

**PENGARUH METODE BAGIAN TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN *LAY UP SHOOT* PADA PESERTA
EKSTRAKURIKULER BOLABASKET DI SMK
NEGERI 1 JOGONALAN KLATEN
TAHUN AJARAN 2016/2017**

SKRIPSI

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



Oleh:
Mahfud
NIM. 11601241001

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2017**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul "Pengaruh Metode Bagian terhadap Peningkatan Kemampuan *Lay Up Shoot* pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten Tahun Ajaran 2016/2017" yang disusun oleh Mahfud, NIM. 11601241001, ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Mei 2017
Pembimbing



Indah Prasetyawati Tri P.S., M.Or.
NIP. 19821214201012 2 004

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Metode Bagian terhadap Peningkatan Kemampuan *Lay Up Shoot* pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten Tahun Ajaran 2016/2017” yang disusun oleh Mahfud, NIM. 11601241001 ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

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

Yogyakarta, Mei 2017
Yang Menyatakan,



Mahfud
NIM. 11601241001


HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Metode Bagian terhadap Peningkatan Kemampuan *Lay Up Shoot* pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten Tahun Ajaran 2016/2017” yang disusun oleh Mahfud, NIM. 11601241001, telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 17 April 2017 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	TandaTangan	Tanggal
Indah Prasetyawati Tri, P.S., M.Or	Ketua Penguji		12-05-2017
Nur Rohmah M, M.Pd	Sekretaris Penguji		12-05-2017
Tri Ani Hastuti, M.Pd	Penguji I (Utama)		09-05-2017

Yogyakarta, Mei 2017
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,


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

MOTTO

Cukuplah Allah SWT sebagai penolong dan sebaik-baiknya pelindung kami
(QS. Ali imron : 137)

Ilmu itu lebih baik daripada harta. Ilmu menjaga engkau dan engkau menjaga harta. Ilmu itu penghukum (hakim) dan harta terhukum. Harta itu berkurang apabila dibelanjakan tapi ilmu bertambah bila dibelanjakan.
(Saidina Ali Bin Abi Thalib, HR Muslim)

Hidup adalah tentang 2 hal yaitu bagaimana kita melakukan hablum minallah dan hablum minannas dengan sebaik-baiknya.
(Mahfud)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya kecilku ini untuk orang yang kusayangi:

Ayah Sidik dan Bunda Hadijah tercinta, motivator terbesar dalam hidupku yang tak pernah jemu mendo'akan dan menyayangiku, atas semua pengorbanan dan kesabaran mengantarku sampai kini. Tak pernah cukup aku membalas cinta Ayah dan Bunda padaku.

**PENGARUH METODE BAGIAN TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN *LAY UP SHOOT* PADA PESERTA
EKSTRAKURIKULER BOLABASKET DI SMK
NEGERI 1 JOGONALAN KLATEN
TAHUN AJARAN 2016/2017**

Oleh:
Mahfud
NIM. 11601241001

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih ada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten yang belum menguasai teknik dasar bola basket terutama teknik *lay up shoot*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode bagian terhadap peningkatan kemampuan *lay up shoot* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten.

Jenis penelitian ini adalah pra eksperimen dengan desain “*One Group Pretest-Posttest Design*”. Subjek penelitian adalah peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten yang berjumlah 16 siswa putri. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan *lay up shoot* adalah tes kemampuan *lay up shoot* dari Imam Sodikun (1992). Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode bagian terhadap peningkatan kemampuan *lay up shoot* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten, dengan $t_{hitung} 6,245 > t_{tabel\ tabel(0,05)(15)} 2,131$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan kenaikan persentase sebesar 36,36%.

Kata kunci: *metode bagian, kemampuan lay up shoot, bolabasket*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan kehadirat Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Pengaruh Metode Bagian terhadap Peningkatan Kemampuan *Lay Up Shoot* pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten“ dapat diselesaikan dengan lancar.

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

1. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Dr. Guntur, M.Pd., Ketua Jurusan POR, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Suhadi M.Pd., Penasehat Akademik, yang telah banyak memberi masukan kepada peneliti selama menjadi mahasiswa di FIK UNY.
5. Ibu Indah Prasetyawati Tri P.S., M.Or., Pembimbing Skripsi, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya.

6. Seluruh dosen dan staf jurusan POR yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
7. Kepala Sekolah, Guru, dan siswa SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten yang telah memberikan izin dan membantu penelitian.
8. Krisna Mahendra yang membantu proses pengambilan data.
9. Arifin, Ivan, Rizki, Adi, Arif, Sany, Rona, Tika teman-teman yang selalu memberikan semangat dan motivasi.
10. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Sangat disadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki peneliti. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat diharapkan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi para pembaca yang budiman.

Yogyakarta, Maret 2017
Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Hasil Penelitian	8
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	10
1. Hakikat Permainan Bolabasket	10
2. Teknik <i>Lay Up Shoot</i>	13
3. Hakikat Latihan	21
4. Metode Bagian	34
5. Hakikat Esktrakurikuler	36
B. Penelitian yang Relevan	38
C. Kerangka Berpikir	40
D. Hipotesis Penelitian	42

BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	43
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	44
C. Subjek Penelitian	44
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	45
E. Teknik Analisis Data	47
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	48
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	48
2. Hasil Uji Hipotesis	50
B. Pembahasan	61
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	55
B. Implikasi Hasil Penelitian	55
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	55
D. Saran-saran	56
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN	60

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan <i>Lay Up Shoot</i>	48
Tabel 2. Deskriptif Statistik.....	49
Tabel 3. Uji-t Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kemampuan <i>Lay Up Shoot</i> ...	50

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. <i>Underhand Lay Up Shoot</i>	15
Gambar 2. <i>Overhand Lay-Up Shoot</i>	16
Gambar 3. Gerakan Fase Persiapan	17
Gambar 4. <i>Gerakan Fase Pelaksanaan</i>	17
Gambar 5. Gerakan <i>Lay Up</i> Langsung ke Ring Basket.....	18
Gambar 6. Gerakan <i>Lay Up</i> Melalui Papan Pantul	18
Gambar 7. Alur Kerangka Berpikir	42
Gambar 8. Pelaksanaan Tes Tembakan <i>Lay Up Shoot</i>	46
Gambar 9. Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan <i>Lay Up Shoot</i> Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten	49

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	61
Lampiran 2. Surat Izin dari Bappeda	62
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian dari SMK Negeri 1 Jogonalan	63
Lampiran 4. Surat Keterangan <i>Expert Judgement</i> 1	64
Lampiran 5. Surat Keterangan <i>Expert Judgement</i> 2	65
Lampiran 6. Absensi Siswi	66
Lampiran 7. Surat Keterangan Ekstrakurikuler Bolabasket.....	67
Lampiran 8. Data Pretest Postest	68
Lampiran 9. Data Deskripsi Statistik	71
Lampiran 10. Uji t.....	72
Lampiran 11. Tabel	73
Lampiran 12. Program Latihan	74
Lampiran 13. Dokumentasi.....	129

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan hidup aktif dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani (Depdiknas, 2003: 2). Kegiatan jasmani akan berjalan dengan baik jika mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Berdasarkan standar kompetensi dan kompetensi dasar, pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Permainan bolabasket adalah permainan yang menggunakan bola besar yang dimainkan dengan menggunakan satu tangan dan dua tangan. Permainan ini dimainkan secara beregu yang terdiri atas dua tim yang beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding, mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam ring lawan (Dedy Sumiyarsono, 2006: 3).

Pada cabang olahraga bolabasket selain diajarkan pada mata pelajaran pendidikan jasmani, kegiatan ini juga merupakan ekstrakurikuler yang ada di setiap sekolah. Sesuai dengan pembinaan pola usia dini, kegiatan ini sebenarnya bisa memberikan kontribusi yang berarti kepada regenerasi peserta didik untuk

menjadikan mereka berprestasi pada cabang olahraga bolabasket. Oleh karena itu, peserta didik yang berpotensi selanjutnya diarahkan untuk memperdalam lagi dengan mengikuti latihan-latihan bolabasket yang diajarkan melalui kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.

Latihan ekstrakurikuler bolabasket mengajarkan bermacam-macam teknik baik teknik dasar maupun teknik lanjutan dan taktik-taktik permainan yang bisa mengembangkan permainan bolabasket peserta didik, selain itu peserta didik juga bisa mendapat kesempatan mengikuti *event* pertandingan bolabasket, misalnya *event* kejuaraan bolabasket pelajar tingkat kabupaten, *event* kejuaraan bolabasket pelajar tingkat provinsi, bahkan kejuaraan bolabasket pelajar tingkat nasional maupun internasional. Selain mendapat pengalaman, peserta didik juga akan mengasah keterampilan dalam permainan bolabasket. Adanya kegiatan tersebut diharapkan peserta didik dapat meningkatkan keterampilan khususnya pada permainan bolabasket.

Bolabasket merupakan cabang olahraga yang makin banyak digemari oleh masyarakat terutama oleh kalangan pelajar dan mahasiswa. Melalui kegiatan olahraga bolabasket ini, remaja banyak memperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental, dan sosial. Permainan bolabasket saat ini mengalami perkembangan yang pesat terbukti dengan munculnya klub-klub tangguh di tanah air dan atlet-atlet bolabasket pelajar baik ditingkat sekolah maupun perguruan tinggi dan kompetisi yang ditangani secara profesional yaitu kompetisi bolabasket nasional antar klub se Indonesia IBL (*Indonesian basketball league*). Berbagai

kompetisi tersebut dengan sendirinya akan memunculkan bakat potensial di bidang bolabasket.

Permainan bolabasket terdapat beberapa unsur-unsur dasar permainan yang harus dikuasai oleh siswa agar siswa dapat mempelajari teknik bermain bolabasket dengan benar. Unsur-unsur dasar permainan bolabasket, antara lain: melempar, dan menangkap bola, menggiring bola dan menembak bola ke keranjang. Salah satu teknik menembak bola ke keranjang adalah teknik menembak sambil melayang atau *lay up shoot*. Dilihat dari cara-cara untuk membuat angka, salah satu cara yang dapat dilakukan dengan tembakan *lay up shoot*, karena tembakan *lay up shoot* merupakan jenis tembakan yang dilakukan pada jarak sedekat-dekatnya pada ring atau basket (Imam Sodikun, 1992: 103). Menurut Wissel, Hall (2006: 53) hal ini menguntungkan yaitu tembakan yang paling aman dan efektif kalau pemain yang memegang bola tadi tidak dihalangi oleh lawan, sehingga persentase masuknya bola semakin besar.

Meningkatkan kemampuan *lay up shoot* hingga ke taraf mahir, dibutuhkan latihan yang terfokus dan keikutsertaan aktif dalam pertandingan, pemain bolabasket akan tahu bahwa telah menjadi pemain yang berbakat jika biasa me-*lay up* bola dengan tangan kanan maupun kiri, dengan berbagai berbagai arah tanpa sama sekali harus melihat bola, menciptakan kepekaan posisi para pemain lawan dan rekan tim. Tembakan *lay up shoot* merupakan tembakan jarak dekat dengan ring basket, sehingga seolah-olah bola diletakkan ke dalam ring basket yang didahului gerakan 2 langkah. Gerakan melangkah dapat dilakukan dari menerima

operan atau menggiring. Tembakan dengan menggunakan teknik *lay up shoot* dapat dilakukan dari sisi kanan atau kiri ring basket.

SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten merupakan salah satu sekolah yang memberikan latihan ekstrakurikuler, adapun ekstrakurikuler yang ditawarkan di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten antara lain: band, paduan suara, *marching band*, pleton inti, KIR (Karya Ilmiah Remaja), bolabasket, dan bolavoli . Ekstrakurikuler ada beberapa yang ditawarkan, pokok yang akan menjadi bahasan dalam penelitian ini adalah mengenai latihan ekstrakurikuler bolabasket. SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten sebenarnya banyak peserta didik yang berminat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket yaitu berjumlah 16 peserta didik perempuan. SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten juga memiliki Tim inti bolabasket yang sudah dipilih oleh pelatihnya yang berjumlah 12 siswa.

Melihat kenyataannya bahwa ekstrakurikuler bolabasket di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten belum sesuai dengan apa yang diharapkan yaitu dapat menjadi juara dalam sebuah *event* kejuaraan. Sarana dan prasarana juga kurang mendukung yang pertama adalah bola, padahal bola merupakan hal yang penting untuk menunjang kelancaran latihan. Hasil observasi yang dilakukan penulis, di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten hanya memiliki dua bola yang digunakan, disisi lain banyak peserta didik yang berminat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tersebut, jadi kurang sebanding antara bola dengan jumlah peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler. Harapannya sekolah dapat memberi tambahan bola untuk latihan ekstrakurikuler, agar latihan ekstrakurikuler dapat berjalan dengan lancar, selanjutnya sarana yang ada di lapangan bolabasket juga perlu perbaikan

mulai dari papan ring yang sudah geripis. Program latihan belum sesuai harapan karena program latihan yang dibuat oleh pelatih ekstrakurikuler bolabasket sebelumnya di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten belum mencakup teknik-teknik dasar secara keseluruhan, program latihan yang dibuat baru program fisik dan latihan *passing* saja. Terkadang pelatih ekstrakurikuler bolabasket SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten tidak hadir melatih tanpa sepengetahuan peserta ekstrakurikuler, jadinya peserta ekstrakurikuler hanya bermain sendiri tanpa arahan dan motivasi dari seorang pelatih, informasi tersebut didapat dari hasil wawancara dengan salah satu peserta yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket. Pelaksanaan proses latihan pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten juga terhambat faktor-faktor lainnya seperti kehadiran siswa dan kurangnya waktu pertemuan latihan yang hanya 1 kali dalam seminggu serta faktor cuaca yang mempengaruhi proses latihan ekstrakurikuler bolabasket di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti didapatkan hasil bahwa peserta ekstrakurikuler bolabasket dari tahun ke tahun kebanyakan belum menguasai teknik dasar bolabasket dengan baik terutama teknik *lay up shoot*. Peserta ekstrakurikuler masih banyak melakukan kesalahan dalam melakukan pergerakan *lay up shoot* seperti gerakan masalah yang masih salah, belum sepenuhnya dapat menguasai bola saat melakukan *dribble*, pelepasan bola saat melakukan *shoot* ke dalam ring masih terlalu keras sehingga bola tidak dapat masuk ke dalam ring serta penguasaan *timing* saat akan melakukan *lay up shoot* yang belum tepat.

Pengamatan peneliti selama melatih ekstrakurikuler bolabasket di SMK Negeri Jogonalan, tercatat bahwa masih ada sekitar 11 siswi dari 16 siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket belum menguasai teknik dasar bolabasket, khususnya teknik *lay up shoot*. Kesalahan yang banyak terjadi misalnya kesalahan dalam langkah yang sering melakukan *traveling*, sehingga bola dianggap tidak sah, melangkah melebihi ring basket, dan gerakan mendarat yang masih salah. Hal ini menandakan bahwa gerakan *lay up shoot* sulit dilakukan oleh peserta ekstrakurikuler dan memerlukan pengulangan terus menerus dalam melakukan gerakan. Pemahaman gerakan *lay up shoot* akan mudah diterima siswa apabila menggunakan metode yang sederhana dalam mempraktekan gerakan *lay up shoot* sehingga akan mendapatkan hasil yang maksimal dalam melakukan gerakan *lay up shoot*. Oleh karena itu, perlu diterapkan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan *lay up shoot*.

Metode latihan yang sesuai sangat dibutuhkan untuk penguasaan kemampuan *lay up shoot*, sehingga perlunya diberikan metode latihan yang tepat untuk memperbaiki gerakan *lay up shoot* tersebut, yaitu melalui metode bagian. Sugiyanto (2006: 67) menyatakan, “Metode bagian merupakan cara pendekatan dimana mula-mula siswa diarahkan untuk mempraktikkan sebagian demi sebagian dari keseluruhan rangkaian gerakan, dan setelah bagian-bagian gerakan dikuasai baru mempraktikkannya secara keseluruhan”. Metode bagian diharapkan dapat membantu dalam memperbaiki dan meningkatkan kemampuan *lay up shoot* bolabasket pada proses latihan, khususnya latihan *lay up shoot* di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten.

Berdasarkan permasalahan di atas maka penulis ingin melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh metode bagian terhadap peningkatan kemampuan *lay up shoot* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten”.

B. Identifikasi masalah

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

1. Ada beberapa peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten yang belum menguasai teknik dasar bolabasket terutama teknik *lay up shoot*, hal itu terlihat saat latihan ekstrakurikuler bolabasket berlangsung.
2. Masih banyaknya peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten yang masih melakukan kesalahan dalam melakukan *lay up shoot* seperti gerakan melangkah.
3. Masih banyaknya peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten yang belum sepenuhnya bisa menguasai bola saat melakukan *dribble*.
4. Pelaksanaan proses latihan pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMK Negeri 1 Jogonalan yang dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya seperti kehadiran siswa, jadwal latihan, dan cuaca yang menghambat dalam proses latihan
5. Belum diketahui pengaruh metode bagian terhadap peningkatan kemampuan *lay up shoot* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, tidak semua permasalahan dijadikan masalah penelitian oleh peneliti karena terbatasnya waktu, tenaga, biaya dan keterampilan. Peneliti dalam penelitian ini hanya membatasi pada permasalahan tentang pengaruh metode bagian terhadap peningkatan kemampuan *lay up shoot* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten tahun ajaran 2016/2017.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah untuk memberikan arahan yang jelas dalam penelitian ini, maka dirumuskan masalahnya adalah: “Adakah pengaruh metode bagian terhadap peningkatan kemampuan *lay up shoot* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten tahun ajaran 2016/2017?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode bagian terhadap peningkatan kemampuan *lay up shoot* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten tahun ajaran 2016/2017.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Secara Teoretis

Latihan metode bagian dapat dibuktikan secara ilmiah mengenai peningkatan kemampuan *lay up shoot* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di

SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten. Setelah diketahui hasil ilmiah tersebut diharapkan dapat membantu guru pendidikan jasmani atau pelatih dalam menentukan latihan yang akan digunakan untuk meningkatkan kemampuan *lay up shoot* bagi peserta didik.

2. Secara Praktis

a. Bagi Guru dan Pelatih

Diharapkan dapat dijadikan pedoman bahan perbandingan bagi guru, pelatih, dan pembinaan olahraga bolabasket SMK Negeri 1 Jogonalan dan klub-klub bolabasket.

b. Bagi Sekolah

Sebagai bahan masukan untuk mendukung program-program latihan kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMK Negeri 1 Jogonalan.

c. Bagi Peserta Didik

Supaya mengerti bahwa latihan metode bagian merupakan suatu bentuk latihan yang bisa menunjang keterampilan teknik dasar *lay up shoot* dalam permainan bolabasket.

d. Bagi Mahasiswa

Sebagai salah satu bahan acuan di masa mendatang berkaitan dengan perkembangan materi bolabasket ke arah yang lebih baik.

e. Bagi Masyarakat

Dapat menjadi bahan kajian bagi yang berminat mengadakan penelitian yang lebih lanjut.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Permainan Bolabasket

a. Pengertian Bolabasket

Bolabasket merupakan suatu permainan beregu menggunakan bola besar yang diciptakan oleh James Nailsmith pada tahun 1891 di Springfield, Massachusetts (Kaplan Bobby, 2012: 15). Olahraga bolabasket dimainkan oleh lima orang pemain tiap regu. “Bentuk permainan yang diinginkan adalah permainan dengan menggunakan bola yang berbentuk bulat, dengan tidak ada unsur menendang, tidak ada unsur membawa lari bola, tanpa unsur menjegal, dengan menghilangkan gawang, ditambah adanya sasaran untuk merangsang dan sebagai tujuan permainan” (Dedy Sumiyarsono, 2002: 2).

Olahraga bolabasket merupakan salah satu olahraga prestasi yang sangat diminati masyarakat saat ini terutama kalangan pelajar dan mahasiswa, sehingga banyak sekali kejuaraan bolabasket yang diselenggarakan dan diikuti oleh masyarakat luas. Banyaknya kejuaraan bolabasket persaingan akan sangat tinggi. Hal ini menuntut pelatih untuk mengoptimalkan program latihan yang tepat kepada atlet, sedangkan atlet harus selalu mengevaluasi kekurangan di setiap pertandingan dan diperbaiki selanjutnya, sehingga dengan ini pelatih dan atlet akan bekerjasama untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya.

Hal ini sebagaimana dijelaskan dalam dokumen FIBA (2010: 1) bahwa, “Bolabasket dimainkan oleh dua (2) regu yang masing-masing terdiri dari 5

pemain. Tujuan dari masing-masing regu adalah untuk memasukkan bola ke keranjang lawan dan berusaha mencegah regu lawan memasukkan bola.” Mengukir prestasi terbaik dalam olahraga bolabasket harus melalui pembinaan prestasi yang sistematis dan terencana dengan baik, pada program jangka pendek ataupun program jangka panjang. Perlu kiranya untuk menyelenggarakan pembinaan yang dipantau di setiap jenjangnya, agar dapat menciptakan atlet-atlet bolabasket yang berkualitas, baik teknik, taktik, fisik, dan psikis. Atlet berprestasi tidak sedikit pada jenjang tertentu tetapi tetapi hilang pada jenjang selanjutnya.

Olahraga bolabasket di zaman modern ini telah banyak ditemukan variasi dari perkembangan teknik dasar bolabasket, dengan demikian pula sudah banyak ditemukan metode latihan yang bervariasi untuk menunjang disetiap latihan sesuai dengan tujuan dan perkenaan pada sesi latihan. Metode latihan yang tepat untuk atlet akan lebih mudah cepat untuk diikuti oleh atletnya dengan demikian atlet akan semakin berkembang bersamaan dengan diberikannya metode latihan tersebut. Metode latihan tidak hanya dipilih pelatih secara tepat, tetapi metode latihan harus mengevaluasi dari kekurangan atlet. Keterampilan dasar yang baik, yang harus dilakukan adalah dengan menguasai teknik dasar tersebut dengan baik. Karena apabila keterampilan dasar tersebut telah dikuasai dengan baik oleh pemain atau atlet bolabasket, maka pemain dapat bermain dengan baik.

Berdasarkan keterangan dari beberapa ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa permainan bolabasket adalah salah satu olahraga yang didasarkan pada kemampuan individual, kerja sama tim, kecepatan, kekuatan, daya tahan, serta mental. Bolabasket dimainkan oleh dua regu yang masing-

masing regu dimainkan oleh lima orang dengan tujuan sebanyak mungkin memasukkan bola ke keranjang lawan dan mencegah lawan untuk memasukkan bola ke dalam ring nya. Tim atau regu yang berhasil memasukkan bola lebih banyak lah yang menjadi pemenang. Untuk dapat memainkan permainan bolabasket dengan baik diperlukan kemampuan fisik dan mental yang cukup. Maka diperlukan suatu latihan yang rutin, disiplin, kemauan yang kuat, teknik latihan yang tepat untuk mewujudkan kemampuan tersebut.

b. Teknik Dasar Bolabasket

Permainan bolabasket memiliki tujuan untuk memasukan bola ke dalam keranjang. Bermain bolabasket yang baik memerlukan gerakan atau teknik yang baik. Mendapatkan permainan yang baik perlu adanya penguasaan teknik yang baik, sehingga bermain bolabasket bisa dilakukan secara efektif dan efisien. Ada beberapa teknik dasar yang terdapat dalam olahraga bolabasket. Teknik dasar adalah teknik yang paling dasar diajarkan atau dibutuhkan dalam setiap cabang olahraga bagi para pemula. Seperti yang dikemukakan oleh Nuril Ahmadi (2007: 12) tiga faktor utama dalam basket, yaitu (1) penguasaan teknik dasar (*foundamentals*), (2). ketahanan fisik (*physical condition*), (3). kerjasama (*pola dan strategi*). Menurut Perbasi (2004: 37), teknik dasar permainan bolabasket adalah cara-cara melakukan suatu gerakan memainkan bola, sesuai dengan peraturan yang telah ditetapkan untuk permainan bolabasket.

Dedy Sumiyarsono (2002: 12) mengemukakan teknik dasar dalam permainan bolabasket adalah sebagai berikut:

- (1) men-*dribble* bola (*dribbling*), (2) menangkap bola (*catching*), (3) mengoper bola (*passing*); (a) dengan dua tangan: *chest pass, bounce pass,*

overhead pass, (b) dengan satu tangan: *baseball pass*, *lob pass*, *hook pass*, *jump pass*, (4) menembak (*shooting*); (a) menghadap papan (*facing shoot*), (b) membelakangi papan (*back up shoot*).

Apabila teknik dasar tersebut telah dimiliki dengan baik oleh pemain, maka pemain juga dapat bermain dengan baik. Meningkatkan penguasaan teknik yang baik perlu adanya pengulangan latihan, sehingga mendapatkan gerakan atau teknik yang otomatis pada saat bermain bolabasket. Semua teknik di atas teknik menembak (*shooting*) yang paling penting dimiliki oleh atlet, karena dibandingkan dengan teknik yang lainnya menembak (*shooting*) merupakan teknik yang sederhana tetapi bisa menentukan kemenangan pada suatu pertandingan. Pengulangan latihan menembak (*shooting*) tim yang memiliki atlet dengan persentase menembak (*shooting*) akan mudah untuk mendapatkan kemenangan.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik dasar dalam permainan bolabasket antara lain adalah menggiring (*dribble*), mengoper (*pass*), menembak (*shoot*), merayah (*rebound*) dan bertahan (*defence*).

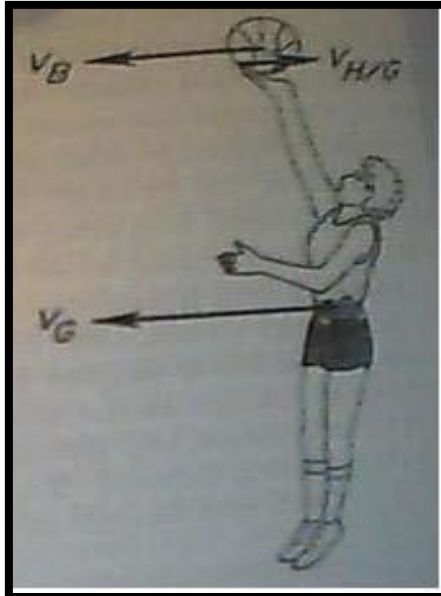
2. Teknik Lay up shoot Shoot

Tembakan *lay up shoot* lebih kompleks dibanding dengan tembakan meloncat. Gerakan *lay up shoot* terdiri dari lari, langkah, lompat dan menembak atau bisa berasal dari menggiring, menangkap bola sambil melompat, melangkah dan menembak. Tembakan sambil melompat disini bukanlah *Jump shoot*, sebab sebenarnya tembakan *lay up shoot* dilakukan sambil melayang. *Lay up shoot* adalah jenis tembakan yang dilakukan dengan sedekat mungkin dengan basket yang didahului dengan lompat-langkah-lompat. Menurut Dedy Sumiyarsono

(2002: 35) tembakan *lay up shoot* dapat didahului dengan berlari, menggiring, atau memotong yang kemudian berlari menuju ke arah basket. FIBA (2010: 18) Tembakan *lay up shoot* adalah ketika bola diletakkan dari bawah masuk ke dalam keranjang lawan dengan satu atau kedua tangan, dalam situasi persaingan, jenis tembakan ini harus biasa dilakukan pemain baik dengan tangan kanan maupun kiri.

Tembakan *lay up shoot* adalah tembakan yang paling efektif, sebab dilakukan dari jarak yang sedekat-dekatnya dengan ring basket yaitu dengan *lay up shoot* membelakangi ring basket, *lay up shoot under* basket (dibawah ring basket), *lay up shoot hook* dan *lay up shoot jump hook*, cara lain yang bisa dijadikan pilihan selain *lay up shoot* biasa (Oliver, 2009: 16). Menurut Hoy, Len and Carter (1985: 15), *lay up shoot* dilihat dari cara melepas bola ada 2, yaitu:

- a. Ditembakkan dari arah bawah kepala (*Underhand lay up shoot*)
Posisi tangan untuk menembak dalam *underhand lay up shoot* adalah di bawah bola, telapak tangan menghadap ke atas dan jari-jari tangan menunjuk ke depan. Pelepasan bola disebabkan karena gerakan ke atas dari tangan diikuti dengan gerakan fleksi dari pergelangan tangan.



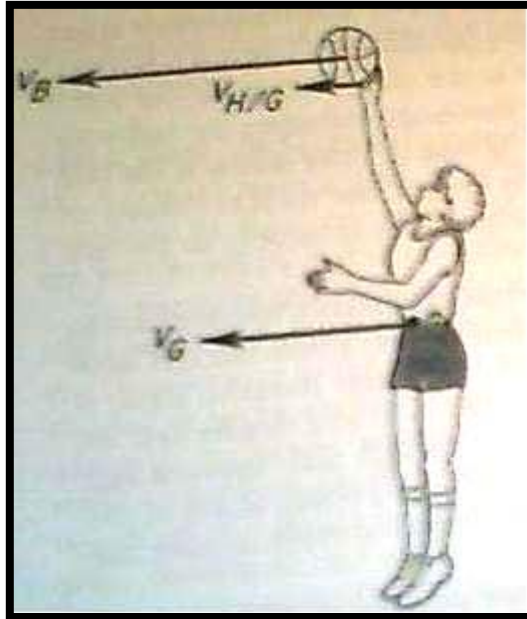
Gambar 1. Underhand Lay up shoot Shoot

Sumber: (Hoy, Len and Carter, 1985: 236)

Apabila mulai dari sisi kanan, injakkan kaki kiri, lalu gunakan kaki dalam. Pertahankan kepala agar tetap tegak dan mata terpusat pada kotak di atas ring. Punggung dan pinggang harus lurus. Gunakan lutut yang lain sebagai pendorong tubuh. Tembakan bola dengan lurus. Teruskan gerakan tersebut dengan meluruskan siku, pergelangan tangan dan jari-jari. Saat melepaskan bola jangan membuat putaran bola (spin). Hanya membiarkan bola memantul pada kotak papan dan sampai pada keranjang. Kedua tangan harus tetap memegang bola sampai melepaskannya. Gunakan tangan yang tidak dipakai untuk melindungi bola. Pelepasan bola tidak dilakukan dengan tembakan sekuat tenaga, namun dilakukan seperti hanya diletakkan ke dalam keranjang. Ketika pemain bergerak atau berlari dengan kecepatan tinggi tembakan *lay up shoot* dengan menggunakan teknik *underhand*, control bola lebih baik dari pada dengan teknik *overhand*.

b. Ditembakkan dari arah atas kepala (*Overhand lay-up shoot*)

Hal yang membedakan teknik *overhand* dengan teknik *underhand* adalah posisi tangan saat melepaskan bola. *Overhand lay up shoot* adalah tembakan *lay up shoot* yang dilakukan dari arah atas kepala. Posisi tangan saat melakukan tembakan *underhand lay up shoot* adalah di belakang dan dibawah bola dengan posisi telapak tangan mengarah ke depan dan jari-jari tangan menunjuk ke arah atas. Dalam posisi ini gaya digunakan terhadap bola saat siku diluruskan dan pergelangan tangan serta jari-jari ditekuk atau melakukan gerakan fleksi.



Gambar 2. Overhand Lay-Up Shoot
Sumber: (Hoy, Len and Carter, 1985: 236)

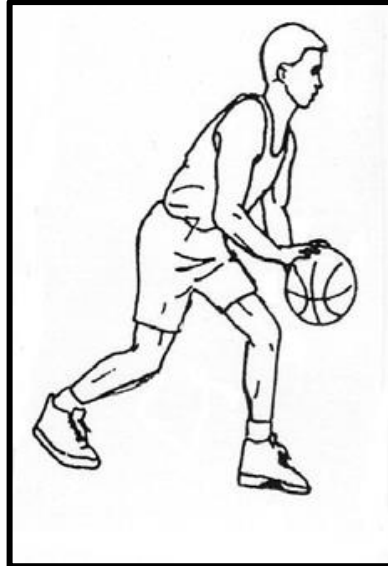
Engkos Kosasih (2008: 50), tahapan pelaksanaanya *lay up shoot* dapat dilakukan berdasarkan tahapan sebagai berikut:

- a. Saat menerima bola, harus dalam keadaan melayang dengan lompatan pertama sejauh mungkin yang mempunyai manfaat untuk meninggalkan lawan yang menjaga.
- b. Saat melangkah, dilakukan dengan langkah pendek yang berfungsi untuk mempertahankan keseimbangan badan dan memperoleh awalan pada lompatan berikutnya setinggi mungkin agar dapat mendekat pada basket.
- c. Saat pelepasan bola, dilakukan dengan kekuatan kecil dan sebaiknya dipantulkan papan di sekitar petak kecil yang tergambar pada papan basket.

Menurut Wissel Hall (2006: 61-62) bahwa terdapat beberapa kunci sukses melakukan tembakan *lay up shoot* yaitu:

- a. Fase persiapan
 - 1) langkah pertama harus panjang atau jauh untuk memelihara keseimbangan,
 - 2) langkah kedua pendek untuk memperoleh awalan tolakan yang kuat agar dapat melompat yang tinggi,
 - 3) bahu rileks,

- 4) tangan yang tidak menembak diletakkan di bawah bola,
- 5) tangan yang menembak diletakkan di belakang bola,
- 6) siku masuk dan rapat.



Gambar 3. Gerakan Fase Persiapan
(Sumber: Wissel Hall, 2006: 61)

- b. Fase pelaksanaan
 - 1) angkat lutut untuk melompat ke arah vertikal,
 - 2) tangan yang menembak diangkat lurus ke atas,
 - 3) bola dilepas dengan kekuatan ujung jari pada titik tertinggi dan memantul di sekitar garis tegak sebelah kanan pada petak kecil di atas keranjang, jika dilakukan dari sisi kanan.

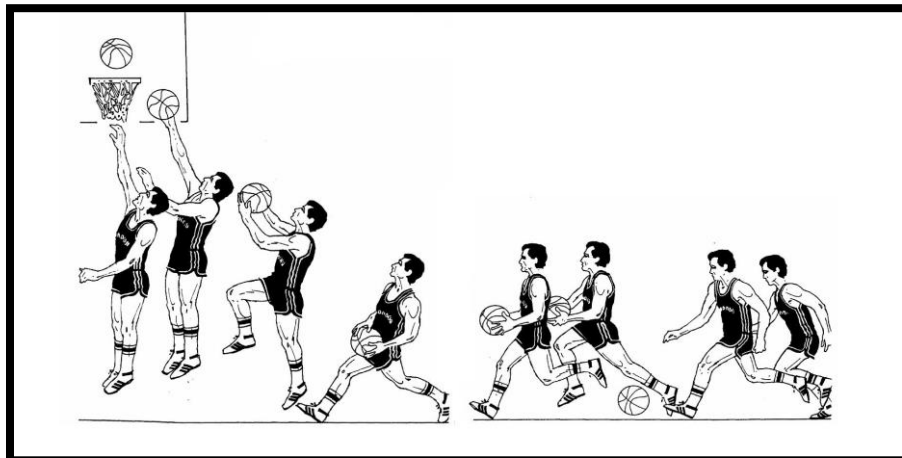


Gambar 4. Gerakan Fase Pelaksanaan
(Sumber : Wissel Hall, 2006: 61)

- c. Fase *follow through*
 - 1) Mendarat dengan seimbang
 - 2) Lutut ditekuk
 - 3) Tangan ke atas

Menurut Muhajir (2007: 17) macam-macam *lay up shoot* adalah sebagai berikut:

- a. *Lay up Shoot* Langsung ke Ring Basket
 - 1) Sikap awal adalah pemain (siswa) bergerak menangkap bola sambil melayang dan melompat ke depan, dilanjutkan dengan tangkapan menggunakan dua tangan dan begitu mendarat.
 - 2) Pelaksanaan:
 - a) lakukan satu langkah pendek ke depan,
 - b) kemudian menolak ke atas sambil menangkap bola di depan ke atas,
 - c) pandangan jangan sampai tertutup bola,
 - d) setelah mencapai titik lompatan tertinggi, tembaklah bola ke basket dengan satu tangan dibantu dengan lecutan dari pergelangan tangan,
 - e) lalu mendarat di bawah ring basket dengan kedua kaki mengeper.



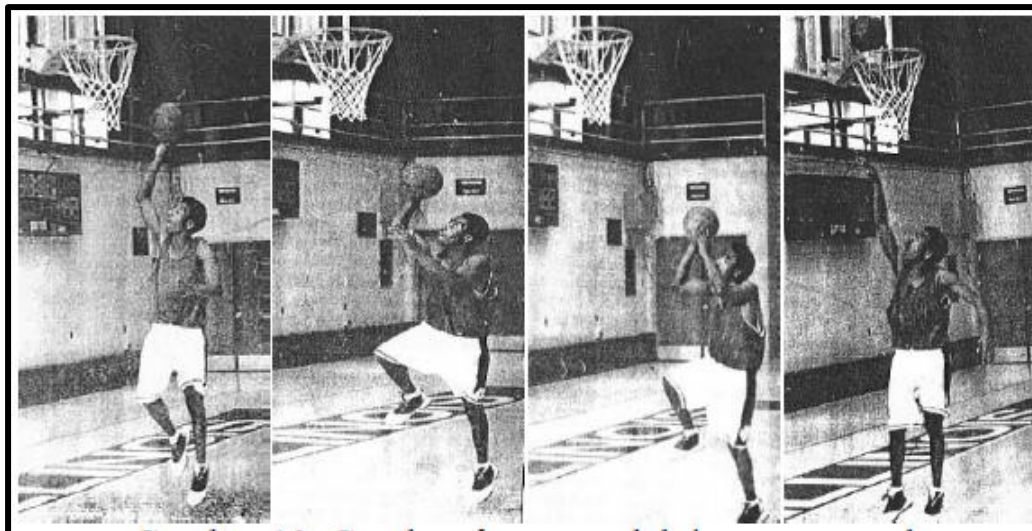
**Gambar 5. Gerakan *Lay up shoot* Langsung ke Ring Basket
(Sumber: Muhajir, 2007: 17)**

- b. *Lay up Shoot* Melalui Papan Pantul

Tembakan ini dilakukan sebagai berikut:

 - 1) Menangkap bola sambil melayang
 - 2) Menumpu satu kaki
 - 3) Melangkahkan kaki yang lain ke depan
 - 4) Menumpu satu kaki
 - 5) Melompat setinggi-tingginya atau sedekat-dekatnya dengan basket.

Biasanya tembakan ini dilakukan dari samping (kiri atau kanan) basket dan bola dipantulkan lebih dulu ke papan (Imam Sodikun, 1992: 64).



**Gambar 6. Gerakan *Lay up shoot* Melalui Papan Pantul
(Sumber: Oliver, John, 2007:14-15)**

Keterangan:

A : Sikap melompat

B : Sikap melayang sambil menerima bola

C : Sikap melayang untuk melangkah lagi

D : Melangkah naik (melompat)

Berdasarkan peraturan permainan bolabasket bahwa seorang pemain yang menerima bola saat melayang, maka pemain tersebut di perbolehkan untuk menambah langkah 2 (dua) hitungan, dan hitungan ke tiga adalah saat melepaskan bola sebagai suatu tembakan. Langkah *lay up shoot* dapat dilakukan sebagai berikut: Bila saat menerima bola dalam keadaan melayang dengan kaki kanan di depan, maka hitungan satu dikenakan pada saat kaki kanan mendarat di lantai, hitungan dua pada saat kaki kiri melangkah ke depan dan mendarat, sedang hitungan tiga adalah saat melepaskan bola untuk tembakan, yaitu pada saat tercapainya titik tertinggi dan sedekat mungkin dengan simpai, sesaat dalam

keadaan berhenti di udara (Imam Sodikun, 1992: 235). Begitu juga sebaliknya apabila saat menerima bola dalam keadaan melayang dengan kaki kiri di depan, maka hitungan satu dikenakan pada saat kaki kiri mendarat di lantai, hitungan dua pada saat kaki kanan melangkah ke depan dan mendarat, sedang hitungan ketiga adalah saat melepaskan bola untuk tembakan.

Menembak, khususnya tembakan *lay up shoot* merupakan keahlian yang sangat penting dalam bolabasket di samping teknik dasar yang lain. Penembak yang baik sering disebut dengan *pure shooter*, disebut demikian karena kehalusan tembakannya. Penembak yang handal itu merupakan hasil dari latihan, bukan bawaan dari lahir. Menembak (*lay up shoot*) adalah suatu teknik yang dapat dilatih sendiri setelah mengerti mekanisme tembakan yang benar (Wissel Hall, 2006: 46). Seseorang dalam melakukan tembakan *lay up shoot* sangat diperlukan adanya ketepatan dalam mengarahkan bola ke ring basket. Menurut Wissel hall (2006: 44). Keahlian dasar yang harus dilatih dalam tembakan *lay up shoot* adalah keakuratan dalam menembak. Salah satu faktor yang menentukan untuk menghasilkan suatu tembakan yang akurat adalah sudut tembakan.

Satria Wijayanto (2009: 36) menjelaskan bahwa:

lay up shoot melalui papan pantul hasilnya lebih efektif daripada *lay up shoot* langsung ke ring basket. Hal ini dikarenakan sasaran pada papan pantul dapat dilihat langsung, sedangkan ring basket kita lihat dari bawah, padahal masuknya bola melalui atas. Menggunakan papan pantul, sasaran terlihat nyata, yaitu berupa papan, sedangkan jika langsung ke ring basket, sasaran tidak terlihat nyata yaitu seperti bayang-bayang saja. Penggunaan papan pantul untuk memasukkan bola merupakan hal tepat karena dengan menggunakan papan pantul dapat memperkirakan arah pantulan bola, sesuai dengan teori ilmu fisika bahwa sudut datang sama besarnya dengan sudut pantul. Selain sesuai dengan teori itu, *lay up shoot* dengan cara melalui papan pantul lebih efektif karena pada papan pantul terdapat kotak kecil merupakan bantuan sebagai sasaran untuk memasukkan bola, yaitu

memantulkan bola ke kotak kecil yang tersedia pada papan pantul. Kotak kecil itu lebih mudah dilihat oleh subjek daripada memperkirakan memasukkan bola langsung ke ring basket, sehingga bola yang dimasukkan melalui papan pantul memiliki kemungkinan masuk lebih besar daripada langsung ke ring.

Menurut Wissel Hall (2006: 62-63), kesalahan-kesalahan yang sering terjadi pada saat melakukan tembakan *lay up shoot* adalah:

- a. Pada saat mengambil ancang-ancang menggunakan lompatan jauh (imbang ke depan atau ke samping) daripada melompat tinggi
- b. Sebelum melakukan tembakan, bola diputar ke arah dalam sehingga mudah dihalang atau dicuri oleh lawan.
- c. Kehilangan kontrol bola karena terlalu cepat menarik tangan penyeimbang pada bola.
- d. Tembakan menggunakan tangan yang jauh dari ring sehingga menghasilkan bola yang memutar menjauhi ring. Bola memantul terlalu rendah pada papan dan keluar, karena tembakan bola tidak lebih tinggi dari papan.

Adapun kesalahan yang sering terjadi pada saat melakukan *lay up shoot* menurut Muhajir (2007: 17) adalah:

- a. Langkah pertama terlalu tinggi
- b. Menerima bola tidak dalam sikap melayang
- c. Pada saat melepaskan bola dengan kekuatan besar dan lengn tidak diluruskan, sehingga pantulan bola berlebihan
- d. Pada saat melayang kaki aktif bergerak

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tembakan *lay up shoot* adalah salah satu cara jenis tembakan dalam permainan bolabasket yang sangat kompleks yang dilakukan dari jarak sedekat mungkin dengan ring basket (keranjang), dengan awalan lompat-langkah-lompat yang bertujuan untuk mencetak poin dalam permainan bolabasket.

3. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga (Sukadiyanto, 2011: 7). Latihan merupakan cara seseorang untuk mempertinggi potensi diri, dengan latihan, dimungkinkan untuk seseorang dapat mempelajari atau memperbaiki gerakan-gerakan dalam suatu teknik pada olahraga yang digeluti. Singh (2012: 26) menyatakan latihan merupakan proses dasar persiapan untuk kinerja yang lebih tinggi yang prosesnya dirancang untuk mengembangkan kemampuan motorik dan psikologis yang meningkatkan kemampuan seseorang.

Bompa (1994: 3) menjelaskan “*training is a systematic activity of long duration, progressively and individually graded, aiming at modeling the human’s physiological and psychological functions to meet demanding tasks*”. Artinya latihan adalah suatu aktivitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan individual mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan

Djoko Pekik Irianto (2002: 11) menyatakan latihan adalah 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. Pertandingan merupakan puncak dari proses berlatih melatih dalam olahraga, dengan harapan agar atlet dapat berprestasi

optimal. Mendapatkan prestasi yang optimal, seorang atlet tidak terlepas dari proses latihan.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya (Sukadiyanto, 2011: 8). Sukadiyanto (2011: 6) menambahkan latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses penyempurnaan kerja/olahraga yang dilakukan oleh atlet secara sistematis, berulang-ulang, dan berkesinambungan dengan kian hari meningkatkan jumlah beban latihannya untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

b. Prinsip Latihan

Pembinaan olahraga, hal yang dilakukan adalah pelatihan cabang olahraga tersebut. Sebelum memulai suatu pelatihan hal yang harus diketahui oleh seorang pelatih adalah prinsip dari latihan tersebut. Prinsip-prinsip latihan adalah yang menjadi landasan atau pedoman suatu latihan agar maksud dan tujuan latihan tersebut dapat tercapai dan memiliki hasil sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan (Sukadiyanto, 2011: 18).

Sukadiyanto (2011: 18-23) menyatakan prinsip latihan antara lain: prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih

(*over load*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan (*warm up* dan *cool-down*), prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), dan prinsip sistematis.

Prinsip-prinsip latihan dikemukakan Kumar (2012: 100) antara lain:

“Prinsip ilmiah (*scientific way*), prinsip individual (*individual deference*), latihan sesuai permainan (*coaching according to the game*), latihan sesuai dengan tujuan (*coaching according to the aim*), berdasarkan standar awal (*based on preliminary standard*), perbedaan kemampuan atlet (*defenrence between notice and experienced player*), observasi mendalam tentang pemain (*all round observation of the player*), dari dikenal ke diketahui (*from known to unknown*) dari sederhana ke kompleks (*from simple to complex*), tempat melatih dan literatur (*coaching venue and literature*), memperbaiki kesalahan atlet (*rectify the defects of the olayer immediately*), salah satu keterampilan dalam satu waktu (*one skill at a time*), pengamatan lebih dekat (*close observation*)”.

Berikut ini dijelaskan secara rinci masing-masing prinsip-prinsip latihan menurut Sukadiyanto (2011: 19), yaitu:

1) Prinsip kesiapan (*Readiness*)

Pada prinsip kesiapan, materi dan dosis latihan harus disesuaikan dengan usia dan tingkatan olahragawan. Sebab kesiapan setiap olahragawan akan berbeda antara yang satu dengan yang lain meskipun di antaranya memiliki usia yang sama.

2) Prinsip kesadaran (*Awareness*)

Dalam prinsip kesiapan, pelatih mendidik atlet untuk dapat menyadari betapa pentingnya berlatih selain karena tuntutan kompetisi yang diikuti atau yang akan diikuti, dan juga kesadaran tentang kreativitas sehingga dapat berpartisipasi aktif dalam pelatihan itu sendiri.

3) Prinsip individual

Antara atlet yang satu dan atlet yang lain memiliki tingkat kemampuan yang berbeda-beda. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan perbedaan terhadap kemampuan seseorang dalam merespon beban yang diberikan oleh pelatih, di antaranya adalah faktor keturunan, kematangan, gizi, waktu istirahat dan tidur, lingkungan, sakit cedera, dan motivasi.

4) Prinsip adaptasi

Pemberian latihan sangat perlu memperhatikan prinsip adaptasi, tidak bisa semata-mata pelatih memberikan latihan yang terlalu keras dan mendadak karena akan menyebabkan *over training* pada atlet. Latihan harus bertahap dan terus ditingkatkan melalui proses latihan agar tubuh dapat beradaptasi dengan baik pada program latihan yang diberikan pelatih.

5) Prinsip beban lebih (*Overload*)

Prinsip beban lebih dapat dicapai dengan cara pembebanan berada pada atau sedikit di atas ambang rangsang atlet agar tercipta super kompensasi bagi atlet. Pembebanan yang terlalu berat akan mengakibatkan tubuh tidak dapat beradaptasi dengan baik, dan bila beban terlalu ringan maka tidak akan berpengaruh terhadap peningkatan kualitas seseorang. Pembebanan diungkapkan Sukadiyanto (2011: 19) berkaitan dengan tiga faktor, yaitu frekuensi, intensitas, dan *volume*. Penambahan frekuensi dapat dilakukan dengan cara menambah sesi latihan. Untuk intensitas latihan dapat dilakukan dengan penambahan beban

latihan. Untuk durasi dapat dilakukan dengan cara menambah jumlah jam latihan dalam satu sesi.

6) Prinsip progresif

Prinsip progresif artinya pelaksanaan latihan dilakukan secara bertahap dari mudah ke sukar, dari sederhana ke kompleks, dari umum ke khusus, dari bagian ke keseluruhan, dari ringan ke berat, dan dari kuantitas ke kualitas yang dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan.

7) Prinsip spesifikasi (kekhususan)

Setiap cabang olahraga memiliki cara kerja dan karakter masing-masing. Oleh karena itu pemberian latihan akan berbeda-beda sifatnya antara cabang olahraga yang satu dan yang lain dengan pertimbangan: (1) spesifikasi kebutuhan energi; (2) spesifikasi bentuk dan gerak latihan; (3) spesifikasi ciri gerak dan kelompok otot yang digunakan; dan (4) waktu dan periodisasi latihan.

8) Prinsip variasi

Latihan yang baik merupakan latihan yang disusun secara variatif agar atlet yang dilatih tidak mengalami kejenuhan, kebosanan, dan kelelahan secara psikologis lainnya. Hal ini bertujuan agar atlet tertarik berlatih sehingga tujuan dari latihan tersebut dapat tercapai.

9) Prinsip latihan jangka panjang (*Long term training*)

Meraih prestasi yang optimal dalam suatu cabang olahraga dibutuhkan proses latihan yang konsisten dalam waktu yang panjang. Pengaruh dari beban latihan yang diberikan oleh pelatih tidak serta merta dapat diadaptasi mendadak

tapi memerlukan waktu dan dilakukan dalam proses yang bertahap dan berkelanjutan. Selain itu untuk dapat meraih prestasi yang optimal diperlukan latihan gerak yang berulang-ulang dalam proses yang panjang untuk mendapatkan gerakan yang otomatis.

10) Prinsip berkebalikan (*Reversibility*)

Prinsip berkebalikan (*reversibility*) artinya bila olahragawan berhenti dari latihan dalam waktu tertentu bahkan dalam waktu yang lama, maka kualitas organ tubuh akan mengalami penurunan fungsi secara otomatis. Hal ini ditandai penurunan tingkat kebugaran rata-rata 10% setiap minggunya. Selain itu pada komponen biomotorik kekuatan (*strength*) akan mengalami penurunan secara bertahap yang diawali pada proses pengecilan otot (*atrofi*). Untuk itu kemampuan olahragawan harus terus dipelihara melalui latihan yang konsisten dan kontinyu.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan antara lain; prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip kesadaran (*awareness*) prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*over load*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), prinsip sistematis, dan prinsip kejelasan (*clarity*).

c. Tujuan Latihan

Setiap latihan pasti akan terdapat tujuan yang akan dicapai baik oleh atlet maupun pelatih. Tujuan utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan, kemampuan, dan prestasinya semaksimal mungkin. Prestasi atlet benar-benar merupakan satu totalitas akumulasi hasil

latihan fisik maupun psikis. Aspek kesehatan secara umum, individu yang berlatih atau berolahraga rutin, yaitu untuk mencapai kebugaran jasmani (Suharjana, 2013: 38).

Sukadiyanto (2011: 8) menyatakan bahwa tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual dan keterampilan dalam membantu mengungkap potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Rumusan dan tujuan latihan dapat bersifat untuk latihan dengan durasi jangka panjang ataupun durasi jangka pendek. Latihan jangka panjang merupakan sasaran atau tujuan latihan yang akan dicapai dalam waktu satu tahun ke depan. Tujuannya adalah untuk memperbaiki dan memperhalus teknik dasar yang dimiliki. Latihan jangka pendek merupakan sasaran atau tujuan latihan yang dicapai dalam waktu kurang dari satu tahun. Tujuan latihan jangka pendek kurang dari satu tahun lebih mengarah pada peningkatan unsur fisik. Tujuan latihan jangka pendek adalah untuk meningkatkan unsur kinerja fisik, di antaranya kecepatan, kekuatan, ketahanan, kelincahan, *power*, dan keterampilan cabang (Sukadiyanto, 2011: 8).

Selain latihan memiliki tujuan untuk jangka panjang dan jangka pendek. Sebuah sesi latihan memiliki sebuah tujuan umum yang mencakup berbagai aspek dalam diri olahragawan. Seorang pelatih dalam membina atlet pasti memiliki sebuah tujuan yang khusus maupun umum. Latihan terdapat beberapa sesi latihan khusus yang bertujuan untuk meningkatkan beberapa aspek. Sesi latihan psikis bertujuan untuk meningkatkan maturasi emosi (Djoko Pekik Irianto, 2002: 63). Pendapat lain dikemukakan Harsono (2015: 39) bahwa tujuan serta sasaran utama

dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Mencapai hal itu, ada 4 (empat) aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu; (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental.

Selain itu, Sukadiyanto (2011: 13) menyatakan bahwa tujuan latihan secara garis besar terdapat beberapa aspek, antara lain:

(1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus, (3) menambah dan menyempurnakan teknik, (3) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain, (4) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam berlatih dan bertanding.

Lebih lanjut menurut Sukadiyanto (2011: 13-15) penjabaran terkait masing-masing unsur dari tujuan latihan secara umum dijelaskan sebagai berikut:

1) Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh

Setiap sesi latihan selalu berorientasi untuk meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh. Kualitas fisik dasar ditentukan oleh tingkat kebugaran energi dan kebugaran otot. Kebugaran energi meliputi sistem aerobik dan anerobik baik laktik maupun alaktik. Sedang untuk kebugaran otot adalah keadaan seluruh komponen biomotor yang terdiri dari ketahanan, kekuatan, kecepatan, *power*, kelentukan, keseimbangan, dan koordinasi. Dalam semua cabang olahraga memiliki kebutuhan kualitas fisik dasar yang sama sehingga harus ditingkatkan sebagai landasan dasar dalam pengembangan unsur fisik.

2) Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus

Pengembangan peningkatan latihan fisik secara khusus dalam cabang olahraga sasarannya berbeda. Hal ini disesuaikan dengan karakteristik tiap cabang olahraga tersebut. Karakteristik tersebut meliputi jenis predomnan energi yang digunakan, jenis teknik, dan lama pertandingan.

3) Menambah dan menyempurnakan teknik

Sasaran latihan di antaranya adalah untuk meningkatkan dan menyempurnakan teknik yang benar. Teknik yang benar dikuasai dari awal selain mampu untuk menghemat tenaga juga mampu bekerja lebih lama. Hal tersebut menjadi landasan menuju prestasi gerak yang lebih tinggi.

4) Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain

Proses latihan seorang pelatih pasti mengajarkan strategi, taktik, dan pola bermain. Untuk dapat menyusun strategi diperlukan ketajaman dan kejelian dalam menganalisis kelebihan serta kekurangan baik atletnya maupun lawan. Untuk dapat menguasai taktik yang baik maka harus menguasai praktik terkait pola bermain. Latihan seperti ini atlet akan bertambah variasi pola strategi dalam bermain.

5) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding

Selain aspek fisik dalam latihan juga harus melibatkan aspek psikologis atlet. Aspek psikis merupakan salah satu faktor penopang pencapaian prestasi atlet. Aspek psikis perlu disiapkan sebelum masa kompetisi. Aspek psikis dapat diberikan bersamaan dengan latihan fisik dan teknik. Aspek psikis memiliki peranan 90% dalam sebuah pertandingan.

Bompa (1994: 4-5) menyatakan bahwa untuk dapat mencapai tujuan latihan tersebut, ada beberapa aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara maksimal oleh seorang atlet, antara lain yaitu:

1) *Multilateral Physical Development*

Latihan fisik merupakan proses suatu latihan untuk meningkatkan kondisi fisik seorang atlet. Perkembangan kondisi fisik atlet sangat penting, tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti proses latihan dengan maksimal. Beberapa komponen biomotor yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan *kardiovaskular*, *power*, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan, stamina, kelincahan (*agility*), dan koordinasi. Komponen-komponen tersebut harus dilatih dan dikembangkan oleh seorang atlet sebelum melakukan proses latihan teknik.

2) Latihan Teknik

Latihan teknik (*technique training*) adalah latihan untuk meningkatkan kualitas teknik-teknik gerakan yang diperlukan dalam cabang olahraga tertentu yang dilakukan oleh atlet. Latihan teknik merupakan latihan yang khusus dimaksudkan guna membentuk dan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan *neuromuscular* pada suatu gerak cabang olahraga tertentu. Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan akan menentukan gerak keseluruhan. Oleh karena itu, gerak-gerak dasar setiap bentuk teknik yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga haruslah dilatih dan dikuasai secara sempurna.

3) Latihan Taktik

Tujuan latihan taktik (*tactical training*) adalah untuk menumbuhkan perkembangan *interpretive* atau daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik, kini haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi-formasi permainan, serta strategi-strategi, dan taktik-taktik pertahanan dan penyerangan, sehingga berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna. Setiap pola penyerangan dan pertahanan haruslah dikenal dan dikuasai oleh setiap anggota tim, sehingga dengan demikian hampir tidak mungkin regu lawan akan mengacaukan regu dengan suatu bentuk serangan atau pertahanan yang tidak dikenal.

4) Latihan Mental

Latihan mental (*mental training*) tidak kalah penting dari perkembangan ketiga latihan tersebut di atas, sebab berapapun tingginya perkembangan fisik, teknik, dan taktik, apabila mentalnya tidak turut berkembang, prestasi tidak mungkin akan dicapai. Latihan mental merupakan latihan yang menekankan pada perkembangan emosional dan psikis atlet, misalnya konsentrasi, semangat bertanding, pantang menyerah, sportivitas, percaya diri, dan kejujuran. Latihan mental ini untuk mempertinggi efisiensi mental atlet, keseimbangan emosi terutama apabila atlet berada dalam situasi *stress*. Latihan mental selain berperan secara psikologis juga dapat meningkatkan performa seorang atlet.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan, kemampuan, dan prestasinya semaksimal mungkin

d. Frekuensi, Intensitas, Time, Tipe (FITT) Latihan

Seorang guru atau pelatih mampu memahami dan menyusun rencana program (sesi) olahraga/aktivitas jasmani bagi anak sekolah. Selain itu juga dapat memahami karakteristik dasar anak dasar, serta mampu menentukan (FITT) frekuensi, intensitas, *time*/waktu dan *tipe*/bentuk aktivitas jasmani sesuai dengan karakteristik dasar anak dalam rangka meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan kesehatan dan kebugarannya.

Frekuensi menurut Tohar (2014: 55) adalah ulangan gerak beberapa kali atlet harus melakukan gerak setiap giliran. Frekuensi dapat juga diartikan beberapa kali latihan per-hari atau berapa hari latihan per minggu. Jumlah *treatment* (perlakuan) yang diberikan untuk latihan sebanyak 14 kali latihan, dengan frekuensi latihan yang diberikan dalam penelitian ini adalah tiga kali perminggu selama empat minggu, sehingga tidak terjadi kelelahan dengan lama latihan empat minggu.

Intensitas adalah takaran yang menunjukkan kadar/tingkatan pengeluaran energi seorang olahragawan dalam aktivitas jasmani baik dalam latihan maupun pertandingan. Jadi intensitas secara sederhana dapat dirumuskan sebagai usaha yang dilakukan oleh seseorang anak dengan penuh semangat untuk mencapai tujuan. Namun usaha yang dilakukan harus sesuai dengan kemampuan anak. Menurut Suharto (2010: 98) menyatakan bahwa intensitas latihan merupakan komponen kualitatif yang mengacu pada jumlah kerja yang dilakukan dalam suatu unit waktu tertentu. Intensitas latihan dapat diklasifikasikan tinggi rendahnya berdasarkan beberapa indikator, antara lain: (1) berdasarkan persentase

kecepatan dan kekuatan yang digunakan dalam latihan, (2) berdasarkan jumlah denyut nadi dalam mereaksi beban latihan.

Suharto (2010: 99), waktu (*time*) juga sangat penting yaitu untuk menentukan lamanya latihan. Waktu yang efektif khususnya ekstrakurikuler dilakukan 12-16 kali pertemuan. Latihan fisik pada intensitas yang lebih besar maka waktu yang dibutuhkan lebih pendek, dan jika intensitas latihan fisik lebih kecil maka waktu latihan yang dibutuhkan lebih lama, agar menghasilkan latihan yang lebih baik.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa dalam menyusun program latihan harus memperhatikan frekuensi, intensitas, *time*, dan tipe latihan.

4. Metode Bagian

Metode bagian merupakan bentuk latihan keterampilan yang dilakukan secara bagian per bagian dari keterampilan yang dipelajari. Bentuk keterampilan yang dipelajari dipilah-pilah ke dalam bentuk gerakan yang lebih mudah dan sederhana. Berkaitan dengan metode bagian, Sugiyanto (2006: 67) menyatakan, “Metode bagian merupakan cara pendekatan dimana mula-mula siswa diarahkan untuk mempraktikkan sebagian demi sebagian dari keseluruhan rangkaian gerakan, dan setelah bagian-bagian gerakan dikuasai baru mempraktikkannya secara keseluruhan”. Menurut Andi Suhendro (2009: 356) bahwa, “Metode bagian adalah satu cara pengorganisasian bahan pelajaran dengan menitik beratkan pada penyajian elemen-elemen dari bahan pelajaran”.

Metode bagian pada umumnya diterapkan untuk mempelajari jenis keterampilan yang cukup sulit atau kompleks. Menurut Rusli Lutan (2002: 411)

bahwa, “Metode bagian atau parsial dapat diterapkan jika struktur gerak agak kompleks, sehingga kemungkinan untuk memperoleh hasil belajar yang maksimum akan diperoleh jika komponen-komponen gerak dilatih”. Sugiyanto (2006: 67) berpendapat, “yang terpenting untuk dipertimbangkan dalam penerapan metode bagian atau keseluruhan adalah mengenai sifat dari gerakan yang dipelajari yaitu dalam hal tingkat kerumitan organisasi dan tingkat kompleksitas gerakan”.

Metode bagian merupakan bentuk latihan keterampilan yang dilakukan secara bagian perbagian dari keterampilan yang dilakukan secara bagian perbagian dari keterampilan yang dipelajari. Bentuk keterampilan pembelajaran dipilah-pilah kedalam bentuk gerakan yang lebih efisien dan sederhana. Menurut Bijak Laksono Putro (2015) menyatakan, “metode bagian merupakan cara pendekatan dimana mula-mula siswa diarahkan untuk mempraktekkannya secara keseluruhan”. Menurut Yafis Ahmad (2012) bahwa, “metode bagian adalah suatu cara pengorganisasian bahan latihan dengan menitik beratkan pada penyajian elemen-elemen dari bahan pelajaran”.

Metode bagian menurut Geoch dalam Sukintaka (2002: 20) metode bagian dibagi menjadi tiga yaitu:

a. Metode bagian murni

Metode bagian ini setiap unsur dipelajari sendiri sendiri secara khusus, misalnya unsur pertama yang dipelajari dulu sampai dikuasai, kemudian unsur kedua dipelajari sampai dapat dikuasai pula, kemudian baru dapat bermain yang sesungguhnya.

b. Metode bagian progresif

Cara mengajar dengan metode ini adalah unsur kesatu dan kedua dipelajari secara terpisah, kemudian setelah dikuasai baru disatukan. Selanjutnya, unsur ketiga juga dipelajari secara terpisah pula, setelah dikuasai digabungkan dengan unsur 1, 2, dan 3, demikian seterusnya

sehingga semua unsur dapat dikuasai, setelah itu barulah bermain yang sesungguhnya.

c. Metode bagian berulang

Metode ini pertama kali diajarkan unsur yang kesatu, setelah unsur kesatu dikuasai berikutnya diajarkan unsur kesatu dan kedua secara bersamaan. Selanjutnya, diajarkan unsur kesatu, kedua, dan ketiga secara bersamaan pula dan seterusnya. Demikian seterusnya apabila unsur telah dapat dikuasai baru bermain yang sesungguhnya.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan, metode bagian merupakan cara mengajar suatu keterampilan olahraga yang dalam pelaksanaannya dilakukan bagian per bagian, dan setelah bagian-bagian keterampilan yang dipelajari dikuasai kemudian dilakukan atau dirangkaian secara keseluruhan. Metode bagian dalam penelitian ini yaitu melatih teknik *lay up shoot shoot* bolabasket dengan perbagian, misalnya dari tahap persiapan, pelaksanaan, dan *follow trough*.

5. Hakikat Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Sebuah pendidikan kegiatan sekolah terdiri dari intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler adalah bagian dari sekolah yang dijadikan tempat untuk peserta didik mengembangkan bakat dan minatnya. Menurut Asep Herry Hernawan (2013: 4) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran. Kegiatan ini bertujuan untuk membentuk manusia yang seutuhnya sesuai dengan pendidikan nasional. Ekstrakurikuler digunakan untuk memperluas pengetahuan peserta didik. Peserta didik membutuhkan keterlibatan langsung dalam cara, kondisi, dan peristiwa pendidikan di luar jam tatap muka di kelas. Pengalaman ini yang akan membantu

proses pendidikan nilai-nilai sosial melalui kegiatan yang sering disebut ekstrakurikuler (Rohmat Mulyana, 2011: 214).

Ekstrakurikuler adalah program kurikuler yang alokasinya tidak dicantumkan dikurikulum. Kegiatan ekstrakurikuler menjembatani kebutuhan perkembangan peserta didik yang berbeda; seperti perbedaan sense akan nilai moral dan sikap, kemampuan, dan kreativitas. Melalui partisipasi peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler peserta didik dapat belajar dan mengembangkan kemampuan berkomunikasi, bekerja sama dengan orang lain, serta menemukan dan mengembangkan potensin dalam diri setiap individu. Kegiatan ekstrakurikuler juga memberikan manfaat sosial yang besar (Depdikbud, 2013: 10).

Menurut Moh. Uzer Usman (1993: 22) ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi. Menurut Tri Ani Hastuti (2008: 63), bahwa ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan lokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan. Kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kunjungan studi ke tempat-tempat tertentu.

Berdasarkan penjelasan para ahli di atas dapat diambil kesimpulan bahwa ekstrakurikuler adalah tempat belajarnya peserta didik diluar jam belajar sekolah dengan minat dan bakat yang dimiliki masing-masing. Selain itu, juga alat untuk

menambah nilai dalam rapor dan nilai yang akan menjadi bekal dalam kehidupan di masyarakat nanti. Selain itu, ekstrakurikuler dapat dijadikan tempat untuk bersosialisasi dan berinteraksi secara langsung dan rutin karena ada beberapa ekstrakurikuler yang terprogram.

b. Profil Ekstrakurikuler Bolabasket SMK N 1 Jogonalan Klaten

Kegiatan ekstrakurikuler bolabasket yang dilaksanakan diluar jam pelajaran di SMK N 1 Jogonalan Klaten telah diprogramkan oleh sekolah. Kegiatan tersebut diprogramkan untuk seluruh siswa putri kelas X dan XI yang terdaftar sebagai siswa SMK N 1 Jogonalan. Sedangkan untuk siswi kelas XII tidak diwajibkan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karena lebih diprioritaskan untuk prestasi dalam akademik, mengingat agar siswi kelas XII lebih berkonsentrasi dalam persiapan menghadapi Ujian Akhir Nasional.

Ekstrakurikuler bolabasket di SMK N 1 Jogonalan Klaten diikuti oleh kelas X dan XI yang berjumlah 16 siswi pada tahun 2015/2016. Prestasi ekstrakurikuler di SMK N 1 Jogonalan Klaten memang belum begitu muncul karena baru mengikuti kejuaraan satu tahun terakhir seperti kejuaraan smada cup. Sarana dan prasarana penunjang ekstrakurikuler bolabasket di SMK N 1 Jogonalan Klaten meliputi: bola, ring basket, seragam dan lapangan. Ekstrakurikuler bolabasket di SMA K 1 Jogonalan Klaten sudah dilaksanakan sejak tahun ajaran 2013/2014.

Berdasarkan hasil observasi di SMK N 1 Jogonalan Klaten, kegiatan ekstrakurikuler bolabasket dilaksanakan setiap hari kamis mulai pukul 15.00 – 16.30 WIB di lapangan basket SMK N 1 Jogonalan Klaten. Pada pelaksanaannya

siswa tertib mengikuti latihan, hal tersebut dapat dilihat dari jumlah siswi yang datang untuk berlatih. Adapun metode yang diterapkan dalam latihan, yaitu metode *drill* (seperti; latihan fisik dan teknik). Kemampuan fisik siswa terlihat kurang baik sehingga saat berlatih mereka terlihat kelelahan.

B. Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Satria Wijayanto (2009) yang berjudul “Perbedaan Efektifitas Tembakan *Lay up shoot* dengan Melalui Papan Pantul dan Langsung ke Ring Basket pada Mahasiswa Putra yang Mengikuti UKM Bolabasket di UNY Tahun Ajaran 2008/2009”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa $t_{hitung} = 4,448$ lebih besar dari $t_{table} = 1,703$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan efektifitas *lay up shoot* melalui papan pantul dan langsung ke ring basket pada mahasiswa putra yang mengikuti UKM bolabasket di UNY tahun ajaran 2008/2009. Ternyata *lay up shoot* melalui papan pantul hasilnya lebih efektif dibandingkan *lay up shoot* langsung ke ring basket. Hal ini dapat dilihat dengan besarnya rerata yaitu 6,50 untuk *lay up shoot* melalui papan pantul, dan 5,43 untuk *lay up shoot* langsung ke ring basket.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Faisal Imam Wicaksana (2005) yang berjudul “Tingkat Keterampilan *Lay up shoot* Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Imogiri Bantul Yogyakarta”. Hasil penelitian diperoleh bahwa

tingkat keterampilan *Lay up shoot* peserta ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Imogiri Bantul Yogyakarta, 4 siswa masuk dalam kategori sangat baik (18.18%), 6 siswa masuk dalam kategori baik (27.27%), 10 siswa masuk ke dalam kategori sedang (40.90%), 1 siswa masuk ke dalam kategori rendah (4.55%), dan 1 siswa masuk ke dalam kategori sangat rendah (4.55%). Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat Keterampilan *Lay up shoot* Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Imogiri Bantul Yogyakarta 6 siswa masuk dalam kategori baik (27.27%) dan sedang (40.90%).

3. Penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Bayu Aji Syahputra (2013) dengan judul: “Tingkat penguasaan teknik *lay up shoot* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler basket di SMP 1 Dukun” dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam penyusunan penelitian ini. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat penguasaan teknik *lay up shoot* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler basket di SMP N 1 Dukun. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan instrumen berupa lembar penelitian observasi yang dikembangkan dari Wissel hall. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMP N 1 Dukun, berjumlah 25 siswa. Teknik analisis data menggunakan analisis presentase yang terbagi menjadi 5 kategori, baik sekali, baik, cukup, kurang dan sangat kurang. Hasil penelitian diperoleh tingkat penguasaan teknik *lay up shoot* siswa ekstrakurikuler bolabasket di SMP N 1 Dukun sebanyak 3 orang (12%) dinyatakan baik sekali, 9 orang (36%) dinyatakan baik, 10 orang (40%)

dinyatakan cukup, 1 orang (4%) dinyatakan kurang, dan 2 orang (8%) dinyatakan kurang sekali.

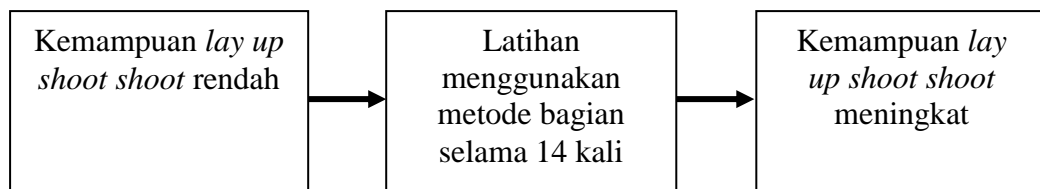
C. Kerangka Berpikir

Permainan bolabasket merupakan jenis olahraga yang menggunakan bola besar dan dimainkan dengan tangan. Permainan bolabasket mempunyai tujuan memasukan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan, serta menahan lawan agar tidak memasukan bola ke keranjang sendiri dengan cara lempar tangkap, menggiring dan menembak. Tembakan *lay up shoot* adalah jenis tembakan yang dilakukan dengan sedekat mungkin dengan ring basket yang didahului dengan lompat-langkah-lompat. *Lay up shoot* merupakan salah satu teknik bolabasket yang membutuhkan koordinasi yang tinggi dan gerakan yang kompleks. Banyak faktor yang mempengaruhi tingkat keterampilan peserta kegiatan ekstrakurikuler melakukan tembakan *lay up shoot* diantaranya: langkah kaki kurang panjang, tolakanya kurang kuat, saat menggiring bola tidak terkontrol, *timing* saat melepas bola di udara dengan langkah ayunan kaki tidak tepat.

Belajar gerak dimulai dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang kompleks, dari gerakan yang kurang tenaga ke yang lebih memerlukan tenaga. Begitu pula belajar *lay up shoot*, belajar *lay up shoot* harus diimbangi dahulu dengan latihan *dribble*, melepaskan bola dengan tenaga yang cukup dan *underbasket*. Setelah beberapa teknik tersebut dikuasai dengan baik, baru menginjak ke teknik yang lebih kompleks yaitu belajar *lay up shoot* untuk mencetak poin (memasukan bola ke dalam keranjang). Melalui *dribble* dan *shoot*

mencetak poin semakin mudah, maka dari itu diperlukan tembakan *lay up shoot* dari sisi manapun agar dapat banyak mencetak poin.

Kelebihan dengan metode bagian antara lain: (1) siswa dapat menguasai bagian-bagian teknik gerakan *lay up shoot* dengan baik dan benar. (2) siswa dapat terhindar dari kesalahan teknik, karena masing-masing teknik gerakan *lay up shoot* harus dikuasai baru ditingkatkan. Metode bagian merupakan bentuk latihan keterampilan yang dilakukan secara bagian per bagian dari keterampilan yang dipelajari. Bentuk keterampilan yang dipelajari dipilah-pilah ke dalam bentuk gerakan yang lebih mudah dan sederhana. Metode bagian merupakan cara pendekatan dimana mula-mula siswa diarahkan untuk mempraktikkan sebagian demi sebagian dari keseluruhan rangkaian gerakan, dan setelah bagian-bagian gerakan dikuasai baru mempraktikkannya secara keseluruhan. Adapun alur kerangka berpikir digambarkan sebagai berikut:



Gambar 7. Alur Kerangka Berpikir

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas, dapat dirumuskan hipotesis alternatif (H_a) yaitu: Ada pengaruh yang signifikan metode bagian terhadap peningkatan kemampuan *lay up shoot* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten.

41BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang bertujuan untuk menghubungkan kausalitas atau sebab-akibat. Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu “*One Group Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan (*treatment*), dengan demikian dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan antara sebelum diberi perlakuan dengan setelah diberi perlakuan (Sugiyono, 2007: 64). Penelitian ini akan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* kemampuan *lay up shoot* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten.

$$Y_1 \longrightarrow X \longrightarrow Y_2$$

Keterangan:

Y_1 : Pengukuran Awal (*Pretest*)

X : Perlakuan (*Treatment*)

Y_2 : Pengukuran Akhir (*Posttest*)

Tes dalam penelitian ini dilakukan sebanyak dua kali yaitu *pretest* sebelum *treatment* dan *posttest* sesudah *treatment*. Perbedaan antara *pretest* dan *posttest* ini diasumsikan merupakan efek dari *treatment* atau perlakuan. Sehingga hasil dari perlakuan diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan. *Treatment*/latihan dalam penelitian ini dilakukan selama 14 kali pertemuan, hal ini sesuai dengan pendapat Tjaliek Sugiardo (1991: 32) bahwa latihan selama 12-16 kali sudah dikatakan ada perubahan yang menetap.

B. Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian ini adalah kemampuan *lay up shoot* dan metode bagian. Definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kemampuan *lay up shoot* adalah salah satu cara jenis tembakan dalam permainan bolabasket yang sangat kompleks yang dilakukan dari jarak sedekat mungkin dengan ring basket (keranjang), dengan awalan lompat-langkah-lompat yang bertujuan untuk mencetak poin dalam permainan bolabasket, diukur menggunakan tes tembakan *lay up shoot*.
2. Metode bagian merupakan cara melatih suatu keterampilan olahraga yang dalam pelaksanaannya dilakukan bagian per bagian, dan setelah bagian-bagian keterampilan yang dipelajari dikuasai kemudian dilakukan atau dirangkaian secara keseluruhan. Latihan dilakukan selama 14 kali pertemuan.

C. Subjek Penelitian

Suharsimi Arikunto (2010: 115) populasi adalah seluruh subyek. Apabila seseorang ingin meneliti semua subjek yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya adalah penelitian populasi. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten yang berjumlah 16 siswa putri aktif dan dijadikan sebagai subjek penelitian, sehingga disebut penelitian populasi.

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah (Suharsimi Arikunto, 2010: 134). Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes. Adapun tes yang digunakan adalah tes keterampilan *lay up* dari Imam Sodikun (1992: 102), dengan validitas sebesar 0,734 dan reliabilitas sebesar 0,81. Pelaksanaan tes keterampilan *lay up shoot* sebagai berikut:

a. Tujuan

Mengukur kemampuan *lay up shoot* untuk pemula

b. Peralatan

Lapangan bolabasket, bolabasket, peluit, lembar pencatat skor

c. Petunjuk

Anak coba berada di dalam lapangan bagian samping kanan lapangan sambil memegang bola. Kemudian menggiring bola sendiri menuju ke basket kemudian melakukan gerakan *lay up shoot*.

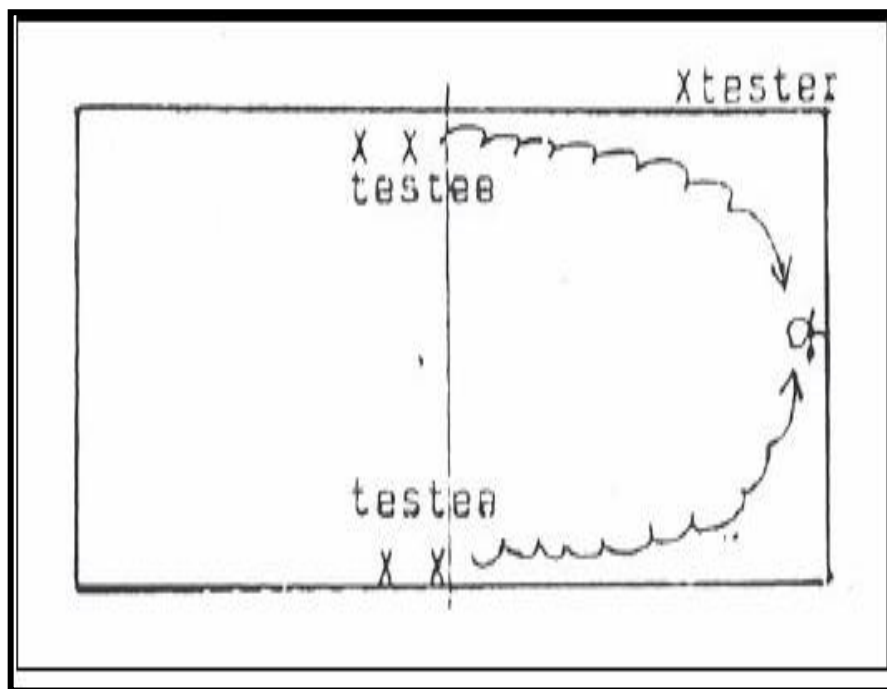
d. Skor

Tembakan yang sah adalah tembakan yang dilaksanakan dengan langkah *lay up shoot* yang benar dan menghasilkan bola masuk ke basket, dilaksanakan 10 kali tiap sisi. Skor berdasarkan bola masuk dengan langkah yang benar. Menurut Imam Sodikun (1992: 202) penilaian adalah jumlah skor yang diperoleh selama *lay up shoot* 10 kali, dan setiap bola masuk mendapatkan nilai 1.

e. Tahap pelaksanaan penelitian

1) *Testee* dikumpulkan dan diberi pengarahan

2) *Testee* melakukan pemanasan statis dan dinamis, kemudian melakukan *lay up shoot* sesuai kemampuannya sebelum melakukan tes. *Testee* yang melakukan *lay up shoot* dari sisi kanan dengan teknik *underhand* berada di setengah lapangan sebelah kanan, dan *testee* yang melakukan *lay up shoot* dari sisi sebelah kiri.



Gambar 8. Pelaksanaan Tes Tembakan *Lay Up Shoot*
(Sumber: Imam Sodikun, 1992: 125)

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2007: 308). Teknik pengumpulan data dilakukan pada saat *pretest* dan *posttest*. Setiap *testee* melakukan *lay up shoot* dengan teknik *lay up Shoot*

underhand pada sisi sebelah kiri dan *lay up shoot* dengan teknik *underhand* pada sisi sebelah kanan masing-masing 10 kali dan hasilnya dijumlahkan.

E. Teknik Analisis Data

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 16 yaitu yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok 1 (*pretest*) dan kelompok 2 (*posttest*). Apabila nilai $t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}}$, maka H_a ditolak, jika $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ maka H_a diterima. Menurut Sugiyono (2011: 122) rumus uji-t adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} - 2r \left(\frac{s_1}{\sqrt{n_1}}\right) \left(\frac{s_2}{\sqrt{n_2}}\right)}}$$

Keterangan:

- \bar{x}_1 : rata-rata sampel 1
- \bar{x}_2 : rata-rata sampel 2
- s_1 : simpangan baku sampel 1
- s_2 : simpangan baku sampel 2
- s_1^2 : varians sampel 1
- s_2^2 : varians sampel 2
- r : korelasi antara dua sampel

Menghitung persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut (Sutrisno Hadi, 1991: 31):

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

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

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten yang berjumlah 16 siswi. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 9 Februari – 16 Maret 2017. Latihan dilakukan selama 14 kali dengan 3 kali latihan dalam seminggu, yaitu pada hari Selasa, Kamis, dan Sabtu. Hasil data *pretest* dan *posttest* kemampuan *lay up shoot* peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan *Lay Up Shoot*

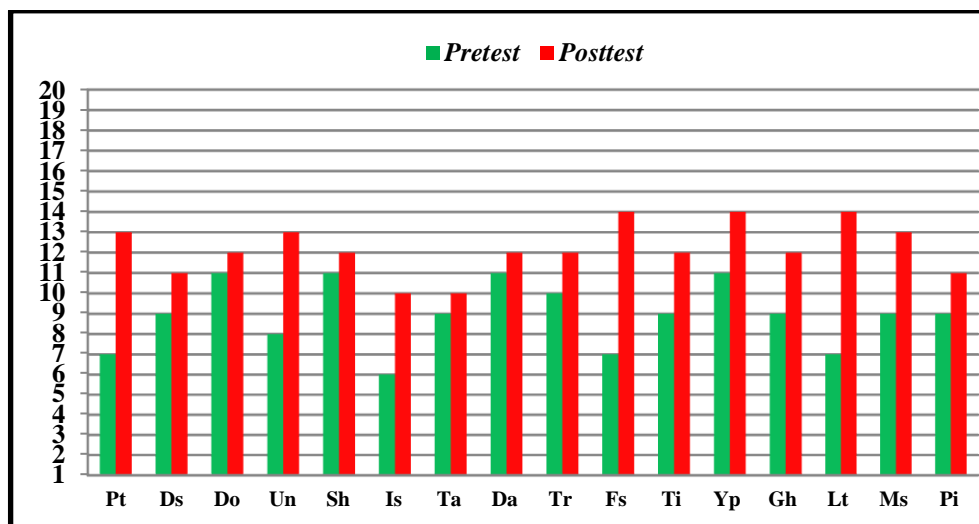
No	Nama	<i>Pretest</i>			<i>Posttest</i>		
		Kiri	Kanan	Σ	Kiri	Kanan	Σ
1	Pt	3	4	7	6	7	13
2	Ds	4	5	9	4	7	11
3	Do	5	6	11	5	7	12
4	Un	3	5	8	6	7	13
5	Sh	5	6	11	5	7	12
6	Is	2	4	6	2	8	10
7	Ta	4	5	9	4	6	10
8	Da	5	6	11	5	7	12
9	Tr	5	5	10	5	7	12
10	Fs	4	3	7	6	8	14
11	Ti	5	4	9	5	7	12
12	Yp	5	6	11	6	8	14
13	Gh	4	5	9	5	7	12
14	Lt	3	4	7	6	8	14
15	Ms	5	4	9	5	8	13
16	Pi	4	5	9	5	6	11

Hasil analisis statistik deskriptif *pretest* dan *posttest* kemampuan *lay up shoot* peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten, didapat nilai minimal = 6,00 nilai maksimal = 11,00, rata-rata (*mean*) = 8,94, dengan *std. Deviation* = 1,61. Sedangkan *posttest* didapat nilai minimal = 10,00, nilai maksimal = 14,00, rata-rata (*mean*) = 12,19, dengan *std. Deviation* = 1,28. Secara lengkap hasilnya sebagai berikut:

Tabel 2. Deskriptif Statistik

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	16	16
<i>Mean</i>	8,9375	12,1875
<i>Median</i>	9,0000	12,0000
<i>Mode</i>	9,00	12,00
<i>Std. Deviation</i>	1,61116	1,27639
<i>Minimum</i>	6,00	10,00
<i>Maximum</i>	11,00	14,00
<i>Sum</i>	143,00	195,00

Hasil *pretest* dan *posttest* kemampuan *lay up shoot* peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten dapat disajikan pada gambar 9 sebagai berikut:



Gambar 9. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan *Lay Up Shoot* Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten

2. Hasil Uji Hipotesis

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan metode bagian terhadap peningkatan kemampuan *lay up shoot* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten”, berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka metode bagian memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *lay up shoot* siswa. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai *sig* lebih kecil dari 0,05 ($Sig < 0,05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 3 sebagai berikut.

Tabel 3. Uji-t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kemampuan *Lay Up Shoot*

Kelompok	Rata-rata	t-test for Equality of means				
		t _{ht}	t _{tb}	Sig,	Selisih	%
<i>Pretest</i>	8,9375	6,245	2,131	0,000	3,25	36,36%
<i>Posttest</i>	12,1875					

Hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 6,245 dan $t_{tabel(0,05)(15)}$ 2,131 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t_{hitung} 6,245 $>$ $t_{tabel(0,05)(15)}$ 2,131, dan nilai signifikansi 0,000 $<$ 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan metode bagian terhadap peningkatan kemampuan *lay up shoot* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten”, diterima. Artinya metode bagian memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *lay up shoot* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten. Dari data *pretest* memiliki rerata 8,94, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 12,19.

Besarnya peningkatan kemampuan *lay up shoot* tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 0,71, dengan kenaikan persentase sebesar 36,36%.

B. Pembahasan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan metode bagian selama 14 kali pertemuan memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *lay up shoot* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten. Adapun urutan yang harus dilakukan sehingga akhirnya dapat ditarik kesimpulan adalah: (1) diadakan *pretest* dengan tujuan supaya status kemampuan *lay up shoot* awal siswa diketahui, (2) pemberian *treatment* metode bagian sebanyak 14 kali pertemuan, (3) kemudian yang terakhir adalah diadakannya *posttest* yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan kemampuan *lay up shoot* terhadap subjek yang diberi perlakuan.

Mengetahui adanya pengaruh metode bagian terhadap hasil kemampuan *lay up shoot* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten dapat dibuktikan dengan uji-t. Uji-t akan menampilkan besar nilai t-hitung dan signifikansinya. Ada tidaknya pengaruh kemampuan *lay up shoot* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten setelah melakukan latihan dengan metode bagian dapat diketahui dari nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* pada uji-t tersebut.

Hasil uji-t menunjukkan bahwa metode bagian memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *lay up shoot* pada peserta

ekstrakurikuler bolabasket di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten, hal ini dibuktikan dengan $t_{hitung} 6,245 > t_{tabel\ tabel(0,05)(15)} 2,131$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Kemampuan *lay up shoot* siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten mengalami peningkatan setelah melakukan latihan metode bagian dengan ditunjukkan oleh nilai *post-test* lebih besar dari pada nilai *pre-test*. Hal ini dibuktikan dengan nilai kenaikan persentase sebesar 36,36%.

Hal tersebut diperkuat oleh penelitian Heli Harmoko (2013) bahwa metode pembelajaran bagian lebih efektif pengaruhnya daripada metode keseluruhan terhadap peningkatan gerak dasar pukulan *forehand* tenis meja. Nilai peningkatan kelompok metode bagian lebih baik dibandingkan dengan kelompok metode keseluruhan, dengan selisih rata-rata peningkatan antar tes awal dan tes akhir (Md) pada kelompok metode bagian sebesar 13,77 poin, sedangkan kelompok metode keseluruhan didapat selisih rata-rata peningkatan antar tes awal dan tes akhir sebesar 12,54 poin. Dengan demikian bahwa dari kedua metode pembelajaran ini, maka metode bagian lebih tinggi pengaruhnya dibandingkan kelompok metode keseluruhan

Metode bagian pada umumnya diterapkan untuk mempelajari jenis keterampilan yang cukup sulit atau kompleks. Harsono (2015: 142) menyatakan, “Pada umumnya guru mengajarkan suatu teknik dengan *part method*, hal ini disebabkan karena: (1) siswa belum banyak tahu mengenai cara melaksanakan teknik atau keterampilan, (2) agar siswa melakukan teknik sesuai dengan keinginan guru”. Menurut Rusli Lutan (2002: 411) bahwa, “Metode bagian atau parsial dapat diterapkan jika struktur gerak agak kompleks, sehingga

kemungkinan untuk memperoleh hasil belajar yang maksimum akan diperoleh jika komponen-komponen gerak dilatih”.

Sugiyanto (2000: 67) menyatakan ”Metode bagian merupakan cara pendekatan dimana mula-mula siswa diarahkan untuk mempraktekan sebagian demi sebagian dari keseluruhan rangkaian gerakan, dan setelah bagian-bagian gerakan dikuasai baru mempraktekan secara keseluruhan”. Ditambahkan Djoko Pekik Irianto (2002: 85) bahwa metode bagian merupakan cara mempelajari gerak demi gerakan secara bertahap. Dengan metode bagian, suatu gerakan yang memiliki tingkat kompleksitas tinggi akan disajikan secara bertahap untuk selanjutnya baru drangkai menjadi suatu gerak yang utuh setelah bagian-bagian gerakan tersebut dikuasai dengan baik. Suatu bagian gerakan yang dipisahkan bukan berarti harus dipraktikkan secara terpisah tetapi bisa dipisahkan apabila perlu dipisahkan.

Gerak yang terjadi dalam aktivitas olahraga, merupakan akibat adanya stimulus yang diproses di dalam otak dan selanjutnya direspon melalui kontraksi otot, setelah menerima perintah dari sistem komando syaraf, yaitu otak. Oleh karena itu keterampilan gerak selalu berhubungan dengan sistem motorik internal tubuh manusia yang hasilnya dapat diamati sebagai perubahan posisi sebagian badan atau anggota badan (Schmidt & Lee, 2008: 334). Belajar gerak merupakan suatu rangkaian asosiasi latihan atau pengalaman yang dapat mengubah kemampuan gerak ke arah kinerja keterampilan gerak tertentu. Sehubungan dengan hal tersebut, perubahan keterampilan gerak dalam belajar gerak merupakan indikasi terjadinya proses belajar gerak yang dilakukan oleh

seseorang. Dengan demikian, keterampilan gerak yang diperoleh bukan hanya dipengaruhi oleh faktor kematangan gerak melainkan juga oleh faktor proses belajar gerak. Selanjutnya gerak yang dilakukan secara berulang-ulang akan tersimpan dalam memori pelaku yang sewaktu-waktu akan muncul bila ada stimulus yang sama. Untuk itu, keterampilan gerak dalam olahraga harus selalu dilatihkan secara berulang-ulang agar tidak mudah hilang dari memori, sehingga individu tetap terampil dalam setiap melakukan gerakan.

Peningkatan kemampuan yang terjadi dikarenakan adanya asosiasi pengetahuan yang diperoleh anak pada pertemuan sebelumnya dengan pengetahuan yang baru dan asosiasi tersebut semakin kuat ketika dilakukan secara berulang. Hal ini berdasarkan pada teori belajar *law of exercise* yang dikemukakan oleh Thondrike (Rahyubi, 2012: 164) yang menyatakan bahwa “prinsip hukum latihan menunjukkan bahwa prinsip utama dalam belajar adalah pengulangan, semakin sering diulangi materi pelajaran akan semakin dikuasai”. Hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian Hands & Martin (2003: 9) menemukan bahwa program pembelajaran aktivitas jasmani (gerak fundamental) yang diintegrasikan dengan pembelajaran di sekolah secara signifikan dapat meningkatkan kemampuan kognitif, psikomotorik, dan afektif anak.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode bagian terhadap peningkatan kemampuan *lay up shoot* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten, dengan $t_{hitung} 6,245 > t_{tabel\ tabel(0,05)(15)} 2,131$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan kenaikan persentase sebesar 36,36%.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi yaitu: Jika siswa dan guru/pelatih mengetahui bahwa metode bagian mampu meningkatkan kemampuan *lay up shoot* siswa, maka metode bagian dapat digunakan untuk variasi bentuk latihan agar kemampuan *lay up shoot* siswa dapat meningkat.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Walaupun penelitian ini telah dilakukan dengan maksimal, namun tetap disadari bahwa penelitian ini tetap tidak terlepas dari segala keterbatasan yang ada, baik dari faktor internal maupun faktor eksternal siswa. Keterbatasan penelitian ini antara lain adalah:

1. Sampel tidak di asramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar *treatment*, meskipun peneliti sudah menghimbau sebelumnya untuk tidak melakukan kegiatan dengan aktivitas yang tinggi di luar latihan.

2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes kemampuan *lay up shoot* siswa, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
3. Tidak ada variabel pembanding.

D. Saran-Saran

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

1. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah variabel pembanding.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar sampel harus lebih dikontrol.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Bayu Aji Syahputra (2013). *Tingkat Penguasaan Teknik Lay Up Shoot pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Basket di SMP 1 Dukun. Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Andi Suhendro. (2009). *Dasar-Dasar Kepeatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Asep Herry Hernawan. (2013). *Pengembangan Kurikulum dan Pembelajaran*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.
- Bijak Laksono Putro. (2015). Perbandingan Metode *Part Practice* Dengan Metode *Whole Practice* dalam Pembelajaran *Shooting* Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Volume 03 Nomor 02 Tahun 2015, 586 – 590.
- Bompa, O.T. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Toronto: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Dedy Sumiyarsono. (2002). *Keterampilan Bolabasket*. Yogyakarta: FIK UNY.
- _____. (2006). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Bolabasket*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Depdikbud. (2013). *Permendikbud No 81 A tentang Implementasi Kurikulum*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepeatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Engkos Kosasih. (2008). *Olahraga (teknik dan program latihan)*. Jakarta: Akademika Pressindo.
- Faisal Imam Wicaksana. (2005). *Tingkat Keterampilan Lay Up Shoot Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA N 1 Imogiri Bantul Yogyakarta. Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- FIBA. (2010). *Peraturan Resmi Bolabasket*. San Juan, Puerto Rico; FIBA.
- Hands, B.P. & Martin, M. (2003). Implement-ing a fundamental movement skill program in an early childhood setting: The children's perspectives. *Health Sciences Papers and Journal Articles*. Fremantle WA: University of Notre Dame.
- Harsono. (2015). *Kepeatihan Olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

- Heli Harmoko. (2013). Pengaruh Metode Pembelajaran Bagian dan Keseluruhan terhadap Pukulan *Forehand* Tenismeja. *Jurnal Skripsi*. Lampung: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung
- Hoy, Len and Carter. (1985). *Tackle Basketball*. London. Hutchinson Publishing Group.
- Imam Sodikun. (1992). *Olahraga Pilihan Bolabasket*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Kaplan, Bobby. (2012). *Bbal Basics for Kids: A Basketball Handbook*. Bloomington: iUniverse.
- Kumar, Rajeev. (2012). *Scientific Methods of Coaching and Training*. Delhi : Jain Media Graphics.
- Moh.Uzer Usman. (1993). *Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Muhajir. (2007). "*Pendidikan Jasmani dan Praktik*". Jakarta: Erlangga.
- Nuril Ahmadi (2007). *Permainan Bolabasket*. Era Intermdia. Solo.
- Oliver, John. (2009). *Dasar-dasar Bolabasket*. Bandung: PT. Intan Sejati.
- Perbasi. (2004). *Peraturan Permainan Bolabasket*. Jakarta: Pengurus Besar Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia.
- Rahyubi, H. (2012). *Teori-teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik Deskripsi dan Tinjauan Kritis*. Bandung: Nusa Media.
- Rohmat Mulyana. (2011). *Mengartikulasikan Pendidikan Nilai*. Bandung: Alfabeta.
- Rusli Lutan. (2002). *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Satria Wijayanto. (2009). Perbedaan Efektifitas Tembakan *Lay Up Shoot* dengan Cara Melalui Papan Pantul dan Langsung ke Ring Basket Pada Mahasiswa Putra yang Mengikuti UKM Bolabasket di UNY Tahun Ajaran 2008/2009. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Schmidt, R.A & Lee, T.D. (2008). *Motor Learning and Performance (5th ed)*. Champaign: Human Kinetics.
- Singh, A.B. (2012). *Sport Training*. Delhi: Chawla Offset Printers.

- Sugiyanto. (2006). *Belajar Gerak I*. Surakarta: UNS Press.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2011). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta. Jogja Global Media.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek*. Edisi Revisi. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharto. (2010). *Ketahuilah Tingkat Kebugaran Jasmani Anda*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukintaka. (2002). *Permainan dan Metodik; Buku II*. Jakarta: Tarate Bandung.
- Sutrisno Hadi. (1991). *Metodologi research jilid IV*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Tjaliek Soegiardo. (1991). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Tohar. (2014). *Ilmu Kepelatihan Lanjut*. Semarang: FIK UNNES.
- Tri Ani Hastuti. (2008). Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket Terhadap Pembibitan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani* (Nomor 1 tahun 2008). Hlm. 63.
- Wissel, Hall. (2006). *Langkah Sukses dalam Bolabasket*. (Terjemahan Bagus Pribadi). United State: Champaign, IL. (Buku asli diterbitkan tahun 1997).
- Yafis Ahmad. (2012). Penerapan Metode Penelitian Teknik Dasar dengan Metode Global Bagian Terhadap *Service Backhand* Bulutangkis. *Tesis tidak diterbitkan*. Surabaya: ENESA.

LAMPIRAN

Lampiran 1.Surat Izin Penelitian dari Fakultas



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541
Email : humas_fik@uny.ac.id Website : fik.uny.ac.id

Nomor : 050/UN.34.16/PP/2017.

06 Februari 2017.

Lamp. : 1Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

**Yth. : Ka. Bappeda Kab. Klaten
Jl. Pemuda No. 294 Gedung Pemda II Lt.2 Klaten,
Jawa Tengah.**

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Mahfud.
NIM : 11601241001.
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).
Dosen Pembimbing : Indah Prasetyawati Tri P.S., M.Or.
NIP : 19821214 201012 2 004.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Februari s.d April 2017.
Tempat/Objek : SMK Negeri 1 Jogonalan, Klaten.
Judul Skripsi : Peningkatan Kemampuan Lay Up Shoot Melalui Metode Bagian pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten Tahun Ajaran 2016/2017.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Dekan

Prof. Dr. Wasman S. Suherman, M.Ed.
NIP. 196409071988121001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMK N 1 Jogonalan, Klaten.
2. Kaprodi PJKR.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian Bappeda



PEMERINTAH KABUPATEN KLATEN
**BADAN PERENCANAAN PENELITIAN DAN
PENGEMBANGAN DAERAH**

Jl. Pemuda No. 294 Gedung Pemda II Lt. 2 Telp. (0272)321046 Psw 314-318 Faks 328730
KLATEN 57424

Nomor : 072/97/II/31
Lampiran : -
Perihal : **Ijin Penelitian**

Klaten, 7 Februari 2017
Kepada Yth.
Ka. SMKN 1 Jogonalan
Di
KLATEN

Menunjuk Surat dari Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY Nomor 050/UN.34.16/PP/2017 Tanggal 6 Februari 2017 Perihal Permohonan Ijin Penelitian, dengan hormat kami beritahukan bahwa di Instansi/Wilayah yang Saudara pimpin akan dilaksanakan Penelitian oleh :

Nama : Mahfud
Alamat : Karangmalang, Yogyakarta
Pekerjaan : Mahasiswa UNY
Penanggungjawab : Prof. Dr.Wawan S Suherman, M.Ed
Judul/Topik : Peningkatan Kemampuan Lay Up Shoot Melalui Metode Bagian Pada Peserta Ekstra kurikuler Bola Basket di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten Tahun Ajaran 2016/2017
Jangka Waktu : 3 Bln (7 Februari s/d 7 Mei 2017)
Catatan : Menyerahkan Hasil Penelitian berupa **Hard Copy** dan **Soft Copy** Ke Bidang PPPE BAPPEDA Kabupaten Klaten

Demikian atas kerjasama yang baik selama ini kami ucapkan terima kasih

An. BUPATI KLATEN
Kepala BAPPEDA
Kepala Bidang PPPE



Tembusan disampaikan Kepada Yth :

1. Ka. Kantor Kesbangpol Kab. Klaten
2. Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY
3. Yang bersangkutan
4. Arsip

Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian dari SMK Negeri 1 Jogonalan



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
**SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 1
JOGONALAN**

Jalan Yogya-Solo, Tegalmas, Prawatan, Jogonalan, Klaten Kode Pos 57452 Telp. 0272-322097
Faksimile 0272-3351360 Surat Elektronik smkn_jogsa@yahoo.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 420 / 423.1/248/III/2017

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Drs. Dionisius Pramu Aji
NIP : 19640913 198903 1 011
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMK Negeri 1 Jogonalan

Menerangkan bahwa :

Nama : MAHFUD
Pekerjaan : Mahasiswa UNY
Alamat : Karangmalang, Yogyakarta

Nama tersebut di atas adalah Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan, yang telah melaksanakan penelitian yang dilaksanakan Kamis, 9 Pebruari 2017 s/d. Kamis, 16 Maret 2017 di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten dengan Judul ***“Peningkatan Kemampuan Lay Up Shoot Melalui Metode Bagian Pada Peserta Ekstra Kurikuler Bola Basket di SMK Negeri 1 Jogonalan, Klaten Tahun Ajaran 2016 / 2017”***.

Demikian Surat Keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jogonalan, 1 April 2017
Kepala Sekolah,


Drs. Dionisius Pramu Aji
NIP. 19640913 198903 1 011

Lampiran 4. Surat Izin *Expert Judgement* 1

**SURAT KETERANGAN
EXPERT JUDGEMENT**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fitria Dwi Andriyani, S.Pd, M.Or.

NIP : 198805102012122006

Menerangkan bahwa program latihan dan instrument penelitian Tugas Akhir Skripsi saudara:

Nama : Mahfud

NIM : 11601241001

Jurusan/Prodi : POR/PIKR

Judul TAS : Peningkatan Kemampuan Lay Up Shoot Melalui Metode Bagian Pada
Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten
Tahun Ajaran 2016/2017

Telah memenuhi syarat sebagai program latihan dan instrument penelitian guna
pengambilan data.

Yogyakarta, 2 Februari 2017

Yang menvalidasi,



Fitria Dwi Andriyani, S.Pd, M.Or.
NIP: 198805102012122006

Lampiran 5. Surat Izin *Expert Judgement* 2

**SURAT KETERANGAN
EXPERT JUDGEMENT**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Herka Maya Jatmika, S.Pd.Jas.,M.Pd.

NIP : 198201012005011001

Menerangkan bahwa program latihan dan instrument penelitian Tugas Akhir Skripsi saudara:

Nama : Mahfud

NIM : 11601241001

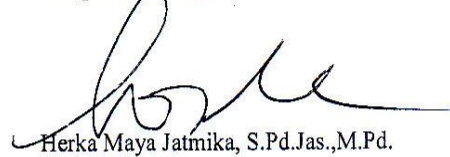
Jurusan/Prodi : POR/PJKR

Judul TAS : Peningkatan Kemampuan Lay Up Shoot Melalui Metode Bagian Pada
Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMK Negeri 1 Jogonalan Klaten
Tahun Ajaran 2016/2017

Telah memenuhi syarat sebagai program latihan dan instrument penelitian guna
pengambilan data.

Yogyakarta, 8 Februari 2017

Yang menvalidasi,



Herka Maya Jatmika, S.Pd.Jas.,M.Pd.

NIP:198201012005011001

Lampiran 6 .Absen Siswa

DAFTAR HADIR PROGRAM LATHAN SISWI EKTRAKURIKULER BOLA BASKET
SMKN 1 JOGONALAN KLATREN TAHUN AJARAN
2016/2017

NO	NAMA	KELAS	BULAN												KET		
			FEBRUARI						MARET								
			11	14	16	18	21	23	25	28	02	04	07	09	11	14	
1	Yesi P.PW	XI AK1	Ju	Ju	Ju	Ju	Ju	Ju	Ju	Ju	Ju	Ju	Ju	Ju	Ju	Ju	
2	Diascuti	XI AK2	Daf	Daf	Daf	Daf	Daf	Daf	Daf	Daf	Daf	Daf	Daf	Daf	Daf	Daf	
3	Dina	XI AK1	Mm	Mm	Mm	Mm	Mm	Mm	Mm	Mm	Mm	Mm	Mm	Mm	Mm	Mm	ijin tgl 25
4	Dona	XI TEG	Am	Am	Am	Am	Am	Am	Am	Am	Am	Am	Am	Am	Am	Am	
5	Puput	XI API	Pm	Pm	Pm	Pm	Pm	Pm	Pm	Pm	Pm	Pm	Pm	Pm	Pm	Pm	
6	Sfi	XI API	Sm	Sm	Sm	Sm	Sm	Sm	Sm	Sm	Sm	Sm	Sm	Sm	Sm	Sm	ijin tgl 18
7	Tiwi	XI API	Sm	Sm	Sm	Sm	Sm	Sm	Sm	Sm	Sm	Sm	Sm	Sm	Sm	Sm	saekt tgl 23
8	Fanda	XI AP2	Sm	Sm	Sm	Sm	Sm	Sm	Sm	Sm	Sm	Sm	Sm	Sm	Sm	Sm	ijin tgl 25
9	Putri	XI AP2	Dm	Dm	Dm	Dm	Dm	Dm	Dm	Dm	Dm	Dm	Dm	Dm	Dm	Dm	
10	Galuh	X PM2	Gm	Gm	Gm	Gm	Gm	Gm	Gm	Gm	Gm	Gm	Gm	Gm	Gm	Gm	
11	Linda	X PM1	Am	Am	Am	Am	Am	Am	Am	Am	Am	Am	Am	Am	Am	Am	saekt tgl 02
12	Tia	X AK3	Am	Am	Am	Am	Am	Am	Am	Am	Am	Am	Am	Am	Am	Am	ijin tgl 09
13	Ving	X AK3	Am	Am	Am	Am	Am	Am	Am	Am	Am	Am	Am	Am	Am	Am	ijin tgl 28
14	Tantry	X AK3	Am	Am	Am	Am	Am	Am	Am	Am	Am	Am	Am	Am	Am	Am	ijin tgl 24
15	Islah	X TG2	Am	Am	Am	Am	Am	Am	Am	Am	Am	Am	Am	Am	Am	Am	ijin tgl 23
16	Mirca	X AK4	Dm	Dm	Dm	Dm	Dm	Dm	Dm	Dm	Dm	Dm	Dm	Dm	Dm	Dm	ijin tgl 29

Lampiran 7. SK Ektrakurikuler Bola Basket



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
**SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 1
JOGONALAN**

Jalan Yogya-Solo, Tegalmas, Prawatan, Jogonalan, Klaten Kode Pos 57452 Telp. 0272-322097
Faksimile 0272-3351360 Surat Elektronik smkn_jogsa@yahoo.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 420/423.1/344/IV/2017

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : **Drs. Dionisius Pramu Aji**
NIP : 19640913 198903 1 011
Pangkat/Golongan : Pembina Tk.I, IV/b
Jabatan : Kepala Sekolah

Menerangkan bahwa di SMK Negeri 1 Jogonalan benar-benar ada kegiatan Exstra Kurikuler "BASKET"

Demikian Surat Keterangan ini dibuat agar dapat di pergunakan sebagaimana mestinya dan menjadikan periksa bagi yang berkepentingan.

Jogonalan, 25 April 2017

Kepala Sekolah,



Drs. Dionisius Pramu Aji

Drs. Dionisius Pramu Aji
NIP. 19640913 198903 1 011

Lampiran 8. Data *Pretest* dan *Posttest*

**DATA PRETEST KEMAMPUAN LAY UP
SISI KIRI**

No	Nama	Repetisi										Hasil
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Pt	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	3
2	Ds	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	4
3	Do	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	5
4	Un	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	3
5	Sh	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	5
6	Is	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	2
7	Ta	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	4
8	Da	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	5
9	Tr	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	5
10	Fs	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	4
11	Ti	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	5
12	Yp	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	5
13	Gh	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	4
14	Lt	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	3
15	Ms	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	5
16	Pi	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	4

SISI KANAN

No	Nama	Repetisi										Hasil
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Pt	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	4
2	Ds	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	5
3	Do	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	6
4	Un	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	5
5	Sh	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	6
6	Is	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	4
7	Ta	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	5
8	Da	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	6
9	Tr	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	5
10	Fs	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	3
11	Ti	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	4
12	Yp	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	6
13	Gh	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	5
14	Lt	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	4
15	Ms	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	4
16	Pi	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	5

**DATA POSTTEST KEMAMPUAN LAY UP
SISI KIRI**

No	Nama	Repetisi										Hasil
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Pt	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	6
2	Ds	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	4
3	Do	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	5
4	Un	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	6
5	Sh	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	5
6	Is	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	2
7	Ta	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	4
8	Da	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	5
9	Tr	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	5
10	Fs	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	6
11	Ti	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	5
12	Yp	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	6
13	Gh	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	5
14	Lt	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	6
15	Ms	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	5
16	Pi	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	5

SISI KANAN

No	Nama	Repetisi										Hasil
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Pt	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	7
2	Ds	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	7
3	Do	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	7
4	Un	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	7
5	Sh	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	7
6	Is	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	8
7	Ta	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	6
8	Da	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	7
9	Tr	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	7
10	Fs	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	8
11	Ti	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	7
12	Yp	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	8
13	Gh	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	7
14	Lt	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	8
15	Ms	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	8
16	Pi	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	6

**RANGKUMAN HASIL KEMAMPUAN LAY UP PRETEST DAN
POSTTEST**

No	Nama	Pretest			Posttest		
		Kiri	Kanan	Σ	Kiri	Kanan	Σ
1		3	4	7	6	7	13
2		4	5	9	4	7	11
3		5	6	11	5	7	12
4		3	5	8	6	7	13
5		5	6	11	5	7	12
6		2	4	6	2	8	10
7		4	5	9	4	6	10
8		5	6	11	5	7	12
9		5	5	10	5	7	12
10		4	3	7	6	8	14
11		5	4	9	5	7	12
12		5	6	11	6	8	14
13		4	5	9	5	7	12
14		3	4	7	6	8	14
15		5	4	9	5	8	13
16		4	5	9	5	6	11

Lampiran 9. Deskriptif Statistik

Statistics

		Pretest	Posttest
N	Valid	16	16
	Missing	0	0
Mean		8.9375	12.1875
Median		9.0000	12.0000
Mode		9.00	12.00
Std. Deviation		1.61116	1.27639
Minimum		6.00	10.00
Maximum		11.00	14.00
Sum		143.00	195.00

Pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6	1	6.2	6.2	6.2
	7	3	18.8	18.8	25.0
	8	1	6.2	6.2	31.2
	9	6	37.5	37.5	68.8
	10	1	6.2	6.2	75.0
	11	4	25.0	25.0	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

Posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10	2	12.5	12.5	12.5
	11	2	12.5	12.5	25.0
	12	6	37.5	37.5	62.5
	13	3	18.8	18.8	81.2
	14	3	18.8	18.8	100.0
Total	16	100.0	100.0		

Lampiran 10. Uji t

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	8.9375	16	1.61116	.40279
	Posttest	12.1875	16	1.27639	.31910

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	16	-.026	.923

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Pretest - Posttest	-3.25000	2.08167	.52042	-4.35924	-2.14076	-6.245	15	.000

Lampiran 11. Tabel t

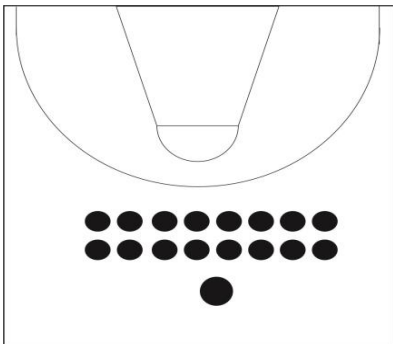
Tabel IV
Tabel Nilai-Nilai t

d. b.	Taraf Signifikansi							
	50%	40%	20%	10%	5%	2%	1%	0,1%
1	1,000	1,376	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657	636,691
2	0,816	1,061	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925	31,598
3	0,765	0,978	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841	12,941
4	0,741	0,941	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604	8,610
5	0,727	0,920	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032	6,859
6	0,718	0,906	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707	5,959
7	0,711	0,896	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499	5,405
8	0,706	0,889	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355	5,041
9	0,703	0,883	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250	4,781
10	0,700	0,879	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169	4,587
11	0,697	0,876	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106	4,457
12	0,695	0,873	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055	4,318
13	0,694	0,870	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012	4,221
14	0,692	0,868	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977	4,140
15	0,691	0,866	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947	4,073
16	0,690	0,865	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921	4,015
17	0,689	0,863	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898	3,965
18	0,688	0,862	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878	3,922
19	0,688	0,861	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861	3,883
20	0,687	0,860	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845	3,850
21	0,686	0,859	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831	3,819
22	0,686	0,858	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819	3,792
23	0,685	0,858	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807	3,767
24	0,685	0,857	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797	3,745
25	0,684	0,856	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787	3,725
26	0,684	0,856	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779	3,707
27	0,684	0,855	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771	3,690
28	0,683	0,855	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763	3,674
29	0,683	0,854	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756	3,659
30	0,683	0,854	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750	3,646
40	0,681	0,851	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704	3,551
60	0,679	0,848	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660	3,480
120	0,677	0,845	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617	3,375
∞	0,674	0,842	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576	3,290

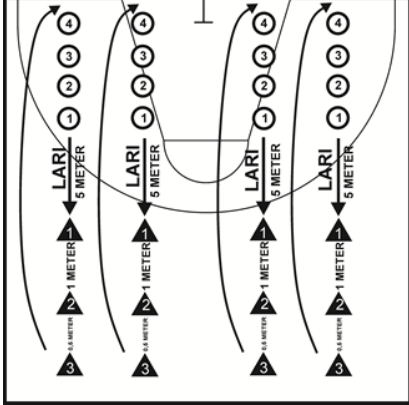
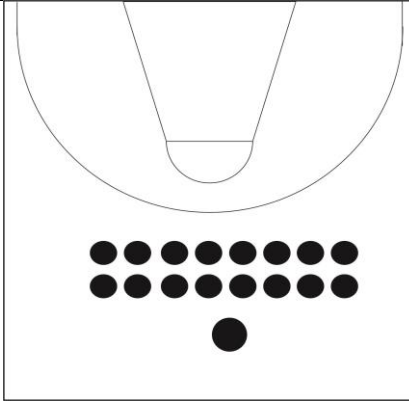
Lampiran 12. Program Latihan

SESI LATIHAN PER SATU KALI LATIHAN

Cabang olahraga : Bola Basket
 Pertemuan : 1
 Waktu : 75 Menit
 Sasaran : *Dribble* dan awalan *lay up*
 Perlengkapan : Bola basket ukuran 6 (2 bola),Pluit,*Cone*

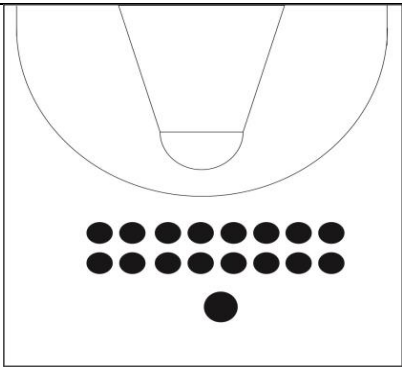
NO	MATERI	WAKTU	GAMBAR	KETERANGAN
1.	Pembukaan a.Doa b.Pengarahan c. <i>Stretching</i> statis dan dinamis d. <i>Jogging</i>	15 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Siswi dibariskan lalu berdoa untuk memulai kegiatan. - Pelatih memberikan pengarahan berkaitan dengan materi yang akan diberikan. - Siswi diarahkan untuk melakukan <i>stretching</i> statis dan dinamis dimulai dari kepala sampai kaki. - Pertama mengangkat dagu keatas dengan kedua ibu jari tangan, kemudian gerakan mendorong bagian belakang kepala kebawah hingga dagu mengenai badan, dan gerakan menoleh ke samping kiri dan kanan masing-masing gerakan 1x8 hitungan. - Dilanjutkan dengan mengangkat kedua tangan ke atas, samping kiri dan kanan, depan dan belakang masing-masing 1x8 hitungan. - Kemudian perenggangan pinggang dengan berusaha mencium lutut semaksimal

				<p> mungkin kemudian kembali berdiri</p> <ul style="list-style-type: none"> - Terakhir perenggangan kaki dengan mengangkat lutut dan diarahkan sedekat mungkin dengan dada, dan gerakan menarik kaki ke belakang hingga tumit kaki menyentuh pantat. - Setelah selesai siswi jogging 3 kali memutari lapangan. - Kemudian siswi dibariskan menghadap papan ring basket dan memantulkan bola basket ke papan secara bergantian selama 2 menit.
2.	<p>Kegiatan Inti</p> <p>a. latihan pola <i>dribble</i> dan <i>passing</i></p>	50 menit 20 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Siswi dibagi menjadi 2 kelompok disudut lapangan seperti pada gambar. - Siswi kelompok A melakukan <i>dribble</i> menuju titik X, kemudian <i>passing</i> menuju kelompok B kemudian kembali ke belakang barisan kelompoknya. - Siswi kelompok B <i>dribble</i> menuju titik Y kemudian <i>passing</i> ke kelompok A, dan berlari kembali kebarisan kelompoknya.
	<p>b. Pengenalan langkah <i>lay up</i></p>	30 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Pelatih membagi siswi menjadi 4 kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 4 orang. - Pelatih

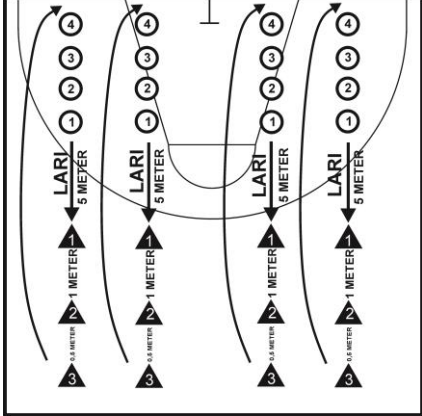
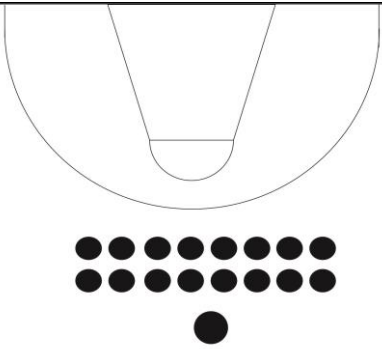
				<p>mengintruksikan siswi nomor 1 tiap kelompok berlari sejauh 5 meter menuju <i>cone</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswi diharuskan melangkah dari <i>cone</i> pertama selebar mungkin dengan menggunakan kaki kanan dan di ikuti oleh kaki kiri melangkah untuk melompat setinggi-tingginya di <i>cone</i> ke 2 dan berusaha sampai di <i>cone</i> ke 3. - Setelah melakukan langkah para siswi memutar dan mengambil tempat dibelakang barisan kelompok masing-masing. - Begitu seterusnya dilanjutkan oleh siswi nomor 2, 3, dan 4.
3.	Penutupan a.Pendinginan b.Evaluasi materi c.berdoa	10 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Siswi dibariskan kemudian melakukan pendinginan. - Setelah pendinginan pelatih mengevaluasi hasil latihan. - kemudian diakhiri dengan berdoa sebelum barisan dibubarkan.

SESI LATIHAN PER SATU KALI LATIHAN

Cabang olahraga : Bola Basket
 Pertemuan : II
 Waktu : 75 Menit
 Sasaran : *Dribble* dan langkah *lay up*
 Perlengkapan : Bola basket ukuran 6 (2 bola),Pluit, *Cone*

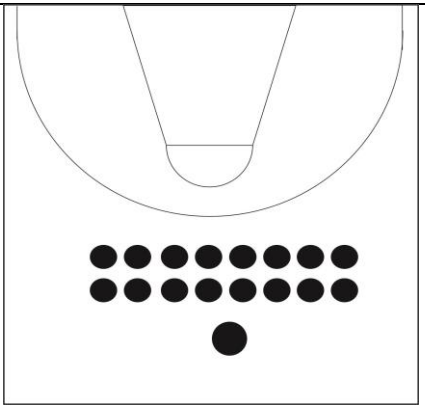
NO	MATERI	WAKTU	GAMBAR	KETERANGAN
1.	Pembukaan a.Doa b.Pengarahan c. <i>Stretching</i> statis dan dinamis d. <i>Jogging</i>	15 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Siswi dibariskan lalu berdoa untuk memulai kegiatan. - Pelatih memberikan pengarahan berkaitan dengan materi yang akan diberikan. - Siswi diarahkan untuk melakukan <i>stretching</i> statis dan dinamis dimulai dari kepala sampai kaki. - Pertama mengangkat dagu keatas dengan kedua ibu jari tangan, kemudian gerakan mendorong bagian belakang kepala kebawah hingga dagu mengenai badan, dan gerakan menoleh ke samping kiri dan kanan masing-masing gerakan 1x8 hitungan. - Dilanjutkan dengan mengangkat kedua tangan ke atas, samping kiri dan kanan, depan dan belakang masing-masing 1x8 hitungan. - Kemudian perenggangan pinggang dengan berusaha mencium lutut semaksimal mungkin kemudian kembali berdiri

				<ul style="list-style-type: none"> - Terakhir perenggangan kaki dengan mengangkat lutut dan diarahkan sedekat mungkin dengan dada, dan gerakan menarik kaki ke belakang hingga tumit kaki menyentuh pantat. - Setelah selesai siswi jogging 3 kali memutari lapangan. Kemudian siswi dibariskan menghadap papan ring basket dan memantulkan bola basket ke papan secara bergantian selama 2 menit.
2.	<p>Kegiatan Inti</p> <p>a. Pola latihan <i>dribble</i> dan <i>passing</i></p>	<p>50 menit</p> <p>20 menit</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Siswi dibagi menjadi 2 kelompok disudut lapangan seperti pada gambar. - Siswi kelompok A melakukan <i>dribble</i> menuju titik X, kemudian <i>passing</i> menuju kelompok B kemudian kembali ke belakang barisan kelompoknya. - Siswi kelompok B <i>dribble</i> menuju titik Y kemudian <i>passing</i> ke kelompok A, dan berlari kembali kebarisan kelompoknya.

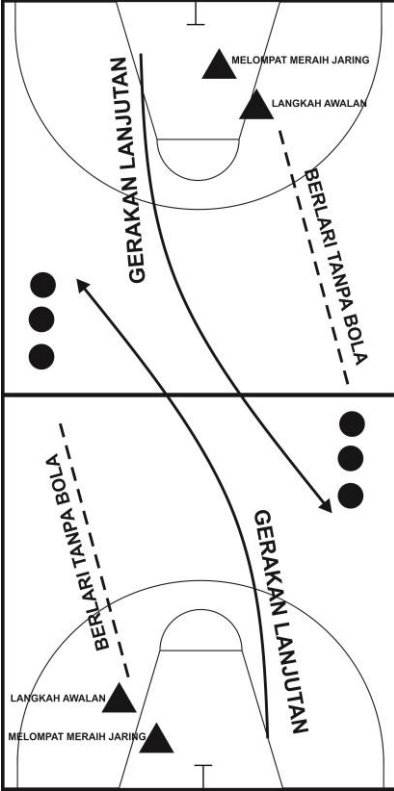
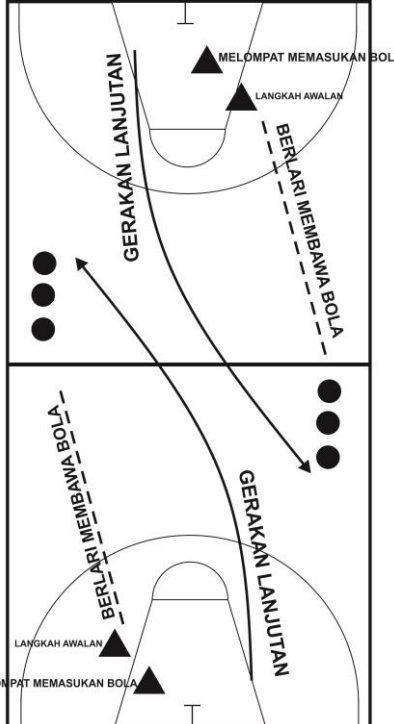
	<p>b. Pengenalan langkah <i>lay up</i></p>	<p>30 menit</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Pelatih membagi siswi menjadi 4 kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 4 orang. - Pelatih mengintruksikan siswi nomor 1 tiap kelompok berlari sejauh 5 meter menuju <i>cone</i>. - Siswi diharuskan melangkah dari <i>cone</i> pertama selebar mungkin dengan menggunakan kaki kanan dan di ikuti oleh kaki kiri melangkah untuk melompat setinggi-tingginya di <i>cone</i> ke 2 dan berusaha sampai di <i>cone</i> ke 3. - Setelah melakukan langkah para siswi memutar dan mengambil tempat dibelakang barisan kelompok masing-masing. - Begitu seterusnya dilanjutkan oleh siswi nomor 2, 3, dan 4.
<p>3.</p>	<p>Penutupan a. Pendinginan b. Evaluasi materi c. berdoa</p>	<p>10 menit</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Siswi melakukan pendinginan. - Setelah pendinginan pelatih mengevaluasi hasil latihan. - Kemudian diakhiri dengan berdoa sebelum barisan dibubarkan.

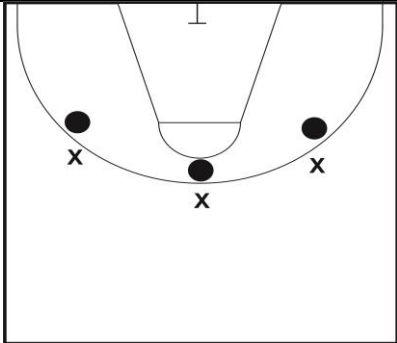
SESI LATIHAN PER SATU KALI LATIHAN

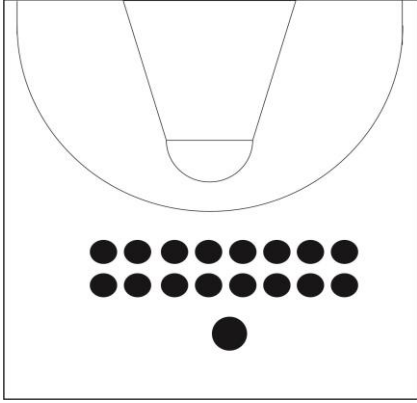
Cabang olahraga : Bola Basket
 Pertemuan : III
 Waktu : 75 Menit
 Sasaran : *Dribble* dan langkah *lay up*
 Perlengkapan : Bola basket ukuran 6 (2 bola),Pluit, *Cone*

NO	MATERI	WAKTU	GAMBAR	KETERANGAN
1.	Pembukaan a.Doa b.Pengarahan c. <i>Stretching</i> statis dan dinamis d. <i>Jogging</i>	15 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Siswi dibariskan lalu berdoa untuk memulai kegiatan. - Pelatih memberikan pengarahannya berkaitan dengan materi yang akan diberikan. - Siswi diarahkan untuk melakukan <i>stretching</i> statis dan dinamis dimulai dari kepala sampai kaki. - Pertama mengangkat dagu keatas dengan kedua ibu jari tangan, kemudian gerakan mendorong bagian belakang kepala kebawah hingga dagu mengenai badan, dan gerakan menoleh ke samping kiri dan kanan masing-masing gerakan 1x8 hitungan. - Dilanjutkan dengan mengangkat kedua tangan ke atas, samping kiri dan kanan, depan

				<p>dan belakang masing-masing 1x8 hitungan.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kemudian perenggangan pinggang dengan berusaha mencium lutut semaksimal mungkin kemudian kembali berdiri - Terakhir perenggangan kaki dengan mengangkat lutut dan diarahkan sedekat mungkin dengan dada, dan gerakan menarik kaki ke belakang hingga tumit kaki menyentuh pantat. - Setelah selesai siswi jogging 3 kali memutari lapangan. Kemudian siswi dibariskan menghadap papan ring basket dan memantulkan bola basket ke papan secara bergantian selama 2 menit.
2.	<p>Kegiatan Inti</p> <p>a. Latihan pola <i>passing</i> dan <i>dribble</i></p>	<p>50 menit</p> <p>15 menit</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Siswi dibagi menjadi 2 kelompok disudut lapangan seperti pada gambar - Siswi kelompok A melakukan <i>dribble</i> menuju titik X, kemudian <i>passing</i> menuju kelompok B kemudian kembali ke belakan barisan

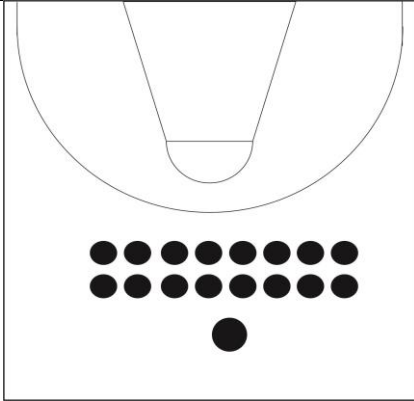
	<p>b.Latihan langkah <i>lay up</i> lanjutan tanpa bola dan menggunakan bola.</p>	<p>15 menit</p>		<p>kelompoknya.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswi kelompok B <i>dribble</i> menuju titik Y kemudian <i>passing</i> ke kelompok A, dan berlari kembali kebarisan kelompoknya - Siswi dibagi menjadi 2 kelompok utara dan selatan. - Siswa digaris tengah lapangan dan melakukan gerakan <i>lay up</i> tanpa bola. - Pertama siswi berlari menuju ring untuk melakukan gerakan <i>lay up</i> tanpa bola. - Ketika siswi berada di <i>cone</i> pertama siswi mulai mengambil langkah selebar mungkin dengan kaki kanan untuk awalan <i>lay up</i>, kemudian melangkah dengan kaki kiri di <i>cone</i> ke 2 dan melompat berusaha mencapai jaring. - Kemudian siswi mendarat dengan kedua kaki dan berlari memutar kembali kebelakang barisan kelompoknya. - Setelah 15 menit melakukan tanpa bola, 5 menit
		<p>5 menit</p>		

	<p>c. <i>Game fun 3</i> lawan 3</p>	<p>15 menit</p>		<p>terakhir siswi melakukan gerakan <i>lay up</i> menggunakan bola tapi tidak di <i>dribble</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswi dibagi menjadi beberapa tim dimana 1 tim terdiri dari 3 orang siswi. - Peraturan dimodifikasi yaitu siswi hanya boleh melakukan <i>dribble</i> 3 kali dan di haruskan untuk passing dan melakukan <i>shooting</i>. - Hal ini untuk melatih kerjasama tim. - Tim yang berhasil mencetak 3 angka lebih dahulu adalah pemenangnya, dan tim kalah di gantikan oleh tim lain.
--	---	-----------------	--	--

3.	Penutupan a. Pendinginan b. Evaluasi materi c. berdoa	10 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Siswi melakukan pendinginan. - Setelah pendinginan pelatih mengevaluasi hasil latihan. - Kemudian diakhiri dengan berdoa sebelum barisan dibubarkan.
----	--	----------	--	--

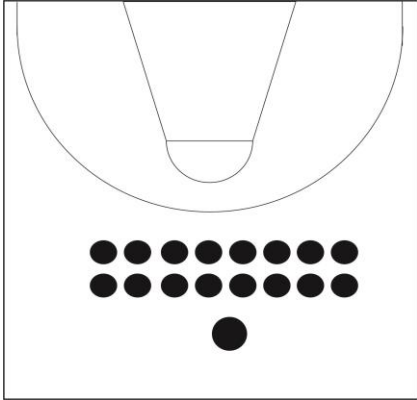
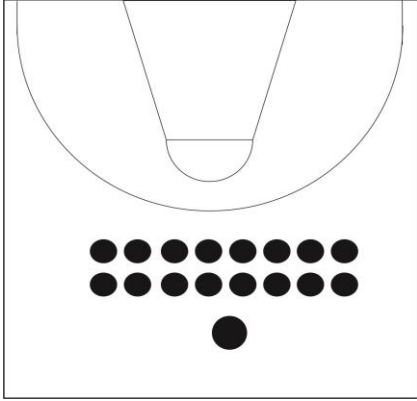
SESI LATIHAN PER SATU KALI LATIHAN

Cabang olahraga : Bola Basket
 Pertemuan : IV
 Waktu : 75 Menit
 Sasaran : *Dribble, Passing* dan *Lay up*
 Perlengkapan : Bola basket ukuran 6 (2 bola),Pluit, *Cone*

NO	MATERI	WAKTU	GAMBAR	KETERANGAN
1.	Pembukaan a.Doa b.Pengarahan c. <i>Stretching</i> statis dan dinamis d. <i>Jogging</i>	15 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Siswi dibariskan lalu berdoa untuk memulai kegiatan. - Pelatih memberikan pengarahan berkaitan dengan materi yang akan diberikan. - Siswi diarahkan untuk melakukan <i>stretching</i> statis dan dinamis dimulai dari kepala sampai kaki. - Pertama mengangkat dagu keatas dengan kedua ibu jari tangan, kemudian gerakan mendorong bagian belakang kepala kebawah hingga dagu mengenai badan, dan gerakan menoleh ke samping kiri dan kanan masing-masing gerakan 1x8 hitungan. - Dilanjutkan dengan mengangkat kedua tangan ke atas, samping kiri dan kanan, depan

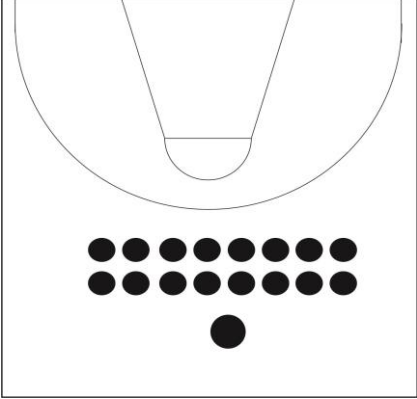
				<p>dan belakang masing-masing 1x8 hitungan.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kemudian perenggangan pinggang dengan berusaha mencium lutut semaksimal mungkin kemudian kembali berdiri - Terakhir perenggangan kaki dengan mengangkat lutut dan diarahkan sedekat mungkin dengan dada, dan gerakan menarik kaki ke belakang hingga tumit kaki menyentuh pantat. - Setelah selesai siswi jogging 3 kali memutar lapangan. Kemudian siswi dibariskan menghadap papan ring basket dan memantulkan bola basket ke papan secara bergantian selama 2 menit.
2.	<p>Kegiatan Inti</p> <p>a. Latihan pola <i>dribble</i> dan <i>passing</i></p>	<p>50 menit</p> <p>15 menit</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Siswi dibagi menjadi 2 kelompok. - Siswi melakukan <i>dribble</i> kiri dan kanan sesuai dengan arah <i>cone</i> yang di tuju. Setelah sampai pada kun terakhir bola di <i>passing</i> pasas siswi kelompok lain

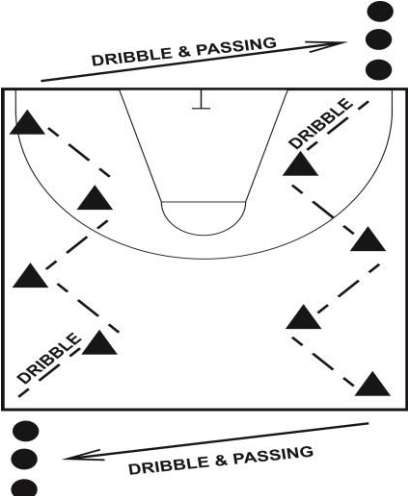
	<p>b.Latihan langkah <i>lay up</i> menggunakan bola tanpa <i>dribble</i>.</p>	<p>20 menit</p>		<p>kemudian berbaris di belakang barisan menunggu giliran.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswi dibagi menjadi 2 kelompok utara dan selatan. - Siswa digaris tengah lapangan dan melakukan gerakan <i>lay up</i> tanpa <i>dribble</i>. - Pertama siswi berlari menuju ring untuk melakukan gerakan <i>lay up</i> menggunakan bola tapi tidak <i>mendribble</i>. - Ketika siswi berada di <i>cone</i> pertama siswi mulai mengambil langkah selebar mungkin dengan kaki kanan untuk awalan <i>lay up</i>, kemudian melangkah dengan kaki kiri di <i>cone</i> ke 2 dan melompat berusaha memasukkan bola ke dalam ring. - Kemudian siswi mendarat dengan kedua kaki dan mengambil bola hasil <i>lay up</i> dan <i>passing</i> ke kelompoknya kemudian berlari
--	---	-----------------	--	--

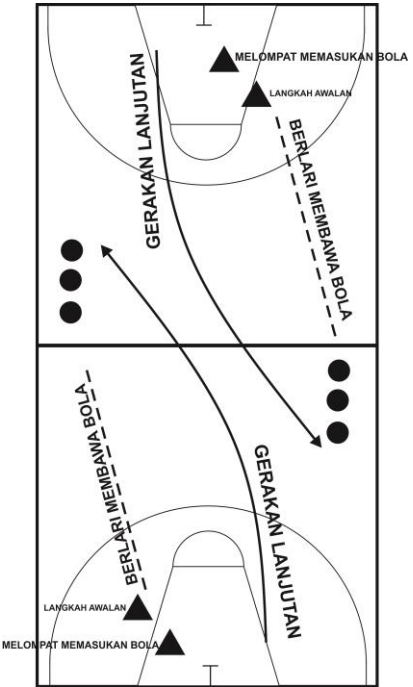
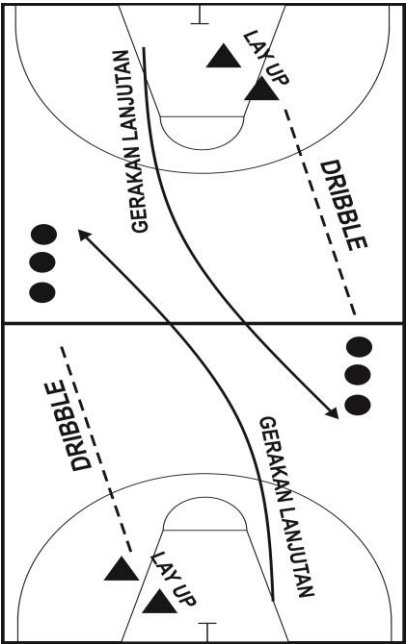
	<p>c. Latihan penguatan otot tangan dan kaki</p>	<p>15 menit</p>		<p>kembali ke belakang barisan kelompoknya.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswi dibariskan menjadi 2 berbanjar - Kemudian melakukan <i>push up</i> 10 kali 3 set. - Setelah istirahat siswi melakukan lompat ditempat 5 kali 3 set - Hal ini dilakukan untuk menambah kekuatan lengan dan kaki.
<p>3.</p>	<p>Penutupan a. Pendinginan b. Evaluasi materi c. berdoa</p>	<p>10 menit</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Siswi melakukan pendinginan. - Setelah pendinginan pelatih mengevaluasi hasil latihan. - Kemudian diakhiri dengan berdoa sebelum barisan dibubarkan.

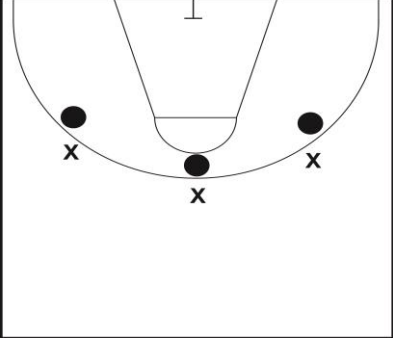
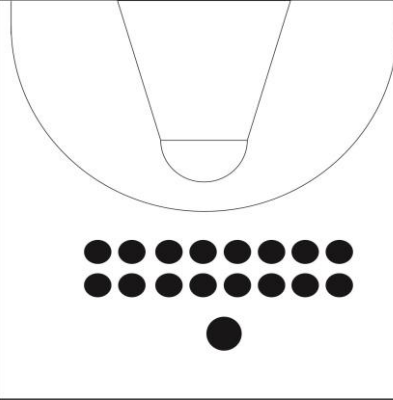
SESI LATIHAN PER SATU KALI LATIHAN

Cabang olahraga : Bola Basket
 Pertemuan : V
 Waktu : 75 Menit
 Sasaran : *Dribble, passing* dan *lay up*
 Perlengkapan : Bola basket ukuran 6 (2 bola),Pluit,*Cone*

NO	MATERI	WAKTU	GAMBAR	KETERANGAN
1.	Pembukaan a. Doa b. Pengarahan c. <i>Stretching</i> statis dan dinamis d. <i>Jogging</i>	15 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Siswi dibariskan lalu berdoa untuk memulai kegiatan. - Pelatih memberikan pengarahan berkaitan dengan materi yang akan diberikan. - Siswi diarahkan untuk melakukan <i>stretching</i> statis dan dinamis dimulai dari kepala sampai kaki. - Pertama mengangkat dagu keatas dengan kedua ibu jari tangan, kemudian gerakan mendorong bagian belakang kepala kebawah hingga dagu mengenai badan, dan gerakan menoleh ke samping kiri dan kanan masing-masing gerakan 1x8 hitungan. - Dilanjutkan dengan mengangkat kedua tangan ke atas, samping kiri dan kanan, depan dan belakang masing-

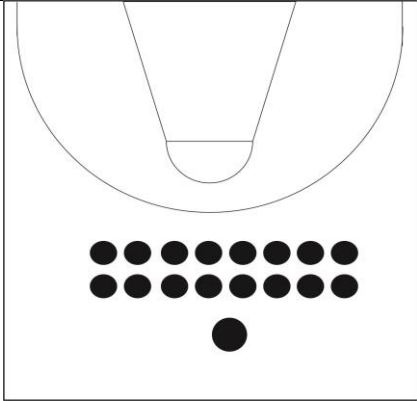
				<p>masing 1x8 hitungan.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kemudian perenggangan pinggang dengan berusaha mencium lutut semaksimal mungkin kemudian kembali berdiri - Terakhir perenggangan kaki dengan mengangkat lutut dan diarahkan sedekat mungkin dengan dada, dan gerakan menarik kaki ke belakang hingga tumit kaki menyentuh pantat. - Setelah selesai siswi jogging 3 kali memutari lapangan. Kemudian siswi dibariskan menghadap papan ring basket dan memantulkan bola basket ke papan secara bergantian selama 2 menit.
2.	Kegiatan Inti a. Latihan pola <i>dribble</i> dan <i>passing</i> .	50 menit 15 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Siswi dibagi menjadi 2 kelompok. - Siswi melakukan <i>dribble</i> kiri dan kanan sesuai dengan arah <i>cone</i> yang di tuju. Setelah sampai pada kun terakhir bola di <i>passing</i> pаса siswi kelompok lain kemudian berbaris di belakang barisan menunggu

	<p>b.Latihan <i>Lay up</i> menggunakan bola tanpa <i>dribble</i> dan menggunakan <i>dribble</i>.</p>	<p>10 menit</p>		<p>giliran.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswi dibagi menjadi 2 kelompok utara dan selatan. - Siswa digaris tengah lapangan dan melakukan gerakan <i>lay up</i> tanpa <i>dribble</i>. - Pertama siswi berlari menuju ring untuk melakukan gerakan <i>lay up</i> menggunakan bola tapi tidak <i>mendribbe</i>. - Ketika siswi berada di <i>cone</i> pertama siswi mulai mengambil langkah selebar mungkin dengan kaki kanan untuk awalan <i>lay up</i>, kemudian melangkah dengan kaki kiri di <i>cone</i> ke 2 dan melompat berusaha memasukkan bola ke dalam ring. - Kemudian siswi mendarat dengan kedua kaki dan mengambil bola hasil <i>lay up</i> dan <i>passing</i> ke kelompoknya kemudian berlari kembali ke belakang barisan kelompoknya. - Setelah siswi
		<p>10 menit</p>		

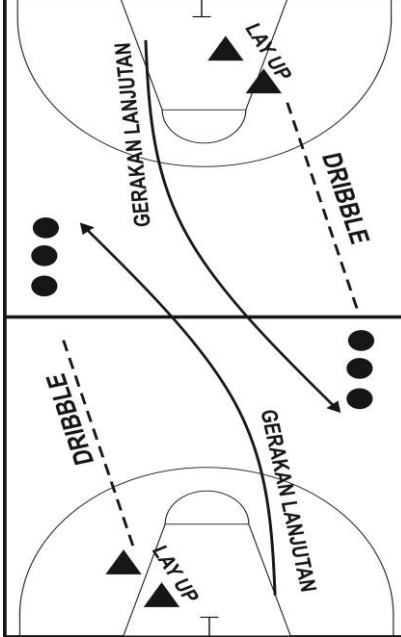

	<p>c. <i>Game fun 3</i> lawan 3</p>	<p>15 menit</p>		<p>melakukan 10 menit tanpa <i>dribble</i>, 10 menit kemudian siswi melakukan gerakan <i>lay up</i> dengan <i>mendribble</i> bola.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa digaris tengah - Siswi dibagi menjadi beberapa tim dimana 1 tim terdiri dari 3 orang siswi. - Peraturan dimodifikasi yaitu siswi hanya boleh melakukan/mencetak poin dengan <i>lay up</i>. - Hal ini dilakukan untuk membiasakan siswi melakukan langkah <i>lay up</i>.
<p>3.</p>	<p>Penutupan a. Pendinginan b. Evaluasi materi c. berdoa</p>	<p>10 menit</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Siswi melakukan pendinginan. - Setelah pendinginan pelatih mengevaluasi hasil latihan - Kemudian diakhiri dengan berdoa sebelum barisan dibubarkan.

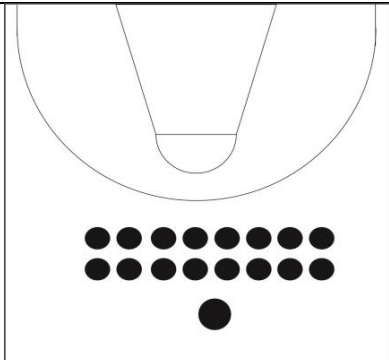
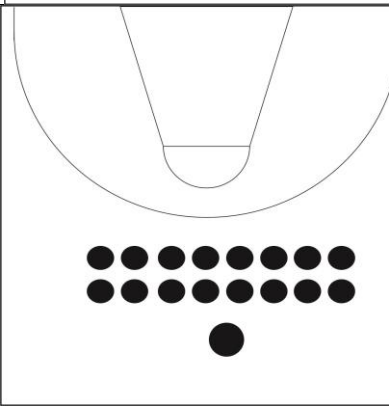
SESI LATIHAN PER SATU KALI LATIHAN

Cabang olahraga : Bola Basket
 Pertemuan : VI
 Waktu : 75 Menit
 Sasaran : Pola latihan *dribble*, *Passing* dan *lay up*
 Perlengkapan : Bola basket ukuran 6 (2 bola),Pluit, *Cone*

NO	MATERI	WAKTU	GAMBAR	KETERANGAN
1.	Pembukaan a.Doa b.Pengarahan c. <i>Stretching</i> statis dan dinamis d. <i>Jogging</i>	15 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Siswi dibariskan lalu berdoa untuk memulai kegiatan. - Pelatih memberikan pengarahan berkaitan dengan materi yang akan diberikan. - Siswi diarahkan untuk melakukan <i>stretching</i> statis dan dinamis dimulai dari kepala sampai kaki. - Pertama mengangkat dagu keatas dengan kedua ibu jari tangan, kemudian gerakan mendorong bagian belakang kepala kebawah hingga dagu mengenai badan, dan gerakan menoleh ke samping kiri dan kanan masing-masing gerakan 1x8 hitungan. - Dilanjutkan dengan mengangkat kedua tangan ke atas, samping kiri dan kanan, depan

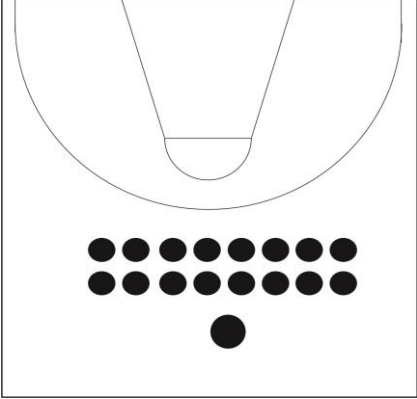
				<p>dan belakang masing-masing 1x8 hitungan.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kemudian perenggangan pinggang dengan berusaha mencium lutut semaksimal mungkin kemudian kembali berdiri - Terakhir perenggangan kaki dengan mengangkat lutut dan diarahkan sedekat mungkin dengan dada, dan gerakan menarik kaki ke belakang hingga tumit kaki menyentuh pantat. - Setelah selesai siswi jogging 3 kali memutari lapangan. Kemudian siswi dibariskan menghadap papan ring basket dan memantulkan bola basket ke papan secara bergantian selama 2 menit.
2.	<p>Kegiatan Inti a. Latihan gerakan <i>lay up</i> penuh.</p>	<p>50 menit 15 menit</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Siswi dibagi menjadi 2 kelompok utara dan selatan. - Siswa digaris tengah lapangan dan melakukan <i>lay up</i>. - Siswi <i>mendribble</i> bola ke arah ring untuk melakukan <i>lay up</i>. - Ketika siswi berada di <i>cone</i>

	<p>b. Latihan pola <i>lay up</i></p>	<p>20 menit</p>		<p>pertama siswi mulai mengambil langkah dengan kaki kanan untuk awalan <i>lay up</i>, kemudian langkah pendek dengan kaki kiri di <i>cone</i> ke dua dan loncat untuk melakukan <i>lay up shoot</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswi dibagi menjadi 2 kelompok disisi kiri dan kanan garis <i>three poin shoot</i>. - Siswi dari sisi kiri <i>passing</i> kemudian siswi dari sisi kanan berlari menerima bola <i>passing</i> dan melakukan <i>lay up</i> menuju ring. - Siswi yang melakukan <i>passing</i> langsung berlari menuju ring untuk melakukan <i>rebond</i>. - Kemudian bertukar posisi kelompok.
	<p>c. Latihan penguatan tangan dan kaki</p>	<p>15 menit</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Siswi dibariskan menjadi 2 berbanjar - Kemudian melakukan <i>push up</i> 10 kali 3 set. - Setelah istirahat siswi melakukan lompat ditempat 5 kali 3 set. - Hal ini dilakukan

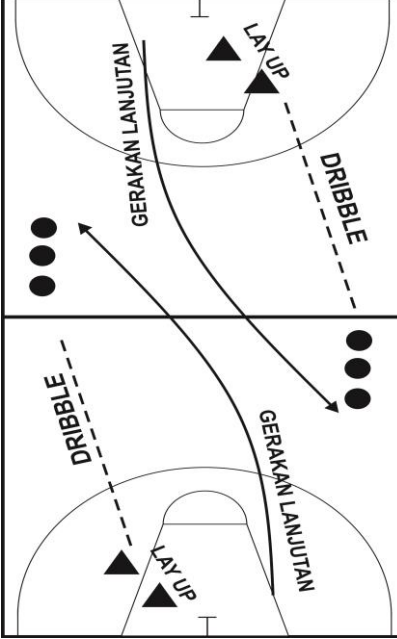
				<p>untuk menambah kekuatan lengan dan kaki siswi.</p>
3.	<p>Penutupan a. Pendinginan b. Evaluasi materi c. berdoa</p>	10 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Siswi melakukan pendinginan. - Setelah pendinginan pelatih mengevaluasi hasil latihan. - Kemudian diakhiri dengan berdoa sebelum barisan dibubarkan.

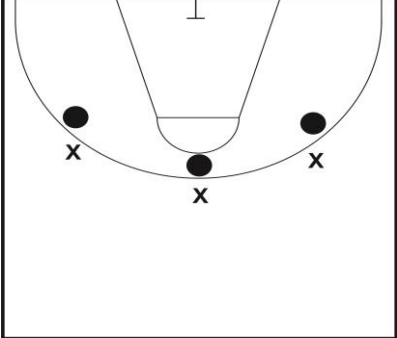
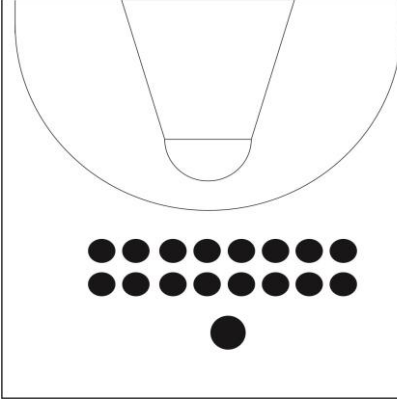
SESI LATIHAN PER SATU KALI LATIHAN

Cabang olahraga : Bola Basket
 Pertemuan : VII
 Waktu : 75 Menit
 Sasaran : Pola latihan *dribble*, *Passing* dan *lay up*
 Perlengkapan : Bola basket ukuran 6 (2 bola),Pluit, *Cone*

N O	MATERI	WAKT U	GAMBAR	KETERANGAN
1.	Pembukaan a. Doa b. Pengarahan c. <i>Stretching</i> statis dan dinamis d. <i>Jogging</i>	15 menit	 <p>The diagram shows a simplified basketball court layout. At the top, there is a semi-circular key (the free-throw lane) with a smaller semi-circular area inside it representing the key-in. Below the key, there are 15 black dots arranged in two rows of 8 dots each, with one dot centered below the second row, representing a basketball. The entire diagram is enclosed in a rectangular box.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Siswi dibariskan lalu berdoa untuk memulai kegiatan. - Pelatih memberikan pengarahan berkaitan dengan materi yang akan diberikan. - Siswi diarahkan untuk melakukan <i>stretching</i> statis dan dinamis dimulai dari kepala sampai kaki. - Pertama mengangkat dagu keatas dengan kedua ibu jari tangan, kemudian gerakan mendorong bagian belakang kepala kebawah hingga dagu mengenai badan, dan gerakan menoleh ke samping kiri dan kanan masing-masing gerakan 1x8 hitungan. - Dilanjutkan dengan mengangkat kedua tangan ke atas, samping kiri dan kanan, depan dan belakang masing-

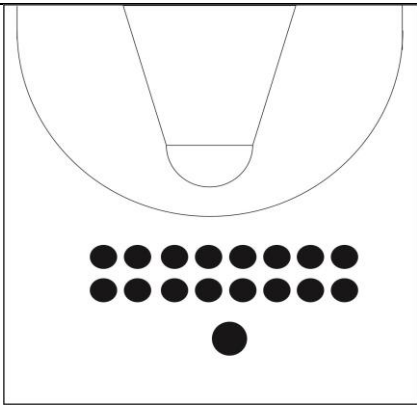
				<p>masing 1x8 hitungan.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kemudian perenggangan pinggang dengan berusaha mencium lutut semaksimal mungkin kemudian kembali berdiri - Terakhir perenggangan kaki dengan mengangkat lutut dan diarahkan sedekat mungkin dengan dada, dan gerakan menarik kaki ke belakang hingga tumit kaki menyentuh pantat. - Setelah selesai siswi jogging 3 kali memutari lapangan. Kemudian siswi dibariskan menghadap papan ring basket dan memantulkan bola basket ke papan secara bergantian selama 2 menit.
2.	<p>Kegiatan Inti a.Latihan gerakan <i>lay up</i> penuh.</p>	<p>50 menit 15 menit</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Siswi dibagi menjadi 2 kelompok utara dan selatan. - Siswa digaris tengah lapangan dan melakukan <i>lay up</i>. - Siswi <i>mendribble</i> bola ke arah ring untuk melakukan <i>lay up</i>. - Ketika siswi berada di <i>cone</i> pertama siswi mulai mengambil

	<p>b. Latihan pola <i>lay up</i></p>	<p>20 menit</p>		<p>langkah dengan kaki kanan untuk awalan <i>lay up</i>, kemudian langkah pendek dengan kaki kiri di <i>cone</i> ke dua dan loncat untuk melakukan <i>lay up shoot</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswi dibagi menjadi 2 kelompok disisi kiri dan kanan garis <i>three poin shoot</i>. - Siswi dari sisi kiri <i>passing</i> kemudian siswi dari sisi kanan berlari menerima bola <i>passing</i> dan melakukan <i>lay up</i> menuju ring. - Siswi yang melakukan <i>passing</i> langsung berlari menuju ring untuk melakukan <i>rebound</i>. - Kemudian bertukar posisi kelompok.
	<p>c. <i>Game fun 3</i> lawan 3</p>	<p>15 menit</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Siswi dibagi menjadi beberapa tim dimana 1 tim terdiri dari 3 orang siswi. - Peraturan dimodifikasi yaitu siswi hanya boleh melakukan/mencetak poin dengan <i>lay up</i>. - Hal ini dilakukan untuk membiasakan siswi melakukan langkah <i>lay up</i>.

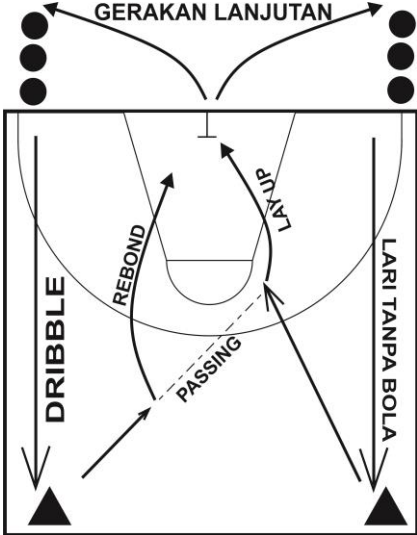
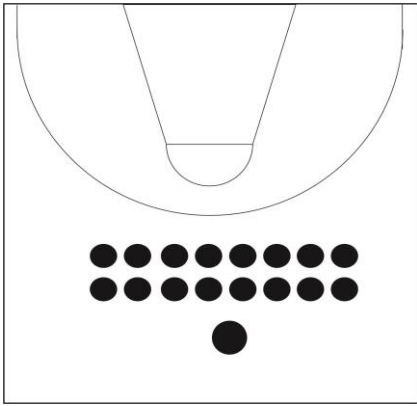
				
3.	Penutupan a. Pendinginan b. Evaluasi materi c. berdoa	10 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Siswi melakukan pendinginan. - Setelah pendinginan pelatih mengevaluasi hasil latihan. - Kemudian diakhiri dengan berdoa sebelum barisan dibubarkan.

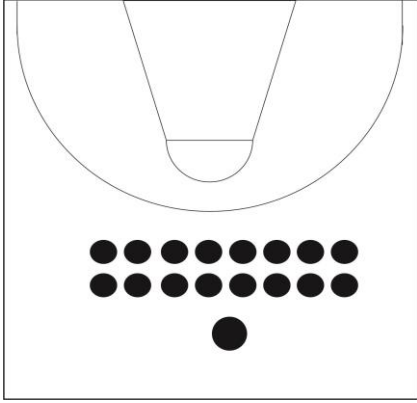
SESI LATIHAN PER SATU KALI LATIHAN

Cabang olahraga : Bola Basket
 Pertemuan : VIII
 Waktu : 75 Menit
 Sasaran : *Dribble, Passing* dan *Lay up*
 Perlengkapan : Bola basket ukuran 6 (2 bola), *Pluit, Cone*

NO	MATERI	WAKTU	GAMBAR	KETERANGAN
1.	Pembukaan a. Doa b. Pengarahan c. <i>Stretching</i> statis dan dinamis d. <i>Jogging</i>	15 menit	 <p>The diagram shows a simplified basketball court layout. At the top, there is a semi-circular key (the free-throw lane) with a smaller semi-circular key-in-the-key. Below the key, there are 15 black dots arranged in two rows of eight, with one dot centered below the second row, representing a basketball. This diagram is used to illustrate the starting position for the stretching exercises mentioned in the text.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Siswi dibariskan lalu berdoa untuk memulai kegiatan. - Pelatih memberikan pengarahan berkaitan dengan materi yang akan diberikan. - Siswi diarahkan untuk melakukan <i>stretching</i> statis dan dinamis dimulai dari kepala sampai kaki. - Pertama mengangkat dagu keatas dengan kedua ibu jari tangan, kemudian gerakan mendorong bagian belakang kepala kebawah hingga dagu mengenai badan, dan gerakan menoleh ke samping kiri dan kanan masing-masing gerakan 1x8 hitungan. - Dilanjutkan dengan mengangkat kedua tangan ke atas, samping kiri dan kanan, depan

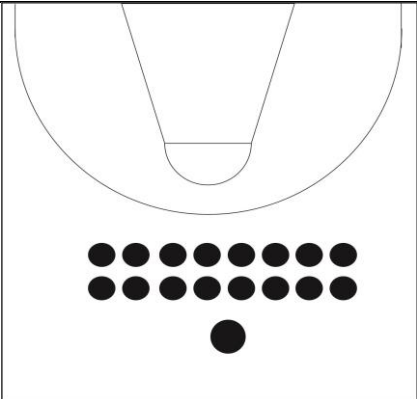
				<p>dan belakang masing-masing 1x8 hitungan.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kemudian perenggangan pinggang dengan berusaha mencium lutut semaksimal mungkin kemudian kembali berdiri - Terakhir perenggangan kaki dengan mengangkat lutut dan diarahkan sedekat mungkin dengan dada, dan gerakan menarik kaki ke belakang hingga tumit kaki menyentuh pantat. - Setelah selesai siswi jogging 3 kali memutari lapangan. Kemudian siswi dibariskan menghadap papan ring basket dan memantulkan bola basket ke papan secara bergantian selama 2 menit.
2.	<p>Kegiatan Inti a. Latihan pola <i>lay up 1</i></p>	<p>50 menit 15 menit</p>	<p>The diagram illustrates a basketball drill on a court. It shows a top-down view of the key and three-point line. A player starts at the left three-point line, moves to the right three-point line for a 'PASSING' drill. Then, they run 'LARI TANPA BOLA' (ballless run) to the key. From the key, they perform a 'LAYUP' shot. The ball bounces back to the left three-point line, labeled 'REBOUND'. The title above the diagram is 'GERAKAN LANJUTAN' (Continuous Movement).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Siswi dibagi menjadi 2 kelompok disisi kiri dan kanan garis <i>three poin shoot</i>. - Siswi dari sisi kiri <i>passing</i> kemudian siswi dari sisi kanan berlari menerima bola <i>passing</i> dan melakukan <i>lay up</i> menuju ring.

	<p>b.Latihan pola <i>lay up</i> 2</p>	<p>20 menit</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Siswi yang melakukan <i>passing</i> langsung berlari menuju ring untuk melakukan <i>rebond</i>. - Kemudian bertukar posisi kelompok. - Siswi dibagi menjadi 2 kelompok <i>baseline</i> disisi kiri dan kanan. - Orang pertama secara bersamaan berlari menuju <i>cone</i>, sebelah kiri <i>mendribble</i> bola dan yang sebelah kanan berlari tanpa menuju <i>cone</i>. - Setelah memutar <i>cone</i> bola dipassing dan setelah diterima melakukan <i>lay up shoot</i>. - Siswi dibariskan menjadi 2 berbanjar - Kemudian melakukan <i>push up</i> 10 kali 4 set. - Setelah istirahat siswi melakukan lompat ditempat 5 kali 4 set - Hal ini dilakukan untuk menambah kekuatan lengan dan kaki siswi.
	<p>c.Latihan penguatan kaki dan tangan</p>	<p>15 menit</p>		

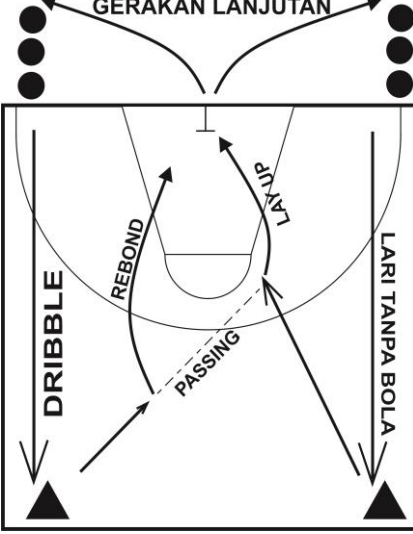
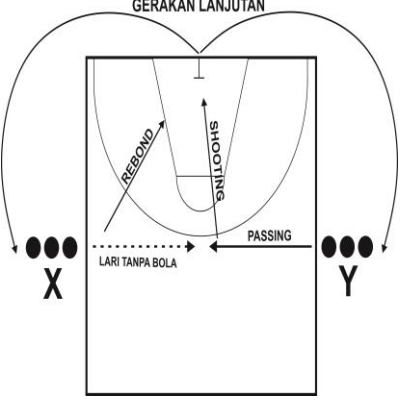
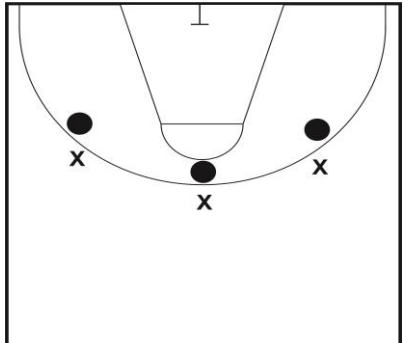
3.	Penutupan a. Pendinginan b. Evaluasi materi c. berdoa	10 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Siswi melakukan pendinginan. - Setelah pendinginan pelatih mengevaluasi hasil latihan. - Kemudian diakhiri dengan berdoa sebelum barisan dibubarkan.
----	--	----------	--	--

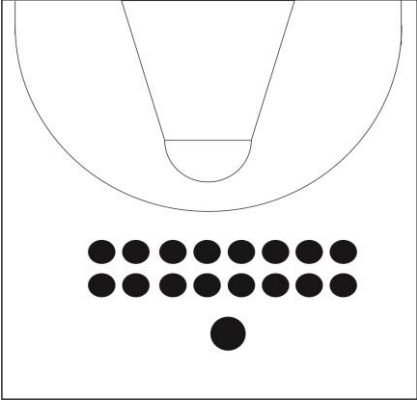
SESI LATIHAN PER SATU KALI LATIHAN

Cabang olahraga : Bola Basket
 Pertemuan : IX
 Waktu : 75 Menit
 Sasaran : *Lay up* dan *Shooting*
 Perlengkapan : Bola basket ukuran 6 (2 bola),Pluit, *Cone*

N O	MATERI	WAKT U	GAMBAR	KETERANGAN
1.	Pembukaan a.Doa b.Pengarahan c. <i>Stretching</i> statis dan dinamis d. <i>Jogging</i>	15 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Siswi dibariskan lalu berdoa untuk memulai kegiatan. - Pelatih memberikan pengarahan berkaitan dengan materi yang akan diberikan. - Siswi diarahkan untuk melakukan <i>stretching</i> statis dan dinamis dimulai dari kepala sampai kaki. - Pertama mengangkat dagu keatas dengan kedua ibu jari tangan, kemudian gerakan mendorong bagian belakang kepala kebawah hingga dagu mengenai badan, dan gerakan menoleh ke samping kiri dan kanan masing-masing gerakan 1x8 hitungan. - Dilanjutkan dengan mengangkat kedua tangan ke atas, samping kiri dan kanan, depan dan

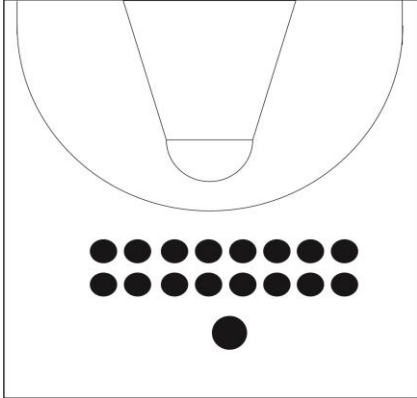
				<p>belakang masing-masing 1x8 hitungan.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kemudian perenggangan pinggang dengan berusaha mencium lutut semaksimal mungkin kemudian kembali berdiri - Terakhir perenggangan kaki dengan mengangkat lutut dan diarahkan sedekat mungkin dengan dada, dan gerakan menarik kaki ke belakang hingga tumit kaki menyentuh pantat. - Setelah selesai siswi jogging 3 kali memutar lapangan. Kemudian siswi dibariskan menghadap papan ring basket dan memantulkan bola basket ke papan secara bergantian selama 2 menit.
2.	Kegiatan Inti a. Latihan pola <i>lay up</i>	50 menit 15 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Siswi dibagi menjadi 2 kelompok <i>dibaseline</i> disisi kiri dan kanan. - Orang pertama secara bersamaan berlari menuju <i>cone</i>, sebelah kiri <i>mendribble</i> bola dan yang sebelah kanan berlari tanpa menuju <i>cone</i>. - Setelah memutar <i>cone</i> bola

	<p>b. Latihan pola shooting</p>	<p>20 menit</p>		<p>dipassing dan setelah diterima melakukan <i>lay up shoot</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswi dibagi menjadi 2 kelompok di sisi lapangan. - Siswi X passing kepada siswi kelompok Y yang berlari ke tengah. - Kemudian setelah menerima bola <i>passing</i> siswi Y melakukan <i>shooting</i> ke ring. - Dan siswi x setelah <i>passing</i> melakukan <i>rebond</i> ke ring. - Setelah selesai bertukar posisi kelompok.
	<p>c. Game fun 3 lawan 3</p>	<p>10 menit</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Siswi dibagi menjadi beberapa tim dimana 1 tim terdiri dari 3 orang siswi. - Peraturan dimodifikasi yaitu siswi hanya boleh melakukan/mencetak poin dengan <i>lay up</i>. - Hal ini dilakukan untuk membiasakan siswi melakukan langkah <i>lay up</i>.
				

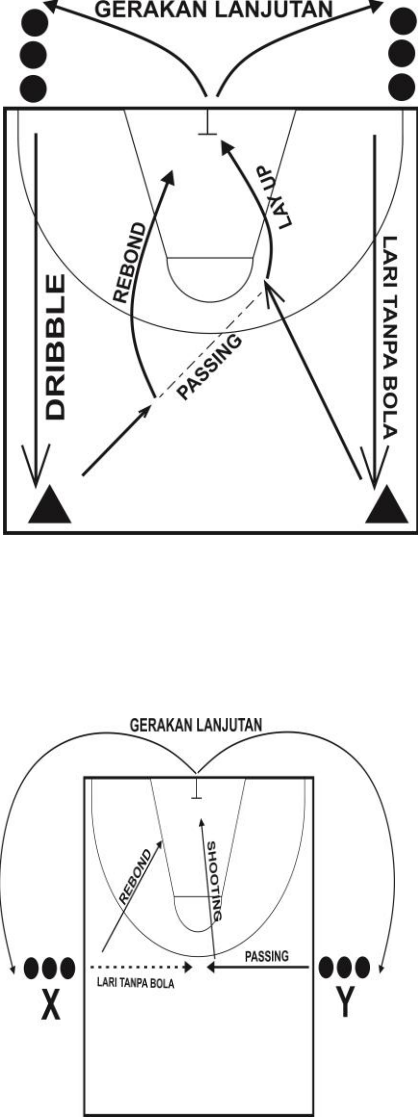
3.	Penutupan a. Pendinginan b. Evaluasi materi c. berdoa	10 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Siswi melakukan pendinginan. - Setelah pendinginan pelatih mengevaluasi hasil latihan. - Kemudian diakhiri dengan berdoa sebelum barisan dibubarkan.
----	--	----------	--	--

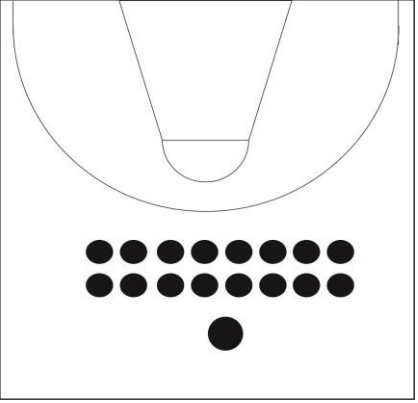
SESI LATIHAN PER SATU KALI LATIHAN

Cabang olahraga : Bola Basket
 Pertemuan : X
 Waktu : 75 Menit
 Sasaran : *Lay up* dan *Shooting*
 Perlengkapan : Bola basket ukuran 6 (2 bola),Pluit, *Cone*

NO	MATERI	WAKTU	GAMBAR	KETERANGAN
1.	Pembukaan a. Doa b. Pengarahan c. <i>Stretching</i> statis dan dinamis d. <i>Jogging</i>	15 menit	 <p>The diagram shows a simplified basketball court layout. At the top, there is a semi-circular key (free-throw lane) with a smaller semi-circular area inside it representing the key-in. Below the key, there are two rows of black dots representing the three-point line, with a single black dot below them representing the center circle.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Siswi dibariskan lalu berdoa untuk memulai kegiatan. - Pelatih memberikan pengarahan berkaitan dengan materi yang akan diberikan. - Siswi diarahkan untuk melakukan <i>stretching</i> statis dan dinamis dimulai dari kepala sampai kaki. - Pertama mengangkat dagu keatas dengan kedua ibu jari tangan, kemudian gerakan mendorong bagian belakang kepala kebawah hingga dagu mengenai badan, dan gerakan menoleh ke samping kiri dan kanan masing-masing gerakan 1x8 hitungan. - Dilanjutkan dengan mengangkat kedua tangan ke atas, samping kiri

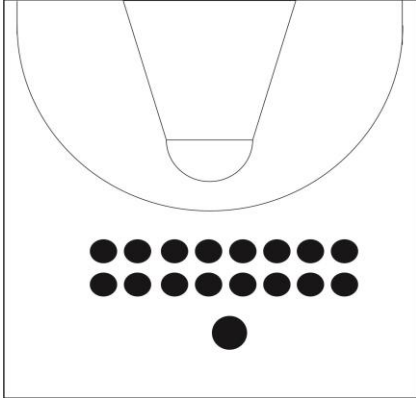
				<p>dan kanan, depan dan belakang masing-masing 1x8 hitungan.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kemudian perenggangan pinggang dengan berusaha mencium lutut semaksimal mungkin kemudian kembali berdiri - Terakhir perenggangan kaki dengan mengangkat lutut dan diarahkan sedekat mungkin dengan dada, dan gerakan menarik kaki ke belakang hingga tumit kaki menyentuh pantat. - Setelah selesai siswi jogging 3 kali memutar lapangan. Kemudian siswi dibariskan menghadap papan ring basket dan memantulkan bola basket ke papan secara bergantian selama 2 menit.
2.	<p>Kegiatan Inti a. Latihan pola <i>lay up</i></p>	<p>50 menit 25 menit</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Siswi dibagi menjadi 2 kelompok <i>dibaseline</i> disisi kiri dan kanan. - Orang pertama secara bersamaan berlari menuju <i>cone</i>, sebelah kiri <i>mendribble</i> bola dan yang sebelah kanan berlari tanpa menuju

	<p>b.Latihan pola shooting</p>	<p>25 menit</p>		<p>cone.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Setelah memutari cone bola dipassing dan setelah diterima melakukan <i>lay up shoot</i>. - Siswi dibagi menjadi 2 kelompok disisi kiri dan kanan garis <i>three poin shoot</i>. - Siswi dari sisi kiri <i>passing</i> kemudian siswi dari sisi kanan berlari menerima bola <i>passing</i> dan melakukan <i>shooting</i> menuju ring. - Siswi yang melakukan <i>passing</i> langsung berlari menuju ring untuk melakukan <i>rebound</i>. - Kemudian bertukar posisi kelompok.
--	--------------------------------	-----------------	---	---

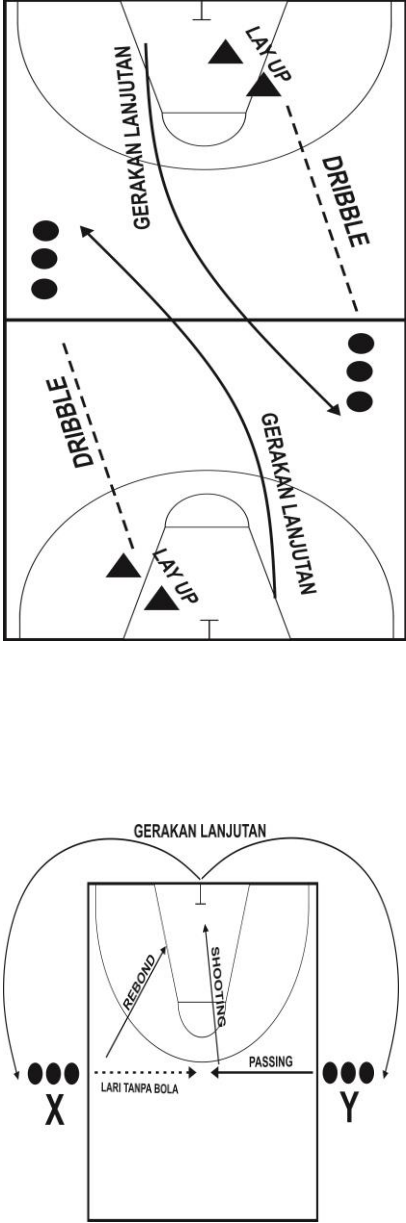
3.	Penutupan a. Pendinginan b. Evaluasi materi c. berdoa	10 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Para siswi melakukan pendinginan. - Setelah pendinginan pelatib mengevaluasi hasil latihan. - Kemudian diakhiri dengan berdoa sebelum barisan dibubarkan.
----	--	----------	--	---

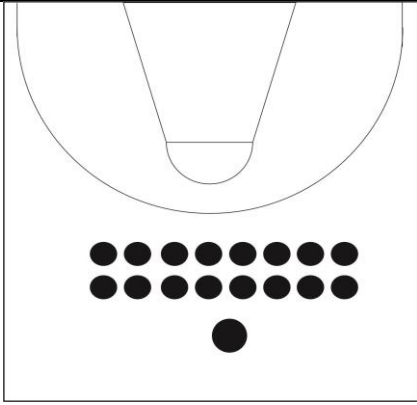
SESI LATIHAN PER SATU KALI LATIHAN

Cabang olahraga : Bola Basket
 Pertemuan : XI
 Waktu : 75 Menit
 Sasaran : *Dribble Lay up* dan *Shooting*
 Perlengkapan : Bola basket ukuran 6 (2 bola),Pluit, *Cone*

NO	MATERI	WAKTU	GAMBAR	KETERANGAN
1.	Pembukaan a. Doa b. Pengarahan c. <i>Stretching</i> statis dan dinamis d. <i>Jogging</i>	15 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Siswi dibariskan lalu berdoa untuk memulai kegiatan. - Pelatih memberikan pengarahan berkaitan dengan materi yang akan diberikan. - Siswi diarahkan untuk melakukan <i>stretching</i> statis dan dinamis dimulai dari kepala sampai kaki. - Pertama mengangkat dagu keatas dengan kedua ibu jari tangan, kemudian gerakan mendorong bagian belakang kepala kebawah hingga dagu mengenai badan, dan gerakan menoleh ke samping kiri dan kanan masing-masing gerakan 1x8 hitungan. - Dilanjutkan dengan mengangkat kedua tangan ke atas, samping kiri

				<p>dan kanan, depan dan belakang masing-masing 1x8 hitungan.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kemudian perenggangan pinggang dengan berusaha mencium lutut semaksimal mungkin kemudian kembali berdiri - Terakhir perenggangan kaki dengan mengangkat lutut dan diarahkan sedekat mungkin dengan dada, dan gerakan menarik kaki ke belakang hingga tumit kaki menyentuh pantat. - Setelah selesai siswi jogging 3 kali memutari lapangan. Kemudian siswi dibariskan menghadap papan ring basket dan memantulkan bola basket ke papan secara bergantian selama 2 menit.
2.	<p>Kegiatan Inti a. Latihan pola <i>lay up</i></p>	<p>50 menit 25 menit</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Siswi dibagi menjadi 2 kelompok utara dan selatan. - Siswa digaris tengah lapangan dan melakukan <i>lay up</i>. - Siswi <i>mendribble</i> bola ke arah ring untuk melakukan <i>lay up</i>. - Ketika siswi

	<p>b.Latihan pola shooting.</p>	<p>25 menit</p>		<p>berada di <i>cone</i> pertama siswi mulai mengambil langkah dengan kaki kanan untuk awalan <i>lay up</i>, kemudian langkah pendek dengan kaki kiri di <i>cone</i> ke dua dan loncat untuk melakukan <i>lay up shoot</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswi dibagi menjadi 2 kelompok disisi kiri dan kanan garis <i>three poin shoot</i>. - Siswi dari sisi kiri <i>passing</i> kemudian siswi dari sisi kanan berlari menerima bola <i>passing</i> dan melakukan <i>shooting</i> menuju ring. - Siswi yang melakukan <i>passing</i> langsung berlari menuju ring untuk melakukan <i>rebound</i>. - Kemudian bertukar posisi kelompok.
--	---------------------------------	-----------------	---	--

3.	Penutupan a. Pendinginan b. Evaluasi materi c. berdoa	10 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Siswi melakukan pendinginan. - Setelah pendinginan pelatih mengevaluasi hasil latihan. - Kemudian diakhiri dengan berdoa sebelum barisan dibubarkan.
----	--	----------	--	--

SESI LATIHAN PER SATU KALI LATIHAN

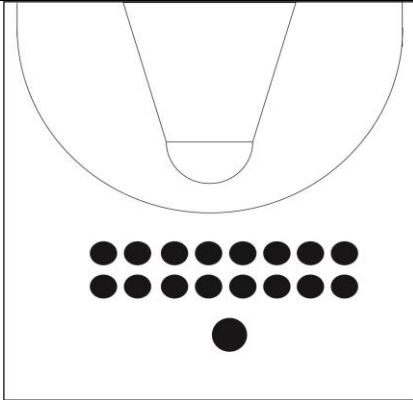
Cabang olahraga : Bola Basket

Pertemuan : XII

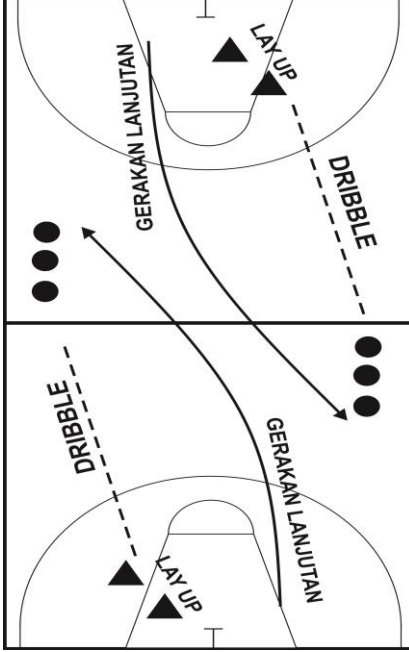
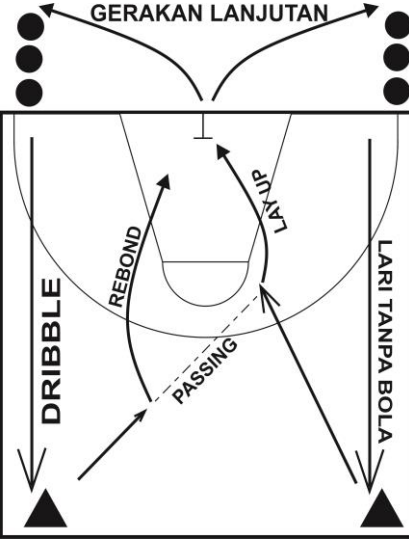
Waktu : 75 Menit

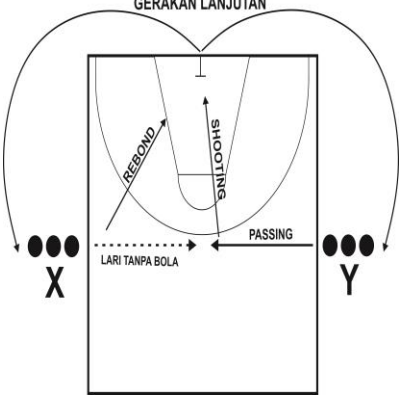
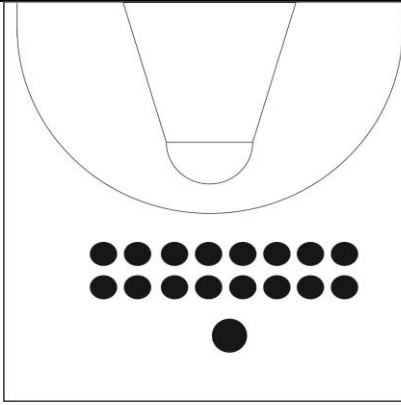
Sasaran : *Dribble, Passing, Lay up dan Shooting*

Perlengkapan : Bola basket ukuran 6 (2 bola), Pluit, *Cone*

NO	MATERI	WAKTU	GAMBAR	KETERANGAN
1.	Pembukaan a. Doa b. Pengarahan c. <i>Stretching</i> statis dan dinamis d. <i>Jogging</i>	15 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Siswi dibariskan lalu berdoa untuk memulai kegiatan. - Pelatih memberikan pengarahan berkaitan dengan materi yang akan diberikan. - Siswi diarahkan untuk melakukan <i>stretching</i> statis dan dinamis dimulai dari kepala sampai kaki. - Pertama mengangkat dagu keatas dengan kedua ibu jari tangan, kemudian gerakan mendorong bagian belakang kepala kebawah hingga dagu mengenai badan, dan gerakan menoleh ke samping kiri dan kanan masing-masing gerakan 1x8 hitungan. - Dilanjutkan dengan mengangkat kedua tangan ke atas, samping kiri

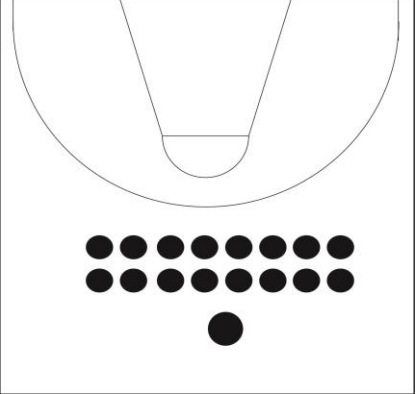
				<p>dan kanan, depan dan belakang masing-masing 1x8 hitungan.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kemudian perenggangan pinggang dengan berusaha mencium lutut semaksimal mungkin kemudian kembali berdiri - Terakhir perenggangan kaki dengan mengangkat lutut dan diarahkan sedekat mungkin dengan dada, dan gerakan menarik kaki ke belakang hingga tumit kaki menyentuh pantat. - Setelah selesai siswi jogging 3 kali memutari lapangan. Kemudian siswi dibariskan menghadap papan ring basket dan memantulkan bola basket ke papan secara bergantian selama 2 menit.
2.	<p>Kegiatan Inti a. Latihan pola <i>lay up</i></p>	<p>50 menit 15 menit</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Siswi dibagi menjadi 2 kelompok utara dan selatan. - Siswa digaris tengah lapangan dan melakukan <i>lay up</i>. - Siswi <i>mendribble</i> bola ke arah ring untuk melakukan <i>lay up</i>. - Ketika siswi

	<p>b.Latihan pola <i>lay up</i></p>	<p>20 menit</p>		<p>berada di <i>cone</i> pertama siswi mulai mengambil langkah dengan kaki kanan untuk awalan <i>lay up</i>, kemudian langkah pendek dengan kaki kiri di <i>cone</i> ke dua dan loncat untuk melakukan <i>lay up shoot</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswi dibagi menjadi 2 kelompok <i>dibaseline</i> disisi kiri dan kanan. - Orang pertama secara bersamaan berlari menuju <i>cone</i>, sebelah kiri <i>mendribble</i> bola dan yang sebelah kanan berlari tanpa menuju <i>cone</i>. - Setelah memutar <i>cone</i> bola dipassing dan setelah diterima melakukan <i>lay up shoot</i>.
	<p>c.Latihan pola <i>shooting</i></p>	<p>15 menit</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Siswi dibagi menjadi 2 kelompok disisi kiri dan kanan garis <i>three poin shoot</i>. - Siswi dari sisi kiri <i>passing</i> kemudian siswi dari sisi kanan berlari menerima bola <i>passing</i> dan melakukan <i>shooting</i> menuju ring.

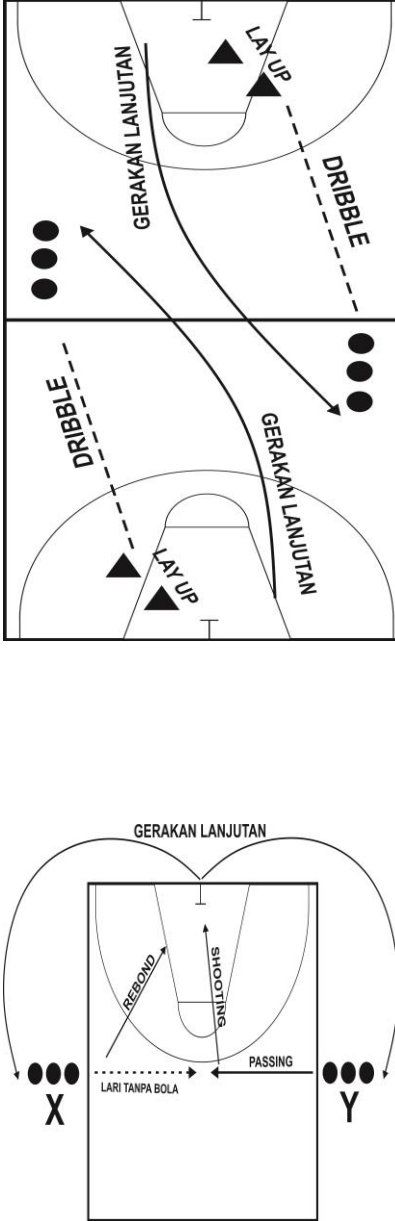
				<ul style="list-style-type: none"> - Siswi yang melakukan <i>passing</i> langsung berlari menuju ring untuk melakukan <i>rebound</i>. - Kemudian bertukar posisi kelompok.
3.	Penutupan a. Pendinginan b. Evaluasi materi c. berdoa	10 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Siswi melakukan pendinginan. - Setelah pendinginan pelatih mengevaluasi hasil latihan. - Kemudian diakhiri dengan berdoa sebelum barisan dibubarkan.

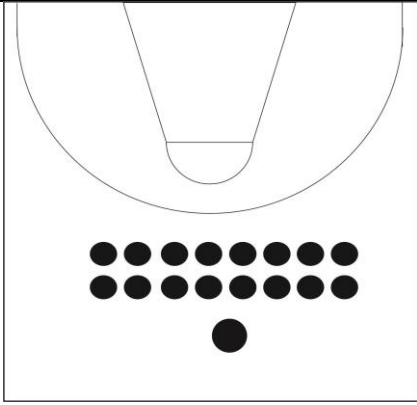
SESI LATIHAN PER SATU KALI LATIHAN

Cabang olahraga : Bola Basket
 Pertemuan : XIII
 Waktu : 75 Menit
 Sasaran : *Dribble Lay up* dan *Shooting*
 Perlengkapan : Bola basket ukuran 6 (2 bola),Pluit, *Cone*

NO	MATERI	WAKTU	GAMBAR	KETERANGAN
1.	Pembukaan a. Doa b. Pengarahan c. <i>Stretching</i> statis dan dinamis d. <i>Jogging</i>	15 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Siswi dibariskan lalu berdoa untuk memulai kegiatan. - Pelatih memberikan pengarahan berkaitan dengan materi yang akan diberikan. - Siswi diarahkan untuk melakukan <i>stretching</i> statis dan dinamis dimulai dari kepala sampai kaki. - Pertama mengangkat dagu keatas dengan kedua ibu jari tangan, kemudian gerakan mendorong bagian belakang kepala kebawah hingga dagu mengenai badan, dan gerakan menoleh ke samping kiri dan kanan masing-masing gerakan 1x8 hitungan. - Dilanjutkan dengan mengangkat kedua tangan ke atas, samping kiri

				<p>dan kanan, depan dan belakang masing-masing 1x8 hitungan.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kemudian perenggangan pinggang dengan berusaha mencium lutut semaksimal mungkin kemudian kembali berdiri - Terakhir perenggangan kaki dengan mengangkat lutut dan diarahkan sedekat mungkin dengan dada, dan gerakan menarik kaki ke belakang hingga tumit kaki menyentuh pantat. - Setelah selesai siswi jogging 3 kali memutari lapangan. Kemudian siswi dibariskan menghadap papan ring basket dan memantulkan bola basket ke papan secara bergantian selama 2 menit.
2.	<p>Kegiatan Inti a. Latihan pola <i>lay up</i></p>	<p>50 menit 25 menit</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Siswi dibagi menjadi 2 kelompok utara dan selatan. - Siswa digaris tengah lapangan dan melakukan <i>lay up</i>. - Siswi <i>mendribble</i> bola ke arah ring untuk melakukan <i>lay up</i>. - Ketika siswi

	<p>b.Latihan pola shooting.</p>	<p>25 menit</p>		<p>berada di <i>cone</i> pertama siswi mulai mengambil langkah dengan kaki kanan untuk awalan <i>lay up</i>, kemudian langkah pendek dengan kaki kiri di <i>cone</i> ke dua dan loncat untuk melakukan <i>lay up shoot</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswi dibagi menjadi 2 kelompok disisi kiri dan kanan garis <i>three poin shoot</i>. - Siswi dari sisi kiri <i>passing</i> kemudian siswi dari sisi kanan berlari menerima bola <i>passing</i> dan melakukan <i>shooting</i> menuju ring. - Siswi yang melakukan <i>passing</i> langsung berlari menuju ring untuk melakukan <i>rebound</i>. - Kemudian bertukar posisi kelompok.
--	---------------------------------	-----------------	---	--

3.	Penutupan a. Pendinginan b. Evaluasi materi c. berdoa	10 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Siswi melakukan pendinginan. - Setelah pendinginan pelatih mengevaluasi hasil latihan. - Kemudian diakhiri dengan berdoa sebelum barisan dibubarkan.
----	--	----------	--	--

SESI LATIHAN PER SATU KALI LATIHAN

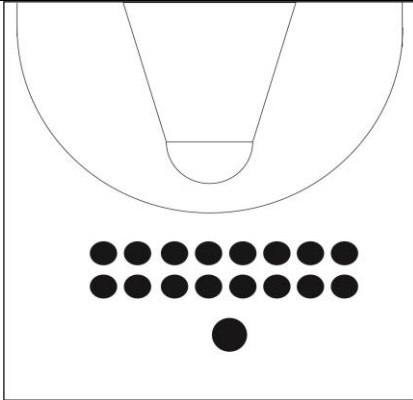
Cabang olahraga : Bola Basket

Pertemuan : XIV

Waktu : 75 Menit

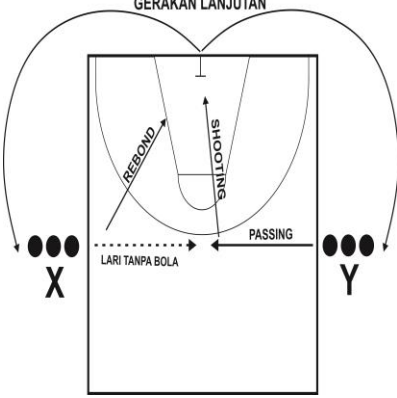
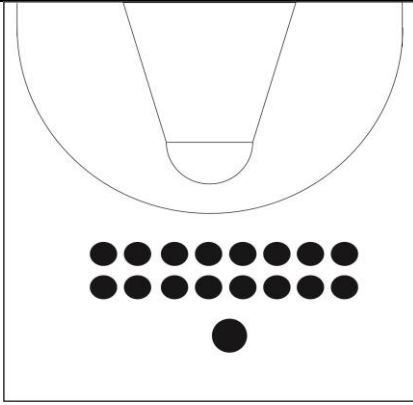
Sasaran : *Dribble, Passing, Lay up dan Shooting*

Perlengkapan : Bola basket ukuran 6 (2 bola), Pluit, *Cone*

NO	MATERI	WAKTU	GAMBAR	KETERANGAN
1.	Pembukaan a. Doa b. Pengarahan c. <i>Stretching</i> statis dan dinamis d. <i>Jogging</i>	15 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Siswi dibariskan lalu berdoa untuk memulai kegiatan. - Pelatih memberikan pengarahan berkaitan dengan materi yang akan diberikan. - Siswi diarahkan untuk melakukan <i>stretching</i> statis dan dinamis dimulai dari kepala sampai kaki. - Pertama mengangkat dagu keatas dengan kedua ibu jari tangan, kemudian gerakan mendorong bagian belakang kepala kebawah hingga dagu mengenai badan, dan gerakan menoleh ke samping kiri dan kanan masing-masing gerakan 1x8 hitungan. - Dilanjutkan dengan mengangkat kedua tangan ke atas, samping kiri

				<p>dan kanan, depan dan belakang masing-masing 1x8 hitungan.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kemudian perenggangan pinggang dengan berusaha mencium lutut semaksimal mungkin kemudian kembali berdiri - Terakhir perenggangan kaki dengan mengangkat lutut dan diarahkan sedekat mungkin dengan dada, dan gerakan menarik kaki ke belakang hingga tumit kaki menyentuh pantat. - Setelah selesai siswi jogging 3 kali memutari lapangan. Kemudian siswi dibariskan menghadap papan ring basket dan memantulkan bola basket ke papan secara bergantian selama 2 menit.
2.	<p>Kegiatan Inti a. Latihan pola <i>lay up</i></p>	<p>50 menit 15 menit</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Siswi dibagi menjadi 2 kelompok utara dan selatan. - Siswa digaris tengah lapangan dan melakukan <i>lay up</i>. - Siswi <i>mendribble</i> bola ke arah ring untuk melakukan <i>lay up</i>. - Ketika siswi

	<p>b.Latihan pola <i>lay up</i></p>	<p>20 menit</p>		<p>berada di <i>cone</i> pertama siswi mulai mengambil langkah dengan kaki kanan untuk awalan <i>lay up</i>, kemudian langkah pendek dengan kaki kiri di <i>cone</i> ke dua dan loncat untuk melakukan <i>lay up shoot</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswi dibagi menjadi 2 kelompok <i>dibaseline</i> disisi kiri dan kanan. - Orang pertama secara bersamaan berlari menuju <i>cone</i>, sebelah kiri <i>mendribble</i> bola dan yang sebelah kanan berlari tanpa menuju <i>cone</i>. - Setelah memutar <i>cone</i> bola dipassing dan setelah diterima melakukan <i>lay up shoot</i>.
	<p>c.Latihan pola <i>shooting</i></p>	<p>15 menit</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Siswi dibagi menjadi 2 kelompok disisi kiri dan kanan garis <i>three poin shoot</i>. - Siswi dari sisi kiri <i>passing</i> kemudian siswi dari sisi kanan berlari menerima bola <i>passing</i> dan melakukan <i>shooting</i> menuju ring.

				<ul style="list-style-type: none"> - Siswi yang melakukan <i>passing</i> langsung berlari menuju ring untuk melakukan <i>rebound</i>. - Kemudian bertukar posisi kelompok.
3.	<p>Penutupan</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Pendinginan b. Evaluasi materi c. berdoa 	10 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Siswi melakukan pendinginan. - Setelah pendinginan pelatih mengevaluasi hasil latihan. - Kemudian diakhiri dengan berdoa sebelum barisan dibubarkan.

Lampiran 13. Dokumentasi



Foto 1. Para Siswa



Foto 2. *Pretest*



Foto 3. *Lay up*



Foto 4. *Post Test*



Foto 5. Program Latihan



Foto 6. Proses Pemanasan Siswa



Foto 7. *Lay Up*

Lampiran 12. Absen Siswa

DAFTAR HADIR PROGRAM LATHAN SISWI EKTRAKURIKULER BOLA BASKET
 SMKN 1 JOGONALAN KLATREN TAHUN AJARAN
 2016/2017

NO	NAMA	KELAS	BULAN												KET		
			FEBRUARI						MARET								
			11	14	16	18	21	23	25	28	02	04	07	09		11	14
1	Yesi P.PW	XI AK1	juu	juu	juu	juu	juu	juu	juu	juu	juu	juu	juu	juu	juu	juu	
2	Diascuti	XI AK2	Daf	Daf	Daf	Daf	Daf	Daf	Daf	Daf	Daf	Daf	Daf	Daf	Daf	Daf	
3	Dina	XI AK1	Mmm	Mmm	Mmm	Mmm	Mmm	Mmm	Mmm	Mmm	Mmm	Mmm	Mmm	Mmm	Mmm	Mmm	
4	Dona	XI TBJ	Atuu	Atuu	Atuu	Atuu	Atuu	Atuu	Atuu	Atuu	Atuu	Atuu	Atuu	Atuu	Atuu	Atuu	ijin tgl 25
5	Puput	XI API	Puu	Puu	Puu	Puu	Puu	Puu	Puu	Puu	Puu	Puu	Puu	Puu	Puu	Puu	
6	Sfi	XI API	Suu	Suu	Suu	Suu	Suu	Suu	Suu	Suu	Suu	Suu	Suu	Suu	Suu	Suu	ijin tgl 18
7	Tiwi	XI API	tuu	tuu	tuu	tuu	tuu	tuu	tuu	tuu	tuu	tuu	tuu	tuu	tuu	tuu	saekt tgl 23
8	Fanda	XI AP2	fu	fu	fu	fu	fu	fu	fu	fu	fu	fu	fu	fu	fu	fu	ijin tgl 25
9	Putri	XI AP2	Du	Du	Du	Du	Du	Du	Du	Du	Du	Du	Du	Du	Du	Du	
10	Galuh	X PM2	Gul	Gul	Gul	Gul	Gul	Gul	Gul	Gul	Gul	Gul	Gul	Gul	Gul	Gul	
11	Linda	X PM1	Aluu	Aluu	Aluu	Aluu	Aluu	Aluu	Aluu	Aluu	Aluu	Aluu	Aluu	Aluu	Aluu	Aluu	saekt tgl 02
12	Tia	X AK3	Aluu	Aluu	Aluu	Aluu	Aluu	Aluu	Aluu	Aluu	Aluu	Aluu	Aluu	Aluu	Aluu	Aluu	ijin tgl 09
13	Ving	X AK3	Vuu	Vuu	Vuu	Vuu	Vuu	Vuu	Vuu	Vuu	Vuu	Vuu	Vuu	Vuu	Vuu	Vuu	ijin tgl 28
14	Tantry	X AK3	Tuu	Tuu	Tuu	Tuu	Tuu	Tuu	Tuu	Tuu	Tuu	Tuu	Tuu	Tuu	Tuu	Tuu	ijin tgl 04
15	Islah	X TBJ2	Iu	Iu	Iu	Iu	Iu	Iu	Iu	Iu	Iu	Iu	Iu	Iu	Iu	Iu	ijin tgl 23
16	Mirca	X AK4	Muu	Muu	Muu	Muu	Muu	Muu	Muu	Muu	Muu	Muu	Muu	Muu	Muu	Muu	ijin tgl 29

Lampiran 13.SK Ektrakurikuler Bola Basket



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
**SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 1
JOGONALAN**

Jalan Yogya-Solo, Tegalmas, Prawatan, Jogonalan, Klaten Kode Pos 57452 Telp. 0272-322097
Faksimile 0272-3351360 Surat Elektronik smkn_jogsa@yahoo.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 420/423.1/344/IV/2017

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : **Drs. Dionisius Pramu Aji**
NIP : 19640913 198903 1 011
Pangkat/Golongan : Pembina Tk.I, IV/b
Jabatan : Kepala Sekolah

Menerangkan bahwa di SMK Negeri 1 Jogonalan benar-benar ada kegiatan Extra Kurikuler "BASKET"

Demikian Surat Keterangan ini dibuat agar dapat di pergunakan sebagaimana mestinya dan menjadikan periksa bagi yang berkepentingan.

Jogonalan, 25 April 2017

Kepala Sekolah,



Drs. Dionisius Pramu Aji

Drs. Dionisius Pramu Aji
NIP. 19640913 198903 1 011