

**PENGEMBANGAN TES TEKNIK TEMBAKAN PANTULAN (*BANK SHOOT*)
DARI SUDUT 45° PADA ATLET PUTRA
UKM BOLABASKET UNY**

SKRIPSI

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



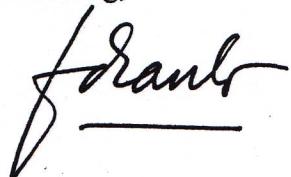
Oleh:
Rahmat Arif Syaifudin
08602241031

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2012**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Pengembangan Tes Teknik Tembakan Pantulan (*Bank Shoot*) dari Sudut 45° pada Atlet Putra UKM Bolabasket UNY” yang disusun oleh Rahmat Arif Syaifudin, NIM. 08602241031, ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Maret 2012
Pembimbing,



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

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya nyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang sepengetahuan 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.

Yogyakarta, Maret 2012

Yang Menyatakan,

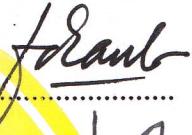


Rahmat Arif Syaifudin

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengembangan Tes Teknik Tembakan Pantulan (*Bank Shoot*) dari Sudut 45° pada Atlet Putra UKM Bolabasket UNY” yang disusun oleh Rahmat Arif Syaifudin, NIM. 08602241031, ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 19 April 2012 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Budi Aryanto, M.Pd	Ketua Penguji		25/12 /04.....
Abdul Alim, M.Or	Sekretaris Penguji		24/12 /04.....
Dr. Tomoliyus	Penguji I		24/12 /04.....
Endang Rini Sukamti, M.S	Penguji II		25/12 /04.....

Yogyakarta, April 2012

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



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

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

A. Motto

1. Usaha harus disertai dengan doa, jika berhasil jangan pernah melupakan Allah S.W.T yang telah memberi jalan dan kemudahan.
2. Janganlah menyesali segala sesuatu yang telah kita pilih apapun resikonya, karena hidup adalah sebuah pilihan.
3. Jangan pernah takut untuk mencoba dan pasrah dengan keadaan, karena tidak ada yang tidak mungkin di dunia ini.
4. Belajarlah dari pengalaman, karena pengalaman adalah guru paling berharga.

B. Persembahan

1. Allah S.W.T

Karena tanpa Ridho-NYA semua yang saya lakukan tidak akan berhasil dan tidak akan bermakna... Ya Allah...., hamba memang makhluk tak sempurna tapi hamba ingin belajar untuk menutupi segala kekurangan hamba.

2. Kedua orang tuaku

Umi Sri Kurtini dan Abah Ngardi (Terima kasih atas doa dan petuah-petuah yang engkau berikan, yang telah mendukung dan mengarahkan dalam segala hal yang saya lakukan, termasuk dalam penyelesaian skripsi ini baik dalam segi moril dan meteril, dalam hati kecilku aku tidak pernah berhenti untuk selalu mengingat pengorbananmu dan perjuanganmu

untuk membahagiakan anak-anakmu ini,,, kata maaf yang begitu dalam terucap dari lesanku ini, walau seringkali putramu ini menyakiti perasaan abah dan umi....

3. Adikku

Khoirul Zaenal Abidin (Tetap semangat untuk menyelesaikan studimu, tidak nakal trus, belajar trus dan jadilah anak serta adik yang dapat dibanggakan..).

4. Orang-orang Terdekatku

Fira Husna Wardati (Trimakasih atas segala pengertianmu selama ini, perhatian yang kamu berikan sangat berarti buatku, dan segala bentuk semangat darimu membuatku terpacu untuk berbuat yang terbaik dalam hidupku), Sri teguh Narendra, setiyawan, (Terimakasih atas bantuanmu selama ini yang sudah mau membantu dalam penyelesaian skripsi ini). Arga dan maya (pasutri yang ikut menjadi perusuh di setiap hariku di kontrakkan), radit dan Arif kroya (trimakasih sudah menemaniku di kontrakkan setiap akhir pekan,, he..) untuk galih (trimakasih buat gulu banyaknya...he..).

5. Dosen-dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ilmunya.

6. Pelatih dan Pembina UKM Bolabasket UNY serta sebagai bapak selama saya di yogyakarta (Pak Budi Aryanto, M.Pd) trimakasih atas segala bimbingan serta arahan dari bapak, dan trimakasih atas ilmu yang bapak berikan selama ini kepada saya..

7. buat mas Johan Palagan, terimakasih atas segala masukan serta nasehat-nasehat yang telah diberikan, sebagai motivator untuk menjadi lebih baik serta belajar untuk menghargai orang lain.
8. untuk mas bagus, mas arif, coach hance, dan mbak betty, terimakasih atas bantuan serta kerjasamanya, tanpa kalian semua saya akan merasa kesusahan dalam mengerjakan skripsi ini.
9. Teman-teman Fakultas Ilmu Keolahragaan Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2008 sebagai teman senasib sepenanggungan selama saya berkuliah di FIK UNY, terutama untuk cabang Olahraga Kepelatihan Basketball, terimakasih buat segala hal yang pernah kita lakukan bersama...
10. Teman-teman dari PKO Bolabasket semua angkatan yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu dari angkatan muda sampai angkatan tua.
11. Dan untuk UKM Bolabasket UNY, terimakasih atas segala pengalaman berharga yang telah saya dapatkan selama berada di UKM..

**PENGEMBANGAN TES TEKNIK TEMBAKAN PANTULAN (*BANK SHOOT*)
DARI SUDUT 45° PADA ATLET PUTRA
UKM BOLABASKET UNY**

Oleh:
Rahmat Arif Syaifudin
08602241031

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah: (1) mengetahui indikator-indikator teknik tembakan pantulan (*bank shoot*) dari sudut 45° terhadap ring basket yang benar, (2) mengetahui tes unjuk kerja teknik tembakan pantulan (*bank shoot*) dari sudut 45° yang valid dan objektif.

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan menggunakan metode *research and development*, dengan melakukan observasi kebutuhan pelatih di lapangan akan instrument tes tembakan pantulan yang jelas dari tes yang ada, kemudian dikembangkan untuk memperoleh pedoman tes tembakan pantulan yang valid dan objektif. Teknik pengambilan populasi dan sampel menggunakan metode *purposive sampling*, untuk sampel validitas isi menggunakan tiga orang praktisi atau pelatih bolabasket dengan minimal berlisensi B. Sedangkan untuk sampel pengambilan data empiris yaitu atlet putra UKM Bolabasket UNY sebanyak 25 orang. Metode pengambilan data menggunakan tes unjuk kerja teknik tembakan pantulan (*bank shoot*) dari sudut 45°.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tes unjuk kerja teknik tembakan pantulan dari sudut 45° yang dibuat adalah valid dan memiliki objektivitas yang tinggi, dengan validitas diperoleh dari validitas isi oleh tiga orang ahli dan objektivitas diperoleh dari data pengukuran oleh tiga orang *judge* kemudian dihitungan secara statistik diperoleh hasil sebesar 0,99. Sehingga tes unjuk kerja teknik tembakan pantulan dari sudut 45° ini bisa digunakan sebagai pedoman penilaian serta evaluasi terhadap kemampuan teknik tembakan pantulan (*bank shoot*).

Kata kunci: tes, tembakan pantulan (*bank shoot*)

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjangkan ke hadirat Allah S.W.T., atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi dengan judul “ Pengembangan Tes Teknik Tembakan Pantulan (*Bank Shoot*) dari Sudut 45° pada Atlet Putra UKM Bolabasket UNY” dimaksudkan untuk mengetahui indikator-indikator teknik tembakan pantulan (*bank shoot*), mengembangkan tes unjuk kerja yang dapat mengukur teknik tembakan pantulan (*bank shoot*), serta mengetahui bentuk dan kualitas dari tes unjuk kerja teknik tembakan pantulan (*bank shoot*) yang telah dibuat.

Skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat bantuan dari berbagai pihak, terutama pembimbing. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A, selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang mengijinkan saya berkuliahan di Universitas Negeri Yogyakarta tanpa ada masalah.
2. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M.S, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang memberikan izin penelitian.
3. Ibu Endang Rini Sukamti, M.S, Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang selalu memudahkan saya dalam hal perijinan.
4. Bapak Budi Aryanto, M.Pd, Pembimbing Skripsi sekaligus Pembimbing Akademik yang selalu membimbing baik dalam akademik maupun skripsi.

5. Para pelatih: Johan Palagan, S.Pd. Kor, Hanindito Haryo H.K, S.Pd, Rr. Betty Retnowulan, S.Pd. Kor, Eka Bagus Tri Setyawan, dan Arif Hadi Wibowo, yang telah membantu kelancaran penelitian ini.
6. Teman-teman PKO angkatan 2008 khususnya kepelatihan bolabasket yang telah memberi semangat dan motivasi selama perkuliahan sampai penulisan skripsi ini dapat selesai.
7. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari, bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, kritik dan saran yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan selanjutnya. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi dunia olahraga bolabasket.

Yogyakarta, April 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Deskripsi Teori	7
1. Hakikat Bolabasket	7
2. Hakikat Menembak	11
3. Hakikat Tembakan Pantulan (<i>Bank Shoot</i>)	13

4. Hakikat Papan Pantul	21
5. Hakikat Tes	26
6. Hakikat Pengukuran	26
7. Hakikat Evaluasi	27
8. Hakikat Rubrik	28
9. Cara Mengembangkan Tes Unjuk Kerja	29
B. Penelitian yang Relevan	31
C. Kerangka Berpikir	32
D. Pertanyaan Penelitian	33
 BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Desain Penelitian	34
1. Pra Pengembangan	34
2. Pengembangan	35
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	35
C. Populasi Dan Sampel Penelitian	36
D. Teknik pengumpulan Data	36
E. Teknik Analisis Data	37
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	39
A. Pra Pengembangan.....	39
B. Hasil Pengembangan	40
C. Deskripsi Data Penelitian	48
1. Uji Validitas	48
2. Uji Objektivitas	48
D. Pembahasan	50
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	52
A. Kesimpulan	52
B. Implikasi Hasil Penelitian	52
C. Keterbatasan Penelitian	53

D. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	57

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1. Kisi-kisi Indikator Teknik Tembakan Pantulan dari Sudut 45° Fase Persiapan	40
Tabel 1.2. Kisi-kisi Indikator Teknik Tembakan Pantulan dari Sudut 45° Fase Pelaksanaan	42
Tabel 1.3. Kisi-kisi Indikator Tes Unjuk Kerja Teknik Tembakan Pantulan dari Sudut 45° Fase <i>Follow Through</i>	43
Tabel 2.1. Rubrik Penilaian Tes Unjuk Kerja Teknik Tembakan pantulan dari sudut 45°	46
Tabel 2.2. Penilaian Berdasarkan Keberhasilan Tembakan	46

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.1. Bola Basket Ukuran 6	8
Gambar 1.2. Bola Basket Ukuran 7	9
Gambar 2.1. Lapangan Basket	9
Gambar 2.2. Penyangga pada Ring Basket	10
Gambar 3.1. Posisi Tangan Memegang Bola Basket	16
Gambar 3.2. Arah Pandangan Mata Saat Menembak	16
Gambar 3.3. Posisi Kaki untuk Keseimbangan	17
Gambar 4.1. Papan Pantul dan Kotak Sasaran pada Papan Pantul	23
Gambar 4.2. Arah Pantulan Bola pada Papan Pantul	24
Gambar 5. 10 langkah pengembangan instrument tes.....	30
Gambar 6. Posisi menembak tes unjuk kerja teknik tembakan pantulan dari sudut 45°	36

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman	
Lampiran 1	Surat Bimbingan	58
Lampiran 2	Surat Ijin Penelitian	59
Lampiran 3	Data Sampel	60
Lampiran 4	Biodata Validator	61
Lampiran 5	Lembar Validasi	64
Lampiran 6	Biodata <i>Judge</i>	67
Lampiran 7	Tabel Pengambilan Data dari 3 (orang) <i>Judge</i>	70
Lampiran 8	Petunjuk Pelaksanaan Tes Unjuk Kerja Teknik Tembakan Pantulan dari Sudut 45°	74
Lampiran 9	Kisi-kisi Indikator Teknik Tembakan Pantulan dari Sudut 45°	76
Lampiran 10	Rubrik Penilaian Tes Unjuk Kerja Teknik Tembakan Pantulan dari Sudut 45°	80
Lampiran 11	Kumpulan Data dari 3 Orang <i>Judge</i>	81
Lampiran 12	Dokumentasi Pengambilan Data	82

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga bolabasket merupakan salah satu olahraga permainan yang dilakukan oleh dua tim yang berlawanan, masing-masing tim terdiri dari lima orang. Setiap tim berusaha memasukkan bola ke keranjang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan memasukkan bola. Bola dapat dipindahkan dengan cara mengoper, memantul-mantulkan, menggelindingkan, dan sebagainya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Olahraga bolabasket telah mengalami banyak perkembangan sejak diciptakannya hingga sekarang, dari mulai pemain yang bermain di lapangan, teknik bermain, sampai pada peraturan yang semakin diperbaharui guna menciptakan permainan yang lebih menarik.

Perubahan tersebut membuat permainan bolabasket banyak diminati oleh masyarakat, karena keterampilan bermain bolabasket yang diperlihatkan menimbulkan rasa kepuasan tersendiri bagi orang yang melakukannya ataupun bagi orang yang menyaksikannya. Permainan bolabasket dapat menimbulkan rasa puas bagi orang yang melihatnya, apabila dalam permainan tersebut pemain mampu bermain dengan baik, melakukan teknik-teknik permainan dengan benar, disertai kerja sama antar pemain dalam satu tim yang baik, membuat tim akan lebih tangguh dan susah untuk dikalahkan.

Penunjang kesuksesan sebuah tim dapat dilihat dari keterampilan yang dimiliki oleh pemainnya, penguasaan teknik bermain bolabasket yang benar dapat dijadikan faktor keberhasilan sebuah tim. Dalam bermain bolabasket

tentunya terdapat beberapa teknik yang dapat dikuasai oleh pemain, dan salah satu teknik yang sangat berpengaruh adalah teknik menembak. Ketika seorang pemain mampu menguasai teknik menembak dengan benar maka pemain tersebut akan lebih berpeluang untuk mencetak angka bagi tim.

Pengertian menembak itu sendiri adalah usaha yang dilakukan oleh pemain untuk memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dengan tujuan memperoleh angka sebanyak-banyaknya. Sehingga tembakan dalam permainan bolabasket menjadi salah satu hal yang sangat penting karena kemenangan tim dalam suatu pertandingan dapat ditentukan dengan jumlah keberhasilan tembakan yang dibuat. Ambler (1982: 9) yang dikutip oleh Yosep Endharja (2010: 2) menyatakan pentingnya menembak,

“Keterampilan terpenting dalam permainan bolabasket adalah kemampuan untuk shooting atau menembakkan bola ke jala keranjang. Keterampilan ini merupakan suatu keterampilan yang memberikan hasil nyata secara langsung. Selain itu memasukkan bola ke dalam jala merupakan inti dari strategi permainan bolabasket ini.”

Dengan keadaan tersebut, seorang pemain yang sedang bertanding diharapkan mampu melakukan tembakan terbaiknya sehingga dapat mencetak angka sebagai kontribusi bagi tim.

Menjadikan atlet agar memiliki keterampilan menembak yang baik salah satunya adalah tugas dari pelatih, seorang pelatih diharapkan mampu memberikan latihan teknik menembak dengan benar, melakukan tes teknik menembak dengan pedoman tes yang jelas, valid dan objektif. Sehingga dengan pedoman tes yang jelas, pelatih dapat melakukan evaluasi dengan tepat terhadap pelaksanaan teknik menembak yang dilakukan atlet.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan peneliti di lapangan, terdapat beberapa tes menembak, antara lain: tes tembakan bebas (90%), tes *lay up shoot* (80%), tes *under basket shoot* (70%), serta tes *bank shoot* (75%). Beberapa tes tersebut masih terdapat tes yang belum memiliki pedoman yang jelas, valid dan objektif, salah satunya yaitu tes tembakan pantulan (*bank shoot*). Kenyataan di lapangan dari empat pelatih sebanyak 75% membutuhkan sebuah tes untuk mengukur teknik tembakan pantulan (*bank shoot*). Tes di lapangan yang selama ini dilakukan untuk mengukur teknik tembakan pantulan adalah tes tembakan pantulan dari sudut 45° yang belum diketahui validitas dan objektivitas. Sehingga pelatih merasa tes yang dilakukan kurang efektif.

Terjadi sebuah kesenjangan antara harapan pelatih dan kenyataan di lapangan, pelatih membutuhkan sebuah tes yang valid dan objektif dan dapat digunakan untuk mengukur teknik tembakan pantulan (*bank shoot*) yang dilakukan atlet. Akan tetapi kenyataan di lapangan belum terdapat sebuah tes tembakan pantulan (*bank shoot*) yang memiliki tolak ukur yang jelas, serta belum diketahui pulavaliditas dan objektivitas.

Beranjak dari hasil pembahasan di atas, maka peneliti ingin membuat sebuah bentuk tes unjuk kerja teknik tembakan pantulan (*bank shoot*) dari sudut 45° yang merupakan tindak lanjut dari tes yang digunakan pelatih di lapangan untuk dikembangkan agar diketahui pedoman tes yang jelas, serta diketahui pula validitas dan objektivitas.

Dengan dilakukannya penelitian ini diharapkan bisa mengetahui pedoman teknik tembakan pantulan (*bank shoot*) dari sudut 45° yang jelas dan valid, serta objektif. Sehingga dapat ditindak lanjuti oleh pelatih sebagai bahan penilaian dan evaluasi pada teknik menembak tembakan pantulan (*bank shoot*) yang dilakukan oleh para atlet.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Atlet tidak memiliki pedoman indikator yang jelas saat atlet melakukan tes tembakan pantulan (*bank shoot*) dari sudut 45° .
2. Pelatih tidak memiliki tolak ukur yang jelas dalam memberikan penilaian tes tembakan pantulan (*bank shoot*) dari sudut 45° .
3. Belum diketahuinya validitas serta objektivitas pada tes teknik tembakan pantulan (*bank shoot*) dari sudut 45° .
4. Masih terdapat beberapa tes menembak yang belum memiliki pedoman yang jelas, valid, dan objektif.
5. Tes menembak yang sudah ada dan dilakukan di lapangan dirasa pelatih kurang efektif.
6. Belum diketahuinya validitas serta objektivitas pada tes *lay up shoot*.

C. Batasan Masalah

Agar tidak terjadi persepsi yang berbeda dan membuat penelitian menjadi lebih fokus pada suatu permasalahan dan dengan mempertimbangkan

segala keterbatasan yang dimiliki peneliti maka penelitian dibatasi sesuai dengan tujuan. Penelitian ini dibatasi pada masalah tes teknik tembakan pantulan (*bank shoot*) dari sudut 45° . Populasi dan sampel yang digunakan pada penelitian ini untuk memperoleh data empiris adalah atlet putra UKM Bolabasket UNY sebanyak 25 orang , dan untuk sampel validitas isi menggunakan praktisi atau pelatih yang minimal berlisensi B dan memiliki latar belakang pendidikan kepelatihan olahraga bolabasket.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, dapat dirumuskan beberapa masalah yang ingin dikaji, antara lain:

1. Apa saja indikator-indikator teknik dalam melakukan tembakan pantulan (*bank shoot*) dari sudut 45° terhadap ring basket?
2. Bagaimana mengembangkan tes unjuk kerja teknik tembakan pantulan (*bank shoot*) dari sudut 45° terhadap ring basket yang valid dan objektif?

E. Tujuan Penelitian

Adapun dalam pelaksanaan penelitian ini, terdapat beberapa tujuan yang ingin dicapai antara lain:

1. Mengetahui indikator-indikator teknik tembakan pantulan (*bank shoot*) dari sudut 45° terhadap ring basket.
2. Mengetahui tes unjuk kerja yang teknik tembakan pantulan (*bank shoot*) dari sudut 45° terhadap ring basket yang valid dan objektif.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat bagi semua pihak yang terkait, antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan yang baik bagi ilmu pengetahuan pada umumnya dan ilmu yang terkait yaitu tembakan pantulan (*bank shoot*) pada khususnya. Selain itu, teori-teori dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai wacana dalam bidang olahraga.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pelatih Bolabasket

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan sebagai bahan kajian proses berlatih melatih, mengarahkan dan menyempurnakan teknik tembakan tembakan pantulan (*bank shoot*) dari sudut 45° terhadap ring basket dengan benar.

b. Bagi Atlet Bolabasket

Hasil penelitian dapat dijadikan acuan dalam proses koreksi terhadap kemampuan teknik tembakan pantulan (*bank shoot*) dari sudut 45° terhadap ring basket, untuk selanjutnya dapat dilakukan perbaikan proses latihan teknik tembakan pantulan yang lebih baik dan benar.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Bolabasket

Bolabasket adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dengan lima pemain pada masing-masing tim. Tujuannya adalah mendapatkan nilai dengan memasukkan bola ke jala ring basket dan mencegah lawan melakukan hal yang serupa (wissel, 2000: 1).

Menurut Jon Oliver (2007: vii) bahwa dalam bermain bolabasket baku, setiap tim memiliki lima pemain yang bermain di lapangan. Setiap pertandingan dibagi menjadi empat *quarter* yang masing-masing *quarter* berlangsung selama delapan sampai dua belas menit atau dibagi menjadi dua babak yang masing-masing berlangsung selama 20 menit. Tiga angka diberikan untuk setiap bola yang masuk keranjang dari luar garis tiga angka, satu angka diberikan untuk setiap tembakan hukuman yang masuk ke keranjang, dan dua angka untuk tembakan lainnya.

Bolabasket adalah permainan yang cepat, dinamis, menarik, dan mengagumkan. Perubahan angka yang terjadi tiap menitnya membuat permainan bolabasket menjadi menarik untuk dimainkan oleh para pemain dan menarik untuk disaksikan oleh para penonton. Berkat keistimewaan yang dimiliki permainan ini, bolabasket telah menjadi salah satu permainan terpopuler yang dimainkan pria maupun wanita dari segala usia dan ukuran tubuh (PERBASI, 2006: 17).

Bolabasket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan. Bola boleh dioper (dilempar ke teman), boleh dipantulkan ke lantai, dan tujuannya adalah memasukan bola ke jala ring basket lawan. Permainan dilakukan oleh dua tim masing-masing terdiri dari lima pemain, setiap tim berusaha memasukkan bola ke jala ring basket lawan dan mencegah lawan melakukan hal serupa. Lapangan terbuat dari lantai semen atau lantai papan, dibatasi oleh garis yang berbentuk empat persegi panjang berukuran 28 m x 15 m (Imam Sodikun, 1992: 8).

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 9) menyatakan dalam permainan bolabasket, bola yang dipakai harus sesuai dengan syarat yang telah ditentukan, syarat-syarat tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut:

- a. Bola tersebut dari kulit, karet, atau bahan sintetis lainnya.
- b. Bola ukuran 7 (keliling lingkaran 749-780 mm dan berat 567-650 gram) untuk putra dan bola ukuran 6 (keliling lingkaran 724-737 mm dan berat 510-567 gram) untuk putri.



Gambar 1.1.Bola basket ukuran 6
Sumber: <http://cvjayabersama.com>

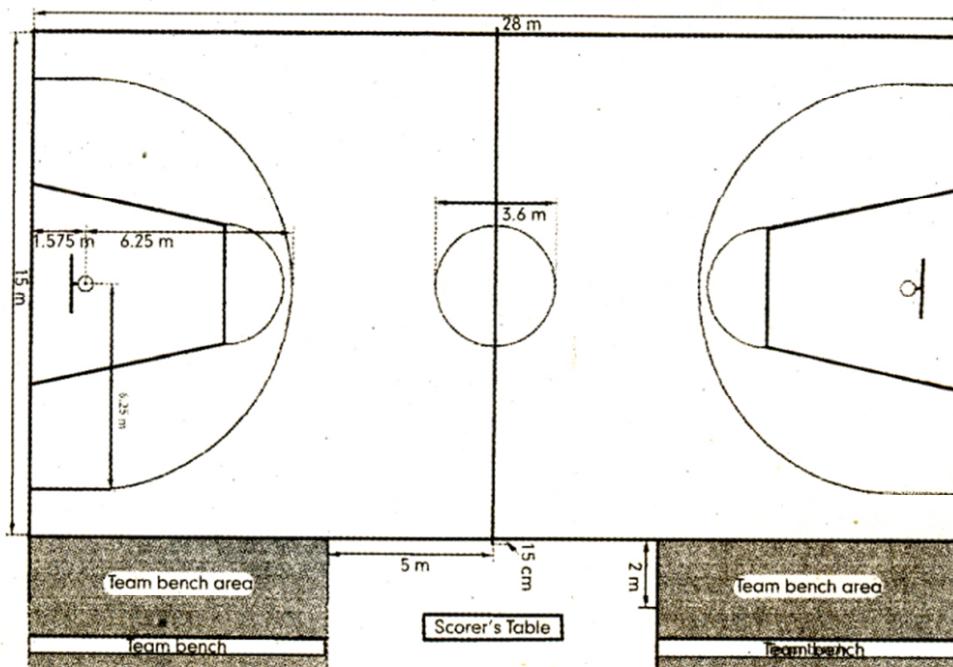


Gambar 1.2 Bola basket ukuran 7

Sumber: aajosa.wordpress.com

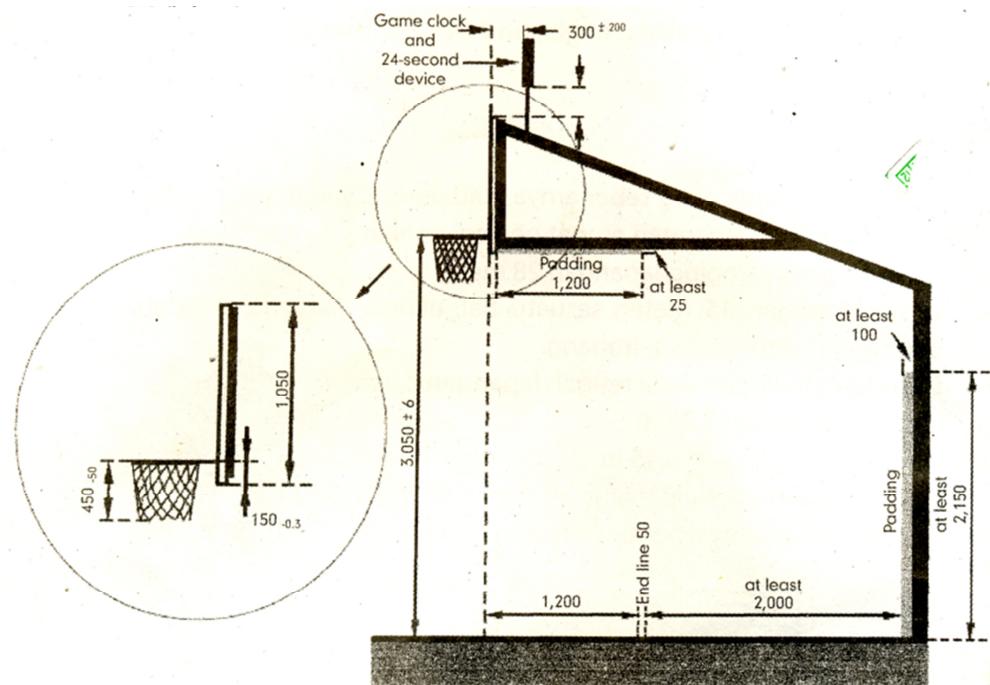
Nuril Ahmadi (2007: 9) juga menjelaskan dalam permainan yang sebenarnya, permainan bolabasket dilakukan di sebuah lapangan empat persegi panjang dengan ukuran sebagai berikut:

- a. Panjang garis samping lapangan 28 meter.
- b. Lebar lapangan 15 meter.
- c. Garis tengah lingkaran di tengah lapangan 3,6 meter.
- d. Tinggi ring basket 2,75 meter.
- e. Diameter ring basket 0,45 meter.
- f. Ukuran papan pantul panjang x lebar adalah 1,8 x 1,2 meter



Gambar 2.1. Lapangan Basket

Sumber: Nuril Ahmadi (2007: 9)



Gambar 2.2 Penyangga pada ring basket
Sumber: Nuril Ahmadi (2007: 10)

Permainan bolabasket adalah bentuk permainan yang terbuka, sewaktu-waktu keadaan permainan dapat berubah, cara mengoper akan banyak sekali variasi yang terjadi di lapangan, pemain akan berusaha mengoperkan bola dengan berbagai cara agar bola tidak dapat dipotong lawan, begitu juga dengan menembak, dalam menembak akan menyesuaikan keadaan yang ada, pemain tidak hanya melakukan tembakan dengan satu jenis tembakan saja, seperti yang disebutkan Nuril Ahmadi (2007: 9) di atas bahwa terdapat papan pantul dengan ukuran $1,8 \times 1,2$ meter, papan tersebut dibuat bukan tanpa alasan, papan pantul memiliki beberapa manfaat dan salah satu manfaat tersebut dapat mempermudah pemain untuk memantulkan bola pada saat melakukan tembakan pantulan dari sudut 45° kanan atau sudut 45° kiri terhadap ring basket.

2. Hakikat Menembak

Menembak adalah suatu upaya memasukkan bola ke dalam ring basket untuk memperoleh angka dalam permainan. Menembak dalam permainan bolabasket merupakan salah satu keterampilan penting yang merupakan inti dari strategi penyerangan dalam permainan bolabasket agar dapat memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam jala ring basket lawan untuk memenangkan pertandingan.

Menurut Hal Wissel (2000: 43) bahwa menembak adalah keahlian yang sangat penting di dalam olahraga bolabasket. Teknik dasar lainnya seperti *passing*, *dribbling*, *rebound*, mungkin akan mengantarkan seorang pemain memperoleh sebuah peluang besar untuk membuat angka, tetapi tetap saja pemain harus mampu melakukan tembakan. Selain berfungsi sebagai alat untuk mencetak angka, menembak juga dapat berfungsi sebagai penutup kelemahan teknik dasar lainnya.

Salah satu penentu keberhasilan suatu tim dalam permainan adalah keberhasilan seorang pemain dalam melakukan tembakan. menembak merupakan suatu keterampilan yang memberikan hasil nyata secara langsung, ketika seorang pemain berhasil memasukkan bola ke dalam jala ring basket, maka tim secara otomatis akan memperoleh angka. Agar tembakan dapat berhasil maka perlu dilakukan teknik-teknik yang baik dan benar. Sikap menembak yang baik dan benar menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 25) diterangkan sebagai berikut:

- a. Kaki sejajar atau sikap kuda-kuda, apabila menggunakan sikap kuda-kuda kaki yang berada di depan sesuai dengan tangan yang digunakan untuk menembak.
- b. Pertama-tama bola dipegang di atas kepala dengan dua tangan sedikit di depan dahi. Siku lengan tangan yang digunakan untuk menembak membentuk sudut 90° .
- c. Tangan yang tidak digunakan untuk menembak meninggalkan bola saat dilepas, sedangkan tangan yang digunakan untuk menembak diputar menghadap arah tembakan. Sikap badan rileks menghadap sasaran.
- d. Tekuk lutut secukupnya agar memperoleh awalan tembakan, posisi siku tetap 90° .
- e. Luruskan kaki bersamaan dengan meluruskan tangan yang dipergunakan untuk menembak ke depan atas, sampai siku lurus dan diakhiri dengan lecutan pergelangan tangan sampai jari-jari menghadap ke bawah.
- f. Sasaran sebagai tujuan tembakan dilihat dibawah bola, bukan disamping atau di atas bola.
- g. Apabila bola tidak sampai pada sasaran yang dituju, maka tekuk lutut lebih rendah agar memperoleh momen yang lebih benar.

Dalam melakukan suatu tembakan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kesuksesan dalam menembak, menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 32) terdapat beberapa faktor, antara lain:

- a. **Jarak**
Mudah dimengerti dan dirasakan bahwa melakukan tembakan dengan jarak jauh semakin sulit dan semakin tidak tepat. Sebaliknya, semakin dekat semakin mudah untuk memasukkan bola, akan tetapi menembak persis di bawah basket sangat sulit untuk dilakukan.
- b. **Mobilitas**
Melakukan tembakan dengan sikap berhenti (diam), akan lebih mudah melakukannya dibandingkan dengan sikap berlari, melompat atau memutar. Hal tersebut disebabkan karena dasar teknik menembak yang belum baik, serta kebiasaan yang dilakukan saat berlatih.
- c. **Sikap Penembak**
Sikap menghadap, menyerong atau membelakangi basket mempengaruhi sulit atau mudahnya penembak. Menembak dengan sikap permulaan menghadap ke basket adalah lebih mudah untuk dilakukan dibandingkan dengan sikap membelakangi basket.

d. Ulangan Tembakan

Ulangan tembakan atau jumlah kesempatan yang diperoleh penembak untuk melakukan tembakan, makin sedikit mendapat jumlah kesempatan menembak makin sulit untuk memperoleh keberhasilan penembak.

e. Situasi dan Suasana

Situasi dan suasana fisik serta psikis seperti adanya penjaga yang menghalang-halangi, mengganggu penembak, keletihan, kecapekan, pengaruh pertandingan baik lawan atau kawan akan berpengaruh pada penembak dalam melakukan tugasnya untuk dapat menghasilkan tembakan yang baik.

3. Tembakan Pantulan (*Bank Shoot*) dari Sudut 45° Terhadap Ring Basket

Tembakan pantulan (*Bank Shoot*) dari sudut 45° terhadap ring basket merupakan tembakan ke arah ring basket dari sudut 45° kanan atau sudut 45° kiri terhadap ring basket dengan cara memantulkan bola pada papan pantul ring basket terlebih dahulu dengan harapan bola memantul masuk ke dalam jala ring basket.

Tembakan pantulan akan memudahkan pemain dalam melakukan tembakan. Dengan menggunakan tembakan pantulan (*bank shoot*) pemain tidak perlu melakukan tembakan secara sempurna ketika menggunakan papan pantul ring basket. Tujuan utama dalam melakukan tembakan menggunakan papan pantul ring basket yaitu perpindahan bola selanjutnya setelah memantul dari papan pantul ring basket. Ketinggian tembakan pada saat perkenaan bola dengan papan pantul ring basket tergantung pada sudut, kekuatan, dan jarak penembak dari ring basket.

Tembakan pantulan (*bank shoot*) akan memudahkan pemain dalam menembak. Menurut Vancil Mark (1958: 43) yang dikutip oleh Yosep

Endharja (2010: 14) mengatakan *one of the easiest and least used shoots in basketball is the bank shoot*. Artinya adalah salah satu tembakan yang paling mudah untuk dilakukan adalah tembakan ke papan ring basket terlebih dahulu. Dengan *bank shoot* pemain tidak perlu melakukan tembakan secara sempurna. Dalam konteks yang sama Vancil Mark (1958: 43) yang dikutip oleh Yosep Endharja (2010: 14) juga menjelaskan *you don't have to shoot a perfect shoot when you use the backboard*. Artinya pemain tidak perlu sempurna untuk melakukan tembakan ketika pemain menggunakan papan ring basket.

Ketika melakukan tembakan pantulan (*bank shoot*) bola harus dilemparkan dan mengenai kotak yang berfungsi sebagai target lemparan dan jangan melakukan *back spin* terlalu sering pada saat menembak karena dapat mempengaruhi hasil pantulan, tembakan pantulan (*bank shoot*) yang ideal harus mengenai dan tepat pada sasaran dengan hampir menyentuh bagian depan ring. Kunci untuk melakukan tembakan pantulan (*bank shoot*) adalah mengetahui sudut dan posisi saat akan menembak. Sudut 45° adalah posisi yang tepat bagi penembak *bank shoot* (Nancy Lieberman dan Robin Robert, 1997: 102).

Sudut 45° merupakan sudut ideal dalam melakukan tembakan pantulan, dengan asumsi bahwa sudut datang akan sama dengan sudut pantul, sehingga terbentuk sudut antara sudut datang dan sudut pantul sebesar 90° (siku-siku), bola yang datang dan tepat mengenai titik pantul pada kotak sasaran papan ring basket akan menghasilkan pantulan yang

siku-siku dan bola dapat masuk ke ring basket. Apabila dibentuk sudut khayal tegak lurus terhadap papan ring basket, membagi daerah menjadi sisi kanan ring dan sisi kiri ring, maka sudut 45° di masing-masing daerah merupakan sudut yang menempatkan penembak berada di tengah-tengah sehingga mempermudah untuk memantulkan bola, apabila sudut $>45^\circ$ maka akan memperbesar sudut posisi menembak, mendekati tegak lurus terhadap papan ring basket sehingga lebih efektif untuk melakukan *clear shoot* sedangkan apabila sudut $<45^\circ$ akan memperkecil sudut posisi menembak, sudut pandang terhadap papan pantul juga akan semakin sempit, sehingga pemain akan cenderung lebih memilih untuk melakukan *clear shoot*.

Sebelum melakukan tembakan tentunya terdapat beberapa persiapan. Akros Abidin (1999: 58) menjelaskan beberapa persiapan yang harus dilakukan sebelum melakukan tembakan, yaitu:

a. Posisi Tangan

Tangan ditempatkan di belakang bola, penting juga menempatkan tangan yang tidak menembak di bawah bola, untuk menjaga bola atau keseimbangan bola agar bola dapat dikuasai dengan baik. Posisi tangan diletakkan cukup rapat, rileks dan tidak direntangkan lebar. Posisi tangan yang rileks akan menjadi arah alami, bola berada pada jari-jari, jadi tidak pada telapak tangan. Tempatkan tangan yang menembak

langsung dibelakang bola yang akan ditembakkan, jari telunjuk pada titik tengah. Bola dilepaskan pada jari telunjuk.



Gambar 3.1. Posisi tangan memegang bola
Sumber: Nancy Lieberman and Robin Robert (1997: 91)

b. Pandangan

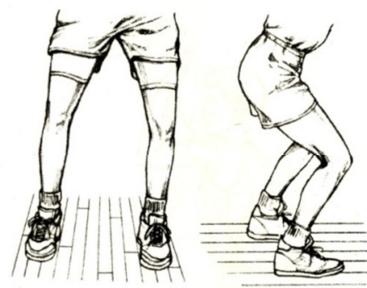
Gunakan tembakan samping (*bank shoot*) jika posisi berada pada sudut 45° dari depan ring basket. Pandang sasaran (titik papan pantul) secepat mungkin dan jagalah mata terfokus sehingga bola mencapai sasaran. Mata jangan selalu mengikuti gerakan bola atau tangan penjaga yang akan berebut bola. Konsentrasi pada target (titik papan pantul) dapat mengurangi gangguan, seperti teriakan, gerakan tangan lawan dan gerakan-gerakan lainnya yang dapat mengganggu konsentrasi saat melakukan tembakan.



Gambar 3.2 Arah pandangan mata fokus pada sasaran
Sumber: Nancy Lieberman and Robin Robert (1997: 94)

c. Keseimbangan

Menjaga keseimbangan akan memberikan tenaga dan control irama tembakan. Posisi kaki adalah dasar keseimbangan dan menjaga kepala segaris kaki sebagai control keseimbangan. Agar keseimbangan dapat terjadi pada setiap pemain yang akan melakukan tembakan, yaitu kaki harus direntangkan selebar bahu dan arah jari-jari ke depan. Kaki pada sisi tangan yang menembak harus di depan. Jari kaki yang di belakang harus sejajar dengan tumit dari kaki yang menembak. Kaki sedikit ditekuk, akan memberikan tenaga untuk menembak. Kepala harus selalu segaris dengan pinggang dan kaki, kepala mengontrol kaki dan harus sedikit lebih maju ke depan untuk mendapat garis menanjak antara bahu dan tubuh bagian atas dengan ring basket. Bahu harus rileks sehingga akan menciptakan keseimbangan yang sempurna untuk menembak.



Gambar 3.3. Posisi kaki untuk keseimbangan
Sumber: Nancy Lieberman and Robin Robert (1997: 93)

d. Irama Menembak

Menembak merupakan sinkronisasi antara kaki, pinggang, bahu dan siku, serta kelentukan pergelangan tangan dan jari

tangan. Tembakan bola yang dilakukan dengan halus, berbarengan dengan gerakan pengangkat yang ritmis. Kekuatan inti dan ritme tembakan berasal dari gerakan naik dan turunnya kaki. Ketika tembakan dimulai bola ditata kembali mulai dari tangan pengimbang ke tangan penembak. Cara terbaik untuk menyinggung bola adalah dengan menarik pergelangan sampai terlihat lipatan kulit. Dorongan dan kontrol terakhir tembakan berasal dari kelentukan pergelangan tangan, lepaskan bola dari jari tengah dengan sentuhan ujung jari yang lembut untuk membuat putaran sisi belakang bola dan memperhalus hasil tembakan.

Dalam melakukan tembakan terdapat mekanisme menembak, sering disebut dengan prinsip BEEF, yaitu:

- a. B (*balance*): saat menangkap bola buka kaki selebar bahu, sejajar, tekuk lutut dan pergelangan kaki untuk memperoleh keseimbangan dari kaki, serta kondisikan tubuh agar dalam kondisi seimbang juga.
- b. E (*eyes*): agar tembakan semakin akurat maka pemain harus dengan segera mengambil fokus pada target (dalam tembakan pantulan, sasaran adalah papan pantul pada ring basket agar bola bisa masuk jala ring basket).
- c. E (*elbow*): pertahankan posisi siku agar pada posisi huruf L dan siku penopang bola tidak keluar (menjauhi tubuh).

- d. F (*follow through*): pergelangan tangan mengikuti arah bola ke ring, siku tetap dikunci dan gunakan dorongan atau lecutan dari pergelangan tangan.

Tembakan pantulan dari sudut 45° terhadap ring basket dapat dilakukan dengan dua cara, baik dengan melompat (*bank jump shoot*) atau tidak dengan melompat (*bank set Shoot*), tergantung situasi, kondisi, serta posisi dari pemain saat akan melakukan tembakan.

- a. Tembakan pantulan dari sudut 45° terhadap ring basket dengan melompat (*bank jump shoot*)

Dengan menyesuaikan jenis tembakan yang diteliti tanpa merubah fungsi teknik yang disebutkan Hal Wissel (2000: 56) maka terdapat tiga fase dalam melakukan tembakan pantulan dari sudut 45° terhadap ring basket dengan melompat:

- 1) Fase persiapan
 - a) Kaki, bahu terentang lebar
 - b) Jari-jari kaki lurus
 - c) Lutut lentur
 - d) Bahu rileks
 - e) Tangan yang tidak menembak di bawah bola
 - f) Tangan menembak di belakang bola
 - g) Ibu jari rileks
 - h) Siku masuk
 - i) Bola pada posisi tinggi di antara telinga dan bahu
 - j) Lihat target (pada tembakan pantulan dari sudut 45° kanan dan 45° kiri terhadap ring basket maka target adalah ketepatan titik pantulan pada papan ring basket)
- 2) Fase pelaksanaan
 - a) Lompat, lalu tembak
 - b) Tinggi lompatan bergantung pada jarak tembakan
 - c) Rentangkan kaki, punggung, dan bahu
 - d) Rentangkan siku
 - e) Lenturkan pinggang dan jari-jari ke depan

- f) Lepaskan jari telunjuk
- g) Laju penyeimbang pada bola sampai terlepas
- h) Irama yang sama
- i) Lihat target (pada tembakan pantulan dari sudut 45° kanan dan 45° kiri terhadap ring basket maka target adalah papan ring basket yang dijadikan titik pantulan bola)

3) Fase follow through

- a) Rentangkan lengan
- b) Jari telunjuk menunjuk target
- c) Telapak tangan ke bawah saat menembak
- d) Seimbangkan dengan telapak tangan ke atas
- j) Lihat target (pada tembakan pantulan dari sudut 45° kanan dan 45° kiri terhadap ring basket maka target adalah papan ring basket yang dijadikan titik pantulan bola)
- e) Mendarat dengan seimbang (pada posisi yang sama saat melompat)

b. Tembakan pantulan dari sudut 45° terhadap ring basket tanpa melompat (*bank set shoot*)

Dengan menyesuaikan jenis tembakan yang diteliti tanpa merubah fungsi teknik yang disebutkan Hal Wissel (2000: 48) ada tiga fase dalam melakukan tembakan pantulan dari sudut 45° terhadap ring basket tanpa melompat:

1) Fase persiapan

- a) Lihat target (pada tembakan pantulan dari sudut 45° kanan dan 45° kiri terhadap ring basket maka target adalah ketepatan titik pantulan pada papan ring basket)
- b) Kaki terentang selebar bahu
- c) Jari kaki lurus
- d) Lutut dilenturkan
- e) Bahu dirilekskan
- f) Tangan yang tidak untuk menembak berada di bawah bola
- g) Tangan yang untuk menembak di belakang bola
- h) Ibu jari rileks
- i) Siku masuk ke dalam
- j) Bola berada di antara telinga dan bahu

- 2) Fase pelaksanaan
 - a) Lihat target (pada tembakan pantulan dari sudut 45° kanan dan 45° kiri terhadap ring basket maka target adalah papan ring basket yang digunakan untuk memantulkan bola)
 - b) Rentangkan kaki , punggung, bahu
 - c) Rentangkan siku
 - d) Lenturkan pergelangan dan jari-jari ke depan
 - e) Lepaskan ibu jari
 - f) Tangan penyeimbang pada bola sampai terlepas
 - g) Irama yang seimbang
- 3) Fase follow through
 - a) Lihat target (pada tembakan pantulan dari sudut 45° kanan dan 45° kiri terhadap ring basket maka target adalah papan ring basket yang digunakan untuk memantulkan bola)
 - b) Lengan terentang
 - c) Jari telunjuk menunjuk pada target
 - d) Telapak tangan ke bawah saat menembak
 - e) Seimbangkan dengan telapak tangan ke atas

Dua jenis tembakan tersebut dapat dilakukan oleh pemain, dengan melihat kondisi, situasi, posisi pemain saat akan melakukan tembakan pantulan dari sudut 45° terhadap ring basket serta tanpa mengabaikan hakikat dari tembakan pantulan yaitu masuknya bola ke jala ring basket setelah bola memantul dari papan pantul.

4. Hakikat Papan Pantul

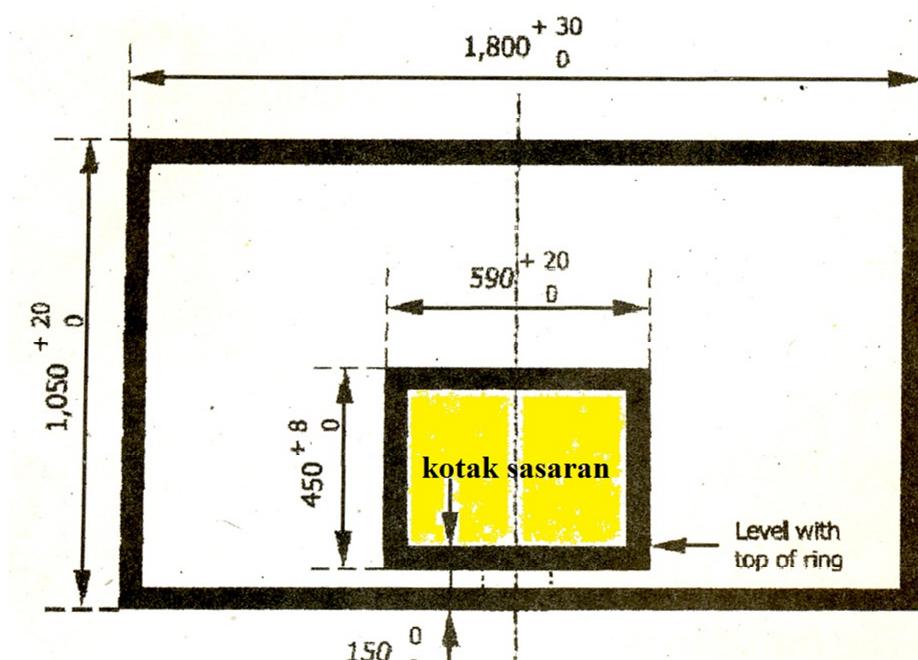
Sejumlah situasi pertandingan mungkin tidak menuntut digunakannya papan pantul saat melakukan tembakan, termasuk kesempatan ketika seorang penyerang mendekati ring basket dari *baseline* atau ketika seorang pemain penyerang dalam permainan bolabasket mendekati ring basket dari posisi tengah. Kedua situasi ini tidak memberikan sudut atau pandangan yang bagus terhadap titik

sasaran di papan pantul bagi pemain penyerang. Namun, para pemain harus mencoba mendekati ring basket dengan menggunakan sudut yang tepat sehingga titik sasaran di papan pantul bisa terlihat dengan jelas dan bisa digunakan untuk melakukan tembakan. Dalam memaksimalkan tembakan, penggunaan titik pada papan pantul sangat menentukan keberhasilan tembakan yang dilakukan (John Oliver, 2004: 20).

Papan pantul dibuat dari kayu atau bahan tembus pandang (transparan) dengan tebal 3 cm sesuai dengan kekerasan kayu, lebarnya 1,80 meter dan tingginya 1,20 meter. Permukaan rata dan bila tidak tembus pandang harus berwarna (dicat). Permukaan ini terdapat kotak persegi panjang di tengah-tengah papan di belakang ring dengan ukuran panjang 59 cm, tinggi 45 cm, dan ketebalan garis 5 cm. Batas tepi papan pantul ditandai dengan garis 5 cm tebalnya. Biasanya garis berwarna putih atau hitam pada papan tembus pandang. Garis tepi papan pantul harus sama warnanya dengan warna kotak persegi panjang di tengah-tengah papan. Papan dipasang kokoh, sejajar dengan garis akhir dan jaraknya dengan lantai 2,75 meter dari bagian awal papan, tengah-tengah papan tegak lurus dengan permukaan lapangan berjarak 1,2 meter dari titik tengah garis akhir, tiang penyangga paling sedikit berjarak 1 meter dari tepi luar garis akhir, tiang penyangga diberi lapisan empuk untuk keselamatan pemain (Imam Sodikun, 1992: 82).

Menurut Nancy Lieberman and Robin Robert (1997: 102) mengatakan bahwa papan ring basket dan kotak yang tepat berada di atas

ring basket memberikan garis pandang yang lebih jelas yang dapat membuat *bank shoot* menjadi tembakan yang bermutu. Kotak pada Papan pantul akan mempermudah tembakan walaupun posisi penembak berada di luar jarak tembakan.



Gambar 4.1. Papan pantul dan kotak sasaran pada papan pantul
Sumber: Nuril Ahmadi (2007: 10)

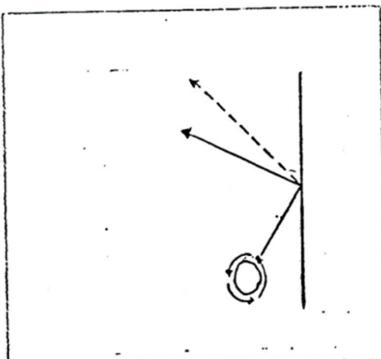
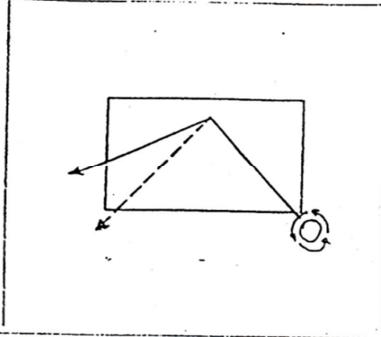
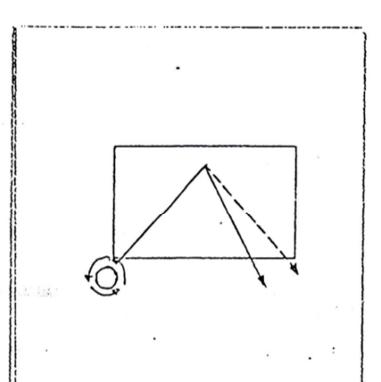
Fungsi papan pantul dalam permainan bolabasket digunakan untuk memantulkan bola pada waktu ditembakkan untuk mendapatkan tingkat ketepatan tembakan yang lebih baik agar bola dapat masuk ke dalam ring basket dengan sudut pantulan dan hasil lemparan yang maksimal serta membendung bola agar tidak keluar lapangan bolabasket jika tidak masuk pada waktu bola ditembakkan ke arah ring basket.

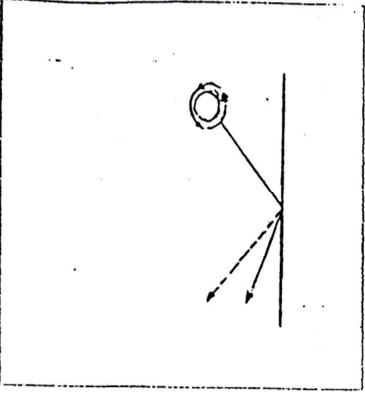
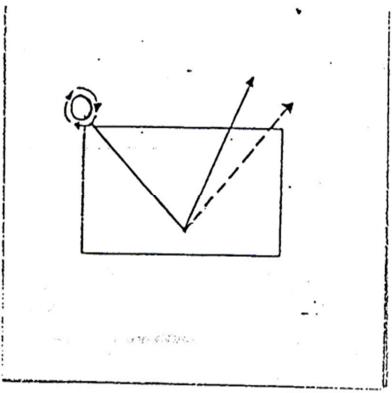
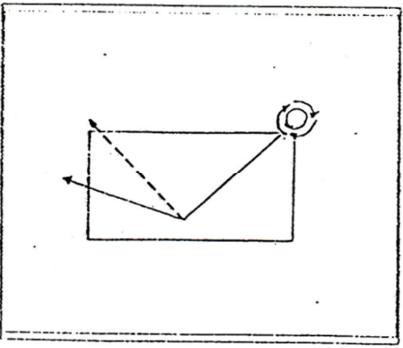
Dibawah ini digambarkan apabila terjadi putaran bola saat ditembakkan dan bola mengenai papan pantul dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Keterangan:

-----→ = Lintasan bola seharusnya

————→ = lintasan bola akibat pantulan

Gambar arah pantulan	Penjelasan
	<p>Keterangan: Menunjukkan apabila datangnya bola dengan putaran “back spin” dari bawah papan pantul, maka lintasan bola rendah dan bola akan menjauhi permukaan</p>
	<p>Keterangan: Menunjukkan apabila datangnya bola dengan putaran “side spin” ke kiri, dari arah kanan papan pantul, lintasan bola akan membuat sudut lebih kecil.</p>
	<p>Keterangan: Menunjukkan apabila datangnya bola dengan putaran “side spin” ke kanan, dari arah kiri papan pantul, maka lintasan bola akan membuat sudut lebih besar.</p>

Lanjutan gambar arah pantulan	Penjelasan
	<p>Keterangan:</p> <p>Menunjukkan apabila datangnya bola dengan putaran “<i>back spin</i>” dari atas, maka lintasan bola mendekati permukaan dengan cepat.</p>
	<p>Keterangan:</p> <p>Menunjukkan apabila datangnya bola dengan putaran “<i>side spin</i>” ke kanan, dari arah kanan papan pantul, lintasan bola akan membuat sudut lebih besar.</p>
	<p>Keterangan:</p> <p>Menunjukkan apabila datangnya bola dengan putaran “<i>side spin</i>” ke kanan, dari arah kiri papan pantul, maka lintasan bola akan membuat sudut lebih kecil.</p>

Gambar 4.2. Arah pantulan bola pada papan pantul
 Sumber: Dedy Sumiyarsono (2002: 29-31)

5. Hakikat Tes

Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan inteligensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh seorang individu atau kelompok tertentu (Suharsimi Arikunto, 2006: 150).

Tes adalah suatu alat ukur atau instrumen yang digunakan untuk memperoleh informasi atau data tentang obyek tertentu. Data yang diperoleh merupakan atribut atau sifat-sifat yang melekat pada individu atau obyek yang bersangkutan (Andi Suntoda, 2009: 1).

Menurut Riduwan dalam Wilian Dalton (2009) tes sebagai instrumen pengumpulan data adalah serangkaian pertanyaan / latihan yang digunakan untuk mengukur ketramplinan pengetahuan, intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki individu /kelompok.

Penulis menyimpulkan pengertian tes adalah suatu alat yang berupa instrumen yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi, kemampuan serta bakat yang dimiliki individu atau kelompok. Data yang diperoleh merupakan atribut atau sifat-sifat yang melekat pada individu atau obyek yang bersangkutan.

6. Hakekat Pengukuran

Pengukuran adalah suatu proses pengumpulan data atau informasi tentang individu maupun obyek tertentu, yaitu mulai dari mempersiapkan alat ukur yang digunakan sampai diperolehnya hasil (misalnya; frekuensi, jarak, waktu, dan satuan ukuran suhu). Hasilnya pengukuran bersifat kuantitatif. Jadi pengertian Pengukuran adalah suatu proses

untuk memperoleh data obyektif dan kuantitatif yang hasilnya dapat diolah secara statistika (Andi Suntoda, 2009: 1).

Menurut Sridadi dalam Wilian Dalton (2009) pengukuran adalah suatu proses yang dilakukan secara sistematis untuk memperoleh besaran secara kuantitatif dari suatu obyek tertentu dengan menggunakan alat ukur yang baku.

Menurut Buana (www.fajar.co.id/news.php) dalam Wilian Dalton (2009), Pengukuran adalah suatu kegiatan untuk mengetahui informasi atau data secara kuantitatif. Pengukuran tidak melibatkan pertimbangan mengenai baik-buruknya, tidak menentukan siapa yang lulus dan tidak lulus.

Penulis menyimpulkan pengertian pengukuran adalah proses pengumpulan data dari obyek tertentu menggunakan alat ukur yang baku. Data yang diperoleh berupa data secara kuantitatif dan dapat diolah secara statistik.

7. Hakekat Evaluasi

Evaluasi adalah Proses pemberian makna atau kelayakan data yang terhimpun. Hasilnya bersifat kualitatif, karena dalam proses pemberian makna terhadap data hasil pengukuran berdasarkan kriteria atau pembanding dalam kelompoknya atau dari luar, yang berbentuk standar baku (Andi Suntoda, 2009: 1).

Menurut Buana (www.fajar.co.id/news.php) dalam Wilian Dalton (2009), Evaluasi adalah suatu kegiatan atau proses untuk menentukan

nilai, salah satunya dalam dunia pendidikan seperti program pendidikan termasuk perencanaan suatu program, substansi pendidikan seperti kurikulum, pengadaan dan peningkatan kemampuan guru, pengelolaan pendidikan, dan lain-lain.

Menurut Sridadi dalam Wilian Dalton (2009) evaluasi adalah suatu proses yang dirancang secara sistematis dan terencana dalam rangka untuk membuat alternatif-alternatif keputusan atas dasar pengukuran dan penilaian yang telah dilakukan.

Penulis menyimpulkan evaluasi adalah suatu proses pemberian makna terhadap obyek tertentu atas dasar pengukuran dan penilaian yang telah dilakukan sebelumnya dan hasilnya bersifat kualitatif.

8. Hakikat Rubrik

Menurut (www.perbanas.ac.id/news/media/soft_skills_3.ppt) yang dikutip oleh latif (2010: 23) rubrik adalah panduan penilaian yang menggambarkan kriteria yang diinginkan dalam menilai dari hasil suatu pekerjaan. Rubrik perlu memuat daftar karakteristik yang diinginkan dan yang perlu ditunjukkan dalam suatu pekerjaan disertai dengan panduan untuk mengevaluasi masing-masing karakteristik tersebut. Rubrik memiliki manfaat menjelaskan deskripsi tugas, memberikan bobot penilaian, memberikan umpan balik yang cepat dan akurat, penilaian lebih obyektif dan konsisten.

Menurut Sarwanto (2009) rubrik merupakan panduan penilaian yang menggambarkan kriteria yang diinginkan guru dan pelatih dalam

menilai atau memberi tingkatan dari hasil pekerjaan siswa. Rubrik perlu memuat daftar karakteristik yang diinginkan yang perlu ditunjukkan dalam suatu pekerjaan siswa atau atlet disertai dengan panduan untuk mengevaluasi masing-masing karakteristik tersebut.

Dalam pemakaian rubrik, terdapat beberapa manfaat pemakaian yang dapat diperoleh, antara lain:

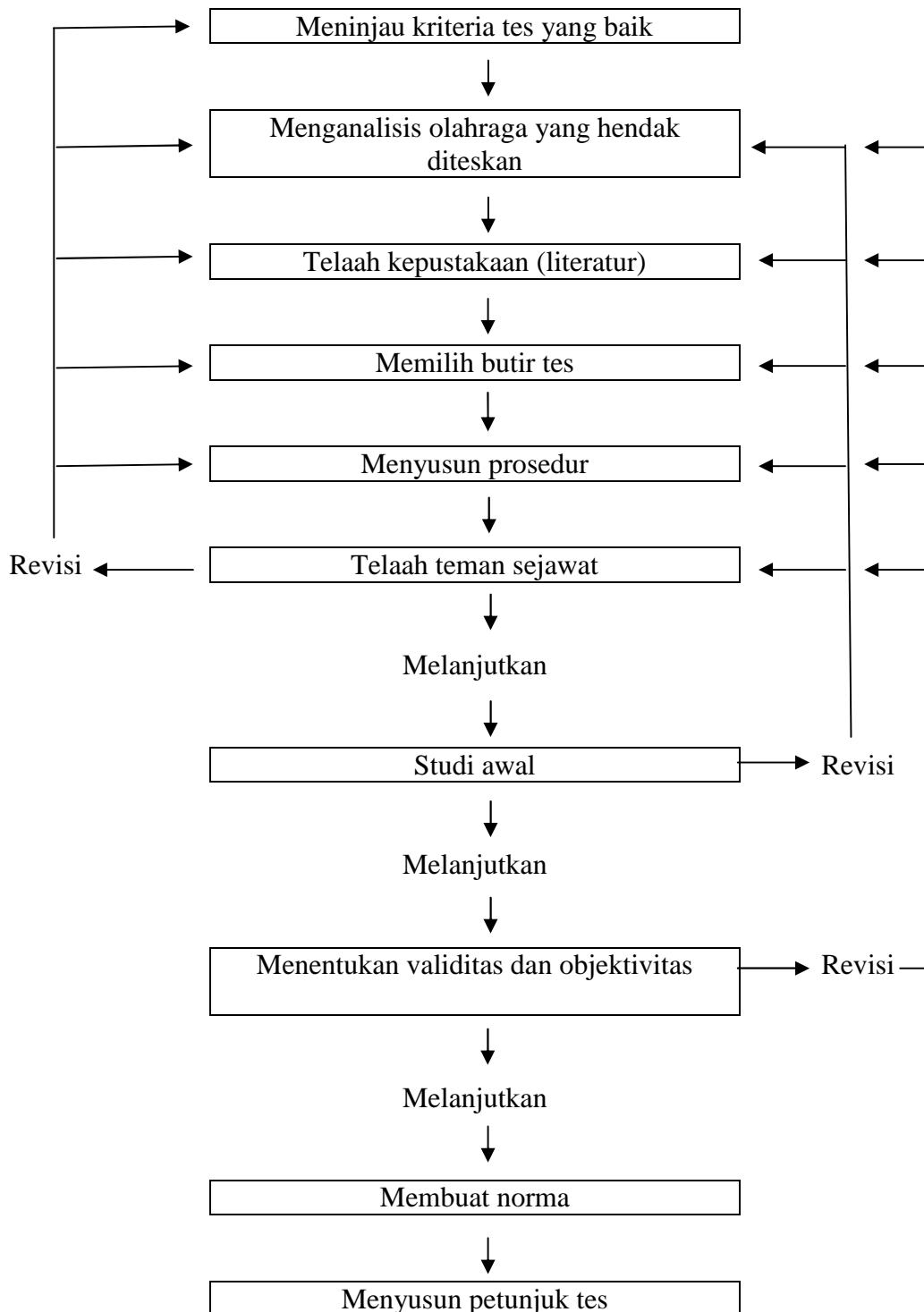
- a. Rubrik menjelaskan deskripsi tugas
- b. Rubrik memberikan informasi bobot penilaian
- c. Sampel memperoleh umpan balik yang cepat dan akurat
- d. Penilaian lebih objektif dan konsisten

Menurut penulis rubrik adalah panduan penilaian yang menggambarkan kriteria dari hasil suatu pekerjaan yang di dalamnya memuat daftar karakteristik yang diinginkan dan yang perlu ditunjukkan dalam suatu pekerjaan disertai adanya panduan untuk mengevaluasi masing-masing karakteristik tersebut.

9. Cara Mengembangkan Tes Unjuk Kerja

Berdasarkan penjelasan di atas tentang pengertian tes, pengukuran dan evaluasi maka peneliti bertujuan membuat sebuah tes dan disertai alat ukur guna mengevaluasi pelaksanaan tembakan pantulan, berupa tes unjuk kerja teknik tembakan pantulan dari sudut 45° terhadap ring basket pada cabang olahraga bolabasket.

Dalam pengembangan yang dilakukan, peneliti menggunakan dasar langkah-langkah dari Strand dan Wilson:



Gambar 5. 10 langkah pengembangan instrument tes
Sumber: stand and wilson

Pengembangan di awali dengan melihat tes yang akan di buat, dibutuhkan atau tidak untuk dikembangkan, kemudian melihat dalam

cabang olahraga bolabasket sudah ada atau belum tes yang valid dan objektif seperti yang akan dibuat, kemudian mencari refrensi, dari refrensi yang ada kemudian dipilih indikator-indikator yang dibutuhkan, menyusun indikator-indikator yang telah dipilih sebelumnya menjadi sebuah rubrik penilaian, untuk divalidkan oleh tiga orang validator (langkah untuk memperoleh validitas isi dari tiga ahli cabang olahraga bolabasket). Validator dipilih secara *purposive sampling* minimal memiliki lisensi B serta memiliki latar belakang pendidikan kepelatihan olahraga bolabasket. Rubrik penilaian tes yang sudah valid digunakan untuk pengambilan data empiris pada atlet yang dilakukan oleh tiga orang *judge* (*judge* merupakan pelatih yang memiliki lisensi B kepelatihan bolabasket dan memiliki pengalaman melatih yang ditunjukkan dengan prestasi melatih) dengan melakukan tembakan pantulan dari sudut 45° kanan dan 45° kiri terhadap ring basket, data empiris yang diperoleh akan dijadikan sebagai bahan perhitungan objektivitas, setelah tes dinyatakan valid dan objektif maka dirangkum dalam sebuah petunjuk tes sebagai acuan atau pedoman pelaksanaan tes unjuk kerja teknik tembakan pantulan dari sudut 45°.

B. Penelitian yang Relevan

Hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh:

Ahmad Latif Noor (2010) yang berjudul Tes Unjuk Kerja Teknik Tembakan Hukuman Cabang Olahraga Bolabasket. Penelitian ini merupakan

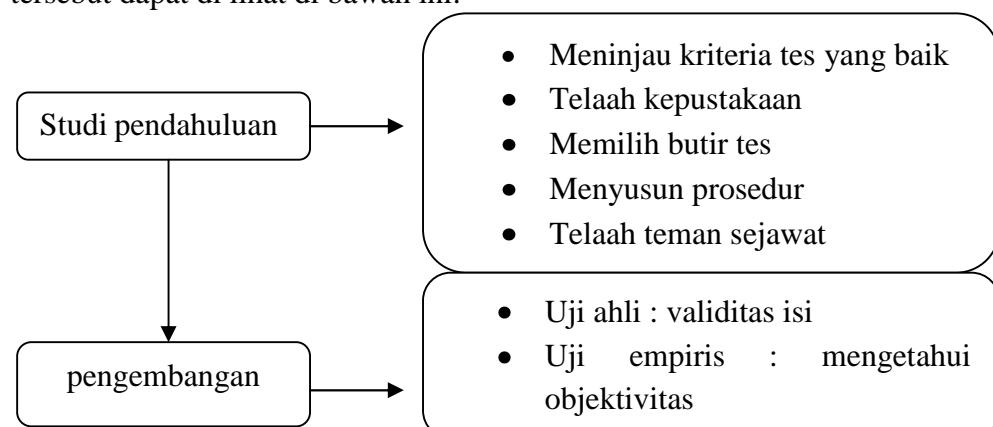
penelitian *research and development*. Metode yang digunakan adalah tes unjuk kerja dengan acuan rubrik. Populasi yang digunakan adalah atlet putra klub bolabasket. Sampel dalam penelitian ini adalah semua atlet putra klub bolabasket PERBAKAS yang berlatih di SMA N 1 Kalasan yang berjumlah 27 (dua puluh tujuh) orang.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tes unjuk kerja yang dibuat adalah valid dan reliabel. Dengan validitas sebesar 0,710 dan reliabilitas sebesar 0,999. Sehingga tes unjuk kerja ini bisa digunakan sebagai penilaian dan pemberian evaluasi teknik tembakan hukuman pada cabang olahraga bolabasket.

C. Kerangka Berpikir

Dalam melakukan penelitian ini peneliti membuat sebuah tes yang valid dan objektif untuk menilai, mengukur dan mengevaluasi teknik tembakan pantulan pada cabang olahraga bolabasket yang di dalamnya memuat rubrik penilaian dan kisi-kisi indikator teknik tembakan pantulan dari sudut 45° terhadap ring basket yang benar.

Terdapat beberapa tahapan bagan dalam menyusun penelitian ini, bagan tersebut dapat di lihat di bawah ini:



Mulai dengan studi pendahuluan yang meliputi: meninjau tes, menelaah kajian pustaka, memilih butir tes, menyusun prosedur, kemudian di ajukan ke ahli untuk di telaah lebih lanjut. Dilanjutkan dengan tahap ke dua yaitu pengembangan, setelah ditelaah oleh teman sejawat maka dilanjutkan untuk dilakukan validitas isi yang dilakukan oleh tiga orang ahli yang minimal memiliki lisensi kepelatihan B, serta ditambah dengan latar belakng pendidikan kepelatihan olahraga bolabasket. Setelah diperoleh data yang valid maka dilanjutkan dengan melakukan tes sebagai usaha memperoleh data empiris, sebagai bahan untuk mencari objektivitas. Tes tersebut dilakukan dengan atlet melakukan tes unjuk kerja teknik tembakan pantulan (*bank shoot*) dari sudut 45° dengan prinsip BEEF, dengan berusaha memantulkan bola terlebih dahulu pada papan pantul untuk memasukkan bola ke jala ring basket. Pelaksanaan teknik yang dilakukan atlet dinilai oleh tiga orang *Judge* (*judge* merupakan pelatih yang memiliki lisensi B kepelatihan bolabasket dan memiliki pengalaman melatih yang ditunjukkan dengan prestasi melatih) berdasarkan pedoman rubrik penilaian yang telah valid. Data yang diperoleh dari pelaksanaan tes tersebut digunakan untuk menghitung objektivitas tes unjuk kerja teknik tembakan pantulan (*bank shoot*) dari sudut 45° .

D. Pertanyaan Penelitian

1. Apa saja indikator-indikator teknik dalam melakukan tembakan pantulan (*bank shoot*) dari sudut 45° terhadap ring basket?
2. Bagaimana mengembangkan tes unjuk kerja teknik tembakan pantulan (*bank shoot*) dari sudut 45° terhadap ring basket yang valid dan objektif?

BAB III

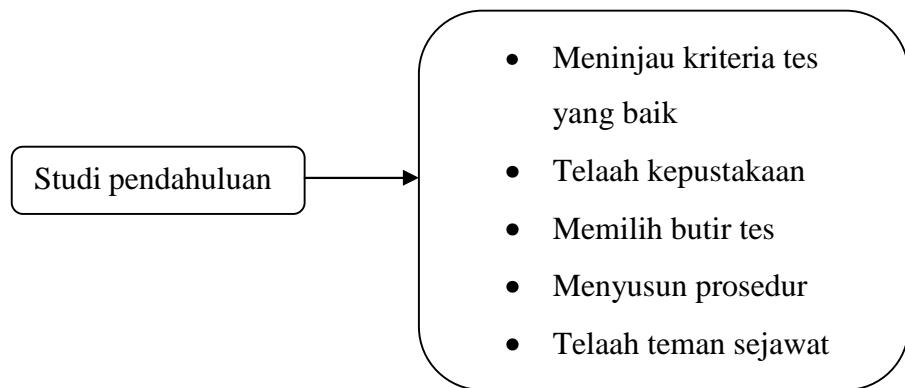
METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini secara garis besar dibagi dalam dua tahapan, tahapan tersebut dijelaskan seperti di bawah ini:

1. Pra Pengembangan

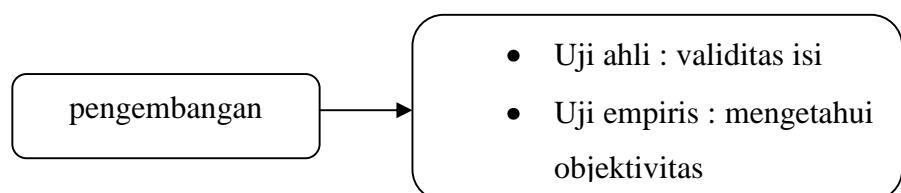
Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan dengan metode *research and development*, penelitian pengembangan ini dilakukan berdasarkan acuan pengembangan instrument tes oleh stand dan Wilson, Produk yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebuah instrument tes yang dapat dijadikan pedoman dalam mengukur teknik tembakan pantulan (*bank shoot*) dari sudut 45° . Alur pengembangan yang terjadi dapat dilihat sebagai berikut:



Mulai dengan studi pendahuluan yang meliputi: meninjau tes yang akan dikembangkan, kemudian menelaah kajian pustaka yang sesua dengan apa yang diteliti, memilih butir tes yang berkaitan dengan apa yang diteliti, menyusun prosedur, kemudian di ajukan kepada teman sejawat untuk di telaah lebih lanjut.

2. Pengembangan

Setelah proses pra pengembangan dilakukan, maka dilanjutkan ke tahap pengembangan, tahap ini dapat di lihat pada bagan di bawah ini:



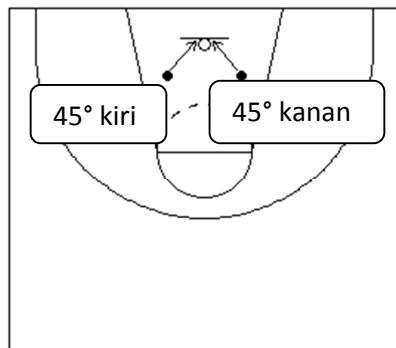
setelah ditelaah oleh teman sejawat maka dilanjutkan untuk dilakukan validitas isi yang dilakukan oleh tiga orang ahli cabang bolabasket yang minimal memiliki lisensi kepelatihan B, serta ditambah dengan latar belakng pendidikan kepelatihan olahraga bolabasket. Setelah diperoleh data yang valid maka dilanjutkan dengan melakukan tes sebagai usaha memperoleh data empiris, untuk bahan mencari objektivitas.

Pengambilan data empiris sudah dilakukan peneliti dengan menggunakan tes unjuk kerja teknik tembakan pantulan dari sudut 45° pada tanggal 3 maret 2012 pada atlet putra UKM Bolabasket UNY berjumlah 25 orang, pukul 15.00-18.00 WIB.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah pengembangan tes tembakan pantulan (*bank shoot*) dari sudut 45° . Pengembangan dilakukan agar terbentuknya sebuah tes yang valid dan objektif dengan disertai rubrik penilaian serta indikator teknik yang jelas, agar dapat dijadikan pedoman

penilaian terhadap kemampuan atlet dalam melakukan tes unjuk kerja teknik tembakan pantulan dari sudut 45° .



Gambar 6. Posisi menembak tes unjuk kerja teknik tembakan pantulan dari sudut 45° terhadap ring basket

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian dengan subjek tertentu yang tidak terlalu banyak dan terbatas. Populasi dan sampel dipilih dengan metode *purposive sampling*, untuk sampel validitas isi menggunakan tiga orang praktisi atau pelatih bolabasket yang ahli dengan minimal berlisensi B atau daerah, ditambah dengan latar belakang pendidikan kepelatihan olahraga bolabasket. Sedangkan untuk sampel pengambilan data empiris yaitu atlet putra UKM Bolabasket UNY sebanyak 25 orang.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data menggunakan tes keterampilan menembak tembakan pantulan (*bank shoot*) dari sudut 45° terhadap ring basket di mana setiap atlet melakukan tembakan pantulan dari sudut 45° kanan dan 45° kiri terhadap ring basket sebanyak 10 kali secara bergantian pada ke dua sisi ring basket dan berjarak kurang lebih 1,8 meter (tembakan medium), dilakukan penilaian terhadap teknik tembakan dan bola masuk. Penilaian dilakukan oleh

3 orang *judge* (*judge* merupakan pelatih yang memiliki lisensi B kepelatihan bolabasket dan memiliki pengalaman melatih yang ditunjukkan dengan prestasi melatih). Penilaian diberikan berdasarkan acuan rubrik yang sebelumnya sudah dibuat oleh peneliti dan sudah divalidasi oleh 3 (tiga) orang ahli dalam bolabasket (praktisi atau pelatih bolabasket yang ahli dengan minimal berlisensi B kepelatihan, ditambah dengan latar belakang pendidikan kepelatihan olahraga bolabasket), sehingga rubrik layak dijadikan acuan penilaian.

E. Teknik Analisis Data

Untuk mengetahui apakah tes unjuk kerja teknik tembakan pantulan dari sudut 45° terhadap ring basket yang telah dibuat dapat digunakan untuk menilai pelaksanaan teknik tembakan pantulan, maka perlu diketahui apakah tes unjuk kerja teknik tembakan pantulan dari sudut 45° terhadap ring basket ini memiliki validitas dan objektivitas yang baik, sehingga benar-benar akurat dalam menghasilkan data. Untuk itu dilakukan analisis menggunakan perhitungan statistik dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Uji Objektivitas

Objektivitas yang dicari adalah objektivitas antar rater karena dalam penelitian ini menggunakan 3 (tiga) orang *judge* yang berpengalaman dalam cabang olahraga bolabasket, dan memiliki lisensi B kepelatihan, yaitu: Johan Palagan, Eka Bagus Tri S., dan Arif Hadi Wibawo. Menurut Saifudin Azwar (2007: 105-108) objektivitas dapat dicari dengan rumus sebagai berikut:

$$Se^2 = \frac{i^2 - \frac{R^2}{n} - \frac{T^2}{k} + \frac{(\sum i)^2}{n \cdot k}}{(n-1)(k-1)}$$

$$Ss^2 = \frac{T^2}{k} + \frac{(i)^2}{n \cdot k}$$

$$rxx = (Ss^2 - Se^2) / Ss^2$$

$$r'xx = \frac{Ss^2 - Se^2}{Ss^2 + (k-1)Se^2}$$

Keterangan:

- R = jumlah angka yang diberikan seorang *judge* pada semua subjek.
- i = angka rating yang diberikan oleh seorang *Judge*.
- T = jumlah angka yang diterima seorang subjek dari semua *judge*.
- n = banyaknya subjek.
- k = banyaknya *judge*.
- Se^2 = varians eror, yaitu varians interaksi antar subjek (s) dan *judge* (r).
- Ss^2 = varian antar subjek yang dikenai *rating*
- rxx' = objektivitas rata-rata rating dari tiga orang *judge*.
- xx = objektivitas antar *judge*.

2. Uji Validitas

Untuk mengetahui validitas diukur berdasarkan validitas isi yang divalidasi oleh tiga orang ahli dalam cabang olahraga bolabasket, dan masing-masing memiliki lisensi B kepelatihan, yaitu: Johan Palagan, S.Pd. Kor, RR. Betty Retnowulan, S.Pd. Kor, dan Hanindito Haryo H.K., S.Pd. Biodata validator selengkapnya dapat dilihat pada lampiran 4 halaman 62.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pra Pengembangan

Hasil observasi di lapangan sebagai langkah awal penelitian. pelatih di lapangan membutuhkan sebuah bentuk tes tembakan pantulan (*bank shoot*) dengan indikator-indikator teknik yang jelas, sebagai bahan untuk mengukur dan mengevaluasi teknik tembakan pantulan (*bank shoot*) yang dilakukan oleh atlet. Kenyataannya di lapangan pelatih hanya melakukan tes tembakan pantulan (*bank shoot*) dari sudut 45° yang belum memiliki tolak ukur yang jelas dan belum diketahui kualitasnya, dengan tidak diketahuinya acuan serta tolak ukur yang jelas membuat atlet melakukan tembakan pantulan dengan persepsi mereka masing-masing, kemudian melihat secara kepustakaan juga belum terdapat sebuah pembahasan tentang validitas dan objektivitas dari tes teknik tembakan pantulan dari sudut 45° , sehingga tes yang dilakukan selama ini di lapangan dirasa pelatih kurang efektif dan tidak tepat sasaran jika dilakukan.

Beranjak dari hasil latar belakang di atas, maka peneliti ingin membuat sebuah bentuk tes unjuk kerja teknik tembakan pantulan (*bank shoot*) dari sudut 45° yang merupakan tindak lanjut dari tes yang digunakan pelatih di lapangan untuk dikembangkan agar diketahui tolak ukur yang jelas dalam proses pelaksanaan tes dan dapat diketahui pula kualitas yang meliputi validitas dan objektivitas dari tes yang dilakukan tersebut.

B. Hasil Pengembangan

Terbentuklah instrumen tes unjuk kerja teknik tembakan pantulan (*bank shoot*) dari sudut 45° yang dapat dijadikan pedoman dan telah divalidasi oleh tiga orang ahli cabang olahraga bolabasket, yaitu: Johan Palagan, S.Pd. Kor, RR. Betty Retnowulan, S.Pd Kor, dan Hanindito Haryo H.K. S.Pd, validator dipilih secara *purposive sampling* dengan mempertimbangkan kemampuan yang dimiliki dengan melihat masing-masing ahli telah memiliki lisensi B kepelatihan bolabasket, serta memiliki latar belakang pendidikan kepelatihan olahraga khususnya bolabasket. Instrumen tes berisikan kisi-kisi indikator teknik tembakan pantulan dan dikembangkan menjadi rubrik penilaian tes unjuk kerja yang akan dilakukan oleh atlet. Indikator-indikator teknik tembakan pantulan dan rubrik penilaian tes unjuk kerja yang telah valid dapat dilihat seperti pada table di bawah ini:

Tabel 1.1. Kisi-kisi Indikator Teknik Tembakan Pantulan dari Sudut 45° Fase Persiapan

Fase Persiapan
 <ul style="list-style-type: none">• Pandangan fokus pada titik sasaran pantul yang ada di papan pantul ring basket.

Lanjutan Fase Persiapan

- Kaki sejajar dan terentang selebar bahu, sikap kuda-kuda.
- Kaki yang berada di depan adalah kaki yang sesuai dengan tangan yang digunakan untuk menembak, dan kaki satunya berada agak dibelakang.
- Lutut ditekuk untuk memperoleh awalan.
- Punggung agak condong ke depan (tidak berlebihan membungkuk) secukupnya mengikuti alur dari efek tekukan lutut.
- Bahu rileks, sikap tubuh seimbang.
- Kepala agak ke depan mengikuti condongnya punggung sehingga membuat garis menanjak dari punggung ke kepala. Kepala harus segaris dengan punggung dan kaki untuk menjaga control keseimbangan.
- Bola dipegang dengan kedua tangan, berada di depan diantara bahu dan telinga.
- Tangan yang menembak berada di belakang bola, tangan penyeimbang di samping bola.
- Siku lengan tangan yang digunakan untuk menembak membentuk huruf L, atau sudut 90° .
- Siku tangan untuk menembak masuk ke dalam, jari-jari rileks dengan telapak tangan terdapat rongga atau tidak menyentuh bola.

Tabel 1.2. Kisi-kisi Indikator Teknik Tembakan Pantulan dari Sudut 45° Fase Pelaksanaan

Fase Pelaksanaan <i>Bank Jump Shoot</i>	Fase Pelaksanaan <i>Bank Set Shoot</i>
 <ul style="list-style-type: none"> • Lihat target dengan memandang fokus pada titik sasaran pantul yang ada di papan pantul ring basket. • Rentangkan kaki, punggung, bahu dan kepala untuk melompat vertical. Rentangkan siku ke atas, lenturkan pergelangan tangan dan jari-jari menghadap ke depan (ke arah titik sasaran tembak) untuk menembakkan bola. 	 <ul style="list-style-type: none"> • Melihat target yaitu pada titik sasaran pantul yang ada di papan pantul ring basket • Rentangkan kaki, punggung dan bahu. • Rentangkan siku ke atas, Lenturkan pergelangan tangan dan jari-jari ke depan untuk menembakkan bola • Lepaskan bola dengan jari telunjuk tanpa ada bantuan dari ibu jari.

Lanjutan Fase Pelaksanaan <i>Bank Jump Shoot</i>	Lanjutan Fase Pelaksanaan <i>Bank Set Shoot</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Tembakkan bola ketika berada di titik puncak lompatan. • Lepaskan bola dengan dengan sentuhan terakhir jari telunjuk. • Tangan penyeimbang tetap memegang bola sampai bola benar-benar terlepas. • Irama yang berkelanjutan dan tidak patah-patah. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tangan penyeimbang tetap berada pada bola sampai bola terlepas. • Irama tetap seimbang dan tidak patah-patah

Tabel 1.3. Kisi-kisi Indikator Tes Unjuk Kerja Teknik Tembakan Pantulan dari Sudut 45° Fase *Follow Through*

Fase <i>Follow Through</i> <i>Bank Jump Shoot</i>	Fase <i>Follow Through</i> <i>Bank Set Shoot</i>
 <ul style="list-style-type: none"> • Lengan terentang sampai lurus. • Jari telunjuk menunjuk target. 	 <ul style="list-style-type: none"> • Tetap fokus pada target titik tembakan pantulan • Lengan terentang lurus.

Lanjutan Fase <i>Follow Through</i> <i>Bank Jump Shoot</i>	Lanjutan Fase <i>Follow Through</i> <i>Bank Set Shoot</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Telapak tangan menghadap ke bawah. • Seimbangkan dengan telapak tangan penyeimbang menghadap ke atas. • Posisi tangan tetap di atas sampai bola memantul dan masuk ke ring. • Tetap fokus pada target titik tembakan pantulan dari sudut 45° kanan dan 45° kiri terhadap ring basket. • Mendarat dengan seimbang (posisi yang sama saat melompat). 	<ul style="list-style-type: none"> • Jari telunjuk menunjuk pada target. • Telapak tangan menghadap ke bawah. • Seimbangkan dengan telapak tangan penyeimbang menghadap ke atas. • Posisi tangan tetap di atas sampai bola memantul dan masuk ke ring.

Gerakan dari fase persiapan, pelaksanaan, dan follow *through* di atas adalah penjabaran dari prinsip **B.E.E.F** (*Balance, Eyes, Elbow, Follow through*), yaitu:

- **B** (*balance*): saat menangkap bola buka kaki selebar bahu, sejajar, tekuk lutut dan pergelangan kaki untuk memperoleh keseimbangan dari kaki, serta kondisikan tubuh agar dalam kondisi seimbang juga.

- E (*eyes*): agar tembakan semakin akurat maka pemain harus dengan segera mengambil fokus pada target (dalam tembakan pantulan dari sudut 45° kanan dan 45° kiri terhadap ring basket, sasaran adalah ketepatan titik tembakan pada papan pantul agar bola bisa masuk jala ring basket).
- E (*elbow*): pertahankan posisi siku agar pada posisi huruf L (siku-siku) dan siku penopang bola tidak keluar (menjauhi tubuh).
- F (*follow through*): pergelangan tangan mengikuti arah bola ke ring, siku tetap dikunci dan gunakan dorongan atau lecutan dari pergelangan tangan, lecutan tidak perlu terlalu banyak, karena dapat berpengaruh pada hasil pantulan saat melakukan tembakan pantulan.

Berdasarkan indikator-indikator teknik tembakan pantulan di atas yang merupakan penjabaran dari prinsip BEEF, peneliti membuat rubrik penilaian yang digunakan untuk mengukur unjuk kerja atlet selama melakukan tes unjuk kerja teknik tembakan pantulan dari sudut 45° . Rubrik tersebut berisikan indikator yang digolongkan dalam tingkatan nilai, menurut Puji Iryanti (2004: 15-16), sangat penting untuk menentukan batasan nilai yang dianggap memenuhi dan tidak memenuhi terhadap pelaksanaan sebuah tes. Penelitian ini menggunakan skala penilaian 1 sampai 5 dengan harapan agar mempermudah menentukan batasan memenuhi dan tidak memenuhi. Skala 1 dan 2 dapat dianggap sebagai kemampuan yang tidak memenuhi, skala 3 dianggap kemampuan yang cukup memenuhi, skala 4 adalah kemampuan yang baik dan skala 5 kemampuan yang sangat baik. Sehingga akan mempermudah dalam melihat kesalahan yang dilakukan secara lebih detail. Rubrik penilaian tes

unjuk kerja teknik tembakan pantulan dari sudut 45° terhadap ring basket dapat dijabarkan seperti di bawah ini:

Tabel 2.1. Rubrik Penilaian Tes Unjuk Kerja Teknik Tembakan pantulan dari sudut 45°

Nilai	Indikator-indikator Penilaian Teknik Tembakan Pantulan dari Sudut 45°
5	<ul style="list-style-type: none"> • gerakan pada fase persiapan: - BEEF (<i>balance, eyes, elbow, follow through</i>) + <i>treple treat</i> + siku masuk (tidak menjauhi tubuh) • gerakan fase pelaksanaan: - BEEF (<i>balance, eyes, elbow, follow through</i>) + tangan terentang maksimal + lompat vertikal ke atas • gerakan <i>follow through</i>: - BEEF (<i>balance, eyes, elbow, follow through</i>) + pergelangan tangan dan jari menunjuk target + mendarat posisi yang sama • ke tiga fase dilakukan secara berkelanjutan, tidak patah-patah.
4	<ul style="list-style-type: none"> • salah satu prinsip BEEF(<i>balance, eyes, elbow, follow through</i>) tidak dilakukan
3	<ul style="list-style-type: none"> • dua prinsip BEEF (<i>balance, eyes, elbow, follow through</i>) tidak dilakukan + mendarat tidak pada posisi yang sama
2	<ul style="list-style-type: none"> • tiga prinsip BEEF (<i>balance, eyes, elbow, follow through</i>) tidak dilakukan + tangan tidak terentang maksimal + lompatan tidak vertical
1	<ul style="list-style-type: none"> • tiga prinsip BEEF tidak dilakukan + gerakan ke tiga fase tidak berkelanjutan dan patah-patah

Tabel 2.2. Penilaian Berdasarkan Keberhasilan Tembakan

No.	Nilai	Indikator
1	5	Bola masuk semua atau minimal 90%
2	4	Bola masuk antara 60% sampai 80%
3	3	Bola masuk antara 40% sampai 50%
4	2	Bola masuk antara 20% sampai 30%
5	1	Bola masuk antara 0 sampai 10%

Dari rata-rata nilai yang didapat berdasarkan rubrik di atas maka dapat dikelompokan bahwa kemampuan atlet tersebut:

Nilai 5 : Sangat baik dalam pelaksanaan teknik tembakan pantulan dari sudut 45° terhadap ring basket

Nilai 4 : Baik dalam pelaksanaan teknik tembakan pantulan dari sudut 45° terhadap ring basket

Nilai 3 : Cukup dalam Pelaksanaan teknik tembakan pantulan dari sudut 45° terhadap ring basket

Nilai 2 : Kurang dalam pelaksanaan teknik tembakan pantulan dari sudut 45° terhadap ring basket

Nilai 1 : Sangat kurang dalam pelaksanaan teknik tembakan pantulan dari sudut 45° terhadap ring basket

Adanya acuan serta rubrik penilaian di atas maka untuk selanjutnya dilakukan validitas empiris dengan diujikan kepada sampel yang dipilih dengan cara *purposive sampling*, memilih sampel dengan ketentuan tertentu untuk mendapat hasil yang maksimal. Sampel yang digunakan adalah atlet putra UKM bolabasket UNY yang berjumlah 25 orang, pengukuran dilaksanakan pada tanggal 03 Maret 2012, pukul 15.00-18.00 WIB, bertempat di SMA N 4 yogyakarta, dengan menggunakan tiga orang *judge*. Instrument tes yang dibuat dapat dijadikan pedoman selama proses pengambilan data dilakukan, dari pengukuran yang dilakukan diperoleh data kemampuan atlet berdasarkan rubrik, data tersebut dijadikan sebagai bahan untuk menghitung objektivitas.

C. Deskripsi Data Penelitian

Tujuan dilakukannya pengukuran adalah untuk menguji validitas yang telah valid, kemudian data hasil pengukuran digunakan untuk menghitung objektivitas. Metode yang digunakan yaitu tes unjuk kerja teknik tembakan pantulan dari sudut 45° terhadap ring basket yang dilengkapi pedoman penilaian berupa rubrik. Berikut ini cara memperoleh perhitungan objektivitas tes unjuk kerja teknik tembakan pantulan dari sudut 45° terhadap ring basket yang telah dibuat:

a. Uji Validitas

Validitas dari tes unjuk kerja teknik tembakan pantulan dari sudut 45° terhadap ring basket ini dapat diuji berdasarkan validitas isi yang divalidasi oleh tiga orang ahli dalam cabang olahraga bolabasket yang dipilih dengan metode *purposive sampling*, dengan masing-masing memiliki lisensi B kepelatihan, serta memiliki latar belakang pendidikan kepelatihan bolabasket, yaitu: Johan Palagan, S.Pd. Kor, RR. Betty Retnowulan, S.Pd. Kor, dan Hanindito Haryo H.K., S.Pd. Biodata validator selengkapnya dapat dilihat pada lampiran 4 halaman 61.

b. Uji Objektivitas

Objektivitas yang dicari adalah objektivitas antar rater, karena dalam penelitian ini menggunakan 3 (tiga) orang *judge*. Data rata-rata nilai dari *judge* dijabarkan pada lampiran 11 halaman 82 sehingga objektivitas dapat dihitung sebagai berikut:

- R= T=299
- i²= 1219
- n= 25, k=3

Maka formula untuk koefisien rata-rata interkorelasi hasil rating diantara semua kombinasi pasangan rater yang dapat dibuat dan merupakan rata-rata objektivitas bagi seorang rater dapat dihitung dengan urutan sebagai berikut:

$$Se^2 = \frac{i^2 - \frac{R^2}{n} - \frac{T^2}{k} + \frac{(\sum i)^2}{n \cdot k}}{(n-1)(k-1)}$$

$$Se^2 = \frac{1219 - \frac{29813}{25} - \frac{3645}{3} + \frac{(299)^2}{25 \cdot 3}}{(25-1)(3-1)}$$

$$Se^2 = \frac{1219 - 1192,52 - 1215 + 1192}{48}$$

$$Se^2 = \frac{3,48}{48} = \mathbf{0,0725}$$

Perhitungan lanjutan:

$$Ss^2 = \frac{T^2}{k} + \frac{(i)^2}{n \cdot k}$$

$$Ss^2 = \frac{3645}{3} + \frac{(299)^2}{25 \cdot 3}$$

$$Ss^2 = \frac{1215 + 1192}{24}$$

$$Ss^2 = \mathbf{100,29}$$

Sehingga untuk objektivitas rata-rata rating dari tiga orang rater diperoleh:

$$r_{xx} = (Ss^2 - Se^2)/Ss^2$$

$$r_{xx} = (100,29 - 0,0725)/100,29$$

$$r_{xx} = 100,2175/100,29$$

$$r_{xx} = \mathbf{0,99}$$

Sedangkan estimasi rata-rata objektivitas bagi seorang rater dihitung dengan:

$$\hat{r}_{xx} = \frac{Ss^2 - Se^2}{Ss^2 + (k - 1)Se^2}$$

$$\hat{r}_{xx} = \frac{100,29 - 0,0725}{100,29 + (3 - 1)0,0725}$$

$$\hat{r}_{xx} = \frac{100,2175}{100,435} = \mathbf{0,99}$$

Jadi objektivitas antar rater dalam penelitian ini dapat diketahui yaitu sebesar **0,99**.

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan membuat sebuah bentuk tes lengkap dengan alat ukur yang digunakan sebagai pedoman dalam memberikan penilaian terhadap teknik tembakan pantulan dari sudut 45° terhadap ring basket. Instrument tes yang dibuat telah divalidkan dengan menggunakan validasi isi oleh tiga orang ahli cabang olagraga bolabasket, yang masing-masing memiliki lisesnsi B kepelatihan, serta memiliki latar belakang pendidikan

kepelatihan bolabasket, sehingga instrument tes unjuk kerja teknik tembakan pantulan (*bank shoot*) dari sudut 45° yang dibuat adalah valid.

Pelaksanaan pengambilan data dilakukan dengan melakukan tes unjuk kerja teknik tembakan pantulan dari sudut 45° terhadap ring basket yang telah valid, dari pengambilan data tersebut diperoleh data untuk menghitung objektivitas antar rater, diperoleh objektivitas antar rater sebesar 0,99.

Dapat disimpulkan bahwa tes unjuk kerja teknik tembakan pantulan dari sudut 45° terhadap ring basket ini valid dan objektif, sehingga dapat digunakan sebagai standar tes pengukuran teknik tembakan pantulan (*bank shoot*), dimana dalam tes unjuk kerja ini terdapat kisi-kisi indikator teknik yang benar dalam melakukan tembakan pantulan dari sudut 45° terhadap ring basket dan terdapat pula rubrik standar penilaian pelaksanaan teknik tembakan pantulan dari sudut 45° terhadap ring basket.

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Berdasarkan tahapan-tahapan yang telah dilaksanakan dari awal penelitian sampai pada BAB IV, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah:

1. Tersusun indikator-indikator teknik tembakan pantulan (*bank shoot*) dari sudut 45° , yang telah valid. Indikator-indikator dijelaskan pada lampiran 9 halaman 76.
2. Tersusun sebuah tes unjuk kerja teknik tembakan pantulan (*bank shoot*) dari sudut 45° yang disertai rubrik penilaian yang jelas , memiliki validitas dan objektivitas yang tinggi.

B. Implikasi Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, dapat disimpulkan beberapa implikasi yang dapat terjadi, antara lain:

1. Bagi Pelatih Bolabasket

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan sebagai bahan kajian proses berlatih melatih, mengadakan penilaian terhadap teknik tembakan pantulan dari sudut 45° terhadap ring basket untuk kemudian mengevaluasi dan menyempurnakan teknik tembakan pantulan atlet agar mampu melakukan tembakan pantulan (*bank shoot*) dari sudut 45° terhadap ring basket dengan baik dan benar.

2. Bagi Atlet Bolabasket

Hasil penelitian dapat dijadikan acuan dalam proses koreksi terhadap kemampuan teknik tembakan pantulan (*bank shoot*) dari sudut 45°

terhadap ring basket yang dimiliki oleh atlet, untuk selanjutnya dapat dilakukan perbaikan proses latihan teknik tembakan pantulan (*bank shoot*) dari sudut 45° terhadap ring basket agar menjadi lebih baik dan benar.

C. Keterbatasan penelitian

Walaupun berbagai usaha telah dilakukan untuk menjaga kemurnian dari hasil penelitian ini, namun mengingat berbagai keterbatasan yang dimiliki peneliti, diantaranya keterbatasan biaya, sarana dan prasarana, keterbatasan kemampuan peneliti untuk mengatasi berbagai kendala yang ada, sehingga terdapat sejumlah faktor yang sulit untuk dikendalikan pada waktu pengambilan data berlangsung. Adapun beberapa faktor yang sulit untuk dikendalikan saat pengambilan data dilakukan, dapat dijabarkan diantaranya sebagai berikut:

1. Pelaksanaan pengambilan data dilakukan di lapangan *out door* sehingga angin dan hujan menjadi gangguan utama pada pelaksanaan pengambilan data, oleh karena itu pengambilan data dialihkan sore hari, walaupun pada awalnya pengambilan data dijadwalkan dilakukan pada pagi hari.
2. Sampel yang digunakan hanya atlet putra.
3. Terlalu banyak indikator-indikator teknik.
4. Penilaian tes dilakukan secara utuh bukan per bagian fase.
5. Adanya keterbatasan peneliti yang masih memiliki banyak kekurangan dan jauh dari sempurna dalam penggerjaan dan penyelesaian penelitian ini.

D. Saran

1. Diharapkan pelatih atau guru dapat memberikan sebuah bentuk variasi latihan, terutama dalam kajian latihan menembak, agar atlet dapat memiliki variasi tembakan ketika sedang bertanding. Pemanfaatan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai pilihan untuk terciptanya variasi latihan tembakan pantulan (*bank shoot*).
2. Pelatih atau guru diharapkan mampu menganalisis dan menilai teknik-teknik bolabasket dari atlet atau siswanya, agar dapat mengetahui kesalahan yang terjadi, sehingga pelatih atau guru untuk selanjutnya dapat memberikan pengarahan dan perbaikan terhadap kesalahan yang terjadi.
3. Untuk atlet diharapkan memiliki keinginan dalam diri sendiri untuk menjadi lebih baik, dengan menambah pengetahuan dari membaca, bertanya pada pelatih, atau mampu belajar dari pengalaman, serta melakukan latihan mandiri teknik-teknik bolabasket dengan didasari acuan teknik-teknik bolabasket yang benar.

DAFTAR PUSTAKA

- Aajosa. (2010). “Bola Basket Molten GG7.” *Aajosa.wordpress.com/ball/bola-basket-molten-gg7-2.*
- Ahmad Latif N. (2010). Tes Unjuk Kerja Teknik Tembakan Hukuman Cabang Olahraga Bolabasket. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Akros Abidin. (1999). Bolabasket Kembar (dapat dibuat dilahan yang sempit). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Andi Suntoda. (2009). Tes Pengukuran dan Evaluasi dalam Cabang Olahraga. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan UPI.
- Cv Jaya Bersama. (2010). “B/B Molten GE-6.” *Media.Photobucket.com/image/gambar+bola+basket+GE6+/cv-jaya-bersama-sport/bolabasketMOLTEN-6.jpg*.
- Danny Kosasih. (2008). *Fundamental Basketball First Step to win*. Semarang: CV Elwas Offset.
- Dedy Sumiyarsono. (2002). Keterampilan Bolabasket. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Haryani, zollt. (2006). Bolabasket Untuk Semua. Penerjemah: Bidang III PB PERBASI. Jakarta: Pengurus Besar Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia.
- Imam Sodikun. (1992). Olahraga Pilihan Bolabasket. Yogyakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Ismaryati. (2006). Tes Pengukuran Olahraga. Surakarta: UPT Penerbit dan Pencetak UNS.
- Iqbal Hasan. (2008). Pokok-pokok Materi Statistik 1 (Statistik Deskriptif). Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Lieberman-cline, Nancy, & Roberts, Robin. (1997). *Basketball for women (Bolabasket untuk wanita)*. Penerjemah: Bagus Pribadi. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Nuril Ahmadi. (2007). Permainan Bolabasket. Surakarta: Era Intermedia.
- Oliver, Jon. (2007). Dasar-dasar Bolabasket. Bandung: Pakar Raya.

- Puji Iryanti. (2004). Penilaian Unjuk Kerja. Yogakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Pusat Pengembangan Penataran Guru Matematika.
- Saifuddin Azwar. (2006). Objektivitas dan Validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Sarwanto. (2009). “Penilaian-Afektif.” Sarwanto.staff.uns.ac.id/files/2009/05/penilaian-afektif.ppt.
- Suharsimi Arikunto. (2006). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sridadi. (2007). Diktat Mata Kuliah Evaluasi Pembelajaran Penjas. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sri Sumardiningsih. (2007). Panduan Penelitian dan Pengembangan. Yogyakarta: Lembaga Penelitian UNY.
- Wilian Dalton. (2009). “Pengertian Tes, Pengukuran, *Evaluasi dan Assesment*.” <http://wiliandalton.blogspot.com/2009/03/pengertian-tes.pengukuran-evaluasi-dan.html> .
- Wissel, Hal. (2000). *Basketball steps to success (Bolabasket Dilengkapi dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik)*. Penerjemah: Bagus Pribadi. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Yosep Endharja Listyawan. (2010). Perbedaan Keefektifan *clear shoot* dan *bank shoot* Siswa SMA Negeri 2 Wates Kulon Progo yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.

LAMPIRAN

Lampiran 1
Data Bimbingan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
 UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta. 55281

LEMBAR KONSULTASI

TUGAS AKHIR : SKRIPSI/KOMPREHENSIP
 NAMA MAHASISWA : **Rahmat Arif Syaifudin** No. MAHASISWA: **08602241031**

No.	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda Tangan Pembimbing
1.	2-02-2012	BAB I - Latar belakang diperjelas dengan melihat kesenjangan yang ada.	87
2.	7-02-2012	BAB II - menambah prinsip BEEF - Perbaiki Instrumen yang akan divalidasikan.	87
3.	10-02-2012	BAB II - Tambah gambar bola basket dan piranti lainnya.	87
4.	15-02-2012	- Ganti gambar papan pantul - Cara mengembangkan tes untuk kerja.	87
5.	17-02-2012	BAB III - Teknis analisis data , validitas dan objektivitas.	87
6.	6-03-2012	- memperbaiki BAB IV dan II .	87
7.	12-03-2012	- perbaiki tabel data perhitungan Validitas. - perbaiki tabel rubrik.	87
8.	14-03-2012	- masukan hasil perhitungan validitas menggunakan SPSS di BAB II .	87
9.	17-03-2012	- Perbaiki BAB IV, lengkapi daftar pustaka.	87
10.	21-03-2012	- Buat Surat pernyataan dan lengkapi Lampiran - Lampiran.	87

/ Kajur PKL,

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

*). Blangko ini kalau sudah selesai
 Bimbingan dikembalikan ke jurusan PKL

Lampiran 2
Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta, Telp. (0274) 513092 psw 255

SURAT PERMOHONAN IJIN PENELITIAN

Nomor : 267/H.34.16/PP/2012

Yang bertanda - tangan di bawah ini, dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta dengan ini memberikan ijin penelitian kepada :

Nama Mahasiswa : Rahmat Arif Syaifudin
Nomor Mahasiswa : 08602241031
Program Studi : S - 1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO)

dalam rangka penyusunan Tugas akhir skripsi yang akan dilaksanakan pada :

Waktu : Februari s/d Maret 2012
Tempat / Objek : UKM Putra Bolabasket UNY / Atlet Putra UKM
Judul Skripsi : "PENGEMBANGAN TES TEMBAKAN PANTULAN (BANK SHOOT) DARI SUDUT 45° PADA ATLET PUTRA UKM BOLABASKET UNY ,"

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya .

Yogyakarta, 17 Februari 2012

Dekan
KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001.

Tembusan Yth :

1. Ketua UKM Putra Bolabasket UNY
2. Kaprodi PKO FIK UNY
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa Ybs.

Lampiran 3**DATA ATLET PUTRA UKM BOLABASKET UNY**

No.	Nama	TB/BB	Posisi Bermain	TTL
1	Rufan Pujianto	182/72	3	Pati, 5 Maret 1992
2	Amingga Yudi P.	175/75	2	Sleman, 24 Oktober 1991
3	Adwi Mahendra	175/65	1	Purwokerto, 25 Februari 1992
4	Denny Sanjaya	180/63	4	Semarang, 09 Desember 1990
5	Cahyo W.	170/74	1	Salatiga, 09 Juni 1991
6	Anggi Tunggal P.	184/76	4	Banjarnegra, 14 Agustus 1991
7	Fernando Hadi O.	178/62	4	Jepara, 06 Oktober 1993
8	Rendy N.	175/72	3	Magelang, 7 Juni 1993
9	Rama Afriza	175/57	2	Lampung, 04 April 1992
10	Ade Ryan P.	185/68	5	Indramayu, 20 Juli 1992
11	Danang Harjito	178/62	3	Kebumen, 26 Agustus 1992
12	Anggara Putra	175/70	3	Karawang, 18 November 1992
13	Swastika Setya P.	174/68	2	Purbalingga, 23 September 1991
14	M. Bekti Wibowo	170/60	2	Banjarbaru, 31 Desember 1992
15	M. Rizky Irawan	165/65	2	Indramayu, 10 Januari 1992
16	Gilang Ramadhan	170/80	3	Yogyakarta, 21 Maret 1991
17	Windo W.	163/60	1	Tembilahan, 09 September 1990
18	Andika Styawan	173/65	3	Batang, 11 Juni 1992
19	Aryo Rumbono	165/53	2	Yogyakarta, 04 Agustus 1990
20	Rofi Hansyah	178/60	4	Bantul, 4 Februari 1990
21	Sukamto	173/61	3	Bantul, 13 Juni 1990
22	M. Fadli S.	170/56	2	Indramayu, 15 November 1992
23	Ade Dimas	173/55	3	Jakarta, 14 Oktober 1993
24	Nopriadi	161/55	1	Bengkulu, 01 November 1992
25	Dian Prihandoko	175/70	2	Sleman, 12 Agustus 1992

Lampiran 4

BIODATA VALIDATOR

Nama : Hanindito Haryo H.K., S.Pd.
TTL : Jember, 18 Juni 1972
Alamat : Jl. Supadi No. 5A Kota baru Yogyakarta
Pekerjaan : Guru Penjas
Pendidikan terakhir : S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga Basket FIK UNY
Lisensi : B (Kepelatihan)



Pengalaman melatih :

- Melatih SMA Budi Mulya Yokyakarta
- Melatih Porprov Bantul 2012
- Melatih Kejurnas K.U. 16 2011
- Melatih DBL Internasional 2009

Prestasi melatih :

- Juara I DBL Internasional 2009 (Putra)
- Juara III Porprov DIY 2011
- Juara III Kejurnas K.U. 16 20

BIODATA VALIDATOR

Nama : RR. Betty Retnowulan, S.Pd. Kor.
TTL : Kulon Progo, 16 Juli 1987
Alamat : Kedungdang I, Kedungdang, Temon, Kulon Progo, Yogyakarta
Pekerjaan : Guru Penjas
Pendidikan terakhir : S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga Basket FIK UNY
Lisensi : B (Kepelatihan)



Pengalaman melatih :

- Melatih Porprov 2011 Kulon Progo
- Melatih Tim Bolabasket Putri UNY
- Melatih SMA Stella Duce II
- Melatih SMA 2 Wates

Prestasi melatih :

- Juara II DBL Internasional 2009 (Putri)
- Juara I PERBASI Cup 2011
- Juara I SMADA Cup 2011
- Juara I CASELO Cup 2011

BIODATA VALIDATOR

Nama : Johan Palagan, S.Pd. Kor.
TTL : Yogyakarta, 17 Februari 1985
Alamat : Sayidan GM 2/147 Yogyakarta
Pekerjaan : Pelatih
Pendidikan : S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga (Basket)
Lisensi : B (Kepelatihan)



Pengalaman melatih :

- Melatih UNY 2008-2009
- Melatih UGM 2011-2012
- Melatih SMA N 4 Yogyakarta
- Melatih PORPROV DIY (Kota)
- Melatih Fakultas Ekonomi UPN "veteran" 2005-2008

Prestasi melatih :

- Juara 3 LIBAMANAS Region Jawa Tengah & DIY
- Juara 1 ABL Cup UGM (SMA N 4 Yogyakarta) 2012
- Juara 1 PPI Purna Paskibraka 2012
- Juara 1 PORPROV DIY 2010 (kota)
- Juara 2 PORPROV DIY 2011 (kota)

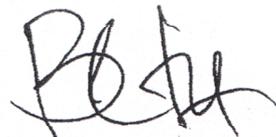
Lampiran 5

LEMBAR VALIDASI

Penelitian dengan judul “Pengembangan Tes Teknik Tembakan Pantulan (*Bank Shoot*) dari Sudut 45° pada Atlet Putra UKM Bolabasket UNY” oleh Rahmat Arif Syaifudin (08602241031) menggunakan kisi-kisi dan rubrik yang dapat diujicobakan untuk mengolah data dengan mengacu pada indikator-indikator yang dinyatakan valid.

Yogyakarta, 10 Februari 2012

Validator,



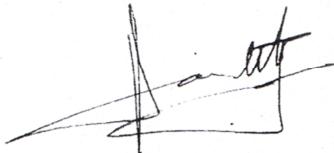
RR. Betty Retnowulan, S.Pd.Kor
NIP. 19870716 201001 2 026

LEMBAR VALIDASI

Penelitian dengan judul “Pengembangan Tes Teknik Tembakan Pantulan (*Bank Shoot*) dari Sudut 45° pada Atlet Putra UKM Bolabasket UNY” oleh Rahmat Arif Syaifudin (08602241031) menggunakan kisi-kisi dan rubrik yang dapat diuji cobakan untuk mengolah data dengan mengacu pada indikator-indikator yang dinyatakan valid.

Yogyakarta, 10 Februari 2012

Validator,



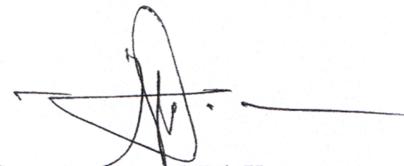
Hanindito Haryo H.K., S.Pd
NIP. 19720618 200801 1 006

LEMBAR VALIDASI

Penelitian dengan judul “Pengembangan Tes Teknik Tembakan Pantulan (*Bank Shoot*) dari Sudut 45° pada Atlet Putra UKM Bolabasket UNY” oleh Rahmat Arif Syaifudin (08602241031) menggunakan kisi-kisi dan rubrik yang dapat diuji cobakan untuk mengolah data dengan mengacu pada indikator-indikator yang dinyatakan valid.

Yogyakarta, 10 Februari 2012

Validator,



Johan Palagan, S.Pd. Kor

Lampiran 6

BIODATA JUDGE

Nama : Johan Palagan, S.Pd. Kor.
TTL : Yogyakarta, 17 Februari 1985
Alamat : Sayidan GM 2/147 Yogyakarta
Pekerjaan : Pelatih
Pendidikan : S-1 Pendidikan Kependidikan Olahraga (Basket)
Lisensi : B (Kependidikan)

Pengalaman melatih :

- Melatih UNY 2008-2009
- Melatih UGM 2011-2012
- Melatih SMA N 4 Yogyakarta
- Melatih PORPROV DIY (Kota)
- Melatih Fakultas Ekonomi UPN "veteran" 2005-2008

Prestasi melatih :

- Juara 3 LIBAMANAS Region Jawa Tengah & DIY
- Juara 1 ABL Cup UGM (SMA N 4 Yogyakarta) 2012
- Juara 1 PPI Purna Paskibraka 2012
- Juara 2 Delayota Cup 2012
- Juara 1 PORPROV DIY 2010 (kota)
- Juara 2 PORPROV DIY 2011 (kota)

BIODATA JUDGE

Nama : Arif Hadi Wibowo
TTL : Kulon Progo, 09 Maret 1988
Alamat : Bogo, Banjarharjo, Kalibawang, Kulon Progo
Pekerjaan : Pelatih
Pendidikan : S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga (Basket)
Lisensi : B (Kepelatihan)

Pengalaman melatih :

- Melatih SMA Kolese De Britto
- Melatih SMP N 1 Kalasan
- Melatih Klub PERBAKAS
- Melatih POPDA Sleman

Prestasi melatih :

- Juara 1 Porseni(OOSN) DIY
- Juara 1 Delayota Cup 2012
- Juara 1 Antar Klub DIY
- Juara 2 PORKAB
- Juara 1 BMD Cup
- Juara 1 Stama Cup se-DIY & Jawa Tengah

BIODATA JUDGE

Nama : Eka Bagus Tri Setyawan
TTL : Blitar, 10 Agustus 1988
Alamat : Jl. Melati 66 IV Kep. Kidul Kota Blitar
Pekerjaan : Pelatih
Pendidikan : S-1 Fakultas Ilmu Keolahragaan
Lisensi : B (Kepelatihan)

Pengalaman melatih :

- Melatih SMA 4 N Yogyakarta
- Melatih UKM Bolabasket UNY
- Melatih K.U. 16 Kejurnas DIY (Ass. Coach)

Prestasi melatih :

- Juara 1 PPI (Kejuaraan Antar SMA se-DIY)
- Juara 1 ABL (Kejuaraan Antar SMA se-DIY)
- Juara 3 Kejurnas K.U. 16 DIY

Prestasi sebagai atlet:

- Bermain di NBL Satya Wacana Angsapura Salatiga
- .Libama Kejurnas 2009
- .Kejurnas K.U. 18 Jawa Timur

Lampiran 7

Data dari Judge Johan

No.	Nama	Pelaksanaan Tembakkan										Total Nilai	Rata-rata	Bola masuk
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	Rufan	5	5	5	5	3	5	3	4	5	5	45	5	8
2	Amingga	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	48	5	7
3	Mahendra	3	3	4	3	5	3	5	5	4	5	40	4	5
4	Denny	4	4	5	5	3	5	3	3	3	4	39	4	4
5	Cahyo	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	47	5	7
6	Anggi	4	4	3	5	5	5	5	4	3	5	43	4	8
7	fernando	5	5	5	4	5	4	5	3	5	4	45	5	6
8	Randy	5	5	5	3	3	4	4	4	4	3	40	4	7
9	Setya	4	5	3	5	4	3	3	4	4	4	39	4	5
10	Bekti	5	3	5	3	4	4	3	5	4	5	41	4	5
11	Rama	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	33	3	2
12	Anggara	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	34	3	4
13	Ryan	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	32	3	5
14	Danang	4	3	3	4	4	4	3	3	4	5	37	4	4
15	Irawan	5	5	5	4	4	5	4	3	4	4	43	4	5
16	Gilang	5	5	5	5	5	5	5	4	3	4	46	5	8
17	Windo	4	3	5	5	4	5	3	4	4	5	42	4	5
18	Andika	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	36	4	6
19	Aryo	5	5	5	3	3	5	4	4	4	5	43	4	8
20	Rofi	4	4	3	4	5	3	4	5	3	5	40	4	7
21	Sukamto	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	34	3	4
22	Fadli	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	34	3	6
23	Ade	4	4	5	4	3	3	4	4	4	4	39	4	6
24	Nopri	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	36	4	5
25	Dian	4	5	3	4	4	4	4	4	4	5	41	4	7

Data dari Judge Arif

No.	Nama	Pelaksanaan Tembakkan										Total Nilai	Rata-rata	Bola masuk
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	Rufan	5	5	4	5	4	5	4	3	5	5	45	5	8
2	Amingga	4	5	5	4	4	5	5	4	5	4	45	5	7
3	Mahendra	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	33	3	5
4	Denny	5	3	4	5	3	5	3	3	3	4	38	4	4
5	Cahyo	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	47	5	7
6	Anggi	4	4	3	4	5	4	5	4	3	3	39	4	8
7	fernando	4	5	5	3	4	4	5	3	5	4	42	4	6
8	Randy	4	4	4	3	3	5	4	5	3	4	39	4	7
9	Setya	4	4	5	3	5	4	4	3	5	5	42	4	5
10	Bekti	4	3	5	3	3	3	3	4	3	4	35	4	5
11	Rama	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	34	3	2
12	Anggara	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	33	3	4
13	Ryan	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	30	3	5
14	Danang	3	3	3	3	4	3	3	3	3	5	33	3	4
15	Irawan	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	36	4	5
16	Gilang	4	3	5	5	4	5	4	5	3	4	42	4	8
17	Windo	3	3	4	5	3	4	3	4	3	4	36	4	5
18	Andika	5	4	3	4	3	5	3	4	3	4	38	4	6
19	Aryo	4	5	4	3	3	5	5	4	4	5	42	4	8
20	Rofi	4	3	3	4	5	3	3	4	3	4	36	4	7
21	Sukamto	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	34	3	4
22	Fadli	4	5	4	3	4	4	3	4	4	4	39	4	6
23	Ade	3	4	4	5	4	3	5	3	4	3	38	4	6
24	Nopri	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	39	4	5
25	Dian	5	4	3	4	4	4	5	5	4	5	43	4	7

Data dari Judge Bagus

No.	Nama	Pelaksanaan Tembakkan										Total Nilai	Rata-rata	Bola masuk
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	Rufan	5	5	5	5	4	5	4	3	5	5	46	5	8
2	Amingga	5	5	5	3	5	4	5	4	5	4	45	5	7
3	Mahendra	4	3	3	3	5	3	4	3	4	4	36	4	5
4	Denny	4	3	5	5	3	5	3	3	3	4	38	4	4
5	Cahyo	5	4	4	3	5	5	5	5	5	5	46	5	7
6	Anggi	5	5	3	4	5	5	5	5	4	3	44	4	8
7	fernando	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	46	5	6
8	Randy	5	5	5	3	4	5	4	5	5	3	44	4	7
9	Setya	4	4	5	3	5	4	4	4	4	5	42	4	5
10	Bekti	5	3	5	3	4	4	4	5	4	5	42	4	5
11	Rama	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	34	3	2
12	Anggara	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	35	4	4
13	Ryan	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	34	3	5
14	Danang	3	3	3	3	4	3	4	3	4	5	35	4	4
15	Irawan	5	5	5	4	4	3	5	4	5	4	44	4	5
16	Gilang	5	4	5	5	5	5	5	5	4	4	47	5	8
17	Windo	3	4	5	5	4	5	4	5	4	5	44	4	5
18	Andika	5	4	3	4	3	5	4	5	3	5	41	4	6
19	Aryo	5	5	5	4	4	5	4	4	4	4	44	4	8
20	Rofi	5	5	4	4	5	3	4	5	4	5	44	4	7
21	Sukamto	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	34	3	4
22	Fadli	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	35	4	6
23	Ade	3	4	5	5	4	4	5	3	4	4	41	4	6
24	Nopri	5	3	4	4	5	3	4	4	3	5	40	4	5
25	Dian	5	5	3	4	4	3	4	5	4	4	41	4	7

Rekap Data Tembakan Berhasil Masuk dari Data Lampiran 7

No.	Nama	Pelaksanaan Tembakan										Tembakan Berhasil Masuk
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Rufan	v	v	~	v	v	v	~	v	v	v	8
2	Amingga	v	v	v	v	v	~	v	~	~	v	7
3	Mahendra	~	~	v	~	v	~	v	v	~	v	5
4	Denny	~	v	v	v	~	v	~	~	~	~	4
5	Cahyo	v	~	~	~	v	v	v	v	v	v	7
6	Anggi	v	v	~	v	v	v	v	v	v	~	8
7	fernando	v	v	v	~	v	~	~	v	~	v	6
8	Randy	v	v	v	~	~	v	v	v	v	~	7
9	Setya	v	v	~	v	~	~	~	v	v	v	5
10	Bekti	v	~	v	~	~	~	v	~	v	v	5
11	Rama	~	~	~	~	v	~	~	~	v	~	2
12	Anggara	v	v	v	~	~	~	~	v	~	~	4
13	Ryan	v	~	v	v	v	~	~	~	~	v	5
14	Danang	v	~	~	~	v	~	~	~	v	v	4
15	Irawan	v	v	v	~	~	v	~	~	v	~	5
16	Gilang	v	v	~	v	v	v	v	v	v	~	8
17	Windo	~	~	v	v	v	~	v	~	v	~	5
18	Andika	v	v	~	v	~	v	~	v	~	v	6
19	Aryo	v	v	v	~	~	v	v	v	v	v	8
20	Rofi	v	v	~	v	v	~	v	v	~	v	7
21	Sukamto	v	~	v	~	v	~	~	~	v	~	4
22	Fadli	v	v	v	~	~	v	~	v	~	v	6
23	Ade	~	v	v	v	~	~	v	~	v	v	6
24	Nopri	v	~	v	~	~	v	v	~	~	v	5
25	Dian	v	v	~	v	v	v	~	v	~	v	7

Keterangan: ~ (tembakan tidak berhasil masuk), V (tembakan berhasil masuk).

Lampiran 8

Petunjuk Pelaksanaan Tes Unjuk Kerja Teknik Tembakan Pantulan

dari Sudut 45°

Tujuan: tes dilakukan untuk mengukur kemampuan teknik tembakan pantulan dari sudut 45° kanan dan 45° kiri terhadap ring basket (*bank shoot*).

A. Alat dan Fasilitas

1. 2 (dua) bola basket ukuran 7
2. Peluit
3. Lapangan basket beserta papan dan ring basketnya
4. Lembar penilaian dan alat tulis

B. Juri penilai (*judge*)

Judge terdiri dari tiga orang, setiap *judge* mengamati dan memberi penilaian berdasarkan acuan rubrik pada setiap pelaksanaan tembakan pantulan dari sudut 45° kanan dan 45° kiri terhadap ring basket (*bank shoot*) masing-masing atlet.

1. Judge 1: Johan Palagan, S.Pd. Kor.
2. Judge 2: Arif Hadi Wibowo
3. Judge 3: Eka Bagus Tri Setyawan

C. Pelaksanaan tes:

1. Atlet dikumpulkan dan diberikan penjelasan.
2. Atlet melakukan pemanasan selama 10 menit secara terkoordinasi.
3. Atlet bersiap melakukan tes tembakan pantulan dari sudut 45° kanan dan 45° kiri terhadap ring basket (*bank shoot*).

4. Atlet dipanggil satu per satu sesuai urutan.
5. Atlet menempatkan diri di posisi yang sudah ditentukan (sudut 45° terhadap ring basket), kemudian atlet diberi bola.
6. Atlet diberi kesempatan mencoba melakukan tembakan pantulan dari sudut 45° kanan dan 45° kiri terhadap ring basket sebanyak 2 kali sebagai proses adaptasi dan persiapan sebelum tes sebenarnya dilakukan.
7. Setiap atlet memiliki kesempatan 10 kali melakukan tembakan pantulan dari sudut 45° kanan dan 45° kiri terhadap ring basket (*bank shoot*) secara bergantian pada kedua sisi ring basket (45° kanan dan 45° kiri), melakukan tembakan kemudian *rebound* dan dilanjutkan menembak dari sisi yang satunya.

D. Pencatatan hasil:

1. Masing-masing *judge* melakukan pengamatan dan memberikan penilaian terhadap pelaksanaan tembakan pantulan dari sudut 45° kanan dan 45° kiri terhadap ring basket (*bank shoot*) pada setiap atlet.
2. Setiap atlet akan diberi evaluasi dari masing-masing *judge* setelah melakukan tembakan pantulan dari sudut 45° kanan dan 45° kiri terhadap ring basket (*bank shoot*).

Lampiran 9

Kisi-kisi Indikator Teknik Tembakan Pantulan dari Sudut 45°

Fase Persiapan
 <ul style="list-style-type: none">• Pandangan fokus pada titik sasaran pantul yang ada di papan pantul ring basket.• Kaki sejajar dan terentang selebar bahu, sikap kuda-kuda.• Kaki yang berada di depan adalah kaki yang sesuai dengan tangan yang digunakan untuk menembak, dan kaki satunya berada agak dibelakang.• Lutut ditekuk untuk memperoleh awalan.• Punggung agak condong ke depan (tidak berlebihan membungkuk) secukupnya mengikuti alur dari efek tekukan lutut.• Bahu rileks, sikap tubuh seimbang.

Lanjutan Fase Persiapan

- Kepala agak ke depan mengikuti condongnya punggung sehingga membuat garis menanjak dari punggung ke kepala. Kepala harus segaris dengan punggung dan kaki untuk menjaga control keseimbangan.
- Bola dipegang dengan kedua tangan, berada di depan diantara bahu dan telinga.
- Tangan yang menembak berada di belakang bola, tangan penyeimbang di samping bola.
- Siku lengan tangan yang digunakan untuk menembak membentuk huruf L, atau sudut 90° .
- Siku tangan untuk menembak masuk ke dalam, jari-jari rileks dengan telapak tangan terdapat rongga atau tidak menyentuh bola.

Fase Pelaksanaan <i>Bank Jump Shoot</i>	Fase Pelaksanaan <i>Bank Set Shoot</i>
	

Lanjutan Fase Pelaksanaan <i>Bank Jump Shoot</i>	Lanjutan Fase Pelaksanaan <i>Bank Set Shoot</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Lihat target dengan memandang fokus pada titik sasaran pantul yang ada di papan pantul ring basket. • Rentangkan kaki, punggung dan kepala untuk melompat vertical Rentangkan siku ke atas, lenturkan pergelangan tangan dan jari-jari menghadap ke depan (ke arah titik sasaran tembak) untuk menembakkan bola. • Tembakkan bola ketika berada di titik puncak lompatan. • Lepaskan bola dengan sentuhan terakhir jari telunjuk. • Tangan penyeimbang tetap memegang bola sampai bola benar-benar terlepas. • Irama yang berkelanjutan dan tidak patah-patah. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melihat target yaitu pada titik sasaran pantul yang ada di papan pantul ring basket • Rentangkan kaki, punggung dan bahu. • Rentangkan siku ke atas, Lenturkan pergelangan tangan dan jari-jari ke depan untuk menembakkan bola • Lepaskan bola dengan jari telunjuk tanpa ada bantuan dari ibu jari. • Tangan penyeimbang tetap berada pada bola sampai bola terlepas. • Irama tetap seimbang dan tidak patah-patah

Fase Follow Through Bank Jump Shoot	Fase Follow Through Bank Set Shoot
 <ul style="list-style-type: none"> • Lengan terentang sampai lurus. • Jari telunjuk menunjuk target. • Telapak tangan menghadap ke bawah. • Seimbangkan dengan telapak tangan penyeimbang menghadap ke atas. • Posisi tangan tetap di atas sampai bola memantul dan masuk ring. • Tetap fokus pada target titik tembakan pantulan dari sudut 45° kanan dan 45° kiri terhadap ring basket. • Mendarat dengan seimbang (posisi yang sama saat melompat). 	<ul style="list-style-type: none"> • Tetap fokus pada target titik tembakan pantulan • Lengan terentang lurus. • Jari telunjuk menunjuk pada target. • Telapak tangan menghadap ke bawah. • Seimbangkan dengan telapak tangan penyeimbang menghadap ke atas. • Posisi tangan tetap di atas sampai bola memantul dan masuk ke ring.

Lampiran 10

Rubrik Penilaian Tes Unjuk Kerja Teknik Tembakan Pantulan

dari Sudut 45°

Nilai	Indikator-indikator Penilaian Teknik Tembakan Pantulan dari Sudut 45° terhadap Ring Basket
5	<ul style="list-style-type: none"> • gerakan pada fase persiapan: - BEEF (<i>balance, eyes, elbow, follow through</i>) + <i>treple treat</i> + siku masuk (tidak menjauhi tubuh) • gerakan fase pelaksanaan: - BEEF (<i>balance, eyes, elbow, follow through</i>) + tangan terentang maksimal + lompat vertikal ke atas • gerakan <i>follow through</i>: - BEEF (<i>balance, eyes, elbow, follow through</i>) + pergelangan tangan dan jari menunjuk target + mendarat posisi yang sama • ke tiga fase dilakukan secara berkelanjutan, tidak patah-patah.
4	<ul style="list-style-type: none"> • salah satu prinsip BEEF(<i>balance, eyes, elbow, follow through</i>) tidak dilakukan
3	<ul style="list-style-type: none"> • dua prinsip BEEF (<i>balance, eyes, elbow, follow through</i>) tidak dilakukan + mendarat tidak pada posisi yang sama
2	<ul style="list-style-type: none"> • tiga prinsip BEEF (<i>balance, eyes, elbow, follow through</i>) tidak dilakukan + tangan tidak terentang maksimal + lompatan tidak vertical
1	<ul style="list-style-type: none"> • tiga prinsip BEEF tidak dilakukan + gerakan ke tiga fase tidak berkelanjutan dan patah-patah

Nilai 5 : Sangat baik dalam pelaksanaan teknik tembakan pantulan dari sudut 45° terhadap ring basket

Nilai 4 : Baik dalam pelaksanaan teknik tembakan pantulan dari sudut 45° terhadap ring basket

Nilai 3 : Cukup dalam Pelaksanaan teknik tembakan pantulan dari sudut 45° terhadap ring basket

Nilai 2 : Kurang dalam pelaksanaan teknik tembakan pantulan dari sudut 45° terhadap ring basket

Nilai 1 : Sangat kurang dalam pelaksanaan teknik tembakan pantulan dari sudut 45° terhadap ring basket

Lampiran 11

Kumpulan Data dari 3 Orang Judge

No.	Rater			T	T ²	Rater		
	judge Johan	Judge Bagus	Judge Arif			judge Johan ²	Judge Bagus ²	Judge Arif ²
1	5	5	5	15	225	25	25	25
2	5	5	5	15	225	25	25	25
3	4	4	3	11	121	16	16	9
4	4	4	4	12	144	16	16	16
5	5	5	5	15	225	25	25	25
6	4	4	4	12	144	16	16	16
7	5	5	4	14	196	25	25	16
8	4	4	4	12	144	16	16	16
9	4	4	4	12	144	16	16	16
10	4	4	4	12	144	16	16	16
11	3	3	3	9	81	9	9	9
12	3	4	3	10	100	9	16	9
13	3	3	3	9	81	9	9	9
14	4	4	3	11	121	16	16	9
15	4	4	4	12	144	16	16	16
16	5	5	4	14	196	25	25	16
17	4	4	4	12	144	16	16	16
18	4	4	4	12	144	16	16	16
19	4	4	4	12	144	16	16	16
20	4	4	4	12	144	16	16	16
21	3	3	3	9	81	9	9	9
22	3	4	4	11	121	9	16	16
23	4	4	4	12	144	16	16	16
24	4	4	4	12	144	16	16	16
25	4	4	4	12	144	16	16	16
	100	102	97	299	3645	410	424	385
²	10000	10404	9409					

Lampiran 12

Dokumentasi Pengambilan Data





