

**PENGARUH METODE LATIHAN *FULLCOURT DRILL THREE MAN  
WEAVE* TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN DASAR  
BOLA BASKET DAN DAYA TAHAN *ANAEROBIC* PADA  
ATLET BOLA BASKET CLUB YUSO  
YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:  
Hendri Jaya Utama  
NIM. 09602241052

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2013**

## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Fullcourt Drill Three Man Weave* terhadap Peningkatan Teknik Dasar Bola Basket dan Daya Tahan *Anaerobic* Pada Atlet Bola Basket Klub Yuso Yogyakarta“ yang disusun oleh Hendri Jaya Utama, NIM. 09602241052 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, April 2013  
Pembimbing



Budi Aryanto, M.Pd.  
NIP. 19690215 200012 1 001

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, April 2013  
Yang Menyatakan,



Hendri Jaya Utama  
NIM. 09602241052

## HALAMAN PENGESAHAN


Skripsi dengan judul “Pengaruh Metode Latihan *Fullcourt Drill Three Man Weave* terhadap Peningkatan Keterampilan Dasar Bola Basket dan Daya Tahan *Anaerobic* Pada Atlet Bola Basket Klub Yuso Yogyakarta” telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 29 Juli 2013 dan dinyatakan lulus.

### DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Budi Aryanto, M.Pd	Ketua		1/8 <sup>13</sup>
Abdul Alim, M.Or	Sekretaris Penguji		31/7 <sup>13</sup>
Mansur, M.S	Penguji I (Utama)		30/7 <sup>13</sup>
Dr. Tomoliyus	Penyaji II (Pendamping)		1/8 <sup>13</sup>

Yogyakarta, Agustus 2013  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan



  
Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 19600824 198601 1 001

## **MOTTO**

“Saya bisa menerima kegagalan. Setiap orang pernah gagal. Namun saya tidak bisa menerimanya kalau belum mencoba

*(Michael Jordan)*

*“Great man that one who would listen to advice of all people including dunderhead though”*

**(Penulis)**

*“Make your the weak side being perfect your side”*

**(Penulis)**

## PERSEMBAHAN

Karya sederhana ini kupersembahkan untuk:

- ❖ Alm ayahanda Muhammad Nasri, takkan tergantikan perjuanganmu menghidupi kami anak-anakmu, suatu kehormatan terlahir sebagai salah satu anak mu. Semoga surga yang akan menjadi tempat mu disana *I love U Dad*
- ❖ Ibunda Siti Darsana, karena rasa sayang dan cinta, pengorbanan serta do'a yang tak pernah putus dari engkau lah saya bisa berdiri diatas kedua kaki saya sendiri, *"You Are My Everything... I Love You Mom, I Love you and I Love You so much"*
- ❖ Kakakku Eka Septriana, terima kasih atas doa, kasih sayang dan dukungannya selama ini.
- ❖ Abangku Tercinta Hendra Gunawan, terima kasih atas segalanya yang kau berikan, cintamu warnai kehidupanku.
- ❖ Kakakku Gomala andriani, terima kasih atas segaa wejangan dan motivasi nya, *" You Are The Best Sister.... "*
- ❖ Abangku Fitriansyah terima kasih karena mu aku tau arti sebuah kesalahan dan tanggung jawab
- ❖ Adinda Okta Ria Sapta Rina yang menjadi penyemangat untuk sesegera menyelesaikan Skripsi ini
- ❖ Adinda Fadjri Ramdhan yang saya harapkan bisa menjadi seorang *"Basketball Player"* jauh lebih baik dari apa yang telah saya capai
- ❖ *My Best Friend In Jogja* Windo Wiriadinata yang selalu bersama di mana saja dan kapan saja

**PENGARUH METODE LATIHAN *FULLCOURT DRILL THREE MAN WEAVE* TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN DASAR BOLA BASKET DAN DAYA TAHAN *ANAEROBIC* PADA ATLET BOLA BASKET CLUB YUSO YOGYAKARTA**

**Oleh:**

Hendri Jaya Utama  
NIM. 09602241052

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *fullcourt drill three man weave* terhadap peningkatan keterampilan dasar bola basket dan daya tahan *anaerobic* pada atlet bola basket klub Yuso Yogyakarta.

Penelitian ini menggunakan *pre-experimental*. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota tim bola basket putra klub YUSO yang berjumlah 36 atlet. Sampel yang diambil dengan *purposive sampling*, dengan kriteria; (1) atlet bola basket YUSO Yogyakarta, (2) berjenis kelamin laki-laki, (3) berusia 15-18 tahun, yang memenuhi berjumlah 15 atlet. Instrumen yang digunakan adalah keterampilan daya tahan anaerobik dengan tes lari 300 meter, dan tes keterampilan teknik dasar bola basket sesuai standar Sekolah Tinggi Olahraga. Analisis data menggunakan uji prasyarat, uji t dan kenaikan persentase.

Hasil analisis menunjukkan: (1) Ada pengaruh metode latihan *fullcourt drill three man weave* terhadap peningkatan keterampilan dasar atlet bola basket klub Yuso dengan nilai t hitung  $9.244 > 2.14$  (t-tabel df 14) dan nilai signifikansi p sebesar  $0.000 < 0.05$ , dan kenaikan persentase sebesar 10.7%, dengan selisih pretest dan posttest sebesar 21.2. (2) Ada pengaruh metode latihan *fullcourt drill three man weave* terhadap peningkatan daya tahan anaerobik atlet bola basket klub Yuso dengan nilai t hitung  $6.426 > 2.14$  (t-tabel df 14) dan nilai signifikansi p sebesar  $0.000 < 0.05$ , dan kenaikan persentase sebesar 7.50%, dengan selisih pretest dan posttest sebesar 4.20467 detik.

Kata kunci: *fullcourt drill three man weave*, keterampilan dasar bola basket, daya tahan anaerobic

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Pengaruh Metode Latihan *Fullcourt Drill Three Man Weave* terhadap Peningkatan Keterampilan Dasar Bola Basket dan Daya Tahan *Anaerobic* Pada Atlet Bola Basket Klub Yuso Yogyakarta” dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ibu Dra. Endang Rini Sukamti, M.S, Ketua Jurusan PKL, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Bapak Budi Aryanto M.Pd, sebagai Penasehat Akademik dan pembimbing skripsi yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh dosen dan staf jurusan PKL yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
6. Teman-teman PKL 2009, terima kasih kebersamaannya, maaf bila banyak salah.
7. Untuk almamaterku FIK UNY.

8. Kedua orang tuaku tercinta yang senantiasa mengirimkan doa untuk penulis.
9. Pelatih, pengurus, dan atlet klub Klub Bola Basket YUSO yang telah memberikan ijin dan membantu penelitian.
10. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, 08 Juli 2013  
Penulis,



Hendri Jaya Utama  
NIM. 09602241052

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Batasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teori .....	8
1. Hakikat Bola Basket.....	9
2. Hakikat Latihan.....	9
3. Teknik Dasar Bola Basket .....	13
4. Hakikat Daya Tahan.....	17
6. Hakikat <i>Fullcourt Drill Three Man Weave</i> .....	20
B. Penelitian yang Relevan.....	21
C. Kerangka Berfikir .....	24
D. Hipotesis Penelitian .....	25
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	26
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	27
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	28
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	29

E. Teknik Analisis Data .....	32
-------------------------------	----

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	34
1. Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian .....	34
2. Hasil Data Penelitian .....	34
3. Analisis Data .....	38
B. Pembahasan .....	43

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	46
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	46
C. Keterbatasan Penelitian .....	47
D. Saran .....	47

<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	49
-----------------------------	----

<b>LAMPIRAN</b> .....	51
-----------------------	----

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Standar Lari 300 Meter Dalam Detik.....	29
Tabel 2. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Atlet Bola Basket Klub Yuso.....	34
Tabel 3. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket.....	35
Tabel 4. Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Daya Tahan Anaerobik .....	36
Tabel 5. Uji Normalitas.....	38
Tabel 6. Uji Homogenitas .....	39
Table 7. Uji t Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket.....	40
Tabel 8. Uji t Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Daya Tahan Anaerobik.....	41

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. <i>Fullcourt Drill Three Man Weave</i> .....	21
Gambar 2. Grafik Hasil Penilaian <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket Atlet Bola Basket Klub Yuso.....	35
Gambar 3. Grafik Hasil Penilaian <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Daya Tahan Anaerobik Atlet Bola Basket Klub Yuso.....	37

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Persetujuan <i>Exper Judgment</i> .....	52
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian Dari Fakultas.....	55
Lampiran 3. Lembar Pengesahan.....	56
Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian Dari Klub Yuso Yogyakarta .....	57
Lampiran 5. Hasil <i>Pretes</i> dan <i>Posttest</i> .....	58
Lampiran 6. Deskripsi Statistik.....	62
Lampiran 7. Uji Normalitas .....	65
Lampiran 8. Uji Homogenitas .....	66
Lampiran 9. Uji-t.....	67
Lampiran 10. Tabel-t.....	69
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian.....	70
Lampiran 12. Sesi Latihan .....	74

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Cabang olahraga bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat membutuhkan keterampilan fisik yang prima dan juga teknik dasar yang baik. Komponen-komponen fisik dan teknik yang dilatihkan dalam bola basket meliputi; daya tahan, kekuatan, kecepatan, *power*, kelincahan, koordinasi, dan kelentukan serta teknik dasar *shooting*, *dribbling*, dan *passing*. Kesemua komponen biomotor fisik dan teknik tersebut perlu dilatihkan sejak usia dini dalam bentuk yang sederhana dan dosis yang tepat. Permainan bola basket memiliki gerakan yang kompleks serta banyak terjadi benturan. Untuk itu setiap atlet dituntut agar memiliki keterampilan kualitas yang prima agar dapat bermain dengan baik saat bertanding.

Gerakan-gerakan yang kompleks tersebut dalam bola basket, misalnya; melompat, meloncat, memutar, berbalik, *sprint* pendek, berlari sambil menggiring bola, mengoper bola, memblok, berkelit dan banyak lainnya. Kesemua gerakan tersebut dapat dilakukan dengan baik apabila seorang atlet memiliki keterampilan fisik yang prima dan teknik dasar yang baik pula. Berdasarkan banyaknya gerakan yang dilakukan selama permainan dalam bola basket menunjukkan bahwa setiap atlet harus memiliki keterampilan fisik yang prima khususnya keterampilan daya tahan anaerobik dan teknik dasar.

Untuk memperoleh status kondisi yang baik, maka perlu dilatihkan komponen biomotor fisik antara lain; daya tahan, kekuatan, kecepatan, *power*, kelincahan, koordinasi, dan kelentukan serta teknik-teknik dasar dalam

bermain bola basket seperti *dribbling*, *shooting*, *passing*. Apabila dilihat berdasarkan gerakan dan aktivitas fisik yang dilakukan dalam permainan bola basket, maka komponen biomotor fisik daya tahan anaerobik dan teknik dasar sangatlah dibutuhkan. Komponen fisik daya tahan terdiri dari 2 (dua), yaitu daya tahan aerobik dan daya tahan anaerobik sedangkan komponen teknik dasar terdiri dari *passing*, *dribbling*, serta *passing*. Bila dilihat berdasarkan gerakan dalam permainan bola basket komponen biomotor fisik daya tahan yang dibutuhkan lebih khusus pada daya tahan anaerobik.

Daya tahan anaerobik yang bentuk aktivitas bersifat cepat dan eksplosif sangat sesuai dengan gerakan-gerakan yang kompleks dalam bola basket. Dari semua gerakan tersebut dilakukan dengan cepat dalam waktu beberapa detik saja. Daya tahan anaerobik yang bersifat eksplosif dan tanpa bantuan oksigen dapat dilatihkan dengan beberapa metode latihan di antaranya; *fartlek*, *sprint training*, *hollow sprint* dan *interval training*. Sedangkan teknik dasar itu sendiri adalah salah satu keterampilan yang harus dimiliki oleh setiap pemain basket agar dapat bermain basket dengan baik hal itu dapat juga diatihkan dengan pemberian *drill-drill*, seperti *drill shoot*, *drill dribbling* dan *drill-drill passing* yang mana dari ketiga komponen teknik dasar itu tidak dapat dilatihkan dalam waktu yang sementara diperlukannya waktu yang pasti memakan waktu yang sangat lama.

Berdasarkan pengamatan peneliti pada saat KKN/PPL, permasalahan di klub bola basket YUSO adalah terletak pada keterbatasan waktu latihan, karena antara waktu latihan dan waktu pertandingan terkadang tidak sesuai dengan

program latihan yang telah dibuat sesuai jadwal latihan maka dari itu banyak latihan-latihan yang tidak sampai pada puncaknya karena terpotong oleh jadwal pertandingan yang ada tidak sesuai dengan program latihan yang telah dibuat, latihan dikatakan berhasil apabila apa yang dilatihkan dapat berjalan seperti apa yang dilatihkan pada saat latihan dan apa yang kita latihkan dapat digunakan pada saat pertandingan. Pada kenyataannya banyak sekali hal-hal yang dilatihkan tetapi tidak dapat diterapkan oleh pemain bola basket YUSO hal ini terlihat ketika mengadakan pertandingan antar klub. Terlihat banyak kekurangan, baik itu dari segi teknik dasar seperti kesalahan dalam mengoper bola kepada teman banyak sekali bola-bola yang seharusnya menjadi *point*, tetapi hanya terbuang sia-sia karena pada saat melakukan tembakan pemain banyak yang tidak sesuai dengan apa yang telah dilatihkan. Keterampilan daya tahan *anaerobic*nya banyak sekali kendala dimana pada saat pertandingan berlangsung di kuartir ketika yang seharusnya tim bola basket YUSO bisa memimpin pertandingan tetapi karena kurangnya keterampilan daya tahan *anaerobic* maka hal yang diinginkanpun tidak dapat sesuai dengan keadaan yang ada di lapangan.

Maka dari itu pemilihan metode latihan yang tepat akan memudahkan dalam pencapaian prestasi dan peningkatan komponen fisik tepat pada waktunya hanya saja untuk melakukan latihan dengan metode tersebut akan memakan waktu yang lama dan menimbulkan kebosanan pada atlet yang akan dilatih. Dalam penelitian ini latihan *fullcourt drill three man weave* dipandang perlu dicoba untuk diparaktekkan dalam latihan dengan tujuan untuk

meningkatkan daya tahan anaerobik dan teknik dasar atlet bola basket. Dari bentuk latihan tersebut diharapkan dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar dan daya tahan anaerobik atlet bola basket.

Setelah diketahui letak pokok permasalahan di atas, maka peneliti bermaksud ingin melakukan penelitian dengan cara melatih *fullcourt drill three man weave* ke dalam proses latihan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar dan daya tahan anaerobik. Adapun penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan *Fullcourt Drill Three Man Weave* terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar dan Daya Tahan Anaerobik Atlet Bola Basket klub Yuso Yogyakarta.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Belum diketahui keterampilan dasar dan daya tahan anaerobik atlet bola basket klub Yuso.
2. Keterampilan dasar dan daya tahan anaerobik atlet bola basket klub Yuso perlu ditingkatkan melalui latihan yang terprogram serta pemilihan bentuk-bentuk latihan yang tepat.
3. Penyajian bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar dan daya tahan anaerobik haruslah variatif untuk menghindari kebosanan dalam diri atlet.

4. Belum diketahui pengaruh metode latihan *fullcourt drill three man weave* terhadap peningkatan keterampilan dasar dan daya tahan anaerobik atlet bola basket klub Yuso.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dibuat batasan permasalahan. Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada pengaruh metode latihan *fullcourt drill three man weave* terhadap peningkatan keterampilan dasar dan daya tahan anaerobik atlet bola basket klub Yuso Yogyakarta. Keterampilan dasar dalam penelitian ini terdiri atas, *dribbling, shooting, passing*. Subjek penelitian dibatasi pada pemain bola basket putra usia 15-18 tahun.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu:

1. Adakah pengaruh yang signifikan metode latihan *fullcourt drill three man weave* terhadap peningkatan keterampilan dasar atlet bola basket klub YUSO?

2. Adakah pengaruh yang signifikan metode latihan *fullcourt drill three man weave* terhadap peningkatan keterampilan daya tahan anaerobik atlet bola basket klub YUSO?

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *fullcourt drill three man weave* terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar atlet bola basket klub YUSO.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *fullcourt drill three man weave* terhadap peningkatan daya tahan anaerobik atlet bola basket klub YUSO.

### **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Metode latihan *fullcourt drill three man weave* dapat dibuktikan secara ilmiah untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar dan daya tahan anaerobik atlet bola basket klub YUSO.

2. Secara Praktis

Dapat digunakan sebagai bahan masukan dan referensi bagi para pelatih bola basket untuk lebih teliti, kreatif dan selektif dalam menentukan

bentuk-bentuk latihan yang digunakan untuk meningkatkan kualitas fisik atlet bola basket khususnya daya tahan anaerobik.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Deskripsi Teori**

#### **1. Hakikat Bola Basket**

Awalnya jumlah pemain bola basket ini terdiri dari 3 (tiga) sampai 40 orang perregu dan sekarang menjadi 5 (lima) orang. Dedi Sumiyarsono (2002: 1), menyatakan:

“permainan bola basket merupakan jenis olahraga yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan. Permainan bola basket mempunyai tujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke basket (keranjang) lawan, serta menahan lawan agar jangan memasukkan bola ke basket menembak. Permainan bola basket dimainkan oleh dua regu baik putra maupun putri yang masing-masing terdiri dari lima orang pemain dengan luas lapangan 28 m x 15 m dapat terbuat dari tanah, lantai yang dikeraskan, serta papan”.

Menurut Wissel (1996: 2) terjemahan Bagus Pribadi, “Prinsip dasar dalam permainan bola basket adalah melemparkan bola ke keranjang lawan dan mencegah pihak lawan memperoleh bola dan mencetak nilai. Jumlah pemain dalam permainan bola basket satu tim terdiri dari 5 (lima) orang pemain. Setiap pertandingan dibagi menjadi 4 (empat) *quarter* yang masing-masing berlangsung selama 8 hingga 12 menit atau dibagi menjadi 2 (dua) babak yang masing-masing berlangsung 20 menit.

Para pemain bola basket harus mengenakan sepatu yang mendukung dan dilengkapi bantalan yang sesuai untuk gerakan-gerakan dinamis yang dibutuhkan dalam permainan itu. Pemain harus mengenakan pakaian olahraga yang tidak membatasi gerak yang telah diatur oleh liga atau

asosiasi pendukung (celana pendek dan kaos seragam, pelindung, kaos kaki).

Ukuran lapangan bola basket yaitu; (1) Panjang garis lapangan 28 meter, (2) Lebar lapangan 15 meter, (3) Garis tengah lingkaran di tengah lapangan 3,6 meter, (4) Tinggi ring basket 3,05 meter, (5) Diameter ring basket 0,45 meter, (6) Ukuran papan pantul panjang x lebar 1,80 meter x 1,20 meter. Teknik dalam bermain secara garis besar sifatnya adalah menyerang dan bertahan atau kombinasi dari keduanya. Prinsip dasar dari bertahan adalah menyerang.

Imam Sodikun (1992: 75) membagi teknik dasar bermain bola basket, yaitu: (1) Teknik melempar dan menangkap, (2) Teknik menggiring bola, (3) Teknik menembak, (4) Teknik gerakan berporos, (5) Merayah. Apabila kelima teknik dasar tersebut telah dikuasai dengan baik, maka pemain tersebut dapat melakukan permainan bola basket.

Dengan demikian yang dimaksud bola basket dalam penelitian ini adalah olahraga yang dimainkan dengan menggunakan tangan dan memasukkan bola ke dalam ring (basket).

## **2. Hakikat Latihan**

### **a. Pengertian Latihan**

Menurut Bempa (1994: 4) latihan adalah upaya seseorang mempersiapkan dirinya untuk tujuan tertentu. Menurut Nossek (1995: 3) latihan adalah suatu proses atau, dinyatakan dengan kata lain, periode waktu yang berlangsung selama beberapa tahun, sampai atlet tersebut

mencapai standar penampilan tinggi. Menurut Tohar (1992: 112) latihan suatu proses kerja yang harus dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, berkesinambungan, dan makin lama jumlah beban yang diberikan semakin meningkat.

Menurut Junusul Hairy (1989: 67) latihan (*exercise*) adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan dengan kian hari kian meningkat jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Harsono (1988: 101) menyatakan bahwa;

“sistematis adalah berencana, menurut jadwal, menurut pola dan standar tertentu, metodis, dari mudah kesukar, latihan yang teratur, dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. Berulang-ulang maksudnya ialah agar gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah, otomatis, dan selektif pelaksanaannya sehingga semakin menghemat energi. Kian hari maksudnya ialah setiap kali secara periodik, segera setelah tiba saatnya untuk ditambah bebannya, jadi bukan berarti setiap hari”.

Menurut Sukadiyanto (2005: 6) latihan adalah suatu proses penyempurnaan keterampilan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Sukadiyanto (2005: 7) menjelaskan beberapa ciri-ciri dari latihan adalah sebagai berikut:

(a) Suatu proses untuk mencapai tingkat keterampilan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pentahapan), serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat, (b) Proses latihan harus teratur dan progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan (kontinyu). Sedangkan bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dari yang ringan ke yang berat, (c) Pada setiap kali tatap muka (satu

sesi/satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran, (d) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen, (e) Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekananan pada sasaran latihan.

Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan latihan adalah suatu proses penyempurnaan kerja/olahraga yang dilakukan oleh atlet secara sistematis, berulang-ulang, berkesinambungan dengan kian hari meningkatkan jumlah beban latihannya untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

#### b. Tujuan dan Sasaran Latihan

Bompa (1994: 5) menerangkan bahwa tujuan latihan adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat terampil maupun kinerja atlet, dan diarahkan oleh pelatihnya untuk mencapai tujuan umum latihan. Menurut Sukadiyanto (2005: 8) sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan keterampilan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi.

Sukadiyanto (2005: 9) menjelaskan sasaran latihan dan tujuan latihan secara garis besar antara lain:

(a) Meningkatkan kualitas fisik dasar dan umum secara menyeluruh, (b) Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus, (c) Menambah dan menyempurnakan teknik, (d) Menambah dan menyempurnakan strategi, teknik, taktik, dan pola bermain, dan (e) Meningkatkan kualitas dan keterampilan psikis olahragawan dalam bertanding.

Menurut Harsono (1988: 100) tujuan serta sasaran utama dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan

prestasinya semaksimal mungkin. Selanjutnya Harsono (1988: 100) menyatakan bahwa untuk mencapai hal itu, ada 4 (empat) aspek latihan yang perlu diperhatikan oleh atlet, yaitu: (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, dan (d) latihan mental.

Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan tujuan dan sasaran latihan adalah untuk memperbaiki dan menyempurnakan keterampilan baik teknik atau pun fisik olahragawan untuk mencapai prestasi.

### c. Prinsip-prinsip Latihan

Menurut Sukadiyanto (2005: 12) prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan. Menurut Sukadiyanto (2005: 12-22) prinsip-prinsip latihan yang menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai, antara lain:

(1) prinsip kesiapan, (2) individual, (3) adaptasi, (4) beban lebih, (5) progresif, (6) spesifik, (7) variasi, (8) pemanasan dan pendinginan, (9) latihan jangka panjang, (10) prinsip berkebalikan, (11) tidak berlebihan, dan (12) sistematis.

Menurut Bompa (1994: 29) prinsip latihan adalah suatu petunjuk/pedoman dan peraturan yang sistematis dan seluruhnya berlangsung dalam proses latihan. Prinsip-prinsip latihan menurut Bompa (1994: 29-48) adalah: (1) Prinsip partisipasi aktif mengikuti latihan, (2) Prinsip perkembangan menyeluruh, (3) Prinsip spesialisasi, (4) Prinsip individual, (5) Prinsip bervariasi, (6) Model dalam proses latihan, (7) Prinsip peningkatan beban.

Dalam penelitian ini prinsip latihan yang akan digunakan untuk mendukung proses latihan adalah: (1) Prinsip partisipasi aktif mengikuti

latihan, (2) Prinsip variasi, (3) Model dalam proses latihan, dan (4) Prinsip peningkatan beban.

### 3. Teknik Dasar Bola Basket

Menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 12) teknik dasar dibagi menjadi beberapa bagian:

#### a. Lemparan

- 1) Lemparan tolakan dada dengan dua tangan
- 2) Lemparan pantulan
- 3) Lemparan di atas kepala dengan dua tangan
- 4) Lemparan ayunan bawah dengan dua tangan
- 5) Lemparan samping dengan satu tangan
- 6) Lemparan kaitan

#### b. Menembak (*shooting*)

- 1) Tembakan loncat:
  - a) Menghadap papan dengan sikap berhenti: tembakan dua tangan dari dada, tembakan dua tangan dari atas kepala, tembakan satu tangan, tembakan satu tangan dari atas kepala.
  - b) Menghadap papan dengan sikap lompat: tembakan lompat dengan dua tangan di atas kepala, tembakan lompat dengan satu tangan.
  - c) Menghadap papan dengan sikap lari: tembakan *lay up* dengan tangan kanan atau tangan kiri, tembakan *lay up* dengan dua tangan dari bawah, tembakan *lay up* dengan dua tangan dari atas kepala, tembakan *lay up* dengan satu tangan dari bawah.
  - d) Membelakangi papan dengan sikap berhenti: tembakan memutar lurus di bawah keranjang, tembakan melangkah di bawah keranjang, tembakan kaitan, tembakan setengah kaitan, tembakan ayunan di bawah keranjang dengan dua tangan, tembakan ayunan di bawah keranjang dengan satu tangan.
  - e) Membelakangi papan dengan sikap melompat: tembakan melompat di bawah keranjang, tembakan melompat memutar dengan satu tangan, tembakan melompat memutar dengan dua tangan.

#### 2) Tembakan *lay up*

Tembakan *lay up* adalah tembakan yang dilakukan dengan jarak dekat sekali dengan keranjang basket, hingga seolah-olah bola itu diletakan ke dalam keranjang basket yang didahului dengan gerak dua langkah.

Tembakan ini disebut gaya tembakan langkah tiga. Gerakan melangkah dapat dilakukan dari menerima operan atau gerakan

menggiring bola. Melangkahakan kedua kaki, mengoper atau menembakkan bola merupakan unsur yang sangat penting dalam gerakan *lay up* (Nuril Ahmadi 2007: 19).

**c. Menggiring (*dribble*)**

Keterampilan menggiring dengan tangan lemah dan tangan kuat adalah kunci untuk meningkatkan permainan. Untuk melindungi bola, jagalah agar tubuh berada di antara bola dan lawan. Dengan kata lain, jika menggiring bola dengan sisi tangan yang lemah, maka lindungi dengan tubuh. *Dribble* membantu memindahkan bola di lapangan dan menjauhkan diri dari penjagaan. Setiap tim butuh paling tidak satu pemain yang dapat membawa bola dengan cepat di lapangan pada suatu terobosan cepat (*fast break*) dan melindunginya terhadap penjagaan. Beberapa manfaat *dribble* menurut Wissel (1996: 95) terjemahan Bagus Pribadi, yaitu:

- a) Memindahkan bola keluar dari daerah padat penjagaan ketika operan tidak memungkinkan (contoh bila setelah *rebound* atau dijaga dua orang).
- b) Memindahkan bola ketika penerima tidak bebas penjagaan.
- c) Memindahkan bola pada saat *fast break* karena rekan *team* tidak bebas penjagaan untuk mencetak angka.
- d) Menembus penjagaan kearah ring.
- e) Menarik perhatian penjaga untuk membebaskan rekan tim.
- f) Menyiapkan pemain penyerang.
- g) Memperbaiki posisi atau sudut (*angle*) sebelum mengoper rekan.
- h) Membuat peluang untuk menembak.

Melakukan *dribble* adalah sangat penting untuk permainan individu maupun tim. Sangatlah penting untuk mengerti kapan harus dan kapan tidak seorang pemain melakukan *dribble* (Wissel 1996: 119,

terjemahan Bagus Pribadi). Menggiring bola adalah suatu cara untuk membawa bola ke segala arah dengan lebih dari satu langkah asal bola sambil dipantulkan dan merupakan suatu usaha untuk mengamankan bola dari rampasan lawan sebab dengan demikian dapat bergerak menjauhkan lawan sambil memantulkan bola kemana ia tuju (Rastafari Horongbala dan Imam Sulaiman, 2005: 17).

**d. Memoros (*pivot*)**

Semua teknik dasar harus dapat dikuasai oleh pemain basket agar dapat menjadi pemain bola basket yang handal dan berprestasi. Karena pemain bola basket yang berprestasi akan mendukung menjadi pemain yang tangguh dan dapat bermain lebih baik dari pemain lain. Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa teknik dasar permainan bola basket terdiri atas *passing*, *dribbling*, *shooting*, *footwork*, dan *pivot*. Berbagai macam pendapat dari para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa permainan bola basket adalah suatu olahraga beregu yang bertujuan untuk mendapatkan *point* dengan menggunakan teknik yang benar.

Dari beberapa teknik di atas yang paling penting untuk mendapatkan nilai adalah teknik menembak. Teknik menembak diperlukan karena dalam permainan bola basket, tembakan yang masuk ke keranjang akan mendapatkan nilai. Apabila suatu tembakan dilakukan dari garis luar daerah setengah lingkaran dan masuk diberi nilai 3 (tiga),

dan apabila tembakan dilakukan dari dalam setengah lingkaran dan masuk diberi nilai 2 (dua).

Menurut Wissel (1996: 2) terjemahan Bagus Pribadi, posisi pemain yang paling umum pada permainan tim dengan 5 (lima) pemain adalah

Pemain 1 sebagai *point-guard (best ballhandlers)*, pemain 2 (dua) sebagai *shooting guard (best outside shooter)*, pemain 3 (tiga) sebagai *small forward (versatile in side dan out side player)*, pemain 4 (empat) sebagai *power forward (strong rebounding forward)* dan pemain 5 (lima) sebagai pemain tengah (*inside score, rebounder dan shoot blocker*).

Setelah mendapatkan pembagian tugas, masing-masing pemain harus mempunyai spesialisasi dalam kemahiran menembak. Prinsip spesialisasi dalam kemahiran menembak, dilakukan oleh pelatih Adolf F. Rupp dari University of Kentucky yang dikutip oleh Sukintaka (1982: 62-63) yaitu;

“Kami di Kentucky melatih kemahiran menembak, kami dengan menyesuaikan terhadap tugas dan kedudukan para pemain, kami dalam permainan yaitu menyesuaikan terhadap tempat daerah sesungguhnya dari tempat mana akan terbuka kemungkinan-kemungkinan terbesar dapat dilepaskan tembakan-tembakan. Kami tidak mengizinkan para pemain depan atau belakang regu kami untuk berlatih menembak mahir dari tempat-tempat lain kecuali dari tempat mana terbuka kemungkinan terbesar untuk melepaskan tembakan sesuai dengan tugasnya dalam pertandingan”.

Dari pernyataan di atas pelatih harus menanamkan kebiasaan tertentu kepada pemainnya sehingga dalam bermain, seorang pemain dapat menentukan umpan dan dimana harus menembak. Nuril Ahmadi (2007: 13) menyatakan:

Untuk memiliki suatu tim bola basket yang handal, ada tiga faktor utama yang harus dipenuhi yaitu: (1) Penguasaan teknik dasar (*fundamentals*), (2) Ketahanan fisik (*physical condition*), (3) Kerja sama (pola dan strategi). Latihan teknik dasar bola basket dimulai dari penguasaan bola. Pertama-tama coba coba pegang bola basket, kemudian raba, pantulkan, lemparkan dan mainkan sehingga anda dapat mengenal karakteristik bola seperti keras bola, lentingan bola dan kasarnya bola.

Engkos Kosasih (1985: 185-195) berpendapat bahwa teknik dasar permainan bola basket terdiri dari beberapa macam cara, yakni,

- 1) Cara melompat dan menangkap bola,
- 2) Cara memantul-mantulkan bola (*dribbling*),
- 3) Cara memasukkan bola atau menembak (*shooting*),
- 4) Cara berputar (*pivot*),
- 5) Olah kaki atau gerakan kaki (*foot work*),
- 6) Melompat atau meloncat (*jumping*), dan
- 7) Gerakan tipu (*fakes and feints*).

Begitu pula dengan Wissel (1996: 2) terjemahan Bagus Pribadi, ia membagi teknik dasar bola basket menjadi 7 macam yakni: (1) *Footwork* (gerakan kaki), (2) *Shooting* (menembak), (3) *Passing* (operan) dan menangkap, (4) *Dribble*, (5) *Rebound*, (6) Bergerak dengan bola, (7) Bergerak tanpa bola, dan (8) Bertahan

#### **4. Hakikat Daya Tahan**

Daya tahan merupakan salah satu komponen biomotor utama/dasar dalam setiap cabang olahraga. Komponen biomotor daya tahan pada umumnya digunakan sebagai salah satu tolok ukur untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani (*physical fitness*) olahragawan. Kebugaran fisik adalah suatu keadaan keterampilan peralatan tubuh yang dapat memelihara keseimbangan tersedianya energi sebelum, selama dan sesudah aktivitas/kerja berlangsung.

Menurut Bumpa (1994: 288-289) ada dua jenis daya tahan, yaitu: (1) daya tahan umum, dan (2) daya tahan khusus. Ditinjau dari lama kerja/jangka waktu daya tahan dibedakan menjadi: (1) daya tahan jangka panjang, (2) daya tahan jangka menengah, (3) daya tahan jangka pendek, (4) daya tahan otot, dan (5) daya tahan kecepatan.

Menurut Sukadiyanto (2005: 57) pengertian daya tahan ditinjau dari kerja otot adalah keterampilan kerja otot atau sekelompok dalam jangka waktu tertentu, sedangkan pengertian daya tahan dari sistem energi adalah keterampilan kerja organ-organ tubuh dalam jangka waktu tertentu. Berdasarkan dua pengertian tersebut maka daya tahan didefinisikan sebagai keterampilan peralatan organ tubuh untuk melawan kelelahan selama berlangsungnya aktivitas/kerja.

Menurut Sukadiyanto (2005: 58) tujuan dari latihan daya tahan adalah untuk meningkatkan keterampilan olahragawan agar dapat mengatasi kelelahan selama aktivitas berlangsung. Kelelahan yang dimaksud adalah kelelahan baik secara fisik maupun psikis. Lebih lanjut Sukadiyanto menjelaskan beberapa keuntungan yang dimiliki oleh olahragawan yang memiliki ketahanan baik akan mendapat keuntungan selama bertanding diantaranya mereka akan mampu: (a) menentukan irama dan pola permainan, (b) memelihara atau mengubah irama dan pola permainan sesuai dengan yang diinginkan, dan (c) berjuang secara ulet dan tidak mudah menyerah selama bertanding.

#### a. Pengertian Daya Tahan Anaerobik

Setiap aktivitas olahraga memerlukan intensitas maksimal dalam waktu pendek selalu memerlukan sumber energi anaerobik. Pemenuhan kebutuhan energi akan berubah dari anaerobik menjadi aerobik, bila

durasinya bertambah yang secara otomatis akan diikuti dengan penurunan intensitas. Tanpa memiliki keterampilan anaerobik yang baik, maka olahragawan tidak akan mampu bekerja dengan intensitas yang tinggi dan durasi yang pendek atau kerja yang bersifat eksplosif.

Menurut Sukadiyanto (2005: 61) anaerobik adalah aktivitas yang tidak memerlukan bantuan oksigen (O<sub>2</sub>). Sukadiyanto menjelaskan lebih lanjut daya tahan anaerobik didefinisikan menjadi 2 (dua), yaitu:

- 1) Daya tahan anaerobik laktik adalah keterampilan seseorang untuk mengatasi beban latihan dengan intensitas maksimal dalam jangka waktu antara 10 detik sampai 120 detik.
- 2) Daya tahan anaerobik alaktik adalah keterampilan seseorang untuk mengatasi beban latihan dengan intensitas maksimal dalam jangka waktu kurang dari 10 detik.

Menurut Pate (1993: 300, terjemahan) keterampilan anaerobik adalah kecepatan maksimal dimana kerja dapat dilakukan dengan menggunakan sumber energi anaerobik. Lebih lanjut Pate menjelaskan keterampilan dan kecepatan anaerobik ditentukan oleh faktor-faktor berikut: (1) jenis serabut otot-distribusi serabut otot cepat (*fast twitch*) dan otot lambat (*slow twitch*), (2) koordinasi otot syaraf, (3) faktor-faktor biomekanika (misal: keterampilan), dan (4) kekuatan otot.

Setiap aktivitas yang berlangsung dalam waktu beberapa detik/ secara anaerobik tenaga yang diperlukan sangat tergantung kepada ATP (*Adenosin Triphosphate*) dan PC (*Phospo Creatin*). Daya tahan anaerobik sangat berkaitan erat dengan jenis serabut otot yang dimiliki oleh olahragawan. Olahragawan yang memiliki persentase serabut otot putih (*fast-twitch fiber*) lebih besar akan cenderung untuk menghasilkan

tenaga anaerobik yang lebih besar dari pada olahragawan yang memiliki distribusi serabut otot merah (*slow-twitch fiber*) yang lebih besar dan ini sesuai dengan sifat-sifat yang dimiliki oleh serabut otot putih, bahwa kesatuan motor *fast twitch* cepat lelah.

b. Pengertian Daya Tahan Aerobik

Pate (1993: 301, terjemahan) menyatakan bahwa daya tahan kardiovaskuler (aerobik) mengacu kepada keterampilan melakukan kegiatan berintensitas sedang keseluruhan tubuh dan sebagian besar otot untuk periode waktu yang panjang. Menurut Sukadiyanto (2005: 61) daya tahan aerobik adalah keterampilan seseorang untuk mengatasi beban latihan dalam jangka waktu lebih dari 3 menit secara terus menerus.

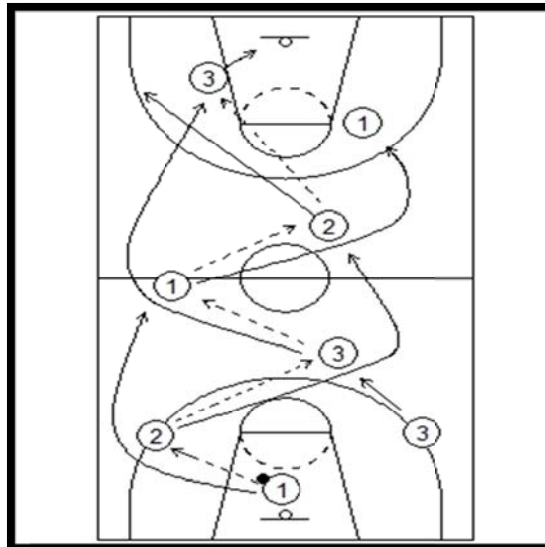
Dalam setiap cabang olahraga latihan fisik yang pertama kali dilakukan adalah membentuk daya tahan umum, yang baik dilakukan dengan latihan aerobik. Aerobik adalah bentuk aktivitas yang membutuhkan oksigen (O<sub>2</sub>). Latihan aerobik bertujuan untuk mempersiapkan sistem sirkulasi dan respirasi, penguatan tendo, dan ligamenta, mengurangi resiko terjadinya cedera, serta penyediaan sumber energi untuk aktivitas dengan intensitas tinggi dan berlangsung lama.

**5. Hakikat *Fullcourt Drill Three Man Weave***

Menurut Wissel (1996: 1) *fullcourt drill three man weave* adalah;

bentuk latihan yang menggunakan panjang lapangan yang mana menggunakan tiga orang pemain dua pemain sebagai rekan. Buat tiga jalur berjarak sama sepanjang *baseline*, satu pemain mulai dengan bola di jalur tengah di jalur tengah, melontarkan tinggi atas

papan ring dan melakukan *rebound* dengan kedua tangan. Pada saat *rebound*, pemain di sayap kanan berlari ke posisi *outlet* melewati perpanjangan garis pelanggaran, *rebounder* melakukan *passing out* dengan dua tangan di atas kepala ke arah sayap kanan melintasi lingkaran luar garis pelanggaran *rebounder* lari ke tengah lapangan dan menerima bola kembali dengan *passing* dada. Pemain sayap kiri berlari cepat ke lapangan lalu pemain di tengah melakukan *passing* dada ke sayap kiri yang telah mendahului.



**Gambar 1. Fullcourt Drill Three Man Weave**

(<http://www.google.com/imgres?imgurl=http://www.betterbasketballcoaching.com/images/Three-man-weave.com>)

Menurut (Jerry Krause, 1994: 115) *Three-man weave* merupakan salah satu cara yang paling umum di mana pelatih mulai kegiatan mereka. Bersama dengan *fastbreak*, ini adalah cara yang hebat untuk pemanasan pemain, sementara pada saat yang sama mereka bekerja di atas fundamental. Dengan latihan ini pemain membantu mengembangkan keterampilan teknik dasar, transisi dan *fastbreak* untuk melewati bola tajam dan efisien saat bergerak pada kecepatan tinggi sementara bagian kedua dari latihan bekerja pada keterampilannya untuk bergerak cepat dan efektif dari pelanggaran untuk pertahanan.

## B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini di antaranya sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Mohammad Doni (2012) yang berjudul "Pengaruh Latihan *Sprint Training* dan Kelincahan terhadap Peningkatan Daya Tahan Anaerobik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMK Negeri 3 Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan eksperimen *pretest and posttest design*, dengan membagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok A dan kelompok B. Kelompok eksperimen A dengan perlakuan *sprint training* dan kelompok eksperimen B dengan perlakuan latihan kelincahan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bola basket putra di SMK Negeri 3 Yogyakarta yang berjumlah 20 atlet. Sampel yang diambil dari hasil *total sampling* berjumlah 20 atlet. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan daya tahan anaerobik dengan melakukan tes lari 300 meter. Analisis data menggunakan uji t. Hasil pengujian menunjukkan ada perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen *sprint training*, dengan t hitung  $11.394 > t$  tabel 2.26 dan nilai signifikansi  $p$   $0.000 < 0.05$ , kenaikan persentase sebesar 12.024%. Tidak ada perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen kelincahan, dengan t hitung  $1.369 < t$  tabel 2.26 dan nilai signifikansi  $p$   $0.204 > 0.05$ , kenaikan persentase sebesar 1.181%. Latihan *sprint training* lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan daya tahan anaerobik peserta ekstrakurikuler

bola basket, dengan  $t$  hitung sebesar  $2.568 > t$  tabel = 2.10 dan sig.  $0.019 < 0.05$ . Selisih *posttest* sebesar 5.715.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Dwi Budimandani (2012) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Ballhandling* Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Pemain Bola Basket SMAN 2 Wates”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada peningkatan keterampilan teknik dasar bola basket setelah mengikuti latihan *ballhandling* dengan menggunakan tes STO (Sekolah Tinggi Olahraga) yang meliputi tes keterampilan *passing*, *dribbling*, *shooting*. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra SMAN 2 Wates yang menjadi tim utama bolabasket yang berjumlah 15 siswa. Jumlah populasi 15 orang tersebut, semuanya digunakan sebagai sampel, dan disebut *total sampling*. Tes dan pengukuran pada bola basket dilakukan sesuai standar Sekolah Tinggi Olahraga, tes dan pengukuran tersebut terdiri dari (1) Memantulkan bola ke tembok, (2) Menggiring bola dan (3) Menembak bola ke ring basket selama satu menit. Analisis data yang digunakan adalah Uji  $t$ . Dari hasil uji  $t$  dapat dilihat bahwa  $t$  hitung  $-9.244 > 2.14$  ( $t$ -tabel  $df$  14) dan nilai signifikansi  $p$  sebesar  $0.000 < 0.05$ , hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara *pretest* dan *posttest* keterampilan teknik dasar pemain bolabasket SMU Negeri 2 Wates. Dari data *pretest* memiliki rerata 198.0 dan pada saat *posttest* rerata mencapai 219.2. Adanya perbedaan ini menunjukkan bahwa latihan *ballhandling* mampu meningkatkan keterampilan teknik dasar pemain bola basket SMU Negeri 2 Wates.

Besarnya perubahan keterampilan teknik dasar bola basket tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar -21.2 (tanda negatif menunjukkan kelompok *posttest* lebih besar dari kelompok *pretest*) lebih banyak dibandingkan sebelum diberikan latihan *ballhandling*, kenaikan persentase sebesar 10.7%.

### **C. Kerangka Berpikir**

Aktivitas olahraga di Indonesia terus-menerus berkembang dari tahun ke tahun. Cabang olahraga telah tersebar ke berbagai pelosok tanah air. Dengan demikian perhatian pemerintah akan sarana prasarana dan kondisi para atlet kita semakin lama makin baik dan sejajar dengan perkembangan prestasi olahraga baik nasional maupun internasional. Basket merupakan olahraga yang mulai populer di Indonesia di era globalisasi saat ini. Dapat dilihat dari munculnya even besar seperti DBL (*Deteksi Basketball League*) JRBL (*Junior Basketball League*).

Dalam permainan bola basket sudah tentu kita sangat memerlukan suatu teknik dasar dan daya tahan tubuh yang baik tapi jika hal itu tidak diimbangi dengan latihan yang baik itu juga akan terasa sia-sia. Maka dari itu perlu adanya latihan teknik dasar dan daya tahan dalam bermain basket agar bisa bermain dengan baik. Dengan latar belakang di atas saya tertarik, untuk mengadakan penelitian dengan judul pengaruh latihan *fullcourt drill three man weave* terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar dan daya tahan *anaerobic* dalam bermain bola basket. Pengaruh latihan *fullcourt drill three*

*man weave* terhadap peningkatan teknik dasar dan daya tahan *anaerobic* merupakan aktifitas yang sangat efisien. Peningkatan pengaruh latihan *fullcourt drill three man weave* terhadap peningkatan teknik dasar dan daya tahan *anaerobic* dalam bermain bola basket untuk cabang bola basket sangat berpengaruh karena dengan mempunyai keterampilan teknik dasar yang baik dan daya tahan yang baik itu sangat bisa membantu seseorang untuk bermain dengan baik dan mencapai prestasi maksimal.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

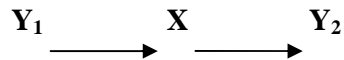
Berdasarkan kajian teori dan penelitian yang relevan maka hipotesis penelitian ini adalah;

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan *fullcourt drill three man weave* terhadap peningkatan teknik dasar atlet bola basket klub Yuso.
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan *fullcourt drill three man weave* terhadap peningkatan daya tahan anaerobik atlet bola basket klub Yuso.

### BAB III METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Penelitian ini berakar dari permasalahan untuk mengetahui pengaruh latihan *fullcourt drill three man weave* terhadap peningkatan keterampilan daya tahan *anaerobic* pemain bola basket. Penelitian ini termasuk *pra-experiment*, dengan sampel tidak terpisah, karena tidak dapat mengontrol semua variabel yang mempengaruhi hasil eksperimen (Suharsimi Arikunto, 2002: 398). Metode eksperimen dengan sampel tidak terpisah maksudnya peneliti hanya memiliki satu kelompok (sampel) saja, yang diukur dua kali, pengukuran pertama dilakukan sebelum subjek diberi perlakuan (*pretest*), kemudian perlakuan (*treatment*), yang akhirnya ditutup dengan pengukuran kedua (*posttest*). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*The one Group Pretest Posttest Design*” atau tidak adanya grup kontrol (Sukardi, 2009: 18) adapun rancangan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:



Keterangan:

- Y<sub>1</sub> : Pengukuran Awal (*Pretest*)
- X : Perlakuan (*Treatment*)
- Y<sub>2</sub> : Pengukuran Akhir (*Posttest*)

1. Tes Awal
2. Perlakuan (*Treatment*)  
*Treatment* dalam penelitian ini adalah memberikan latihan *fullcourt drill three man weave*, dilaksanakan selama 16 kali pertemuan dengan satu kelompok eksperimen.
3. Pengukuran Akhir (*Posttest*)  
*Posttest* bertujuan untuk mengetahui keterampilan akhir setelah diberi perlakuan. Pengukuran dilakukan sama seperti pengukuran yang dilakukan pada *pretest*, yaitu daya tahan *anaerobic*.

## B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Sumadi Suryabrata (1983: 76) definisi operasional adalah definisi yang didasarkan atas sifat-sifat hal yang didefinisikan yang dapat diamati. Setiap penelitian mempunyai objek yang dijadikan sasaran dalam penelitian. Objek tersebut sering disebut sebagai gejala, sedangkan gejala-gejala yang menunjukkan variasi baik dari jenisnya maupun tingkatnya disebut variabel. Adapun definisi variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Latihan *fullcourt drill three man wave* adalah latihan yang menggunakan panjang lapangan yang mana menggunakan tiga orang pemain dua pemain sebagai rekan. Buat tiga jalur berjarak sama sepanjang *baseline*, satu pemain mulai dengan bola di jalur tengah di jalur tengah, melontarkan tinggi atas papan ring dan melakukan *rebound* dengan kedua tangan. Pada saat *rebound*, pemain di sayap kanan berlari ke posisi *outlet* melewati perpanjangan garis pelanggaran, *rebounder* melakukan *passing out* dengan dua tangan di atas kepala ke arah sayap kanan melintasi lingkaran luar garis pelanggaran *rebounder* lari ke tengah lapangan dan menerima bola kembali dengan *passing* dada. Pemain sayap kiri berlari cepat ke lapangan lalu pemain di tengah melakukan *passing* dada ke sayap kiri yang telah mendahului.
2. Daya tahan anaerobik adalah melakukan aktivitas/kerja dalam waktu yang singkat tanpa membutuhkan oksigen yang diukur dengan tes lari 300 meter dengan satuan detik.

3. Keterampilan teknik dasar bola basket merupakan keterampilan dasar yang dimiliki oleh setiap pemain bola basket yang dapat di tes menggunakan STO (Sekolah Tinggi Olahraga), yaitu memantulkan bola, menggiring bola, dan memantulkan bola selama 1 menit dengan satuan detik kemudian dikonversikan ke dalam tabel skor (*T-Test*).

## **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

### **1. Populasi**

Menurut Sugiyono (2007: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2002: 115). Berdasarkan definisi tersebut di atas, maka dapat disimpulkan bahwa populasi adalah keseluruhan individu atau objek penelitian yang di duga memiliki sifat dan karakteristik yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota tim bola basket putra klub YUSO Yogyakarta yang berjumlah 36 atlet.

### **2. Sampel**

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 117) mengatakan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sedangkan Sutrisno Hadi (1991: 221) menyatakan sampel adalah sejumlah penduduk yang jumlahnya kurang dari jumlah populasi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, teknik ini didasarkan atas tujuan tertentu.

Adapun syarat-syarat yang harus dipenuhi dalam pengambilan sampel ini, yaitu:

- a. Pengambilan sampel berdasarkan atas ciri-ciri, sifat-sifat atau karakteristik tertentu, yang merupakan ciri-ciri pokok populasi.
- b. Subjek yang diambil sebagai sampel benar-benar merupakan subjek yang paling banyak mengandung ciri-ciri yang terdapat pada populasi.
- c. Penentuan karakteristik populasi dilakukan dengan cermat di dalam studi pendahuluan.

Dari syarat-syarat yang dikemukakan di atas, yang dimaksud sampel dalam penelitian ini, yaitu: (1) atlet bola basket YUSO Yogyakarta, (2) berjenis kelamin laki-laki, (3) berusia 15-18 tahun. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi adalah berjumlah 15 siswa.

## **D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen Penelitian**

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 136) instrumen penelitian adalah alat yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan tes. Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur tingkat keterampilan daya tahan anaerobik atlet bola basket klub Yuso Yogyakarta adalah tes lari 300 meter, yang dikembangkan oleh Harsuki

(2003: 331) dan tes keterampilan teknik dasar bola basket sesuai standar Sekolah Tinggi Olahraga.

**a. Tes Daya Tahan Aerobik**

Tes keterampilan daya tahan anaerobik yaitu tes lari 300 meter dilakukan di GSP UGM Yogyakarta. Tes dilakukan dua kali dan diambil nilai yang terbaik dengan satuan detik. Berikut disajikan dalam tabel standar lari 300 meter adalah sebagai berikut:

**Tabel 1.** Standar Lari 300 Meter Dalam Detik

Kategori	Putra
Bagus Sekali	31.80 – 38.95 detik
Bagus	38.96 – 44.59 detik
Sedang	44.60 – 49.89 detik
Cukup	49.90 – 55.29 detik
Kurang	55.30 – 60.59 detik

(Harsuki, 2003: 331)

**b. Tes Keterampilan Dasar Bola Basket**

Tes dan pengukuran pada keterampilan teknik dasar bola basket dapat dilakukan sesuai standar Sekolah Tinggi Olahraga, Validitas tes sebesar 0,804 dan Reabilitas tes sebesar 0,893, tes dan pengukuran tersebut terdiri dari (1) Memantulkan bola ke tembok (*wall ball*), (2) Menggiring bola (*dribble*) dan (3) menembak bola ke ring basket selama satu menit yang dikemukakan oleh Ngatman (2001: 11-13) sebagai berikut:

(1) Memantulkan bola ke tembok

Pada aba-aba “siap”, anak berdiri di belakang garis batas, menghadap ke arah sasaran atau tembok, bola pada kedua tangan. Pada aba-aba “Ya”, pantulkan ke arah sasaran sebanyak-banyaknya selama 15 detik. Bola tidak boleh di voli. Pantulan yang syah apabila bola memantul pada garis atau dalam daerah sasaran dan dilakukan pada atau dari belakang garis batas. Dalam memantulkan

atau melemparkan bola boleh dengan satu atau dua tangan. Apabila tidak terkuasai dan berada jauh dari garis batas, bola segera diambil dan dengan cepat kembali siap di belakang garis batas untuk memulai pantulan berikutnya. Pelaksanaan berhenti setelah aba-aba “Stop”.

(2) Menggiring bola

Pada aba-aba “Siap” testi berdiri dibelakang garis *start*, letakan bola di tengah-tengah garis *start*. Setelah aba-aba “Ya”, testi segera mengambil bola dan menggiringnya sesuai dengan arah atau lintasan yang ditentukan dalam gambar, sampai kembali dan melewati garis *finish*. Menggiring bola boleh berganti tangan, asalkan sesuai dengan peraturan permainan bola basket. Setiap kursi harus dilampaui dengan menggiring bola. Pada saat melampaui garis *finish*, bola harus tetap digiring. Garis *start* juga merupakan garis *finish*. Apabila saat menggiring, bolanya mental jauh, ulangilah tes tersebut dengan segera. Apabila pada saat menggiring bola tidak memantul atau tidak terkuasai, maka boleh dipegang dan segera di giring lagi.

(3) Pada aba-aba “Siap”, testi berdiri bebas di dekat dan ke arah ring (basket) dengan bola ditangan. Setelah aba-aba “Ya”, segera menembakan bola ke dalam basket sebanyak-banyaknya selama 1 menit. Apabila bola mental jauh atau tidak terkuasai lagi, bola segera diambil dan dengan lari atau berjalan, kembali secepat-cepatnya ke arah ring untuk kemudian menembakkan lagi ke ring selama waktu yang tersisa.

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes lari 300 meter dan tes keterampilan teknik dasar bola basket dengan tes STO. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *pretest* dan *posttest* lari 300 meter dan tes keterampilan teknik dasar bola basket dengan tes STO untuk mengukur sebelum sampel diberikan perlakuan, dan data *posttest* setelah sampel diberikan perlakuan.

## **E. Teknik Analisis Data**

Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan analisis Uji-t (*t-test*). Berdasarkan data yang diperoleh, teknik pengolahan data menggunakan uji-t yaitu dengan membandingkan nilai rerata dari hasil *pretest* – *posttest* (sebelum dan sesudah perlakuan) dengan sampel yang sama dimaksud untuk mengetahui pengaruh semua variabel bebas terhadap variabel terikat. Sebelum melangkah ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas (Suharsimi Arikunto, 2006: 299).

### **1. Uji Prasyarat**

#### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16.

#### **b. Uji Homogenitas**

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Homogenitas dicari dengan uji F dari data *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan bantuan program SPSS 16.

## 2. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 16 yaitu yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok 1 (*pretest*) dan kelompok 2 (*posttest*). Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka  $H_0$  ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka  $H_0$  diterima.

Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

## **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **A. Hasil Penelitian**

#### **1. Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di klub bola basket Yuso pada tanggal 7 Maret s.d 4 April 2013. Penelitian diawali *pretest* pada hari Kamis, 7 Maret 2013 pukul 16.00 s.d 18.00 WIB dan diakhiri *posttest* hari Kamis 4 April 2013 pukul 16.00 s.d 18.00 WIB. Tes lari 300 meter dilaksanakan di GSP UGM Yogyakarta.

#### **2. Hasil Data Penelitian**

*Pretest* bertujuan untuk mencari data atlet sebelum diberikan perlakuan atau untuk membandingkan dengan hasil *posttest*. Tes menggiring bola, memantulkan bola dan menembak bola dan tes lari 300 meter (*posttest*) dilakukan setelah atlet diberikan latihan *fullcourt drill three man weave* selama 16 kali pertemuan. Tes memantulkan bola dilakukan selama 15 detik, tes menggiring bola dilakukan dengan secepat-cepatnya, dan tes menembak bola dilakukan selama satu menit. Semua tes dilakukan dengan dua kali kesempatan dan diambil nilai yang terbaik. Setelah data terkumpul maka hasilnya dikonsultasikan dengan tabel *t-score*. Dengan demikian diperoleh data keterampilan teknik dasar bola basket dan daya tahan anaerobik atlet. Hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 2.** Hasil *Pretest* dan *Posttest* Atlet Bola Basket Yuso

NO	Nama	Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket		Daya Tahan Anaerobik	
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Pretest</i>	<i>Pos5test</i>
1	Ajis	203	221	53.27	46.19
2	Anas	213	226	54.39	48.08
3	Bagus	204	225	52.12	47.66
4	Ega	182	195	55.15	47.32
5	Faiz	195	225	58.14	56.33
6	Kharis	180	210	57.34	56.27
7	Lutfi	179	212	58.32	54.43
8	Noval	203	213	58.11	49.76
9	Randika	211	221	58.33	52.55
10	Resan	207	233	52.37	51.49
11	Risang	201	217	54.41	50.21
12	Ryan	210	230	54.45	49.11
13	Tosan	216	228	58.27	56.72
14	Trias	176	209	58.53	55.34
15	Yusuf	190	223	57.56	56.23
<b>Rata-rata</b>		<b>198.0000</b>	<b>219.2000</b>	<b>56.0507</b>	<b>51.8460</b>
<b>SD</b>		<b>13.45893</b>	<b>9.95849</b>	<b>2.38323</b>	<b>3.78771</b>
<b>Min</b>		<b>176.00</b>	<b>195.00</b>	<b>52.12</b>	<b>46.19</b>
<b>Maks</b>		<b>216.00</b>	<b>233.00</b>	<b>58.53</b>	<b>56.72</b>

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan *fullcourt drill three man weave* terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar dan daya tahan anaerobik atlet bola basket klub YUSO, hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

a. Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket

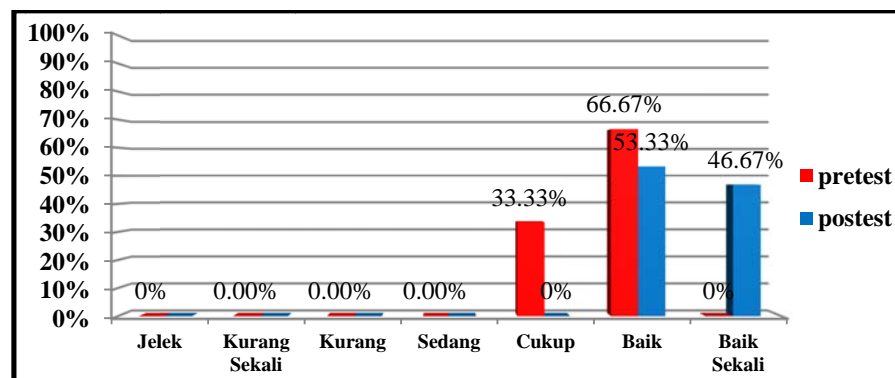
Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* nilai minimal = 176.0, nilai maksimal = 216.0, rata-rata (*mean*) = 198.0, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 13.45, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 195.0, nilai maksimal = 233.0, rata-rata (*mean*) = 219.2, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 9.95.

Deskripsi hasil penelitian *pre-test* dan *posttest* keterampilan teknik dasar bola basket atlet bola basket klub Yuso. Deskripsi hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 3.** Hasil *Pretest* dan *Posttest* Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket

Jumlah T Score	Pretest		Posttest		Kategori
	F	%	F	%	
222-keatas	0	0%	7	46.67%	Baik Sekali
193-221	10	66.67%	8	53.33%	Baik
165-192	5	33.33%	0	0%	Cukup
136-164	0	0%	0	0%	Sedang
107-135	0	0%	0	0%	Kurang
79-109	0	0%	0	0%	Kurang Sekali
78-kebawah	0	0%	0	0%	Jelek
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100.00%</b>	<b>15</b>	<b>100.00%</b>	

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik hasil *pre-test* dan *posttest* keterampilan teknik dasar bola basket atlet bola basket klub YUSO dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 2.** Grafik Hasil Penilaian *Pretest* dan *Posttest* Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket Atlet Bola Basket Klub Yuso

Berdasarkan tabel di atas, keterampilan teknik dasar bola basket atlet bola basket klub YUSO pada saat *pretest* nilai terendah pada rentang 165-192 masuk dalam kategori cukup sebesar 33.33%, dan nilai tertinggi pada rentang 193-221 masuk dalam kategori baik dengan persentase

sebesar 66.67%, dan pada saat *posttest* nilai terendah pada rentang 193-221 masuk dalam kategori baik dengan persentase sebesar 53.33%, dan nilai tertinggi pada rentang 222 ke atas masuk dalam kategori baik sekali dengan persentase sebesar 46.67%.

b. Daya Tahan Anaerobik

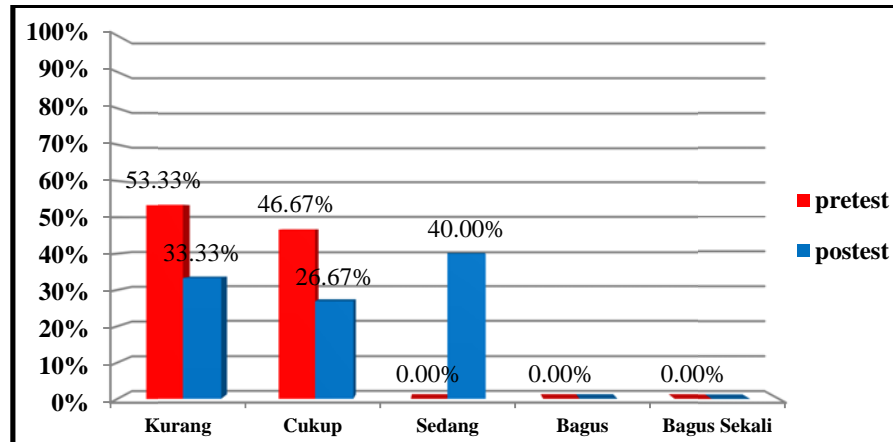
Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* nilai minimal = 52.12, nilai maksimal = 58.53, rata-rata (*mean*) = 56.05, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 2.38, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 46.49, nilai maksimal = 56.72, rata-rata (*mean*) = 51.84, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 3.78.

Deskripsi hasil penelitian *pre-test* dan *posttest* daya tahan anaerobik atlet bola basket klub Yuso. Deskripsi hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.** Hasil *Pretest* dan *Posttest* Daya Tahan Anaerobik

No	Kategori	Interval	Pretest		Posttest	
			F	%	F	%
1	Bagus Sekali	31.80-38.95 detik	0	0%	0	0%
2	Bagus	38.96-44.59 detik	0	0%	0	0%
3	Sedang	44.60-49.89 detik	0	0%	6	40%
4	Cukup	49.90-55.29 detik	7	46.67%	4	26.67%
5	Kurang	55.30-60.59 detik	8	53.33%	5	33.33%
<b>Jumlah</b>			15	100%	15	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik hasil *pretest* dan *posttest* daya tahan anaerobik atlet bola basket klub Yuso dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 3.** Grafik Hasil Penilaian *Pretest* dan *Posttest* Daya Tahan Anaerobik Atlet Bola Basket Klub Yuso

Berdasarkan tabel di atas, daya tahan anaerobik atlet bola basket klub Yuso pada saat *pretest* nilai terendah pada rentang 55.30-60.59 detik masuk dalam kategori kurang sebesar 53.33%, dan nilai tertinggi pada rentang 49.90-55.29 detik masuk dalam kategori cukup dengan persentase sebesar 46.67%, dan pada saat *posttest* nilai terendah pada rentang 55.30-60.59 detik masuk dalam kategori kurang dengan persentase sebesar 33.33%, dan nilai tertinggi pada rentang 44.60-49.89 detik masuk dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 40%.

### 3. Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan. Sebelum analisis data dilakukan, maka perlu dilakukan uji prasyarat analisis yaitu dengan uji normalitas, dan uji homogenitas. Hasil uji prasyarat dan uji hipotesis dapat dilihat sebagai berikut.

## a. Uji Prasyarat

### 1) Uji Normalitas

Perhitungan uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah  $p > 0.05$  atau  $0.01$  sebaran dinyatakan normal, dan jika  $p < 0.05$  atau  $0.01$  sebaran dikatakan tidak normal. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS Versi 16 IBM*. Rangkuman hasil uji normalitas sebagai berikut:

**Tabel 5.** Uji Normalitas

Kelompok	p	Taraf Signifikansi	Keterangan
<i>Pretest</i> Keterampilan Teknik Dasar	0.663	0.05	<b>Normal</b>
<i>Posttest</i> Keterampilan Teknik Dasar	0.768	0.05	<b>Normal</b>
<i>Pretest</i> Daya Tahan Anaerobik	0.358	0.05	<b>Normal</b>
<i>Posttest</i> Daya Tahan Anaerobik	0.863	0.05	<b>Normal</b>

Dari hasil tabel di atas dapat dilihat bahwa data dari semua variabel memiliki nilai  $p$  (Sig.)  $> 0.05$ , maka semua data berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan.

## 2) Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika  $p > 0,05$ , maka tes dinyatakan homogen, jika  $p < 0.05$ , maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 6.** Uji Homogenitas

	Levene statistic	df1	df2	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	2.635	1	28	.116	Homogen
<i>Posttest</i>	6.434	1	28	.117	Homogen

Dari hasil tersebut dapat dilihat dari tabel *Test of Homogeneity of Variances* untuk nilai *pretest-posttest sig.*  $p > 0.05$ . Oleh karena data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan.

### b. Uji Hipotesis

#### 1) Perbandingan Pretest Postes Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket

Hipotesis yang pertama berbunyi “Ada pengaruh latihan *fullcourt drill three man weave* terhadap peningkatan teknik dasar atlet bola basket klub YUSO”. Apabila hasil analisis menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan maka latihan latihan *fullcourt drill three man weave* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar atlet bola basket klub YUSO. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut:

**Tabel 7.** Uji t Hasil *Pretest* dan *Posttest* Keterampilan Teknik Dasar

Kelompok	Rata-rata	t-test for Equality of means				
		t hitung	t tabel	Sig.	Mean Defference	Kenaikan Persentase
<i>Pretest</i>	198.0	9.244	2.14	0.000	21.2	10.7%
<i>Posttest</i>	219.2					

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa  $t \text{ hitung } 9.244 > 2.14$  ( $t$ -tabel  $df$  14) dan nilai signifikansi  $p$  sebesar  $0.000 < 0.05$ , hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* keterampilan teknik dasar bola basket atlet bola basket klub Yuso. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *fullcourt drill three man weave* terhadap peningkatan teknik dasar atlet bola basket klub Yuso”, diterima. Dari data *pretest* memiliki rerata 198.0 dan pada saat *posttest* rerata mencapai 219.2. Adanya perbedaan ini menunjukkan bahwa latihan *fullcourt drill three man weave* mampu meningkatkan keterampilan teknik dasar atlet bola basket klub Yuso. Besarnya perubahan keterampilan teknik dasar bola basket tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 21.2 lebih banyak dibandingkan sebelum diberikan latihan *fullcourt drill three man weave*, kenaikan persentase sebesar 10.7%.

## 2) Perbandingan *Pretest-Posttest* Daya Tahan Anaerobik

Hipotesis yang pertama berbunyi “Ada pengaruh latihan *fullcourt drill three man weave* terhadap peningkatan daya tahan anaerobik atlet bola basket klub Yuso”. Apabila hasil analisis menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan maka latihan latihan

*fullcourt drill three man weave* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan anaerobik atlet bola basket klub Yuso. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut:

**Tabel 8.** Uji t Hasil *Pretest* dan *Posttest* Daya Tahan Anaerobik

Kelompok	Rata-rata	t-test for Equality of means				
		t hitung	t tabel	Sig.	Mean Defference	Kenaikan Persentase
Pre-Test	56.0507	6.426	2.14	0.000	4.20467	7.50%
Pos-Test	51.8460					

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa  $t \text{ hitung } 6.426 > 2.14$  ( $t$ -tabel  $df$  14) dan nilai signifikansi  $p$  sebesar  $0.000 < 0.05$ , hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* keterampilan teknik dasar bola basket atlet bola basket klub Yuso. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *fullcourt drill three man weave* terhadap peningkatan daya tahan anaerobik atlet bola basket klub Yuso”, diterima. Dari data *pretest* memiliki rerata 56.05 detik dan pada saat *posttest* rerata mencapai 51.84 detik. Adanya perbedaan ini menunjukkan bahwa latihan *fullcourt drill three man weave* mampu meningkatkan daya tahan anaerobik atlet bola basket klub Yuso. Besarnya perubahan keterampilan teknik dasar bola basket tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 4.20467 detik lebih banyak dibandingkan sebelum diberikan latihan *fullcourt drill three man weave*, kenaikan persentase sebesar 7.50%.

## B. Pembahasan

Berdasarkan analisis uji t yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan apakah ada peningkatan keterampilan teknik dasar dan daya tahan anaerobik atlet bola basket klub Yuso setelah mengikuti latihan *fullcourt drill three man weave*. Adapun uji t ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan hasil yang diperoleh antara *pretest* dan *posttest*.

### 1. Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung  $9.244 > 2.14$  (t-tabel df 14) dan nilai signifikansi p sebesar  $0.000 < 0.05$ , hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* keterampilan teknik dasar bola basket atlet bola basket klub YUSO. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *fullcourt drill three man weave* terhadap peningkatan teknik dasar atlet bola basket klub Yuso”, diterima. Dari data *pretest* memiliki rerata 198.0 dan pada saat *posttest* rerata mencapai 219.2. Adanya perbedaan ini menunjukkan bahwa latihan *fullcourt drill three man weave* mampu meningkatkan keterampilan teknik dasar atlet bola basket klub Yuso. Besarnya perubahan keterampilan teknik dasar bola basket tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 21.2 lebih banyak dibandingkan sebelum diberikan latihan *fullcourt drill three man weave*, kenaikan persentase sebesar 10.7%.

Latihan *fullcourt drill three man weave* bentuk gerakannya sangat dinamis, dengan berlari sepanjang lapangan bola basket sambil melakukan

teknik-teknik dalam bola basket, sehingga keterampilan teknik dasar bola basket seperti menggiring bola, memantulkan bola dan menembak bola dan keterampilan adaya tahan anaerobik atlet akan meningkat setelah diberikan latihan *fullcourt drill three man weave* selama 16 kali pertemuan. Hal ini dapat dipenuhi dengan memperbanyak menyentuh bola dalam berbagai situasi dan kegiatan. Mampu mengontrol bola sambil ‘memeriksa sekitar’ adalah keterampilan yang terpenting, seperti halnya mengontrol bola menggunakan tangan kidal. Sesungguhnya mengontrol bola tidak hanya terbatas pada satu tangan saja melainkan melibatkan seluruh badan. Beragam keterampilan kontrol dan olah bola dibutuhkan karena bola basket adalah olahraga yang bersifat sangat dinamis, dan selalu berubah. Perubahan keterampilan tergantung pada unsur-unsur tertentu, seperti bola pada posisi badan, terhadap tim lawan, serta terhadap posisi pemain itu sendiri di lapangan.

## **2. Peningkatan Daya Tahan Anaerobik**

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa  $t$  hitung  $6.426 > 2.14$  ( $t$ -tabel  $df$  14) dan nilai signifikansi  $p$  sebesar  $0.000 < 0.05$ , hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* keterampilan teknik dasar bola basket atlet bola basket klub YUSO. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *fullcourt drill three man weave* terhadap peningkatan daya tahan anaerobik atlet bola basket klub Yuso”, diterima. Dari data *pretest* memiliki rerata 56.05 detik dan pada saat *posttest* rerata mencapai 51.84 detik. Adanya perbedaan ini

menunjukkan bahwa latihan *fullcourt drill three man weave* mampu meningkatkan daya tahan anaerobik atlet bola basket klub Yuso. Besarnya perubahan keterampilan teknik dasar bola basket tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 4.20467 detik lebih banyak dibandingkan sebelum diberikan latihan *fullcourt drill three man weave*, kenaikan persentase sebesar 7.50%.

Menurut Hall Wissel (1996: 1) *fullcourt drill three man weave* adalah bentuk latihan yang menggunakan panjang lapangan yang mana menggunakan tiga orang pemain dua pemain sebagai rekan. Buat tiga jalur berjarak sama sepanjang *baseline*, satu pemain mulai dengan bola di jalur tengah di jalur tengah, melontarkan tinggi atas papan ring dan melakukan *rebound* dengan kedua tangan. Pada saat *rebound*, pemain di sayap kanan berlari ke posisi *outlet* melewati perpanjangan garis pelanggaran, *rebounder* melakukan *passing out* dengan dua tangan di atas kepala kearah sayap kanan melintasi lingkaran luar garis pelanggaran *rebounder* lari ke tengah lapangan dan menerima bola kembali dengan *passing* dada. Pemain sayap kiri berlari cepat ke lapangan lalu pemain di tengah melakukan *passing* dada ke sayap kiri yang telah mendahului.

Bentuk gerakan latihan *fullcourt drill three man weave* yang sangat dinamis dan menuntut atlet untuk selalu bergerak, maka dengan hal itu kemampuan daya tahan anaerobik atlet dapat meningkat, misalnya kecepatan berlari.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Ada pengaruh latihan *fullcourt drill three man weave* terhadap peningkatan keterampilan dasar atlet bola basket klub Yuso dengan nilai t hitung  $9.244 > 2.14$  (t-tabel df 14) dan nilai signifikansi p sebesar  $0.000 < 0.05$ , dan kenaikan persentase sebesar 10.7%.
2. Ada pengaruh latihan *fullcourt drill three man weave* terhadap peningkatan daya tahan anaerobik atlet bola basket klub Yuso dengan nilai t hitung  $6.426 > 2.14$  (t-tabel df 14) dan nilai signifikansi p sebesar  $0.000 < 0.05$ , dan kenaikan persentase sebesar 7.50%.

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Pelatih menjadi lebih termotivasi untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar dan daya tahan anaerobik pada atlet.
2. Jika pelatih tahu bahwa latihan *fullcourt drill three man weave* mampu meningkatkan keterampilan dasar dan daya tahan anaerobik atlet, maka pelatih akan menerapkan latihan ini pada saat latihan.
3. Jika atlet tahu bahwa latihan *fullcourt drill three man weave* mampu meningkatkan keterampilan dasar dan daya tahan anaerobik, maka atlet termotivasi untuk melakukan latihan ini.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Sampel tidak di acramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar *treatment*.
2. Dalam penelitian ini subjek yang diteliti masih sangat sedikit, sebatas pada atlet putra klub bola basket Yuso terkait dengan kurangnya dana untuk meneliti semua atlet bola basket.
3. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes keterampilan teknik dasar dan daya tahan anaerobik, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
4. Kesadaran peneliti, bahwa masih kurangnya pengetahuan, biaya dan waktu untuk penelitian.
5. Kemampuan teknik kurang jelas.
6. Metode atau model sudah fokus pada *fullcourt drill three man weave*.

### **D. Saran**

Dengan mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan-keterbatasan penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi pelatih untuk memberikan latihan yang lebih bervariasi lagi sebagai upaya untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar dan daya tahan anaerobik bola basket.
2. Perlu diadakan penelitian lanjutan dengan menambah variabel lain.

3. Dalam penelitian lanjutan hendaknya diberi kelompok kontrol.
4. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan instrumen penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bompa. (1994). *Theory and Methodologi of Training*. Toronto: Kendal/Hunt Publishing Company.
- Dedy Sumiyarsono. (2002). *Keterampilan Bola Basket*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNY.
- Dwi Budimandani. (2012). Pengaruh Latihan *Ballhandling* Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Pemain Bolabasket SMAN 2 Wates. *Skripsi*. FIK UNY.
- Engkos Kosasih. (1985). *Olahraga*. Jakarta: CV Akademika Pressindo.
- Hall Wissel. (1996). *Basketball Steps to Succes* (Bagus Pribadi. Terjemahan). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. Buku asli diterbitkan Tahun 1994.
- Harsono. (1988). *Panduan Kepelatihan*. Jakarta: KONI.
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Imam Sadikun. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Krause V Jerry. (1994). *Basketball Skills & Drills*. Chicago, United States of America: Masters Press.
- Junusul Hairy. (1989). *Fisiologi Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi. P2LPTK.
- Mohammad Doni (2012) yang berjudul berjudul “Pengaruh Latihan *Sprint Training* dan Kelincahan terhadap Peningkatan Daya Tahan Anaerobik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMK Negeri 3 Yogyakarta. *Skripsi*. FIK UNY.
- Ngatman. (2001) *Petunjuk Praktikum dan Tes Pengukuran*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nossek, Yosef. (1995). *Teori Umum Latihan*. (M. Furqon: Terjemahan). Surakarta: Sebelas Maret University. Buku asli diterbitkan tahun 1992. *General Theory of Training*. Logos: Pan African Press Ltd.
- Nuril Ahmadi. (2007). *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.

- Rafsanjani Horongbala. & Imam Sulaiman. (2005). *Coaching basketball Fundamental Penataran Pelatih Tingkat Dasar*.
- Russell R Pate, B McEllenaghan, R Rotella (1993). *Dasar-dasar Ilmiah Kepelatihan*. (Kasiyo Dwijowinoto Terjemahan) Semarang: IKIP Semarang Press.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- \_\_\_\_\_. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas ilmu Keloahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukardi. (2009). *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Sukintaka. (1982). *Permainan dan Metodik*. Jakarta: Percetakan Negara RI.
- Sumadi Suryabrata. (1983). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Tohar. (1992). *Olahraga Pilihan*. Semarang: IKIP Semarang.
- (<http://www.google.com/imgres?imgurl=http://www.betterbasketballcoaching.com/images/Three-man-weave.com>). Diakses pada tanggal 12 September 2013 pukul 19.30 WIB.

# LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Persetujuan *Expert Judgment*

**SURAT PERSETUJUAN EXPERT JUDGMENT**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :Prof. Dr. Sukadiyanto, M.Pd

NIP :19611207 198702 1 001

Dengan ini menyatakan bahwa lembar sesi latihan yang disusun untuk penelitian telah saya teliti,dalam rangka penyelesaian tugas akhir skripsi yang berjudul:

**"PENGARUH LATIHAN FULLCOURT DRILL THREE MAN WEAVE TERHADAP PENINGKATAN TEKNIK DASAR DAN DAYA TAHAN ANAEROBIK PADA ATLET KLUB YUSO YOGYAKARTA "**

Demikian lembar sesi latihan tersebut disusun oleh saya:

Nama :Hendri Jaya Utama

NIM :09602241052

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrumen eksperimen dalam penyelesaian tugas akhir skripsi.

Demikian surat persetujuan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, Februari 2013



**Prof. Dr. Sukadiyanto, M.Pd**  
NIP. 19611207 198702 1 001

Surat Persetujuan *Expert Judgment*

**SURAT PERSETUJUAN EXPERT JUDGMENT**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :Drs. Herwin, M.Pd

NIP :19650202199963 1 002

Dengan ini menyatakan bahwa lembar sesi latihan yang disusun untuk penelitian telah saya teliti,dalam rangka penyelesaian tugas akhir skripsi yang berjudul:

**“PENGARUH LATIHAN FULLCOURT DRILL THREE MAN WEAVE TERHADAP PENINGKATAN TEKNIK DASAR DAN DAYA TAHAN ANAEROBIK PADA ATLET KLUB YUSO YOGYAKARTA ”**

Demikian lembar sesi latihan tersebut disusun oleh saya:

Nama : Hendri Jaya Utana

NIM :09602241052

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrumen eksperimen dalam penyelesaian tugas akhir skripsi.

Demikian surat persetujuan ini dibuat agardapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, Februari 2013



**Drs. Herwin, M.pd**  
NIP. 19650202 199963 1 002

Surat Persetujuan *Expert Judgment*

**SURAT PERSETUJUAN EXPERT JUDGMENT**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Betty Retnowulan, S.Pd. Kor

NIP : 19870716 201001 2 026

Dengan ini menyatakan bahwa lembar sesi latihan yang disusun untuk penelitian telah saya teliti, dalam rangka penyelesaian tugas akhir skripsi yang berjudul:

**“PENGARUH LATIHAN FULLCOURT DRILL THREE MAN WEAVE TERHADAP PENINGKATAN TEKNIK DASAR DAN DAYA TAHAN ANAEROBIK PADA ATLET KLUB YUSO YOGYAKARTA ”**

Lembar sesi latihan tersebut disusun oleh:

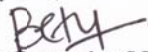
Nama : Hendri Jaya Utama

NIM : 09602241052




Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian penyelesaian tugas akhir skripsi.

Demikian surat persetujuan ini dibuat agardapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, Februari 2013

  
Betty Retnowulan, S.Pd. Kor  
NIP. 19870716 201001 2 026

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian Dari Fakultas

	<p>KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN <b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b> FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255</p>
<hr/>	
Nomor : 20 /UN.34.16/PP/2013	6 Maret 2013
Lamp. : 1 Eks.	
H a l : Permohonan Izin Penelitian	
Yth. : Pengelola Klub YUSO Yogyakarta	
<p>Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :</p>	
Nama : Hendri Jaya Utama	
NIM : 09602241052	
Program Studi : PKO/PKL	
Penelitian akan dilaksanakan pada :	
W a k t u : Maret s/d April 2013	
Tempat/Obyek : GOR Kridosono	
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan <i>Fullcourt Drill Three Man Weave</i> Terhadap Peningkatan Teknik Dasar Bola Dan Daya Tahan <i>Anaerobic</i> Pada Atlet Bola Basket Klub Yuso Yogyakarta.	
<p>Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.</p>	
	
Tembusan :	Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S. NIP. 19600824 198601 1 00
1. Pengelola GOR Kridosono	
2. Kajur. PKO	
3. Pembimbing TAS	
4. Mahasiswa ybs.	
<hr/>	
	

Lampiran 3. Lembar Pengesahan

LEMBAR PENGESAHAN

Proposal Penelitian Tentang:

**" PENGARUH LATIHAN FULLCOURT DRILL THREE MAN WEAVE  
TERHADAP PENINGKATAN TEKNIK DASAR DAN DAYA TAHAN  
ANAEROBIK PADA ATLET KLUB YUSO YOGYAKARTA "**

Nama : Hendri Jaya Utama

NIM : 09602241052

Jurusan / Prodi : PKL/PKO

Telah diperiksa dan dinyatakan layak untuk diteliti

Yogyakarta , Maret 2013

Ketua Jurusan



Endang Rini Sukamti, M.S  
NIP. 19600407 198601 2 001

Dosen Pembimbing





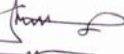
Budi Aryanto, M.Pd.  
NIP. 19690215 200012 1 001

Kasubag Pendidikan FIK UNY



Sutyem S.Si  
NIP. 19760522 199903 2 001

Lampiran 4. Surat keterangan dari Klub Yuso Yogyakarta

	<p style="text-align: center;"><b>PERKUMPULAN BOLABASKET YUANA SARANA OLAH RAGA (YUSO) YOGYAKARTA</b></p> <p style="text-align: center;">SEKRETARIAT : Jl. Kalisahak No. 26 Balapan Yogyakarta Telp. 085648230561</p>	
Nomor	: 024/ YUSO JOG/III/2013	'1 Maret 2013
Kepada :	Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta di Yogyakarta	
<b>Perihal</b>	<b>: Telah Selesai Melakukan Penelitian</b>	
Salam Olahraga,	Dengan ini, kami memberitahukan bahwa mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :	
Nama Mahasiswa	: Hendri Jaya Utama	
Nomor Mahasiswa	: 09602241052	
Program Studi	: S-1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga (PKO)	
Telah selesai melakukan penelitian :		
Judul Skripsi	: "Pengaruh Latihan <i>Fullcourt Drill Three Man Weave</i> Terhadap Peningkatan Teknik Dasar Dan Daya Tahan <i>Anaerobic</i> Pada Atlet Bola Basket Klub Yuso Yogyakarta"	
Tempat / Obyek	: GOR Kridosono	
Waktu	: Maret s/d April 2013	
Demikian agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.		
		<p style="text-align: right;">Perkumpulan Bolabasket YUSO Yogyakarta  Andri Kretanto, S.Pd. Ketua Harian</p>

Lampiran 5. *Pretes dan Posttest*

**DATA PRETEST DAN POSTTEST KEMAMPUAN DASAR BOLABASKET**

**DATA PRETEST KEMAMPUAN DASAR BOLA BASKET**

No	Nama	Memantulkan Bola		Menggiring Bola		Menembak Bola		Skor
		Nilai	T Score	Nilai	T Score	Nilai	T Score	
1	Ajis	22	67	11.4	68	21	68	203
2	Anas	23	70	10.5	73	22	70	213
3	Bagus	21	63	11.3	69	23	72	204
4	Ega	23	70	15.5	48	19	64	182
5	Faiz	19	57	11.5	68	22	70	195
6	Kharis	22	67	11.5	68	10	45	180
7	Lutfi	20	60	13.6	57	18	62	179
8	Noval	23	70	11.2	69	19	64	203
9	Randika	22	67	10.2	74	22	70	211
10	Resan	22	67	10.6	72	21	68	207
11	Risang	21	63	11.9	66	23	72	201
12	Ryan	23	70	11.1	70	22	70	210
13	Tosan	23	70	10.9	71	23	72	216
14	Trias	20	60	10.9	71	10	45	176
15	Yusuf	19	57	11.6	67	20	66	190

**DATA *POSTEST* KEMAMPUAN DASAR BOLA BASKET**

No	Nama	Memantulkan Bola		Menggiring Bola		Menembak Bola		Skor
		Nilai	T Score	Nilai	T Score	Nilai	T Score	
1	Ajis	26	80	10.4	73	21	68	221
2	Anas	25	77	9.7	77	23	72	226
3	Bagus	25	77	10.6	72	25	76	225
4	Ega	24	73	14.6	52	22	70	195
5	Faiz	26	80	10.9	71	24	74	225
6	Kharis	26	80	10.6	72	16	58	210
7	Lutfi	25	77	11.6	67	21	68	212
8	Noval	25	77	11.1	70	20	66	213
9	Randika	24	73	9.8	76	23	72	221
10	Resan	26	80	9.7	77	25	76	233
11	Risang	25	73	11.0	70	24	74	217
12	Ryan	25	73	9.7	77	27	80	230
13	Tosan	26	80	10.7	72	25	76	228
14	Trias	26	80	10.1	75	14	54	209
15	Yusuf	26	80	10.8	71	23	72	223

**DATA *PRETEST* DAN *POSTEST* KEMAMPUAN DASAR BOLA BASKET**

NO	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	Ajis	203	221
2	Anas	213	226
3	Bagus	204	225
4	Ega	182	195
5	Faiz	195	225
6	Kharis	180	210
7	Lutfi	179	212
8	Noval	203	213
9	Randika	211	221
10	Resan	207	233
11	Risang	201	217
12	Ryan	210	230
13	Tosan	216	228
14	Trias	176	209
15	Yusuf	190	223

**DATA PRETEST DAYA TAHAN ANAEROBIK (LARI 300 METER)**

No	Nama	Tes 1	Tes 2	Tes Terbaik
1	Ajis	53.27	56.11	53.27
2	Anas	54.39	56.78	54.39
3	Bagus	57.55	52.12	52.12
4	Ega	55.15	58.31	55.15
5	Faiz	59.44	58.14	58.14
6	Kharis	57.34	59.89	57.34
7	Lutfi	58.32	62.02	58.32
8	Noval	58.11	59.76	58.11
9	Randika	58.33	59.04	58.33
10	Resan	52.37	57.71	52.37
11	Risang	56.46	54.41	54.41
12	Ryan	57.17	54.45	54.45
13	Tosan	59.90	58.27	58.27
14	Trias	58.53	59.11	58.53
15	Yusuf	59.56	57.56	57.56

**DATA POSTTEST DAYA TAHAN ANAEROBIK (LARI 300 METER)**

No	Nama	Tes 1	Tes 2	Tes Terbaik
1	Ajis	48.39	46.19	46.19
2	Anas	48.41	49.08	48.08
3	Bagus	47.66	49.66	47.66
4	Ega	47.32	49.02	47.32
5	Faiz	57.73	56.33	56.33
6	Kharis	59.07	56.27	56.27
7	Lutfi	54.43	56.63	54.43
8	Noval	49.76	53.36	49.76
9	Randika	53.75	52.55	52.55
10	Resan	51.49	53.59	51.49
11	Risang	51.32	50.21	50.21
12	Ryan	52.64	49.11	49.11
13	Tosan	56.72	59.25	56.72
14	Trias	56.14	55.34	55.34
15	Yusuf	56.23	58.53	56.23

**DATA *PRETEST* DAN *POSTTEST* DAYA TAHAN ANAEROBIK**

<b>NO</b>	<b>Nama</b>	<b><i>Pretest</i></b>	<b><i>Posttest</i></b>
1	Ajis	53.27	46.19
2	Anas	54.39	48.08
3	Bagus	52.12	47.66
4	Ega	55.15	47.32
5	Faiz	58.14	56.33
6	Kharis	57.34	56.27
7	Lutfi	58.32	54.43
8	Noval	58.11	49.76
9	Randika	58.33	52.55
10	Resan	52.37	51.49
11	Risang	54.41	50.21
12	Ryan	54.45	49.11
13	Tosan	58.27	56.72
14	Trias	58.53	55.34
15	Yusuf	57.56	56.23

Lampiran 6. Deskriptif Statistik

**Statistics**

		Pretest Kemampuan Teknik Dasar	Postest Kemampuan Teknik Dasar	Pretest Daya Tahan Anaerobik	Postest Daya Tahan Anaerobik
N	Valid	15	15	15	15
	Missing	0	0	0	0
Mean		198.0000	219.2000	56.0507	51.8460
Median		203.0000	221.0000	57.3400	51.4900
Mode		203.00	221.00 <sup>a</sup>	52.12 <sup>a</sup>	46.19 <sup>a</sup>
Std. Deviation		13.45893	9.95849	2.38323	3.78771
Minimum		176.00	195.00	52.12	46.19
Maximum		216.00	233.00	58.53	56.72

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**Pretest Kemampuan Teknik Dasar**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	176	1	6.7	6.7	6.7
	179	1	6.7	6.7	13.3
	180	1	6.7	6.7	20.0
	182	1	6.7	6.7	26.7
	190	1	6.7	6.7	33.3
	195	1	6.7	6.7	40.0
	201	1	6.7	6.7	46.7
	203	2	13.3	13.3	60.0
	204	1	6.7	6.7	66.7
	207	1	6.7	6.7	73.3
	210	1	6.7	6.7	80.0
	211	1	6.7	6.7	86.7
	213	1	6.7	6.7	93.3
	216	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

**Postest Kemampuan Teknik Dasar**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	195	1	6.7	6.7	6.7
	209	1	6.7	6.7	13.3
	210	1	6.7	6.7	20.0
	212	1	6.7	6.7	26.7
	213	1	6.7	6.7	33.3
	217	1	6.7	6.7	40.0
	221	2	13.3	13.3	53.3
	223	1	6.7	6.7	60.0
	225	2	13.3	13.3	73.3
	226	1	6.7	6.7	80.0
	228	1	6.7	6.7	86.7
	230	1	6.7	6.7	93.3
	233	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

**Pretest Daya Tahan Anaerobik**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	52.12	1	6.7	6.7	6.7
	52.37	1	6.7	6.7	13.3
	53.27	1	6.7	6.7	20.0
	54.39	1	6.7	6.7	26.7
	54.41	1	6.7	6.7	33.3
	54.45	1	6.7	6.7	40.0
	55.15	1	6.7	6.7	46.7
	57.34	1	6.7	6.7	53.3
	57.56	1	6.7	6.7	60.0
	58.11	1	6.7	6.7	66.7
	58.14	1	6.7	6.7	73.3
	58.27	1	6.7	6.7	80.0
	58.32	1	6.7	6.7	86.7
	58.33	1	6.7	6.7	93.3
	58.53	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

**Postest Daya Tahan Anaerobik**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	46.19	1	6.7	6.7	6.7
	47.32	1	6.7	6.7	13.3
	47.66	1	6.7	6.7	20.0
	48.08	1	6.7	6.7	26.7
	49.11	1	6.7	6.7	33.3
	49.76	1	6.7	6.7	40.0
	50.21	1	6.7	6.7	46.7
	51.49	1	6.7	6.7	53.3
	52.55	1	6.7	6.7	60.0
	54.43	1	6.7	6.7	66.7
	55.34	1	6.7	6.7	73.3
	56.23	1	6.7	6.7	80.0
	56.27	1	6.7	6.7	86.7
	56.33	1	6.7	6.7	93.3
	56.72	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Lampiran 7. Uji Normalitas

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Pretest Kemampuan Teknik Dasar	Posttest Kemampuan Teknik Dasar	Pretest Daya Tahan Anaerobik	Posttest Daya Tahan Anaerobik
N		15	15	15	15
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	198.0000	219.2000	56.0507	51.8460
	Std. Deviation	13.45893	9.95849	2.38323	3.78771
Most Extreme Differences	Absolute	.188	.172	.239	.155
	Positive	.149	.083	.149	.134
	Negative	-.188	-.172	-.239	-.155
Kolmogorov-Smirnov Z		.729	.665	.926	.601
Asymp. Sig. (2-tailed)		.663	.768	.358	.863
a. Test distribution is Normal.					

Lampiran 8. Uji Homogenitas

**Test of Homogeneity of Variances**

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest	2.635	1	28	.116
Posttest	6.434	1	28	.117

**ANOVA**

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Pretest Between Groups	3370.800	1	3370.800	24.050	.000
Within Groups	3924.400	28	140.157		
Total	7295.200	29			
Posttest Between Groups	132.594	1	132.594	13.242	.001
Within Groups	280.372	28	10.013		
Total	412.966	29			

Lampiran 9. Uji t

**PERBANDINGAN *PRETEST* DAN *POSTTEST* KEMAMPUAN TEKNIK DASAR BOLA BASKET**

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Posttest Kemampuan Teknik Dasar	2.1920E2	15	9.95849	2.57127
	Pretest Kemampuan Teknik Dasar	1.9800E2	15	13.45893	3.47508

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Posttest Kemampuan Teknik Dasar & Pretest Kemampuan Teknik Dasar	15	.751	.001

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair Posttest 1 Kemampuan Teknik Dasar - Pretest Kemampuan Teknik Dasar	2.12000E1	8.88176	2.29326	16.28144	26.11856	9.244	14	.000

**PERBANDINGAN PRETEST DAN POSTTEST DAYA TAHAN ANAEROBIK**

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest Daya Tahan Anaerobik	56.0507	15	2.38323	.61535
	Posttest Daya Tahan Anaerobik	51.8460	15	3.78771	.97798

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest Daya Tahan Anaerobik & Posttest Daya Tahan Anaerobik	15	.754	.001

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest Daya Tahan Anaerobik - Posttest Daya Tahan Anaerobik	4.20467	2.53428	.65435	2.80123	5.60811	6.426	14	.000

Lampiran 10. Tabel t

<b>df</b>	<b>P = 0.05</b>	<b>P = 0.01</b>	<b>P = 0.001</b>
<b>1</b>	12.71	63.66	636.61
<b>2</b>	4.30	9.92	31.60
<b>3</b>	3.18	5.84	12.92
<b>4</b>	2.78	4.60	8.61
<b>5</b>	2.57	4.03	6.87
<b>6</b>	2.45	3.71	5.96
<b>7</b>	2.36	3.50	5.41
<b>8</b>	2.31	3.36	5.04
<b>9</b>	2.26	3.25	4.78
<b>10</b>	2.23	3.17	4.59
<b>11</b>	2.20	3.11	4.44
<b>12</b>	2.18	3.05	4.32
<b>13</b>	2.16	3.01	4.22
<b>14</b>	2.14	2.98	4.14
<b>15</b>	2.13	2.95	4.07
<b>16</b>	2.12	2.92	4.02
<b>17</b>	2.11	2.90	3.97
<b>18</b>	2.10	2.88	3.92
<b>19</b>	2.09	2.86	3.88
<b>20</b>	2.09	2.85	3.85
<b>21</b>	2.08	2.83	3.82
<b>22</b>	2.07	2.82	3.79
<b>23</b>	2.07	2.81	3.77
<b>24</b>	2.06	2.80	3.75
<b>25</b>	2.06	2.79	3.73
<b>26</b>	2.06	2.78	3.71
<b>27</b>	2.05	2.77	3.69
<b>28</b>	2.05	2.76	3.67
<b>29</b>	2.05	2.76	3.66
<b>30</b>	2.04	2.75	3.65
<b>31</b>	2.04	2.74	3.63
<b>32</b>	2.04	2.74	3.62
<b>33</b>	2.03	2.73	3.61
<b>34</b>	2.03	2.73	3.60
<b>35</b>	2.03	2.72	3.59
<b>36</b>	2.03	2.72	3.58
<b>37</b>	2.03	2.72	3.57
<b>38</b>	2.02	2.71	3.57

1. Pemberian arahan pemanasan



2. Pemanasan



### 3. Tes menggiring bola



### 4. Memantulkan Bola Tembok



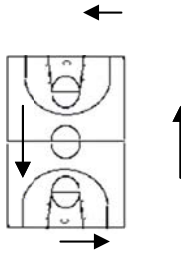
5. Menembak Ke Ring Selama 1 Menit


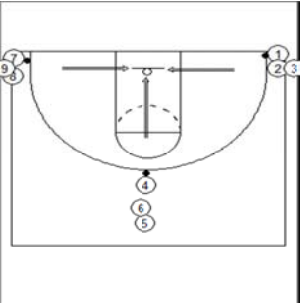


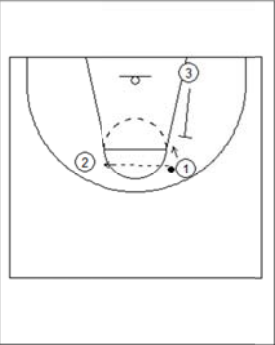
Latihan *Fulcourtdrill Three man weave*

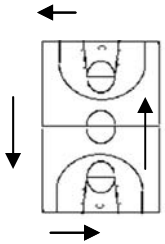


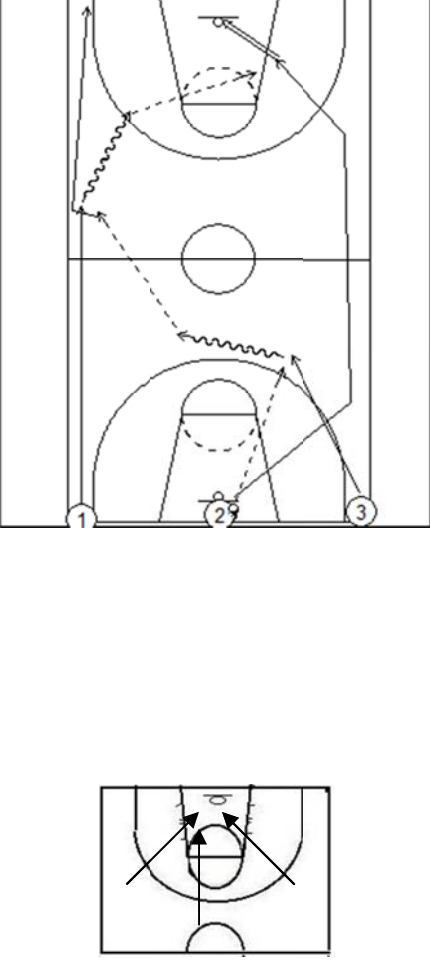


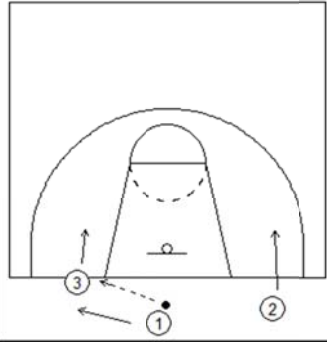
<b>Cabang Olahraga : Bola Basket</b> <b>Hari/Tanggal :</b> <b>Tingkat : Junior</b> <b>Jumlah Anak Latih : 15</b> <b>Intensitas : Ringan</b> <b>Time Interval : 3 menit</b> <b>Time Recovery : 1 menit</b> <b>Frekuensi : 4 kali 1 minggu</b> <b>Volume : 120 menit</b>		<b>Periodisasi :Persiapan Umum</b> <b>No. Urut Sesi Latihan : 1-4</b> <b>Waktu :16.00-18.00</b>		
<b>Sasaran :</b> <b>1. Daya Tahan Anaerobik ( Fisik )</b> <b>2. Ketrampilan Dasar ( Shooting dan dribble )</b>		<b>Perlengkapan :</b> <b>1. Peluit</b> <b>2. Stopwatch</b> <b>3. Bola Basket</b>		
No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pembukaan - berdo'a - penyampaian tujuan - penjelasan materi - beri motivasi <i>Warm-up</i> - Joging ringan  - <i>Stretching</i> statis  - <i>Stretching</i> dinamis	5 mnt  15 mnt 5 putaran lapangan  10" @gerakan  8 macam gerakan 4x4 hit   25 mnt 2 set 4 repetisi <i>recovery</i> saat menunggu	**** **** * Coach  	Usahakan semua mengerti cara dan tujuan pelaksanaan latihan  Usahakan denyut nadi cukup untuk masuk <i>training zone</i>  <i>Stretching</i> dari tubuh bagian atas ke bawah  • Dimulai dari <i>baseline</i> • Bola dipemain 1 Pemain 2 dan 3 berlari ke depan dengan menyerong Pemain 1asing ke pemain 2 lalu pemain 1 berlari melewati belakang pemain 2 melakukan <i>dribble</i> dan <i>passing</i> ke pemain 3 lalu berlari
2.	<b>Latihan inti</b> A. <i>Fullcourt drill three man weave</i>			

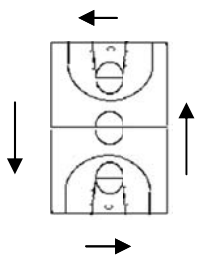
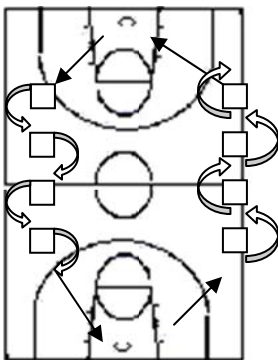
				<p>melalui belakang pemain 3 dan pemain 3 melakukan <i>dribble</i> sampai ke daerah <i>three point</i> dan melakukan <i>passing</i> ke pemain satu dan di akhiri dengan <i>shoot</i></p> <p><i>Shooting</i> dari 3 titik semua pemain melakukan <i>shoot</i> bersamaan dan setelah <i>shooting</i> melakukan <i>rebound</i> dan <i>passing</i> kepada pemain yang akan siap melakukan <i>shoot</i></p>
<p>B. <i>Drill shoot</i></p>		<p>35 menit sampai memenuhi target yg di tentukan yaitu 50 kali masuk dan kalo tidak sampai target akan di kenakan hukuman <i>recovery</i> saat menunggu giliran</p>		<p>Pemain 1 <i>passing</i> ke pemain 2 dan pemain 3 melakukan <i>screen</i> dan pemain 1 melakukan <i>cutting</i> ke dalam lalu pemain 2 <i>passing</i> ke pemain 1 dan 1 melakukan <i>shooting</i></p>

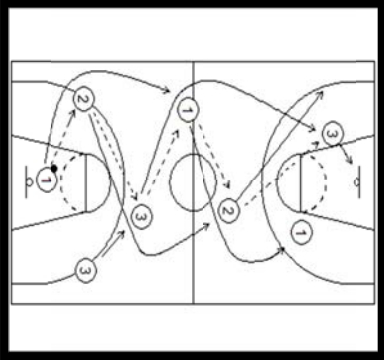
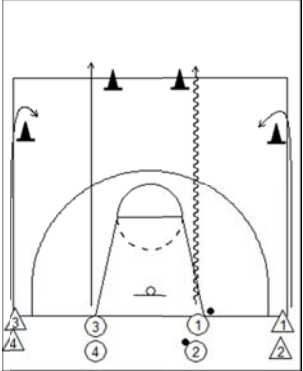
	<p>C. <i>Offense 3 On 3 back screen</i></p>	<p>25 menit  2 set 2 repetisi  (1 set 3 menit)  <i>recovery</i> saat menunggu giliran</p>		
<p>3.</p>	<p>Penutup  <i>Warm- down</i>  - jogging ringan   - <i>stretching</i> ringan   Evaluasi Berdo'a</p>	<p>15 mnt   2x keliling lapangan</p>	<p>*****  *****  *  coach</p>	<p>Melakukan pendinginan dan pemberian evaluasi selama latihan, dilanjutkan dengan penutup</p>

<b>Cabang Olahraga : Bola Basket</b> <b>Hari/Tanggal :</b> <b>Tingkat : Junior</b> <b>Jumlah Anak Latih : 15</b> <b>Intensitas : Sedang</b> <b>Time Interval : 3 menit</b> <b>Time Recovery : 1 menit</b> <b>Frekuensi : 4 kali 1 minggu</b> <b>Volume : 120 menit</b>		<b>Periodisasi : Persiapan Umum</b> <b>No. Urut Sesi Latihan : 5-8</b> <b>Waktu :16.00-18.00</b>		
<b>Sasaran :</b> <b>1. Daya Tahan Anerobik ( Fisik )</b> <b>2. Ketrampilan Dasar Menembak</b>		<b>Perlengkapan :</b> <b>1. Peluit</b> <b>2. Stopwatch</b> <b>3. Bola Basket</b>		
No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pembukaan - berdo'a - penyampaian tujuan - penjelasan materi - beri motivasi <i>Warm-up</i> - Joging ringan  - Stretching statis  - <i>Stretching dinamis</i>  <b>Latihan inti</b>	5 mnt   15 mnt 5 putaran lapangan  10" @gerakan  8 macam gerakan 4x4 hit	**** **** * Coach  	Usahakan semua mengerti cara dan tujuan pelaksanaan latihan  Usahakan denyut nadi cukup untuk masuk <i>training zone</i>  <i>Stretching</i> dari tubuh bagian atas ke bawah  • Dimulai dari <i>baseline</i> • Bola dimainkan 1 Pemain 2 dan 3 berlari ke depan dengan menyerong Pemain 1 pasing ke pemain 2 lalu pemain 1 berlari
2.	D. <i>Fullcourt drill three man weave</i>	35 mnt 3 set 6 repetisi <i>recovery</i> saat menunggu giliran		

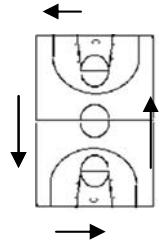
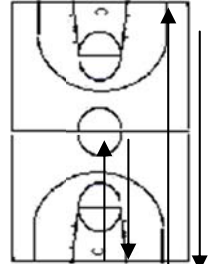
	<p><i>E. Drill shoot</i></p>	<p>35 mnt 75 kali masuk setiap anak melakukan <i>shooting</i> 5 kali masuk jika waktu habis dan target tidak di tercapai akan di berikan hukuman <i>recovery</i> saat menunggu giliran</p>		<p>melewati belakang pemain 2 melakukan <i>dribble</i> dan <i>passing</i> ke pemain 3 lalu berlari melalui belakang pemain 3 dan pemain 3 melakukan <i>dribble</i> sampai ke daerah <i>three point</i> dan melakukan <i>passing</i> ke pemain satu dan di akhiri dengan <i>shoot</i></p> <p><i>Shoot</i> di 3 titik. 2 jarak <i>shoot</i> menyesuaikan karakter masing-masing pemain. Yaitu medium <i>shoot</i> dan <i>three point shoot</i>. Agar pemain termotivasi, drill ini dikompertisikan.</p>
--	------------------------------	--	---	---

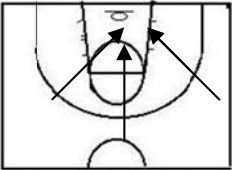
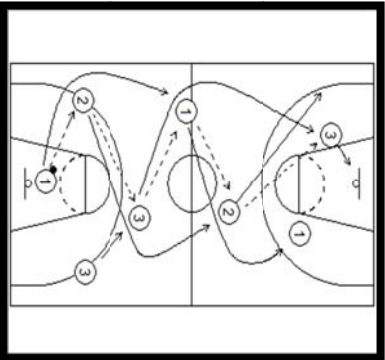
3.	<p><i>F. Advanced driil half court</i></p> <p>Penutup Warm- down - jogging ringan  - stretching ringan</p> <p>Evaluasi Berdo'a</p>	<p>30 mnt Dengan catatan harus <i>good offense</i> jika <i>offense</i> gagal diberikan hukuman <i>push up</i> 10 kali <i>recovery</i> saat menunggu giliran</p> <p>15 mnt 2x keliling lapangan</p>	 <p>***** ***** * coach</p>	<p>Bola dari pemain 1 dan pemain 1 <i>passing</i> ke pemain 3 lalu lari lalu pemain 1 berlari mealui belakang pemain 3 dan pemain 2 lari kedepan sampai ke garis <i>three point</i> dan pemain 3 <i>passing</i> ke pemain2 dan <i>passing</i> ke pemain 1 yang telah berlari ke garis tengah sampai di garis tengah pemain 1 dan 2 melakukan <i>offense 2 vs 1</i> dan pemian 3 melakukan <i>defense</i></p> <p>Melakukan pendinginan dan pemberian evaluasi selama latihan, dilanjutkan dengan penutup</p>
----	--	--	---	---

<b>Cabang Olahraga : Bola Basket</b> <b>Hari/Tanggal :</b> <b>Tingkat : Junior</b> <b>Jumlah Anak Latih : 15</b> <b>Intensitas : Tinggi</b> <b>Time Interval : 3 menit</b> <b>Time Recovery : 1 menit</b> <b>Frekuensi : 4 kali 1 minggu</b> <b>Volume : 120 menit</b>		<b>Periodisasi :Persiapan Umum</b> <b>No. Urut Sesi Latihan : 9-12</b> <b>Waktu :16.00-18.00</b>		
<b>Sasaran :</b> <b>1. Daya Tahan Aerobik ( Fisik )</b> <b>2. Ketrampilan Dasar( shooting, dribble dan passing )</b>		<b>Perlengkapan :</b> <b>1. Peluit</b> <b>2. Stopwatch</b> <b>3. Bola Basket</b>		
No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan - berdo'a - penyampaian tujuan - penjelasan materi - beri motivasi Warm- up - Joging ringan  - Stretching statis  - Stretching dinamis  <b>Latihan inti</b>	5 mnt   15 mnt 5 putaran lapangan  10" @gerakan  8 macam gerakan 4x4 hit	**** **** * Coach  	Usahakan semua mengerti cara dan tujuan pelaksanaan latihan  Usahakan denyut nadi cukup untuk masuk <i>training zone</i>  <i>Stretching</i> dari tubuh bagian atas ke bawah
2	<b>a. Dribble drill</b>	15 mnt 1 set 2 Repetisi Recovery saat menunggu giliran		<i>Dribble</i> bola zig-zag melewati <i>cone</i> yang berbaris dilanjutkan dengan <i>lay up</i>

	<p>b. <i>Full court drill three man weave</i></p>	<p>35 mnt 4 set 8 repetisi dengan catatan setiap set harus berhasil memasukan bola setiap set dengan durasi 2 menit jika tidak berhasil memasukan bola sebanyak 2 kali akan di berikan hukuman <i>recovery</i> menunggu</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dimulai dari <i>baseline</i></li> <li>• Bola dipemain 1</li> </ul> <p>Pemain 2 dan 3 berlari kedepan dengan menyerong Pemain 1 <i>passing</i> ke pemain 2 lalu pemain 1 berlari melewati belakang pemain 2 dan pemain 2 melakukan <i>passing</i> ke pemain 3 lalu berlari melalui belakang pemain 3 begitu seterusnya di akhiri dengan <i>shoot/layup</i></p>
	<p>c. <i>Defense run &amp; play 2-2</i></p>	<p>35 menit 4 set 4 repetisi <i>recovery</i> saat menunggu giliran</p>		<p>Bola di pemain 1, pemain 3 O dan pemain 1 x dan 3 x berlari bersamaan sampai <i>cone</i> dan semua pemain memutar <i>cone</i> setelah melewati <i>cone</i> pemain 1 O dan 3 O melakukan <i>offense</i> dan</p>

3	Penutup Warm- down - jogging ringan  - stretching ringan  Evaluasi Berdo'a	15 mnt  2x keliling lapangan	***** ***** * coach	pemain 1x dan 3 x melakukan <i>deffense</i>  Melakukan pendinginan dan pemberian evaluasi selama latihan, dilanjutkan dengan penutup
---	--	---------------------------------------	------------------------------	--

<b>Cabang Olahraga : Bola Basket</b> <b>Hari/Tanggal :</b> <b>Tingkat : Junior</b> <b>Jumlah Anak Latih : 15</b> <b>Intensitas : Tinggi</b> <b>Time Interval : 3 menit</b> <b>Time Recovery : 1 menit</b> <b>Frekuensi : 4 kali 1 minggu</b> <b>Volume : 120 menit</b>		<b>Periodisasi :Persiapan Umum</b> <b>No. Urut Sesi Latihan : 13-16</b> <b>Waktu :16.00-18.00</b>		
<b>Sasaran :</b> <b>1. Daya Tahan Anaerobik ( Fisik )</b> <b>2. Ketrampilan Dasar ( Shooting dan passing )</b>		<b>Perlengkapan :</b> <b>1. Peluit</b> <b>2. Stopwatch</b> <b>3. Bola Basket</b>		
No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan - berdo'a - penyampaian tujuan - penjelasan materi - beri motivasi Warm- up - Joging ringan  - <i>Stretching</i> statis  - <i>Stretching</i> dinamis  <b>Latihan inti</b>	5 mnt  15 mnt 5 putaran lapangan  10" @gerakan  8 macam gerakan 4x4 hit	**** **** * Coach  	Usahakan semua mengerti cara dan tujuan pelaksanaan latihan  Usahakan denyut nadi cukup untuk masuk <i>training zone</i>  <i>Stretching</i> dari tubuh bagian atas ke bawah
2.	a. Daya tahan anaerobic	20 mnt Repetisi sebanyak-banyaknya selama 5' <i>Recovery</i> saat		Lari <i>sprint</i> ke tengah lapangan lalu kembali lalu langsung dilanjutkan lari 1 lapangan dan kembali

	<p>b. Latihan <i>drill shoot</i></p>	<p>menunggu giliran Set: 2 Interval: 1'30''</p> <p>30 mnt 75 kali masuk setiap anak melakukan <i>shooting</i> 5 kali masuk jika waktu habis dan target tidak di tercapai akan di berikan hukuman <i>recovery</i> saat menunggu</p>	 	<p>Bergantian</p> <p>Shoot di 3 titik. 2 jarak <i>shoot</i> menyesuaikan karakter masing-masing pemain. Yaitu <i>medium shoot</i> dan <i>three point shoot</i>. Agar pemain termotivasi, drill ini dikompetisikan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dimulai dari <i>baseline</i></li> <li>• Bola dipemain 1</li> </ul> <p>Pemain 2 dan 3 berlari kedepan dengan menyerong Pemain 1 <i>passing</i> ke pemain 2 lalu pemain 1 berlari melewati belakang pemain 2 dan pemain 2 melakukan <i>passing</i> ke pemain 3 lalu berlari melalui belakang pemain 3 begitu seterusnya di akhiri dengan <i>shoot/layup</i></p>
	<p>c. <i>Fullcourt drill three man weave</i></p>	<p>35 mnt 4 set 8 repetisi dengan catatan setiap set harus berhasil memasukan bola setiap set dengan durasi 2 menit jika tidak berhasil memasukan bola sebanyak 2 kali akan di berikan hukuman <i>recovery</i> menunggu</p>		

3.	<p>Penutup <i>Warm- down</i> - jogging ringan</p> <p>- <i>stretching</i> ringan</p> <p>Evaluasi Berdo'a</p>	<p>15 mnt</p> <p>2x keliling lapangan</p>	<p>***** ***** * coach</p>	<p>Melakukan pendinginan dan pemberian evaluasi selama latihan, dilanjutkan dengan penutup</p>
----	---	---	--	--