

**PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TARGET SIMPAI TERHADAP  
KEMAMPUAN SHOOTING PESERTA EKSTRAKURIKULER  
BOLA BASKET SMK NEGERI 3 YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagaimana Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh  
Abdul Malik Karim Amrulloh  
NIM 12601244003

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2016**

## **PERSETUJUAN**

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Permainan Target Simpai Terhadap Kemampuan *Shooting* Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMK Negeri 3 Yogyakarta” yang disusun oleh Abdul Malik Karim Amrulloh, NIM 12601244003 ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 3 Agustus 2016

Dosen Pembimbing



Ahmad Rithaudin, M.Or  
NIP.19810125 200604 1 001

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Permainan Target Simpai Terhadap Kemampuan *Shooting* Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMK Negeri 3 Yogyakarta“ benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim, tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda Yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 3 Agustus 2016

Yang menyatakan,

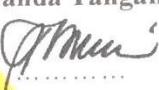


Abdul Malik Karim Amruiloh  
NIM 12601244003

## PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Permainan Target Simpai Terhadap Kemampuan *Shooting* Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMK Negeri 3 Yogyakarta” yang disusun oleh Abdul Malik Karim Amrulloh, NIM 12601244003 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 12 Agustus 2016 dan dinyatakan lulus.

### DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Ahmad Rithaudin, M.Or	Ketua Penguji		25/8/2016
A. Erlina Listyarini, M.Pd	Sekretaris Penguji		25/8/2016
Sridadi, M.Pd	Penguji I (Utama)		24/8/2016
Sri Mawarti, M.Pd	Penguji II (Pendamping)		25/8/2016

Yogyakarta, 25 Agustus 2016

Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,

Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed  
NIP 19640707 198812 1 001



## **MOTTO**

1. Jangan takut jatuh, karena yang tidak pernah memanjatlah yang tidak pernah jatuh. Jangan takut gagal, karena yang tidak pernah gagal hanyalah orang-orang yang tidak pernah melangkah. Jangan takut salah, karena dengan kesalahan yang pertama kita dapat menambah pengetahuan untuk mencari jalan yang benar pada langkah yang kedua. (Buya Hamka).
2. Dan barang siapa yang memberi kemudahan kepada orang lain, maka Allah akan memberikan kemudahan urusan dunia akhirat untuknya (H.R.Bukhari).
3. Terkadang hal yang kecil dapat menunda kesuksesanmu jadi jangan pernah sepelekan hal apapun itu (Abdul Malik Karim Amrulloh).

## **PERSEMBAHAN**

Ketika aku hadapi perjalanan hidup ini, aku tahu bahwa aku takkan mampu dan aku tahu takkan sanggup, namun aku tahu bahwa aku tak sendirian, oleh karena itu karya yang sangat sederhana ini secara khusus penulis persembahkan untuk orang-orang yang punya makna istimewa bagi kehidupan penulis, diantaranya:

1. Kedua orang tua tercinta ( Bapak Muhammad Wahidin dan Ibu Muhayaroh) yang telah melahirkan, merawat, membimbing dengan penuh kesabaran dan memenuhi segala keperluanku dari kecil sampai dewasa, itu tidak lain hanya untuk mencapai cita-cita yang indah. Terima kasih atas segala cinta dan kasih sayang yang telah engkau berikan, serta doa-doa yang selalu mengiringi langkahku.
2. Adikku, Zulfa Sakana Izati Aulia yang aku sayangi, terima kasih atas dorongan dan semangatnya.
3. Kekasihku, Arlina Wilda Mukhiyarsih yang aku cintai, terimakasih atas dorongan dan semangatnya, terimakasih pula telah menemani dari awal kuliah hingga saat ini.
4. Deni Arya, Asep Santosa, Yunan Aris Munandar, Jauharudin Lutfi Tahali, Danti Indri Astuti, ,Teman-teman yang tidak dapat aku sebutkan namanya satu persatu, terimakasih kalian sebagai teman sekaligus keluarga telah memberikanku semangat disaat aku mulai hilang arah dan patah semangat.

**PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TARGET SIMPAI TERHADAP  
KEMAMPUAN SHOOTING PESERTA EKSTRAKURIKULER  
BOLA BASKET SMK NEGERI 3 YOGYAKARTA**

**Oleh :**

**Abdul Malik Karim Amrulloh  
12601244003**

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh Belum diketahuinya pengalaman *shooting* dengan latihan permainan target simpai peserta ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 3 Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah melalui latihan menggunakan permainan target simpai dapat meningkatkan kemampuan *shooting* peserta ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 3 Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 3 Yogyakarta yang berjumlah 14 peserta. Instrumen yang digunakan adalah *shooting* sebanyak 10 kali kesempatan menggunakan *One Hand Set Shoot* dari 5 arah yaitu : antara sudut  $0^\circ$ - $36^\circ$ , sudut  $36^\circ$ -  $72^\circ$ , sudut  $72^\circ$ - $108^\circ$ , sudut  $108^\circ$ - $144^\circ$  dan sudut  $144^\circ$ - $180^\circ$  secara berurutan. Teknik analisis data menggunakan uji hipotesis dengan analisis uji t (*paired sample t test*).

Hasil analisis menunjukkan bahwa: ada pengaruh yang signifikan antara latihan permainan target simpai dengan kemampuan *shooting* peserta ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 3 Yogyakarta. Dari data uji t dapat dilihat bahwa nilai  $t_{\text{hitung}}$  ( $4,593$ )  $>$   $t_{\text{tabel}}$  ( $1,771$ ), maka terdapat perbedaan terhadap kemampuan *shooting*. Sehingga dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yaitu ada pengaruh antara latihan permainan target simpai terhadap kemampuan *shooting* peserta ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 3 Yogyakarta.

**Kata kunci : pengaruh, latihan, permainan target simpai, shooting**

## **KATA PENGANTAR**

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Permainan Target Simpai Terhadap Kemampuan *Shooting* Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMK Negeri 3 Yogyakarta” dengan lancar.

Dalam penyusunan skripsi ini pastilah penulis mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A, Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan menempuh pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian ini.
3. Bapak Erwin Setyo Kriswanto,S.Pd.,M.Kes. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kelancaran dan kesempatan dalam melaksanakan penelitian.
4. Bapak Agus Susworo Dwi Marhaendro, S.Pd., M.Pd. Selaku Pembimbing Akademik.

5. Ibu Tri Ani Hastuti, M.Pd., yang telah memberikan *expert judgment* pada *treatment* yang saya gunakan dalam penelitian.
6. Bapak Ahmad Rithaudin, M.Or., Dosen Pembimbing, yang telah memberikan bimbingan skripsi selama penelitian berlangsung.
7. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah dan telah membantu peneliti dalam membuat surat perijinan.
8. Kepala Sekolah, Guru, dan Siswa SMK Negeri 3 Yogyakarta yang telah memberikan izin dan membantu penelitian.
9. Teman-teman PJKR C 2012, sahabat-sahabat terbaik penulis, keluarga, dan kekasih yang selalu mendorong dan mendukung untuk menyelesaikan skripsi ini.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khusunya dan bagi semua pihak pada umumnya.

Yogyakarta, 3 Agustus 2016

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II. KAJIAN TEORI.....	9
A. Deskripsi Teori.....	9
1. Hakikat Permainan Bola Basket .....	9
2. Hakikat Tembakan ( <i>Shooting</i> ) .....	11
3. Hakikat Latihan .....	19
4. Media Simpai .....	21
5. Permainan Target.....	22
6. Karakteristik Siswa SMA/SMK .....	28
B. Penelitian yang Relevan .....	30
C. Kerangka Berpikir .....	32
D. Hipotesis.....	33

BAB III. METODE PENELITIAN.....	34
A. Desain Penelitian .....	34
B. Definisi Operasional Variabel .....	35
C. Populasi penelitian .....	37
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan data.....	37
E. Teknik Analisis Data.....	40
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	44
A. Hasil Penelitian .....	44
B. Pembahasan.....	52
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	55
A. Kesimpulan.....	55
B. Implikasi penelitian .....	55
C. Keterbatasan Penelitian .....	55
D. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA .....	57
LAMPIRAN .....	59

## **DAFTAR TABEL**

	Halaman
Tabel 1. Hasil <i>Pretest</i> .....	44
Tabel 2. Hasil <i>Posttest</i> .....	46
Tabel 3.Dristibusi Frekuensi Data Kemampuan <i>Shooting</i> Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMK Negeri 3 Yogyakarta <i>Pretest</i> .....	47
Tabel 4. Dristibusi Frekuensi Data Kemampuan <i>Shooting</i> Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMK Negeri 3 Yogyakarta <i>Posttest</i> .....	48
Tabel 5. Uji Normalitas.....	50
Tabel 6. Uji Homogenitas .....	51
Tabel 7. Uji Hipotesis (Uji t) .....	52

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Bola Basket .....	11
Gambar 2. <i>One Hand Set Shoot</i> .....	13
Gambar 3. <i>Free Throw</i> .....	14
Gambar 4. <i>Jump Shoot</i> .....	15
Gambar 5. <i>Three Point Shoot</i> .....	16
Gambar 6. <i>Hook Shoot</i> .....	17
Gambar 7. <i>Lay-Up Shoot</i> .....	18
Gambar 8. <i>RunnerShoot</i> .....	18
Gambar 9. Simpai Rotan .....	22
Gambar 10. Simpai Posisi Vertikal dan Horizontal .....	25
Gambar 11. Posisi <i>Shooting</i> Dari Lima Arah .....	25
Gambar 12. Permainan Target Simpai Posisi Horizontal Satu Arah .....	26
Gambar 13. Permainan Target Simpai Horizontal Lima Arah .....	27
Gambar 14. Permainan Target Simpai Posisi Vertikal Satu Arah .....	27
Gambar 15. Permainan Target Simpai Posisi Vertikal Lima Arah.....	28
Gambar 16. Diagram Kemampuan <i>Shooting</i> Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMK Negeri 3 Yogyakarta Saat <i>Pretest</i> .....	48
Gambar 17. Diagram Kemampuan <i>Shooting</i> Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMK Negeri 3 Yogyakarta Saat <i>Posttest</i> .....	49

## **DAFTAR LAMPIRAN**

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian .....	60
Lampiran 2. Sutar Keterangan Penelitian .....	61
Lampiran 3. Surat Keterangan SMK Negeri 3 Yogyakarta .....	62
Lampiran 4. Sertifikat Kalibrasi Stopwatch.....	63
Lampiran 5. Sertifikat Kalibrasi Pita Meter .....	64
Lampiran 6. Surat Permohonan menjadi <i>Expert Judgement</i> .....	65
Lampiran 7. Surat Persetujuan <i>Expert Judgement</i> .....	67
Lampiran 8. Program Latihan .....	68
Lampiran 9. Daftar hadir peserta ekstrakurikuler .....	83
Lampiran 10. Data Uji Coba .....	83
Lampiran 11. Uji Normalitas dan Homogenitas .....	84
Lampiran 12. Data Penelitian .....	85
Lampiran 13. Statistik Data Penelitian.....	87
Lampiran 14. Uji Normalitas .....	88
Lampiran 15. Uji Homogenitas .....	89
Lampiran 16. Uji t .....	89
Lampiran 17. Dokumentasi.....	90

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan non-formal yang diselenggarakan diluar jam pendidikan formal dan adanya keikutsertaan seorang guru pendamping dan seorang pembina/ pelatih dalam kegiatan yang telah disetujui oleh kepala sekolah sebagai sarana pengembangan bakat dan minat anak yang bertujuan untuk mengebangkan potensi anak dalam suatu bidang tertentu yang diminati dan dikuasai sehingga anak dilatih agar anak itu sendiri berkembang dalam bidang yang dikuasai seperti bidang IPTEK ( Ilmu Pengetahuan dan Teknologi), Sains, dan bidang Olahraga tentunya.

Pendidikan yang bermutu merupakan syarat utama dalam membangun serta mewujudkan kehidupan bangsa yang maju, modern dan sejahtera. Sejarah perkembangan dan pembangunan bangsa-bangsa telah mengajarkan bahwa suatu bangsa bangsa yang maju, modern, serta sejahtera memiliki tingkat pendidikan yang bermutu dan berkualitas. Pendidik merupakan tokoh utama yang membimbing peserta didik untuk mewujudkan masa depan yang diimpikan oleh peserta didik, maka dari itu kualitas seorang pendidik sangatlah berpengaruh dalam menunjang mutu pendidikan di seluruh penjuru dunia khususnya seperti di Negara Indonesia. Sebagai pendidik, guru harus mampu menjadi tokoh yang profesional agar impian tersebut dapat tercapai sesuai dengan apa yang diinginkan, namun seorang pendidik harus memiliki kompetensi guru sebagai syarat daripada seorang pendidik.

Menurut Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen (dalam Dwi Siswoyo, 2007: 130) ada beberapa kompetensi yang harus dimiliki oleh seorang guru diantaranya yaitu : Kompetensi Pedagogik, Kompetensi Kepribadian, Kompetensi Profesional, Kompetensi Sosial. Berdasarkan kompetensi professional yang harus dimiliki guru berupa penguasaan materi pelajaran yang luas, maka guru selain memiliki kemampuan untuk menguasai bahan pelajaran yang sesuai dengan kemampuannya dalam pembelajaran formal, guru juga mampu menguasai bahan pembelajaran sesuai kemampuannya dalam pendidikan non formal. Salah satu kompetensi profesi yang harus dikuasai adalah menjadi pembina ekstrakurikuler sesuai bidang yang ditekuninya atau sekaligus menjadi pelatih apabila tidak adanya pelatih dan keterbatasan dana untuk menyewa seorang pelatih.

Secara umum tugas guru saat berperan dalam kegiatan ekstrakurikuler adalah menjadi seorang pembina/ pelatih. Menjadi pelatih relatif berbeda dengan tugas saat mengajar, sehingga pembina/pelatih dituntut untuk menggali dan meningkatkan potensi peserta ekstrakurikuler sesuai bakat dan minat anak sesuai cabang yang diminati. Selain itu pembina/ pelatih diharapkan mampu untuk mengetahui bagaimana agar pembelajaran dapat berjalan dengan baik dan tercapainya suatu tujuan latihan dalam kegiatan ekstrakurikuler tersebut, serta mampu untuk mengidentifikasi kebutuhan kemampuan peserta dalam mengikuti latihan dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Sehingga seorang pembina/ pelatih diharapkan lebih kreatif

dalam mengelola kelas saat memberikan latihan dalam kegiatan ekstrakurikuler tersebut.

Selain itu model atau metode yang digunakan juga mempengaruhi kemampuan dan potensi anak tersebut, sebagai seorang pembina/ pelatih yang profesional haruslah mampu membaca ataupun memberikan hipotesis mengenai model yang sesuai dan tepat sebagai langkah utama dalam meningkatkan potensi dan bakat anak dalam bidang tertentu. Model yang digunakan juga tidak membuat peserta didik menjadi bosan dan menurunkan gairah atau motivasi dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tersebut, maka pembina/ pelatih harus berfikir secara inovatif agar mampu menciptakan suatu metode atau model yang mampu meningkatkan gairah atau motivasi anak dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tersebut.

Motivasi belajar anak haruslah dikembangkan dan dibangkitkan sehingga anak menjadi seorang pribadi yang baik dan mampu mengikuti pembelajaran dengan baik. Pengembangan motivasi anak juga dapat dikembangkan melalui pendidikan jasmani karena melihat masa pertumbuhan dan psikis anak yang diseusianya sedang aktif dalam melakukan kegiatan fisik dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Melalui kegiatan ekstrakurikuler ini siswa mampu menyalurkan bakat dan minatnya dalam suatu cabang olahraga yang digemari, siswa juga menjadi lebih bersemangat dan antusias dalam mengikuti pembelajaran.

Terkait dengan peningkatan potensi atau bakat dan minat anak maka ekstrakurikuler merupakan sarana yang digunakan sebagai kegiatan

penyaluran bakat, selain itu pelatih juga harus mampu memberikan materi yang sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan peserta didiknya sehingga sasaran yang dituju dapat tercapai sesuai apa yang diharapkan.

Pembina/ Pelatih mampu menciptakan model atau metode latihan yang disesuaikan dengan kemampuan dan potensi anak dengan berfikir inovatif sehingga sasaran yang dituju dapat tercapai seperti apa yang diarapkan, selain itu menggunakan model atau metode latihan yaitu meningkatkan minat, motivasi dan daya tarik peserta didik terhadap latihan dalam kegiatan ekstrakurikuler tersebut, karena dalam model atau metode latihan yang disesuaikan dengan kemampuan dan kebutuhan, peserta didik ikut berpartisipasi dalam latihan dengan nyaman atau menikmati dan merasa senang serta aktif dalam melakukan latihan dalam mengikuti latihan. Perasaan senang dan aktif itulah yang nantinya akan membuat siswa merasakan kepuasan terhadap latihan dalam ekstrakurikuler dan kemampuan siswa juga dapat meningkat dan terasah dengan baik. Dengan menggunakan bentuk model atau suatu metode yang inovatif itulah seorang pembina/ pelatih mampu meningkatkan kemampuan atau potensi yang dimiliki peserta tersebut sehingga dapat mewujudkan tujuan yang diinginkan, yaitu meningkatnya kemampuan yang dimiliki perta didik tersebut.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan selama Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMK Negeri 3 Yogyakarta berlangsung, dan SMK ini bertempat di jalan W.R. Monginsidi No.2 Yogyakarta. Peneliti menemukan beberapa siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler basket,

namun siswa tersebut mengalami kesulitan dalam melakukan *shooting* sehingga peneliti berinisiatif untuk meneliti masalah tersebut. Bentuk kesulitan yang dialami oleh siswa diantaranya : Kesulitan melakukan *shooting*, Kesulitan memahami dasar gerak *shooting*, kesulitan dalam merasakan *ball feeling*.

Sedangkan, peneliti menemukan beberapa hal yang menjadi kendala dalam kegiatan ekstrakurikuler basket di SMK Negeri 3 Daerah Istimewa Yogyakarta selama proses pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL), salah satunya yaitu kurang adanya peningkatan kemampuan seorang peserta ekstrakurikuler basket dalam melakukan *shooting* dikarenakan belum adanya pelatih pengganti sehingga peserta ekstrakurikuler berlatih otodidak/ mandiri tanpa adanya arahan latihan dari seorang pelatih.

Hal ini dibuktikan juga dengan petandingan dari tahun ke tahun yang cukup baik dengan menjuarai kejuaraan kejuaraan mulai dari LKS/ O2SN serta even lainnya dan terakhir memperoleh juara 2 pada even invitational bola basket putra tahun 2015, namun ketika tidak adanya pelatih pada pertengahan tahun 2015 peserta ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 3 Yogyakarta belum menjuarai kejuaraan basket lagi karena tidak adanya latihan yang terprogram sehingga peserta ekstrakurikuler bola basket hanya mengandalkan berlatih mandiri.

Berdasarkan dari masalah tersebut diatas dapat diidentifikasi masalah kesulitan peserta ekstrakurikuler basket dalam melakukan *shooting* dalam permainan bola basket. Maka peneliti mengangkat permasalahan tersebut

dalam penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Permainan Target Simpai Terhadap Kemampuan *Shooting* Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMK Negeri 3 Yogyakarta”.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan pada latarbelakang diatas, dapat diidentifikasi masalah yaitu “Pengaruh Latihan Permainan Target Simpai Terhadap Kemampuan *Shooting* Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMK Negeri 3 Yogyakarta”.

### **C. Batasan Masalah**

Dikarenakan banyaknya kesulitan siswa ekstrakurikuler bola basket dalam melakukan tembakan/ *shooting* dengan masalah tersebut maka peneliti melakukan pembatasan masalah sebagai usaha untuk menetapkan batasan-batasan dari masalah penelitian yang akan diteliti. Untuk menghindari dari penafsiran yang berbeda-beda, maka dari itu diberikan batasan-batasan permasalahan agar ruang lingkup penelitian lebih jelas. Batasan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah “Belum diketahuinya pengalaman *shooting* dengan latihan permainan target simpai peserta ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 3 Yogyakarta.”

## **D. Rumusan Masalah**

Mengacu pada paparan latarbelakang dan identifikasi masalah, secara khusus perumusan masalah dapat dijabarkan ke dalam pertanyaan penelitian berikut ini “Adakah Pengaruh Latihan Permainan Target Simpai Terhadap Kemampuan *Shooting* Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMK Negeri 3 Yogyakarta?”

## **E. Tujuan Penelitian**

Mengacu pada perumusan masalah, penelitian ini secara umum memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui Pengaruh Latihan Permainan Target Simpai Terhadap Kemampuan *Shooting* Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket.

## **F. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Menambah pengetahuan latihan yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan bermain bola basket.

### **2. Praktis**

#### **a. Manfaat bagi Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket**

Meningkatkan kemampuan *Shooting* dalam bermain bola basket dan memberikan latihan yang bervariatif.

#### **b. Manfaat bagi Pelatih**

1) Sebagai motivasi pelatih dalam mengelola latihan yang bervariatif untuk peserta ekstrakurikuler bola basket .

- 2) Mampu berfikir inovatif dalam memberikan latihan untuk meningkatkan suatu kemampuan tertentu yang ingin ditingkatkan.

c. Manfaat bagi Sekolah

- 1) Sebagai acuan sekolah untuk meningkatkan kemampuan peserta ekstrakurikuler bola basket yang harus dipersiapkan untuk pertandingan.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Pengertian Permainan Bola Basket**

Menurut Muhajir (2007: 11), Permainan bola basket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri atas 5 orang pemain. Jenis permainan ini bertujuan untuk mencari nilai/angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola basket lawan dan mencegah lawan untuk mendapatkan nilai. Dalam memainkan bola, pemain dapat mendorong bola, memukul bola dengan telapak tangan terbuka, melemparkan atau menggiring bola ke segala penjuru dalam lapangan permainan. Menurut Hall Wissel (2000: 2), Permainan bola basket merupakan suatu kombinasi dari pertahanan dan penyerangan, unntuk itu seorang pemain haruslah menguasai teknik dan keterampilan dasar bermain bola basket untuk bermain dengan baik. Sedangkan menurut Dedy Sumiarsono (2002: 1), Permainan bola basket merupakan permainan beregu yang terdiri dari lima pemain, permainan menggunakan bola besar dan dimainkan dengan dua tangan. Prinsip permainan bola basket adalah bola tidak boleh dibawa lari dan harus dipantulkan dengan berlari atau berjalan dan dioperkan dengan teman seregunya.

Dari pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwan bola basket dimainkan oleh dua tim dengan 5 pemain per tim. Tujuannya adalah mendapatkan nilai (*score*) dengan memasukkan bola ke keranjang

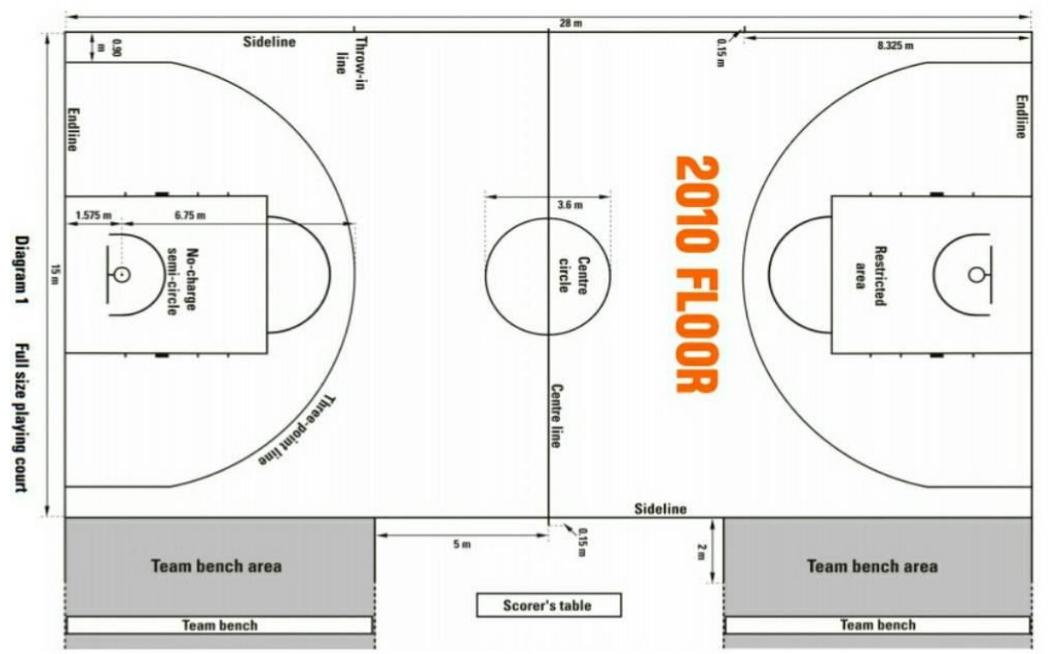
dan mencegah tim lain melakukan hal serupa. Bola dapat diberikan hanya dengan *passing* (operan) dengan tangan atau dengan mendriblenya (*batting*, *pushing*, atau *tapping*) beberapa kali pada lantai tanpa menyentuhnya dengan dua tangan secara bersamaan. Teknik dasar mencakup *footwork* (gerakan kaki), *shooting* (menembak) dan menangkap, *dribble*, *re-bound*, bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola, dan bertahan.

Menurut Akros Abidin (1999: 45), Teknik permainan bola basket kembar terdiri dari : (1) Lempar tangkap bola (*Passing*), (2) Mementulkan bola (*Dribbling*), (3) Menembak bola ke ring basket (*Shooting*), (4) Berputar badan (*Pivote*), (5) Olah kaki (*Foot Work*).

Menurut Akros Abidin (1999: 13), Bola basket memiliki keterangan sebagai berikut : (1) Bola terbuat dari karet sintetis yang dibalut dengan kulit, (2) Berat bola tidak kurang dari 600 gram dan tidak lebih dari 650 gram, (3) Keliling bola tidak kurang dari 75 Cm, (4) Bola dipompa dengan tekanan udara yang cukup, sehingga bila bola dipantulkan dari ketinggian 180 cm. akan mementulkan setinggi 120 cm, (5) Bola harus benar-benar bundar dan rata.

Sedangkan ukuran lapangan bola basket berdasarkan peraturan FIBA (*Federation of International de Basketball*) tahun 2010 adalah sebagai berikut : (1) panjang lapangan 28 m, (2) lebar lapangan 15 m, (3) jarak antara garis lapangan dan garis *three point* 0,90 m, (4) lingkaran tengah

lapangan memiliki diameter 3,6 m, (5) jarak garis lapangan dengan papan ring 1,575 m, (6) jarak ring kegaris three point 6,75 m.



**Gambar 1. Lapangan Bola Basket**  
Sumber : [www.basketballmanitoba.ca](http://www.basketballmanitoba.ca)

## 2. Pengertian Tembakan (*Shooting*)

Shooting merupakan salah satu teknik yang digunakan untuk mendapatkan skor dalam suatu pertandingan dengan cara menembakan bola ke ring. Menurut Akros Abidin (1999: 59) Menembak merupakan sinkronisasi antara kaki, pinggang, bahu dan siku, serta kelentukan pergelangan tangan dan jari tangan. 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 kebelakang bola dan memperhalus hasil tembakan. Menurut

Dedy Sumiyarsono (2002: 22), menembak (*shooting*) adalah usaha yang dilakukan pemain untuk memasukkan bola kedalam keranjang lawan dengan tujuan memperoleh angka atau skor sebanyak-banyaknya. Sedangkan menurut Danny Kosasih (2008: 105), pengertian menembak adalah teknik untuk melemparkan bola basket sedemikian ke keranjang sehingga kemungkinan masuknya tinggi.

Dari pengertian *shooting* diatas dapat disimpulkan bahwa *shooting* merupakan suatu teknik dasar yang digunakan dalam permainan bola basket yaitu dengan cara memasukkan bola basket ke dalam ring guna mendapatkan nilai atau skor dan *shooting* merupakan penentu menang atau kalahnya suatu pertandingan. Ada pula tujuan *shooting* menurut Karyadi Dasamardana (Skripsi 2013: 18), dengan menggunakan *shooting* maka akan diperoleh angka yang akan menentukan menang kalahnya suatu tim.

Menurut Muhajir (2007: 126) Bentuk bentuk teknik gerakan menembak dalam permainan bola basket antara lain : (1) Tembakan satu tangan diatas kepala, (2) Tembakan *Lay-up*, (3) Menangkap bola dilanjutkan menembak (*Lay-up*), (4) Tembakan meloncat dengan dua tangan (*jump Shoot*) dan (5) Tembakan Kaitan. Menurut Danny Kosasih (2008: 50-52) ada tujuh macam teknik tembakan, yaitu: (1) *Lay Up Shoot* (tembakan dengan menggiring bola), (2) *One Hand Set Shoot* (tembakan satu tangan), (3) *Jump Shoot* (tembakan sambil melompat), (4) *Free Throw Shoot* (tembakan bebas), (5) *Three Point Shoot* (tembakan tiga

angka), (6) *Hook Shoot* (tembakan mengait), (7) *Runner Shoot* (tembakan dengan menggiring bola dengan langkah yang diperpanjang). Sedangkan menurut Akros Abidin (1999: 59) Ada 7 (Tujuh) teknik dasar tembakan yaitu :

(1) *One Hand Set Shot* (tembakan satu tangan)

*One Hand Set Shot* Sering digunakan dalam permainan bola basket, untuk melakukan tembakan satu tangan pada dasarnya tekniknya sama seperti yang digunakan untuk tembakan bebas, termasuk pandangan, keseimbangan, posisi tangan, pengaturan siku, irama tembakan dan pelaksanaannya. Sedangkan menurut Danny Kosasih (2008: 50) *one hand set shoot* adalah tembakan dengan menggunakan satu tangan penembak dan tangan lain di samping bola berfungsi untuk menjaga bola dan mengimbangi gerakan tangan penembak tanpa melakukan lompatan. Menurut Akros Abidin (1999: 61) *one hand set shoot* merupakan jenis *shooting* yang sering dilakukan dalam permainan bola basket baik tembakan jarak dekat maupun jarak jauh untuk mendapatkan skor.



**Gambar 2 . One Hand Set Shot**

Sumber : [www.ask.com](http://www.ask.com)

(2) *Free Throw* (tembakan bebas)

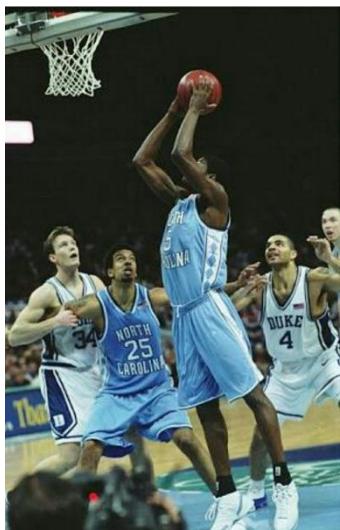
*Free Throw* merupakan jenis tembakan yang memerlukan keahlian kebiasaan, konsentrasi dan keyakinan. Untuk keberhasilan terhadap tembakan bebas diperlukan keyakinan dan teknik yang benar, serta kepercayaan diri. Menurut Danny Kosasih (2008: 51) yakni tembakan yang dilakukan karena mendapatkan pelanggaran saat mau memasukkan bola kearah ring dengan nilai dalam satu kali tembakan adalah satu. Menurut Priyanto (2012: 103) tujuan *free throw* yaitu memasukkan bola kedalam ring untuk mencetak angka dari belakang garis tembakan dengan memanfaatkan kesempatan yang diberikan karena regu lawan melakukan kesalahan (*foul*).



**Gambar 3. *Free Throw***  
**Sumber : [www.ask.com](http://www.ask.com)**

(3) *Jump Shot* (tembakan sambil melompat)

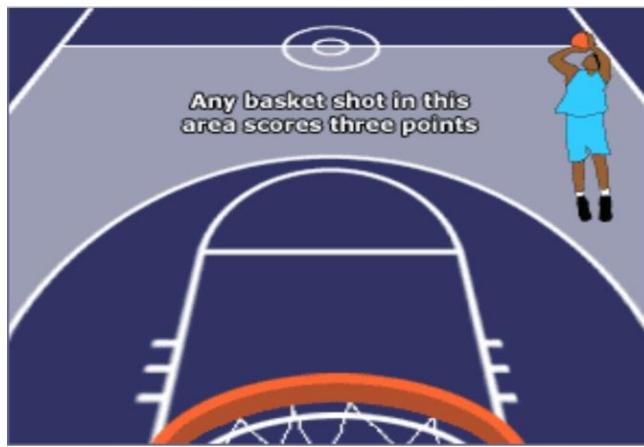
*Jump Shot* sering digunakan oleh semua pemain dalam permainan bola basket. Pada gerakan *jump shot* harus disertai dengan lompatan dan kemudian pada puncak lompatan tembakan, bola harus sudah dilepaskan melalui lengan, pergelangan, dan jari tangan dengan seluruh tenaga, kemudian angkat bola secara serentak dengan kaki, punggung dan bahu serentak keatas. Sedangkan menurut Danny Kosasih (2008: 51) *jump shoot* adalah jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan *shooting* dimana bola dilepaskan pada saat titik tertinggi lompatan. *Jump shoot* dilakukan apabila ruang untuk melakukan tembakan dijaga ketat dan dilakukan tembakan disertai dengan lompatan.



**Gambar 4. Jump Shot**  
**Sumber : [blogs.lib.unc.edu](http://blogs.lib.unc.edu)**

(4) *Three Point Shot* (tembakan tiga angka)

*Three Point Shot* dilakukan dan disiapkan pada kejauhan yang cukup dari garis yang telah ditentukan, untuk menghindari penginjakan garis dan untuk memfokuskan pandangan pada ring basket. Menurut Danny Kosasih (2008: 51) yakni tembakan yang dilakukan karena mendapatkan pelanggaran saat mau memasukkan bola kearah ring dengan nilai dalam satu kali tembakan adalah satu. Sedangkan menurut Adhe Putra Fauzan (Skripsi, 2011: 21) tembakan tiga angka (*three point shoot*) adalah tembakan dengan nilai tertinggi yang dilakukan dari luar garis lengkung dan bertujuan untuk mendapatkan angka lebih banyak.



**Gambar 5. Three Point**  
**Sumber: [rushthecourt.net](http://rushthecourt.net)**

(5) *Hook Shot* (*tembakan mengait*)

*Hook Shot* memiliki keunggulan susah untuk dihalangi, baik oleh pihak lawan yang tinggi. Tembakan mengait hanya dilakukan apabila si penembak dekat dengan ring basket yang berjarak 3 sampai 4 meter. Menurut Danny Kokasih (2008: 53) *hook shoot* yakni tembakan kaitan dengan arah tembakan menyamping dan mengarahkan bola kearah ring. Tipe *shoot* ini perlu latihan latihan lebih lanjut, karena merupakan *shoot* tingkat lanjut. Menurut Akros Abidin (1999: 63) keunggulan dari tembakan mengait adalah tembakan yang susah dihalangi baik pihak lawan yang tinggi.



**Gambar 6 . Hook Shot**  
**Sumber : [www.pennlive.com](http://www.pennlive.com)**

(6) *Lay-Up*

*Lay-Up* dilakukan dekat dengan ring basket, setelah menyelip bola atau menggiring bola. Untuk dapat melakukan lompatan yang tinggi dalam gerakan *lay-up*, maka dibutuhkan kecepatan pada tiga atau empat langkah terakhir mendapat bola. Menurut Danny Kosasih (2008: 53) *lay up shoot*, yakni *shoot* yang dilakukan dengan awalan kaki 1 sampai dengan 2 hitungan mendekati ring dan dilakukan lompatan disertai dengan melakukan *shooting*. *Shoot* ini sering digunakan oleh pemain karena jarak *shoot* yang dilakukan lebih dekat dengan ring basket dan lebih mudah dilakukan.



**Gambar 7. Lay-Up Shot**

Sumber : [i.azcentral.com](http://i.azcentral.com)

(7) Runner Shot

*Runner Shot* merupakan *lay-up* yang di perpanjang digunakan jauh dari ring basket dengan langkah yang panjang. Menurut Danny Kosasih (2008: 50) tembakan *runner* dilakukan seperti *lay up*, kecuali ancang-ancang melompat agak lebih jauh dari ring basket, namun fungsi tembakan *runner* sama seperti *lay up*.



**Gambar 8. Runner Shot**

Sumber : [www.cnn.com](http://www.cnn.com)

### **3. Hakikat Latihan**

#### **a. Pengertian Latihan**

Pengertian latihan (*Training*) menurut Suharno (dalam Djoko Pekik Irianto, 2002: 11), adalah suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Sedangkan menurut Sukadiyanto (dalam Muhammad Syafiq Setiawan, 2012: 19) latihan adalah suatu proses menyempurnakan kemampuan berolahraga yang berisikan materi, teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai pada waktunya.

Menurut Tjalieck Soegiardo (1991: 24) Latihan dalam fisiologi adalah aktivitas rutin dengan metoda yang memiliki tujuan. Bentuk dan metoda yang berbeda menyebabkan hasil yang berbeda pula.

Dari kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan suatu proses sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang terkait dengan suatu hal yang ingin dipelajari dengan tujuan adanya peningkatan kemampuan yang lebih baik dari kemampuan sebelumnya.

#### **b. Tujuan dan Sasaran Latihan**

Tujuan dari latihan sendiri yaitu adalah sebagai sesuatu penyempurnaan kemampuan yang dimiliki oleh seorang atlet tersebut.

Hal ini didasari oleh tugas pelatih menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 16), yang menyatakan bahwa pelatih memiliki tugas yang cukup berat yakni menyempurnakan atlet sebagai makhluk multi dimensional yang meliputi jasmani, rohani, sosial dan religi.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 61), Sebelum program latihan dilaksanakan perlu ditetapkan sasaran latihan, yang bermanfaat untuk : (1) Meningkatkan motivasi berlatih. (2) Menyadarkan atlet bahwa ia bertanggung jawab untuk mencapai sasaran latihan tersebut. (3) Mendorong prestasi yang lebih tinggi.

Menurut Bompa (dalam Muhammad Syafiq Setiawan, 2012: 20) menerangkan bahwa tujuan latihan adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat trampil dan kinerja atlet dan disarankan oleh pihaknya untuk mencapai tujuan umum latian.

### c. Prinsip Latihan

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 42), ada beberapa prinsip yang perlu diperhatikan dalam proses berlatih-melatih meliputi:

#### 1) Prinsip Beban Berlebih (*Overload*)

Superkompensasi (peningkatan prestasi) akan terjadi bila pembebanan yang diberikan pada latihan tepat diatas ambang kepekaan (*threshold*) atau *Critical Point*, disertai dengan pemulihan (*recovery*) yang cukup.

## 2) Prinsip Kembali Asal (*Reversible*)

“ Jika anda tidak menggunakan, anda akan kehilangan” itulah falsafat prinsip *reversible*, artinya adaptasi latihan yang telah dicapai akan berkurang bahkan hilang, jika latihan tidak berkelanjutan dan tidak teratur yang berakibat terjadinya *detraining* (penurunan prestasi).

## 3) Prinsip Kekhususan (*Specificity*)

Falsafah prinsip kekhususan adalah SAID (*Specific Adaption to Imposed Demand*), artinya latihan hendaknya khusus sesuai dengan sasaran yang diinginkan.

## 4. Media Simpai

Menurut Akhmad Sudrajat (2010: 1) Media berasal dari bahasa latin merupakan bentuk jamak dari “Medium” yang secara harfiah berarti “Perantara” atau Pengantar sumber pesan dengan penerima pesan. Sedangkan menurut Samuel Krisjarwanto (2015: 34) simpai adalah lingkar atau gelang-gelang dari rotan, sedangkan yang dimaksud dengan media simpai adalah benda yang berbentuk lingkar atau gelang-gelang rotan dari kayu yang digunakan sebagai perantara komunikasi antara guru dengan murid pada saat proses pembelajaran berlangsung. Simpai mempunyai ukuran-ukuran yang sesuai digunakan, ukuran simpai pada umumnya : (a) Diameter : 80-90 cm, (b) Tebal : 8-12 mm, (c) Berat : 300 gram.



**Gambar 9. Simpai Rotan**  
**Sumber : s1185.photobucket.com**

Berdasarkan Uraian diatas dapat disimpulkan bahwa media simpai merupakan suatu alat atau media yang terbuat dari plastik atau kayu rotan yang berbentuk lingkaran dan berguna sebagai alat bantu dalam memberikan pembelajaran atau materi sehingga materi yang ingin disampaikan dapat tersampaikan.

## 5. Permainan Target

Menurut Aris Fajar Pambudi (2010: 34), *Target games* adalah salah satu klasifikasi permainan dalam TGFU (*Teaching Games For Understanding*) yang memiliki ciri dan karakteristik yang berbeda dengan bentuk klasifikasi yang lain. Dalam *target games*, permainan akan ditentukan oleh diri sendiri karena kecermatan, kejelian, dan akurasi tanpa ada gangguan dari pihak lain, dalam hal ini lawan. Menurut Ahmad Rithaudin dan Saryono (2012: 4) *Target Games* (Permainan Target)

adalah permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau projektil lain sejenis baik dilempar atau dipukul dengan terarah mencapai sebuah sasaran yang sudah ditentukan dan semakin sedikit untuk menuju sasaran semakin baik. Sedangkan menurut Mitchell, Oslin dan Griffin (dalam Samuel Krisjarwanto 2003: 21) menjelaskan “*in target games, players score by throwing or striking a ball to a target*”. Permainan target merupakan permainan yang menuntut konsentrasi, ketenangan, fokus, dan akurasi yang tinggi dalam permainannya.

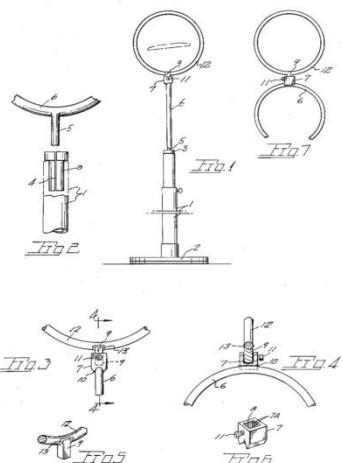
Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *Target Games* (Permainan Target) merupakan suatu bentuk permainan yang mengandalkan tingkat akurasi dan kejelian yang baik sehingga pemain akan mendapatkan skor apabila benda yang digunakan sebagai alat untuk bermain dapat mengenai sasaran dengan tepat.

Menurut Mitchell, Oslin dan Griffin (dalam Aris Fajar Pembudi, 2010: 36) menjelaskan bahwa pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau projektil lain yang sejenis dilempar atau dipukul dengan terarah mengenai sasaran yang telah ditentukan semakin sedikit pukulan menuju sasaran semakin baik. Selain itu juga ada beberapa bentuk *target games* yang biasa dilakukan, misalnya panahan, *golf*, *bowling*, *billiards*, *snooker* dengan berbagai modifikasinya (Aris Fajar Pembudi, 2010: 11-14).

Pada dasarnya permainan target membutuhkan akurasi, kejelian, kecermatan, perkiraan/ *feeling*, dan konsentrasi yang tinggi sehingga dalam melakukan permainan target dicapai dengan skor yang banyak.

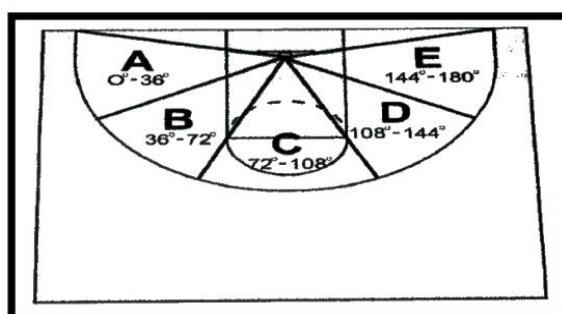
Selain itu dapat diprediksi taktik yang tepat untuk mengenai sasaran dengan seringnya latihan membidik sasaran dengan melakukan permainan target seperti permainan target: panahan, *gateball*, *woodball*, *dart*, *bowling*, *golf*.

Menurut Samuel Krisjarwanto (Skripsi, 2015: 40), permainan target simpai adalah permainan yang menggunakan media simpai, permainan ini mendapatkan skor apabila bola atau bentuk lain yang sejenis dengan melempar atau memukul dengan terarah mengenai sasaran simpai yang telah dilakukan dan permainan target simpai merupakan sebagai perantara latihan menembak atau memukul dengan menggunakan jarak yang ditentukan dalam bentuk modifikasi. Sedangkan menurut John E. Raistakka ( dalam Patrick Johnson, 2010 : 16), menjelaskan “*A game target for use in conjunction with a thrown article, said target comprising adjacent upper and lower hoop members having aligned vertical axes and horizontal axes*”. Permainan target yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan modifikasi simpai yang dapat berubah posisi pada sumbu vertikal dan horizontal dengan mengadopsi pengembangan dari penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya.



**Gambar 10. Simpai Posisi Vertikal dan Horizontal**  
Sumber : Patrick Johnson (2010 : 16)

Menurut Karyadi Dasamardana (2013: 33), dalam permainan bola basket dibagi menjadi dua daerah yang mempunyai nilai, yaitu 1) tembakan dengan nilai 2 (dua) angka didalam area 2 (dua) angka yang berjarak 4-5 meter, dan 2) tembakan dengan nilai 3 (tiga) angka di area luar garis 3 (tiga) angka. Keduanya mempunyai daerah yang berbeda, namun ada tembakan yang bernilai 1 (satu) angka yaitu tembakan hukuman yang dilakukan apabila terjadi kesalahan dan wasit memberi sangsi berupa tembakan hukuman.



**Gambar 11. Posisi *Shooting* Dari Lima Arah**  
Sumber : (Karyadi Dasamardana, Skripsi, 2013: 34)

Berdasarkan kajian pustaka dan penelitian yang pernah dilakukan peneliti melakukan penelitian yang serupa dengan menggunakan bentuk-bentuk latihan permainan target dengan menggunakan media simpai antara lain :

a) Permainan Target Simpai Posisi Horizontal Satu Arah

Yaitu permainan target dengan media simpai dengan posisi simpai horizontal, peserta melakukan permainan target dengan media simpai dengan posisi simpai horizontal, kemudian setiap siswa melakukan *shooting* dari satu arah atau daerah antara sudut  $72^\circ$ - $108^\circ$ , dari area 2 point dengan jarak 4-5 meter.



**Gambar 12. Permainan Target Simpai Posisi Horzontal Satu Arah**  
**Sumber : Dokumentasi Pribadi**

b) Permainan Target Simpai Posisi Horizontal Lima Arah

Yaitu permainan target dengan media simpai dengan posisi simpai horizontal, kemudian setiap siswa melakukan *shooting* dari lima arah yaitu : antara sudut  $0^\circ$ - $36^\circ$ , sudut  $36^\circ$ -  $72^\circ$ , sudut  $72^\circ$ - $108^\circ$ , sudut  $108^\circ$ - $144^\circ$  dan sudut  $144^\circ$ - $180^\circ$ , sebanyak 10 kali 2 dari setiap sudut sebanyak 10 kali dengan jarak 4-5 meter.



**Gambar 13. Permainan Target Simpai Horizontal Lima Arah**  
**Sumber : Dokumentasi Pribadi di Ambil Dari Sudut 108°-144°**

c) Permainan Target Simpai Posisi Vertikal Satu Arah

Yaitu permainan target dengan media simpai dengan posisi simpai vertikal, kemudian setiap siswa melakukan *shooting* dari satu arah antara sudut  $72^{\circ}$ - $108^{\circ}$ , dari area 2 point dengan jarak 4-5 meter sebanyak 10 kali.



**Gambar 14 . Permainan Target Simpai Posisi Vertikal Satu Arah**  
**Sumber ; Dokumentasi Pribadi**

d) Permainan Target Simpai Posisi Vertikal Lima arah

Yaitu permainan target dengan media simpai dengan posisi simpai vertikal, kemudian setiap siswa melakukan *shooting* dari lima arah sebanyak 10 kali dengan jarak 4-5 meter.



**Gambar 15. Permainan Target Simpai Posisi Vertikal Lima Arah**  
**Sumber : Dokumentasi Pribadi di Ambil Dari Sudut 108°-144°**

## **6. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah atas/ Kejuruan (SMA/SMK)**

Usia rata-rata remaja Indonesia saat masuk sekolah menengah atas adalah 15/16 tahun dan selesai pada usia 17/18 tahun. Apabila mengacu pada pembagian tahapan perkembangan remaja, berarti remaja usia Sekolah Menengah Atas berada dalam dua masa perkembangan, yaitu masa pubertas awal (12/13 -17/18 tahun) dan masa remaja akhir (17/18 – 21/22 tahun).

Menurut Erikson (dalam Dwi Siswoyo, 2011: 114), pada usia 12 - 18/20 tahun pada tahap perkembangan *Ego-identity vs Role on fusion* (Identitas diri dan kekacauan peran), remaja mengalami perubahan perilaku yang pada tahap ini manusia ingin mencari identitas dirinya. Anak yang sudah beranjak menjadi remaja dimulai ingin tampil memegang peran-peran sosial dimasyarakat. Namun masih belum bisa mengatur dan memisahkan tugas dan peran yang berbeda. Sedangkan pada usia 18/19-30 tahun pada tahap perkembangan *Intimacy vs Isolation*, (Keintiman dan Keterkucilan) perubahan perilaku memasuki tahap ini,

manusia mulai menjalin hubungan yang intim dengan orang lain, membangun bahtera rumah tangga bersama calon pilihannya.

Berdasarkan uraian diatas mengenai karakteristik anak Sekolah Menengah Atas maka dapat disimpulkan bahwa pada usia remaja siswa memiliki perubahan perilaku yang masih labil, dan pada usia ini remaja masih mencari jati dirinya walau dalam kehidupan sehari-hari sudah bermain peran dalam masyarakat. Namun masih belum bisa mengatur dan memisahkan tugas dalam peran yang berbeda menuju kematangan pola berfikir saat usia dewasa.

Menurut Yudik Prasetyo (2010: 65), Pendidikan di lingkungan sekolah menengah rata-rata usia anak adalah 13-18 tahun, secara fisiologis usia tersebut adalah usia pertumbuhan dan perkembangan. Berdasarkan hal tersebut ekstrakurikuler sangatlah bermanfaat bagi perkembangan dan pertumbuhan peserta didik, karena adanya suatu latihan atau aktifitas pendidikan non formal yang mampu mengasah dan meningkatkan potensi, bakat, dan minat peserta didik tersebut.

Menurut Soleh Amini Yahman (2013: 4), Karakteristik siswa SMK dan SMA sangat berbeda, siswa SMK dituntut memiliki kedisiplinan yang lebih kuat dari anak SMA biasa karena dalam dunia kejuruan mengharuskan seorang siswa SMK (lulusan SMK) memiliki sesuatu keahlian yang siap pakai didunia kerja. Dari segi tugas kelas di sekolah anak SMA cenderung lebih kepada teori dan sedikit praktikum, sedangkan anak SMK cenderung lebih banyak praktikum daripada teori

sehingga anak SMK dalam bidang praktikum akan lebih mudah untuk dilatih karena siswa yang cenderung lebih sering melakukan praktik akan memiliki ketrampilan (*skill*) dan pengalaman praktik yang baik.

## B. Penelitian yang Relevan

Untuk membantu penelitian ini, peneliti mencari bahan-bahan penelitian yang konteksnya sama dan relevan dengan penelitian yang akan diteliti. Penelitian tersebut seperti dibawah ini:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Samuel Krisjarwanto pada tahun 2015 yang berjudul “Upaya Meningkatkan Kemampuan *Free Throw* Melalui Permainan Target Simpai Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Kanisius Gayam Yogyakarta”. Banyaknya kegagalan dalam melakukan teknik menembak bebas oleh peserta ekstrakurikuler SMP Kanisius Gayam Yogyakarta dalam permainan bola basket, hal tersebut maka perlu adanya metode latihan untuk meningkatkan kemampuan melakukan *free throw* melalui permainan target pada peserta ekstrakurikuler SMP Kanisius Gayam Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. Instrumen yang digunakan adalah *shooting free throw* sebanyak 10 kali melakukan. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler SMP Kanisius Gayam Yogyakarta sebanyak 20 peserta. Teknik analisis data menggunakan analisis uji t *paired sample t test*. Berdasarkan hasil uji t tersebut

diperoleh nilai t hitung ( $7,409 > t$  tabel  $(2,093)$ ), dan nilai  $p$  ( $0,000 < 0,05$ ), hal tersebut menunjukkan adanya peningkatan kemampuan *free throw* melalui permainan target simpai pada peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Kanisius Gayam Yogyakarta.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Karyadi Dasamardana pada tahun 2013 yang berjudul “Pengaruh Latihan *Drill Shoot* Terhadap Peningkatan Kemampuan Menembak Jarak Dekat (*Two Point Shoot*) Tim Yunior Putra Bola Basket Klub Yuso Bantul”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *drill shoot* terhadap peningkatan kemampuan menembak jarak dekat (*two point shoot*) tim bola basket putra klub Yuso Bantul. Penelitian ini menggunakan pre eksperimen dengan rancangan *one group pre test post test design*. Populasi dala penelitian ini adalah seluruh tim yunior putra bola basket Yuso Bantul yang berjumlah 16 atlet. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan menembak jarak dekat dari lima posisi/daerah menembak. Analisis data menggunakan uji t. Hasil analisis menunjukan bahwa “Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *drill shoot* terhadap peningkatan keapuan menembak jarak dekat (*two point shoot*) tim bola basket putra klub Yuso Bantul”, dengan nilai t hitung  $9.337 > t$  tabel  $2.13$ , dan nilai signifikansi  $0.000 < 0.05$ , dan kenaikan presentase sebesar  $15.40\%$ , sedangkan selisih *pre test* dan *post test* sebesar  $3.68$ .

### C. Kerangka Berfikir

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan non formal yang di selenggarakan oleh sekolah sebagai kegiatan panyalur potensi, minat, dan bakat peserta didik serta adanya peran guru sebagai pembina dan adanya seorang pelatih yang telah disahkan oleh kepala sekolah. Dengan kata lain kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan non-formal yang diselenggarakan diluar kegiatan formal yang berguna sebagai kegiatan panyaluran potensi, minat, dan bakat sehingga dapat hal tersebut dapat tersalurkan dengan baik.

Dalam kegiatan ekstrakurikuler basket sendiri peserta didik diberikan latihan-latihan mengenai permainan basket secara intensif sehingga kemampuan peserta didik dapat meningkat seperti apa yang diharapkan, disisi lain tugas seorang pelatih haruslah mampu meningkatkan atau menyempurnakan kemampuan atau potensi peserta didik tersebut.

Menurut Wats and Wats (dalam Djoko Pekik Irianto, 2002: 16), *Task of the coach is to help the athlete to achieve excellence....*, yang berarti tugas seorang pelatih membantu atlet untuk meningkatkan kesempurnaanya. Maka dari itu seorang pelatih haruslah mampu berfikir inovatif untuk meningkatkan kemampuan peserta didiknya dalam bermain basket.

Berdasarkan data yang diperoleh saat melakukan kegiatan PPL tahun 2015, peneliti menemukan beberapa anak yang mengikuti

ekstrakurikuler basket namun kemampuannya dalam melakukan *shooting* sangat rendah sehingga peneliti meneliti hal tersebut. Berdasarkan hasil observasi peneliti menemukan masalah mengenai model latihan yang monoton karena saat itu belum adanya pengganti pelatih yang lama sehingga peserta ekstrakurikuler melakukan latihan secara otodidak/ mandiri sehingga latihan tidak mendapat arahan dari seorang pelatih .

Pada prinsipnya permainan bola basket menerapkan permainan target yaitu menargetkan agar bola basket masuk kedalam ring dari berbagai arah, sehingga peneliti juga ingin mengetahui latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan *shooting* peserta didik tersebut dengan menggunakan latihan permainan target sampai selama 16 hari dan dengan jumlah 14 peserta didik ekstrakurikuler bola basket, ada atau tidaknya pengaruh latihan permainan target sampai dengan kemampuan *shooting* peserta ekstrakurikuler bola basket tersebut.

#### **D. Hipotesis**

Berdasarkan kajian teoritik pada pembahasan didepan, maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

“Ada pengaruh latihan permainan target sampai terhadap kemampuan *shooting* peserta ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 3 Yogyakarta pada taraf signifikansi 5 %.”

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Desain penelitian ini, harus dijelaskan secara jelas dan lugas agar pembaca dapat mengetahui dan memahami dari bacaan tersebut. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen , yaitu suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk meneliti suatu pengaruh perlakuan (*treatment*) sebanyak 16 kali pertemuan terhadap sesuatu yang ingin diteliti, hal ini didasari oleh pernyataan Tjaliek Soegiardo (1991: 25), dengan berlatih sebanyak 16 kali pertemuan sudah bisa dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan yang menetap, misalnya *hypertropi* otot akibat latihan angkat berat.

Menurut Sugiyono (2014: 107), Menyatakan bahwa metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan target simpai terhadap kemampuan *shooting*. Sehingga dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian *One Group Pretest and Posstest Design*, yaitu eksperimen yang tidak menggunakan kelompok/ grup pembanding meskipun melakukan pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan/ intervensi diberikan (Guntur, 2012: 26). Secara skematis dapat dituliskan sebagai berikut :

01— X— 02

Keterangan:

01 = *Pretest* menggunakan *shooting* 5 arah sebanyak 10 kali dari setiap sudut.

X = Kelompok yang diberi perlakuan permainan target simpai posisi horizontal satu arah, permainan target simpai posisi horizontal lima arah, permainan target simpai posisi vertikal satu arah, dan permainan target simpai posisi vertikal lima arah.

02 = *Posttest* menggunakan *shooting* 5 arah sebanyak 10 kali dari setiap sudut.

Dengan demikian penelitian Eksperimen ini dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran apa adanya tentang pengaruh latihan permainan target simpai terhadap kemampuan *shooting* peserta ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 3 Yogyakarta.

## **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Untuk mencapai tujuan penelitian ini, perlu diketahui terlebih dahulu variabel penelitiannya, karena variabel merupakan sesuatu yang akan menjadi objek penelitian yang berperan dalam peristiwa yang akan diukur. Menurut Sugiyono (2014: 60), definisi variabel pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya . Sedangkan menurut Sumadi Suryabrata (2012: 25) Istilah variabel dapat diartikan bermacam-macam. Dalam tulisan ini variabel dapat

diartikan sebagai segala sesuatu yang akan menjadi objek pengamatan penelitian. Sedangkan dalam Penelitian ini ada 2 Variabel yaitu:

1. Latihan Permainan Target Simpai (Variabel Bebas)

Pengertian latihan (*Training*) menurut Suharno (dalam Djoko Pekik Irianto, 2002: 11), adalah suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Sedangkan permainan target simpai adalah suatu permainan yang menggunakan kecermatan, kejelian dan akurasi dengan menggunakan media simpai sebagai alat atau sarana untuk bermain. Sehingga dapat dijelaskan secara operasional bahwa latihan permainan target simpai yaitu proses latihan secara sistematis untuk mencapai peningkatan kualitas gerakan *shooting* menjadi lebih baik dari sebelumnya menggunakan permainan target yang medianya menggunakan simpai yang dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan meliputi 4 macam latihan yaitu : latihan permainan target simpai posisi horizontal satu arah, latihan permainan target simpai posisi horizontal lima arah, latihan permainan target simpai posisi vertikal satu arah, latihan permainan target simpai posisi vertikal lima arah .

2. Kemampuan *Shooting* (Variabel Terikat)

Kemampuan *shooting* secara operasional dapat dijelaskan bahwa kemampuan anak atau peserta ekstrakurikuler bola basket untuk memasukan bola kedalam ring basket dalam jangka waktu 30 detik

sebanyak 10 kali kesepatan kali 2 set diukur dengan *shooting* dari 5 arah atau daerah yaitu : antara sudut  $0^{\circ}$ - $36^{\circ}$ , sudut  $36^{\circ}$ -  $72^{\circ}$ , sudut  $72^{\circ}$ - $108^{\circ}$ , sudut  $108^{\circ}$ - $144^{\circ}$  dan sudut  $144^{\circ}$ - $180^{\circ}$  secara berurutan setiap testi dari area 2 point dengan jarak 4-5 meter dari ring basket.

### **C. Populasi Penelitian**

Menurut Sugiyono (2013: 61) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/ subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 3 Yogyakarta yang berjumlah 14 anak.

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

#### **1. Instrumen Penelitian**

Penelitian ini menggunakan instrumen tes yang berupa tes kemampuan melakukan *shooting* dari posisi atau sudut yang berbeda sebelum dan sesudah diberi perlakuan (*treatment*) sebanyak 10 kali kesempatan setiap anak/ responden. Instrumen penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen menggunakan tes *shooting* yang dalam tata pelaksanaannya melakukan *shooting* sebanyak 10 kali kesempatan kali 2 set diukur dengan *shooting* dari 5 arah atau daerah yaitu : antara sudut  $0^{\circ}$ - $36^{\circ}$ , sudut  $36^{\circ}$ -  $72^{\circ}$ , sudut  $72^{\circ}$ - $108^{\circ}$ , sudut  $108^{\circ}$ - $144^{\circ}$  dan sudut  $144^{\circ}$ - $180^{\circ}$  secara berurutan setiap testi dari area 2 point dengan jarak 4-5 meter dari ring basket, penilaian skor diambil dari bola yang masuk saja, kemudian hasil skor pada tes sebelum diberikan *treatment* akan dibandingkan

dengan tes setelah di berikan *treatment* . Selain itu instrumen penelitian ini juga di gunakan oleh Karyadi Dasamardana pada tahun 2013 dengan judul penelitian “Pengaruh Latihan *Drill Shoot* Terhadap Peningkatan Kemampuan Menembak Jarak Dekat (*Two Point Shoot*) Tim Yunior Putra Bola Basket Klub Yuso Bantul”. Sehingga dalam penelitian ini peneliti mencoba menggunakan instrumen penelitian yang sama dikarenakan tes yang sudah pernah dilakukan sudah diketahui validitas, reliabilitas, dan objektivitasnya.

## **2. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *test* (tes melakukan *shooting* sebanyak 10 kali kesempatan dari 5 arah atau daerah yaitu : antara sudut  $0^{\circ}$ - $36^{\circ}$ , sudut  $36^{\circ}$ -  $72^{\circ}$ , sudut  $72^{\circ}$ -  $108^{\circ}$ , sudut  $108^{\circ}$ - $144^{\circ}$  dan sudut  $144^{\circ}$ - $180^{\circ}$  secara berurutan setiap testi dari area 2 point dengan jarak 4-5 meter dari ring basket ) sebelum dan sesudah diberi perlakuan (*treatment*). Ada 2 macam data yang dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu :

### a. Teknik Pengumpulan *Pretest*

Data *pretest* didapatkan dengan menggunakan tes *shooting* dari 5 arah atau daerah yaitu : antara sudut  $0^{\circ}$ - $36^{\circ}$ , sudut  $36^{\circ}$ -  $72^{\circ}$ , sudut  $72^{\circ}$ -  $108^{\circ}$ , sudut  $108^{\circ}$ - $144^{\circ}$  dan sudut  $144^{\circ}$ - $180^{\circ}$ , sebanyak 10 kali 2 dari setiap sudut. Ada pula urutan dalam mendapatkan data penelitian adalah sebagai berikut :

- 1) Peserta ditarik 2 bersih, berdoa, penjelasan materi latihan.

- 2) Peserta melakukan pemanasan dahulu.
- 3) Peserta dibagi menjadi 2 kelompok dan masing-masing kelompok melakukan serangkaian tes *shooting* dari lima sudut sebanyak 10 kali 2 dari setiap sudut sesuai instruksi yang diperintahkan oleh masing-masing testor (ada 2 testor).
- 4) Peserta melakukan serangkaian tes *shooting* dari lima sudut dengan menggunakan *one hand set shoot* sebanyak 10 kali kesempatan dari masing-masing sudut.
- 5) Bola yang masuk dicatat oleh masing-masing testor (ada 2 testor)
- 6) Setelah semua peserta melakukan *shooting*, peserta istirahat selama kurang lebih 5 menit.
- 7) Kemudian dilakukan *pretest* kembali dengan alur yang sama.
- 8) Setelah melakukan tes peserta melakukan pendinginan, ditarikkan, evaluasi dan doa.

b. Teknik Pengumpulan *Posttest*

Data *posttest* didapatkan dengan menggunakan tes *shooting* dari 5 arah atau daerah yaitu : antara sudut  $0^\circ$ - $36^\circ$ , sudut  $36^\circ$ -  $72^\circ$ , sudut  $72^\circ$ -  $108^\circ$ , sudut  $108^\circ$ - $144^\circ$  dan sudut  $144^\circ$ - $180^\circ$ , sebanyak 10 kali 2 dari setiap sudut. Ada pula urutan dalam mendapatkan data penelitian adalah sebagai berikut :

- a) Peserta ditarikkan 2 bersih, berdoa, penjelasan materi latihan.
- b) Peserta melakukan pemanasan dahulu.

- c) Peserta dibagi menjadi 2 kelompok dan masing-masing kelompok melakukan serangkaian tes *shooting* dari lima sudut sebanyak 10 kali 2 dari setiap sudut sesuai instruksi yang diperintahkan oleh masing-masing testor (ada 2 testor).
- d) Peserta melakukan serangkaian tes *shooting* dari lima sudut dengan menggunakan *one hand set shoot* sebanyak 10 kali kesempatan dari masing-masing sudut.
- e) Bola yang masuk dicatat oleh masing-masing testor (ada 2 testor)
- f) Setelah semua peserta melakukan *shooting*, peserta istirahat selama kurang lebih 5 menit.
- g) Kemudian dilakukan *posttest* kembali dengan alur yang sama.
- h) Setelah melakukan tes peserta melakukan pendinginan, ditarikkan, evaluasi dan doa.

## E. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini ada beberapa tahapan untuk teknik analisis data yaitu:

### 1. Uji Normalitas Data

Menurut Sugiyono (2013: 79), Statistik parametrik itu bekerja berdasarkan asumsi bahwa data setiap variabel yang akan dianalisis berdasarkan distribusi normal. Untuk itu sebelum peneliti menggunakan teknik statistik parametrik, maka kenormalan data harus diuji terlebih dahulu.

Uji normalitas dilakukan untuk mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya data yang akan dianalisis. Pengujian yang dilakukan tergantung variabel yang akan dianalisis atau yang akan diolah. Menurut Sugiyono (2013: 79) teknik pengujian normalitas data dengan Chi Kuadrat. Selanjutnya pengujian data normalitas dengan Chi Kuadrat diolah dengan menggunakan program SPSS 16. Menurut Desy Arisandi (2015: 49) Data yang akan dikatakan berdistribusi normal apabila nilai Chi Kuadrat hitung ( $X^2$  hitung) lebih kecil daripada nilai Chi Kuadrat tabel ( $X^2$  tabel) pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ .

Pengujian normalitas sampel digunakan rumus sebagai berikut :

$$X^2 = \sum \frac{(f_0 - f_h)^2}{f_h}$$

Sumber : Sugiyono (2013: 82).

Keterangan :

$X^2$	= Chi quadrat
$f_o$	= Frekuensi /jumlah data hasil observasi (berdasarkan data yang diperoleh)
$f_h$	= frekuensi / jumlah yang diharapkan (presentase luas tiap bidang dikalikan dengan n)
$f_0 - f_h$	= Selisih $f_o$ dengan $f_h$

## 2. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas digunakan untuk mengetahui data yang diperoleh dari sampel berasal dari populasi yang sama/ homogen atau tidak, maka perlu dilakukan pengujian untuk mengetahui homogenitas sampel dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$F = \frac{\text{varian terbesar}}{\text{varian terkecil}}$$

Sumber : Sugiyono (2010: 199).

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut kemudian dibandingkan dengan melihat nilai table F, apabila  $F_h$  lebih besar dari pada  $F_t$  ( $F_h > F_t$ ) maka  $H_0$  yang menyatakan antara kedua kelompok menunjukkan perbedaan ditolak sehingga dengan kata lain kedua kelompok tidak homogen. Taraf signifikan pada tabel F yaitu 5% dengan F tabel = N terbesar -1 (pembilang) dan N terkecil -1 (penyebut). Apabila  $F_{hitung}$  lebih kecil dari  $F_{tabel}$  ( $F_{hitung} < F_{tabel}$ ) maka varian data tersebut dapat disimpulkan bersifat homogen.

### 3. Uji Hipotesis

Setelah dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas, maka untuk membuktikan statistik sebuah hasil dapat dikatakan signifikan atau tidak yaitu dengan cara uji beda ( uji-t ), dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{\Sigma M_d}{\sqrt{\frac{\Sigma d^2}{N(N-1)}}}$$

Sumber : Arikunto (2002: 275)

keterangan :

$M_d$  = Mean Differences (  $M X_k - M X_e$  ) / mean dari perbedaan pre test dengan post test.

$\Sigma d^2$  = Jumlah kuadrat dari deviasi perbedaan mean

N = Subjek pada sampel

SD = Standar Deviasi angka kasar

Kriteria hipotesis diterima apabila t hitung lebih besar dari pada t tabel ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ), namun apabila t hitung lebih kecil dari t tabel ( $t_{hitung} < t_{tabel}$ ), maka hipotesis ditolak, sebelumnya hasil  $t_{hitung}$  dikonsultasikan dengan  $t_{tabel}$  dengan taraf signifikan 5%.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 3 Yogyakarta yang bertempat di jalan W.R. Monginsidi No.2 Yogyakarta. *Pretest* diambil pada hari Jumat tanggal 13 Mei 2016 dan *posttest* pada tanggal 14 Juni 2016. *Treatment* dilakukan 16 kali dengan frekuensi latihan empat kali dalam satu minggu, yaitu pada hari Senin, Selasa, Jumat, dan Sabtu. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 3 Yogyakarta. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan tes *shooting* jarak dekat (*two point shoot*) dari lima arah atau posisi, bola yang masuk akan dihitung atau diberi nilai, sedangkan bola yang tidak masuk tidak diberi nilai atau dihitung nol, kemudian dijumlahkan, yaitu menjadi *pretest* dan *posttest*. *Pretest* bertujuan untuk membandingkan dengan hasil *posttest* dilakukan setelah atlet diberikan *treatment* dengan menggunakan permainan target sampai sebanyak 16 kali pertemuan. Dengan demikian diperoleh data dalam melakukan tes *shooting* jarak dekat (*two point shoot*) saat *pre test* dan *posttest*. Kemudian hasil dari *pre test* an *post test* *shooting* jarak dekat (*two point shoot*) peserta ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 3 Yogyakarta dapat dilihat pada tabel berikut. Hasil penelitian selengkapnya disajikan pada lampiran.

Berikut ini dalam tabel 1 di sajikan data tentang *pre test*, adapun data hasil tes tersebut adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil *Pretest*

No	Nama	K	Sudut					Jml
			I	II	III	IV	V	
1	Bayu	L	2	4	5	4	2	17
2	Jinal	L	5	6	8	6	6	31
3	Ari	L	1	5	6	6	5	23
4	Dwika	L	3	6	7	3	3	22
5	Hoho	L	2	4	4	2	4	16
6	Sudrajat	L	6	7	7	6	4	30
7	Sani	L	2	4	4	4	2	16
8	Dian	L	3	5	5	5	3	21
9	Wawan	L	4	2	5	5	4	20
10	Fajar	L	4	6	7	4	4	25
11	Mahabata	L	4	2	7	5	3	21
12	Diego	L	2	5	5	3	3	18
13	Deni	L	4	4	6	5	3	22
14	Fauzy	L	5	2	5	3	4	19
<b>Mean</b>								21.50
<b>SD</b>								4.637
<b>Minimal</b>								16
<b>Maksimal</b>								31
<b>Varian</b>								21.500

Setelah dilakukan *pretest* dan dilakukan perlakuan sebanyak 16 kali pertemuan kemudian dilakukan tes kembali. Berikut ini dalam tabel 2 disajikan data tentang *post test* yaitu:

Tabel 2. Hasil *Post test*

No	Nama	JK	Sudut					Jml
			I	II	III	IV	V	
1	Bayu	L	4	5	6	4	3	22
2	Jinal	L	5	7	9	7	6	34
3	Ari	L	2	6	7	6	5	26
4	Dwiki	L	3	6	7	5	4	25
5	Hoho	L	3	4	6	5	4	25
6	Sudrajat	L	5	7	8	6	6	32
7	Sani	L	4	4	6	5	5	24
8	Dian	L	4	4	6	4	3	21
9	Wawan	L	4	3	5	3	3	18
10	Fajar	L	4	6	8	5	6	29
11	Mahabata	L	4	4	6	5	4	23
12	Diego	L	4	5	5	6	2	22
13	Deni	L	5	4	6	6	5	26
14	Fauzy	L	4	4	6	5	3	22
Mean								24.93
SD								4.341
Minimal								18
Maksimal								34
Varian								18.841

## 1. Distribusi Data Kemampuan Shooting Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMK Negeri 3 Yogyakarta Pada Saat *Pretest* dan *Posttest*

Penelitian yang telah dilaksanakan bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan permainan target simpai terhadap peningkatan kemampuan *shooting* peserta ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 3 Yogyakarta, hasil penelitian *pretest* dan *posttest* kemampuan *shooting* peserta ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 3 Yogyakarta dapat dideskripsikan sebagai berikut:

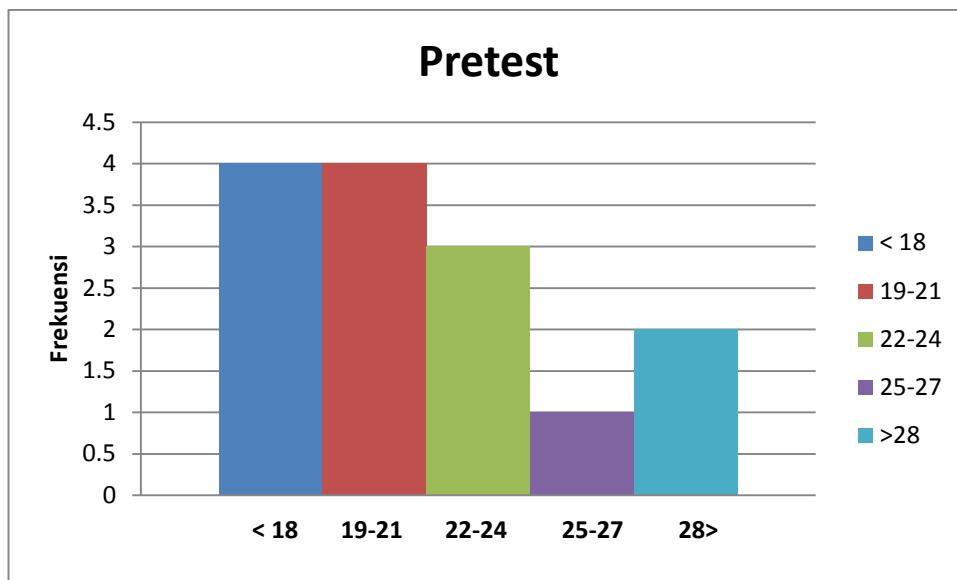
Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* nilai minimal = 16,

nilai maksimal = 31, rata-rata (*mean*) = 21.50, varian = 21.500, dengan simpang baku (*Std. Deviation*) = 4.637, sedangkan hasil *posttest* nilai minimal = 18, nilai maksimal = 34, rata-rata (*mean*) = 24.93, varian = 18.841 dengan simpang baku (*Std. Deviation*) = 4.431. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam ditribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas =  $1 + 3,3 \log N$ ; rentang = nilai maksimum–nilai minimum, dan panjang kelas dengan rumus = rentang/ banyak kelas, (Sugiyono, 2006: 29). Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan Shooting Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMK Negeri 3 Yogyakarta *Pretest*

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	28 >	2	14,285
2	25 – 27	1	7,142
3	22 – 24	3	21,428
4	19 – 21	4	28,571
5	<18	4	28,571
Jumlah		14	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram maka dapat dilihat sebagai berikut:



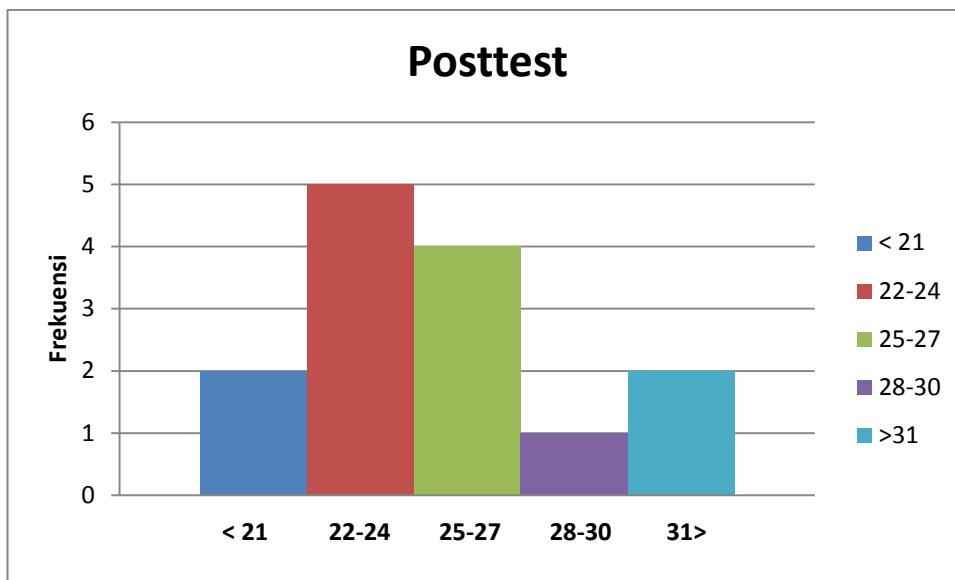
Gambar 16 . Diagram Kemampuan *Shooting* Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMK Negeri 3 Yogyakarta saat *pretest*

Sedangkan hasil penelitian yang diperoleh dari *posttest* dapat dilihat pada bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan *Shooting* Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMK Negeri 3 Yogyakarta *Posttest*

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	31>	2	14,285
2	28–30	1	7,142
3	25–27	4	28,571
4	22–24	5	35,714
5	<21	2	14,285
Jumlah		14	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram maka akan ditampilkan sebagai berikut :



Gambar 17 . Diagram Kemampuan *Shooting* Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMK Negeri 3 Daerah Istimewa Yogyakarta saat *posttest*

## 2. Persentase Peningkatan Kemampuan Shooting Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMK Negeri 3 Daerah Istimewa Yogyakarta

Pada hasil data yang sebelumnya telah diuraikan statistik deskriptif kemampuan *shooting* peserta ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 3 Daerah Istimewa Yogyakarta dengan menggunakan latihan permainan target simpai. Untuk mengetahui besarnya peningkatan hasil kemampuan *shooting* peserta ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 3 Yogyakarta dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase.

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{\text{mean different}}{\text{mean pretest}} \times 100\%$$

Keterangan :

$$\text{mean different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

Hasil penelitian rata-rata *pretest* diperoleh 21,50 sedangkan pada hasil *posttest* diperoleh sebesar 24,93. Setelah diketahui nilai rata-rata

*pretest* dan *posttest* maka peningkatan persentasenya dapat dihitung sebagai berikut :

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{24,93 - 21,50}{21,50} \times 100\% = 15,95\%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = 15,95\%$$

Hasil peningkatan presentasenya sebesar 15,95 %, dengan adanya peningkatan tersebut maka dapat diartikan latihan menggunakan permainan target simpai dapat meningkatkan kemampuan *shooting* peserta ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 3 Daerah Istimewa Yogyakarta.

### 3. Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan pada bab sebelumnya. Uji analisis yang digunakan adalah uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis (uji t). Hasil uji normalitas, uji homogenitas dan uji t dapat dilihat sebagai berikut :

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

	Df	$\chi^2$ tabel	$\chi^2$ Hit	P	Keterangan
<i>Pretest</i>	10	16,919	1,714	998	Normal
<i>Posttest</i>	9	18,307	3,143	958	Normal

Hasil pada tabel 5 Diatas, diketahui data *pretest* kemampuan *shooting* di peroleh nilai  $\chi^2$  hitung (1,714) <  $\chi^2$  tabel (16,919), jadi dapat disimpulkan data *pretest* kemampuan *shooting* berdistribusi normal. Data *posttest* kemampuan *shooting* diperoleh nilai  $\chi^2$  hitung (3,143) <  $\chi^2$  tabel

(18,307), jadi dapat disimpulkan data *posttest* kemampuan *shooting* berdistribusi normal.

#### a. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kriteria homogenitas jika  $F_{hitung} < F_{tabel}$  test dinyatakan homogen, jika  $F_{hitung} > F_{tabel}$  test dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas

Test	df	F tabel	F hit	Keterangan
kemampuan <i>shooting</i>	1: 13	4,67	1,47	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas diatas data kemampuan *shooting* diperoleh nilai  $F_{hitung} (1,47) < F_{tabel} (4,67)$ , dengan hasil yang diperoleh tersebut dapat disimpulkan bahwa varian bersifat homogen.

#### b. Uji t

Uji t dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan. Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui penerimaan atau penolakan hipotesis yang diajukan, uji hipotesis menggunakan uji-t (*paired sample t test*) pada taraf signifikan 5 %. Hasil uji hipotesis (uji-t) dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis (Uji t)

<i>Pretest – posttest</i>	Df	T tabel	T hitung	P
kemampuan <i>Shooting</i>	13	1,771	4,593	0,001

Berdasarkan analisis data tersebut diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (4,593) >  $t_{tabel}$  (1,771), dan nilai  $p$  (0,001) < dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari pada  $t_{tabel}$ . Hasil tersebut diartikan hipotesis diterima, sehingga dapat disimpulkan “ada pengaruh antara latihan permainan target simpai terhadap kemampuan *shooting* peserta ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 3 Yogyakarta”.

## B. Pembahasan

Permainan bola basket merupakan jenis permainan yang dimainkan oleh dua tim atau regu yang masing-masing tim terdiri dari lima orang pemain dan memiliki tujuan untuk memenangkan pertandingan dengan mencari poin sebanyak banyaknya dengan cara memasukkan bola ke ring lawan dan mencegah bola lawan masuk ke dalam ring sendiri dan mendapatkan poin, untuk dapat mencari point yang banyak maka dalam pemain basket harus mampu menguasai teknik *shooting* dengan baik.

*Shooting* (menembak) adalah salah satu usaha memasukan bola ke dalam ring yang dilakukan oleh para pemain untuk mendapatkan poin dalam permainan bola basket, namun dalam melakukan *shooting* memerlukan tingkat akurasi yang baik agar dapat memasukan bola ke dalam ring sebanyak banyaknya sehingga poin yang diperolehpun juga banyak.

Karena *shooting* merupakan salah satu teknik dasar yang paling penting dalam permainan bola basket maka penelitian ini bermaksud untuk meningkatkan kemampuan *shooting* melalui latihan permainan target simpai. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan di peroleh nilai  $t_{hitung}$  ( $4,593$ )  $>$   $t_{tabel}$  ( $1,771$ ), dan nilai  $p$  ( $0,001$ )  $<$  dari  $0,05$ , hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari pada  $t_{tabel}$ . Hasil tersebut diartikan hipotesis diterima sehingga dapat disimpulkan “ada pengaruh antara latihan permainan target simpai terhadap kemampuan *shooting* peserta ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 3 Yogyakarta”.

Hasil tersebut diartikan bahwa latihan *shooting* dengan menggunakan latihan permainan target simpai mampu berpengaruh terhadap kemampuan *shooting*. Pengaruh yang diberikan oleh latihan permainan target simpai dalam penelitian ini menunjukkan hasil yang positif dengan peningkatan persentasenya sebesar  $15,95\%$ . Dengan melakukan latihan permainan target simpai peserta ekstrakurikuler dilatih untuk melakukan *shooting* dengan jumlah pengulangan yang banyak, sehingga ketepatan dan akurasi akan diperoleh oleh peserta eksrakurikuler bola basket.

Menurut Aris Fajar Pambudi (2010: 34), *Target games* adalah salah satu klasifikasi permainan dalam TGFU (*Teaching Games For Understanding*) yang memiliki ciri dan karakteristik yang berbeda dengan bentuk klasifikasi yang lain. Dalam *target games*, permainan akan ditentukan oleh diri sendiri karena kecermatan, kejelian, dan akurasi tanpa ada gangguan dari pihak lain, dalam hal ini lawan. Sedangkan permainan target

simpai adalah suatu permainan yang menggunakan kecermatan, kejelian dan akurasi dengan menggunakan media simpai sebagai alat atau sarana untuk bermain.

Latihan menggunakan pemainan target simpai dalam hal ini bertujuan untuk meningkatkan tingkat akurasi dan ketepatan. Secara tidak langsung dengan menggunakan latihan permainan target simpai peserta dituntut melakukan *shooting* dengan jumlah pengulangan yang banyak sehingga peserta menjadi terbiasa dan mendapatkan *ball feeling* sehingga tingkat akurasi dan ketepatan dalam melakukan *shooting* meningkat. Karena menggunakan simpai sebagai media latihan target dengan diameter yang lebih besar dari pada ring maka memberikan *ball feeling* dalam melakukan *shooting* dan dengan jumlah pengulangan yang banyak, sehingga kemampuan *shooting* siswa meningkat.

## **BAB V** **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya dapat diperoleh kesimpulan yaitu :

Berdasarkan hasil penelitian dan uji hipotesis diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (4,593) >  $t_{tabel}$  (1,771), dan nilai  $p$  (0,001) < dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh antara latihan permainan target simpai terhadap kemampuan *shooting* peserta ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 3 Yogyakarta. Sehingga dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yaitu ada pengaruh antara latihan permainan target simpai terhadap kemampuan *shooting* peserta ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 3 Yogyakarta.

### **Implikasi**

Dengan mengetahui adanya pengaruh latihan permainan target terhadap kemampuan pengaruh antara latihan permainan target simpai terhadap kemampuan *shooting* peserta ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 3 Yogyakarta, dan hal ini dapat digunakan sebagai acuan pembina ataupun pelatih dalam rangka meningkatkan kualitas pemain untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

### **B. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Terbatasnya waktu peneliti tidak mengontrol dan mengawasi aktivitas testi diluar, yang dapat mempengaruhi kondisi fisik testi saat melakukan tes.
2. Ada beberapa siswa yang tidak rutin mengikuti kegiatan latihan sehingga hasilnya ada yang kurang maksimal.
3. Peneliti tidak mengontrol lebih lanjut setelah penelitian selesai, sehingga hasilnya dapat bersifat sementara, perlu adanya latihan yang rutin dilakukan.

### C. Saran

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

1. Bagi peserta yang masih mempunyai kemampuan *shooting* yang rendah, agar dapat meningkatkannya dengan cara latihan yang rutin salah satunya menggunakan latihan permainan target.
2. Bagi pelatih agar memberikan latihan dengan berbagai metode latihan yang efektif dengan harapan siswa mempunyai kemampuan *shooting* basket yang baik.
3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, serta variabel yang berbeda sehingga latihan yang berpengaruh terhadap kemampuan *shooting* dapat teridentifikasi lebih luas, dalam meningkatkan kemampuan siswa.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adhe Putra Fauzan. (2015). *SKRIPSI Hubungan Panjang Tungkai, Panjang Lengan, Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Under Basket Shoot Di Unit Kegiatan Mahasiswa Bola Basket UNY Putra*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ahmad Rithaudin dan Saryono. (2012). *E-Journal Health and Sport Modifikasi Stik Dalam Permainan Wood Ball Untuk Pembelajaran Permainan Target*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Akhmad Sudrajat. (2010). *E-Journal Media Pembelajaran*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Akros Abidin. (1999). *Buku Penuntun Bola Basket Kembar Dapat Dibuat Di Lahan Yang Sempit*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Aris Fajar Pambudi. (2010). *Jurnal Pendidikan Jasmani IndonesiaTarget Games: Sebuah Pengembangan Konsep Diri Melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta.
- Danny Kosasih. (2008). *Fundamental Bolabasket*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Dedy Sumiarsono. (2002). Teori dan Metodelogi Melatih Fisik Bolabasket. Yogyakarta: FIK UNY.
- Desy Arisandi. (2015). *SKRIPSI Pengaruh Latihan Menggunakan Net Terhadap Kemampuan Over HeadPass Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMP Negeri 2 Wonosari Kabupaten Gunung Kidul*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Yogyakarta : Dasar Kepelatihan*. Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Dwi Siswoyo. (2011). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY PRESS.
- Guntur. (2012). *Diktat Matakuliah Metodologi Penelitian Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta : Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hall Wissel. (2002). *Basketball Steps To Success*. Jakarta: Gramedia Widarsana Indonesia

- Karyadi Dasamardana. (2013). *SKRIPSI Pengaruh Latihan Drill Shoot Terhadap Peningatan Kemampuan Menembak Jarak Dekat (Two Point Shoot) Tim Yuniор Putra Bola Basket Klub Yuso Bantul*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Muhajir . (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMA Kelas X*. Bandung : PT. Gelora Aksara Pratama.
- Muhammad Syafiq Setiawan. (2012). *SKRIPSI Pengaruh Latihan “Side Hop” terhadap jauhnya tendangan bola SMP Al-Hikmah Benda Kab. Brebes*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Patrick Johnson. (2010). *Basketball Shooting training device*. Ref Man : U.S.A.
- Priyanto. (2012). *Artikel Penelitian Pengaruh Latihan Wall Shooting dan Mata Tertutup terhadap Hasil Shooting Free Throw*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Samuel Krisjarwanto. (2010). *SKRIPSI Upaya Meningkatkan Kemampuan Free Throw Melalui Permainan Target Simpai Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Kanisius Gayam Yogyakarta*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Univeritas Negeri Yogyakarta .
- Soleh Amini Yahman. (2013). *E-Journal Pendidikan Karakter Dan Rekayasa Psikologis Siswa SMK/STM*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sugiyono. (2013). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif,dan R&D*. Alfabeta: Bandung.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Prakti*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sumadi Suryabrata. 2012. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Tjaliiek Sugiardo. (1991). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Yudik Prasetyo. (2010). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Pengembangan Ekstrakurikuler Panahan di Sekolah Sebagai Wahana Membentuk Karakter Siswa*. Yogyakarta: Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta.

# **LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian

e-mail: [ijin@yogyakarta.go.id](mailto:ijin@yogyakarta.go.id)

**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**  
**SEKRETARIAT DAERAH**  
Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)  
YOGYAKARTA 55213

---

**SURAT KETERANGAN / IJIN**  
070/REG/V/7084/2016

Membaca Surat	DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN	Nomor	229/UN.34.16/PP/2016
Tanggal	25 APRIL 2016	Perihal	IJIN PENELITIAN/RISET

Mengingat : 1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Pengurusan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;  
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 20 Tahun 2011, tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;  
3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah;  
4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelaksanaan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DILINJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama	ABDUL MALIK KARIM AMRULLOH	NIP/NIM. 12601244003
Alamat	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN , PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI (PJKR), UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA	
Judul	PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TARGET SIMPAI TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING PESERTA EKSTRAKULIKULER BOLA BASKET SMK 3 NEGERI YOGYAKARTA	
Lokasi	DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY	
Waktu	26 APRIL 2016 s/d 26 JULI 2016	

Dengan Ketentuan

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan \*) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Wali kota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website [adbang.jogjaprov.go.id](http://adbang.jogjaprov.go.id) dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuh cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ijin kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website [adbang.jogjaprov.go.id](http://adbang.jogjaprov.go.id).
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta  
Pada tanggal **26 APRIL 2016**  
A.n Sekretaris Daerah  
Asisten Perekonomian dan Pembangunan  
Ub.  
Kepala Biro Administrasi Pembangunan

Dr. Taty Wongso MM  
NIP. 19620520 198903 1 006

**Tembusan:**

1. GUBERNUR DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (SEBAGAI LAPORAN)
2. WALIKOTA YOGYAKARTA C.Q DINAS PERIJINAN KOTA YOGYAKARTA
3. DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY
4. DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN , UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
5. YANG BERSANGKUTAN

## Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian

**PEMERINTAHAN KOTA YOGYAKARTA  
DINAS PERIZINAN**  
Jl. Kenari No. 56 Yogyakarta 55165 Telepon 514448, 515865, 515865, 515866, 562682  
Fax (0274) 555211  
E-MAIL [perizinan@jogjakota.go.id](mailto:perizinan@jogjakota.go.id)  
HOTLINE SMS : 081227625000 HOT LINE EMAIL [upik@jogjakota.go.id](mailto:upik@jogjakota.go.id)  
WEBSITE [www.perizinan.jogjakota.go.id](http://www.perizinan.jogjakota.go.id)

---

**SURAT IZIN**

---

NOMOR : 070/1753  
3203/34

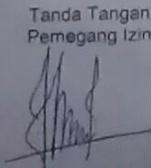
Membaca Surat : Dari Surat izin/ Rekomendasi dari Gubernur Kepala Daerah Istimewa Yogyakarta  
Nomor : 070/REGN/708/4/2016 Tanggal : 26 April 2016

Mengingat : 1. Peraturan Gubernur Daerah istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta  
2. Peraturan Daerah Kota Yogyakarta Nomor 10 Tahun 2008 tentang Pembentukan, Susunan, Kedudukan dan Tugas Pokok Dinas Daerah,  
3. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 29 Tahun 2007 tentang Pemberian Izin Penelitian, Praktek Kerja Lapangan dan Kuliah Kerja Nyata di Wilayah Kota Yogyakarta,  
4. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 85 Tahun 2008 tentang Fungsi, Rincian Tugas Dinas Penzinan Kota Yogyakarta,  
5. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 20 tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Perizinan pada Pemerintah Kota Yogyakarta.

Dijinkan Kepada : Nama : ABDUL MALIK KARIM AMRULLOH  
No Mhs/ NIM : 12601244003  
Pekerjaan : Mahasiswa Fak. Ilmu Keolahragaan - UNY  
Alamat : Jalan Colombo No. 1 Yogyakarta  
Penanggungjawab : Ahmad Rithaudin, M.Or  
Keperluan : Melakukan Penelitian dengan judul Proposal PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TARGET SIMPAI TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMK NEGERI 3 YOGYAKARTA

Lokasi/Responden : Kota Yogyakarta  
Waktu : 26 April 2016 s/d 26 Juli 2016  
Lampiran : Proposal dan Daftar Pertanyaan  
Dengan Ketentuan : 1. Wajib Memberikan Laporan hasil Penelitian berupa CD kepada Walikota Yogyakarta (Cq. Dinas Perizinan Kota Yogyakarta)  
2. Wajib Menjaga Tata tertib dan menaati ketentuan-ketentuan yang berlaku setempat  
3. Izin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu keselamatan pemerintahan dan hanya diperlukan untuk keperluan ilmiah  
4. Surat izin ini sewaktu-waktu dapat dibatalkan apabila tidak dipenuhiinya ketentuan-ketentuan tersebut diatas

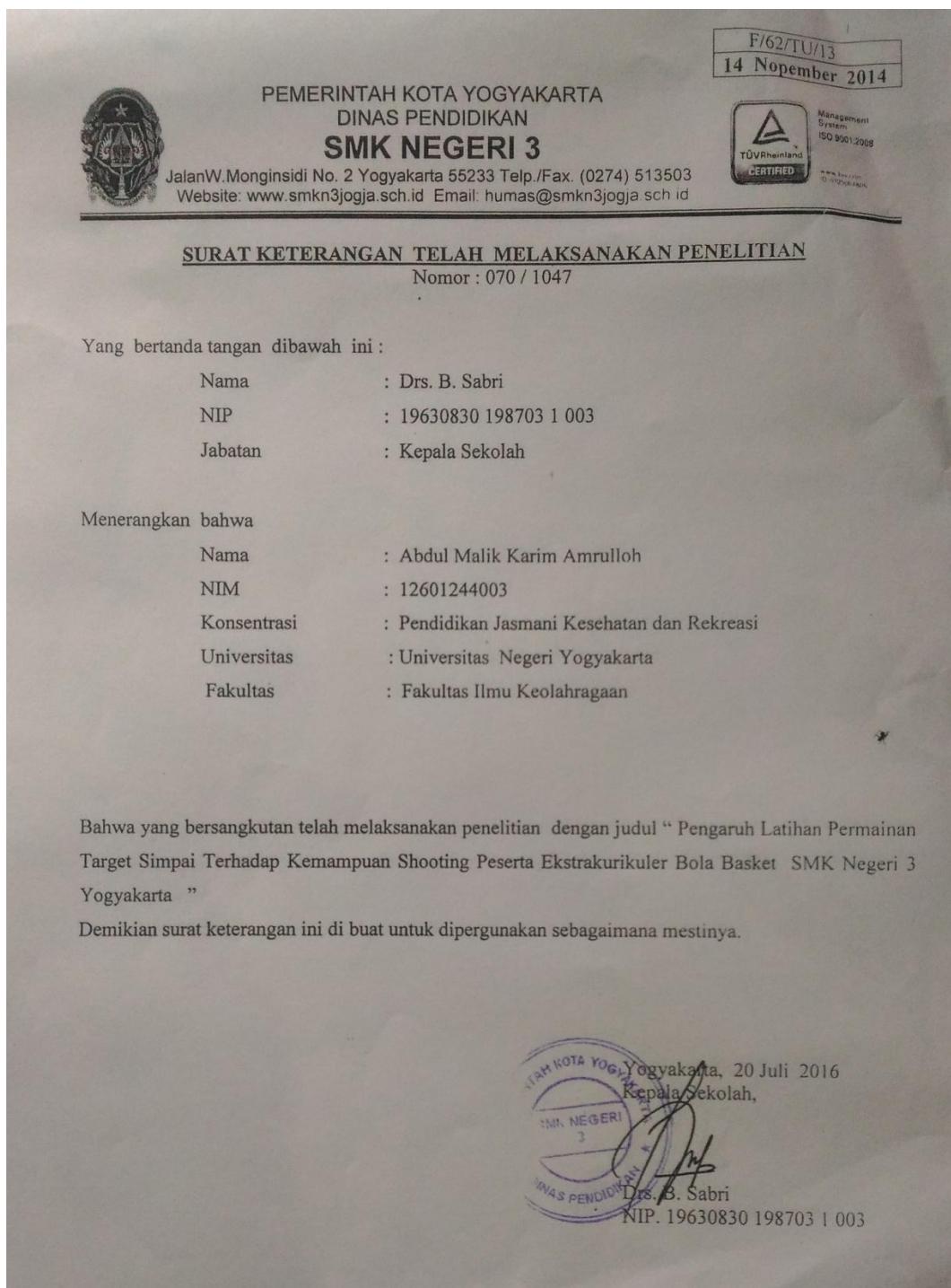
Kemudian diharap para Pejabat Pemerintahan setempat dapat memberikan bantuan seperlunya

Tanda Tangan Pemegang Izin :   
ABDUL MALIK KARIM AMRULLOH

Dikeluarkan di Yogyakarta  
Pada Tanggal 29 April 2016  
An. Kepala Dinas Perizinan  
Sekretaris  
Dinas Perizinan  
Drs. HARDONO  
NIP. 195804101985031013

Tembusan Kepada :  
Yth 1. Walikota Yogyakarta (sebagai laporan)  
2. Ke. Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY  
3. Ke. Dinas Pendidikan Kota Yogyakarta  
4. Kepala SMK Negeri 3 Yogyakarta  
5. Ybs.

### Lampiran 3. Surat Keterangan SMK Negeri 3 Yogyakarta



#### Lampiran 4. Sertifikat Kalibrasi Stopwatch

**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN  
**BALAI METROLOGI****  
Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

**SERTIFIKAT KALIBRASI**  
*CALIBRATION CERTIFICATE*

Nomor : 3088 / SW - 22 / V / 2016  
Number

No. Order	009229
Diterima tgl	3 Mei 2016

**ALAT**  
*Equipment*

Nama Name	Stopwatch	Tipe/Model Type/Model	-
Kapasitas Capacity	9 jam	Nomor Seri Serial number	-
Daya Baca Accuracy	1 detik	Merek/Buatan Trade Mark/Manufaktur	Toto

**PEMILIK**  
*Owner*

Nama Name	Abdul Malik Karim Amrulloh
Alamat Address	Dk. Manggis Kaliloka RT 04 RW 01 Sirampog Brebes

**METODE, STANDAR, TELUSURAN**  
*Method, Standard, Traceability*

Metode Method	ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument
Standar Standard	Casio HS-80TW IDF
Telusuran Traceability	Ke satuan SI melalui LK-045 IDN

**TANGGAL DIKALIBRASI**  
*Date of Calibration*

3 Mei 2016

**LOKASI KALIBRASI**  
*Location of calibration*

Balai Metrologi Yogyakarta

**KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI**  
*Environment condition of calibration*

Suhu :  $30^{\circ}\text{C} \pm 2^{\circ}\text{C}$  Kelembaban :  $55\% \pm 10\%$

**HASIL**  
*Result*

Lihat sebaliknya

  
PEMERINTAH DAERAH  
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
BALAI METROLOGI  
DISPERIND  
Yogyakarta, 16 Mei 2016  
PPV Ketapa  
M. M. SE, M. Si  
NIP. 0891210 198401 1 003

Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

DILARANG MENGANDALKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

## Lampiran 5. Surat Kalibrasi Pita Meter

  
PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN  
**BALAI METROLOGI**  
Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

**SERTIFIKAT PENERAAN**  
*VERIFICATION CERTIFICATE*

Nomor : 3087 / UP - 193 / V / 2016

Number	No Order	009229
	Diterima tgl	3 Mei 2016

**ALAT**  
*Equipment*

Nama <i>Name</i>	Ban Ukur	Tipe/Model <i>Type/Model</i>
Kapasitas <i>Capacity</i>	100 meter	Nomor Seri <i>Serial number</i>
Daya Baca <i>Readability</i>	1 mm	Merek/Buatan <i>Trade Mark / Manufacturer</i>
		Bison

**PEMILIK**  
*Owner*

Nama <i>Name</i>	Abdul Malik Karim Amrulloh
Alamat <i>Address</i>	Dk. Manggis Kaliloka RT 04 RW 01 Sirampog Brebes

**METODE, STANDART, TELUSURAN**  
*Method, Standard, Traceability*

Metode <i>Method</i>	SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010
Standard <i>Standard</i>	Komparator 10 m
Telusuran <i>Traceability</i>	Ke satuan SI melalui LK-045-IDN

**TANGGAL TERA ULANG**  
*Date of Verification*

: 3 Mei 2016

**LOKASI TERA ULANG**  
*Location of Verification*

: Balai Metrologi Yogyakarta

**KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG**  
*Environment condition of Verification*

: Suhu  $28^{\circ}\text{C} \pm 2^{\circ}\text{C}$  Kelembaban  $54\% \pm 10\%$

**HASIL TERA ULANG**  
*Result of verification*

: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2016

**DITERA ULANG KEMBALI**  
*Reverification*

: 3 Mei 2017

  
PEMERINTAH DAERAH  
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
BALAI METROLOGI  
DISPERINDAG  
NIP. 19591210 198401 1 003  
Masitho, SE, M.Si  
16 Mei 2016  
P. Kepala

Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM 22-01 T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

## Lampiran 6. Surat Permohonan Menjadi *Expert Judgement*

Hal : Surat permohonan menjadi *expert judgment*

Lampiran : 1 bendel

Kepada

Yth. Tri Ani Hastuti, M.Pd.

Universitas Negeri Yogyakarta

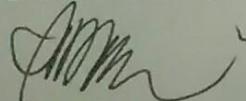
di Yogyakarta

Dengan hormat, sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan dengan judul "Pengaruh Latihan Permainan Target Simpai Terhadap Kemampuan Shooting Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMK Negeri 3 Yogyakarta", maka saya memohon kepada Ibu Tri Ani Hastuti, M.Pd untuk berkenan memberikan masukan terhadap *treatment* penelitian ini sebagai *expert judgment*. Masukan tersebut nantinya akan berguna untuk tingkat kepercayaan terhadap hasil penelitian ini.

Demikian surat permohonan saya, besar harapan agar Ibu berkenan dengan permohonan ini. Atas bantuan dan perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Mengetahui,

Dosen Pembimbing

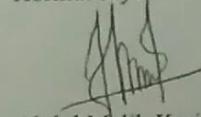


Ahmad Rithaudin, M.Or

NIP.19810125 200604 1 001

Yogyakarta, 5 April 2016

Hormat saya



Abdul Malik Karim Amrulloh

NIM.12601244003

Hal : Persetujuan *Expert Judgment*

Lampiran : 1 benda

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Tri Ani Hastuti, M.Pd.

NIP : 19720904 200112 2 001

Menerangkan bahwa program latihan tugas akhir skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan Permainan Target Simpai Terhadap Kemampuan *Shooting* Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMK Negeri 3 Yogyakarta" yang dibuat oleh mahasiswa dibawah ini:

Nama : Abdul Malik Karim Amrulloh

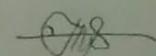
NIM : 12601244003

Prodi : PJKR

Telah dinyatakan layak untuk digunakan sebagai program latihan pada saat penelitian tugas akhir tersebut. Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 13 Mei 2016

Yang Menyatakan



Tri Ani Hastuti, M.Pd.

NIP 19720904 200112 2 001

## Lampiran 7. Surat Persetujuan *Expert Judgement*

Hal : Persetujuan *Expert Judgment*

Lampiran : 1 bendel

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Tri Ani Hastuti, M.Pd.

NIP : 19720904 200112 2 001

Menerangkan bahwa program latihan tugas akhir skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan Permainan Target Simpai Terhadap Kemampuan *Shooting* Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMK Negeri 3 Yogyakarta" yang dibuat oleh mahasiswa dibawah ini:

Nama : Abdul Malik Karim Amrulloh

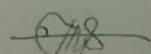
NIM : 12601244003

Prodi : PJKR

Telah dinyatakan layak untuk digunakan sebagai program latihan pada saat penelitian tugas akhir tersebut. Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 13 Mei 2016

Yang Menyatakan



Tri Ani Hastuti, M.Pd.

NIP 19720904 200112 2 001

## Lampiran 8. Program Latihan

### ***Pretest tes shooting dari lima arah***

Cabang Olahraga : Bola Basket  
Waktu : 80 menit  
Jumlah Anak Latih : 14 peserta  
Sesi : *pretest*  
Hari/Tanggal : Jumat, 13 Mei 2016  
Peralatan : Peluit, stopwatch, bola basket, cone, tape marking  
Intensitas : Sedang

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi latihan	2 menit	O xxxxxxxx xxxxxxxx	Menjelaskan mengenai <i>pretest</i> yang akan dilakukan.
2.	Pemanasan : Jogging, stretching statis dan dinamis. Pemanasan menggunakan bola ( <i>passing, dribbling, shooting</i> )	15 menit	O xxxxxxxx xxxxxxxx	Peserta melakukan pemanasan stretching statis dan dinamis, kemudian melakukan pemanasan menggunakan bola.
3.	<i>Pretest</i>	60 menit		Merupakan tes yang dilakukan untuk mengetahui kemampuan testi dalam melakukan <i>shooting</i> . Setiap testi mendapat kesempatan sebanyak 10 kali <i>shooting</i> x 5 sudut kali 2 set. Bola yang masuk saja yang dihitung waktu melakukan <i>shooting</i> sebanyak 10 kali adalah 30 detik. Nilai yang tertinggi yang diambil.

4.	Penutup : a. Cooling down stretching statis. b. Evaluasi c. Doa	13 menit	O xxxxxxxx xxxxxxxx	Peserta melakukan cooling down dan evaluasi mengenai <i>pretest</i> yang telah dilakukan.
----	--	----------	---------------------------	---

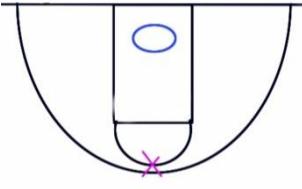
## **Program Sesi Latihan**

### **Latihan I Permainan Target Simpai Posisi Horizontal Satu Arah level I – VI**

**( ketinggian 2 meter, 2,25 meter, 2,50 meter, 2,75 meter)**

Cabang Olahraga	:	Basket	Periodisasi	:	Persiapan Khusus
Waktu	:	120 menit	Mikro	:	1
Sasaran latihan	:	<i>Shooting</i>	Makro	:	4 ( 4 Level)
Jumlah Peserta Eskul/ atlet	:	14	Peralatan	:	Simpai 2 buah, Bola Basket 4 buah, peluit, meteran, <i>stopwatch</i> .
Tingkat atlet	:	Yunior	Intensitas	:	Sedang
Hari / tgl	:	Senin 16, Selasa 17, Jumat 20, Sabtu 21 Mei 2016			

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/Organisai	Catatan
1	Pendahuluan  berbaris, berdoa, penyampaian tujuan latihan	5 menit	<b>O</b>  xxxxxxxxxx  xxxxxxxxxx	Secara singkat dan jelas
2	Pemanasan	10 menit		Lari keliling lapangan basket
	Jogging	4 x putaran lapangan		<i>Stretching</i> dilakukan secarasi sistematis dari atas kebawah
	<i>Stretching</i> Statis	10 hitungan		
	<i>Stretching</i> Dinamis	14 macam@ 10 x 2 hit		
3	Latihan Inti	95 menit		<i>Shooting</i> .

	a. Latihan <i>Shooting</i> dengan Permainan Target Simpai Posisi Horizontal Satu Arah level 1 ketinggian 2 meter	40 menit		Peserta melakukan permainan target dengan media simpai dengan posisi simpai horizontal dengan ketinggian 2 meter, 2,25 meter, 2,50 meter, dan 2,75 meter, kemudian setiap siswa melakukan <i>shooting</i> sebanyak 10 kali tembakan dengan waktu 40 detik dari satu arah atau daerah antara sudut $72^\circ$ - $108^\circ$ kali 4 set dari area 2 <i>point</i> dengan jarak 4-5 meter dari ring basket.
b. Bermain	Game I	55 menit		Peserta melakukan pertandingan <i>shooting</i> dari area 2 <i>point</i> sudut $72^\circ$ - $108^\circ$ , masing-masing tim terdiri dari 7 orang, dan bertanding 1 lawan 1 secara bergantian, masing-masing individu memiliki 3 kesempatan melakukan shooting dengan waktu permainan 25 menit tim yang paling banyak memasukan bola ke dalam ring yang menang.
	Game II			Peserta melakukan permainan bola basket dengan jarak maksimal <i>shooting</i>

				harus berada di daerah <i>two point</i> , masing-masing tim terdiri dari 5 anak, waktu permainan 25 menit kali 1 set, jeda istirahat 5 menit setelah set pertama.
4	Penutup	10 menit		
	Pelemasan Evaluasi Motivasi Berdoa	10 x 10 hitungan	O xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx	Pelemasan dilakukan secarasi sistematis dari atas kebawah

## Latihan II Permainan Target Simpai Posisi Horizontal Lima Arah level I –

### VI ( ketinggian 2 meter, 2,25 meter, 2,50 meter, 2,75 meter)

Cabang Olahraga	:	Basket	Periodisasi	:	Persiapan Khusus
Waktu	:	120 menit	Mikro	:	1
Sasaran latihan	:	<i>Shooting</i>	Makro	:	4 (4 Level)
Jumlah Peserta Eskul/ atlet	:	14	Peralatan	:	Simpai 2 buah, Bola Basket 4 buah, peluit, meteran, <i>stopwatch</i> .
Tingkat atlet	:	Yunior	Intensitas	:	Sedang
Hari / tgl	:	Senin 23, Selasa 24, Jumat 27, Sabtu 28 Mei 2016			

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/Organisai	Catatan
1	Pendahuluan  berbaris, berdoa, penyampaian tujuan latihan	5 menit	<b>O</b>  xxxxxxxxxx  xxxxxxxxxx	Secara singkat dan jelas
2	Pemanasan	10 menit		Lari keliling lapangan basket
	Jogging	4 x putaran lapangan		<i>Stretching</i> dilakukan secarasi stematis dari atas kebawah
	<i>Stretching</i> Statis	10 hitungan		
	<i>Stretching</i> Dinamis	14 macam  @ 10 x 2 hit		
3	Latihan Inti	95 menit		<i>Shooting</i> .

	<p>1. Latihan <i>Shooting</i> dengan Latihan Permainan Target Simpai Posisi Horizontal Lima Arah level I – VI ( ketinggian 2 meter, 2,25 meter, 2,50 meter, 2,75 meter)</p>	50 menit		<p>Peserta melakukan permainan target dengan media simpai horizontal dengan keinggian 2meter, kemudian setiap siswa melakukan <i>shooting</i> sebanyak 10 kali tembakan dari lima arah atau daerah (antara sudut <math>0^{\circ}</math>-<math>36^{\circ}</math>, sudut <math>36^{\circ}</math>- <math>72^{\circ}</math>, sudut <math>72^{\circ}</math>-<math>108^{\circ}</math>, sudut <math>108^{\circ}</math>-<math>144^{\circ}</math> dan sudut <math>144^{\circ}</math>-<math>180^{\circ}</math>) dengan waktu 40 detik dari setiap arah, kemudian testi melakukan <i>shooting</i> secara berurutan dari area 2 point dengan jarak 4-5 meter dari ring basket</p>
	c. Bermain	45 menit		
	Game I			<p>Peserta melakukan pertandingan <i>shooting</i> dari area 2 point sudut <math>72^{\circ}</math>-<math>108^{\circ}</math>, masing-masing tim terdiri dari 7 orang, dan bertanding 1 lawan 1 secara bergantian, masing-masing individu memiliki 1 kesempatan melakukan shooting dengan waktu permainan 20 menit tim yang paling banyak memasukan bola ke dalam ring yang menang.</p>

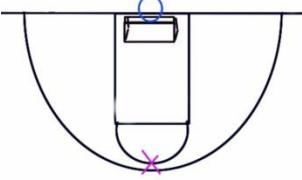
	Game II			Peserta melakukan permainan bola basket dengan jarak maksimal <i>shooting</i> harus berada di daerah <i>two point</i> , masing-masing tim terdiri dari 5 anak, waktu permainan 20 menit kali 1 set, jeda istirahat 5 menit setelah set pertama.
4	Penutup	10 menit		
	Pelemasan Evaluasi Motivasi Berdoa	10 x 10 hitungan	<b>O</b> xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx	Pelemasan dilakukan secara sistematis dari atas kebawah

### **Latihan III Permainan Target Simpai Posisi Vertikal Satu Arah level I – VI**

**( ketinggian 2 meter, 2,25 meter, 2,50 meter, 2,75 meter)**

Cabang Olahraga	:	Basket	Periodisasi	:	Persiapan Khusus
Waktu	:	120 menit	Mikro	:	1
Sasaran latihan	:	<i>Shooting</i>	Makro	:	4 ( 4 Level)
Jumlah Peserta Eskul/ atlet	:	14	Peralatan	:	Simpai 2 buah, Bola Basket 4 buah, peluit, meteran, <i>stopwatch</i> .
Tingkat atlet	:	Yunior	Intensitas	:	Sedang
Hari / tgl	:	Senin 30 Mei, Selasa 31 , Jumat 3, Sabtu 4 Juni 2016			

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/Organisai	Catatan
1	Pendahuluan  berbaris, berdoa, penyampaian tujuan latihan	5 menit	<b>O</b>  xxxxxxxxxx  xxxxxxxxxx	Secara singkat dan jelas
2	Pemanasan	10 menit		Lari keliling lapangan basket
	Jogging	4 x putaran lapangan		<i>Stretching</i> dilakukan secarasi stematis dari atas kebawah
	<i>Stretching</i> Statis	10 hitungan		
	<i>Stretching</i> Dinamis	14 macam@ 10 x 2 hit		
3	Latihan Inti	95 menit		<i>Shooting</i> .

	d. Latihan <i>Shooting</i> dengan Permainan Target Simpai Posisi vertikal Satu Arah level 1 ketinggian 2 meter	40 menit		Peserta melakukan permainan target dengan media simpai dengan posisi simpai vertikal dengan ketinggian 2 meter, kemudian setiap siswa melakukan <i>shooting</i> sebanyak 10 kali tembakan dengan waktu 40 detik dari satu arah atau daerah antara sudut $72^\circ$ - $108^\circ$ kali 4 set dari area <i>2 point</i> dengan jarak 4-5 meter dari ring basket.
e. Bermain	Game I	55 menit		Peserta melakukan pertandingan <i>shooting</i> dari area <i>2 point</i> sudut $72^\circ$ - $108^\circ$ , masing-masing tim terdiri dari 7 orang, dan bertanding 1 lawan 1 secara bergantian, masing-masing individu memiliki 3 kesempatan melakukan shooting dengan waktu permainan 25 menit tim yang paling banyak memasukan bola ke dalam ring yang menang.
	Game II			Peserta melakukan permainan bola basket dengan jarak maksimal <i>shooting</i> harus berada di daerah <i>two point</i> ,

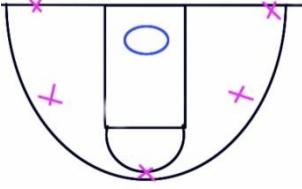
				masing-masing tim terdiri dari 5 anak, waktu permainan 25 menit kali 1 set, jeda istirahat 5 menit setelah set pertama.
	f. Bermain	55 menit		Peserta melakukan permainan bola basket dengan jarak maksimal <i>shooting</i> harus berada di daerah <i>two point</i> , masing-masing tim terdiri dari 5 anak, waktu permainan 25 menit kali 2 set, jeda istirahat 5 menit setelah set pertama.
4	Penutup	10 menit		
	Pelemasan Evaluasi Motivasi Berdoa	10 x 10 hitungan	O xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx	Pelemasan dilakukan secarasi sistematis dari atas kebawah

## Latihan IV Permainan Target Simpai Posisi Vertikal Lima level I – VI

**( ketinggian 2 meter, 2,25 meter, 2,50 meter, 2,75 meter)**

Cabang Olahraga	:	Basket	Periodisasi	:	Persiapan Khusus
Waktu	:	120 menit	Mikro	:	1
Sasaran latihan	:	<i>Shooting</i>	Makro	:	4 (4 Level)
Jumlah Peserta Eskul/ atlet	:	14	Peralatan	:	Simpai 2 buah, Bola Basket 4 buah, peluit, meteran, <i>stopwatch</i> .
Tingkat atlet	:	Yunior	Intensitas	:	Sedang
Hari / tgl	:	Senin 6, Selasa 7, Jumat 10, Sabtu 11 Juni 2016			

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/Organisai	Catatan
1	Pendahuluan  berbaris, berdoa, penyampaian tujuan latihan	5 menit	<b>O</b>  xxxxxxxxxx  xxxxxxxxxx	Secara singkat dan jelas
2	Pemanasan	10 menit		Lari keliling lapangan basket
	Jogging	4 x putaran lapangan		<i>Stretching</i> dilakukan secarasi stematis dari atas kebawah
	<i>Stretching</i> Statis	10 hitungan		
	<i>Stretching</i> Dinamis	14 macam  @ 10 x 2 hit		
3	Latihan Inti	95 menit		<i>Shooting</i> .

	a. Latihan <i>Shooting</i> dengan permainan target simpai posisi vertikal lima level I – VI ( ketinggian 2 meter, 2,25 meter, 2,50 meter, 2,75 meter)	50 menit		Peserta melakukan permainan target dengan media simpai dengan posisi simpai vertikal dengan ketinggian 2 meter, kemudian setiap siswa melakukan <i>shooting</i> sebanyak 10 kali tembakan dari lima arah atau daerah (antara sudut $0^\circ$ - $36^\circ$ , sudut $36^\circ$ - $72^\circ$ , sudut $72^\circ$ - $108^\circ$ , sudut $108^\circ$ - $144^\circ$ dan sudut $144^\circ$ - $180^\circ$ ) dengan waktu 40 detik dari setiap arah, kemudian testi melakukan <i>shooting</i> secara berurutan dari area 2 point dengan jarak 4-5 meter dari ring basket
	g. Bermain	45 menit		
	Game I			Peserta melakukan pertandingan <i>shooting</i> dari area 2 point sudut $0^\circ$ - $36^\circ$ , sudut $36^\circ$ - $72^\circ$ , sudut $72^\circ$ - $108^\circ$ , sudut $108^\circ$ - $144^\circ$ dan sudut $144^\circ$ - $180^\circ$ , masing-masing tim terdiri dari 7 orang, dan bertanding 1 lawan 1 secara bergantian, masing-masing individu memiliki 1 kesempatan melakukan shooting dengan waktu permainan 20 menit tim yang paling banyak memasukan

				bola ke dalam ring yang menang.
	Game II			Peserta melakukan permainan bola basket dengan jarak maksimal <i>shooting</i> harus berada di daerah <i>two point</i> , masing-masing tim terdiri dari 5 anak, waktu permainan 20 menit kali 1 set, jeda istirahat 5 menit setelah set pertama.
4	Penutup	10 menit		
	Pelemasan Evaluasi Motivasi Berdoa	10 x 10 hitungan	O xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx	Pelemasan dilakukan secarasi stematis dari atas kebawah

### ***Posttest tes shooting dari lima arah***

Cabang Olahraga : Bola Basket  
 Waktu : 80 menit  
 Jumlah Anak Latih : 14 peserta  
 Sesi : *posttest*  
 Hari/Tanggal : Selasa, 14 Juni 2016  
 Peralatan : Peluit, stopwatch, bola basket, cone, tape marking  
 Intensitas : Sedang

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi latihan	2 menit	O xxxxxxxx xxxxxxxx	Menjelaskan mengenai <i>posttest</i> yang akan dilakukan
2.	Jogging, stretching. Pemanasan menggunakan bola ( <i>passing, dribbling, shooting</i> )	15 menit	O xxxxxxxx xxxxxxxx	Peserta melakukan pemanasan stretching statis dan dinamis, kemudian melakukan pemanasan menggunakan bola.
3.	<i>Pretest</i>	60 menit		Merupakan tes yang dilakukan untuk mengetahui kemampuan testi dalam melakukan <i>shooting</i> . Setiap testi mendapat 10 kali <i>shooting</i> x 5 sudut kali 2 set. Bola yang masuk saja yang dihitung waktu melakukan <i>shooting</i> sebanyak 10 kali adalah 30 detik. Nilai yang tertinggi yang di ambil.
4.	Penutup : a. Cooling down stretching statis. b. Evaluasi c. Doa	13 menit	O xxxxxxxx xxxxxxxx	Peserta melakukan cooling down dan evaluasi mengenai <i>posttest</i> yang telah dilakukan.

**Lampiran 9. Daftar Hadir Peserta Ekstrakurikuler Bulan Mei - Juni**

No	Nama	Pertemuan															
		16	17	20	21	23	24	27	28	30	31	3	4	6	7	10	11
1	Bayu	V	V	V	V	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V	V	V
2	Jinal	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
3	Ari	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
4	Dwiki	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
5	Hoho	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
6	Sudrajat	V	V	V	V	-	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V	V
7	Sani	V	V	V	V	V	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V	V
8	Dian	V	V	V	V	v	-	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V
9	Wawan	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
10	Fajar	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
11	Mahabata	V	V	V	V	V	-	V	V	V	-	V	V	V	V	V	V
12	Diego	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
13	Deni	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
14	Fauzy	V	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V

**Lampiran 10. Data Uji Coba**

Resp	Tes ke 1	Tes Ke 2
1	17	22
2	31	34
3	23	26
4	22	25
5	16	25
6	30	32
7	16	24
8	21	21
9	20	18
10	25	29
11	21	23
12	18	22
13	22	26
14	19	22

## Lampiran 11. Uji Normalitas Dan Homogenitas

**Test Statistics**

	PRETEST	POSTTEST
Chi-Square	1.714 <sup>a</sup>	3.143 <sup>b</sup>
Df	10	9
Asymp. Sig.	.998	.958

a. 11 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1.3.

b. 10 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1.4.

**Test of Homogeneity of Variances**

TEST

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.039	1	26	.845

## Lampiran 12. Data penelitian

### Pretest

No	Nama	JK	Sudut					Jml
			1	2	3	4	5	
1	Bayu	L	2	4	5	4	2	17
2	Jinal	L	5	6	8	6	6	31
3	Ari	L	1	5	6	6	5	23
4	Dwiki	L	3	6	7	3	3	22
5	Hoho	L	2	4	4	2	4	16
6	Sudrajat	L	6	7	7	6	4	30
7	Sani	L	2	4	4	4	2	16
8	Dian	L	3	5	5	5	3	21
9	Wawan	L	4	2	5	5	4	20
10	Fajar	L	4	6	7	4	4	25
11	Mahabata	L	4	2	7	5	3	21
12	Diego	L	2	5	5	3	3	18
13	Deni	L	4	4	6	5	3	22
14	Fauzy	L	5	2	5	3	4	19

### Posttest

No	Nama	JK	Sudut					Jml
			1	2	3	4	5	
1	Bayu	L	4	5	6	4	3	22
2	Jinal	L	5	7	9	7	6	34
3	Ari	L	2	6	7	6	5	26
4	Dwiki	L	3	6	7	5	4	25
5	Hoho	L	3	4	6	5	4	25
6	Sudrajat	L	5	7	8	6	6	32
7	Sani	L	4	4	6	5	5	24
8	Dian	L	4	4	6	4	3	21
9	Wawan	L	4	3	5	3	3	18
10	Fajar	L	4	6	8	5	6	29
11	Mahabata	L	4	4	6	5	4	23
12	Diego	L	4	5	5	6	2	22
13	Deni	L	5	4	6	6	5	26
14	Fauzy	L	4	4	6	5	3	22

## Lampiran 13. Statistik Data Penelitian

### Frequencies

**Statistics**

	PRETEST	POSTTEST
N      Valid	14	14
Missing	0	0
Mean	21.50	24.93
Median	21.00	24.50
Mode	16 <sup>a</sup>	22
Std. Deviation	4.637	4.341
Variance	21.500	18.841
Minimum	16	18
Maximum	31	34
Sum	301	349

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**PRETEST**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16	2	14.3	14.3	14.3
	17	1	7.1	7.1	21.4
	18	1	7.1	7.1	28.6
	19	1	7.1	7.1	35.7
	20	1	7.1	7.1	42.9
	21	2	14.3	14.3	57.1
	22	2	14.3	14.3	71.4
	23	1	7.1	7.1	78.6
	25	1	7.1	7.1	85.7
	30	1	7.1	7.1	92.9
	31	1	7.1	7.1	100.0
	Total	14	100.0	100.0	

**POSTTEST**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18	1	7.1	7.1	7.1
	21	1	7.1	7.1	14.3
	22	3	21.4	21.4	35.7
	23	1	7.1	7.1	42.9
	24	1	7.1	7.1	50.0
	25	2	14.3	14.3	64.3
	26	2	14.3	14.3	78.6
	29	1	7.1	7.1	85.7
	32	1	7.1	7.1	92.9
	34	1	7.1	7.1	100.0
Total		14	100.0	100.0	

**Lampiran 14. Uji Normalitas****Test Statistics**

	PRETEST	POSTTEST
Chi-Square	1.714 <sup>a</sup>	3.143 <sup>b</sup>
Df	10	9
Asymp. Sig.	.998	.958

a. 11 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1.3.

b. 10 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1.4.

## Lampiran 15. Uji Homogenitas

### Test of Homogeneity of Variances

TEST

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.039	1	26	.845

## Lampiran 16. Uji t

T-TEST PAIRS=VAR00001 WITH VAR00002 (PAIRED)  
/CRITERIA=CI(.9500)  
/MISSING=ANALYSIS.

### T-Test

#### UJI HOMOGENITAS

### Test of Homogeneity of Variances

TEST

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.039	1	26	.845

### T-Test

#### Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	POSTTEST	24.93	14	4.341	1.160
	PRETEST	21.50	14	4.637	1.239

#### Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	POSTTEST & PRETEST	14	.808	.000

**Paired Samples Test**

	Paired Differences						t	df	Sig. (2-tailed)			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference								
				Lower	Upper							
Pair 1 POSTTEST - PRETEST	3.429	2.793	.747	1.816	5.041	4.593	13	.001				

## Lampiran 17. Dokumentasi



**Memberikan penjelasan mengenai tes yang akan dilakukan kepada peserta ekstrakurikuler bola basket.**



**Pretest melakukan *shooting* dari lima sudut di bagi menjadi 2 tim**



*Pretest* melakukan *shooting* dari lima sudut di bagi menjadi 2 tim



Melakukan latihan target dengan membagi menjadi 2 tim dan dua target



**Melakukan latihan dengan menggunakan permainan target simpai (2 tim)**



**Bermain bola basket 5 lawan 5**



***Posttest melakukan shooting dari lima sudut***