

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif, dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah , jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa. Pengalaman belajar dilaksanakan secara terencana, bertahap, dan berkelanjutan agar dapat meningkatkan sikap positif bagi diri sendiri sebagai pelaku, dan menghargai manfaat aktifitas jasmani bagi peningkatan kualitas hidup seseorang, sehingga akan terbentuk jiwa sportif dan gaya hidup aktif (Depdiknas, 2003:2).

Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. (Samsudin, 2008:2).

Menurut Eddy Suparman (2000:1) Pendidikan Jasmani dan kesehatan adalah mata pelajaran yang merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan kebiasaan

hidup sehat menuju pada pertumbuhan dengan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang selaras, serasi, seimbang.

Selanjutnya Gafur (1983:6) mengatakan Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan maupun sebagai anggota masyarakat yang intensif dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak. Jadi hakikat dari pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan yang dilakukan secara sadar melalui kegiatan jasmani yang intensif.

B. Pengertian Belajar Mengajar

Belajar dianggap sebagai proses perubahan perilaku sebagai akibat dari pengalaman dan pengulangan. Wina Sanjaya (2008:110) mengungkapkan bahwa belajar bukanlah sekedar mengumpulkan pengetahuan, belajar adalah proses mental yang terjadi dalam diri seseorang sehingga menyebabkan munculnya perubahan perilaku. Aktivitas mental itu terjadi karena adanya interaksi individu dengan lingkungan yang disadari.

Banyak ahli yang telah merumuskan tentang pengertian belajar dalam bentuk definisi. Belajar adalah perubahan pembawaan atau kemampuan yang bertahan dalam jangka waktu tertentu dan tidak semata-mata disebabkan oleh proses pertumbuhan (Robert N. Gagne, 1977 : 27).

Wina Sanjaya (2008 : 94) mengungkapkan bahwa sejak tahun 1500-an, definisi mengajar (teaching) mengalami perkembangan secara terus menerus.

Secara deskriptif mengajar diartikan sebagai proses penyampaian informasi atau pengetahuan dari guru kepada siswa. Proses penyampaian itu sering juga dianggap sebagai proses mentransfer atau menyebarluaskan ilmu. Namun sekarang, mengajar tidak hanya diartikan sebagai proses menyampaikan materi pembelajaran, atau memberikan stimulus sebanyak-banyaknya kepada siswa, akan tetapi lebih dipandang sebagai proses mengatur lingkungan agar siswa belajar sesuai dengan kemampuan dan potensi yang dimilikinya.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa peristiwa belajar mengajar terjadi apabila subyek didik secara aktif berinteraksi dengan lingkungan belajar yang diatur oleh guru.

C. Gerak Dasar

Gerak dasar adalah gerak yang mengikuti pola atau gerak tertentu yang memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang bisa dilakukan melalui proses belajar. Semakin kompleks gerak yang harus dilakukan, makin kompleks juga koordinasi dan kontrol tubuh yang harus dilakukan, dan ini berarti makin sulit juga untuk dilakukan.

Menurut Rusli Lutan (1988:305) belajar gerak berlangsung melalui beberapa tahap. Fitts & Posner dalam Lutan (1988:305) telah membahas tahap-tahap belajar motorik yakni: (1) tahap kognitif, (2) tahap asosiatif, dan (3) tahap otomatis.

1. Tahap Kognitif

Pada tahap ini seseorang yang baru mulai mempelajari keterampilan motorik membutuhkan informasi bagaimana cara melaksanakan tugas gerak yang bersangkutan. Karena itu, pelaksanaan tugas gerak itu diawali dengan penerimaan informasi dan pembentukan pengertian, termasuk bagaimana penerapan informasi atau pengetahuan yang diperoleh. Pada tahap ini gerakan seseorang masih nampak kaku, kurang terkoordinasi, kurang efisien, bahkan hasilnya tidak konsisten.

2. Tahap Asosiatif

Permulaan dari tahap ini ditandai oleh semakin efektif cara-cara siswa melaksanakan tugas gerak, dan dia mulai mampu menyesuaikan diri dengan keterampilan yang dilakukan. Akan nampak penampilan yang terkoordinasi dengan perkembangan yang terjadi secara bertahap, dan lambat laun semakin konsisten.

3. Tahap Otomatis

Pada tahap ini, keterampilan motorik yang dilakukannya dikerjakan secara otomatis. Pelaksanaan tugas gerak yang bersangkutan tak seberapa terganggu oleh kegiatan lainnya.

D. Metode

Metode dalam kamus besar bahasa Indonesia adalah suatu cara kerja yang bersistem untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna mencapai tujuan yang ditentukan. Metode mengajar menurut Supandi dan Seba (1983:29) adalah cara yang digunakan oleh guru dalam mengajarkan satuan

atau unit materi pelajaran dengan memusatkan pada keseluruhan proses atau situasi belajar untuk mencapai tujuan.

Pengertian metode menurut Rusli Lutan (1988:398) sebagai berikut :

Suatu metode sebagai metode mengajar, cenderung diartikan sebagai suatu cara yang spesifik untuk menyuguhkan tugas-tugas belajar (learning task) secara sistematis yang terdiri dari seperangkat tindakan guru, penyediaan kondisi belajar yang efektif dan bimbingan yang difokuskan pada penguasaan isi dari pengalaman belajar yang diarahkan untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

Metode adalah cara yang digunakan untuk mengimplementasi rencana yang sudah disusun dalam kegiatan nyata agar tujuan yang telah disusun tercapai secara optimal (Wina Sanjaya 2008:145).

E. Metode Bagian

Metode bagian disebut juga metode elementer. Yang dimaksud dengan elementer adalah cara tertentu dalam penyajian suatu program pengajaran dengan melalui bagian-bagian terkecil. Bagian-bagian gerakan yang disusun secara bertahap dari tingkat sederhana ke gerakan yang sukar.

Supandi dan Seba (1983:38) mengatakan bahwa “metode bagian adalah cara mengajar yang dimulai dengan mengajarkan bagian urut terkecil dari suatu bentuk keterampilan”. Apabila bagian-bagian tersebut telah dikuasai dengan sempurna, barulah digabungkan menjadi suatu kesatuan. Menurut Slameto (2003:27) menerangkan bahwa metode bagian yaitu kecakapan yang kompleks dapat dipelajari secara efektif dan bila hal yang kompleks tersebut diuraikan menjadi bagian-bagian yang terkecil dan sederhana.

Samsudin (2008:43) menjelaskan bahwa:

Metode bagian biasanya diterapkan oleh guru dengan membagi tugas gerak menjadi bagian-bagian kecil (sesuai teknik dasarnya), setiap bagian tersebut dilatih satu-persatu sesuai urutan teknik dasarnya, untuk kemudian disatukan setelah semua bagian terkuasai agar menjadi satu keterampilan yang utuh.

Metode Bagian adalah membagi suatu keterampilan gerak menjadi beberapa rangkaian gerak, dan tujuan dari metode bagian adalah untuk mengintegrasikan unit-unit rangkaian gerak ke dalam keterampilan keseluruhan. (Amung Ma'mun dan Yudha M.Saputra, 2000 : 57)

Harsono (1988 : 141) menjelaskan kelebihan metode bagian adalah sebagai berikut :

Dalam belajar suatu gerak dengan metode bagian, atlet atau siswa pada setiap tahapan latihan akan dapat berkonsentrasi pada satu aspek dari teknik (keterampilan) keseluruhan. Berbagai riset menunjukkan bahwa bagian-bagian lebih mudah dan lebih cepat dapat dipelajari, dan atlet atau siswa akan merasa lebih puas dan lebih percaya diri bila nanti harus melakukan gerak keseluruhan.

Selanjutnya Harsono (1991 : 101) menjelaskan kelemahan metode bagian sebagai berikut :

Metode bagian sering kali mengundang masalah, yaitu membutuhkan waktu yang lama untuk menguasai suatu keterampilan. Persoalannya terletak pada kemampuan memadukan bagian demi bagian menjadi rangkaian gerak dengan koordinasi yang mulus. Karena itu, keterampilan dalam suatu cabang olahraga gerakannya secara relatif sederhana dan mudah dipahami atau dikuasai, keterampilan seperti itu dapat dilatih sebagai satuan yang utuh, tak perlu dibagi lagi menjadi beberapa bagian dan dipelajari atau dilatih bagian demi bagian.

Dalam memberikan materi pelajaran shooting bola basket dengan menggunakan metode bagian, guru harus memilah-milah tugas atau gerakan yang sederhana sampai ke gerakan yang lebih sulit dan kompleks. Dimulai

dari belajar posisi kaki saat akan melakukan shooting, kemudian posisi tangan, cara melepaskan bola, dan lecutan pergelangan tangan.

F. Metode Keseluruhan

Metode keseluruhan disebut juga metode global. Metode keseluruhan merupakan suatu metode yang cara penyampaiannya diberikan secara keseluruhan.

Menurut Sugiyanto (1992:3) metode praktek keseluruhan adalah cara pendekatan dalam mengajar dimana untuk menguasai suatu rangkaian gerak, kepada si atlit diajarkan semua unsur rangkaian gerakan secara keseluruhan sekaligus dan dipraktikan secara keseluruhan sekaligus. Metode keseluruhan menurut Supandi dan Seba (1983:38) adalah suatu cara mengajar yang beranjak dari yang umum ke yang khusus.

Rusli Lutan (1988 : 411) mengatakan bahwa metode keseluruhan dipakai jika keseluruhan rangkaian gerak dari teknik olahraga tak dapat dipecah-pecah menjadi komponen-komponen gerak. Sedangkan menurut Amung Ma'mun dan Yudha M.Saputra (2000 : 57) metode keseluruhan digunakan jika keterampilan gerak yang dipelajari memiliki karakteristik yang sangat cepat dan apabila dibagi ke dalam bagian yang lebih kecil akan menjadi tidak efektif. Dalam memberikan materi pelajaran atau mengajar keterampilan gerak maka bentuk yang utuh atau keseluruhan diajarkan lebih dahulu kemudian dipecah-pecah menjadi bagian-bagian.

Kelemahan metode keseluruhan menurut Harsono (1988 : 141) adalah: atlet sukar untuk berkonsentrasi dan menyesuaikan diri dengan metode keseluruhan, terutama dalam hal mempelajari suatu keterampilan yang kompleks. Oleh karena itu atlet diharapkan untuk berkonsentrasi pada gerakan secara keseluruhan.

Harsono (1988 : 142) menjelaskan bahwa metode keseluruhan juga mempunyai keuntungan, terutama dalam hal memberikan informasi dan konsep yang jelas, bermakna dan logis mengenai keseluruhan teknik atau keterampilan.

Dalam mengajarkan materi pelajaran shooting (menembak) bola basket dengan menggunakan metode keseluruhan, guru memberikan penjelasan tentang materi dan memberikan contoh gerakan shooting (menembak) secara keseluruhan. Kemudian siswa melaksanakan gerakan shooting (menembak) secara keseluruhan sesuai dengan penjelasan dan contoh yang diberikan.

G. Bola Basket

Bola basket adalah olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari 5 orang pemain, tiap-tiap regu berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang regu lawan dan mencegah lawan memasukkan bola atau membuat angka.

Perkembangan olahraga bola basket akhir-akhir ini menunjukkan peningkatan yang sangat pesat, yaitu dengan banyaknya perkumpulan atau klub-klub bola basket yang dikelola secara profesional. Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak dimainkan. Hampir seluruh dunia

mengenal dan memainkan olahraga bola basket, terutama di Amerika Utara, China dan juga di benua Eropa (Vic Amber, 2008:4)

Wakil Presiden Republik Indonesia HM Jusuf Kalla dalam pembukaan FIBA Asia Championship Cup 2009 di Arena Britama Kelapa Gading Sport Mall Jakarta, Sabtu (16/5), mengharapkan agar olahraga bola basket dijadikan lebih menarik sehingga akan lebih banyak lagi peminatnya. Menurut HM Jusuf Kalla, bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup digemari masyarakat, terutama generasi muda. Untuk itu, cabang ini harus terus dikembangkan dan dibuat lebih menarik, sehingga generasi muda lebih bersemangat untuk menggalakkan olahraga. (www.mediaindonesia.com Sabtu, 16 Mei 2009 21.00).

Bola basket termasuk jenis permainan yang kompleks, yang berarti gerakannya terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinasi rapi, sehingga dapat bermain dengan baik. Untuk dapat bermain bola basket dengan baik diperlukan penguasaan gerak dasar yang baik pula. seperti mengoper dan menangkap bola, menggiring bola, dan menembak bola (shooting).

H. Shooting (menembak)

Tembakan atau shooting merupakan teknik dasar terpenting yang harus dikuasai dengan baik oleh para pemain bola basket. Keterampilan memasukkan bola atau menembak harus dimiliki setiap pemain bola basket. Hal ini sesuai dengan tujuan permainan bola basket yang mengharuskan setiap regu untuk memasukkan bola sebanyak mungkin ke basket lawan dan

mencegah terjadinya kemasukan di pihak sendiri. Untuk dapat melakukan shooting, terlebih dahulu pemain harus menguasai gerak dasar shooting yang baik dan benar. Dalam olahraga bola basket tidak mengenal pemain spesialis, setiap pemain sekaligus berfungsi selaku penyerang dan juga bertahan. Ini berarti bahwa setiap pemain juga menguasai teknik tembakan ke basket (Gerhard Stocker, dkk 1982 : 59).

Vic Amber (2008:11) mengatakan bahwa keterampilan terpenting dalam olahraga bola basket ialah kemampuan untuk shooting atau menembakkan bola ke dalam jala/keranjang. Keterampilan ini merupakan suatu keterampilan yang memberikan hasil nyata secara langsung. Selain itu, memasukkan bola ke dalam jala juga merupakan inti dari strategi olahraga bola basket.

Selanjutnya Hall Wissel (2000:43) menerangkan bahwa shooting (menembak) adalah keahlian yang sangat penting di dalam olahraga basket. Teknik dasar seperti operan, dribling, bertahan, dan rebounding mungkin mengantarkan anda memperoleh peluang besar membuat skor, tapi tetap saja anda harus mampu melakukan tembakan. Sebetulnya menembak dapat menutupi kelemahan teknik dasar lainnya.

Shooting dalam olahraga bola basket adalah salah satu teknik menembakkan bola ke jaring lawan. Dalam bola basket teknik ini paling banyak digunakan untuk mencetak angka. Semakin banyak bola yang masuk ke jaring lawan, maka olahraga bola basket akan semakin menarik bagi pemain maupun penonton. Danny Kosasih (2008:15) menerangkan bahwa shooting adalah

daya tarik bagi pemain untuk bermain bola basket, demikian juga daya tarik untuk penonton menikmati olahraga bola basket.

Gerak dasar menembak dalam permainan bola basket merupakan suatu koordinasi yang meliputi gerakan mengarahkan dan mengusahakan agar bola masuk ke keranjang. Selain gerak dasar yang benar dalam melakukan shooting, diperlukan juga keakuratan menembak. Penembak yang hebat sering disebut pure shooter karena kehalusannya, tembakan yang meluncur bebas tanpa menyentuh ring. Beberapa pemain beranggapan pure shooter adalah anugerah alam atau bakat sejak lahir. Namun hal itu salah, karena penembak yang handal itu sering melakukan pengulangan bukan dari lahir. Diperlukan rasa percaya diri dan konsentrasi untuk menembak dengan baik. Penembak yang percaya diri mengontrol pikiran, perasaan, dan teknik menembaknya.

Hampir semua pemain menembak dengan seluruh teknik dasar tembakan, seperti one hand set shot (tembakan satu tangan), free throw (tembakan bebas), jump shot (tembakan sambil melompat), three point shot (tembakan tiga angka), hook shot (tembakan mengait), dan lay-up. Semua tembakan tersebut memiliki mekanika dasar, termasuk pandangan, keseimbangan, posisi tangan, pengaturan siku, irama tembakan, dan pelaksanaannya (Hall Wissel 2000 : 46).

I. Shooting (menembak) dengan Satu Tangan

Tembakan satu tangan sering digunakan dalam permainan bola basket sekarang ini, karena gerakan tidak terlalu sulit dilakukan dan juga sebagai dasar dalam melakukan tembakan yang lain. Dalam kenyataan sekarang ini

tembakan satu tangan lebih banyak digunakan dalam permainan bola basket, kerana keefektifan gerakannya dapat menjamin ketepatan dari tembakan yang dilakukan bila dibandingkan dengan tembakan dengan dua tangan.

Adapun mekanika dasar tembakan dengan satu tangan adalah sebagai berikut:

1. Pandangan

Pandangan sangat penting untuk dapat menentukan sasaran tembakan dengan tepat. Pandangan mata terpusat pada ring, dan jagalah mata terfokus pada sasaran hingga bola mencapai sasaran.

Konsentrasi pada target mengurangi gangguan seperti teriakan, lambaian handuk, tangan lawan, atau pelanggaran keras (Hall Wissel 2000 : 46).

Richard H. Perry (1985 : 40) mengatakan bahwa:

” Mungkin unsur satu-satunya yang paling penting dalam soal menembak ialah bahwa si penembak harus memusatkan segala pikiran pada tugas yang hendak dilakukan. Penembak harus menghilangkan semua pikiran lain dari otaknya, dan mengadakan suatu penetapan penglihatan ke keranjang”.

2. Keseimbangan (Balance)

Dasar dalam keseimbangan adalah posisi kaki, dan berada dalam keseimbangan memberikan tenaga dan kontrol irama tembakan. Posisi kaki dalam melakukan tembakan adalah dengan membuka kaki selebar bahu, kedua kaki boleh sejajar atau salah satu kaki di depan sesuai dengan tangan yang digunakan untuk menembak. Selanjutnya adalah dengan menekuk kaki, ini akan memberikan tenaga penting untuk melakukan tembakan. Pemain pemula dan yang sudah kelelahan sering gagal menekuk lututnya hingga kekurangan tenaga untuk melontarkan bola

dengan tenaga kaki, mereka cenderung melempar bola dari belakang kepala atau pinggul sehingga melakukan kesalahan (Hall Wissel 2000 : 46).

3. Posisi Tangan

Untuk menembak adalah penting menempatkan tangan tepat di belakang bola. Letakkan tangan cukup rapat dengan rileks dan jari-jari terentang secukupnya. Posisi tangan yang rileks akan menjadi arah alami, bola berada pada jari, jadi tidak pada telapak tangan (Hall Wissel 2000 : 47). Lengan ditekuk hingga membentuk huruf "L" atau siku membentuk sudut 90 derajat, tempatkan bola pada telapak jari tangan yang melakukan tembakan dan posisikan tangan yang tidak melakukan tembakan pada tepi bola untuk memandu dan menopang bola (Jon Oliver 2007 : 26).

4. Pensejajaran Siku Dalam

Penempatan siku yang tidak tepat dapat menimbulkan tembakan yang tidak konsisten. Usahakan supaya siku tetap di dalam, namun beberapa pemain tidak memiliki kelenturan untuk menempatkan tangan yang menembak dibelakang bola saat siku di dalam (Hall Wissel 2000 : 47)

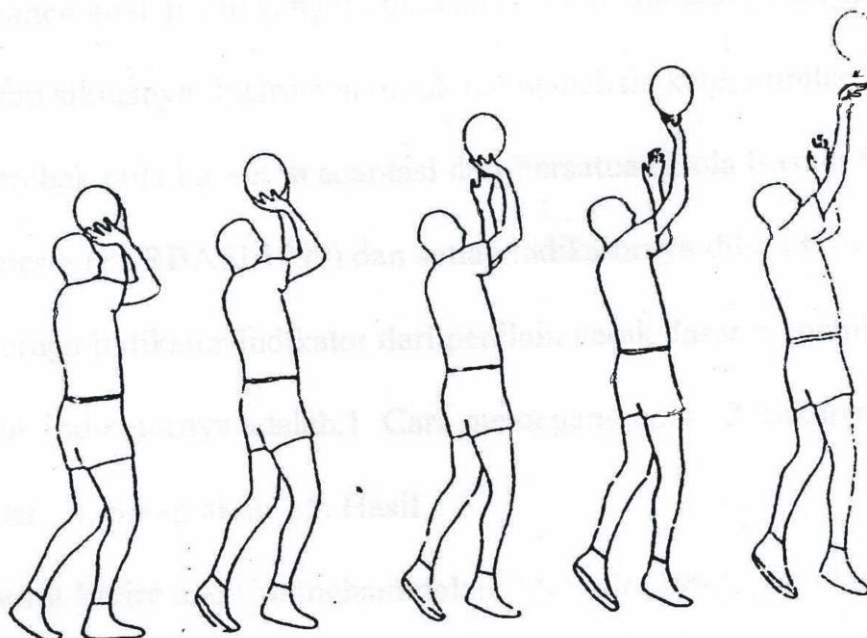
5. Irama menembak

Menembak adalah sinkronisasi antara kaki, pinggang, bahu, siku tembak, kelenturan pergelangan dan jari tangan. Tembakan bola dengan halus, berbareng dengan gerakan mengangkat yang ritmis. Kekuatan inti dan ritme tembakan berasal dari gerakan kaki. Awali dengan lutut sedikit lentur, tekuk lutut dan kemudian rentangkan sepenuhnya di dalam gerakan

naik-turun. Saat kaki terentang sepenuhnya, punggung dan bahu terentang ke arah atas. Dorongan dan kontrol terakhir tembakan berasal dari pelenturan pergelangan tangan dan jari ke depan dan ke bawah. Lepaskan bola dari jari tengah dengan sentuhan ujung jari yang lembut untuk membuat putaran sisi belakang bola dan memperhalus tembakan (Hall Wissel 2000 : 47).

6. Follow through (Gerak Lanjutan)

Follow through sangat penting untuk memperoleh spin bola yang baik. Jari-jari mengarah ke ring basket, dan pergelangan tangan ditekuk ke depan menyerupai leher angsa. Lakukan dan selesaikan tembakan dengan menggunakan lecutan pergelangan tangan dan gerak yang mengikuti laju bola yang tepat (Jon Oliver 2007 : 26).



Gambar 1: Tembakan dengan satu tangan
diadaptasi dari FIBA (2000)

J. Kerangka Berpikir

Berdasarkan uraian teori yang telah dikemukakan dapat diungkapkan tentang pentingnya beberapa faktor dalam mencapai tujuan pengajaran. Faktor itu adalah metode, materi atau bahan pelajaran, dan siswa itu sendiri.

Penggunaan metode yang tepat merupakan suatu masalah yang harus dipecahkan guna mempermudah tujuan pembelajaran.

Seperti halnya dalam proses pembelajaran gerak dasar shooting bola basket, ada banyak macam metode pembelajaran yang bisa digunakan. Salah satunya yaitu metode bagian dan metode keseluruhan.

Dalam proses belajar menggunakan metode bagian yaitu mengajar secara bagian perbagian dengan cara materi diberikan secara bertahap sehingga memudahkan siswa untuk mempelajari dan melakukan gerak dengan baik dan benar.

Kelebihan dari metode bagian adalah :

1. Karena dilakukan bagian per bagian, maka bentuk dari shooting bola basket dapat dilakukan dengan benar.
2. Lebih mudah untuk mengontrol gerakan satu persatu yang dilakukan oleh siswa.
3. Siswa lebih mudah berkonsentrasi untuk mempelajari gerakan secara perbagian.

Kekurangan dari metode bagian adalah :

1. Karena dilakukan berulang-ulang sehingga siswa dapat menjadi jenuh atau bosan.
2. Memerlukan waktu yang agak lama.

Untuk metode yang kedua yaitu dengan menggunakan metode mengajar keseluruhan. Dengan metode keseluruhan ini gerakan shooting diberikan sekaligus dalam bentuk gerakan shooting secara keseluruhan, setelah siswa diberikan penjelasan secara keseluruhan gerak dasar shooting tersebut.

Kelebihan dari metode keseluruhan yaitu :

1. Siswa diberikan kebebasan untuk dapat menemukan sendiri pengetahuan yang diberikan.
2. Siswa dapat langsung melakukan gerakan shooting bola basket dengan penjelasan dan pengetahuan yang telah diberikan.
3. Efisiensi waktu.

Kekurangan metode keseluruhan yaitu :

1. Siswa kurang memperhatikan bentuk dasar dari gerak dasar shooting bola basket.
2. Pemberian koreksi atas gerakan yang salah hanya dapat dilakukan setelah gerakan itu selesai dilakukan.

K. Hipotesis

Hipotesis adalah alat yang sangat besar kegunaannya dalam penyelidikan ilmiah karena dapat menjadi penuntun ke arah proses penelitian untuk menjelaskan permasalahan yang harus dicari pemecahannya.

Dalam penelitian ini hasil hipotesis adalah :

H₀ : "Tidak ada perbedaan yang signifikan antara metode bagian dan keseluruhan terhadap gerak dasar shooting bola basket pada siswa SMA Negeri 1 Pringsewu tahun pelajaran 2009/2010".

H₁ : "Ada pengaruh yang signifikan metode bagian terhadap gerak dasar shooting bola basket pada siswa SMA Negeri 1 Pringsewu tahun pelajaran 2009/2010".

H₂ : "Ada pengaruh yang signifikan metode keseluruhan terhadap gerak dasar shooting bola basket pada siswa SMA Negeri 1 Pringsewu tahun pelajaran 2009/2010".

H₃ : "Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode bagian dengan keseluruhan terhadap gerak dasar shooting bola basket pada siswa SMA Negeri 1 Pringsewu tahun pelajaran 2009/2010".