

ABSTRAK

METODE LATIHAN KOMANDO DAN METODE LATIHAN *SELF CHEK* (PERIKSA DIRI) TERHADAP KETERAMPILAN *SHOOTING FREE THROW* DALAM BOLABASKET

Pembimbing I : Drs. Enjang Rahmat, M.Pd
Pembimbing II : Ira Purnamasari S.pd, M.pd

Ahmad Fikri*
1005424

Latihan merupakan salah satu teknik untuk meningkatkan kemampuan atau dalam suatu cabang olahraga. Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Dengan latihan yang cukup belum tentu mendapatkan hasil yang baik karena dalam latihan ada beberapa metode latihan yang digunakan. Maka dalam penelitian ini penulis meneliti tentang metode latihan yang dapat meningkatkan *shooting free throw* dalam bola basket yaitu metode latihan komando dan metode latihan *self chek* (periksa diri). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui mana yang lebih berpengaruh antara metode komando dan *self chek* (periksa diri) terhadap peningkatan *shooting free throw* dalam bola basket. Penelitian ini dilakukan di ekstrakurikuler bola basket SMK NEGERI 2 BANDUNG. Sampel yang digunakan peneliti berjumlah 16 orang atlet ekstrakurikuler bola basket SMK NEGERI 2 BNDUNG. Peneliti membagi menjadi dua kelompok yaitu: kelompok komando dan kelompok periksa diri. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode eksperimen adalah metode yang melakukan perlakuan atau praktek langsung. Setelah melakukan latihan selama 6 minggu dengan frekuensi 2 kali perminggu diperoleh hasil bahwa kedua metode ini dapat meningkatkan *shooting free throw* metode komando dan metode periksa diri sama memberikan pengaruh yang positif, tapi dilihat dari perolehan penghitungan data akhir metode komando lebih besar hasilnya berarti metode latihan komando lebih berpengaruh untuk meningkatkan *shooting free throw* dalam bola basket. Hal ini diketahui pula dari nilai rata-rata peningkatan *shooting free throw* dengan metode komando 37,9% lebih tinggi dibandingkan dengan metode periksa diri 24,4%. Berdasarkan hasil penelitian ini penulis merekomendasikan agar metode komando digunakan untuk meningkatkan *shooting free throw* dalam bola basket.

*Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FPOK UPI Angkatan 2010

Ahmad Fikri, 2015

**METODE LATIHAN KOMANDO DAN METODE LATIHAN *SELF CHECK* TERHADAP KETERAMPILAN
SHOOTING FREE THROW DALAM BOLABASKET**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

ABSTRACT

METHOD OF COMMAND AND METHOD OF EXERCISE EXERCISE SELF CHEK (CHECK YOURSELF) SHOOTING SKILLS AGAINST THE FREE THROW BASKET BALL

Pembimbing I : Drs. Enjang Rahmat, M.Pd

Pembimbing II : Ira Purnamasari S.pd, M.pd

**Ahmad Fikri*
1005424**

Exercise is one technique to improve the ability in a sport. The main goals and targets of the exercise or training is to help athletes improve their skills and accomplishments as much as possible. With enough practice is not necessarily get good results because in practice there are several training methods are used. So, in this research the author examines the training methods that can improve free throw shooting in basketball, the method of command exercise and self check exercise method (check self). This research aims to find out which one is more influential among the methods of command and self-check method (check self) to the increase of free throw shooting in basketball. This research was conducted in basketball extracurricular of SMKN 2 BANDUNG. Researcher used a sample of 16 people who are the athletes of basketball extracurricular of SMKN 2 BANDUNG. Researcher divided it into two groups: a group of command and a group of self-check. The method that used in this research is the experimental method. Experimental method is a method that does the treatment or direct practice . After doing the exercises for 6 weeks with a frequency of 2 times per week, the results showed that both methods can improve free throw shooting, method of command and self-check method are alike in giving positive effect, but the views from the result of final data calculation, command method has a bigger result, means command exercise method is more influential to improve free throw shooting in basketball. It is also known from the average value of free throw shooting's enhancement with command method 37.9 %, it is higher than self-check method 24.4%. Based on these results, the author recommends to use the command method for increasing free throw shooting in basketball

*Students Sports Coaching Education Studies Program FPOK UPI 2010

Ahmad Fikri, 2015

***METODE LATIHAN KOMANDO DAN METODE LATIHAN SELF CHECK TERHADAP KETERAMPILAN
SHOOTING FREE THROW DALAM BOLABASKET***

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Ahmad Fikri, 2015

METODE LATIHAN KOMANDO DAN METODE LATIHAN SELF CHECK TERHADAP KETERAMPILAN SHOOTING FREE THROW DALAM BOLABASKET

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu