

**PEMAHAMAN METODE MELATIH FISIK PELATIH BOLA BASKET
DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
TAHUN 2017**

E-JOURNAL

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana



Oleh

Thomas Raju Andika Sukoco
NIM. 13602241048

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2018**

LEMBAR PENGESAHAN

ARTIKEL E-JOURNAL dengan judul

**PEMAHAMAN METODE MELATIH FISIK PELATIH BOLA BASKET
DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
TAHUN 2017**

Nama : Thomas Raju Andika Sukoco

NIM : 13602241048

Prodi : PKO

Telah diperiksa dan dinyatakan layak dan dapat digunakan sebagaimana mestinya



Yogyakarta, 21 Agustus 2018
Mahasiswa


Thomas Raju Andika Sukoco
NIM. 13602241048

Dosen Pembimbing



Dr. Or. Mansur, MS

NIP. 19570519 198502 1 001

Reviewer



Budi Aryanto, S.Pd. M.Pd

NIP. 196902152000121001

PEMAHAMAN METODE MELATIH FISIK PELATIH BOLA BASKET DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

Oleh : Thomas Raju Andika Sukoco, Universitas Negeri Yogyakarta, thomasrajuas15@gmail.com

Abstrak

Pemahaman pelatih mengenai metode melatih fisik bola basket adalah sangat penting, meliputi pengetahuan metode melatih fisik harus teruji karena berdasarkan pengamatan yang dilakukan penelitian selama ini pelatih memberikan latihan fisik yang tidak sesuai dengan metode latihan fisik yang ada sehingga menyebabkan kondisi fisik atlet dalam kondisi fisik yang beragam. Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Pemahaman Metode Melatih Fisik Pelatih Bola Basket di Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan metode survei. Instrumen dan teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket dengan nilai Alpha sebesar 0,937. Populasi dari penelitian ini adalah Pelatih Bola Basket di Daerah Istimewa Yogyakarta berjumlah 70 pelatih. Seluruh populasi dijadikan sampel. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Berdasarkan hasil penelitian diketahui pemahaman metode melatih fisik pelatih bola basket di Daerah Istimewa Yogyakarta yang berada kategori sangat baik sebesar 2,85 % (2 orang), kategori baik sebesar 32,85 % (23 orang), kategori cukup sebesar 40 % (28 orang), kategori kurang sebesar 24,28 % (17 orang) dan kategori sangat kurang sebesar 0 % (0 orang). Hasil dapat disimpulkan pemahaman metode melatih fisik pelatih bola basket di Daerah Istimewa Yogyakarta adalah cukup.

Kata kunci : *Pemahaman, Metode Melatih Fisik, Bolabasket*

THE UNDERSTANDING OF PHYSICAL TRAINING METHOD BY BASKETBALL TRAINERS IN DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

Abstract

Trainers' understanding in physical training method is very essential. It's including the knowledge of physical training method which has to be examined due to the observation of this research showed the trainers have given some kinds of physical trainings which are not suitable at all with the exactly right physical training method so it caused the physical athlete condition in not-stable condition. This research aims to know Daerah Istimewa Yogyakarta Basketball Trainers' understanding stage of Physical Training Method. This is a descriptive research using survey method. The instrument and the data collecting technique in this research used questionnaire which has alpha value at 0,937. The population of this research is 70 Daerah Istimewa Yogyakarta Basketball Trainers whom all of those being the sample of this research. The data analysis in this research used quantitative-descriptive data analysis technique. Based on this research known that Daerah Istimewa Yogyakarta Basketball Trainers' understanding of Physical Training Method which in very good level is at 2,85% (2 trainers), good level is at 32,85% (23 trainers), middle level is at 40% (28 trainers), poor level is at 24,28% (17 trainers), and very poor level is at 0% (0 trainer). It is concluded that overall Daerah Istimewa Yogyakarta Basketball Trainers' understanding of Physical Training Method are middle.

Keywords : Understanding, Physical Training Method, Basketball

PENDAHULUAN

Permainan bola basket merupakan jenis olahraga yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan dan mempunyai tujuan memasukkan bola sebanyak mungkin (ke keranjang) lawan, serta menahan lawan agar jangan memasukkan bola ke keranjang sendiri dengan cara lempar tangkap (*passing*), menggiring (*dribble*) dan menembak (*shooting*) (Sumiyarsono, 2006 : 1). Dalam permainan bola basket baku, setiap tim memiliki lima pemain di lapangan. Tiga angka diberikan untuk setiap bola masuk yang langsung dari luar garis tiga angka, dua angka diberikan oleh setiap bola masuk yang langsung dari dalam garis tiga angka, dan satu angka diberikan untuk setiap tembakan bebas (Oliver, 2007: viii). Menurut Kosasih (2008 : 2), bola basket adalah permainan yang menggunakan kecepatan (kaki dan tangan) dalam waktu yang tepat. Hal tersebut harus dilatihkan saat mengembangkan serta melatih skill individu pemain, fisik, emosi dan *team balance*, baik dalam posisi *defense* maupun *offense*.

Pencapaian suatu prestasi di bidang olahraga pada dasarnya merupakan hasil akumulatif dari berbagai aspek/unsur yang mendukung terwujudnya prestasi. Seorang pelatih seringkali dicitrakan sebagai seorang

pendidik, ilmuwan, organisator, dan manajer yang baik. Pelatih adalah sosok yang penting artinya bagi setiap atlet, oleh karena itu tanpa bimbingan dan pengawasan dari seorang pelatih, prestasi yang tinggi akan sukar dicapai. Seorang pelatih akan lebih mudah melihat kesalahan-kesalahan teknik yang dilakukan oleh atlet daripada atlet itu sendiri. Atlet biasanya kesulitan dalam merasakan sendiri apa yang telah salah dilakukannya karena dia tidak dapat melihat sendiri apa yang telah dilakukannya. Menurut Sukadiyanto (2011 : 4) Pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi olahragawan menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu relatif singkat. Untuk itu tugas utama pelatih adalah membimbing dan membantu mengungkapkan potensi yang dimiliki oleh olahragawan, sehingga olahragawan dapat secara mandiri sebagai peran utama dalam upaya mengaktualisasikan akumulasi hasil latihan ke dalam kancah pertandingan.

Dalam dunia olahraga fungsi dan peran seorang pelatih sangat erat hubungannya dengan capaian prestasi yang diukir oleh atlet. Pelatih adalah seorang yang harus tahu tentang semua kebutuhan yang menjadi dasar bagi terpenuhinya kondisi dimana atlet

memiliki peluang untuk mencapai prestasi. Hubungan antara pelatih dengan atlet yang dibina harus merupakan hubungan yang mencerminkan kebersamaan pandangan dalam mewujudkan apa yang dicita-citakan. Seorang pelatih dituntut mampu menjalani profesinya dengan tidak semata-mata bermodalkan dirinya sebagai bekas atlet, melainkan harus melengkapi dirinya dengan seperangkat kompetensi pendukung yang penting, diantaranya adalah kemampuan untuk mentransfer pengetahuan keolahragannya kepada atlet secara lengkap baik dari segi teknik, taktik, fisik, maupun mental. Pada hakekatnya apabila seseorang sudah berniat menjadi seorang pelatih bola basket, maka sebenarnya ia sudah harus mempersiapkan dirinya untuk menjadi contoh yang baik daripada atlet yang dilatihnya. Untuk itu para pelatih diharapkan dapat memahami kinerja seorang pelatih. Menurut Sukamti(2007: 14) seorang pelatih yang baik memiliki ciri-ciri diantaranya adalah memiliki kemampuan profesional sebagai pengajar, mengetahui cara melatih, memiliki kepribadian yang baik, dan memiliki karakter yang baik.

Dalam tulisan ini peneliti memiliki masalah yang disoroti terutama mengenai pemahaman pelatih bola basket. Pelatih bola basket yang tingkat pemahaman metode

melatih fisiknya harus teruji karena berdasarkan wawancara dan pengamatan yang dilakukan pada Kamis, 20 April 2017, Kamis, 4 Mei 2017 dan Senin, 8 Mei 2017, pelatih memberikan latihan fisik yang tidak sesuai dengan metode latihan fisik yang ada sehingga menyebabkan kondisi fisik atlet dalam kondisi fisik yang beragam. Dewasa ini kebanyakan dari beberapa pelatih melatih tanpa membuat metode dan program untuk menjalankannya dan lebih condong melatih teknik dan taktik saja, sedangkan masalah fisik adalah tujuan yang penting untuk dikuasai dimana peranan pelatih adalah membuat atletnya mencapai kondisi fisik sebaik-baiknya. Pemahaman pelatih mengenai metode melatih fisik menarik untuk dikaji dan dievaluasi, karena salah satu kunci utama dalam keberhasilan para atlet terletak pada kemampuan seorang pelatih dalam membuat baik kondisi fisik atletnya. Hal ini tercermin dari interaksi yang terjadi di lapangan. Menurut Dirgagunarsa (1996: 119) suatu prestasi puncak tidak akan tercapai jika tidak disertai dengan adanya keseimbangan fisik dan psikis, keselarasan tubuh dan jiwa, jasmani dan rohani. Hal ini bisa jadi disebabkan oleh kurangnya pengetahuan pelatih-pelatih dalam masalah metode melatih fisik olahraga.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: “Pemahaman Metode Melatih Fisik Pelatih Bola Basket di Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2017”. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak terutama Pelatih Bola Basket Indonesia dan Yogyakarta khususnya

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Menurut Arikunto (2006: 120), penelitian deskriptif adalah penelitian yang hanya menggambarkan keadaan atau status fenomena. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes butir-butir soal atau *multiple choice*.

Menurut Arikunto (2006: 124), metode survei merupakan penelitian yang biasa dilakukan dengan subjek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dalam bentuk persentase.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Daerah Istimewa Yogyakarta Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari 2018.

Subjek Penelitian

Pelatih Bola Basket di Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2017 sebanyak 70 orang.

Instrumen Penelitian

Arikunto (2006: 149), menyatakan bahwa instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Dalam penelitian ini tes yang digunakan adalah tes pilihan ganda (*multiple choice*).

Menurut Mardapi (2008: 71) Tes bentuk pilihan ganda adalah tes yang jawabannya dapat diperoleh dengan memilih alternatif jawaban yang telah disediakan. Dilihat dari segi pengerjaan atau menjawab soal pilihan ganda ini. Pelatih hanya diminta untuk memberikan satu pilihan jawaban dari 4 opsi jawaban.

Prosedur

Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut:

- Peneliti mencari data pelatih bola basket di Daerah Istimewa Yogyakarta.
- Peneliti menentukan jumlah pelatih yang menjadi subjek penelitian.
- Peneliti menyebarkan soal kepada responden.
- Selanjutnya peneliti mengumpulkan soal dan melakukan transkrip atas hasil pengisian soal.
- Setelah proses pengkodean peneliti melakukan proses pengelolaan data dan analisis data dengan bantuan *software* program *NotePad*, *Itaman*, dan *Microsoft Excel*.
- Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Menurut Sugiyono (2011: 147) statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis suatu statistik hasil penelitian, tapi tidak membuat kesimpulan yang lebih luas. Analisis yang digunakan dalam penelitian

ini menggunakan teknik statistik deskriptif kuantitatif dengan presentase.

Sangat Baik	$X \geq M + 1,5 SD$
Baik	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$
Cukup Baik	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$
Kurang Baik	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$
Sangat Kurang Baik	$X < M - 1,5 SD$

Keterangan:

M : Rerata/Mean

SD : Standar Deviasi

X : Skor

Berdasarkan jenis penelitiannya, penelitian ini deskriptif kuantitatif dimana menggunakan metode penelitian kuesioner (angket). Data angket dan analisis menggunakan rumus:

$$p = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

p : Persentase

f : Frekuensi yang sedang dicari

n : Jumlah frekuensi/banyaknya individu

Hasil Penelitian

Hasil statistik data tingkat pemahaman metode melatih fisik pelatih bola basket di Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2017 di dasarkan dari 70 responden, diperoleh nilai minimum = 9; nilai maksimum = 34; rerata = 21,98; median = 22; modus = 22 dan

standard deviasi = 6,78. Setelah data diperoleh, kemudian di konversikan dalam bentuk persentase dari masing-masing hasil penelitian sehingga diperoleh deskripsi hasil penelitian sebagai berikut :

Kategori	Frekuensi	%
Sangat Baik	2	2,85
Baik	23	32,85
Cukup	28	40
Kurang	17	24,28
Sangat Kurang	0	0
Jumlah	70	100

Berdasarkan hasil penelitian pemahaman metode melatih fisik pelatih bola basket di Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2017 yang berada kategori sangat baik sebesar 2,85 % (2 orang), kategori baik sebesar 32,85 % (23 orang), kategori cukup sebesar 40 % (28 orang), kategori kurang sebesar 24,28 % (17 orang) dan kategori sangat kurang sebesar 0 % (0 orang).

1. Faktor Pemahaman Pada Pengertian Metodologi Melatih Fisik

Distribusi Faktor Pemahaman Pada Pengertian Metodologi Melatih Fisik

Kategori	Frekuensi	%
Sangat Baik	15	21,43
Baik	16	22,86
Cukup	11	15,71
Kurang	15	21,43
Sangat Kurang	13	18,57
Jumlah	70	100

Berdasarkan hasil penelitian tersebut kategori sangat baik sebesar 21,43 %, kategori baik sebesar 22,86 % , kategori cukup sebesar 15,71 % , kategori kurang sebesar 21,43 % dan kategori sangat kurang sebesar 0 % .

2. Pemahaman Mengenai Karakteristik Bola Basket

Distribusi Pemahaman Mengenai Karakteristik Bola Basket

Kategori	Frekuensi	%
Sangat Baik	17	24,28
Baik	13	18,57
Cukup	21	30
Kurang	12	17,14
Sangat Kurang	7	10
Jumlah	70	100

Berdasarkan hasil penelitian tersebut diketahui pemahaman mengenai karakteristik bola basket yang berada kategori sangat baik sebesar 24,28 % (17 orang), kategori baik sebesar 18,57 % (13 orang), kategori cukup sebesar 30 % (21 orang), kategori kurang sebesar 17,14 % (12 orang) dan kategori sangat kurang 10 % (7 orang).

3. Faktor Pemahaman Mengenai Sistem Energi Bola Basket

Distribusi Faktor Pemahaman Mengenai Sistem Energi Bola Basket

Kategori	Frekuensi	%
Sangat Baik	14	20
Baik	13	18,57
Cukup	21	30
Kurang	15	21,43
Sangat Kurang	7	10
Jumlah	70	100

Berdasarkan hasil penelitian diatas diketahui faktor pemahaman mengenai sistem energi bola basket yang berada kategori sangat baik sebesar 20 % (14 orang), kategori baik sebesar 18,57 % (13 orang), kategori cukup sebesar 30 % (21 orang), kategori kurang sebesar 21,43 % (15 orang) dan kategori sangat kurang sebesar 10 % (7 orang).

4. Faktor Pemahaman Mengenai Komponen Biomotor Bola Basket

Distribusi Faktor Pemahaman Mengenai Komponen Biomotor Bola Basket

Kategori	Frekuensi	%
Sangat Baik	15	21,43
Baik	10	14,28
Cukup	21	30
Kurang	16	22,86
Sangat Kurang	8	11,43
Jumlah	70	100

Berdasarkan hasil penelitian diketahui faktor pemahama mengenai komponen biomotor bola basket yang berada kategori sangat baik sebesar

21,43 % (15 orang), kategori baik sebesar 14,28 % (10 orang), kategori cukup sebesar 30 % (21 orang), kategori kurang sebesar 22,86 % (16 orang) dan kategori sangat kurang sebesar 11,42 % (8 orang).

5. Faktor Pemahaman Mengenai Pengembangan Biomotor

Distribusi Faktor Pemahaman Mengenai Pengembangan Biomotor

Kategori	Frekuensi	%
Sangat Baik	22	31,43
Baik	11	15,71
Cukup	19	27,14
Kurang	13	18,57
Sangat Kurang	5	7,14
Jumlah	70	100

Berdasarkan hasil penelitian faktor pemahaman mengenai pengembangan biomotor yang berada kategori sangat baik sebesar 31,43 % (22 orang), kategori baik sebesar 15,71 % (11 orang), kategori cukup sebesar 27,14 % (19 orang), kategori kurang sebesar 18,57 % (13 orang) dan kategori sangat kurang sebesar 7,14 % (5 orang).

Pembahasan

Bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua (2) tim yang masing-masing terdiri dari lima (5) pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha

mencegah tim lawan mencetak angka. Untuk dapat bermain bola basket yang benar dan baik, seorang pemain bola basket harus menguasai pengetahuan dan keterampilan dasar bermain bola basket. Suatu tim yang pemainnya dapat menguasai pengetahuan dan keterampilan dasar dengan baik akan menampilkan permainan yang maksimal dan mencapai hasil yang sesuai. Oleh karena itu mengetahui dan menguasai pengetahuan taktik dan strategi pada permainan bola basket sangat penting untuk keberhasilan dalam pertandingan bermain bola basket.

Pelatih merupakan fasilitator yang menyelenggarakan program, tempat serta fasilitas latihan bagi atlet yang ingin berprestasi sesuai dengan harapan pelatih. Kamtomo (1986: 67) berpendapat untuk menjadi seorang pelatih yang baik, paling tidak harus mempunyai beberapa kemampuan atau kriteria lain: “kemampuan fisik, kemampuan psikis, kemampuan pengendalian emosi, kemampuan sosial, tanggung jawab dan pengabdian demi prestasi atlet”. Selain harus mempunyai kemampuan yang baik pelatih juga harus mempunyai pemahaman yang baik mengenai metode dalam melatih fisik atlet. Pemahaman merupakan kemampuan untuk menerima suatu teori

atau konsep yang dipelajari untuk kemudian diungkapkan kembali dalam bentuk ide-ide dan penerapan dalam praktek.

Berdasarkan hasil penelitian maka perlu dilakukan pembahasan sebagai berikut :

1. Pemahaman metode melatih fisik pelatih bola basket di Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2017 yang berada kategori sangat baik sebesar 2,85 % (2 orang), hal ini menunjukkan bahwa tingkat pemahaman pelatih DIY di kategori sangat baik adalah sangat kecil. Pelatih tersebut dalam kategori sangat baik sebab memiliki latar belakang pendidikan S1 Pendidikan Kepelatihan Bola Basket di Universitas Negeri Yogyakarta, serfitikasi pelatih fisik nasional, aktif mengikuti penyegaran lisensi pelatih, memiliki lisensi B, memiliki jurnal mengenai teori metodologi melatih fisik, aktif melatih 8 tahun serta pengalaman dalam melatih POPDA DIY, POPWIL DIY.
2. Pemahaman metode melatih fisik pelatih bola basket di Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2017 yang berada pada kategori baik sebesar 32,85 % (23 orang), hal ini menunjukkan

bahwa tingkat pemahaman pelatih DIY di kategori baik adalah besar. Pelatih tersebut dalam kategori baik sebab memiliki latar belakang sebagai mantan atlet, beberapa pelatih bukan dari akademisi olahraga tetapi aktif mengikuti penyegaran lisensi pelatih dan aktif melatih selama 5 tahun serta pengalaman dalam melatih KEJURDA dan KEJURKOT DIY.

3. Pemahaman metode melatih fisik pelatih bola basket di Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2017 yang berada kategori cukup sebesar 40 % (28 orang), hal ini menunjukkan bahwa tingkat pemahaman pelatih DIY kategori cukup ini adalah sangat besar, sebab pelatih memiliki latar belakang sebagai mantan atlet, aktif mengikuti penyegaran lisensi pelatih dan aktif melatih selama 2 tahun.
4. Pemahaman metode melatih fisik pelatih bola basket di Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2017 yang berada kategori kurang sebesar 24,28 % (17 orang), hal ini menunjukkan bahwa tingkat pemahaman pelatih yang berada kategori kurang adalah sedang, sebab beberapa pelatih tidak berasal dari akademisi olahraga, bukan seorang mantan pemain atau atlet,

akan tetapi mengikuti penataran lisensi pelatih yang aktif melatih kurang dari 1 tahun.

5. Pemahaman metode melatih fisik pelatih bola basket di Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2017 yang berada kategori sangat kurang sebesar 0 % (0 orang).

Pemahaman secara teori tersebut akan sangat mendukung pencapaian hasil melatih seorang pelatih. Untuk bisa menerapkan secara praktek dalam latihan pelatih harus mempunyai pemahaman yang baik secara teori, metode latihan fisik yang diterapkan harus bervariasi dan efektif. Pemahaman metode melatih fisik dapat diperoleh dari pendidikan secara formal, dari pengalaman melatih dan juga dapat diperoleh dari sumber bacaan lainya. Hasil yang cukup tersebut dikarenakan sebgain besar pelatih basket yang ada di DIY sebagian bukan merupakan lulusan perguruan tinggi. Beberapa pelatih hanya mantan atlet basket yang kemudian di angkat menjadi pelatih, sehingga pelatih selama ini melatih hnaya berdasarkan pengalaman dia ketika menjadi atlet. Kecerdasan seorang pelatih dalam memahami metode latihan pastilah berbeda, pelatih yang menempuh pendidikan yang lebih tinggi dia

akan mempunyai banyak referensi yang banyak mengenai taktik dan strategi dalam permainan.

Dengan hasil penelitian dan pengamatan peneliti tersebut tentu saja harus ada keseimbangan antara pengetahuan, pemahaman dan penerapan taktik dan strategi permainan bola basket. Pengetahuan yang baik tanpa bisa dipahami dan diterapkan dalam permainan tentu tidak akan berhasil dalam pertandingan. Dalam hal ini peran pelatih sangat penting, oleh karena itu pemahaman pelatih mengenai metode fisik haruslah baik. Pelatih yang memiliki pemahaman yang kurang baik akan menentukan implementasi taktik dan strategi yang baik dalam pertandingan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diketahui pemahaman metode melatih fisik pelatih bola basket di Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2017 yang berada kategori sangat baik sebesar 2,85 % (2 orang), kategori baik sebesar 32,85 % (23 orang), kategori cukup sebesar 40 % (28 orang), kategori kurang sebesar 24,28 % (17 orang) dan kategori sangat kurang sebesar 0 % (0 orang). Hasil tersebut dapat

disimpulkan pemahaman metode melatih fisik pelatih bola basket di Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2017 adalah cukup.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pelatih yang masih mempunyai pemahaman metode melatih fisik pelatih bola basket yang masih kurang, agar selalu menambah pemahaman metode melatih fisik dengan cara mencari bahan di media internet atau berbagai ilmu dengan pelatih lainnya.
2. Bagi pelatih untuk selalu meningkatkan pemahaman mengenai metode melatih fisik karena hal tersebut akan mendukung permainan bola basket.
3. Bagi pelatih semakin paham bahwa metode melatih fisik merupakan hal penting, sehingga tidak hanya teknik dasar saja yang perlu dikuasai.
4. Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, sehingga hasil pemahaman metode melatih fisik pelatih bola basket dapat teridentifikasi lebih luas

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S.(2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.Jakarta: Rineke Cipta.
- Dirgagunarsa, Singgih. (1996). *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Mutiara Sumber. Widya
- Mardapi, Djemari .(2008). *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*:Yogyakarta: Mitra Cendekia Offset
- Sugiyono.(2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Bandung. Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2011) .*Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*.Bandung : Lubuk Agung.
- Sukanti, Endang Rini. 2007. *Perkembangan Motorik*. Yogyakarta: UNY.
- Sumiyarsono, Dedy. (2006). *Keterampilan Bolabasket*.Yogyakarta. FIK UNY.