

**PENGARUH LATIHAN *MIKAN DRILL* TERHADAP KETEPATAN
UNDER BASKET SHOOT TIM BOLA BASKET PUTRA
SMA NEGERI 2 NGAGLIK**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh :
Ilham Rinjani Patriot
NIM. 14602244002

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH LATIHAN *MIKAN DRILL* TERHADAP KETEPATAN
UNDER BASKET SHOOT TIM BOLA BASKET PUTRA
SMA NEGERI 2 NGAGLIK**

Disusun oleh:

Ilham Rinjani Patriot
NIM. 14602244002

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan
Ujian Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, Juli 2019

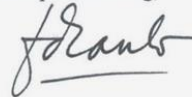
Mengetahui,
Ketua Program Studi



CH. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or.

NIP. 197112292000032001

Disetujui,
Dosen pembimbing,



Budi Aryanto, M.Pd.

NIP. 196902152000121001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ilham Rinjani Patriot
NIM : 14602244002
Program studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Judul : Pengaruh Latihan *Mikan Drill* Terhadap Ketepatan
Under Basket Shoot Tim Bola Basket Putra SMA
Negeri 2 Ngaglik

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

Yogyakarta, Juli 2019

Yang menyatakan:



Ilham Rinjani Patriot
NIM. 14602244002

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**PENGARUH LATIHAN MIKAN DRILL TERHADAP KETEPATAN
UNDER BASKET SHOOT TIM BOLA BASKET PUTRA
SMA NEGERI 2 NGAGLIK**

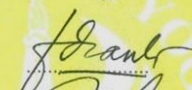


Disusun Oleh:

Ilham Rinjani Patriot
NIM. 14602244002

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program
Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 2 Agustus 2019

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Budi Aryanto, M.Pd Ketua Penguji/Pembimbing		15/8/19
Faidillah Kurniawan, M.Or Sekretaris		15/8/19
Dr. Devi Tirtawirya, M.Or Penguji Utama		6/8/19

Yogyakarta, Agustus 2019
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Wawan S. Suherman, M.Ed
NIM. 14607071988121001

MOTTO

Bertemanlah dengan siapa saja, tetapi ketika teman kita lebih banyak membawa hal yang negatif hindari. Ketika teman kita membawa hal yang positif, terus temani dia sampai hal yang positif itu masuk dan menjadi kebiasaan kita.

(penulis)

I'm never satisfied. I'm always trying to get better and learn from my mistakes.

(Russell Westbrook)

Jangan pernah merasa tidak enak dengan orang lain, waktu yang akan datang orang lain akan seandainya dengan kita.

(Penulis)

PERSEMBAHAN

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

1. Allah SWT, puji syukur kepada Allah SWT karena atas karunia-Nya skripsi ini dapat dibuat dan selesai pada waktu.
2. Ibu Latiffarina wanita yang paling berjasa dalam hidupku. Ibu yang selalu memberikan semangat dan motivasi ketika aku sudah mulai menyerah. Terimakasih sudah mengajarkan dan membimbing selama ini. Maafkan anakmu yang belum bisa dibanggakan.
3. Bapak Ir. Sutijan pria yang selalu memberikan gambaran dan jalan kedepannya seperti. Bapak yang selalu menjadi panutan untuk anak-anaknya dan selalu giat memberikan contoh bagaimana menghargai semua apa yang kita miliki. Terimakasih sudah memberikan motivasi gambaran hidup untuk kedepannya. Maafkan anakmu yang belum bisa mewujudkan apa yang sudah di idam-idamkan.
4. Kakak Rizky Rinjani Pratrana yang selalu menjadi contoh adikmu ini. Maaf selama ini adikmu belum bisa berperilaku yang baik kepada kakak kandungnya sendiri. Terimakasih atas motivasi dan semangat yang diberikan.
5. Kepada Arifah Feni Eka Setyawati S.I.P. *my girlfriend* yang selalu ada dan memberikan semangat kepada saya untuk terus berusaha. *You are my everything.*

**PENGARUH LATIHAN *MIKAN DRILL* TERHADAP KETEPATAN
UNDER BASKET SHOOT TIM BOLA BASKET PUTRA
SMA NEGERI 2 NGAGLIK**

Oleh:

Ilham Rinjani Patriot

NIM. 14602244002

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *mikan drill* terhadap *under basket shoot* tim bola basket putra SMA Negeri 2 Ngaglik.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan rancangan *one group pre test post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah tim bola basket putra SMA Negeri 2 Ngaglik yang berjumlah 16 atlet. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah keseluruhan dari sampel yang berjumlah 16 atlet. Instrumen yang digunakan adalah tes *shooting basket per minute*. Analisis data menggunakan uji t.

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *mikan drill* terhadap ketepatan *under basket shoot* tim bola basket putra SMA Negeri 2 Ngaglik, dengan nilai t hitung $4.810 > t$ tabel 2.13, dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$ dan kenaikan persentase 14.15%, sedangkan selisih *pretest* dan *posttest* sebesar 2.87.

Kata kunci: mikan drill, under basket shoot, SMA Negeri 2 Ngaglik

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan berjudul “Pengaruh Latihan *Mikan Drill* Terhadap Ketepatan *Under Basket Shoot* Tim Putra SMA Negeri 2 Ngaglik” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Budi Aryanto, M.Pd., selaku Dosen pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang dengan sabar dan pengertiannya dalam memberikan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Cukup Pahalawidi, M.Or., selaku Validator Instrumen penelitian Tugas Akhir Skripsi yang memberikan saran/masukan perbaikan sehingga penelitian Tugas Akhir Skripsi dapat terlaksana sesuai dengan tujuan.
3. Ketua Penguji, Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Ibu Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dalam penelitian untuk menyusun Tugas Akhir Skripsi.
6. Drs. Rahmad Saptanto selaku Kepala SMA Negeri 2 Ngaglik yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Para guru, staf dan atlet SMA Negeri 2 Ngaglik yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Keluarga PKO B 2014 yang memiliki sifat dan sikap berbeda-beda tetapi kita selalu kompak. Saya selalu ingat memiliki keluarga seperti kalian.
9. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan disini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, Juli 2019
Penulis,



Ilham Rinjani Patriot
Nim. 14602244002

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMANPERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Hasil Penelitian	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori.....	8
1. Hakikat Bola Basket	8
2. Teknik Dasar Bola Basket	9
3. <i>Under Basket Shoot</i>	13
4. Hakikat Latihan	16
5. Hakikat <i>Mikan Drill</i>	17
B. Kerangka Berpikir	20
C. Hipotesis Penelitian.....	21
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	22
B. Definisi Operasional Variabel Penelitan	23
C. Populasi dan Sampel Penelitian	24
D. Waktu dan Tempat Penelitian	25
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	25
1. Instrumen.....	25
2. Teknik Pengumpulan Data	26
3. Teknik Analisis Data.....	26

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	29
1. Deskripsi Lokasi dan Subjek Penelitian.....	29
2. Deskripsi Data Hasil Penelitian	29
3. Hasil Analisis Data.....	31
B. Pembahasan	33
 BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	34
B. Implikasi Hasil Penelitian	34
C. Keterbatasan Penelitian	34
D. Saran-saran	35
 DAFTAR PUSTAKA	36
 LAMPIRAN.....	38

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. <i>Shooting BEEF</i>	13
Gambar2. <i>Under Basket Shoot</i>	14
Gambar3. <i>Gerakan Mikan Drill</i>	18

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	30
Tabel 2. Uji Normalitas.....	31
Tabel 3. Uji Homogenitas	32
Tabel 4. Uji t.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas	39
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari DISPORA	40
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari SMA Negeri 2 Ngaglik.....	41
Lampiran 4. Surat Persetujuan <i>Expert Judgment</i>	42
Lampiran 5. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	43
Lampiran 6. Data Uji Normalitas	44
Lampiran 7. Data Uji Homogenitas	45
Lampiran 8. Data Uji T	46
Lampiran 9. Data Tabel t	47
Lampiran 10. Data Dokumentasi Penelitian	48
Lampiran 11. Program latihan.....	51

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bola basket adalah salah satu cabang olahraga beregu. Bola basket ini merupakan permainan bola yang dimainkan menggunakan tangan. Permainan bola basket adalah cabang olahraga yang menggunakan bola berdiameter 75 cm hingga 78 cm. Olahraga bola basket ini terdiri dari lima orang pemain dalam satu tim yang berusaha mencetak angka dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Dalam satu tim bola basket terdiri dari lima pemain yaitu, *Point Guard* (PG), *Shooting Guard* (SG), *Small Forward* (SF), *Power Forward* (PF), dan *Center* (C).

Point Guard (PG) bertugas membawa dan membagi bola kepada temannya sehingga dapat mengatur permainan. *Shooting Guard* (SG) adalah pemain yang mempunyai tugas untuk menembak bola dari jarak jauh seperti tembakan *three point*. *Small Forward* (SF) adalah pemain yang mempunyai kemampuan menerobos atau membongkar pertahanan lawan. *Power Forward* (PF) bertugas untuk *me-rebound* bola. *Rebound* ini dilakukan untuk menjaga agar bola pantulan tidak dikuasai oleh lawan. Posisi ini diberikan kepada pemain dengan postur tinggi dan besar. *Center* (C) adalah pemain dengan kemampuan fisik yang kuat guna beradu badan dengan lawan untuk mencetak angka di bawah ring. Posisi ini dipegang oleh orang yang memiliki badan paling tinggi dan besar.

Olahraga bola basket dapat dilakukan di *indoor* (dalam gedung) maupun di *outdoor* (luar gedung). Bola basket juga merupakan olahraga prestasi. Dalam

olahraga prestasi kemenangan adalah hal yang utama untuk menjadi pemenang membutuhkan latihan yang rutin dan teratur. Faktor-faktor latihan antara lain latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental.

Latihan fisik adalah proses latihan untuk memperbaiki biomotor dari seorang pemain. Latihan teknik adalah latihan sesuai dengan gerakan-gerakan pada cabang olahraga tertentu. Hal tersebut untuk membentuk kebiasaan-kebiasaan motorik dan menyempurnakan keterampilan gerak. Latihan taktik adalah penggabungan antara kemampuan keterampilan gerak individu, fisik, dan mental agar dapat menciptakan permainan yang padu dalam sebuah tim. Latihan mental adalah melatih tekanan pada kedewasaan serta emosi atlet guna meningkatkan kemampuan atlet apabila atlet berada dalam situasi tekanan yang kompleks. Berdasarkan keempat faktor latihan tersebut, latihan teknik adalah faktor latihan yang paling penting, karena teknik dasar atau fundamental adalah landasan utama dalam bermain.

Teknik dasar dalam latihan bola basket adalah *pivot* (memoros), *passing* (operan), *dribble* (menggiring bola), *defense* (bertahan), *rebound* (mengambil bola pantul) dan *shooting* (menembak). *Pivot* adalah gerakan memutar badan dengan tumpuan pada satu kaki sebagai porosnya sambil memegang bola basket, untuk mendapatkan sudut pandang yang berbeda ke arah ring dan teman satu tim. *Passing* adalah salah satu cara agar seorang pemain bisa lebih cepat mendekati ring dan lebih mudah memasukkan bola dengan cara memberikan bola kepada teman satu tim. *Dribble* adalah menggiring bola menggunakan tangan dengan cara dipantulkan agar sampai ke ring lawan untuk mencetak angka. *Defense* adalah mempertahankan

kemenangan atau menjaga ring agar tidak kemasukan bola oleh tim penyerang. *Rebound* adalah cara seorang pemain untuk menangkap bola pantulan yang berasal dari tembakan lawan ataupun tembakan teman satu tim yang tidak masuk ke ring. *Shooting* adalah suatu usaha seorang pemain agar bisa mencetak angka dengan melempar bola ke arah ring lawan.

Setiap regu yang menguasai bola selalu mencari kesempatan untuk dapat melakukan *shooting*. *Shooting* merupakan teknik dasar yang sangat penting di dalam cabang olahraga bola basket. *Shooting* harus dipelajari dengan baik dan benar untuk meningkatkan kemampuan *shooting* (Wissel 2000: 43). Untuk mencetak angka diperlukan *shooting*. *Shooting* merupakan unsur yang penting dari sebuah kemenangan. *Shooting* dikembangkan dengan melakukan latihan.

Hasil *shooting* dipengaruhi oleh: jarak pemain dari keranjang dan kekuatan tembakan pemain. Untuk melakukan *shooting* diperlukan adanya koordinasi dari mulai kaki, punggung, bahu, siku, lengan, pergelangan tangan dan jari tangan. Menurut Sodikun (1992 : 90), dalam permainan bola basket *shooting* dibagi menjadi dua golongan yaitu *shooting* lapangan dan *shooting free throw* (tembakan hukuman). *Shooting* lapangan adalah suatu percobaan memasukan bola ke dalam keranjang dengan menggunakan satu tangan atau dua tangan pada saat pertandingan berlangsung. *Shooting free throw* (tembakan hukuman) adalah tembakan yang diberikan kepada seorang pemain karena lawan melakukan suatu kesalahan.

Shooting lapangan ini memperoleh nilai 2 (dua) angka pada saat melakukan tembakan di area *two point*. *Shooting* 3 (tiga) angka adalah tembakan yang dilakukan

dari daerah/area 3 *point* kalau bola masuk ke keranjang. Mencetak 2 atau 3 angka melalui *shooting* tidaklah mudah. Membutuhkan ketepatan untuk menghasilkan poin dari sebuah tembakan. Pemain dengan akurasi tembakan yang tepat sering disebut *pure shooter* karena kehalusan tembakan yang meluncur bebas tanpa menyentuh ring (Wissel 2000: 43).

Latihan *mikan drill* adalah salah satu latihan *shooting* jarak dekat guna meningkatkan ketangkasan dan ketepatan atlet untuk *shoot* dan *rebound*. Latihan ini dapat mengetahui seberapa tepatnya atlet melakukan *shooting*. Salah satu contoh *shooting* jarak dekat adalah *under basket shoot*.

Under basket shoot adalah salah satu cara untuk mencetak angka dalam bola basket yang harus dikuasai dengan baik oleh setiap pemain. *Shooting* ini sangat mendukung terhadap teknik *shooting* yang lain seperti *lay up shoot*. Dengan demikian agar dapat melakukan gerakan *shoot* dengan baik, maka harus menguasai teknik *under basket shoot* dengan baik pula serta biasanya dilakukan dari sudut 45° dari setiap arah ke keranjang (Oliver 2007: 18).

Berdasarkan statistik pada saat pertandingan DBL 2018 (*Development Basketball League*) yang diadakan di GOR UNY, tim bola basket putra SMA Negeri 2 Ngaglik hanya melakukan 3 pertandingan. Pertandingan pertama melawan SMA Negeri 11 Yogyakarta dengan skor akhir 11-22 untuk kemenangan SMA Negeri 2 Ngaglik. Skor yang dihasilkan adalah 9 dari 25 kali percobaan melalui daerah 2 poin dan *shooting 3 point* yang berhasil hanya satu dari 5 kali percobaan. Pertandingan kedua melawan SMA Negeri 2 Banguntapan dengan skor akhir 21-15 untuk

kemenangan SMA Negeri 2 Ngaglik. Skor yang dihasilkan adalah 7 dari 20 percobaan dan *shooting 3 point* 0 dari 3 kali percobaan. Pertandingan ketiga melawan SMA Bopkri Satu dengan skor akhir 54-4 untuk kemenangan SMA Bopkri Satu. Skor yang dihasilkan adalah 2 dari 20 kali percobaan dan *shooting 3 point* 0 dari 10 kali percobaan.

Berdasarkan data diatas SMA Negeri 2 Ngaglik menghasilkan 36 poin melalui dua poin selama 3 *game*, 65 kali percobaan hanya 18 kali berhasil. Oleh sebab itu dibutuhkan latihan akurasi yang lebih intensif terutama *under basket shoot* karena *under basket shoot* adalah cara termudah untuk mencetak 2 poin.

Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *mikan drill* terhadap ketepatan *under basket shoot* tim bola basket putra SMA Negeri 2 Ngaglik. Latihan *mikan drill* belum pernah digunakan di SMA Negeri 2 Ngaglik sehingga ketepatan *shooting* atlet kurang baik. Bentuk latihan *mikan drill* ini di awal berdiri dibawah ring lakukan *shooting* menggunakan tangan kanan dan bergerak ke arah kanan setelah itu *rebound* kembali seperti semula, selanjutnya *shooting* menggunakan tangan kiri bergerak ke arah kiri. Latihan ini dilakukan dalam waktu 1 menit.

Berdasarkan uraian di atas penulis terdorong untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Mikan Drill* Terhadap Ketepatan *Under Basket Shoot* Tim Bola Basket Putra SMA Negeri 2 Ngaglik”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada uraian yang dikemukakan dalam latar belakang masalah, maka muncul berbagai permasalahan yang perlu diperhatikan. Permasalahan yang dimaksud adalah sebagai berikut:

1. Masih rendahnya kemampuan *under basket shoot* pada atlet putra SMA Negeri 2 Ngaglik.
2. Masih banyak atlet putra SMA Negeri 2 Ngaglik melakukan *under basket shoot* dengan asal-asalan.
3. Belum pernah diaplikasikan latihan *mikan drill* pada atlet putra SMA Negeri 2 Ngaglik.
4. Belum diketahui pengaruh latihan *mikan drill* terhadap ketepatan *under basket shoot* tim bola basket putra SMA Negeri 2 Ngaglik.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, serta untuk menghindari kesalahpahaman dalam penelitian ini, maka dibuat batasan permasalahan. Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada pengaruh latihan *mikan drill* terhadap ketepatan *under basket shoot* tim bola basket putra SMA Negeri 2 Ngaglik.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada batasan masalah, maka rumusan masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah: Apakah ada pengaruh dari latihan *mikan drill* untuk ketepatan *under basket shoot* tim bola basket putra SMA Negeri 2 Ngaglik ?

E. Tujuan Masalah

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *mikan drill* terhadap ketepatan *under basket shoot* tim bola basket putra SMA Negeri 2 Ngaglik.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Diharapkan dapat meningkatkan kemampuan *under basket shoot* pada atlet SMA Negeri 2 Ngaglik.
2. Membagi ilmu untuk pelatih dan calon pelatih/mahasiswa kepelatihan membuat program latihan meningkatkan kemampuan atlet dalam *under basket shoot* serta meningkatkan prestasi tim dalam suatu pertandingan.
3. Sebagai acuan bagi atlet bola basket untuk lebih meningkatkan performa dan kemampuan dalam menembak serta mampu melakukan teknik tembakan dengan baik dan benar.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Bola Basket

Menurut Hal Wissel terjemahan Bagus Pribadi(1996: 2), Prinsip dasar dalam permainan bola basket adalah memasukan bola ke keranjang lawan dan mencegah lawan memperoleh bola dan mencetak nilai. Menurut Sumiyarsono (2002: 2), Permainan bola basket merupakan jenis olahraga yang dimainkan dengan tangan dan menggunakan bola berdiameter 75 cm hingga 78 cm. permainan ini tidak memiliki unsur menendang, membawa lari bola dan menjegal. Bola basket dimainkan secara beregu baik putra maupun putri, setiap regu terdiri dari lima orang yang bermain dilapangan dan tujuh pemain lainnya berada di bangku cadangan. Olahraga bola basket dilakukan di dalam gedung (*indoor*) maupun di luar gedung (*outdoor*) dengan luas lapangan 28 cm x 15 cm dapat terbuat dari tanah, lantai yang dikeraskan, serta papan.

Dengan ukuran lapangan tersebut maka pemain bola basket harus dimainkan dengan teknik yang baik. Teknik bermain bola basket secara garis besar terdiri dari menyerang dan bertahan. Menurut Sodikun (1992: 75) membagi teknik dasar bermain bola basket sebagai berikut *pivot* (memoros), *passing* (operan), *dribble* (menggiring bola), *defense* (bertahan), *rebound* (mengambil bola pantul) dan *shooting* (menembak). Keenam teknik dasar tersebut harus dikuasai dengan baik, maka pemain dapat melakukan permainan bola basket dengan baik.

Teknik *shooting* merupakan salah satu kemampuan yang penting untuk dikuasai. Teknik *shooting* ini yang mampu menghasilkan poin dan membawa tim memenangkan dalam sebuah pertandingan. Untuk mencetak poin melalui *shooting* dalam suatu pertandingan tidak mudah, diperlukan latihan *shooting* yang lebih intensif dan konsisten. Teknik dasar yang lain juga bisa menunjang teknik *shooting*.

2. Teknik Dasar Bola Basket

Olahraga bola basket membutuhkan teknik dasar yang baik, dengan demikian akan menimbulkan efisiensi kerja dan menghasilkan gerakan yang optimal. Pada permainan bola basket, untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien perlu didasari dengan penguasaan teknik dasar bola basket yang baik dan benar. Apabila teknik dasar tersebut telah dikuasai dengan baik oleh seorang pemain, maka pemain juga dapat bermain dengan baik.

Salah satu cara untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar dalam bola basket adalah dengan menambah pengulangan dalam latihan sehingga dapat menjadi gerakan yang dilakukan secara otomatis. Menurut Sumiyarsono (2002: 12) teknik dasar bola basket di bagi menjadi beberapa bagian:

a. *Pivot*

Menurut Oliver (2007:10) *pivot* adalah menggunakan satu kaki sebagai tumpuan agar memungkinkan para pemain penyerang berbelok ke kiri ataupun kanan untuk mendapatkan sudut pandang yang berbeda ke arah ring basket. *Pivot* dalam olahraga bola basket ini sangat penting, supaya pemain dapat melindungi bola dari

rebutan lawan sebelum atau sesudah *dribble*. *Pivot* juga memungkinkan pemain terbiasa untuk melihat kesempatan terlebih dahulu dan tidak melakukan kesalahan, baik kesempatan untuk melakukan *dribble*, *passing* ataupun *shoot*.

b. *Dribble*

Dribble adalah salah satu cara agar seorang pemain bisa mendekati ring dan lebih mudah memasukkan bola. *Dribble* merupakan keterampilan menggiring bola menggunakan tangan, dapat dilakukan dengan tangan kanan maupun tangan kiri. Menurut Wissel (1996: 119) melakukan *dribble* sangat penting untuk individu maupun tim, supaya seorang pemain tahu kapan harus melakukan *dribble* dan kapan tidak.

c. *Passing*

Passing adalah salah satu cara agar seorang pemain bisa mendekati ring dan lebih mudah memasukkan bola selain *dribble*. Menurut Oliver (2007: 35) operan yang tepat adalah salah satu kunci keberhasilan serangan sebuah tim dan sebuah unsur penentu tembakan-tembakan yang berpeluang diremehkan. Tidak hanya cara *passing*, cara menerima operan juga sangat penting dalam permainan bola basket. Menurut Oliver (2007: 41) penangkap bola harus tanggap dimana bola berada dan harus siap menerima operan setiap saat. Seorang penangkap bola harus cepat mengambil keputusan, apakah bola akan *dribble*, *passing* atau *shoot* dengan melihat situasi yang ada.

d. *Defense*

Menurut Kosasih (2008: 66) *defense* adalah untuk mempersulit *offender* mencetak angka. *Defense* adalah faktor penting dalam mencapai kemenangan. *Defense* yang baik dalam sebuah tim dapat melakukan *steal* (merebut bola dari lawan) atau *defensive rebound* dan jika memungkinkan dapat diteruskan dengan *fast break*. Dalam *defense* juga ada yang harus dipahami dari 2 sisi yaitu, *Strongside* sisi kuat sisi dimana bola tersebut berada di sisi kiri maupun di sisi kanan *defender* sedangkan *Helpside* sisi dimana tidak ada bola.

e. *Rebound*

Rebound adalah suatu usaha untuk mengambil bola saat setelah lawan melakukan *shooting* dan berakhir tidak masuk. Menurut Oliver (2007: 87) *rebound* adalah keterampilan yang bisa dikembangkan oleh setiap pemain, yang dibutuhkan adalah sedikit kemantapan hati, penempatan yang tepat dan pemilihan waktu (*timing*) yang tepat untuk menangkap bola. Dari segi *defense*, *rebound* berarti kedisiplinan menjaga daerah pertahanannya. Sementara dari segi *offense*, *rebound* berarti usaha untuk mencari “*second chance*” (kesempatan kedua).

Dalam latihan *mikan drill* ada beberapa teknik dasar seperti: *shooting* dan *rebound*. Walaupun inti dari latihan *mikan drill* untuk meningkatkan akurasi shoot, latihan ini butuh juga teknik *rebound*. *Rebound* dalam latihan *mikan drill* ini bertujuan agar bola tidak jatuh ke tanah dan tidak membutuhkan waktu yang banyak untuk melakukan latihan *mikan drill* ini.

f. *Shooting*

Shooting adalah suatu usaha yang dilakukan untuk mencetak angka, baik itu 3 angka, 2 angka ataupun 1 angka. Setiap pemain memiliki potensi untuk menjadi penembak yang baik asal pemain tersebut berlatih dengan intensif dan konsisten. Menurut Kosasih (2008: 45) hal utama dalam kita melakukan tembakan adalah menghasilkan tembakan yang terbaik dan menghasilkan skor. Keahlian dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain bola basket adalah *shooting*, karena hampir semua pemain mempunyai kesempatan dan peluang yang sama untuk mencetak angka.

Kesempatan menembak terjadi dimanapun dan siapa pun di lapangan, maka keterampilan menembak dalam permainan bola basket merupakan teknik dasar yang terpenting karena keberhasilan dan kemenangan suatu tim dalam permainan ditentukan dengan jumlah berhasilnya tembakan yang dibuat.

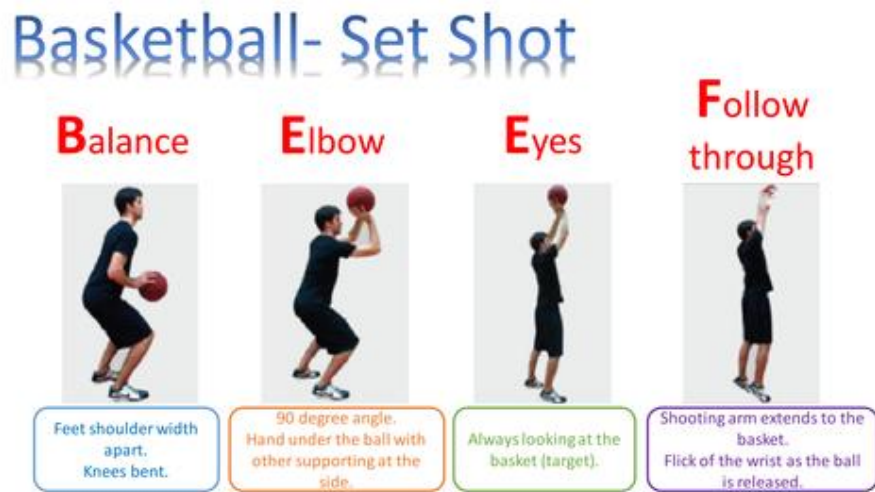
Menurut Kosasih (2008: 47) dalam bola basket teknik menembak memiliki istilah yaitu BEEF:

B.(*Balance*): Gerakan selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola tekuklah lutut dan mata kaki serta atur agar tubuh dalam posisi seimbang.

E.(*Eyes*); Mata harus melihat dan fokus ke target/ring supaya shooting menjadi akurat.

E.(*Elbow*); Pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan tetap vertikal.

F.(*FollowThrough*); kunci siku lalu lepaskan gerakan lengan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti ke arah ring.



Gambar 1. *Shooting BEEF*

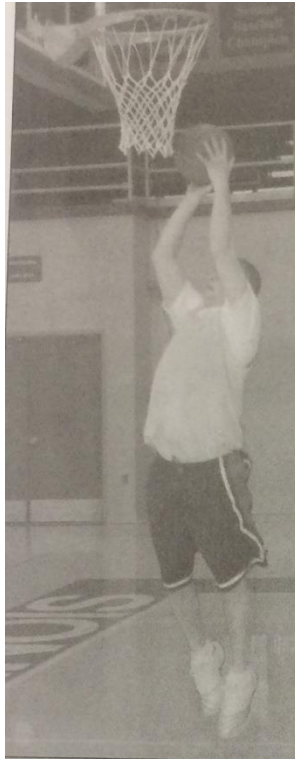
(Sumber: <https://www.tes.com/teaching-resource/basketball-shooting-resource-11210323>)

Menurut Akros Abidin(1999: 59) dalam menembak ada beberapa macam teknik tembakan, yaitu: *One Hand Set Shoot* (tembakan satu tangan), *Free Throw Shoot* (tembakan bebas), *Jump Shoot* (tembakan sambil melompat), *Three Point Shoot* (tembakan tiga angka), *Hook Shoot* (tembakan mengkait), *Lay Up Shoot* (tembakan dengan menggiring bola) dan *Under Basket Shoot* (tembakan dari bawah ring).

3. *Under Basket Shoot*

Menurut Ahmadi (2007: 29) *under the basket shoot* ialah tembakan dari posisi dibawah ring setelah melakukan dribble atau mendapatkan operan. Menurut Oliver (2007: 18) *under basket shoot* sering digunakan ketika seorang pemain penyerang yang berada di dekat ring basket menerima sebuah *passing*, melakukan *offensive*

rebound, atau melakukan *jump-stop* setelah melakukan *dribble-drive* ke arah ring basket.



Gambar 2. *Under basket shoot*
(Sumber: Jon Oliver 2007: 18)

Under basket shoot merupakan salah satu cara untuk mencetak angka dalam bola basket yang harus dikuasai dengan baik oleh setiap pemain karena teknik ini sangat mendukung terhadap teknik yang lain seperti *lay up shoot*. Pemain harus menguasai teknik *under basket shoot* agar dapat melakukan gerakan *shoot* dengan baik. *Under basket shoot* biasanya dilakukan dari sudut 45° dari setiap arah ring. Menurut Oliver (2007:16) adapun langkah-langkah dalam melakukan *under basket shoot* sebagai berikut:

- 1) Tahap persiapan : melompat dengan kedua kaki sebagai tumpuan.
- 2) Tahap melayang : julurkan kedua lengan ke arah ring.
- 3) Tahap puncak loncatan : memindahkan bola yang semula dari kedua tangan ke telapak jari untuk menembak ke arah ring.
- 4) Tahap terakhir : pertahankan kontak mata sampai bola benar-benar masuk ke ring.

Dengan demikian *under basket shoot* adalah *shooting* yang digunakan oleh pemain pada saat berada di dekat atau di bawah keranjang, baik itu menerima *passing*, *rebound* maupun *dribble*.

Dalam melakukan *shooting* terdapat faktor-faktor yang mempengaruhinya. Menurut Hay (1993: 244) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *shooting* antara lain: 1. Jarak adalah salah satu faktor yang mempengaruhi suatu *shooting*. Apabila kita *shooting* dari jarak yang jauh maka akan lebih sulit dan tingkat ketepatannya sangat rendah dibandingkan dengan *shooting* jarak dekat yang mudah untuk memasukkan bola, 2. Mobilitas apabila pada saat *shooting* dengan sikap berhenti (diam) akan lebih mudah dilakukan dibandingkan dengan sikap berlari, melompat, atau berputar, 3. Posisi menghadap ke ring adalah sikap permulaan untuk melakukan *shooting*. bagian ini lebih mudah dibandingkan melakukan *shooting* dengan posisi membelakangi atau menyerong ke ring, 4. Jumlah kesempatan mempengaruhi keberhasilan *shooting*, jika kesempatan yang dilakukan sedikit maka semakin sulit untuk memperoleh keberhasilan *shooting*, 5. Situasi dan suasana adalah pengaruh faktor keberhasilan *shooting*, contohnya ada penjaga yang menghalang, kelelahan dan

pengaruh pertandingan baik lawan maupun kawan yang mempengaruhi penembak untuk melakukan tugasnya dan menghasilkan *shooting* yang baik.

Keberhasilan *shooting* tidak hanya faktor-faktor di atas saja. Sudut lengan pada saat melakukan *shooting* mempengaruhi tingkat keberhasilan *shooting*. Menurut Hay (1978: 231-233) sudut lengan yang efektif untuk melakukan shooting adalah membentuk sudut mendekati 90 derajat, dan pada saat melepaskan bola sudut pelepasan 49 sampai 55 derajat.

4. Hakikat Latihan

Latihan merupakan salah satu cara untuk membuat atlet agar menjadi lebih baik lagi memperoleh prestasi yang setinggi-tingginya. Menurut Sukadiyanto (2011: 1), menjelaskan bahwa pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsi ke arah yang lebih baik, untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsi tubuh dan kualitas psikis atlet. Program latihan yang diberikan pelatih amat penting dalam mendukung kualitas latihan yang sesuai dengan cabang masing-masing. Latihan meliputi latihan fisik, teknik, taktik dan mental untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Menurut Sukadiyanto (2011: 8), secara garis besar sasaran dan tujuan latihan adalah Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, menambah dan menyempurnakan teknik, mengembangkan dan menyempurnakan

strategi, teknik, dan pola bermain, meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis atlet dalam bertanding.

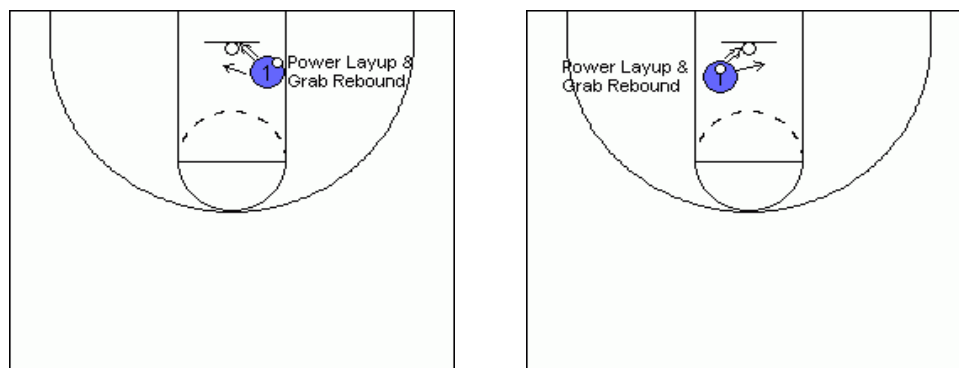
Menurut Sumiyarsono (2006: 15) prinsip latihan adalah landasan konseptual yang merupakan suatu acuan. Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara sadar, sistematis dan memiliki tujuan tertentu. Prinsip latihan ini sebagai acuan untuk merancang, melaksanakan dan mengendalikan suatu proses berlatih melatih agar dapat mencapai tujuan dan sasaran.

Berikut ini ada beberapa prinsip latihan yang biasanya diterapkan selama proses berlatih melatih secara simultan yaitu: individual, adaptasi, beban lebih (*overload*), beban bersifat progresif, spesifikasi (kekhususan), bervariasi, pemanasan dan pendinginan (*warm-up* dan *cooling down*), periodisasi, berkebalikan (reversibilitas), beban moderat (tidak berlebihan), dan latihan harus sistematis.

Dengan demikian latihan adalah meningkatkan keterampilan (kemahiran) dalam berolahraga serta proses untuk menyempurnakan gerak tubuh atlet secara sistematis, berlatih dan berulang-ulang. Efek-efek latihan sangat berpengaruh pada pengembangan individual fisik, teknik dan taktik. Latihan teknik hal yang penting untuk kebiasaan bergerak dalam setiap olahraga terutama dalam bola basket.

5. Hakikat Mikan Drill

Latihan *mikan drill* dalam bola basket ini meningkatkan banyak keterampilan di sekitar ring basket. Hal ini disebut mikan drill, dinamai setelah George Mikan dari Minneapolis Lakers, dia adalah orang besar pertama dan latihan ini digunakan untuk ketangkasannya di sekitar keranjang.



Gambar 3. Gerakan *Mikan Drill*

Sumber: <https://www.breakthroughbasketball.com/drills/mikan-drill.html>

Mikan drill adalah sebuah latihan yang dirancang untuk membantu para pemain mengatur tempo, mengetahui waktu yang tepat saat melakukan *rebound* dan mencetak poin. Latihan ini juga digunakan untuk memperbaiki kemampuan *shooting*, *hook shot*, *layup* dan meningkatkan stamina dalam pertandingan yang lama. Latihan *mikan drill* ada dua variasi yaitu: menghadap ke *baseline* (garis bawah ring) dan membelakangi *baseline*.

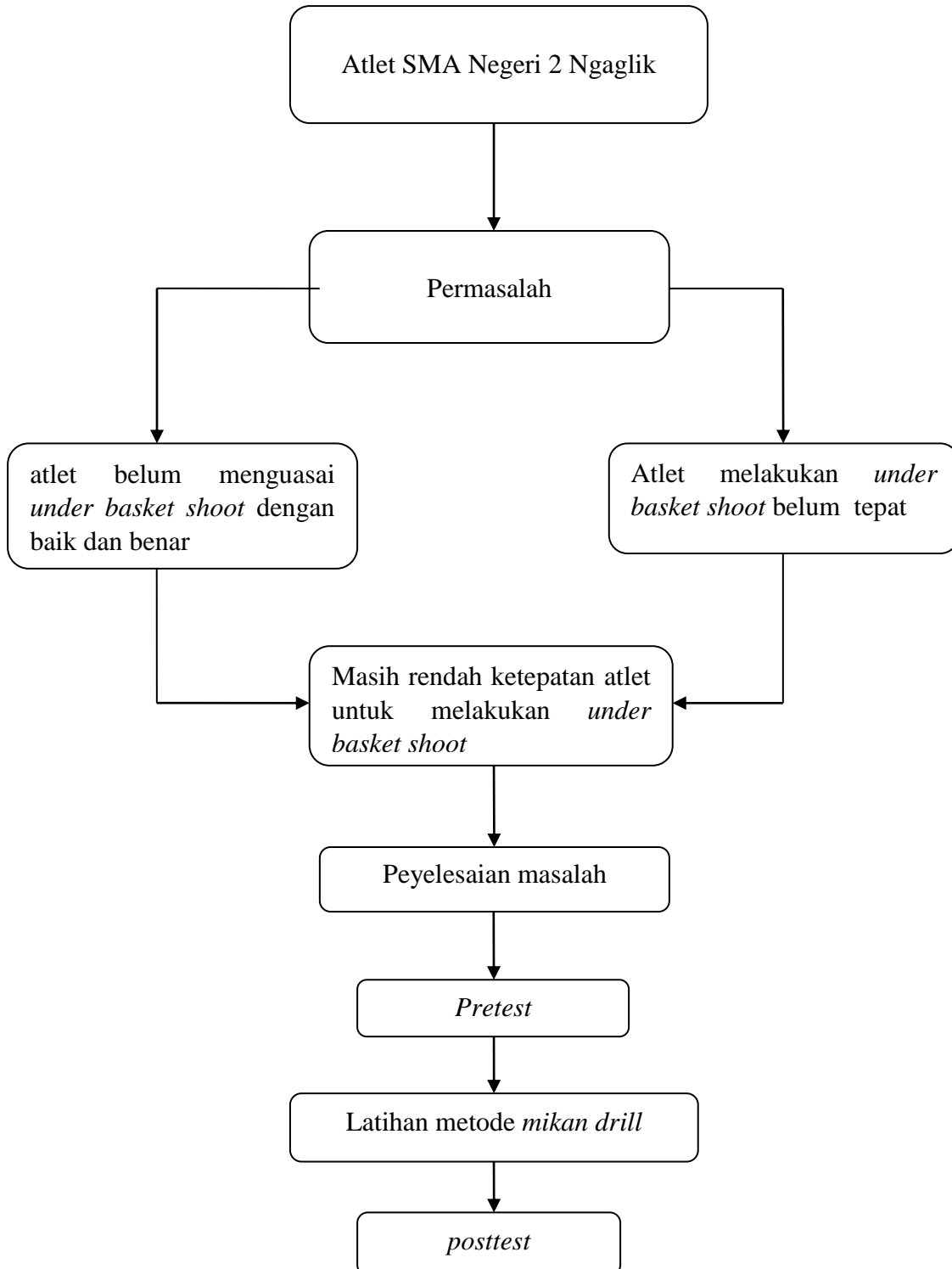
Latihan *mikan drill* menghadap ke *baseline* adalah berdiri di salah satu sisi ring dan menghadap ke *baseline*. Lompat dan dorong bola ke atas untuk melakukan *lay up*, dengan memanfaatkan pantulan papan. Setelah mendarat segera melompat kembali untuk melakukan *rebound*. Lompatan *rebound* harus dilakukan dengan pendaratan ke sisi yang berlawanan. *Mikan drill* membelakangi *baseline* sebenarnya mempunyai persamaan, yang membedakan adalah pada saat *release* (melepaskan bola). *Release* yang digunakan pada saat melakukan *mikan drill* menghadap ke *baseline* yaitu seperti *lay up* pada umumnya, sedangkan *mikan drill* yang

membelakangi *baselinerelease* menggunakan cara *reverse lay up* (*lay up* melewati bawah ring).

Latihan menembak jarak dekat ini sangat berguna untuk pemain agar meningkatkan ketangkasan mereka dalam *layup*, *hook shot* dan *shooting*. Latihan ini dilakukan selama 1 menit atau melakukan dengan 10 sampai dengan 15 kali percobaan.

B. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir dalam penelitian ini dapat dijabarkan sebagai berikut :



Masalah dalam penelitian ini terdapat pada ketepatan *under basket shoot*. Ketepatan *under basket shoot* pada atlet SMA Negeri 2 Ngaglik masih kurang baik. Maka dari itu peneliti bertujuan untuk mengetahui ketepatan *under basket shoot* dengan menggunakan latihan *mikan drill* terhadap di tim bola basket putra SMA Negeri 2 Ngaglik.

C. Hipotesis Penelitian

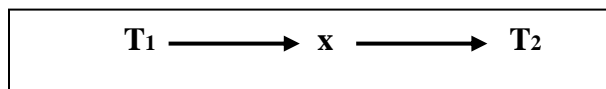
Berdasarkan paparan teori dan kerangka pemikiran di atas, maka dalam penelitian penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut: Latihan *mikan drill* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap keberhasilan *under basket shoot*.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Menurut Maksun (2012: 65) penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan teknik tes dalam pengambilan datanya. Penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat di antara variabel. Salah satu ciri utama dari penelitian eksperimen adalah adanya perilaku (*treatment*) yang dikenakan kepada subjek atau objek penelitian. Menurut Maksun (2012: 97) desain dalam penelitian ini adalah *one group pre-test and post-test design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. *One group pre-test and post-test design*, yaitu desain penelitian ini dilakukan *pretest* dan *posttest* sehingga dapat diketahui dengan pasti perbedaan hasil akibat perlakuan yang diberikan. Pola desain ini diformulasikan sebagai berikut:



Gambar 4. Desain *One Group Pretest-Posttest*

Keterangan:

T1 : Pretes

x : Perlakuan

T2 : Posttes

Pengaruh perlakuan di sini adalah pemberian latihan *shooting* jarak dekat yang dilakukan berulang kali dari titik-titik tertentu. Sebelum diberikan perlakuan dilakukan tes awal untuk mengetahui kemampuan awal atlet sebelum diberi latihan,

setelah diberi perlakuan selama 16 pertemuan atau kurang lebih 5 (lima) minggu, kemudian dilakukan tes akhir untuk mengetahui apakah ada peningkatan kemampuan atau tidak.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel adalah suatu atribut atau sifat dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini digunakan variabel bebas yaitu latihan *mikan drill*, serta variabel terikat yaitu *under basket shoot*. Kedua variabel di atas perlu dijelaskan secara operasional agar tidak terjadi salah penafsiran dalam membahas penelitian ini. Adapun batasan operasional variabel-variabel penelitian dijelaskan sebagai berikut:

1. *Mikan drill*

Mikan drill dalam penelitian ini merupakan latihan yang bertujuan untuk membantu para pemain mengatur tempo, mengetahui waktu yang tepat saat melakukan *rebound* dan mencetak poin. Latihan *mikan drill* melakukan tembakan dari bawah dengan waktu 1 menit dan memasukkan bola sebanyak-banyaknya.

Pada latihan *mikan drill* ada beberapa bentuk latihan. Bentuk latihan *mikan drill* harus dikuasai oleh atlet untuk mencapai hasil yang maksimal. Dari jenis latihan tersebut diantaranya adalah *shooting* bola secara langsung dan memantul ring dengan posisi menghadap ke ring. Latihan selanjutnya adalah *shooting* bola secara langsung dan memantul ring dengan posisi membelakangi ring.

2. *Under basket shoot*

Under basket shoot adalah tembakan yang berada di bawah ring yang menghasilkan nilai dua angka. Berarti untuk mengetahui kemampuan *under basket shoot* melalui tes. Tes tersebut dinamakan *shooting basket per minute*. Selama 1 menit para atlet harus memasukan bola sebanyak-banyaknya kedalam keranjang, tes menggunakan keterampilan nembak dari kanan dan kiri ring. Penilaiannya hanya bola yang akan diberikan nilai. Setiap bola yang masuk diberi nilai satu sedangkan yang tidak masuk dihitung nol.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Yusuf (2014: 145) populasi merupakan salah satu hal yang esensial dan perlu mendapat perhatian dengan saksama apabila peneliti ingin menyimpulkan suatu hasil yang dapat dipercaya dan tepat guna untuk daerah (area) atau objek penelitiannya. Sedangkan menurut Arikunto (2006: 117) adalah keseluruhan subjek/objek yang akan diteliti. Hal yang sama menurut Sugiyono (2007: 72) populasi adalah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk mempelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Pada penelitian ini populasinya adalah tim bola basket putra SMA Negeri 2 Ngaglik yang berjumlah 16 atlet.

Menurut Yusuf (2014: 150) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian dari populasi yang terpilih dan mewakili populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini adalah keseluruhan dari sampel yang berjumlah 16 atlet tim bola basket putra SMA Negeri 2 Ngaglik.

D. Waktu dan Tempat Penelitian

Waktu pengambilan data *pre-test* dengan jadwal latihan atlet. Setelah dilaksanakan *pretest* kemudian dilaksanakan latihan atau *treatment* yang dilaksanakan seminggu 3 kali pada hari Selasa, Kamis, dan Sabtu yang bertempat dilapangan bola basket SMA Negeri2 Ngaglik setiap pukul 16.00-17.30 dan 06.00-08.00 WIB.

E. Instrumen Dan Teknik Pengambilan Data

1. Instrumen

Instrumen adalah alat untuk mengumpulkan data dengan teliti untuk menjawab masalah penelitian dan menguji hipotesis. Menurut Maksum (2012: 111) instrumen penelitian adalah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian. Untuk dapat digunakan sebagai alat pengumpul data, sebuah instrumen harus memenuhi kriteria validitas, reliabilitas dan objektivitas. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah instrumen tes, yaitu tes *shooting basket per minute*. Tes ini bertujuan untuk mengukur ketepatan *under basket shoot*. Tes yang dipakai dalam penelitian ini adalah tes kemampuan memasukkan bola dari bawah ring yang merupakan modifikasi dari *Johnson Basketball Battery*. Prosedur pelaksanaan tes *shooting basket per minute*, peserta memegang bola dan mengambil salah satu posisi dibawah keranjang. Saat ada aba-aba “Ya” maka peserta segeramenembakan bola ke dalam ring basket sebanyak-banyaknya dalam waktu 1 menit. Apa bila bola memantul jauh dan tidak bisa dikuasai lagi, atlet segera

mengambil bola tersebut dengan waktu yang terus berjalan. Bola yang sah adalah bola yang masuk ke dalam ring.

2. Teknik Pengumpulan Data

Dalam suatu penelitian pengumpulan data sangat penting karena dengan hasil yang diperoleh dari pengukuran dapat dilihat gejala atau perkembangan yang terjadi pada sampel yang diteliti. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Metode yang digunakan adalah teknik tes *pre-test* dan *post-test*, tes keterampilan memasukkan bola dari bawah ring (*shooting basket per minute*).

3. Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data tersebut. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik uji-t yaitu dengan membandingkan rerata (*mean*) antara tes awal (*pretest*) dengan tes akhir (*posttest*).

1. Uji Instrumen

Terkait dengan penelitian ini karena sebelumnya belum pernah diujicobakan, peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas. Uji coba dimaksudkan untuk mendapatkan instrumen yang benar-benar valid dan reliabel. Baik buruknya instrumen akan berpengaruh terhadap benar tidaknya hasil penelitian. Sehingga untuk mengetahui bahwa instrumen yang disusun telah memenuhi syarat untuk itu peneliti melakukan ujicoba instrumen untuk mengetahui bahwa instrumen yang disusun telah memenuhi syarat untuk digunakan dalam pengukuran, maka dilakukan ujicoba

instrumen. Untuk itu peneliti melakukan ujicoba instrumen agar mengetahui validitas dan reliabilitas.

a. Uji Validitas

Uji validitas instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Menurut Arikunto (1993: 136), validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Apabila tes secara pikiran logis/akal sehat tes dapat mengukur komponen-komponen dari suatu keterampilan yang sedang diukur, dapat ditegaskan bahwa tes tersebut *logical validity*.

b. Uji Reliabilitas

Menurut Arikunto (1993: 142) suatu intrusmen dikatakan memiliki tingkat reliabilitas yang memadai bila instrumen tersebut digunakan mengukur aspek yang diukur berapa kali hasilnya sama atau relatif sama. Reliabilitas instrumen merupakan syarat mutlak untuk menguji validasi instrumen. Sedangkan menurut Saifuddin (2001: 6) menjelaskan bahwa reliabilitas menunjukan pada pengertian suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data jika instrumen tersebut sudah baik. Reliabilitas dicari menggunakan teknik *test-retest* pada nilai *pretest* dan *posttest* dengan mengkorelasikan tes pertama dan terakhir.

2. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah.

b. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen.

c. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 23, yaitu dengan membandingkan *mean* antara data awal (*pretest*) dan data akhir (*posttest*).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Dan Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Ngaglik. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 16 April 2019 pengambilan data *pretest*, diakhiri pada tanggal 21 Mei 2019 pengambilan data *posttest* dan untuk pemberian perlakuan (*treatment*) dilakukan sebanyak 16 (enam belas) kali pertemuan, dengan frekuensi 3 (tiga) kali seminggu. Latihan dilakukan setiap hari Selasa, Kamis mulai pukul 16.00 sampai dengan 17.30 WIB. Namun terdapat perbedaan pada latihan hari Sabtu, tanggal 16 April sampai dengan 3 Mei 2019 mulai pukul 06.00 sampai dengan pukul 08.00 WIB sedangkan tanggal 10 dan 17 Mei 2019 latihan mulai pukul 16.00 sampai dengan 17.30 WIB.

2. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Pengumpulan data *pretest* dan *posttest under basket shoot* menggunakan instrumen tes *shooting basket per minute*. Pelaksanaan tes yaitu setiap atlet melakukan lemparan dari bawah ring dengan diberikan waktu 1 menit. Penilaiannya, berdasarkan setiap bola yang masuk kedalam ring diberikan poin 1, jika tidak masuk diberikan poin 0. Hasil penelitian *under basket shoot* tim bola basket putra SMA Negeri 2 Ngaglik dideskripsikan sebagai berikut:

Hasil penelitian *pretest* dan *posttest* tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif untuk hasil *pretest* nilai minimal = 15, nilai maksimal = 25, rata-rata = 20.31, standar deviasi = 2.522. Sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 20, maksimal = 25, rata-rata = 23.19, standar deviasi = 1.759. Hasil selengkapnya sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil *Pretest* dan *Posttest*

No	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Posttest – Pretest</i>
1	22	24	2
2	22	24	2
3	23	25	2
4	22	23	1
5	19	24	5
6	15	22	7
7	17	25	8
8	20	25	5
9	21	23	2
10	25	25	0
11	23	23	0
12	19	21	2
13	20	25	5
14	20	22	2
15	18	20	2
16	19	20	1
minimal	15	20	0
maksimal	25	25	8
rata-rata	20.31	23.19	2.87
SD	2.522	1.759	2.391
Variansi	6.363	3.096	5.717

Berdasarkan data diatas, dengan taraf signifikansi 0.05 latihan *mikan drill* menunjukkan peningkatan sebesar 2.87. Peningkatan sebesar 2.87 yang dihasilkan dari

latihan tersebut menunjukkan peningkatan yang signifikan. Dengan demikian, maka terdapat peningkatan yang signifikan dari latihan *mikan drill*.

3. Hasil Analisis Data

a. Uji Prasyarat

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *one-sample kolmogorov-smirnov test*, dengan pengolahan menggunakan komputer SPSS 23. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal atau tidaknya suatu data. Jika setelah dilakukan uji normalitas data terhitung normal maka data penelitian dapat dilakukan. Berikut hasil dari uji normalitas:

Tabel 2. Uji Normalitas

Uji Normalitas	Pre-Test	Post-Test
<i>P</i>	0.200	0.188
Taraf signifikansi	0.05	0.05
Keterangan	Normal	Normal

Dari hasil tabel di atas dapat dilihat bahwa *datapretest* dan *posttest* memiliki nilai p (sig.) > 0.05 , maka variabel berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan.

2. Uji Homogenitas

Setelah dilakukan uji normalitas, data yang dihasilkan berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis selanjutnya adalah dengan menggunakan perhitungan uji

homogenitas. Uji homogenitas dilakukan setelah analisis uji normalitas terbukti normal dari data yang digunakan.

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

Tabel 3. Uji Homogenitas

kelompok	Levene statistic	df1	df2	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	1.506	1	30	.229	Homogen
<i>Posttest</i>					

Dari tabel diatas dapat dilihat nilai pretest dan posttest nilai sig. $p > 0.05$ sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

3. Uji Hipotesis

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *mikan drill* terhadap ketepatan *under basket shoot* tim bola basket putra SMA Negeri 2 Ngaglik.

Tabel 4. Uji t Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Kelompok	Rata-rata	t-test for Equality of means				
		t hitung	t tabel	sig.	selisih	%
pre-test	20.31	4.810	2.13	0.000	2.875	14,15%
post-test	23.19					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung 4.810 dan t tabel 2.13 (df15) dengan nilai signifikan p sebesar 0.000. Oleh karena t hitung $4.810 > t$ tabel 2.13, dan

nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, maka hasil ini menunjukkan ada perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *mikan drill* terhadap ketepatan *under basket shoot* tim bola basket putra SMA Negeri 2 Ngaglik, **diterima**. Artinya latihan *mikan drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *under basket shoot* tim bola basket putra SMA Negeri 2 Ngaglik. Dari data *pretest* memiliki rerata 20.31, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 23.19. dengan demikian latihan *mikan drill* ini memiliki perbedaan nilai rata-rata sebesar 2.87, dengan kenaikan persentase sebesar 14.15%.

B. Pembahasan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan. Pemberian perlakuan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi tiga kali seminggu memberikan pengaruh terhadap ketepatan *under basket shoot* tim bola basket putra SMA Negeri 2 Ngaglik. Hal ini terlihat pada penambahan jumlah tembakan yang masuk dan ditunjukkan dengan nilai t hitung 4.810 dan t tabel 2.13 (df15) dengan nilai signifikansi 0.000. Oleh karena t hitung $4.810 < t$ tabel 2.13 atau $0.000 < 0.05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perubahan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *mikan drill* terhadap ketepatan *under basket shoot* tim bola basket putra SMA Negeri 2 Ngaglik, **diterima**.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan, yaitu: ada pengaruh yang signifikan dari latihan *mikan drill* terhadap ketepatan *under basket shoot* tim bola basket putra SMA Negeri 2 Ngaglik.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian berimplikasi pada:

1. Dapat dijadikan acuan pelatih untuk membuat program latihan yang akan datang.
2. Dapat digunakan sebagai catatan yang bermanfaat bagi pelatih mengenai penelitian untuk meningkatkan ketepatan *under basket shoot*.
3. Bisa digunakan sebagai variasi latihan SMA Negeri 2 Ngaglik agar tidak jenuh dalam olahraga bola basket.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu:

1. Atlet kurang memahami dari latihan *mikan drill*, dikarenakan atlet masih banyak yang baru memulai olahraga bola basket.
2. Peneliti tidak mengontrol lebih lanjut setelah penelitian selesai, sehingga hasilnya dapat bersifat sementara, perlu adanya latihan yang rutin dilakukan.

3. Pada saat *treatment* ada beberapa atlet yang tidak berangkat, karena adanya UAS di sekolah masing-masing dan sedang melaksanakan ibadah puasa.
4. Tidak menutup kemungkinan para atlet kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan *shooting* yang benar.

D. Saran

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

1. Bagi para pelatih dapat dijadikan pedoman untuk menyusun program latihan dalam meningkatkan kemampuan *shooting*.
2. Perlu diadakan penelitian lanjutan dengan menambah variable lain dan pengembangan yang lebih baik terkait latihan yang dibuat peneliti.
3. Dalam penelitian ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan latihan pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. (2007). *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Arikunto, Suharsimi. (1993). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- A. Muri Yusuf (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta: PT. Fajar Interpratama Mandiri.
- Bompa, Tudor O. (1994). *Theory and Methodology of Training*, (third edition), Dubuque, Iowa: Kendal/Hunt Publishing Company.
- Bompa, Tudor O. (1999). *Periodization: Theory and Methodology of Training*, (4th edition). Dubuque, Iowa: Kendal/Hunt Publishing Company.
- Hay, James. (1978). *The Biomechanics of Sport Techniques*. New Jersey: Prentice-Hall International Edition.
- _____. (1993). *The Biomechanics of Sport Techniques*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Kosasih, Danny. (2008). *Fundamental Basketball A First Step To Success*. Semarang: Karangturi Media.
- Lieberman-Cline, Nancy. (1997). *Bolabasket Untuk Wanita*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Maksum, Ali. (2012). *Metodologi penelitian dalam olahraga*. Surabaya: UNESA University-Press.
- Oliver, Jon. (2007). *Dasar-dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya.
- Saifuddin, A. (2001). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Sodikun, Imam. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung. Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Sumiyarsono, Dedi. (2002). *Keterampilan Bola basket*. Yogyakarta: FIK UNY.
- _____. (2006). *Teori Dan Metodologi Melatih Fisik Bolabasket*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Wissel, Hal.(1996). *Bola Basket*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- _____. (2000). *Bolabasket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik Dan Taktik*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- <https://www.teamsnap.com/community/skills-drills/basketball/shooting/575-the-mikan-drill> (diakses pada tanggal 4 Oktober 2018).
- <https://www.breakthroughbasketball.com/drills/mikan-drill.html> (diakses pada tanggal 4 Oktober 2018)
- <https://www.zonapelatih.net/2018/07/teknik-dasar-bola-basket-zonapelatih.html?m=1> (diakses pada tanggal 22 November 2018)
- <https://gurumapel.com/2016/11posisi-pemain-bola-basket.html?m=1> (diakses pada tanggal 22 November 2018)
- <https://www.tes.com/teaching-resource/basketball-shooting-resource-11210323> (diakses pada tanggal 26 Februari 2019)

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin 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

Nomor : 04.34/UN.34.16/PP/2019.

12 April 2019

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

**Kepada Yth.
Kepala SMA Negeri 2 Ngaglik
di Tempat.**

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

Nama : Ilham Rinjani Patriot
NIM : 14602244002
Program Studi : PKO
Dosen Pembimbing : Budi Aryanto, M.Pd.
NIP : 196902152000121001
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : 15 April s/d 20 Mei 2019
Tempat : SMA Negeri 2 Ngaglik Seman.
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Mikan Drill Terhadap Ketepatan Under Basket Shoot Tim Bola Basket Putra SMA Negeri 2 Ngaglik.

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

Tembusan :

1. Kaprodi PKO.
2. Pembimbing Tas.
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Ijin dari DISPORA



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLARHAGA
Jalan Cendana No. 9 Yogyakarta, Telepon [0274 550330](tel:0274550330), Fax. [0274 513132](tel:0274513132)
Website : www.dikpora.jogjaprov.go.id, e mail : dikpora@jogjaprov.go.id, Kode Pos 55166

Yogyakarta, 08 Mei 2019

Nomor : 070/4780
Lamp : -
Hal : Pengantar
Penelitian

Kepada Yth.
1. Kepala SMA NEGERI 2
NGAGLIK

Dengan hormat, memperhatikan surat dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta nomor 05.04/UN.34.16/PP/2019. tanggal 12 April 2019 perihal Penelitian, kami sampaikan bahwa Dinas Pendidikan, Pemuda, dan Olahraga DIY memberikan ijin kepada:

Nama : Ilham Rinjani Patriot
NIM : [14602244002](#)
Prodi/Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta
Judul : PENGARUH LATIHAN MIKAN DRILL TERHADAP
KETEPATAN UNDER BASKET SHOOT TIM BOLA
BASKET PUTRA SMA NEGERI 2 NGAGLIK
Lokasi : SMA NEGERI 2 NGAGLIK,
Waktu : 16 April 2019 s.d 21 Mei 2019

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon bantuan Saudara untuk membantu pelaksanaan penelitian dimaksud.

Atas perhatian dan kerjasamanya, kami menyampaikan terimakasih.

a.n Kepala
Kepala Bidang Perencanaan
dan Pengembangan Mutu
Pendidikan

**Didik Wardaya, S.E.,
M.Pd.,MM**
NIP [19660530 198602 1 002](#)

Lampiran 3. Surat Ijin dari SMA Negeri 2 Ngaglik



**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLARAGA
SMA NEGERI 2 NGAGLIK**

Jalan Besi-Jangkang Km. 2, Sukoharjo, Ngaglik, Sleman
Telepon (0274) 896375, Faksimile (0274) 896376
Laman: sman2ngaglik.sch.id Email: smanegeri2ngaglik@gmail.com, Kode Pos 55581

SURAT KETERANGAN

NOMOR : 070 / 407 / 2019

Yang bertandatangan dibawah ini:

a. nama : Drs. Rahmad Saptanto
b. NIP : 19650530 199303 1 004
c. jabatan : Kepala SMA Negeri 2 Ngaglik

dengan ini menerangkan bahwa :

a. nama : Ilham Rinjani Patriot
b. no.Mhs/NIM/NIP/NIK : 14602244002
c. prodi / Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
d. Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
e. instansi/perguruan tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
f. alamat instansi/perguruan tinggi : Jl. Colombo No. 1 Sleman Yogyakarta
g. alamat rumah : Perum Regency Jl Intan 5 No 26, Kotabaru,
Karawang
h. no telpon : 087867305369

Benar-benar telah melakukan Penelitian di SMA Negeri 2 Ngaglik yang dilaksanakan pada tanggal 16 April 2019 s./ d 21 Mei 2019, dengan judul "Pengaruh Latihan Mikan Drill Terhadap Ketepatan Under Basket Shoot Tim Bola Basket Putra SMA Negeri 2 Ngaglik"

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Yogyakarta, 27 Mei 2019
Kepala SMA Negeri 2 Ngaglik,

Drs. Rahmad Saptanto
Pemangku, IV/a
19650530 199303 1 004



Lampiran 4. Surat Persetujuan *Expert Judgement*

SURAT KETERANGAN UJI VALIDASI SESI LATIHAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Cukup Pahalawidi, M.Or.
Unit Kerja : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY
Bidang Keahlian : Kepelatihan olahraga atletik

Menerangkan bahwa sesi latihan penelitian tugas akhir skripsi saudara:

Nama : Ilham Rinjani Patriot
NIM : 14602244002
Judul Skripsi : "Pengaruh Latihan *Mikan Drill* Terhadap Ketepatan *Under Basket Shoot* Tim Bola Basket Putra SMA Negeri 2 Ngaglik"

Telah memenuhi persyaratan sebagai sesi latihan dalam penelitian yang akan dilakukan dan layak untuk diuji di lapangan.

Yogyakarta, 11 April 2019

Expert Judgement



Cukup Pahalawidi, M.Or.
197707282006041001

Lampiran 5. Data *Pretest* dan *Posttest*

No	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	Andre Agung S.	22	24
2	Fadilla Ardi Satria K.	22	24
3	Adzkia Hagi Fauzian	23	25
4	Moh. Raka Salsabila	22	23
5	Yosafat Rezon Anabel E.	19	24
6	Muhammad Ariq Naufal	15	22
7	Yusuf Sofian	17	25
8	Hafidz Dhiya	20	25
9	Rafi Afrizal Thoriq	21	23
10	Rafi Fajar Susila	25	25
11	Rizqullah Maulana Daffa	23	23
12	Belts Azar Obi-Wan K.	19	21
13	Bekti Setyo Nurkholis	20	25
14	Schumacher Jelf Jan A.M.	20	22
15	Fathony Zaki Pratama	18	20
16	Wahyu Novianto Bagas W.	19	20

Lampiran 6. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		pre test	post test
N		16	16
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	20.31	23.19
	Std. Deviation	2.522	1.759
Most Extreme Differences	Absolute	.123	.178
	Positive	.112	.151
	Negative	-.123	-.178
Test Statistic		.123	.178
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}	.188 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 7. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

shooting basket per minute

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.506	1	30	.229

Lampiran 8. Uji T

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 post test	23.19	16	1.759	.440
pre test	20.31	16	2.522	.631

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 post test & pre test	16	.422	.104

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 post test - pre test	2.875	2.391	.598	1.601	4.149	4.810	15	.000

Lampiran 9. Tabel t

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

Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian

Pretest



Treatment



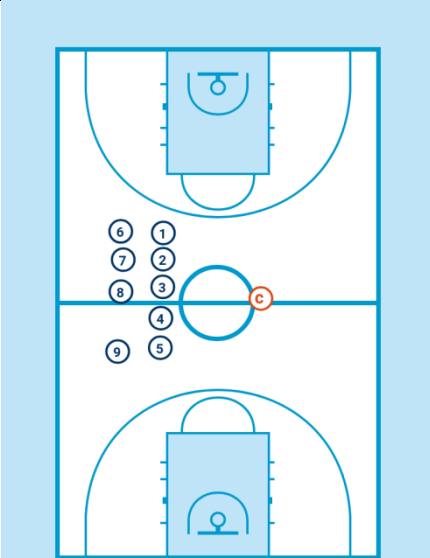
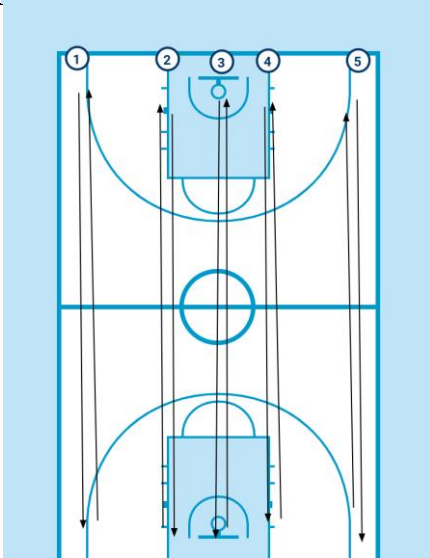
Posttest

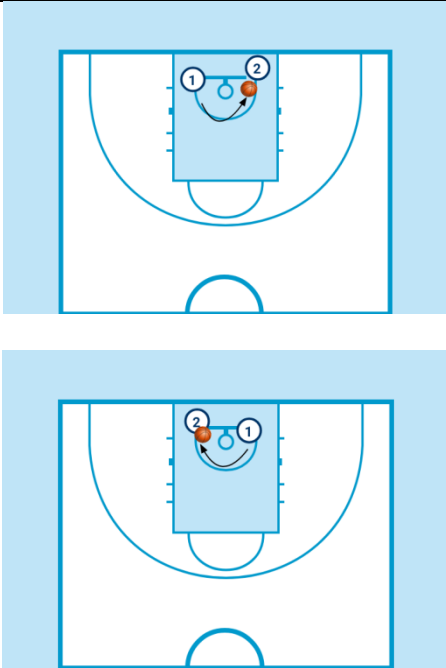
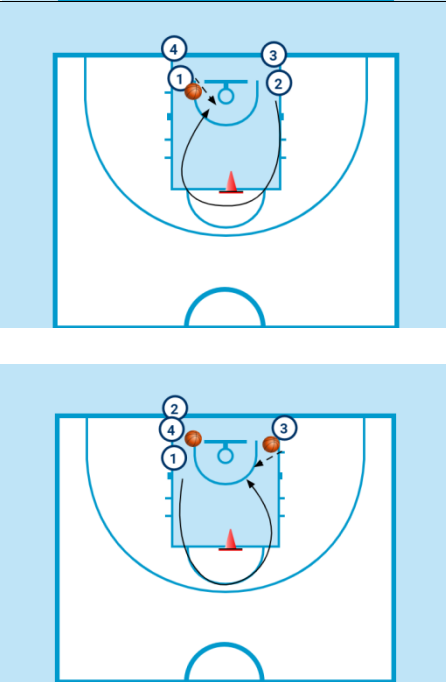
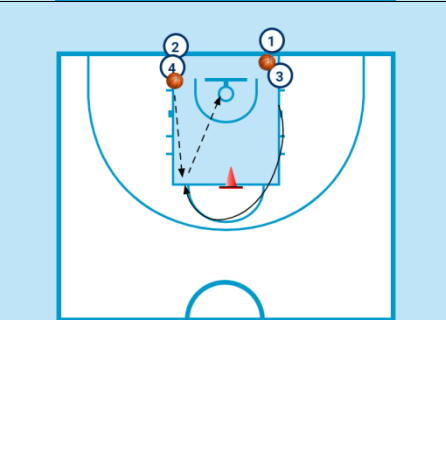


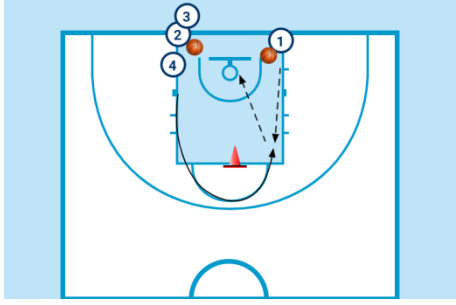
Lampiran 11. Program Latihan

Program Latihan *Mikan Drill*

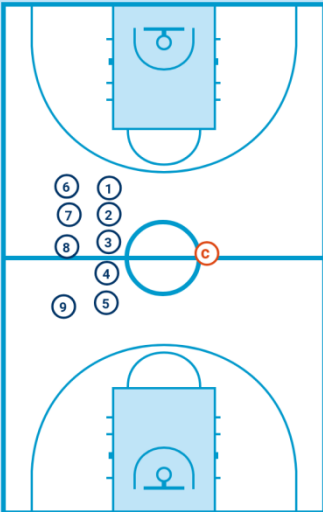
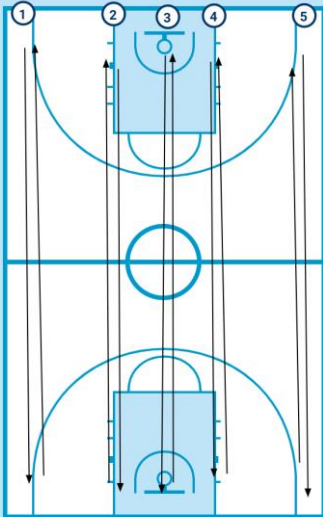
Nomor sesi latihan : 1
Hari/Tanggal : Selasa, 16 April 2019
Jumlah atlet : 20 Orang
Cabang olahraga : Bola Basket
Tingkatan atlet : Sekolah Menengah Atas (SMA)
Metode latihan : *Mikan Drill*
Aspek teknik : *Under Basket Shoot*
Perlengkapan : Bola Basket, Peluit, Stopwatch, Cone
Waktu : 16.00 - 17.30 WIB
Intensitas : Rendah

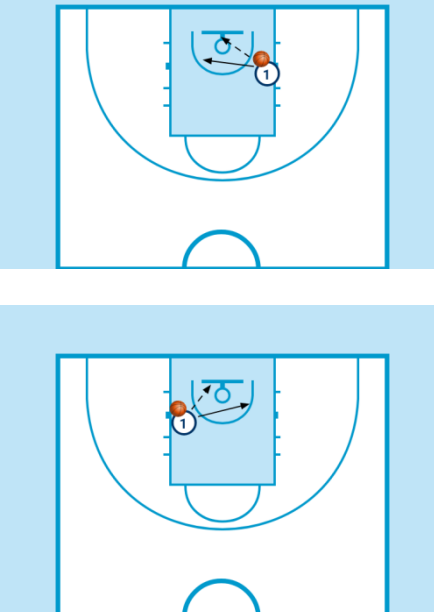
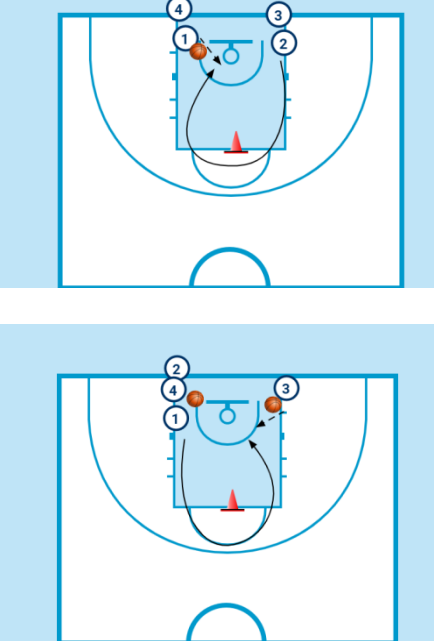
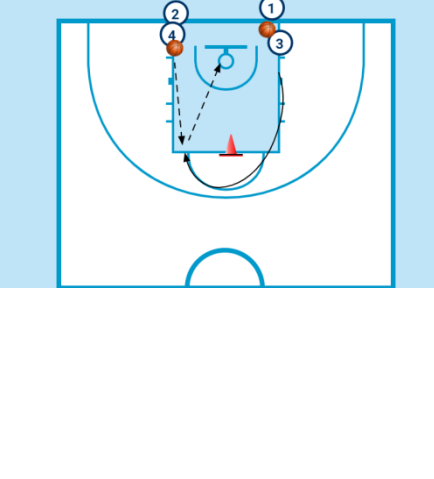
No	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1.	Pembukaan: - Doa - Penyampaian materi	5 menit		1. Membuka dengan berdoa. 2. Penjelasan tentang sesi latihan yang akan diberikan. Usahakan atlet mengerti maksud dan tujuan latihan.
2.	Pemanasan: - <i>Jogging</i> (5 menit) - <i>Stretching</i> statis dari bagian atas hingga bawah dan <i>Stretching</i> dinamis (10 menit)	15 menit		1. <i>Jogging</i> keliling lapangan bola basket selama 5 menit. 2. <i>Stretching</i> statis dari tubuh bagian atas sampai bagian bawah. 3. <i>Stretching</i> hitungan sampai 8.

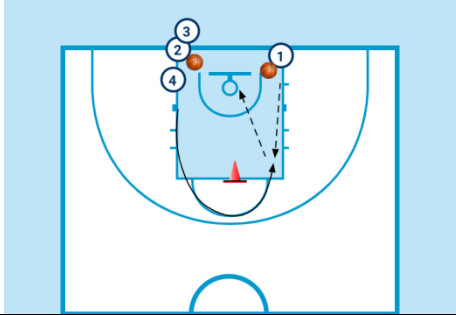
3.	<p>Latihan inti 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Under basket shoot</i> - Setiap atlet melakukan selama 1 menit - <i>Recovery</i> 1,5 menit 	20 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet melakukan <i>under basket shoot</i> dengan cara bola di pantulkan ke papan. 2. Setiap pemain melakukan <i>under basket shoot</i> selama 1 menit secara bergantian. 3. Latihan ini untuk awal membagi kelompok serta sekaligus <i>pretest</i>. 4. <i>Recovery</i> dilakukan dengan cara 2 kali masuk <i>free throw</i>.
4.	<p>Latihan inti 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Lay up</i> - 25 masuk kanan dan 25 masuk kiri 	20 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet lari ke arah <i>cone</i> terlebih dahulu. 2. Setelah itu putar balik untuk meminta bola. 3. <i>Passing</i> atlet yang pegang bola dan langsung ambil langkah <i>lay up</i>. 4. Atlet yang sudah <i>passing</i> langsung lari seperti atlet sebelumnya.
5.	<p>Latihan inti 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Shoot</i> - 30 tembakan - <i>Recovery</i> 1,5 menit 	20 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet lari ke arah <i>cone</i> terlebih dahulu. 2. Setelah itu putar balik untuk meminta bola. 3. Meminta bola dekat <i>cone</i>. 4. Atlet yang memegang bola <i>passing</i>. 5. Setelah di <i>passing</i> lakukan <i>shooting</i>.

				<p>6. Atlet yang sudah passing lari dan melakukan hal yang sama.</p> <p>7. <i>Recovery</i> dilakukan dengan cara 2 kali masuk <i>free throw</i> dan diperbolehkan minum.</p>
6.	<p>Penutup:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cooling down</i> - Evaluasi - Doa 	10 menit	-	<p>1. Atlet melakukan <i>cooling down</i> terlebih dahulu.</p> <p>2. Evaluasi tentang sesi latihan.</p> <p>3. Di tutup dengan berdoa menurut agama masing-masing.</p>

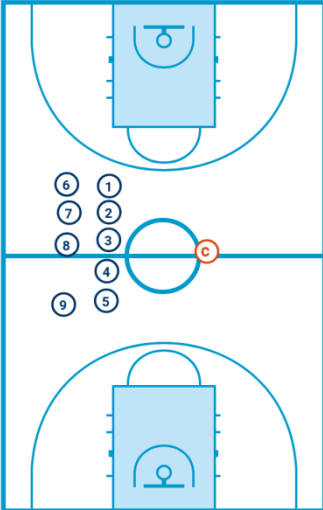
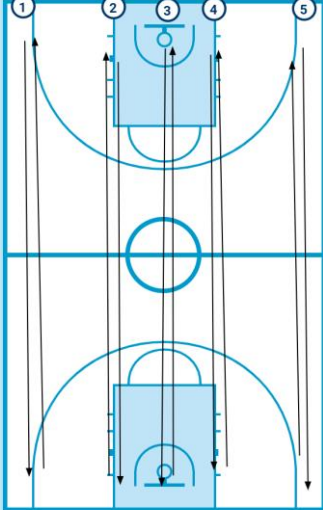
Nomor sesi latihan : 2
Hari/Tanggal : Kamis, 18 April 2019
Jumlah atlet : 20 Orang
Cabang olahraga : Bola Basket
Tingkatan atlet : Sekolah Menengah Atas (SMA)
Metode latihan : *Mikan Drill*
Aspek teknik : *Under Basket Shoot*
Perlengkapan : Bola Basket, Peluit, Stopwatch, Cone
Waktu : 16.00 - 17.30 WIB
Intensitas : Rendah

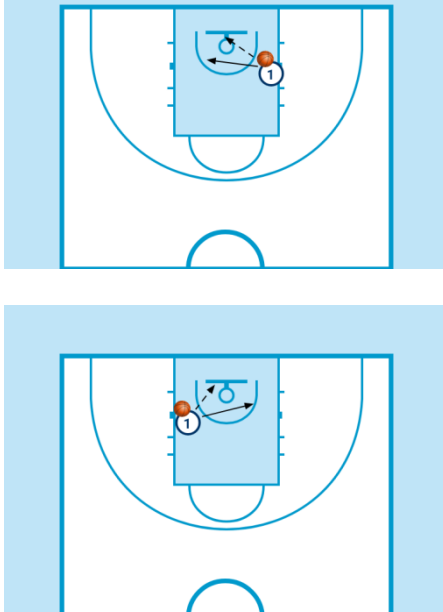
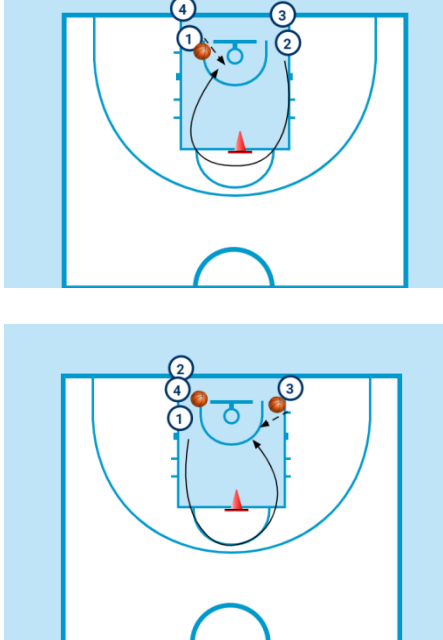
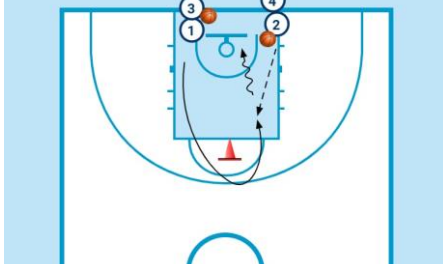
No	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1.	Pembukaan: - Doa - Penyampaian materi	5 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Membuka dengan berdoa. 2. Penjelasan tentang sesi latihan yang akan diberikan. Usahakan atlet mengerti maksud dan tujuan latihan.
2.	Pemanasan: - <i>Jogging</i> (5 menit) - <i>Stretching</i> statis dari bagian atas hingga bawah dan <i>Stretching</i> dinamis (10 menit)	15 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Jogging</i> keliling lapangan bola basket selama 5 menit. 2. <i>Stretching</i> statis dari tubuh bagian atas sampai bagian bawah. 3. <i>Stretching</i> hitungan sampai 8.

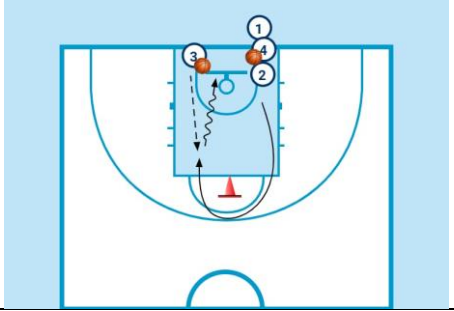
3.	<p>Latihan inti 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Mikan drill</i> - Setiap atlet melakukan selama 1 menit - 16 tembakan - <i>Recovery</i> 1,5 menit 	20 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet melakukan <i>shooting</i> dari bawah ring. 2. Setiap atlet melakukan 1 menit. 3. Latihan ini dilakukan dari sisi kanan dan sisi kiri secara bergantian. 4. <i>Recovery</i> dilakukan dengan cara 2 kali masuk <i>free throw</i> dan diperbolehkan minum.
4.	<p>Latihan inti 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Lay up</i> - 25 masuk kanan dan 25 masuk kiri 	20 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet lari ke arah <i>cone</i> terlebih dahulu. 2. Setelah itu putar balik untuk meminta bola. 3. <i>Passing</i> atlet yang pegang bola dan langsung ambil langkah <i>lay up</i>. 4. Atlet yang sudah <i>passing</i> langsung lari seperti atlet sebelumnya.
5.	<p>Latihan inti 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Shoot</i> - 30 tembakan 	20 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet lari ke arah <i>cone</i> terlebih dahulu. 2. Setelah itu putar balik untuk meminta bola. 3. Meminta bola dekat <i>cone</i>. 4. Atlet yang memegang bola <i>passing</i>. 5. Setelah di <i>passing</i> lakukan <i>shooting</i>. 6. Atlet yang sudah

				<p><i>passing</i> lari dan melakukan hal yang sama.</p>
6.	<p>Penutup:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cooling down</i> - Evaluasi - Doa 	10 menit	-	<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet melakukan <i>cooling down</i> terlebih dahulu. 2. Evaluasi tentang sesi latihan. 3. Di tutup dengan berdoa menurut agama masing-masing.

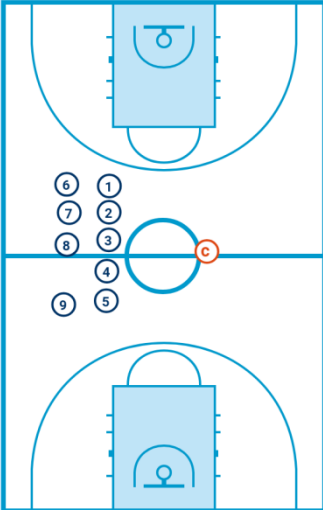
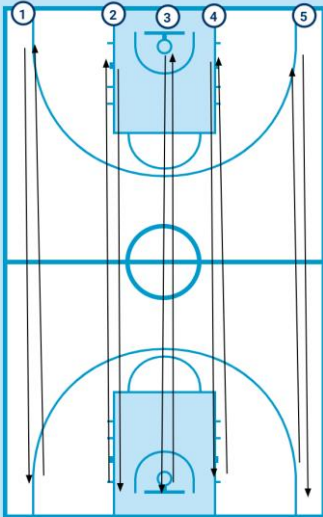
Nomor sesi latihan : 3
Hari/Tanggal : Sabtu, 20 April 2019
Jumlah atlet : 20 Orang
Cabang olahraga : Bola Basket
Tingkatan atlet : Sekolah Menengah Atas (SMA)
Metode latihan : *Mikan Drill*
Aspek teknik : *Under Basket Shoot*
Perlengkapan : Bola Basket, Peluit, Stopwatch, Cone
Waktu : 06.00 - 08.00 WIB
Intensitas : Rendah

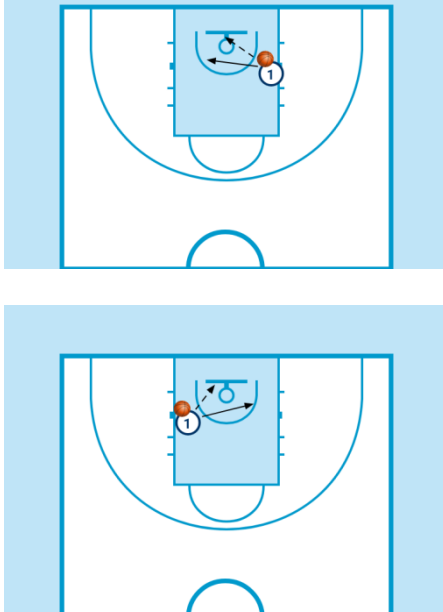
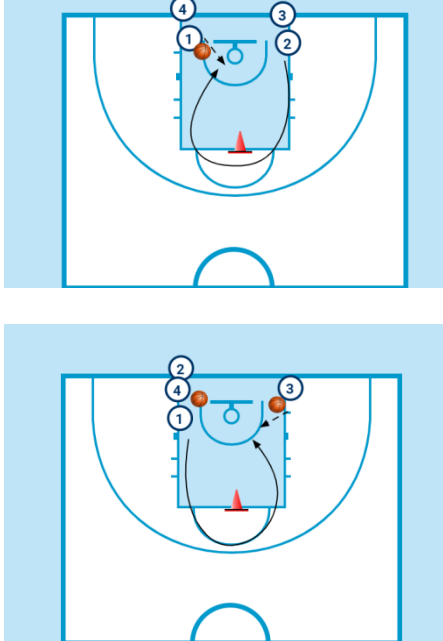
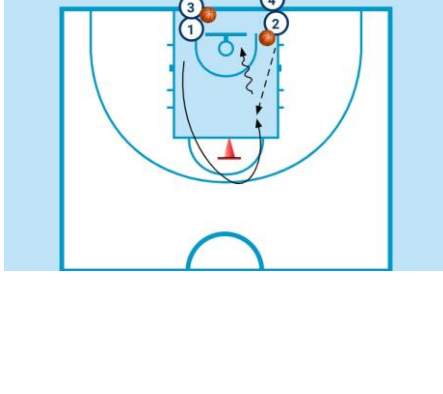
No	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1.	Pembukaan: - Doa - Penyampaian materi	5 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Membuka dengan berdoa. 2. Penjelasan tentang sesi latihan yang akan diberikan. Usahakan atlet mengerti maksud dan tujuan latihan.
2.	Pemanasan: - <i>Jogging</i> 10 menit - <i>Stretching</i> statis dari bagian atas hingga bawah dan <i>Stretching</i> dinamis (10 menit)	20 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Jogging</i> keliling lapangan bola basket 10 menit. 2. <i>Stretching</i> statis dari tubuh bagian atas sampai bagian bawah. 3. <i>Stretching</i> hitungan sampai 8.

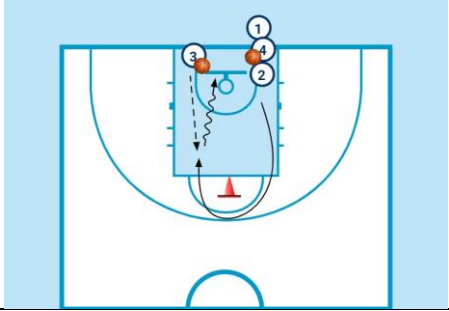
3.	<p>Latihan inti 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Mikan drill</i> - Setiap atlet melakukan 18 tembakan - <i>Recovery</i> 1,5 menit 	30 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet melakukan <i>shooting</i> dari bawah ring. 2. Setiap atlet melakukan 20 tembakan. 3. Latihan ini dilakukan dari sisi kanan dan sisi kiri secara bergantian. 4. <i>Recovery</i> dilakukan dengan cara 2 kali masuk <i>free throw</i> dan diperbolehkan minum.
4.	<p>Latihan inti 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Lay up</i> - 30 tembakan kanan dan 30 tembakan kiri 	25 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet lari ke arah <i>cone</i> terlebih dahulu. 2. Setelah itu putar balik untuk meminta bola. 3. <i>Passing</i> atlet yang pegang bola dan langsung ambil langkah <i>lay up</i>. 4. Atlet yang sudah <i>passing</i> langsung lari seperti atlet sebelumnya.
5.	<p>Latihan inti 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Bumping under basket shoot</i> - 2 x 10 tembakan 	30 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet lari ke arah <i>cone</i> terlebih dahulu. 2. Setelah itu memutar dan meminta bola. 3. Lakukan <i>bumping dribble</i> sekali.

				
6.	Penutup: - <i>Cooling down</i> - Evaluasi - Doa	10 menit	-	<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet melakukan <i>cooling down</i> terlebih dahulu. 2. Evaluasi tentang sesi latihan. 3. Di tutup dengan berdoa menurut agama masing-masing.

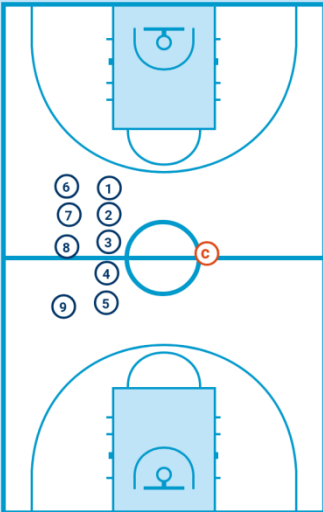
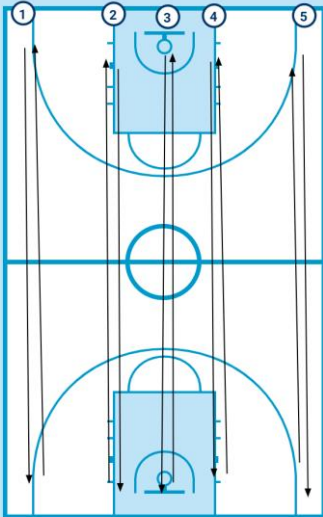
Nomor sesi latihan : 4
Hari/Tanggal : Selasa, 23 April 2019
Jumlah atlet : 20 Orang
Cabang olahraga : Bola Basket
Tingkatan atlet : Sekolah Menengah Atas (SMA)
Metode latihan : *Mikan Drill*
Aspek teknik : *Under Basket Shoot*
Perlengkapan : Bola Basket, Peluit, Stopwatch, Cone
Waktu : 16.00 - 17.30 WIB
Intensitas : Sedang

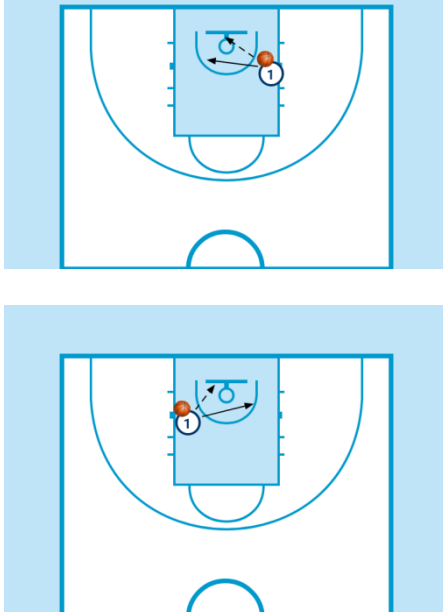
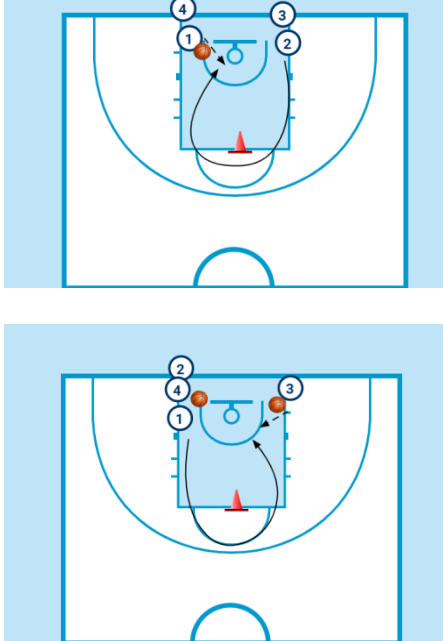
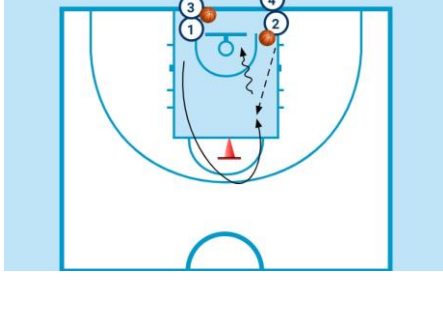
No	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1.	Pembukaan: - Doa - Penyampaian materi	5 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Membuka dengan berdoa. 2. Penjelasan tentang sesi latihan yang akan diberikan. Usahakan atlet mengerti maksud dan tujuan latihan.
2.	Pemanasan: - <i>Jogging</i> 10 menit - <i>Stretching</i> statis dari bagian atas hingga bawah dan <i>Stretching</i> dinamis (10 menit)	20 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Jogging</i> keliling lapangan bola basket 10 menit. 2. <i>Stretching</i> statis dari tubuh bagian atas sampai bagian bawah. 3. <i>Stretching</i> hitungan sampai 8.

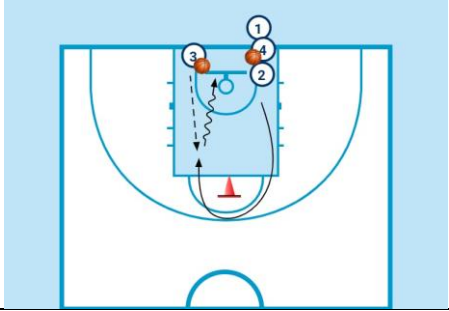
3.	<p>Latihan inti 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Mikan drill</i> - Setiap atlet melakukan 18 tembakan - <i>Recovery</i> 1,5 menit 	25 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet melakukan <i>shooting</i> dari bawah ring. 2. Setiap atlet melakukan 19 tembakan. 3. Latihan ini dilakukan dari sisi kanan dan sisi kiri secara bergantian. 4. <i>Recovery</i> dilakukan dengan cara 2 kali masuk <i>free throw</i> dan diperbolehkan minum.
4.	<p>Latihan inti 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Lay up</i> - 30 tembakan kanan dan 30 tembakan kiri 	20 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet lari ke arah <i>cone</i> terlebih dahulu. 2. Setelah itu putar balik untuk meminta bola. 3. <i>Passing</i> atlet yang pegang bola dan langsung ambil langkah <i>lay up</i>. 4. Atlet yang sudah <i>passing</i> langsung lari seperti atlet sebelumnya.
5.	<p>Latihan inti 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Bumping under basket shoot</i> - 2 x 15 tembakan - <i>Recovery</i> 1,5 menit 	15 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet lari ke arah <i>cone</i> terlebih dahulu. 2. Setelah itu memutar dan meminta bola. 3. Lakukan <i>bumping dribble</i> sekali. 4. <i>Recovery</i> dilakukan dengan cara 2 kali masuk <i>free throw</i> dan diperbolehkan minum.

				
6.	Penutup: - <i>Cooling down</i> - Evaluasi - Doa	5 menit	-	<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet melakukan <i>cooling down</i> terlebih dahulu. 2. Evaluasi tentang sesi latihan. 3. Di tutup dengan berdoa menurut agama masing-masing.

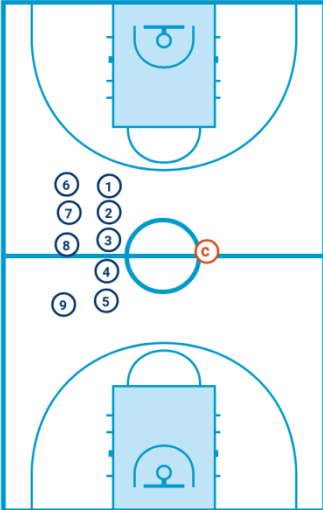
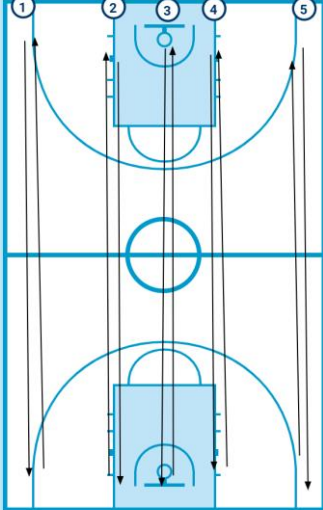
Nomor sesi latihan : 5
Hari/Tanggal : Kamis, 25 April 2019
Jumlah atlet : 20 Orang
Cabang olahraga : Bola Basket
Tingkatan atlet : Sekolah Menengah Atas (SMA)
Metode latihan : *Mikan Drill*
Aspek teknik : *Under Basket Shoot*
Perlengkapan : Bola Basket, Peluit, Stopwatch, Cone
Waktu : 16.00 - 17.30 WIB
Intensitas : Tinggi

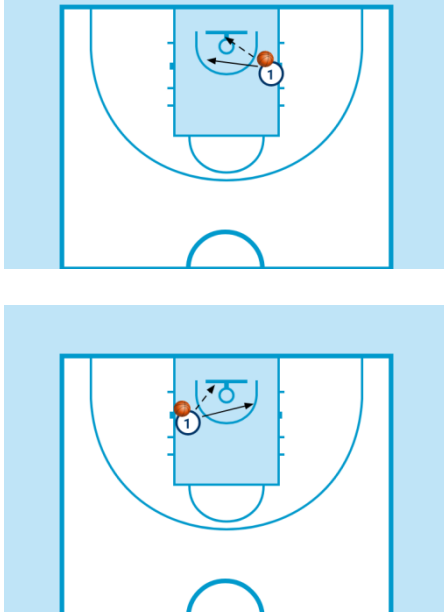
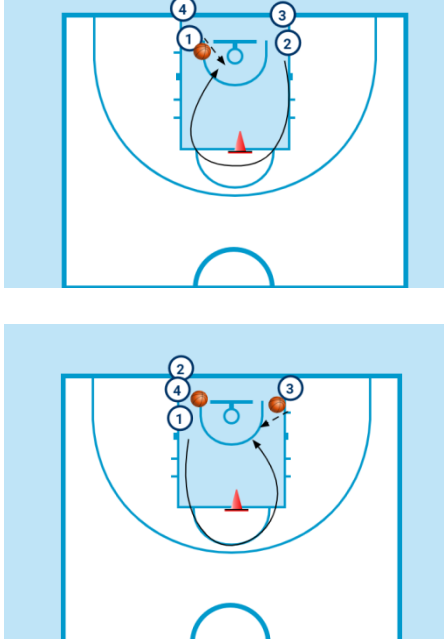
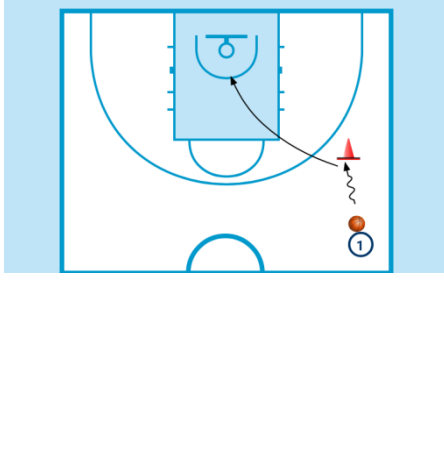
No	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1.	Pembukaan: - Doa - Penyampaian materi	5 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Membuka dengan berdoa. 2. Penjelasan tentang sesi latihan yang akan diberikan. Usahakan atlet mengerti maksud dan tujuan latihan.
2.	Pemanasan: - <i>Jogging</i> 10 menit - <i>Stretching</i> statis dari bagian atas hingga bawah dan <i>Stretching</i> dinamis (10 menit)	20 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Jogging</i> keliling lapangan bola basket 10 menit. 2. <i>Stretching</i> statis dari tubuh bagian atas sampai bagian bawah. 3. <i>Stretching</i> hitungan sampai 8.

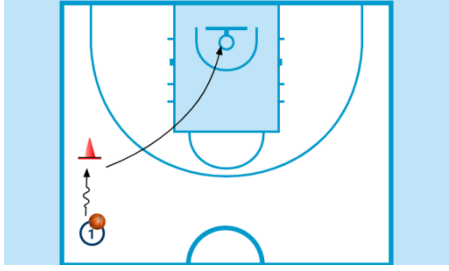
3.	<p>Latihan inti 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Mikan drill</i> - Setiap atlet melakukan 20 tembakan - <i>Recovery</i> 1,5 menit 	25 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet melakukan <i>shooting</i> dari bawah ring. 2. Setiap atlet melakukan 18 tembakan. 3. Latihan ini dilakukan dari sisi kanan dan sisi kiri secara bergantian. 4. <i>Recovery</i> dilakukan dengan cara 2 kali masuk <i>free throw</i> dan diperbolehkan minum.
4.	<p>Latihan inti 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Lay up</i> - 30 tembakan kanan dan 30 tembakan kiri 	20 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet lari ke arah <i>cone</i> terlebih dahulu. 2. Setelah itu putar balik untuk meminta bola. 3. <i>Passing</i> atlet yang pegang bola dan langsung ambil langkah <i>lay up</i>. 4. Atlet yang sudah <i>passing</i> langsung lari seperti atlet sebelumnya.
5.	<p>Latihan inti 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Bumping under basket shoot</i> - 2 x 20 tembakan 	30 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet lari ke arah <i>cone</i> terlebih dahulu. 2. Setelah itu memutar dan meminta bola. 3. Lakukan <i>bumping dribble</i> sekali. 4. Lakukan 2 x 20 tembakan masuk berturut-turut.

				
6.	Penutup: - <i>Cooling down</i> - Evaluasi - Doa	5 menit	-	<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet melakukan <i>cooling down</i> terlebih dahulu. 2. Evaluasi tentang sesi latihan. 3. Di tutup dengan berdoa menurut agama masing-masing.

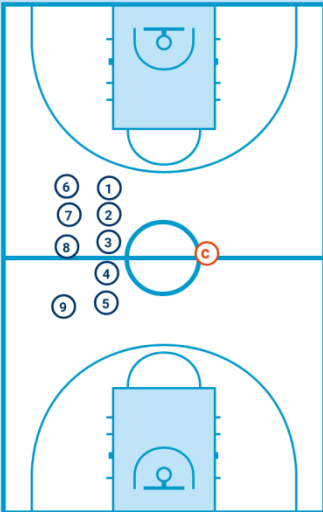
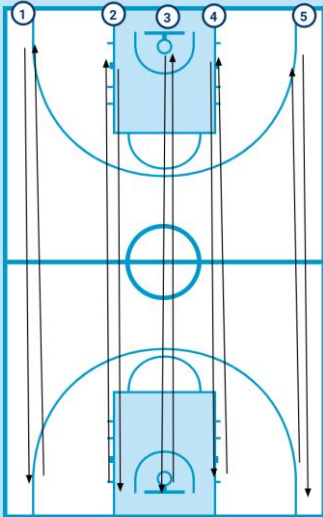
Nomor sesi latihan : 6
Hari/Tanggal : Sabtu, 27 April 2019
Jumlah atlet : 20 Orang
Cabang olahraga : Bola Basket
Tingkatan atlet : Sekolah Menengah Atas (SMA)
Metode latihan : *Mikan Drill*
Aspek teknik : *Under Basket Shoot*
Perlengkapan : Bola Basket, Peluit, Stopwatch, Cone
Waktu : 06.00 - 08.00 WIB
Intensitas : Sedang

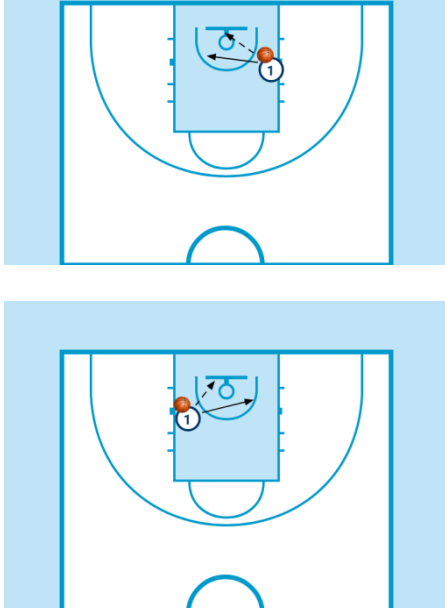
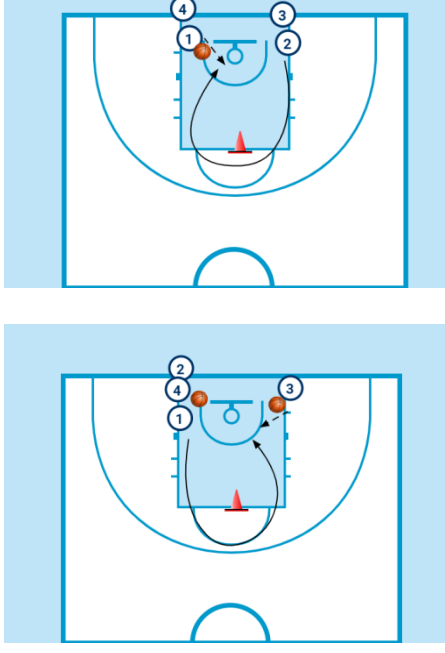
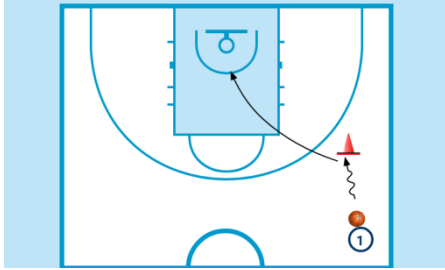
No	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1.	Pembukaan: - Doa - Penyampaian materi	5 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Membuka dengan berdoa. 2. Penjelasan tentang sesi latihan yang akan diberikan. Usahakan atlet mengerti maksud dan tujuan latihan.
2.	Pemanasan: - <i>Jogging</i> 10 menit - <i>Stretching</i> statis dari bagian atas hingga bawah dan <i>Stretching</i> dinamis (10 menit)	20 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Jogging</i> keliling lapangan bola basket 10 menit. 2. <i>Stretching</i> statis dari tubuh bagian atas sampai bagian bawah. 3. <i>Stretching</i> hitungan sampai 8.

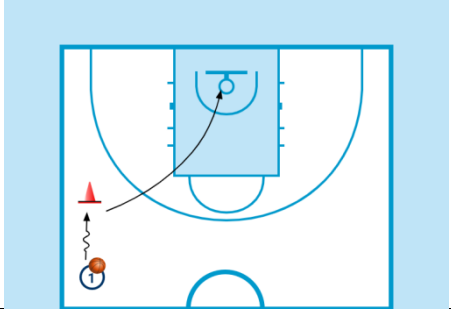
3.	<p>Latihan inti 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Mikan drill</i> - Setiap atlet melakukan 19 tembakan - <i>Recovery</i> 1,5 menit 	30 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet melakukan <i>shooting</i> dari bawah ring. 2. Setiap atlet melakukan 17 tembakan. 3. Latihan ini dilakukan dari sisi kanan dan sisi kiri secara bergantian. 4. <i>Recovery</i> dilakukan dengan cara 2 kali masuk <i>free throw</i> dan diperbolehkan minum.
4.	<p>Latihan inti 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Lay up</i> - 30 tembakan kanan dan 30 tembakan kiri 	25 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet lari ke arah <i>cone</i> terlebih dahulu. 2. Setelah itu putar balik untuk meminta bola. 3. <i>Passing</i> atlet yang pegang bola dan langsung ambil langkah <i>lay up</i>. 4. Atlet yang sudah <i>passing</i> langsung lari seperti atlet sebelumnya.
5.	<p>Latihan inti 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Lay up</i> - 2 x 20 tembakan - <i>Recovery</i> selama 1,5 menit 	30 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet berada di sisi kanan lapangan. Setelah selesai pindah ke sisi kiri lapangan. 2. Dribble maju menggunakan tangan kanan setelah sampai di depan <i>cone crossover</i>. 3. Dribble masuk menggunakan tangan kiri dan <i>lay up</i> dengan tangan

				<p>kiri.</p> <ol style="list-style-type: none"> melakukan lay up langsung ke arah tengah ring tidak dipantulkan papan. <i>Recovery</i> dilakukan dengan cara 2 kali masuk <i>free throw</i> dan diperbolehkan minum.
6.	<p>Penutup:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cooling down</i> - Evaluasi - Doa 	10 menit	-	<ol style="list-style-type: none"> Atlet melakukan <i>cooling down</i> terlebih dahulu. Evaluasi tentang sesi latihan. Di tutup dengan berdoa menurut agama masing-masing.

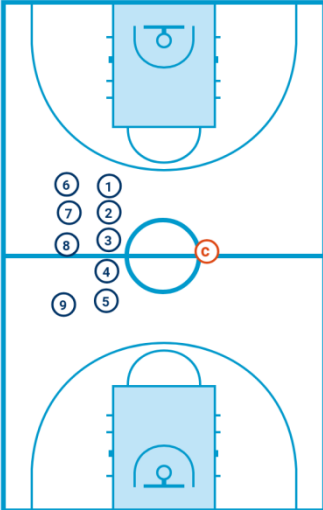
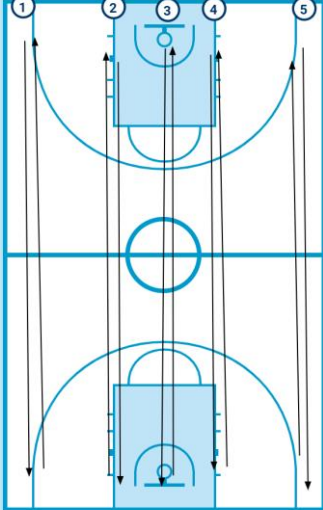
Nomor sesi latihan : 7
Hari/Tanggal : Selasa, 30 April 2019
Jumlah atlet : 20 Orang
Cabang olahraga : Bola Basket
Tingkatan atlet : Sekolah Menengah Atas (SMA)
Metode latihan : *Mikan Drill*
Aspek teknik : *Under Basket Shoot*
Perlengkapan : Bola Basket, Peluit, Stopwatch, Cone
Waktu : 16.00 - 17.30 WIB
Intensitas : Sedang

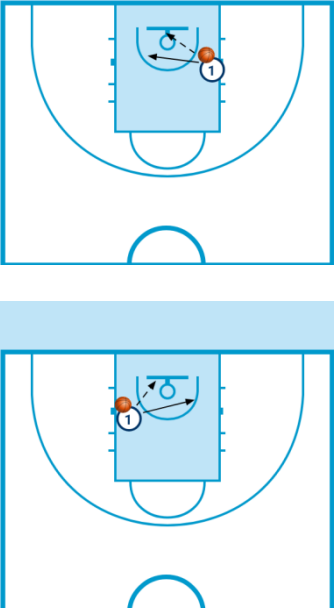
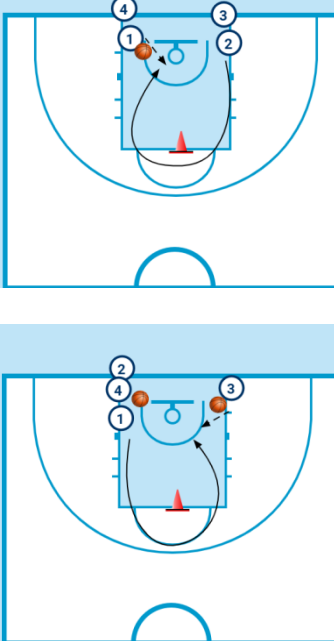
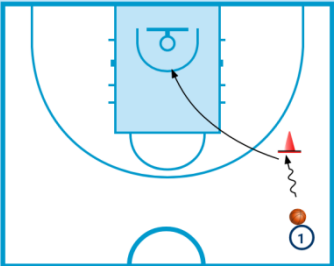
No	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1.	Pembukaan: - Doa - Penyampaian materi	5 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Membuka dengan berdoa. 2. Penjelasan tentang sesi latihan yang akan diberikan. Usahakan atlet mengerti maksud dan tujuan latihan.
2.	Pemanasan: - <i>Jogging</i> 10 menit - <i>Stretching</i> statis dari bagian atas hingga bawah dan <i>Stretching</i> dinamis (10 menit)	20 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Jogging</i> keliling lapangan bola basket 10 menit. 2. <i>Stretching</i> statis dari tubuh bagian atas sampai bagian bawah. 3. <i>Stretching</i> hitungan sampai 8.

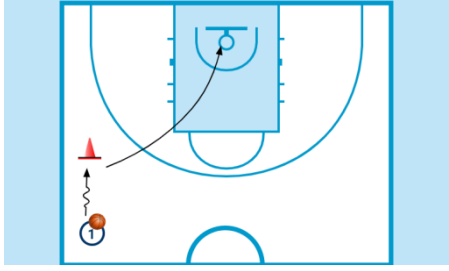
3.	<p>Latihan inti 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Mikan drill</i> - Setiap atlet melakukan 17 tembakan 	25 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet melakukan <i>shooting</i> dari bawah ring. 2. Setiap atlet melakukan 16 tembakan. 3. Latihan ini dilakukan dari sisi kanan dan sisi kiri secara bergantian.
4.	<p>Latihan inti 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Lay up</i> - 30 tembakan kanan dan 30 tembakan kiri - <i>Recovery</i> 1,5 menit 	20 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet lari ke arah <i>cone</i> terlebih dahulu. 2. Setelah itu putar balik untuk meminta bola. 3. <i>Passing</i> atlet yang pegang bola dan langsung ambil langkah <i>lay up</i>. 4. Atlet yang sudah <i>passing</i> langsung lari seperti atlet sebelumnya. 5. <i>Recovery</i> dilakukan dengan cara 2 kali masuk <i>free throw</i> dan diperbolehkan minum.
5.	<p>Latihan inti 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Lay up</i> - 2 x 20 tembakan - <i>Recovery</i> selama 1,5 menit 	15 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet berada di sisi kanan lapangan. Setelah selesai pindah ke sisi kiri lapangan. 2. Dribble maju menggunakan tangan kanan setelah sampai di depan <i>cone crossover</i>. 3. Dribble masuk menggunakan tangan kiri dan lay

				<p>up dengan tangan kiri.</p> <p>4. melakukan lay up langsung ke arah tengah ring tidak dipantulkan papan.</p>
6.	<p>Penutup:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cooling down</i> - Evaluasi - Doa 	5 menit	-	<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet melakukan <i>cooling down</i> terlebih dahulu. 2. Evaluasi tentang sesi latihan. 3. Di tutup dengan berdoa menurut agama masing-masing.

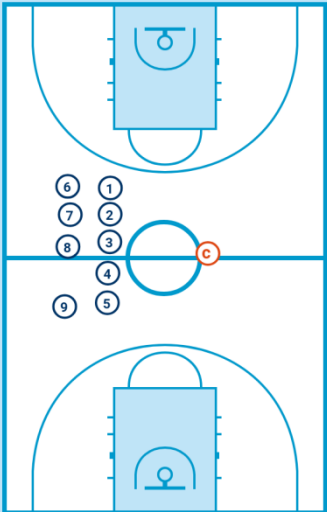
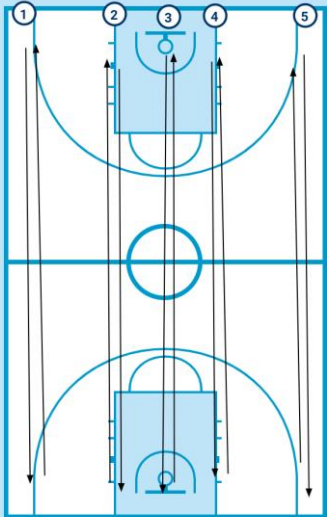
Nomor sesi latihan : 8
Hari/Tanggal : Kamis, 2 Mei 2019
Jumlah atlet : 20 Orang
Cabang olahraga : Bola Basket
Tingkatan atlet : Sekolah Menengah Atas (SMA)
Metode latihan : *Mikan Drill*
Aspek teknik : *Under Basket Shoot*
Perlengkapan : Bola Basket, Peluit, Stopwatch, Cone
Waktu : 16.00 - 17.30 WIB
Intensitas : Tinggi

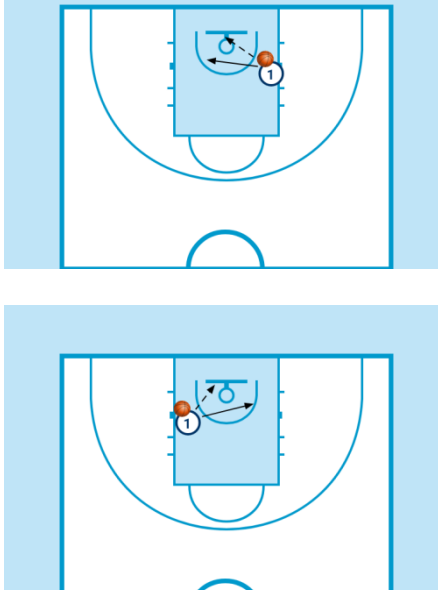
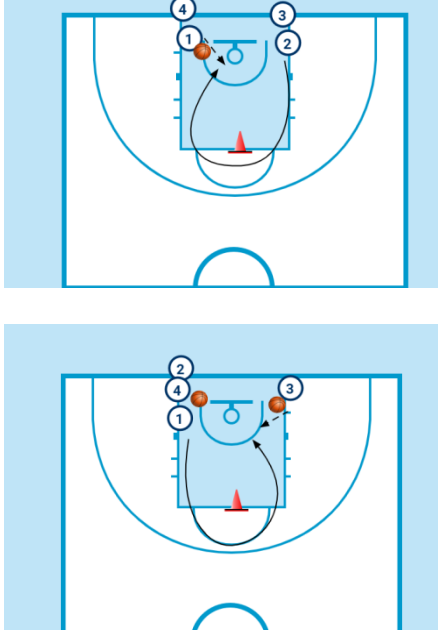
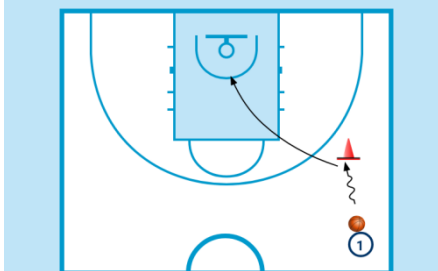
No	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1.	Pembukaan: - Doa - Penyampaian materi	5 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Membuka dengan berdoa. 2. Penjelasan tentang sesi latihan yang akan diberikan. Usahakan atlet mengerti maksud dan tujuan latihan.
2.	Pemanasan: - <i>Jogging</i> 10 menit - <i>Stretching</i> statis dari bagian atas hingga bawah dan <i>Stretching</i> dinamis (10 menit)	20 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Jogging</i> keliling lapangan bola basket 10 menit. 2. <i>Stretching</i> statis dari tubuh bagian atas sampai bagian bawah. 3. <i>Stretching</i> hitungan sampai 8.

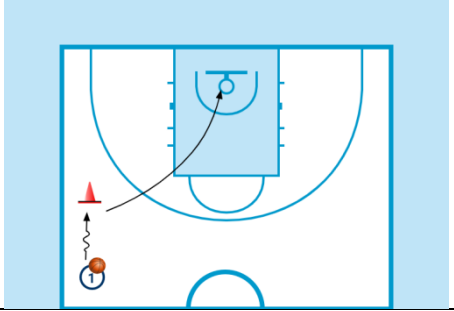
3.	<p>Latihan inti 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Mikan drill</i> - Setiap atlet melakukan 19 tembakan - <i>Recovery</i> 1,5 menit 	25 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet melakukan <i>shooting</i> dari bawah ring. 2. Setiap atlet melakukan 15 tembakan. 3. Latihan ini dilakukan dari sisi kanan dan sisi kiri secara bergantian. 4. <i>Recovery</i> dilakukan dengan cara 2 kali masuk <i>free throw</i> dan diperbolehkan minum.
4.	<p>Latihan inti 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Lay up</i> - 30 tembakan kanan dan 30 tembakan kiri 	20 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet lari ke arah <i>cone</i> terlebih dahulu. 2. Setelah itu putar balik untuk meminta bola. 3. <i>Passing</i> atlet yang pegang bola dan langsung ambil langkah <i>lay up</i>. 4. Atlet yang sudah <i>passing</i> langsung lari seperti atlet sebelumnya.
5.	<p>Latihan inti 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Lay up</i> - 2 x 20 tembakan - <i>Recovery</i> selama 1,5 menit 	15 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet berada di sisi kanan lapangan. Setelah selesai pindah ke sisi kiri lapangan. 2. Dribble maju menggunakan tangan kanan setelah sampai di depan <i>cone crossover</i>. 3. Dribble masuk menggunakan tangan kiri dan lay up dengan tangan

				<p>kiri.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. melakukan lay up langsung ke arah tengah ring tidak dipantulkan papan. 5. <i>Recovery</i> dilakukan dengan cara 2 kali masuk <i>free throw</i> dan diperbolehkan minum.
6.	<p>Penutup:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cooling down</i> - Evaluasi - Doa 	5 menit	-	<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet melakukan <i>cooling down</i> terlebih dahulu. 2. Evaluasi tentang sesi latihan. 3. Di tutup dengan berdoa menurut agama masing-masing.

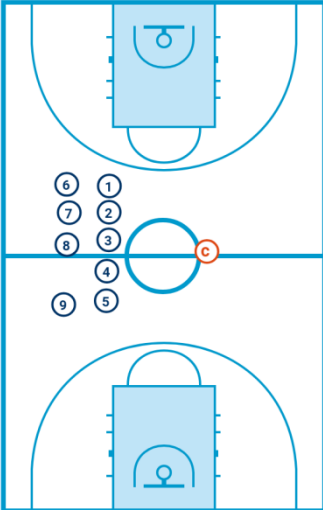
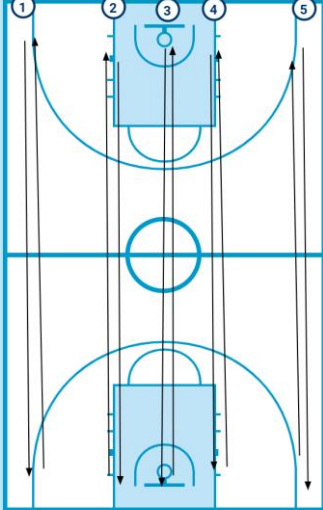
Nomor sesi latihan : 9
Hari/Tanggal : Sabtu, 4 Mei 2019
Jumlah atlet : 20 Orang
Cabang olahraga : Bola Basket
Tingkatan atlet : Sekolah Menengah Atas (SMA)
Metode latihan : *Mikan Drill*
Aspek teknik : *Under Basket Shoot*
Perlengkapan : Bola Basket, Peluit, Stopwatch, Cone
Waktu : 06.00 - 08.00
Intensitas : Sedang

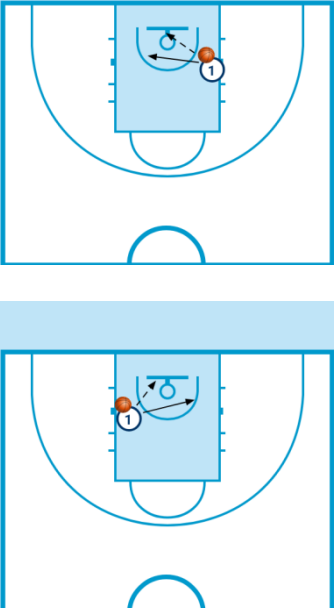
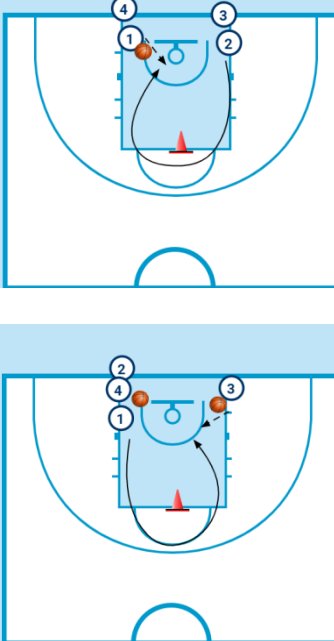
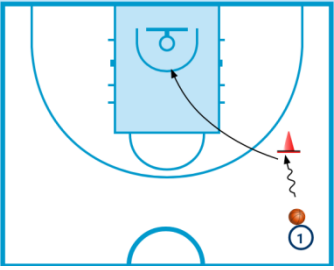
No	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1.	Pembukaan: - Doa - Penyampaian materi	5 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Membuka dengan berdoa. 2. Penjelasan tentang sesi latihan yang akan diberikan. Usahakan atlet mengerti maksud dan tujuan latihan.
2.	Pemanasan: - <i>Jogging</i> 10 menit - <i>Stretching</i> statis dari bagian atas hingga bawah dan <i>Stretching</i> dinamis (10 menit)	20 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Jogging</i> keliling lapangan bola basket 10 menit. 2. <i>Stretching</i> statis dari tubuh bagian atas sampai bagian bawah. 3. <i>Stretching</i> hitungan sampai 8.

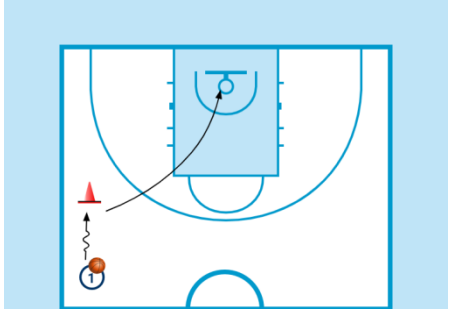
3.	<p>Latihan inti 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Mikan drill</i> - Setiap atlet melakukan 16 tembakan 	30 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet melakukan <i>shooting</i> dari bawah ring. 2. Setiap atlet melakukan 20 tembakan. 3. Latihan ini dilakukan dari sisi kanan dan sisi kiri secara bergantian.
4.	<p>Latihan inti 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Lay up</i> - 30 tembakan kanan dan 30 tembakan kiri - <i>Recovery</i> 1,5 menit 	25 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet lari ke arah <i>cone</i> terlebih dahulu. 2. Setelah itu putar balik untuk meminta bola. 3. <i>Passing</i> atlet yang pegang bola dan langsung ambil langkah <i>lay up</i>. 4. Atlet yang sudah <i>passing</i> langsung lari seperti atlet sebelumnya. 5. <i>Recovery</i> dilakukan dengan cara 2 kali masuk <i>free throw</i> dan diperbolehkan minum.
5.	<p>Latihan inti 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Lay up</i> - 2 x 20 tembakan 	30 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet berada di sisi kanan lapangan. Setelah selesai pindah ke sisi kiri lapangan. 2. Dribble maju menggunakan tangan kanan setelah sampai di depan <i>cone crossover</i>. 3. <i>Dribble</i> masuk menggunakan tangan kiri dan <i>lay</i>

				<p><i>up</i> dengan tangan kiri.</p> <p>4. melakukan <i>lay up</i> langsung ke arah tengah ring tidak dipantulkan papan.</p>
6.	<p>Penutup:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cooling down</i> - Evaluasi - Doa 	10 menit	-	<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet melakukan <i>cooling down</i> terlebih dahulu. 2. Evaluasi tentang sesi latihan. 3. Di tutup dengan berdoa menurut agama masing-masing.

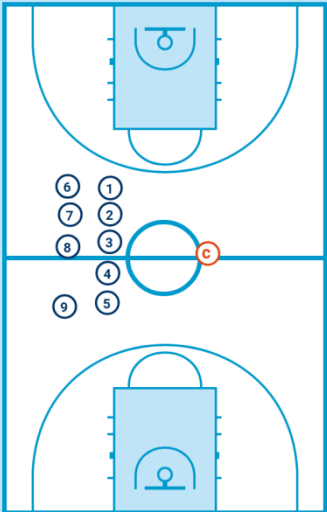
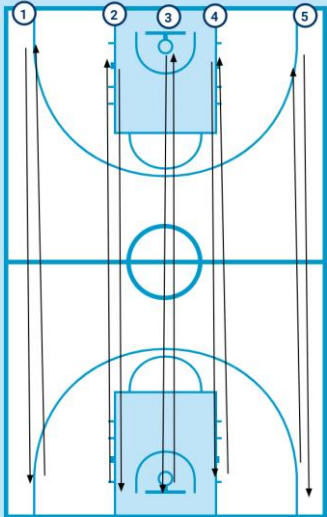
Nomor sesi latihan : 10
Hari/Tanggal : Selasa, 7 Mei 2019
Jumlah atlet : 20 Orang
Cabang olahraga : Bola Basket
Tingkatan atlet : Sekolah Menengah Atas (SMA)
Metode latihan : *Mikan Drill*
Aspek teknik : *Under Basket Shoot*
Perlengkapan : Bola Basket, Peluit, Stopwatch, Cone
Waktu : 16.00 – 17.30 WIB
Intensitas : Sedang

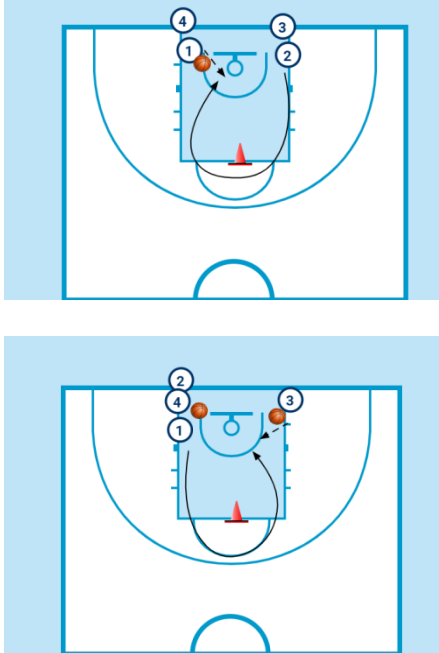
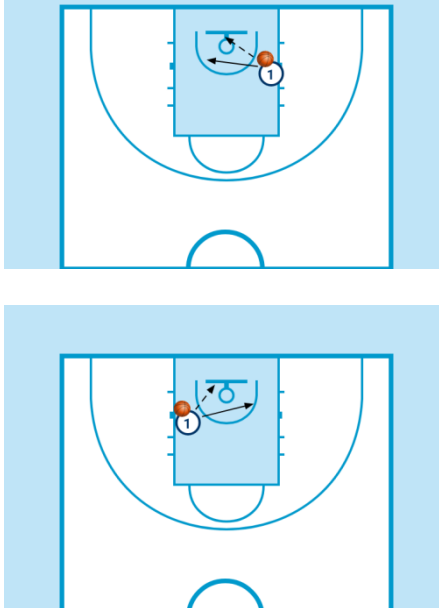
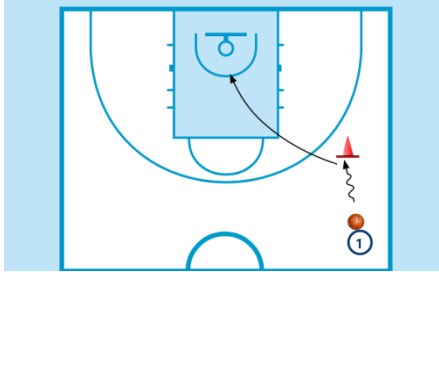
No	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1.	Pembukaan: - Doa - Penyampaian materi	5 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Membuka dengan berdoa. 2. Penjelasan tentang sesi latihan yang akan diberikan. Usahakan atlet mengerti maksud dan tujuan latihan.
2.	Pemanasan: - Lari 5 menit - <i>Stretching</i> statis dari bagian atas hingga bawah dan <i>Stretching</i> dinamis (5 menit)	10 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Lari keliling lapangan bola basket 5 menit. 2. <i>Stretching</i> statis dari tubuh bagian atas sampai bagian bawah. 3. <i>Stretching</i> hitungan sampai 8.

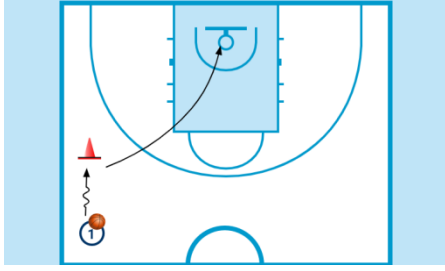
3.	<p>Latihan inti 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Mikan drill</i> - Setiap atlet melakukan 17 tembakan - <i>Recovery</i> 1,5 menit 	25 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet melakukan <i>shooting</i> dari bawah ring. 2. Setiap atlet melakukan 1 menit. 3. Latihan ini dilakukan dari sisi kanan dan sisi kiri secara bergantian. 4. <i>Recovery</i> dilakukan dengan cara 2 kali masuk <i>free throw</i> dan diperbolehkan minum.
4.	<p>Latihan inti 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Lay up</i> - 15 tembakan kanan dan 15 tembakan kiri 	20 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet <i>sprint</i> ke arah <i>cone</i> terlebih dahulu. 2. Setelah itu <i>sprint</i> dan putar balik untuk meminta bola. 3. <i>Passing</i> atlet yang pegang bola dan langsung ambil langkah <i>lay up</i>. 4. Atlet yang sudah <i>passing</i> langsung lari seperti atlet sebelumnya.
5.	<p>Latihan inti 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Lay up</i> - 2 x 15 tembakan - <i>Recovery</i> selama 1,5 menit 	20 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet berada di sisi kanan lapangan. Setelah selesai pindah ke sisi kiri lapangan. 2. <i>Dribble</i> maju dengan cepat menggunakan tangan kanan sampai di depan <i>cone crossover</i>. 3. <i>Dribble</i> masuk menggunakan tangan kiri dan <i>lay</i>

				<p><i>up</i> dengan tangan kiri.</p> <ol style="list-style-type: none"> melakukan <i>lay up</i> langsung ke arah tengah ring tidak dipantulkan papan. <i>Recovery</i> dilakukan dengan cara 2 kali masuk <i>free throw</i> dan diperbolehkan minum.
6.	Penutup: - <i>Cooling down</i> - Evaluasi - Doa	10 menit	-	<ol style="list-style-type: none"> Atlet melakukan <i>cooling down</i> terlebih dahulu. Evaluasi tentang sesi latihan. Di tutup dengan berdoa menurut agama masing-masing.

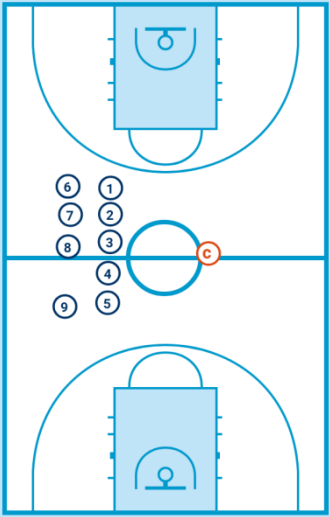
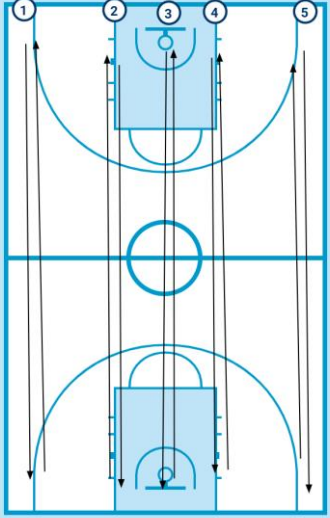
Nomor sesi latihan : 11
Hari/Tanggal : Kamis, 9 Mei 2019
Jumlah atlet : 20 Orang
Cabang olahraga : Bola Basket
Tingkatan atlet : Sekolah Menengah Atas (SMA)
Metode latihan : *Mikan Drill*
Aspek teknik : *Under Basket Shoot*
Perlengkapan : Bola Basket, Peluit, Stopwatch, Cone
Waktu : 16.00 – 17.30 WIB
Intensitas : Sedang

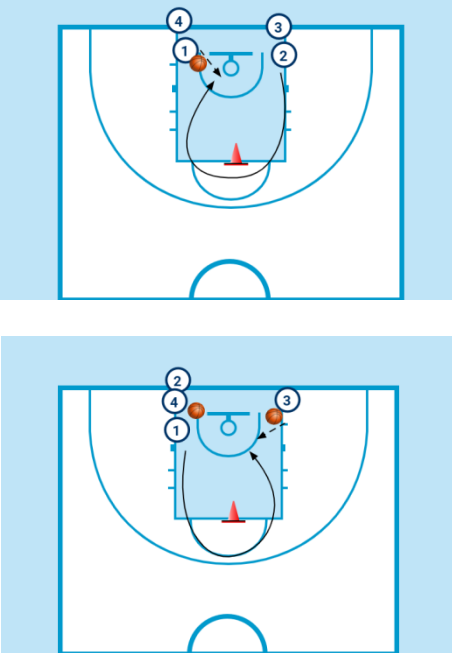
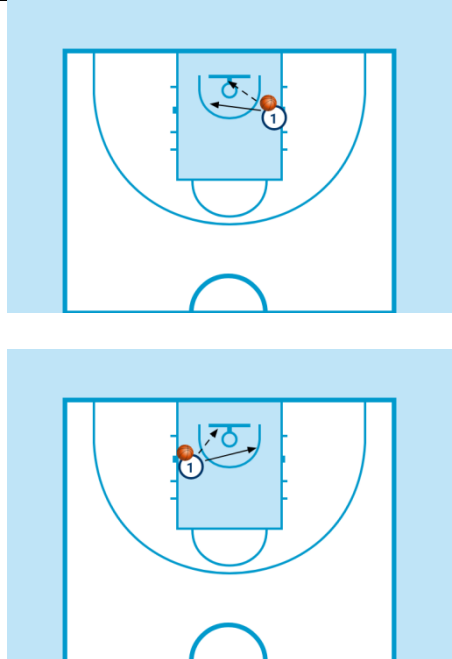
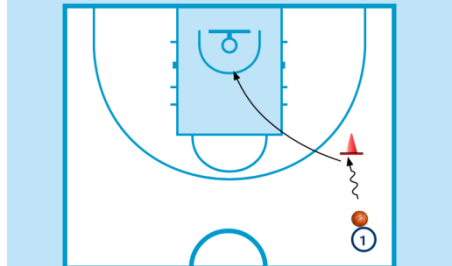
No	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1.	Pembukaan: - Doa - Penyampaian materi	5 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Membuka dengan berdoa. 2. Penjelasan tentang sesi latihan yang akan diberikan. Usahakan atlet mengerti maksud dan tujuan latihan.
2.	Pemanasan: - Lari 10 putaran - <i>Sprint</i> 5 putaran - <i>Stretching</i> statis dari bagian atas hingga bawah dan <i>Stretching</i> dinamis (5 menit)	15 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Lari keliling lapangan bola basket 10 putaran. 2. <i>Sprint</i> 5 putaran lapangan bola basket. 3. <i>Stretching</i> statis dari tubuh bagian atas sampai bagian bawah. 4. <i>Stretching</i> hitungan sampai 8.

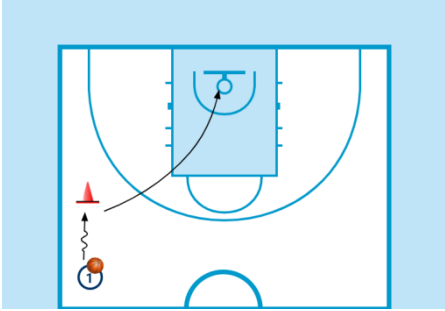
<p>3.</p>	<p>Latihan inti 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Lay up</i> - 2 x 15 tembakan - <i>Recovery</i> selama 1,5 menit 	<p>20 menit</p>		<ol style="list-style-type: none"> 5. Atlet <i>sprint</i> ke arah <i>cone</i> terlebih dahulu. 6. Setelah itu <i>sprint</i> dan putar balik untuk meminta bola. 7. <i>Passing</i> atlet yang pegang bola dan langsung ambil langkah <i>lay up</i>. 8. Atlet yang sudah <i>passing</i> langsung lari seperti atlet sebelumnya. 9. <i>Recovery</i> dilakukan dengan cara 2 kali masuk <i>free throw</i> dan diperbolehkan minum.
<p>4.</p>	<p>Latihan inti 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Mikan drill</i> - Setiap atlet melakukan 19 tembakan 	<p>20 menit</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet melakukan <i>shooting</i> dari bawah ring. 2. Setiap atlet melakukan 1 menit. 3. Latihan ini dilakukan dari sisi kanan dan sisi kiri secara bergantian.
<p>5.</p>	<p>Latihan inti 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Lay up</i> - 2 x 15 tembakan - <i>Recovery</i> selama 1,5 menit 	<p>20 menit</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet berada di sisi kanan lapangan. Setelah selesai pindah ke sisi kiri lapangan. 2. <i>Dribble</i> maju dengan cepat menggunakan tangan kanan setelah sampai di depan <i>cone crossover</i>. 3. <i>Dribble</i> masuk menggunakan

				<p>tangan kiri dan <i>lay up</i> dengan tangan kiri.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. melakukan <i>lay up</i> langsung ke arah tengah ring tidak dipantulkan papan. 5. <i>Recovery</i> dilakukan dengan cara 2 kali masuk <i>free throw</i> dan diperbolehkan minum.
6.	<p>Penutup:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cooling down</i> - Evaluasi - Doa 	10 menit	-	<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet melakukan <i>cooling down</i> terlebih dahulu. 2. Evaluasi tentang sesi latihan. 3. Di tutup dengan berdoa menurut agama masing-masing.

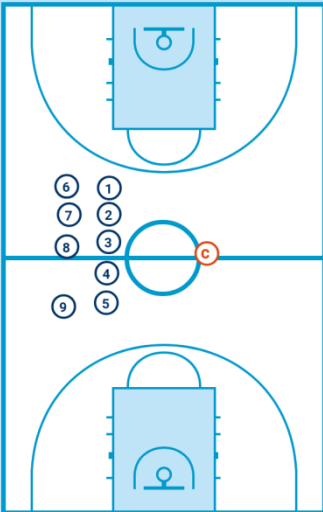
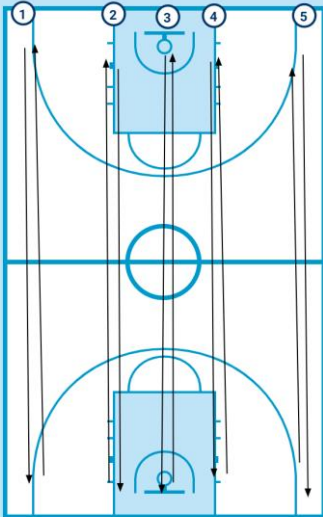
Nomor sesi latihan : 12
Hari/Tanggal : Sabtu, 11 Mei 2019
Jumlah atlet : 20 Orang
Cabang olahraga : Bola Basket
Tingkatan atlet : Sekolah Menengah Atas (SMA)
Metode latihan : *Mikan Drill*
Aspek teknik : *Under Basket Shoot*
Perlengkapan : Bola Basket, Peluit, Stopwatch, Cone
Waktu : 16.00 – 17.30 WIB
Intensitas : Tinggi

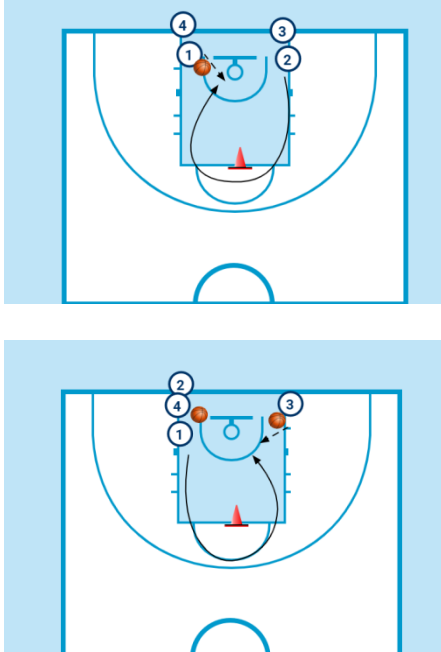
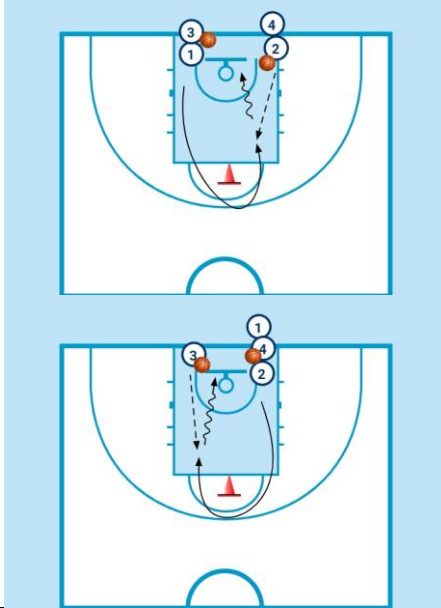
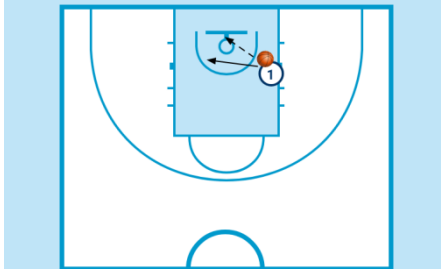
No	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1.	Pembukaan: - Doa - Penyampaian materi	5 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Membuka dengan berdoa. 2. Penjelasan tentang sesi latihan yang akan diberikan. Usahakan atlet mengerti maksud dan tujuan latihan.
2.	Pemanasan: - Lari 10 putaran - <i>Sprint</i> 5 putaran - <i>Stretching</i> statis dari bagian atas hingga bawah dan <i>Stretching</i> dinamis (5 menit)	15 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Lari keliling lapangan bola basket 10 putaran. 2. <i>Sprint</i> 5 putaran lapangan bola basket. 3. <i>Stretching</i> statis dari tubuh bagian atas sampai bagian bawah. 4. <i>Stretching</i> hitungan sampai 8.

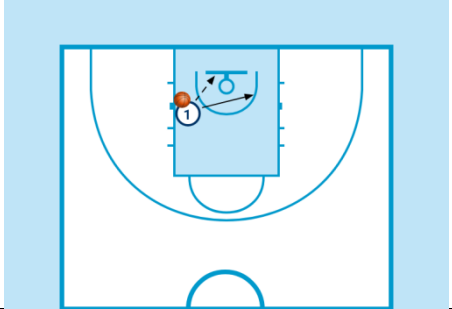
<p>3.</p>	<p>Latihan inti 1: - <i>Lay up</i> - 2 x 15 tembakan - <i>Recovery</i> selama 1,5 menit</p>	<p>20 menit</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet <i>sprint</i> ke arah <i>cone</i> terlebih dahulu. 2. Setelah itu <i>sprint</i> dan putar balik untuk meminta bola. 3. <i>Passing</i> atlet yang pegang bola dan langsung ambil langkah <i>lay up</i>. 4. Atlet yang sudah <i>passing</i> langsung lari seperti atlet sebelumnya. 5. <i>Recovery</i> dilakukan dengan cara 2 kali masuk <i>free throw</i> dan diperbolehkan minum.
<p>4.</p>	<p>Latihan inti 2: - <i>Mikan drill</i> - Setiap atlet melakukan 20 tembakan</p>	<p>20 menit</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet melakukan <i>shooting</i> dari bawah ring. 2. Setiap atlet melakukan 1 menit. 3. Latihan ini dilakukan dari sisi kanan dan sisi kiri secara bergantian.
<p>5.</p>	<p>Latihan inti 3: - <i>Lay up</i> - 2 x 15 tembakan - <i>Recovery</i> selama 1,5 menit</p>	<p>20 menit</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet berada di sisi kanan lapangan. Setelah selesai pindah ke sisi kiri lapangan. 2. <i>Dribble</i> maju dengan cepat menggunakan tangan kanan setelah sampai di depan <i>cone</i>

				<p><i>crossover</i>.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. <i>Dribble</i> masuk menggunakan tangan kiri dan <i>lay up</i> dengan tangan kiri. 4. melakukan <i>lay up</i> langsung ke arah tengah ring tidak dipantulkan papan. 5. <i>Recovery</i> dilakukan dengan cara 2 kali masuk <i>free throw</i> dan diperbolehkan minum.
6.	<p>Penutup:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cooling down</i> - Evaluasi - Doa 	10 menit	-	<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet melakukan <i>cooling down</i> terlebih dahulu. 2. Evaluasi tentang sesi latihan. 3. Di tutup dengan berdoa menurut agama masing-masing.

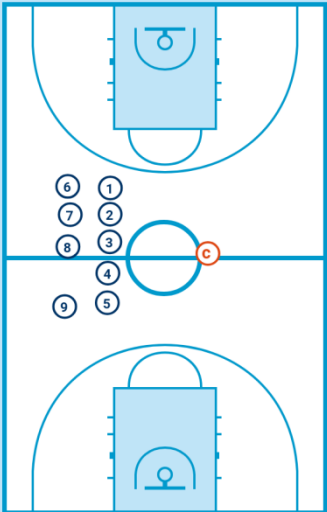
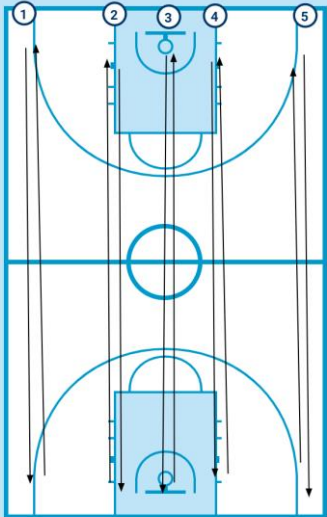
Nomor sesi latihan : 13
Hari/Tanggal : Selasa, 14 Mei 2019
Jumlah atlet : 20 Orang
Cabang olahraga : Bola Basket
Tingkatan atlet : Sekolah Menengah Atas (SMA)
Metode latihan : *Mikan Drill*
Aspek teknik : *Under Basket Shoot*
Perlengkapan : Bola Basket, Peluit, Stopwatch, Cone
Waktu : 16.00 – 17.30 WIB
Intensitas : Sedang

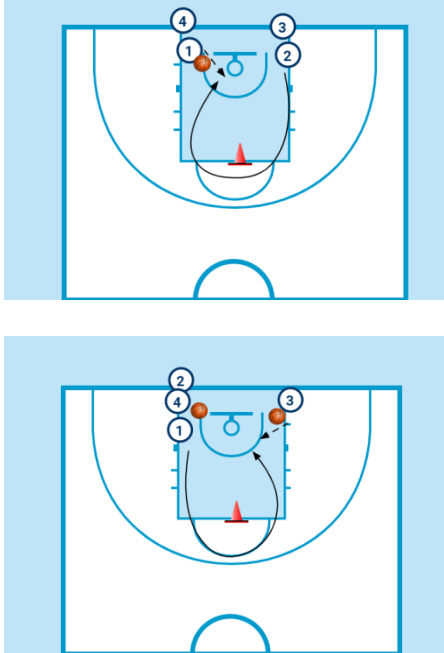
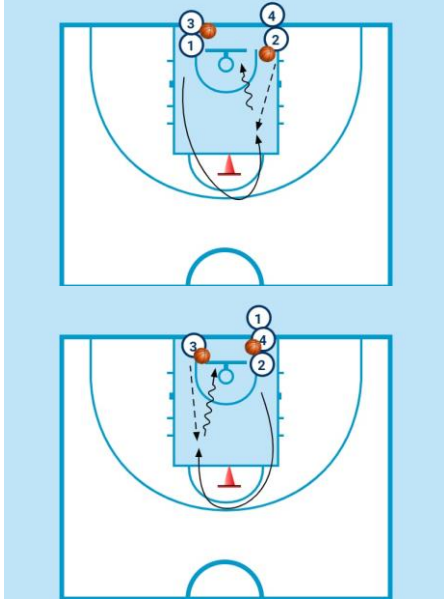
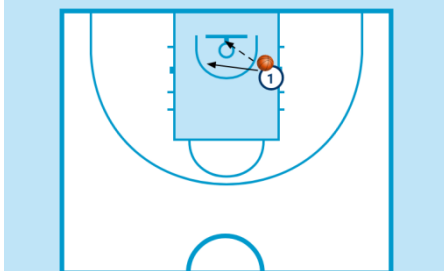
No	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1.	Pembukaan: - Doa - Penyampaian materi	5 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Membuka dengan berdoa. 2. Penjelasan tentang sesi latihan yang akan diberikan. Usahakan atlet mengerti maksud dan tujuan latihan.
2.	Pemanasan: - <i>Jogging</i> 5 menit - <i>Stretching</i> statis dari bagian atas hingga bawah dan <i>Stretching</i> dinamis (5 menit)	15 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Jogging</i> keliling lapangan bola basket 5 menit. 2. <i>Stretching</i> statis dari tubuh bagian atas sampai bagian bawah. 3. <i>Stretching</i> hitungan sampai 8.

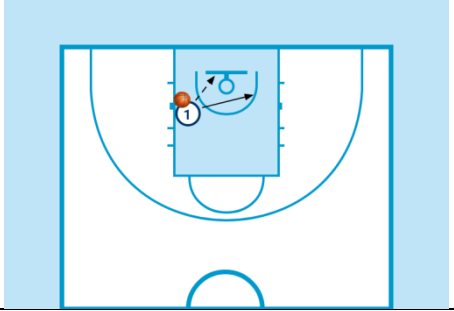
3.	<p>Latihan inti 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Lay up</i> - 2 x 20 tembakan masuk - <i>Recovery</i> selama 1,5 menit 	20 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet <i>sprint</i> ke arah <i>cone</i> terlebih dahulu. 2. Setelah itu <i>sprint</i> dan putar balik untuk meminta bola. 3. <i>Passing</i> atlet yang pegang bola dan langsung ambil langkah <i>lay up</i>. 4. Atlet yang sudah <i>passing</i> langsung lari seperti atlet sebelumnya. 5. <i>Recovery</i> dilakukan dengan cara 2 kali masuk <i>free throw</i> dan diperbolehkan minum.
4.	<p>Latihan inti 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Bumping under basket shoot</i> - 2 x 20 tembakan masuk 	20 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet lari ke arah <i>cone</i> terlebih dahulu. 2. Setelah itu memutar dan meminta bola. 3. Lakukan <i>bumping dribble</i> sekali. 4. <i>Recovery</i> dilakukan dengan cara 2 kali masuk <i>free throw</i> dan diperbolehkan minum.
5.	<p>Latihan inti 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Mikan drill</i> - Setiap atlet melakukan 18 tembakan masuk - <i>Recovery</i> selama 1,5 menit 	20 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet melakukan <i>shooting</i> dari bawah ring. 2. Setiap atlet melakukan 1 menit. 3. Latihan ini dilakukan dari sisi kanan dan sisi kiri secara bergantian. 4. <i>Recovery</i> dilakukan dengan cara 2 kali masuk <i>free throw</i> dan diperbolehkan minum.

				
6.	<p>Penutup:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cooling down</i> - Evaluasi - Doa 	10 menit	-	<ul style="list-style-type: none"> 4. Atlet melakukan <i>cooling down</i> terlebih dahulu. 5. Evaluasi tentang sesi latihan. 6. Di tutup dengan berdoa menurut agama masing-masing.

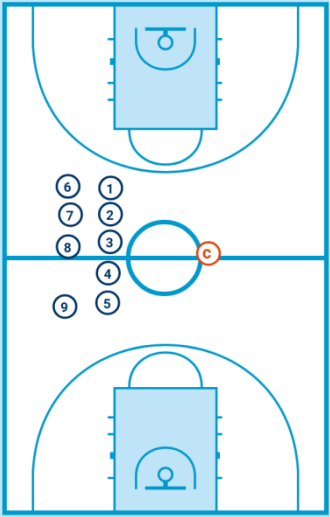
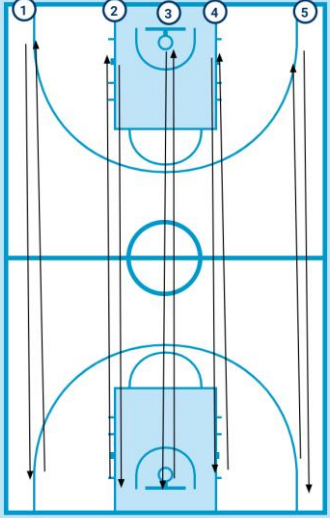
Nomor sesi latihan : 14
Hari/Tanggal : Kamis, 16 Mei 2019
Jumlah atlet : 20 Orang
Cabang olahraga : Bola Basket
Tingkatan atlet : Sekolah Menengah Atas (SMA)
Metode latihan : *Mikan Drill*
Aspek teknik : *Under Basket Shoot*
Perlengkapan : Bola Basket, Peluit, Stopwatch, Cone
Waktu : 16.00 – 17.30 WIB
Intensitas : Sedang

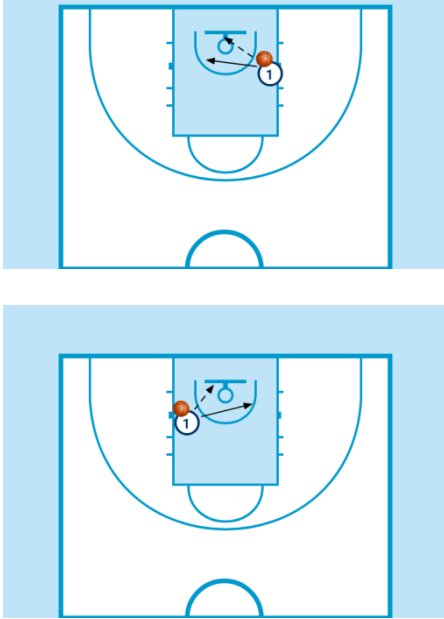
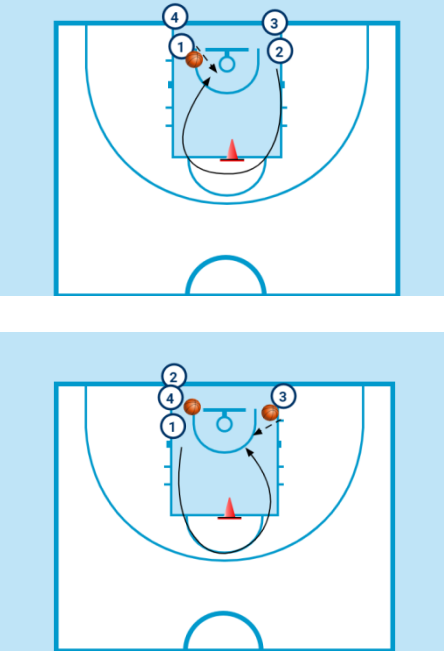
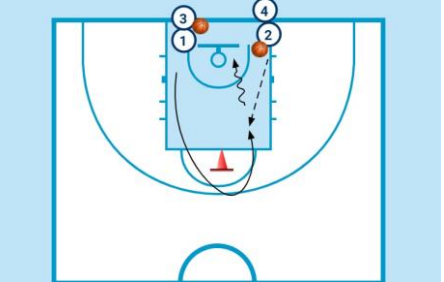
No	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1.	Pembukaan: - Doa - Penyampaian materi	5 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Membuka dengan berdoa. 2. Penjelasan tentang sesi latihan yang akan diberikan. Usahakan atlet mengerti maksud dan tujuan latihan.
2.	Pemanasan: - <i>Jogging</i> 5 menit - <i>Stretching</i> statis dari bagian atas hingga bawah dan <i>Stretching</i> dinamis (5 menit)	15 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Jogging</i> keliling lapangan bola basket 5 menit. 2. <i>Stretching</i> statis dari tubuh bagian atas sampai bagian bawah. 3. <i>Stretching</i> hitungan sampai 8.

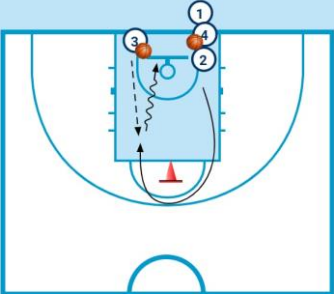
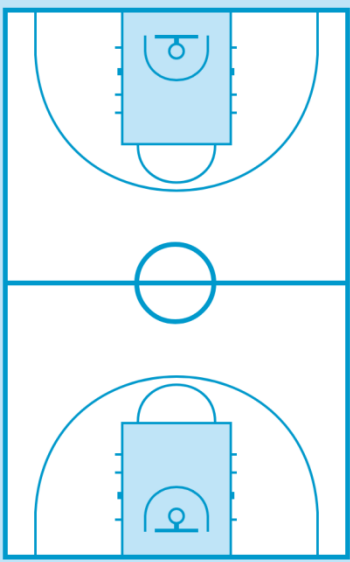
<p>3.</p>	<p>Latihan inti 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Lay up</i> - 2 x 20 tembakan masuk - <i>Recovery</i> selama 1,5 menit 	<p>20 menit</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet <i>sprint</i> ke arah <i>cone</i> terlebih dahulu. 2. Setelah itu <i>sprint</i> dan putar balik untuk meminta bola. 3. <i>Passing</i> atlet yang pegang bola dan langsung ambil langkah <i>lay up</i>. 4. Atlet yang sudah <i>passing</i> langsung lari seperti atlet sebelumnya. 5. <i>Recovery</i> dilakukan dengan cara 2 kali masuk <i>free throw</i> dan diperbolehkan minum.
<p>4.</p>	<p>Latihan inti 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Bumping under basket shoot</i> - 2 x 20 tembakan masuk 	<p>20 menit</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet lari ke arah <i>cone</i> terlebih dahulu. 2. Setelah itu memutar dan meminta bola. 3. Lakukan <i>bumping dribble</i> sekali. 4. <i>Recovery</i> dilakukan dengan cara 2 kali masuk <i>free throw</i> dan diperbolehkan minum.
<p>5.</p>	<p>Latihan inti 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Mikan drill</i> - melakukan 16 tembakan masuk - <i>Recovery</i> selama 1,5 menit 	<p>20 menit</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet melakukan <i>shooting</i> dari bawah ring. 2. Setiap atlet melakukan 1 menit. 3. Latihan ini dilakukan dari sisi kanan dan sisi kiri secara bergantian. 4. <i>Recovery</i> dilakukan dengan cara 2 kali masuk <i>free throw</i> dan diperbolehkan

				minum.
6.	Penutup: - <i>Cooling down</i> - Evaluasi - Doa	10 menit	-	<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet melakukan <i>cooling down</i> terlebih dahulu. 2. Evaluasi tentang sesi latihan. 3. Di tutup dengan berdoa menurut agama masing-masing.

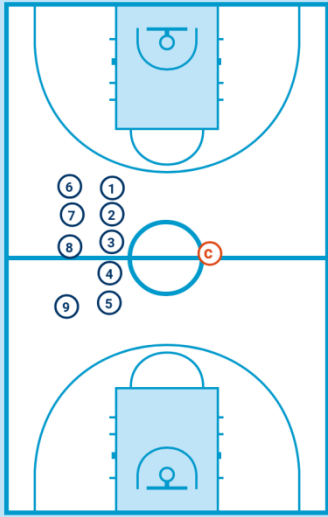
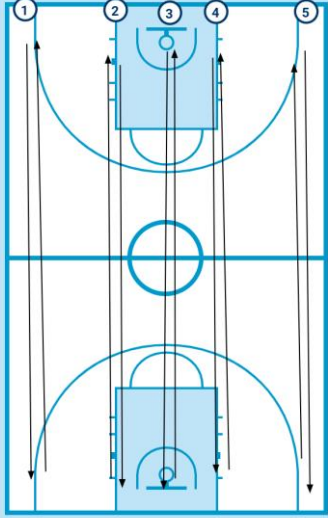
Nomor sesi latihan : 15
Hari/Tanggal : Sabtu, 18 Mei 2019
Jumlah atlet : 20 Orang
Cabang olahraga : Bola Basket
Tingkatan atlet : Sekolah Menengah Atas (SMA)
Metode latihan : *Mikan Drill*
Aspek teknik : *Under Basket Shoot*
Perlengkapan : Bola Basket, Peluit, Stopwatch, Cone
Waktu : 16.00 – 17.30 WIB
Intensitas : Sedang

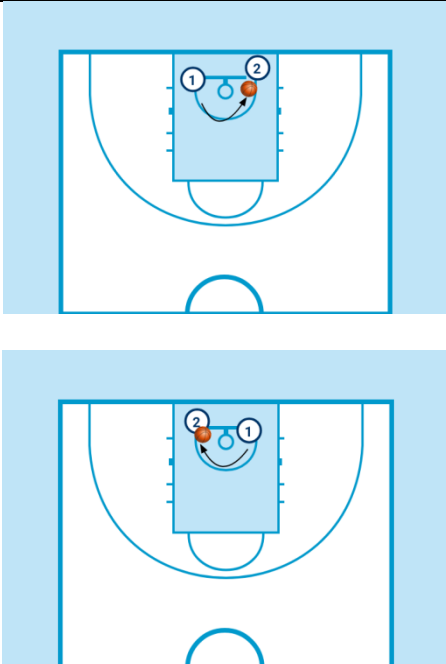
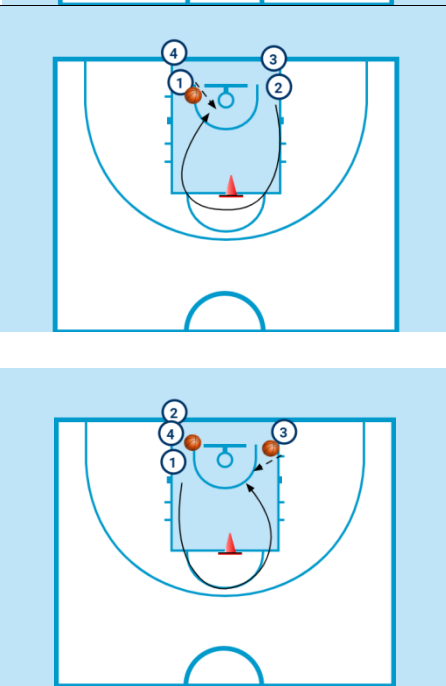
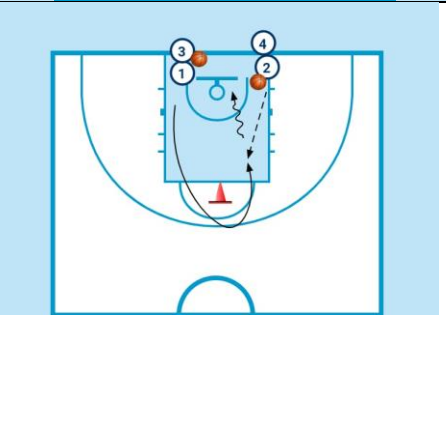
No	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1.	Pembukaan: - Doa - Penyampaian materi	5 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Membuka dengan berdoa. 2. Penjelasan tentang sesi latihan yang akan diberikan. Usahakan atlet mengerti maksud dan tujuan latihan.
2.	Pemanasan: - <i>Jogging</i> 10 putaran - <i>Stretching</i> statis - <i>Stretching</i> dinamis	15 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Jogging</i> keliling lapangan bola basket 10 putaran. 2. <i>Stretching</i> statis dari tubuh bagian atas sampai bagian bawah. 3. <i>Stretching</i> hitungan sampai 8.

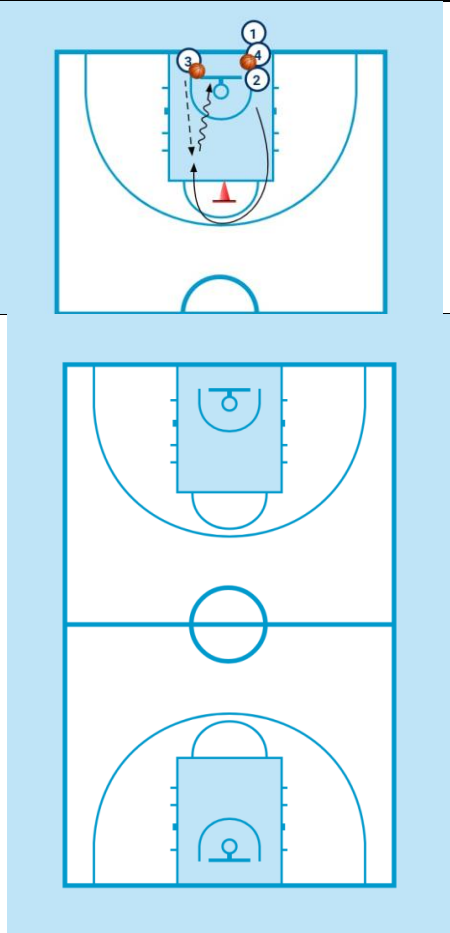
3.	<p>Latihan inti 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Mikan drill</i> - Setiap atlet melakukan 19 tembakan masuk - <i>Recovery</i> selama 1,5 menit 	20 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet melakukan <i>shooting</i> dari bawah ring. 2. Setiap atlet melakukan 1 menit. 3. Latihan ini dilakukan dari sisi kanan dan sisi kiri secara bergantian. 4. <i>Recovery</i> dilakukan dengan cara 2 kali masuk <i>free throw</i>
4.	<p>Latihan inti 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Lay up</i> - 2 x 20 tembakan masuk - <i>Recovery</i> selama 1,5 menit 	20 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet <i>sprint</i> ke arah <i>cone</i> terlebih dahulu. 2. Setelah itu <i>sprint</i> dan putar balik untuk meminta bola. 3. <i>Passing</i> atlet yang pegang bola dan langsung ambil langkah <i>lay up</i>. 4. Atlet yang sudah <i>passing</i> langsung lari seperti atlet sebelumnya. 5. <i>Recovery</i> dilakukan dengan cara 2 kali masuk <i>free throw</i> dan diperbolehkan minum.
5.	<p>Latihan inti 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Bumping under basket shoot</i> - 2 x 20 tembakan 	15 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet lari ke arah <i>cone</i> terlebih dahulu. 2. Setelah itu memutar dan meminta bola. 3. Lakukan <i>bumping dribble</i> sekali. 4. <i>Recovery</i> dilakukan dengan

				<p>cara 2 kali masuk <i>free throw</i> dan diperbolehkan minum.</p>
6.	Game	10 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain melakukan game 5 lawan 5. 2. Pemain dibagi menjadi dua tim. 3. Game dilakukan selama 2 <i>quarter</i>, setiap <i>quarter</i> berdurasi 5 menit.
7.	Penutup: - <i>Cooling down</i> - Evaluasi - Doa	5 menit	-	<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet melakukan <i>cooling down</i> terlebih dahulu. 2. Evaluasi tentang sesi latihan. 3. Di tutup dengan berdoa menurut agama masing-masing.

Nomor sesi latihan : 16
Hari/Tanggal : Selasa, 21 Mei 2019
Jumlah atlet : 20 Orang
Cabang olahraga : Bola Basket
Tingkatan atlet : Sekolah Menengah Atas (SMA)
Metode latihan : *Mikan Drill*
Aspek teknik : *Under Basket Shoot*
Perlengkapan : Bola Basket, Peluit, Stopwatch, Cone
Waktu : 16.00 – 17.30 WIB
Intensitas : Tinggi

No	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1.	Pembukaan: - Doa - Penyampaian materi	5 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Membuka dengan berdoa. 2. Penjelasan tentang sesi latihan yang akan diberikan. Usahakan atlet mengerti maksud dan tujuan latihan.
2.	Pemanasan: - <i>Jogging</i> (5 menit) - <i>Stretching</i> statis dari bagian atas hingga bawah dan <i>Stretching</i> dinamis (10 \menit)	15 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Jogging</i> keliling lapangan bola basket 10 putaran. 2. <i>Stretching</i> statis dari tubuh bagian atas sampai bagian bawah. 3. <i>Stretching</i> hitungan sampai 8.

<p>3.</p>	<p>Latihan inti 1: - <i>Under basket shoot</i> - Setiap atlet melakukan selama 1 menit - <i>Recovery</i> 1,5 menit</p>	<p>20 menit</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet melakukan <i>under basket shoot</i> dengan cara bola di pantulkan ke papan. 2. Setiap pemain melakukan <i>under basket shoot</i> selama 1 menit secara bergantian. 3. Latihan ini untuk awal membagi kelompok serta sekaligus <i>posttest</i>.
<p>4.</p>	<p>Latihan inti 2: - <i>Lay up</i> - 25 masuk kanan dan 25 masuk kiri</p>	<p>20 menit</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet lari ke arah <i>cone</i> terlebih dahulu. 2. Setelah itu putar balik untuk meminta bola. 3. <i>Passing</i> atlet yang pegang bola dan langsung ambil langkah <i>lay up</i>. 4. Atlet yang sudah <i>passing</i> langsung lari seperti atlet sebelumnya.
<p>5.</p>	<p>Latihan inti 3: - <i>Bumping under basket shoot</i> - 2 x 20 tembakan</p>	<p>15 menit</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet lari ke arah <i>cone</i> terlebih dahulu. 2. Setelah itu memutar dan meminta bola. 3. Lakukan <i>bumping dribble</i> sekali. 4. <i>Recovery</i> dilakukan dengan cara 2 kali masuk <i>free throw</i> dan diperbolehkan minum.

				
6.	Game	10 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain melakukan game 5 lawan 5. 2. Pemain dibagi menjadi dua tim. 3. Game dilakukan selama 2 <i>quarter</i>, setiap <i>quarter</i> berdurasi 10 menit.
7.	Penutup: - <i>Cooling down</i> - Evaluasi - Doa	5 menit	-	<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet melakukan <i>cooling down</i> terlebih dahulu. 2. Evaluasi tentang sesi latihan. 3. Di tutup dengan berdoa menurut agama masing-masing.