

VINI VIDI VICI
Fakultas Ilmu Keolahragaan-Unima
Vol. 4, No. 3, September 2016
ISSN 2337-6155



JVVV	Vol. 4	No. 03	Tondano September 2016	ISSN 2337-6155
------	-----------	-----------	------------------------------	-------------------

PENGARAH

Prof. Dr. Ph. E.A. Tuerah, MSi., DEA. (Rektor)

Dr. H.R. Lumapouw, MPd. (PR I)

Dr. Ichdar Domu, MPd.(PR IV)

Prof. R.A. Mege, MSi. (PR VI)

PENANGGUNG JAWAB

Prof. Dr. Th. W.E. Mautang, MKes., AIFO. (Dekan)

Prof. Dr. A. Paturusi.MKes.,AIFO (PD I)

Dr. Jan Lengkong, MKes.,AIFO (PD II)

Dr. B. Podung, MKes.AIFO (PD III)

REDAKTUR

Drs. DJ. Manampiring, MPd. (PD IV)

dr. A.J. Telew, MKes., DK.

dr. Alva Supit, MBMSc

DEWAN PENYUNTING

Th. W.E. Mautang (Fisiologi Kesehatan Olahraga,
Manado Indonesia)

Beatrix Podung (Fisiologi Kesehatan Olahraga, Manado
Indonesia)

Jemmy J. Mangindaan (Fisiologi Olahraga, Manado Indonesia)

Edita A.M Pinangkaan (Kesehatan Kerja, Manado Indonesia)

Joppy J. Terry (Pendidikan Olahraga, Manado Indonesia)

Julien. Lasut (Fisiologi Olahraga, Manado Indonesia)

Windy Wariki(International Health, Tokyo Japan)

A. Paturusi (Fisiologi Kesehatan Olahraga, Manado Indonesia)

A.R.J. Sengkey (Pendidikan Olahraga, Manado
Indonesia)

Hendrik. Mandagi (Fisiologi Kesehatan Olahraga,
Manado Indonesia)

Paul Pontoh (Pendidikan Olahraga, Manado
Indonesia)

Alprodit Galatang (Fisiologi Kesehatan Olahraga,
Manado Indonesia)

M. Sarapung (Fisiologi Olahraga, Manado Indonesia)

DISAIN GRAFIS/FOTOGRAFIR:

Dr. Herdy Liow, M.Eng

Drs. Denny Maukar, M.Eng

SEKRETARIAT

Drs. Mukran Mokodompit, MKes

Drs. Tonny Pandleleke, MPd

Dra. Dortje Tamunu, MKes

Dra. Dj. Lolowang, MKes

TIM LITERASI KARYA ILMIAH

Drs. F.R. Supit, MPd

Drs. M. Moleong, MKes.

Drs. M. Pangemanan, MKes.

DITERBITKAN OLEH: FIK UNIMA

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Kampus Universitas Negeri Manado
jurnalfik@mail.unima.ac.id

JVVV adalah media informasi ilmiah yang merupakan hasil penelitian dibidang Pendidikan dan Kesehatan Fisiologi Olahraga yang termasuk Ilmu Pengetahuan dan Teknologi, dalam berbagai topik semua yang berhubungan dengan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Termasuk kerja fisik, jurnal ini diterbitkan September 2016, terbit 3 kali setahun

DAFTAR ISI

Meningkatkan Keterampilan Lempar Cakram Melalui Alat Peraga Yang Dimodifikasi Pada Siswa SMP Negeri 1 Tombatu

Berti Legi, Hal. 1-14

Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Kemampuan Menyundul Bola Dalam Permainan Sepak Takraw Pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNIMA

MASF Rambitan, Hal. 15-26

Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putera Kelas XI SMA Negeri 6 Taas Kota Manado

Welliam Kawuwung, Hal. 27-40

Pengaruh Penerapan Metode Mengajar Keseluruhan Terhadap Hasil Belajar *Lay Up Shoot* Dalam Permainan Bola Basket Pada Peserta Didik Kelas XI SMA N 3 Bitung

Jan Lengkong, Hal 41-52

Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Ketepatan Melakukan *Smash* Dalam Permainan Bulutangkis Pada Mahasiswa IKOR FIK UNIMA

Maxi Moleong, Hal 53-64

Hubungan Kecepatan Lari 50 Meter Dan Gaya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Pada Mahasiswa Putra POR FIK Unima

Djoni Sunkudon, Hal 65-79

Pengaruh Terapi Seledri Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Dewasa Di Desa Klabat Tahun 2016

Jilly Toar, Hal 80-94

Permintaan Terhadap Pelayanan Kesehatan Di Masyarakat Pesisir Danau Tempe Dalam Wilayah Kerja Puskesmas Tempe Kecamatan Tempe Kabupaten Wajo Tahun 2015

Andi Sani, Hal 95-105

Hubungan Antara Hasil Belajar, Status Gizi, Dan Ketebalan Lemak Dengan Kesegaran Jasmani Siswa Putra SMA Negeri 1 Tomohon

Djajaty Lolowang, Hal 106-120

Peranan Perawat Sebagai Case Manager Menurut Undang-Undang Keperawatan Tahun 2014 Di Rsud Sam Ratulangi Tondano Tahun 2016

Prycilia Mamuja, Hal 121-133

PENGARUH PENERAPAN METODE MENGAJAR
KESELURUHAN TERHADAP HASIL BELAJAR *LAY UP
SHOOT* DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA
PESERTA DIDIK KELAS XI SMA N 3 BITUNG

Jan Lengkong

(Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Unima)

janlengkong@gmail.com

ABSTRAK

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah seberapa besar pengaruh penerapan metode mengajar keseluruhan terhadap hasil belajar *lay up shoot* dalam permainan bola basket pada peserta didik putra kelas XI di SMA Negeri 3 Bitung?.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh penerapan metode mengajar keseluruhan terhadap hasil belajar *lay up shoot* dalam permainan bola basket pada peserta didik putra kelas XI di SMA Negeri 3 Bitung.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 30 orang yang dibagi dalam dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dan masing-masing kelompok terdiri dari 15 orang. Instrument yang digunakan adalah tes keterampilan *lay-up shoot* bola basket. Analisis data dilanjutkan menggunakan statistik uji t dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$ atau 95%.

Hasil analisis pengujian hipotesa penelitian, diperoleh t_{hitung} senilai 3,52 sedangkan t_{tabel} yang diperoleh dari $dk n_1 + n_2 - 2 = 15 + 15 - 2 = 28$ dengan taraf kepercayaan $\alpha 0,05$ adalah 1,70.

Berdasarkan hasil analisis maka hipotesa penelitian diterima atau ditolaknya hipotesa H_0 dan menerima hipotesa H_a . Maka dapat disimpulkan bahwa: metode mengajar keseluruhan sangat efektif dan dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan hasil belajar *lay up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 3 Bitung.

Kata Kunci : *Metode Mengajar Keseluruhan, Hasil Belajar,*

Lay-Up Shoot

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manumur yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peran sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Tidak ada pendidikan yang tidak mempunyai sasaran pedagogis, dan tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manumur untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan juga merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuarah untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Metode adalah cara yang telah teratur dan terpikir baik-baik untuk mencapai suatu maksud. Mengajar adalah suatu usaha yang sangat kompleks, sehingga sulit menentukan bagaimana sebenarnya mengajar yang baik. Metode mengajar adalah cara yang digunakan oleh guru dalam mengadakan hubungan dengan peserta didik pada saat berlangsungnya penagajaran. Peranan metode mengajar sebagai alat untuk menciptakan proses belajar dan mengajar, melalui metode diharapkan tumbuh berbagai

kegiatan belajar peserta didik sehubungan dengan kegiatan mengajar guru. Ada beberapa metode dalam pembelajaran salah satu metode yang digunakan adalah metode keseluruhan. Metode keseluruhan adalah cara mengajar yang dilakukan dengan menampilkan keterampilan secara utuh. Bola basket adalah permainan yang menggunakan tangan permainan ini dimainkan oleh dua regu yang saling berhadapan dan masing-masing regu terdiri dari delapan orang pemain, permainan bola basket juga tidak hanya disukai oleh kaum laki-laki tetapi tidak sedikit para kaum wanita yang juga menyukai permainan ini. Dalam permainan bola basket ada beberapa keterampilan teknik dasar yang harus dikuasai agar biasa memainkan permainan ini yaitu mengiring bola, mengoper bola, dan memasukan bola. Menurut Sugiarto (2009;20-31), "*Lay up shoot* merupakan salah satu dari beberapa teknik dasar dalam permainan bola basket, teknik ini dilakukan dengan rangkaian tahap, melakukan dua sampai tiga langkah dan jika sudah didekat ring basket, lakukan loncatan kemudian masukan bola kedalam ring untuk mendapatkan poin."

SMA Negeri 3 Bitung adalah satu-satunya sekolah menengah atas yang berada di Pulau Lembeh Kecamatan Lembeh Selatan Kelurahan Kelapa Dua. SMA N 3 Bitung mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan mata pelajaran yang sangat disukai oleh sebagian peserta didik disekolah. Di SMA N 3 Bitung masih menggunakan kurikulum KTSP 2006 khususnya mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Di SMA N 3 Bitung permainan bola basket merupakan salah satu materi pembelajaran yang diajarkan pada peserta didik, permainan bola basket juga merupakan permainan yang banyak disukai oleh seluruh peserta didik, permainan ini tidak hanya digemari oleh peserta didik namun ada beberapa guru juga menyukai dan sering ikut bermain pada saat jam pelajaran mereka sudah selesai atau pada waktu jam istirahat. Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan peneliti di sekolah peneliti menemukan adanya ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan yang terjadi pada saat proses pembelajaran penjasorkes dimana masih banyak peserta didik yang belum bisa melakukan teknik-teknik dasar dalam permainan bola basket terutama pada saat melakukan teknik dasar *lay up shoot* pada hal guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sudah mengajarkan teknik-teknik dasar tersebut. Berangkat dari

masalah yang dilihat di atas, peneliti mengemukakan masalah-masalah antara lain: kurangnya sarana dan prasarana yang ada di sekolah, kurangnya motivasi yang diberikan oleh guru kepada peserta didik, menurut kemauan dari peserta didik dalam mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidak pernah memberikan umpan balik kepada peserta didik, dan penerapan metode mengajar yang diberikan oleh guru sudah berjalan dengan maksimal.

Berdasarkan masalah-masalah di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh penerapan metode mengajar keseluruhan terhadap hasil belajar *lay up shoot* dalam permainan bola basket pada peserta didik putera kelas XI di SMA Negeri 3 Bitung.

Bola basket merupakan permainan beregu. Oleh karena itu para pemain perlu menjalin kerja sama yang baik, pemain dan pelatih harus harmonis, patuh terhadap keputusan wasit, dan saling menghargai kepada pemain lawan. Salah satu karakteristik pemain bola basket adalah kemungkinan para pemain akan melakukan body contact, baik yang di sengaja maupun yang tidak disengaja. Oleh karena itu, pemain ini sangatlah membutuhkan ketenangan, kecekatan, kelincahan, dan daya tahan fisik yang prima. Selain itu, menurut Irwansyah (2004;29) mentalitas pemain pun harus tetap terjaga, seperti emosi pemain tetap terjaga, semangat ingin berprestasi harus tumbuh, kerja sama yang baik, serta mematuhi dan menaati keputusan wasit.

Perkembangan sejarah bola basket disertai dengan perkembangan peraturannya. Sejalan dengan hal itu karakteristik permainan bola basket juga mengalami perkembangan sesuai dengan peraturan yang berlaku. Karakteristik permainan bola basket dapat diawali dengan kita mengamati sebagai berikut: 1). Permainan bola basket diawali dengan bola lompat atau *jump ball* dari tengah lapangan, dimana kedua regu saling berhadapan untuk merebut bola yang dilambungkan oleh wasit, 2). Regu yang menang dalam perebutan bola lompat melakukan penyerangan dan yang kalah bertahan, 3). Penyerangan dapat dilakukan dengan jalan mengoper (*passing*), memantulkan bola (*dribble*), dan menembak (*shooting*). 4). Regu yang bertahan berusaha merebut bola dan menjaga agar keranjang basketnya tidak kemasukan bola. 5). Setiap regu yang menguasai bola tidak boleh

sambil berjalan atau berlari lebih dari satu langkah. Untuk menghindari hal itu maka bola harus dipantulkan, dioperkan, atau ditembakan ke keranjang basket lawan. 6). Bola dinyatakan mati apabila terjadi kesalahan, pelanggaran dan bola keluar lapangan permainan, atau ada tanda dari petugas meja. 7). Untuk memulai pertandingan lagi dari bola mati tersebut selalu diawali dengan bola dipegang oleh wasit. 8). Permainan bola basket dilakukan selama 2 x 20 menit bersih dan dengan waktu istirahat antara babak pertama dengan babak kedua selama 10 menit. 9). Waktu ini bisa dirubah berdasarkan kesepakatan dari regu yang bermain dengan pelaksana pertandingan tersebut. 10). Kemenangan regu ditentukan dengan banyaknya memasukan bola kedalam keranjang basket lawan. Dengan kata lain regu yang mengumpulkan angka (*score*) terbanyak adalah yang memenangkan pertandingan. 11). Jika terjadi *score* yang sama dari kedua regu, maka diberikan waktu tambahan 5 menit. Jika masih sama diberi tambahan waktu lagi sampai ada selisih *score*. Dengan demikian tidak ada istilah *draw* dalam permainan bola basket.

Tembakan *lay-up shoot* ialah tembakan yang dilakukan dengan jarak dekat sekali dengan keranjang, hingga dengan seolah-olah bola itu diletakkan didalam keranjang yang didahului dengan gerakan melangkah lebar dan melompat setinggi-tingginya. Tembakan *lay-up shoot* dapat dilakukan dengan cara menerima bola dari operan kawan dimana penembak itu sedang dalam keadaan lari atau penembak itu menggiring bola kemudian dilanjutkan dengan tembakan *lay-up shoot*. Kemudian mengoper atau lari kemudian menembak merupakan unsur-unsur yang sangat penting didalam bola basket, maka tembakan *lay-up shoot* ini perlu dilatih dengan cermat dan berulang-ulang. *Lay Up Shoot* adalah usaha memasukan bola ke ring atau keranjang basket dengan dua langkah dan meloncat agar dapat meraih poin. *Lay up* disebut juga dengan tembakan melayang.

Dalam penerapan metode keseluruhan dalam proses pengajaran pendidikan jasmani dan olahraga adalah suatu cara yang dilakukan oleh seorang guru pendidikan jasmani atau seorang pelatih secara sistematis dan terencana, dimana bahan pelajaran atau materi latihan yang berbentuk aktifitas dalam permainan diajarkan atau diberikan secara keseluruhan tanpa memisahkan bagian-bagian dalam permainan itu sehingga

keterampilan yang diharapkan dapat diperoleh. Jadi keterampilan dalam permainan itu tidak diperoleh dari latihan khusus yang terpisahkan dari keseluruhan. Metode keseluruhan atau *whole method* adalah suatu cara mengajar yang beranjak dari yang umum ke yang khusus. Dalam mengajarkan keterampilan gerak atau permainan, maka bentuk yang utuh atau keseluruhan diajarkan terlebih dahulu kemudian dipecah-pecahkan menjadi bagian-bagian.

Kegiatan belajar dan mengajar di sekolah terjadi sebuah proses yaitu interaksi antara guru dengan peserta didik, peserta didik dengan peserta didik jika terjadi kegiatan belajar kelompok. Dalam interaksi tersebut akan terjadi sebuah proses pembelajaran, pembelajaran secara umum didefinisikan sebagai suatu proses yang menyatukan kognitif, emosional, lingkungan pengaruh, pengalaman untuk memperoleh, meningkatkan, atau membuat perubahan pengetahuan satu, keterampilan, dan pandangan dunia. Belajar adalah merupakan salah satu yang relatif tetap dari tingkah laku sebagai akibat dari pengalaman. Belajar merupakan proses perubahan yang dilakukan dengan sengaja, yang kemudian menimbulkan perubahan, yang keadaannya berbeda dari perubahan yang ditimbulkan oleh lainnya.

Berdasarkan teori yang telah dikemukakan di atas, *Lay Up Shoot* merupakan teknik yang sering digunakan dalam permainan bola basket terutama pada saat memasukan bola ke dalam ring basket akan tetapi teknik *lay up shoot* ini adalah teknik yang sangat sulit dipelajari, untuk itu para peserta didik diharapkan lebih memperhatikan cara pelaksanaan *lay up shoot* dengan baik dan benar.

Metode mengajar keseluruhan merupakan salah satu metode mengajar yang digunakan oleh setiap guru, metode mengajar keseluruhan adalah suatu cara mengajar yang beranjak dari yang umum ke yang khusus, maka dari itu metode keseluruhan sangat efektif dalam mempelajari teknik *lay up shoot* dalam permainan bola basket, cara penerapan metode keseluruhan ini yaitu dengan cara memberikan contoh gerakan *lay up shoot* secara berulang-ulang.

Berdasarkan kerangka berpikir yang telah dikemukakan, maka hipotesis yang diuji dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “Terdapat pengaruh penerapan metode mengajar

keseluruhan terhadap hasil belajar *lay up shoot* dalam permainan bola basket pada peserta didik SMA Negeri 3 Bitung kelas XI”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini secara oprasional bertujuan untuk dapat mengetahui apakah rata-rata hasil belajar *lay up shoot* dengan menggunakan metode mengajar keseluruhan lebih tinggi dari pada rata-rata hasil belajar *lay up shoot* yang tidak diberikan perlakuan dalam permainan bola basket pada peserta didik putera kelas XI SMA Negeri 3 Bitung. Dalam penelitian ini, terdapat dua variable yaitu:

1. Variabel bebas (X) yaitu metode mengajar keseluruhan
2. Variabel terikat (Y) yaitu hasil belajar *Lay-up Shoot* dalam permainan bola basket.

Metode mengajar keseluruhan dalam penelitian ini adalah suatu cara mengajar yang beranjak dari yang umum ke yang khusus. Dalam mengajarkan keterampilan gerak atau permainan, maka bentuk yang utuh atau keseluruhan diajarkan terlebih dahulu kemudian dipecah-pecahkan menjadi bagian-bagian. *Lay up shoot* adalah suatu teknik yang digunakan untuk memasukan bola dengan cepat kedalam keranjang lawan untuk dapat mencetak angka. Testee diberikan penjelasan tentang pelaksanaan tes tersebut, setelah diberikan penjelasan kepada testee, maka di berikan kesempatan kepada testee untuk dapat melakukan *lay up shoot*. Kemudian tembakan yang sah yang masuk adalah langkah *lay up shoot* yang benar dan bola masuk kedalam keranjang basket. Percobaan dilakukan sebanyak 8 kali.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*pra-test dan pasca-test* dengan kelompok-kelompok yang diacak menurut Ary Donald yang diterjemahkan oleh Furchan (2011;381) dengan *design* sebagai berikut:

	Kelompok	Pra-test	Variabel-bebas	Pasca-test
R	E	Y1	X	Y2
	P	Y1	-	Y2

Keterangan :

E : Kelompok Eksperimen

P : Kelompok Pengendali

Y1 : Tes Sebelum Dilakukan Perlakuan

R : Random (Acak)

X : Penerapan Perlakuan Metode mengajar keseluruhan

Y2 : Tes Sesudah Penerapan Metode mengajar Keseluruhan

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 3 Bitung. Penelitian ini dilakukan selama satu bulan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik putera SMA N 3 Bitung kelas XI. Sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI sebanyak 30 peserta didik. Teknik pengumpulan sampel dilakukan secara acak (*random*). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah “tes keterampilan *lay-up shoot* yang dilakukan sebanyak 8 kali menurut Sodikun (1992;125). Alat-alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Lapangan basket
- b. Bola basket
- c. Sempritan
- d. Alat tulis menulis

Untuk kepentingan pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji t antara lain:

- Uji normalitas data
- Uji homogenitas data
- Uji t dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$

Rumus yang digunakan dalam uji t menggunakan rumus menurut Sudjana (2005;239) yaitu:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{s \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

$$S^2 = \frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

Ket :

\bar{X}_1 = Rata-rata kemampuan *lay-up shoot* kelompok eksperimen.

\bar{X}_2 = Rata-rata kemampuan *lay-up shoot* kelompok kontrol

S_d = Standar deviasi

n_1 = Jumlah eksperimen

n_2 = Jumlah sampel kelompok kontrol

Hipotesa penelitian statistik adalah sebagai berikut:

Terima H_0 jika : $t_o \leq t_t$ ($\alpha = 0,05$)

Tolak H_0 jika : $t_o > t_t$ ($\alpha = 0,05$)

PEMBAHASAN

Data hasil penelitian kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yaitu sebagai berikut:

Tabel 1

Data Hasil Penelitian *Lay-Up Shoot* Dalam Permainan Bola Basket Kelompok Eksperimen (X_1)

No	Pre Test	Pasca Test
1	4	6
2	2	3
3	3	5
4	1	3
5	2	4
6	2	5
7	1	5
8	1	3
9	3	6
10	4	8
11	3	4
12	2	8
13	1	2
14	3	5
15	3	8

Tabel 2

Data Hasil Penelitian *Lay-Up Shoot* Dalam Permainan Bola Basket Kelompok Kontrol (X_2)

No	Pre Test	Pasca Test
1	2	2
2	1	2
3	3	4
4	2	5
5	1	1

6	3	5
7	2	2
8	2	3
9	2	4
10	3	3
11	3	4
12	1	2
13	1	3
14	2	2
15	3	5

Tabel 3

Gain Score Lay-Up Shoot Dalam Permainan Bola Basket
Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol

No	Kelompok Eksperimen (X ₁)	Kelompok Kontrol (X ₂)
1	2	0
2	1	1
3	2	1
4	2	3
5	2	0
6	3	2
7	4	0
8	2	1
9	3	2
10	4	0
11	1	1
12	6	1
13	1	2
14	2	0
15	5	2

Hasil besaran statistik dari deskriptif data hasil belajar *lay up shoot* permainan bola Basket variabel X₁ (kelompok eksperimen), dan X₂ (kelompok kontrol), yang akan digunakan dalam analisis data. Maka dihitung jumlah skor rata-rata, standar deviasi dari kedua kelompok. Untuk mengetahui pengaruh penerapan metode keseluruhan terhadap peningkatan hasil belajar *lay up shoot* dalam permainan bola basket pada peserta didik putra kelas XI di SMA Negeri 3 Bitung, digunakan analisis

dengan teknik statistik uji t untuk kedua sampel. Sebelum uji t dilakukan maka terlebih dahulu diawali dengan pengujian persyaratan analisis yang harus dipenuhi yaitu uji normalitas dan homogenitas.

Hasil pengujian normalitas data hasil belajar *lay up shoot* permainan bola basket kelompok eksperimen diperoleh selisih yang tertinggi atau $L_{\text{observasi}}$ nilai 0.1646. Berdasarkan tabel nilai kritis L_{tabel} uji lilliefors pada $\alpha 0.05$ dengan $n = 15$, ditemukan L_{tabel} senilai 0.220. Jadi $L_{\text{observasi}}$ lebih kecil dari L_{tabel} yaitu $L_o = 0.1646 < L_t = 0.220$. Berdasarkan kriteria pengujian jika $L_o < L_t$ berarti H_o diterima. Dengan demikian kesimpulan pengujian adalah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Hasil pengujian normalitas data hasil belajar *lay up shoot* permainan bola basket kelompok kontrol diperoleh selisih yang tinggi atau $L_{\text{observasi}}$ senilai 0.2026 berdasarkan tabel nilai kritis L_{tabel} uji lilliefors pada $\alpha 0,05$ dengan $n = 15$, ditemukan L_{tabel} senilai 0.220 jadi $L_{\text{observasi}}$ lebih kecil dari L_{tabel} yaitu $L_o = 0.2026 < L_t = 0.220$ berdasarkan kriteria pengujian jika $L_o < L_t$ maka H_o diterima dengan demikian kesimpulan pengujian adalah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Hasil pengujian homogenitas varians diperoleh $F_{\text{observasi}}$ senilai 1.72. Berdasarkan tabel nilai kritis distribusi F pada $\alpha 0,05$ dengan dk penyebut = 14 dan dk pembilang = 14, maka ditemukan F_{tabel} senilai 2.48. Jadi $F_{\text{observasi}}$ lebih kecil dari F_{tabel} , yaitu $F_{\text{observasi}} = 1.72$ lebih kecil $F_{\text{tabel}} = 2.48$. Berdasarkan kriteria pengujian jika $F_o < F_t$ maka H_o diterima. Dengan demikian kesimpulan pengujian adalah varians dari kedua populasi asal sampel penelitian adalah homogen.

Hasil pengujian hipotesa penelitian diperoleh t_{hitung} senilai 3.52. Berdasarkan tabel distribusi t pada $\alpha 0.05$ dengan derajat kebebasan $n_1 + n_2 - 2 = 15 + 15 - 2 = 28$ maka diperoleh t_{tabel} senilai 1.70. Jadi t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , yaitu $t_{\text{hitung}} = 3.52 > t_{\text{tabel}} = 1.70$. Berdasarkan kriteria pengujian jika t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$) maka H_o ditolak yang berarti H_A diterima. Dengan demikian kesimpulan pengujian adalah rata-rata skor hasil belajar *lay-up shoot* yang diajarkan dengan metode keseluruhan lebih baik dari pada rata-rata skor hasil belajar *lay-up shoot* yang tidak diberikan perlakuan dalam permainan bola basket pada peserta didik putera SMA Negeri 3 Bitung kelas XI.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesa melalui perhitungan statistik kesimpulan penelitian ini sebagai berikut: metode mengajar keseluruhan sangat efektif dan dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan hasil belajar *lay up shoot* dalam permainan bola basket peserta didik putera kelas XI SMA Negeri 3 Bitung Hal ini dibuktikan dengan ditolaknya hipotesa H_0 dan menerima hipotesa H_a .

B. Saran

Kesimpulan hasil penelitian yang telah dikemukakan di atas maka penulis ingin mengemukakan beberapa saran yaitu sebagai berikut:

1. Menjadi petunjuk bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam meningkatkan kualitas sebagai pengajar.
2. Bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam mengajar keterampilan *lay up shoot* hendaknya menerapkan metode mengajar keseluruhan.
3. Menjadi bahan masukan bagi mahasiswa FIK UNIMA Jurusan POR, bahwa gaya mengajar keseluruhan dapat meningkatkan hasil belajar *lay up shoot* dalam permainan bola basket serta melakukan penelitian lanjutan sehubungan dengan masalah ini dengan membandingkan metode mengajar keseluruhan dengan metode atau gaya mengajar lainnya di sekolah yang berbeda serta menggunakan sampel yang besar.

DAFTAR PUSTAKA

- Ary, Donal, Lucy Jacobs Checar, Asghar Razavieh, Pengantar Penelitian Dalam Pendidikan, Terjemahan Arief Furhan, 2011. Pustaka Belajar, Yogyakarta.
- Irwansyah. 2004. Pendidikan jasmani. Jakarta.
- Sodikun Imam, 1992. Olahraga Pilihan Bola Basket, Dikbud Dirjen Dikti P2TK.
- Sugiarto, Sugiarti, dan Budi Suprianto, 2009. Langkah-langkah Menjadi Pemain Basket Hebat, PT Mediantara Semesta, Jakarta.
- Sudjana, 2005. Metode Statistika, Tarsito Bandung.

