengaruh yang lebih tinggi nilai nya dari metode latihan keseluruhan motivasi berprestasi tinggi terhadap keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMPN 4 Watampone. .
4. Metode latihan bagian motivasi berprestasi rendah memiliki pengaruh yang lebih rendah dari metode latihan keseluruhan motivasi berprestasi rendah terhadap keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMPN 4 Watampone.

B. Implikasi

Secara keseluruhan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa hasil keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket dengan penerapan metode latihan bagian lebih tinggi dibandingkan penerapan metode latihan keseluruhan. Mengacu pada kesimpulan penelitian tersebut, maka pada dasarnya bahwa untuk meningkatkan kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa perlu diberikan atau diterapkan metode latihan yang spesifik yang sesuai karakteristik keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket.

Penerapan metode latihan bagian ini adalah salah satu metode latihan yang cocok untuk peningkatan keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket. Selain penerapan metode latihan yang diberikan, tidak kalah pentingnya adalah memperhatikan faktor internal seseorang yang ada hubungannya dengan komponen yang akan dikembangkan. Faktor internal individu yang ada kaitannya dengan keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket.

Hal ini sangat membantu pelatih bahkan siswa untuk memilih metode latihan yang sesuai dan yang akan dikembangkan agar dapat menghasilkan keterampilan *lay up shoot* lebih baik dalam permainan bola basket pada siswa. Selain itu sebagai pengetahuan untuk pelatih dalam mendesain program latihan untuk siswa dalam mengembangkan metode latihan dan keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa.

Hasil temuan dari penelitian yang dilakukan sebagaimana dikemukakan pada kesimpulan di atas menunjukkan bahwa terdapat pengaruh interaksi antara metode

latihan dengan dan motivasi berprestasi terhadap keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket. Setelah ditemukannya pengaruh interaksi ini, dapat diartikan bahwa kedua metode latihan memberikan pengaruh yang berbeda terhadap keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket, pada kelompok atlet yang memiliki motivasi berprestasi tinggi ternyata metode latihan bagian lebih tinggi nilai nya dibandingkan metode latihan keseluruhan, sedangkan pada kelompok siswa yang memiliki motivasi berprestasi rendah, metode latihan keseluruhan lebih tinggi nilai nya dibandingkan metode latihan bagian.

Penelitian ini mengindikasikan bahwa motivasi berprestasi perlu dipertimbangkan dalam memperoleh keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa. Karena pelaksanaan keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket merupakan salah satu gerakan untuk mencetak angka dalam permainan bola basket. Keterampilan *lay up shoot* merupakan suatu rangkaian gerakan yang kompleks dengan demikian maka untuk dapat melakukan gerakan yang baik *lay up shoot* seseorang harus didukung dengan komponen-komponen fisik yang terkait langsung dengan gerakan *lay up shoot* seperti kecepatan, keseimbangan, kekuatan terutama mempunyai ketepatan yang tinggi.

Dikatakan bahwa untuk meningkatkan keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa perlu melibatkan komponen kondisi fisik. Temuan dalam penelitian ini, bahwa dari data yang diperoleh menunjukkan secara keseluruhan hasil keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket dengan penerapan metode latihan bagian lebih tinggi nilai nya dibandingkan penerapan metode latihan keseluruhan. Dapat direkomendasikan bahwa penerapan metode latihan bagian cocok

diterapkan dalam meningkatkan keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket.

Bagi siswa yang memiliki motivasi berprestasi tinggi, data yang diperoleh menunjukkan bahwa metode latihan bagian memberikan hasil yang lebih tinggi nilainya dibandingkan metode latihan keseluruhan terhadap keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket. Kita dapat merekomendasikan bahwa metode latihan bagian lebih cocok diterapkan bagi siswa yang memiliki motivasi berprestasi tinggi dalam meningkatkan keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket.

Bagi siswa yang memiliki motivasi berprestasi rendah, data menunjukkan bahwa metode latihan keseluruhan memberikan hasil nilai yang lebih tinggi dibandingkan metode latihan bagian terhadap keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket. Kita dapat merekomendasikan bahwa metode latihan keseluruhan lebih cocok diterapkan pada siswa yang memiliki motivasi berprestasi rendah dalam meningkatkan keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya, maka dapat diajukan beberapa saran dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Dalam upaya untuk meningkatkan keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket, maka perlu diberikan metode latihan yang sesuai dengan faktor internal individu seperti motivasi berprestasi. Mengingat pentingnya hal tersebut, maka bagi pelatih bola basket dalam memberikan metode latihan sebaiknya mengetahui terlebih dahulu faktor internal siswa.

2. Bagi siswa yang memiliki motivasi berlatih tinggi maupun atlet, disarankan agar dalam melatih keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket menerapkan serta berlatih dengan metode latihan bagian.
3. Bagi para peneliti yang berminat tentang permasalahan ini, agar melakukan penelitian lebih lanjut dengan melibatkan variabel lainnya yang cukup berpengaruh terhadap keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa atau atlet seperti faktor konsentrasi, keseimbangan, serta koordinasi, dan ketepatan guna pengembangan penelitian di bidang olahraga khususnya olahraga bola basket, sekaligus memperkaya khasanah di bidang ilmu keolahragaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi nuril, *Permainan Bola basket*. Solo: Eras Intermedia, 2007.
- Alnedral. *Pengaruh Metode Latihan dan Kemampuan Perseptual Terhadap Prestasi Bola Volly*. Padang. FPOK IKIP Padang. 1994
- Amber Vic, *Petunjuk untuk Pelatih dan Pemain*. Cetakan November: 2013.
- Arifin Zainal, *Evaluasi Pembelajaran*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2009.
- Arikunto Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- Bompa Toudor O, *Theory and Methodologi of Training*. Dubuque, Iowa: Kendal Hunt Publishing Company, 2009.
- Choker Cheryl A., *Motor Learning and Control for Practitioners*. New Mexico State University Las Cruces, New Mexico Mc Graw Hill Companies, inc 2009
- Dimyanti dan Mudjiono, *Belajar dan Pembelajaran*, Jakarta: PT Asdi Mahasatya, 2009
- Djusma, *Metode Pengajaran Olahraga*, Padang: FPOK IKIP Padang 2006.
- Donovan Mick, *Youth 101 Drills*, London: Human Kinetich, 2010
- Emzir, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007.
- Giriwijoyo Santosa dan Dikdik Zafar Sidik, *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012
- Gunarsa D. Singgih, *Psikologi Olahraga Prestasi*. cet. 2, 2008.

Husdarta H.J.S., *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta, Bandung: Alfabeta, 2010.

Komarudin, *Psikologi Olahraga*, Bandung: PT. REMAJA ROSDAKARYA, 2013

Lubis Johansyah, *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. RajaGrafindo Persada 2013.

Magil Richard A., *Motor Learning and Control Concepts an Application*. New York University Mc Graw Hill Companies, Inc 2011

Mahendra, *Buku Panduan Mengajar Olahraga*, Bandung: Pionir Jaya. 2007

Margono Agus, *Permainan Bola Basket*, Surakarta: UNS Press. 2010.

Rum Bismar Ahmad, *Psikologi Olahraga*. Makassar: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar, 2006.

Salim agus, *Buku Pintar Bola Basket*. Cetakan I, Maret 2007.

Sardiman, *Interaksi & Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: RajaGrafindopersada, 2011

Suryabrata Sumadi, *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2011.

Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi*, Bandung: Alfabeta, 2011.

Sugihartono et al, *Psikologi Pendidikan*. Ed. 1, Cet. A, 2007.

Tangkudung James dan wahyuningsih puspitorini, *Kepelatihan Olahraga Pembinaan Perestasi Olahraga*. Jakarta; Cerdas jaya, 2012.

Viethzal Rivai dan Sylviana Murni, *Education Management, Analisis Teori dan Praktik*. Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2009.

Widiastuti, Tes dan Pengukuran Olahraga, Jakarta: PT Bumi Timur Jaya, 2011.

LAMPIRAN 1

TAHAPAN KEGIATAN PENELITIAN

NO	WAKTU	KEGIATAN	TEMPAT
1	4 Desember 2014	Seminar Proposal	PPs – UNJ
2	4 Desember 2014	Surat Keterangan Telah Seminar	Prodi POR S2
3	10 Desember 2014	Pembimbingan Uji Coba Instrumen	Jakarta
4	29 Desember 2014	Surat Izin Uji Coba Instrumen	PPs – UNJ
5	1 Januari 2015	Mempersiapkan Instrumen Penelitian	Jakarta
7	4 Januari 2015	Pelaksanaan Uji Coba Instrumen	SMP PGRI Watampone
8	7 Januari 2015	Laporan Hasil Uji Coba Instrumen dan Pembimbingan Pelaksanaan Penelitian	PPs – UNJ
9	14 Januari 2015	Surat Izin Penelitian	PPs – UNJ
10	17 Januari 2015	Mempersiapkan Instrumen Penelitian	Watampone
11	18 Januari 2015	Pengambilan Data Motivasi	Watampone
12	18 Januari 2015	Pengolahan Data untuk Pengelompokkan Sampel Eksperimen	Watampone
13	19 Januari 2015 – 27 Februari 2015	<i>Treatment</i>	Watampone
14	27 Februari 2015	Pengambilan Data Tes Kemampuan Teknik Dasar dalam Sepakbola Sebagai Tes Akhir	Watampone
15	12 April 2015	Analisis Data dan Laporan Hasil Penelitian	Jakarta
16	25 Juni 2015	Ujian Tesis	PPs – UNJ

LAMPIRAN 2

INSTRUMEN MOTIVASI BERPRESTASI

A. Definisi Konseptual

Motivasi Berprestasi adalah proses daya penggerak secara psikis seseorang untuk melakukan sesuatu dalam kegiatan guna mencapai suatu peningkatan prestasi (adanya kebutuhan) yang dipengaruhi oleh sifat intrinsik dan ekstrinsik, dengan indikator adalah: (1) Memiliki dorongan untuk meningkatkan prestasi . (2) Selalu berusaha untuk mengungguli prestasi yang telah dicapai dan prestasi orang lain (3) Senang memperoleh pujian dari apa yang dikerjakannya. (4) Menjalin hubungan yang harmonis antara sesama teman dan (5) Latihan/belajar dengan harapan ingin memperoleh perhatian dari teman dan guru.

B. Definisi Operasional

Motivasi berprestasi adalah dorongan yang timbul dari dalam maupun dari luar diri seseorang yang menyebabkan ia melakukan sesuatu untuk meningkatkan prestasi untuk memenuhi kebutuhannya yang dilakukan oleh siswa SMPN 4 Watampone Kabupaten Bone Provinsi Sulawesi Selatan. Sedangkan untuk memperoleh nilai yang diperoleh dalam bentuk angket dengan pola jawaban berskala likert rentang skor yang digunakan yang mengacu kepada faktor dorongan yang berupa kekuatan yang ada pada diri anak baik dari dalam dirinya sendiri (*intrinsik*) maupun dari luar (*ekstrinsik*) sebagai tenaga dalam mengarahkan usaha tingkah laku dalam berbagai kegiatan maupun situasi latihan. Sebagai indikatornya adalah: (1) Memiliki perasaan senang dalam belajar dan selalu berusaha meningkatkan prestasi . 2) Selalu berusaha untuk mengungguli orang lain / rasa percaya diri. 3) Senang memperoleh pujian dari apa yang dikerjakannya. 4) Menjalin hubungan yang harmonis antara sesama teman dan 5)

Latihan/belajar dengan harapan ingin memperoleh perhatian dari teman dan guru.

C. Pedoman Penilaian

Alternatif pernyataan positif (+)		Alternatif pernyataan negatif (-)	
SS	: sangat setuju : 5	SS	: sangat setuju : 1
S	: setuju : 4	S	: setuju : 2
RR	: ragu-ragu : 3	RR	: ragu-ragu : 3
TS	: tidak setuju : 2	TS	: tidak setuju : 4
STS	: sangat tidak setuju : 1	STS	: sangat tidak setuju : 5

D. Kisi-kisi Instrumen Motivasi Berprestasi

Dimensi	Indikator	Positif	Negatif	Jumlah
Motivasi Intrinsik	3. Memiliki dorongan untuk meningkatkan prestasi.	1,2,4,5,6,9	3, 7, 8	9
	4. Selalu berusaha untuk mengungguli prestasi yang telah dicapai dan prestasi orang lain	10,11,13,14,17	12,15,16	8
Motivasi Ekstrinsik	4. Senang memperoleh pujian dari apa yang dikerjakannya	18, 19, 20, 21,	22, 25	8

Dimensi	Indikator	Positif	Negatif	Jumlah
		23, 24		
	5. Menjalin hubungan yang harmonis antara sesama teman.	26, 27, 28, 29, 31, 32	30	7
	6. Belajar dengan harapan ingin memperoleh perhatian dari teman dan guru / Standar keunggulan	33, 34, 36, 38	35, 37, 39, 40	8
	Jumlah			40

E. Instrumen Penelitian

NO	PERNYATAAN	ALTERNATIF JAWABAN				
		SS	S	RR	TS	STS
1	Saya ingin latihan sungguh-sungguh agar saya bisa meningkatkan prestasi					
2	Saya selalu bersemangat ketika saya latihan Bola basket untuk meningkatkan prestasi					
3	Saya kurang memperhatikan tahapan latihan yang tidak saya sukai					
4	Saya senang dan bangga bila latihan saya dapat					

NO	PERNYATAAN	ALTERNATIF JAWABAN				
		SS	S	RR	TS	STS
	berhasil					
5	Saya mengikuti latihan karena ada kemauan untuk meningkatkan prestasi dan sekaligus membuat tubuh menjadi sehat					
6	Sesulit apaun latihan saya selalu lakukan dengan senang hati					
7	Saya tidak akan mengikuti latihan jika latihannya sulit					
8	Saya tidak bersemangat ketika latihan bola basket					
9	Saya selalu ingin tahu apa yang telah dijelaskan oleh pelatih tentang keterampilan <i>Lay up shoot</i>					
10	Saya lebih senang mengerjakan sendiri jika saya mendapat latihan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sulit					
11	Saya yakin dengan kelebihan yang saya miliki untuk meningkatkan prestasi					
12	Saya kurang yakin akan berhasil dalam meningkatkan teknik <i>lay up shoot</i>					
13	Saya ingin berprestasi lebih dari prestasi teman-teman					
14	Apabila ada materi latihan yang dijelaskan oleh pelatih belum saya pahami. saya akan cari tahu					

NO	PERNYATAAN	ALTERNATIF JAWABAN				
		SS	S	RR	TS	STS
	dan bertanya kepada teman-teman yang lebih tahu					
15	Saya kurang yakin dapat menyelesaikan gerakan latihan yang diberikan oleh pelatih tepat pada waktunya					
16	Saya tidak percaya diri untuk melakukan gerakan-gerakan yang diajarkan					
17	Saya yakin bisa unggul dari teman-teman dalam hal latihan <i>Lay up shoot</i>					
18	Saya menjaga kondisi badan agar tetap sehat agar saat latihan saya selalu dapat pujian dan penghargaan dari pelatih					
19	Saya selalu berusaha untuk mendapatkan hasil yang baik supaya saya dapat menguasai teknik <i>Lay up shoot</i>					
20	Saya mau mengerjakan tugas yang diberikan oleh pelatih jika saya mendapat pujian atau hadiah					
21	Saya senang diberi kepercayaan untuk melaksanakan latihan.					
22	Saya tidak mau bertanya meskipun saya tidak memahami apa materi yang diberikan oleh pelatih.					
23	Saya ingin disanjung oleh teman-teman dan pelatih sebagai orang yang lebih baik					
24	Pujian dari pelatih saat saya melakukan aktivitas					

NO	PERNYATAAN	ALTERNATIF JAWABAN				
		SS	S	RR	TS	STS
	latihan yang diajarkan untuk menambah semangat saya.					
25	Saya merasa kecewa bila hanya dapat mencapai standar sedang dalam tes teknik <i>lay up shoot</i> seperti kebanyakan teman-teman.					
26	Seringnya berinteraksi dan berkomunikasi dengan sesama teman memotivasi saya terhadap latihan					
27	Teknik gerakan <i>lay up shoot</i> yang benar membuat tekad saya untuk selalu mempertahankannya.					
28	Tujuan saya untuk mendapat teknik yang tinggi menambah saya lebih giat latihan.					
29	Tujuan untuk mendapat teknik yang baik dalam tes keterampilan <i>lay up shoot</i> mendorong aktivitas saat latihan.					
30	Kegagalan yang terus menerus dalam tes keterampilan <i>lay up shoot</i> membuat saya malas.					
31	Saya mengikuti latihan keterampilan <i>lay up shoot</i> tanpa kenal lelah.					
32	Saya puas menyelesaikan gerakan teknik <i>lay up shoot</i> tepat pada waktunya.					
33	Saya akan menyelesaikan gerakan teknik keterampilan <i>lay up shoot</i> sampai tuntas.					

NO	PERNYATAAN	ALTERNATIF JAWABAN				
		SS	S	RR	TS	STS
34	Saya menyelesaikan semua latihan gerakan <i>lay up shoot</i> tanpa mengandalkan teman.					
35	Saya tidak melakukan gerakan teknik <i>lay up shoot</i> sebelum diberi contoh.					
36	Saya kendalikan diri saya untuk menyelesaikan gerakan teknik <i>lay up shoot</i> sampai selesai.					
37	Saya selalu mengikuti latihan teknik <i>lay up shoot</i> karena dorongan teman dan pelatih.					
38	Saya akan melakukan latihan jika dilihat oleh teman dan pelatih saja					
39	Saya merasa iri jika teman saya mendapat sanjungan dari pelatih saat melakukan latihan <i>Lay up shoot</i>					
40	Saya kurang senang mengikuti materi latihan yang diberikan oleh pelatih					

F. Hasil Perhitungan Validitas dan Reabilitas

(Pernyataan No. 1)

Pernyataan : “Saya ingin latihan sungguh-sungguh agar saya tidak cepat lelah.”

Responden	Form Pernyataan No. 1				
	X	Y	X ²	Y ²	XY
1	5	109	25	11881	545
2	2	103	4	10609	206
3	3	107	9	11449	321
4	3	102	9	10404	306
5	2	94	4	8836	188
6	3	109	9	11881	327
7	3	111	9	12321	333
8	3	109	9	11881	327
9	3	101	9	10201	303
10	3	107	9	11449	321
11	3	106	9	11236	318
12	5	98	25	9604	490
13	5	138	25	19044	690
14	4	102	16	10404	408
15	2	104	4	10816	208
16	4	98	16	9604	392
17	5	89	25	7921	445
18	5	76	25	5776	380
19	3	107	9	11449	321
20	5	156	25	24336	780
21	4	159	16	25281	636
22	5	164	25	26896	820
23	5	159	25	25281	795
24	4	150	16	22500	600
25	4	150	16	22500	600
26	4	147	16	21609	588
27	5	157	25	24649	785
28	5	153	25	23409	765

29	4	150	16	22500	600
30	5	153	25	23409	765
31	5	155	25	24025	775
32	5	147	25	21609	735
33	4	153	16	23409	612
34	4	153	16	23409	612
35	4	150	16	22500	600
36	3	137	9	18769	411
Jumlah	141	4563	587	602857	18308
Rata-Rata	3,91	126,75	293.5	16746.03	508.556

Diketahui:

$$N = 36$$

$$\text{Jumlah } X = 141$$

$$\text{Jumlah } Y = 4563$$

$$\text{Jumlah } XY = 18308$$

$$\text{Jumlah } X^2 = 587$$

$$\text{Jumlah } Y^2 = 602857$$

$$\begin{aligned}
 r_{xy} &= \frac{n \sum xy - \sum x \sum y}{\sqrt{(n \sum x^2 - (\sum x)^2)(n \sum y^2 - (\sum y)^2)}} \\
 &= \frac{(36 \times 18308) - (141 \times 4563)}{\sqrt{(36 \times 587 - (141)^2)(36 \times 602857 - (4563)^2)}} \\
 &= \frac{659088 - 643383}{\sqrt{(21132 - 19881) \cdot (345702852 - 20820969)}} \\
 &= \frac{15705}{\sqrt{1251 \times 324881883}} = \frac{15705}{\sqrt{406427235633}} = \frac{15705}{637516,45} = 0.506
 \end{aligned}$$

Dengan demikian koefisien korelasi validitas butir soal nomor 1 variabel minat belajar dengan r-hitung (0.506) lebih besar dari r-tabel (0.334), sehingga butir soal nomor 1 valid.

Hasil Perhitungan Tes Validitas Seluruh Item

No	r hitung	r tabel	Keterangan
1	0,506	0.334	Valid
2	0,846	0.334	Valid
3	0,856	0.334	Valid
4	0,783	0.334	Valid
5	0,665	0.334	Valid
6	0,799	0.334	Valid
7	0,739	0.334	Valid
8	0,755	0.334	Valid
9	0,825	0.334	Valid
10	0,805	0.334	Valid
11	0,871	0.334	Valid
12	0,682	0.334	Valid
13	0,809	0.334	Valid
14	0,687	0.334	Valid
15	0,801	0.334	Valid

16	0,725	0.334	Valid
17	0,878	0.334	Valid
18	0,585	0.334	Valid
19	0,753	0.334	Valid
20	0,883	0.334	Valid
21	0,709	0.334	Valid
22	0,816	0.334	Valid
23	0,725	0.334	Valid
24	0,842	0.334	Valid
25	0,757	0.334	Valid
26	0,839	0.334	Valid
27	0,648	0.334	Valid
28	0,756	0.334	Valid
29	0,689	0.334	Valid
30	0,722	0.334	Valid
31	0,647	0.334	Valid
32	0,277	0.334	Drop
33	0,352	0.334	Valid
34	0,447	0.334	Valid
35	0,058	0.334	Drop
36	0,872	0.334	Valid
37	- 0,051	0.334	Drop
38	0,799	0.334	Valid

39	0,051	0.334	Drop
40	0,633	0.334	Valid

Setelah diuji cobakan instrumen angket motivasi berprestasi dengan **40** item pernyataan, ternyata hasilnya **36** item pernyataan dinyatakan valid dan **4** item pernyataan dinyatakan drop. Jadi item yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah **36** item pernyataan. Selanjutnya untuk mencari reliabilitasnya menggunakan rumus *Alpha Cronbach*.

Diketahui:

Jumlah butir = 36

$\sum S_1$ (jumlah varian butir) = 36,27

$\sum S_t$ (jumlah varian total) = 680,46

Rumus *Alpha Cronbach* :

$$r_{11} = \frac{k}{k-1} \times \left\{ 1 - \frac{\sum S_i}{S_t} \right\}$$

$$= \frac{36}{36-1} \times \left(1 - \frac{36,27}{680,46} \right) = (1,028) (0,946) = 0.97$$

Setelah melihat hasil reliabilitas variabel motivasi berprestasi hasilnya adalah **0.97** > r tabel, dimana (r tabel = dk = N-1 = 36-1 = **0.334**). Karena hasilnya reliabel maka instrumen angket motivasi berprestasi dapat dijadikan tolak ukur untuk penelitian.

LAMPIRAN 3

PROGRAM LATIHAN METODE LATIHAN BAGIAN DAN KESELURUHAN

Program Latihan Bagian

Tanggal	Latihan	Intensitas Latihan (%)	Pelaksanaan	Interval
19/01/2015	1.	50-80 Kemampuan Maksimal	-tes awal	90Menit
21/01/2015	2	50-80 Kemampuan Maksimal	Streching, jogging, senam, lari kijang, step kanan dan step kiri, dribling, 1 kali drible lanjut dengan dua langkah, 2 kali drible lanjut dengan dua langkah, 3 kali drible lanjut dengan dua langkah,push up, back up, jogging, cooling down.	90Menit

24/01/2015	3	50-80 Kemampuan Maksimal	Streching, jogging, senam, lari kijang, step kanan dan step kiri, dribling, 1 kali drible lanjut dengan dua langkah, 2 kali drible lanjut dengan dua langkah, 3 kali drible lanjut dengan dua langkah, push up, back up, jogging, cooling down.	90Menit
26/01/2015	4	50-80 Kemampuan Maksimal	Streching, jogging, senam, stutter step, fire step, lari kijang, step kiri dan kanan, pantul bola kedepan kejar dan langsung diteruskan dengan dua langkah, under basket dengan satu	90Menit

			tangan secara bergantian, sprint 10 meter sepuluh kali per orang, jogging, cooling down	
28/01/2015	5	50-80 Kemampuan Maksimal	Streching, jogging, senam, stutter step, fire step, lari kijang, step kiri dan kanan, pantul bola kedepan kejar dan langsung diteruskan dengan dua langkah, under basket dengan satu tangan secara bergantian, sprint 10 meter sepuluh kali per orang, jogging, cooling down	90Menit
31/02/2015	6	50-80 Kemampuan Maksimal	Streching, jogging, senam, permainan kecil lempar	90Menit

			<p>tangkap, sprint, shooting, 3 kali shooting digaris tembakan, 3 kali shooting dari arah ring sebelah kiri dan 3 kali shooting dari arah ring sebelah kanan, push up, back up, jogging, cooling down</p>	
02/02/2015	7	<p>50-80 Kemampuan Maksimal</p>	<p>Streching, jogging, senam, permainan kecil lempar tangkap, sprint, shooting, 3 kali shooting digaris tembakan, 3 kali shooting dari arah ring sebelah kiri dan 3 kali shooting dari arah ring sebelah kanan, push up,</p>	90 Menit

			back up, jogging, cooling down	
04/02/2015	8	50-80 Kemampuan Maksimal	Streching, jogging, senam, permainan kecil lempar tangkap, sprint, stutter step lalu sprint, fire step lalu sprint, dribble base line to base line, istirahat, lay up kanan dari top area secara bergantian,joging, cooling down.	90 Menit
07/02/2015	9	50-80 Kemampuan Maksimal	Streching, jogging, senam, permainan kecil lempar tangkap, sprint, stutter step lalu sprint, fire step lalu sprint, dribble base	90 Menit

			line to base line, istirahat, lay up kanan dari top area secara bergantian, jogging, cooling down.	
09/02/2015	10	50-80 Kemampuan Maksimal	Skipping rope, stretching, jogging, senam, lari kijing, step kanan – kiri, kiri – kanan dengan menggunakan bola, dribble dari garis three point sudut 45 0 , 1. pemain melakukan lay up kanan dengan awalan dribble satu kali kemudian dilanjutkan dengan lay up, 2. pemain melakukan lay up kiri dengan awalan	90 Menit

			<p>drible satu kali kemudian dilanjutkan lay up kering, sprint, jogging, cooling down.</p>	
11/02/2015	11	<p>50-80 Kemampuan Maksimal</p>	<p>- Skipping rope, stretching, jogging, senam, lari kijing, step kanan – kiri, kiri – kanan dengan menggunakan bola, drible dari garis three point sudut 45</p> <p>0 , 1. pemain melakukan lay up kanan dengan awalan drible satu kali kemudian dilanjutkan dengan lay up, 2. pemain melakukan lay up kiri dengan awalan</p>	90 Menit

			drible satu kali kemudian dlanjutkan lay up kering, sprint, joging, cooling down.	
14/02/2015	12	50-80 Kemampuan Maksimal	Skipping rope, streching, joging, senam, sprint, lari kijang, istirahat, lempar bola dari base line ke three point line kemudian kejar setelah dapat posisi badan membelakangi ring, kemudian pivot dan diteruskan dengan lay up kering, istirahat, joging,	90 Menit
16/02/2015	13	50-80 Kemampuan Maksimal	Skipping rope, streching, joging, senam, sprint, lari	90 Menit

			<p>kijang, istirahat, lempar bola dari base line ke three point line kemudian kejar setelah dapat posisi badan membelakangi ring, kemudian pivot dan diteruskan dengan lay up kering, istirahat, jogging,</p>	
18/02/2015	14	<p>50-80 Kemampuan Maksimal</p>	<p>Streching, jogging, senam, lempar bola dari base line ke three point lirt dan dilanjutkan dengan lay up, drible bola dari tetalf court dan dilanjutkan lay up kanan dan kiri, istirahat, running lay up dari ring ke ring, free throw, sprint,</p>	90 Menit

			joging, cooling down.	
21/02/2015	15	50-80 Kemampuan Maksimal	Streching, joging, senam, lempar bola dari base line ke three point lret dan dilanjutkan dengan lay up, drible bola dari tetalf court dan dilanjutkan lay up kanan dan kiri, istirahat, running lay up dari ring ke ring, free throw, sprint, joging, cooling down.	90 Menit
23/02/2015	16	50-80 Kemampuan Maksimal	-Streching, joging, senam, lari kijang, running lay up, free throw, istirahat, lay up figura 8, permainan	90 Menit

			penyelesaian akhir hanya pakai lay up, istirahat, cooling down	
25/02/2015	17	50-80 Kemampuan Maksimal	Streching, jogging, senam, lari kijang, running lay up, free throw, istirahat, lay up figura 8, permainan penyelesaian akhir hanya pakai lay up, istirahat, cooling down	90 Menit
27/02/2015	18		Tes Akhir	90 Menit

Program Latihan *Metode latihan Keseluruhan*

Tanggal	Latihan	Intensitas Latihan	Pelaksanaan	Interval
---------	---------	-----------------------	-------------	----------

		(%)		
19/01/2015	1.	50-80 Kemampuan Maksimal	Streching, jogging, senam, atheletic ability, sprint, recovery, melakukan latihan lay up, give to go : A pass ke B lalu B drible bola (kanan) ke key hole, A lari lewat belakang B kemudian B passing dan A lay up, jogging, cooling down.	90Menit
21/01/2015	2	50-80 Kemampuan Maksimal	Streching, jogging, senam, atheletic ability, sprint, recovery, melakukan latihan lay up, give to go : A pass ke B lalu B drible bola (kanan)	90Menit

			ke key hole, A lari lewat belakang B kemudian B passing dan A lay up, jogging, cooling down.	
24/01/2015	3	50-80 Kemampuan Maksimal	streching, jogging, senam, atheletic ability, back up, push up, sit up, dilanjutkan dengan sprint, recovery, melakukan drill lay up, keterangan : kelompok dibagi dua, a dan b kedua kelompok sama berdiri digaris tengah lapangan, kelompok A baris dilingkaran tengah, kelompok B baris didekat garis tepi, A pass ke B, B dribble	90Menit

			<p>kearah top area, A lari melewati belakang B kemudian B passing, A melakukan lay up, joging, cooling down.</p>	
26/01/2015	4	<p>50-80 Kemampuan Maksimal</p>	<p>- stretching, joging, senam, atheletic abilty, back up, push up, sit up, dilanjutkan dengan sprint, recovery, melakukan drill lay up, keterangan : kelompok dibagi dua, a dan b kedua kelompok sama berdiri digaris tengah lapangan, kelompok A baris dilingkaran tengah,</p>	90Menit

			kelompok B baris didekat garis tepi, A pass ke B, B dribble kearah top area, A lari melewati belakang B kemudian B passing, A melakukan lay up, jogging, cooling down.	
28/01/2015	5	50-80 Kemampuan Maksimal	stretching, jogging, senam, atheletic ability, back up, push up, sit up, dilanjutkan dengan sprint, recovery, melakukan drill lay up, keterangan : kelompok dibagi dua, a dan b kedua kelompok sama berdiri digaris	90Menit

			<p>tengah lapangan, kelompok A baris dilingkaran tengah, kelompok B baris didekat garis tepi, A pass ke B, B dribble kearah top area, A lari melewati belakang B kemudian B passing, A melakukan lay up, jogging, cooling down.</p>	
31/01/2015	6	<p>50-80 Kemampuan Maksimal</p>	<p>Streching, permainan kecil, senam, istirahat, atheletic ability, sprint, melakukan drill passing jemput yang diakhiri dengan lay up, jogging, cooling</p>	90Menit

			down.	
02/02/2015	7	50-80 Kemampuan Maksimal	Streching, permainan kecil, senam, istirahat, atheletic ability, sprint, melakukan drill passing jemput yang diakhiri dengan lay up, joging, cooling down.	90 Menit
04/02/2015	8	50-80 Kemampuan Maksimal	Streching, skipping rope, joging, sprint, istirahat, melakukan lempar tangkap dari base line tanpa drible yang diakhiri dengan lay up (satu lapangan), latihan give A go, free throw, joging,	90 Menit

			cooling down.	
07/02/2015	9	50-80 Kemampuan Maksimal	Streching, skipping rope, jogging, sprint, istirahat, melakukan lempar tangkap dari base line tanpa dribble yang diakhiri dengan lay up (satu lapangan), latihan give A go, free throw, jogging, cooling down.	90 Menit
09/02/2015	10	50-80 Kemampuan Maksimal	Streching, jogging, skipping rope, lari kijang, lompat step kanan dan step kiri, sprint, istirahat, drill lay up per orangan figure 8 (satu lapangan), melakukan latihan	90 Menit

			pass A run dari tengah lapangan, jogging, cooling down.	
11/02/2015	11	50-80 Kemampuan Maksimal	Streching, jogging, skipping rope, lari kijang, lompat step kanan dan step kiri, sprint, istirahat, drill lay up per orangan figure 8 (satu lapangan), melakukan latihan pass A run dari tengah lapangan, jogging, cooling down.	90 Menit
14/02/2015	12	50-80 Kemampuan Maksimal	Streching, jogging, sprint, senam, istirahat, pass A run satu lapangan,, give A go kanan dan kiri, passing jemput	90 Menit

			dengan dua bola atau lebih, back up, pust up, sit up,sprint, cooling down.	
16/02/2015	13	50-80 Kemampuan Maksimal	- Streching, jogging, sprint, senam, istirahat, pass A run satu lapangan,, give A go kanan dan kiri, passing jemput dengan dua bola atau lebih, back up, pust up, sit up,sprint, cooling down.	90 Menit
18/02/2015	14	50-80 Kemampuan Maksimal	Streching, jogging, senam, game hanya menggunakan passing, lay up per orang, istirahat, pass A run satu lapangan	90 Menit

			dilanjutkan satu lawan satu (finisher menjadi defend), passing jemput dengan menggunakan dua bola kemudian ditambah menjadi tiga bola, cooling down.	
21/02/2015	15	50-80 Kemampuan Maksimal	Streching, jogging, senam, game hanya menggunakan passing, lay up per orang, istirahat, pass A run satu lapangan dilanjutkan satu lawan satu (finisher menjadi defend), passing jemput dengan menggunakan dua	90 Menit

			bola kemudian ditambah menjadi tiga bola, cooling down.	
23/02/2015	16	50-80 Kemampuan Maksimal	Streching, jogging, senam, permainan kecil, istirahat, passing lima orang dari base line ke end line yang diakhiri dengan lay up passing boleh dilakukan satu kali per orang, bermain basket seperti bermain biasanya, jogging, cooling down.	90 Menit
25/02/2015	17	50-80 Kemampuan Maksimal	Streching, jogging, senam, permainan kecil, istirahat, passing lima orang dari base line ke	90 Menit

			end line yang diakhiri dengan lay up passing boleh dilakukan satu kali per orang, bermain basket seperti bermain biasanya, jogging, cooling down.	
27/02/2015	18		Tes AKhir	60 Menit

LAMPIRAN 4

Uji Normalitas

1. Uji normalitas data keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket metode latihan bagian

No	Zi	F(zi)	S(zi)	F(zi) - S(zi)
1	-1,92	0,0274	0,1	0,0276
2	-1,10	0,1357	0,2	0,0643
3	-0,29	0,3859	0,55	0,1641
4	0,53	0,7019	0,8	0,0981
5	1,35	0,9115	1	0,0885
Jumlah	30		MAX	0,1676
Mean	6,35			
SD	1,23			

UjiNormalitasLiliefors	
LilieforsHitung	0,1181
N Sampel	20
Simpangan Baku	1,23
Mean	6,35
LilieforsTabel	0,190
Kesimpulan	Normal

2. Uji normalitas data keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket metode latihan keseluruhan

Variabel	Zi	F(zi)	S(zi)	F(zi) - S(zi)
1	-1,52	0,0643	0,05	0,0143
2	-0,72	0,2358	0,25	0,0142
3	0,08	0,5319	0,65	0,1181
4	0,88	0,8106	0,75	0,0606
5	1,68	0,9535	0,9	0,0535
JUMLAH	30		MAX	0,1181
MEAN	5,9			
SD	1,25			

UjiNormalitasLiliefors	
LilieforsHitung	0,1181
N Sampel	20
Simpangan Baku	1,25
Mean	5,9
LilieforsTabel	0,190
Kesimpulan	Normal

3. Uji normalitas data keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket metode *latihan bagian* dengan motivasi berprestasi tinggi

Variabel	Zi	F(zi)	S(zi)	F(zi) - S(zi)
----------	----	-------	-------	---------------

1	-1,52	0,0643	0,1	0,0357
2	-0,25	0,4013	0,5	0,0987
3	1.01	0,8438	0,9	0,0562
JUMLAH	21,00		MAX	0,0987
MEAN	7,2			
SD	0,79			

UjiNormalitasLiliefors	
LilieforsHitung	0,0987
N Sampel	10
Simpangan Baku	0,79
Mean	7,2
LilieforsTabel	0,258
Kesimpulan	Normal

4. Uji normalitas data keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket metode *latihan bagian* dengan motivasi berprestasi rendah

Variabel	Zi	F(zi)	S(zi)	F(zi) - S(zi)
1	-1,45	0,0735	0,2	0,1265
2	-0,41	0,3409	0,5	0,1591
3	0,62	0,7324	0,9	0,1676

4	1,66	0,9515	1	0,0485
JUMLAH	22		MAX	0,1676
MEAN	5,4			
SD	0,97			

UjiNormalitasLiliefors	
LilieforsHitung	0,1676
N Sampel	10
Simpangan Baku	0,97
Mean	5,4
LilieforsTabel	0,258
Kesimpulan	Normal

5. Ujinnormalitas data keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket metode latihan keseluruhan dengan motivasi tinggi

Variabel	Zi	F(zi)	S(zi)	F(zi) - S(zi)
1	-1,90	0,0287	0,1	0,0713
2	-0,71	0,2389	0,4	0,1611
3	0,47	0,6808	0,9	0,2192
4	1,66	0,9515	1	0,0485
JUMLAH	22		MAX	0,2192
MEAN	5,6			
SD	0,84			

UjiNormalitasLiliefors	
LilieforsHitung	0,2192
N Sampel	10
Simpangan Baku	0,84
Mean	5,6
LilieforsTabel	0,258
Kesimpulan	Normal

6. Uji normalitas data keterampilan lay up shoot dalam permainan bola basket metode *keseluruhan* dengan motivasi rendah

Variabel	Zi	F(zi)	S(zi)	F(zi) - S(zi)
1	-1,46	0,0721	0,1	0,0279
2	-1,065	0,2578	0,2	0,0578
3	0,16	0,5636	0,7	0,1364
4	0,98	0,8365	0,8	0,0365
5	1,79	0,9633	0,9	0,0633
JUMLAH	30		MAX	0,1364
MEAN	5,8			
SD	1,23			

UjiNormalitasLiliefors	
LilieforsHitung	0,1364
N Sampel	10
Simpangan Baku	1,23
Mean	5,8
LilieforsTabel	0,258

Kesimpulan	Normal
------------	--------

LAMPIRAN 5

UJI HOMOGENITAS

Uji Homogenitas Kelompok varians dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji barlett. Hipotesis statistic yang diuji dinyatakan sebagai berikut:

Formula yang digunakan untuk uji barlet menggunakan statistik chi-kuadrat, yaitu:

$$\chi^2 = (\ln 10) \{B - \sum(db) \cdot \log s_i^2\}$$

Dimana: S^2 = variansi gabungan dari semua sampel

$\ln 10$ = logaritma natural yang nilainya 2,3026 (2,3)

$$B = (\log s^2) \sum (n_i - 1)$$

Dengan taraf nyata $\alpha = 0,05$, tolak hipotesis H_0 jika $\chi^2 \geq \chi^2_{(1-\alpha)(k-1)}$. Dalam hal lainnya H_0 diterima.

TABEL. Rekapitulasi Nilai Untuk Perhitungan Uji Homogenitas (A_1B_1), (A_2B_1), (A_1B_2), (A_2B_2).

Sampel	Dk	1/dk	Si	Log Si	Dk.log
(A_1B_1)	9	0,1111	0,7888	-0,1030	-0,9272
(A_2B_1)	9	0,1111	0,8433	-0,0740	-0,6663
(A_1B_2)	9	0,1111	0,9718	-0,0124	-0,1117
(A_2B_2)	9	0,1111	0,8165	-0,0880	-0,7924

Jumlah	36	0,444444			-2,4976
---------------	-----------	-----------------	--	--	----------------

Menghitung varians gabungan

$$S = \frac{(n_1 \cdot S_1) + (n_2 \cdot S_2) + (n_3 \cdot S_3) + (n_4 \cdot S_4)}{9 + 9 + 9 + 9} =$$

$$S = \frac{(9 \cdot 0,7888) + (9 \cdot 0,8433) + (9 \cdot 0,9718) + (9 \cdot 0,8165)}{36} =$$

$$S = \frac{7,09 + 7,58 + 8,74 + 7,34}{36} = 0,854$$

$$\begin{aligned} \text{Log } S &= \text{Log } 0,854 \\ &= -0,0684 \end{aligned}$$

Nilai B

$$B = (\text{Log } S) \times \sum (n_i - 1) = -0,69 \times 36 = 24,84$$

Harga χ^2 hitung

$$\begin{aligned} \chi^2 \text{ hitung} &= (\text{Lon } 10) \{B - \sum(dk \cdot \log s)\} \\ &= (2,3) \times (24,87 - 25,087) = 0,4957 \end{aligned}$$

Untuk $\alpha = 0.05$ dan derajat kebebasan (dk) = $k - 1 = 4 - 1 = 3$, maka didapat dari tabel chi-kuadrat $\chi^2_{\text{tabel}} = 7,815$

Karena $\chi^2_{\text{hitung}} < \chi^2_{\text{tabel}}$ $0,4957 < 7,815$ maka tidak ada alasan untuk menolak H_0

Kesimpulan : dari hasil perhitungan di atas maka dapat disimpulkan bahwa keempat kelompok data penelitian ini berasal dari populasi yang mempunyai varians homogen.

TABEL.Rekapitulasi Nilai Untuk Perhitungan Uji Homogenitas (A₁), (A₂)

Sampel	Dk	Si	Si ²	Fhit
A ₁	19	1,23	1,50	2,16
A ₂	19	0,83	0,69	
Jumlah				

Menghitung varians gabungan

$F_{hitung} 2,16 < F_{tabel} 2,17$, maka H₀ ditolak.

Kesimpulan : dari hasil perhitungan di atas maka dapat disimpulkan bahwa keempat kelompok data penelitian ini berasal dari populasi yang mempunyai varians homogen.

TABEL.Rekapitulasi Nilai Untuk Perhitungan Uji Homogenitas (B₁), (B₂)

Sampel	Dk	Si	Si ²	F hit.
B ₁	19	1,14	1,31	1,57
B ₂	19	0,91	0,83	
Jumlah				

Menghitung varians gabungan

$F_{hitung} 1,57 < F_{tabel} 2,17$ maka H₀ ditolak

Kesimpulan : $F_{hitung} 1,57 < F_{tabel} 2,17$ dari hasil perhitungan di atas maka dapat disimpulkan bahwa keempat kelompok data penelitian ini berasal dari populasi yang mempunyai varians homogen.

LAMPIRAN 6**Rangkuman Perhitungan Statistik ANAVA Dua Faktor**

Rangkuman Hasil ANALISIS			
STATISTIK	A₁ B₁	A₂ B₁	TOTAL 1
N	10	10	20
JUMLAH	72	56	128
RATA-RATA	7,2	5,6	6,4
ST.DEVIASI	0,789	0,843	0,816
JUMLAH KUADRAT (JK)	524	320	844

Rangkuman Hasil ANALISIS			
STATISTIK	A₁B₂	A₂ B₂	TOTAL 1
N	10	10	20
JUMLAH	55	60	115
RATA-RATA	5,5	6	5,75
ST.DEVIASI	0,971	0,816	0,910
JUMLAH KUADRAT (JK)	311	366	677

Rangkuman Hasil ANALISIS			
STATISTIK	A ₁ B ₁	A ₂ B ₁	TOTAL 1
	A ₁ B ₂	A ₂ B ₂	
N	20	20	40
JUMLAH	127	116	243
RATA-RATA	6,35	5,8	6,075
ST.DEVIASI	0,880	0,829	0,855
JUMLAH KUADRAT (JK)	835	686	1521

Perhitungan:

1. Jumlah kuadrat (JK)

$$\sum Y_T^2 = \frac{(\sum X_t)^2}{N_t} = 1521 - \frac{(243)^2}{40} = 44,775$$

40

2. Jumlah kuadrat antar kelompok atau (JKA)

$$JKA = \frac{(\sum Y_{11})^2}{n_{11}} + \frac{(\sum Y_{12})^2}{n_{12}} + \frac{(\sum Y_{21})^2}{n_{21}} + \frac{(\sum Y_{22})^2}{n_{22}} - \frac{(\sum Y_r)^2}{n_r}$$

$$JKA = \frac{(72)^2}{10} + \frac{(56)^2}{10} + \frac{(55)^2}{10} + \frac{(60)^2}{10} - \frac{(243)^2}{40}$$

$$= 18,275$$

3. Jumlah kuadrat dalam kelompok (JKD)

$$= \sum r_{11}^2 - \frac{(\sum r_{11})^2}{n_{11}} + \sum r_{12}^2 - \frac{(\sum r_{12})^2}{n_{12}} + \sum r_{21}^2 - \frac{(\sum r_{21})^2}{n_{21}} + \sum r_{22}^2 - \frac{(\sum r_{22})^2}{n_{22}}$$

$$= (16041 - \frac{(505)^2}{10}) + (14210 - \frac{(482)^2}{10}) +$$

$$(14320 - \frac{(470)^2}{10}) + (15903 - \frac{(501)^2}{10})$$

$$= 26,50$$

4. Jumlah kuadrat antar kolom [(JKA) K]

$$= \frac{[(\sum Y_{k1})^2]}{n_1} + \frac{[(\sum Y_{k2})^2]}{n_2} - \frac{[(\sum Y_r)^2]}{n_r}$$

$$= \frac{[(128)^2]}{20} + \frac{[(115)^2]}{20} - \frac{[(243)^2]}{40}$$

$$= 3,025$$

5. Jumlah kuadrat antar baris

$$= \frac{(\sum X_{b1})^2}{n_1} + \frac{(\sum X_{b2})^2}{n_2} - \frac{(\sum X_r)^2}{n_r}$$

$$= \frac{[(128)^2]}{20} + \frac{[(115)^2]}{20} - \frac{[(243)^2]}{40}$$

$$= 4,23$$

6. Jumlah kuadrat interaksi antar kelas

$$= JKA - JKA_{(k)} - JKA_{(b)}$$

$$= 18,275 - 4,23 - 3,025$$

$$= 11,02$$

$$dk (T) = n_t - 1 = (2) - (1) = 1$$

$$dk (A) = a - 1 = (2) - (1) = 1$$

$$dk (B) = b - 1 = (1) \times (1) = 1$$

$$dk (AB) = (a - 1) (b - 1) = (2 - 1) (1 - 1) = 0$$

$$dk (D) = n_t - ab = 20 - 8 = 12$$

$$dk \text{ Total } (N-1) = (40 - 1) = 39$$

7. Menghitung RJK dan F_{hitung}

$$RJK = \frac{JK}{db}$$

$$F_{hitung} = \frac{RJK}{RJKD}$$

$$= \frac{0,025}{1} = 0,025$$

8. Menyusun Tabel ANAVA dua jalur

SUMBER VARIAN			DB	JK	RK	F HITUNG	F TABEL
ANTAR BARIS (b)			1	4,225	4,225	5,7396	4,08
ANTAR KOLOM (k)			1	3,025	3,025	4,1094	4,08
INTERAKSI (bxk)			1	11	11,025		4,08
DALAM			36	26,50	0,7361		4,08
TOTAL DIKOREKSI			39	44,78			

Keterangan :

* = Signifikan pada taraf nyata $\alpha = 0,05$

Db = derajat kebebasan

JK = jumlah kuadrat

RJK = rata-rata jumlah kuadrat

Fo = harga F observasi

Ft = harga F tabel

LAMPIRAN 7

PERHITUNGAN UJI LANJUT DENGAN UJI TUKEY

1. Uji tuckey dimaksudkan untuk menguji signifikansi perbedaan rata-rata antara dua kelompok sampel yang dipasangkan, yaitu:

A_1B_1 dengan A_2B_1 : Q_1

A_1B_2 dengan A_2B_2 : Q_2

Rumus yang digunakan adalah
$$Q = \frac{\bar{Y}_i - \bar{Y}_j}{\sqrt{\frac{RKD}{n}}}$$

2. Dari perhitungan ANAVA diperoleh rerata skor :

A_1 keseluruhan (*block*) rata-rata = 6,35

A_2 keseluruhan (*random*) rata-rata = 5,80

A_1B_1 metode latihan bagian yang memiliki motivasi berlatih tinggi = 7,2

A_2B_1 metode latihan keseluruhan yang memiliki motivasi berlatih tinggi = 5,6

A_1B_2 metode latihan bagian yang memiliki motivasi berlatih rendah = 5,5

A_2B_2 metode latihan keseluruhan yang memiliki motivasi berlatih rendah = 6

3. Dengan memasukkan harga rata-rata sebelumnya kedalam rumus pengujian tuckey, diperoleh hasil perhitungan sebagai berikut:

a) Perbedaan keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket antara metode latihan bagian dan metode latihan keseluruhan.

$$Q_1 = \frac{\bar{Y}_i - \bar{Y}_j}{\sqrt{\frac{RKD}{n}}} = \frac{6,35 - 5,80}{\sqrt{\frac{4,79}{40}}}$$

$$Q_1 = 4,054$$

b) Perbedaan keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket antara metode latihan bagian dan metode latihan keseluruhan yang memiliki motivasi tinggi

$$Q_1 = \frac{\bar{Y}_i - \bar{Y}_j}{\sqrt{\frac{RKD}{n}}} = \frac{7,20 - 5,60}{\sqrt{\frac{4,79}{20}}}$$

$$Q_1 = 11,795$$

c) Perbedaan keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bola basket antara metode latihan bagian dan metode latihan keseluruhan yang memiliki motivasi rendah

$$Q_1 = \frac{\bar{Y}_i - \bar{Y}_j}{\sqrt{\frac{RKD}{n}}} = \frac{5,50 - 6,00}{\sqrt{\frac{4,79}{20}}}$$

$$Q_1 = -3,685$$

Dari table harga Q dengan dk = 39 dan p = 0,05 sebesar 2,023, dk = 9 dan p = 0.05 sebesar 2,262. Hasil perhitungan dan kesimpulan pada table sebagai berikut :

TABEL. Rangkuman Hasil Perhitungan Signifikan Perbedaan.

PasanganKelompok Yang Dibandingkan	Q_{hitung}	0,05	Kesimpulan
A ₁ (P ₁) dengan A ₂ (P ₂)	4,05	3,86	Signifikan
A ₁ B ₁ (P ₃) dengan A ₂ B ₁ (P ₄)	11,79	3,89	Signifikan
A ₁ B ₂ (P ₅) dengan A ₂ B ₂ (P ₆)	-3,68		Tidak Signifikan

Keterangan :

P₁ = metode latihan bagian

P₁ = metode latihan keseluruhan

P₁ = metode latihan bagian dengan motivasi berprestasi tinggi

P₁ = metode latihan keseluruhan dengan motivasi berprestasi tinggi

P₁ = metode latihan bagian dengan motivasi berprestasi rendah

P₁ = metode latihan keseluruhan dengan motivasi berprestasi rendah



RIWAYAT HIDUP

Muhammad Harliawan, lahir di Kabupaten Bone Provinsi Sulawesi Selatan pada tanggal 16 Maret 1990. Anak kedua dari enam bersaudara pasangan dari Drs. Suhardi dengan Dra. Mulyati

Pada tahun 1996 mulai memasuki pendidikan di SD Inpres 12/79 Macanang dan menyelesaikan pendidikan tahun 2002. Tahun 2002 kemudian melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 4 Watampone dan menyelesaikan pendidikan pada tahun 2005. Tahun 2005 kembali melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 4 Watampone dan menyelesaikan pendidikan pada tahun 2008. Pada tahun 2008 melanjutkan kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar pada jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi melalui penerimaan mahasiswa jalur khusus (PMJK) dan selesai pada tahun 2012. Pada tahun 2013 kembali melanjutkan ke jenjang S2 program studi pendidikan olahraga pada Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta melalui program Beasiswa Unggulan oleh Direjan Dikti

Pada tahun 2011 mengabdikan sebagai dosen luar biasa pada jurusan penjas kesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.

Telah mengikuti pelatihan penataran perwasitan bola basket baik tingkat daerah maupun nasional. Aktif sebagai wasit Bola Basket Pengda PERBASI Sulawesi Selatan. aktif dalam beberapa organisasi diantaranya ; dewan pembina kesatuan pelajar mahasiswa indonesia Bone (Kepmi Bone), dewan pembina biro kegiatan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNM.

Pengalaman Organisasi

A. Internal Kampus

1. Pengurus HMJ Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar periode 2008-2009 .
2. Ketua umum biro kegiatan mahasiswa Fakultas unit Bola Basket periode 2010-2011.
3. Ketua bidang II pengembangan bakat dan minat mahasiswa Badan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan.

B. Eksternal Kampus

1. Pengurus Kesatuan Pelajar Mahasiswa Indonesai Kabupaten Bone (KEPMI BONE) Komisariat Lapawawoi UNM periode 2010-2011.
2. Pengurus Dewan Pimpinan Pusat Kesatuan Pelajar Mahasiswa Indonesai Kabupaten Bone (KEPMI BONE) periode 2008-2010.
3. Wasit Bola Basket PENGDA PERBASI Sulawesi Selatan.

