

**PENGARUH LATIHAN KOORDINASI DENGAN *DRILL PASSING*  
TERHADAP AKURASI *PASSING (CHEST PASS)* PEMAIN BOLA  
BASKET DI SMA NEGERI 1 PRAMBANAN**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Oleh:  
Muhammad Ichsan Kusumajati  
NIM. 13602241047

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2019**

## PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH LATIHAN KOORDINASI DENGAN *DRILL PASSING*  
TERHADAP AKURASI *PASSING (CHEST PASS)* PEMAIN BOLA  
BASKET DI SMA NEGERI 1 PRAMBANAN**

Disusun Oleh:

Muhammad Ichsan Kusumajati  
NIM. 13602241047

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 12 Agustus 2019

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



CH. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or.  
NIP. 19711229 200003 2 001

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,



Agung Nugroho AM., M.Si.  
NIP. 19610908 198811 1 001

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Ichsan Kusumajati

NIM : 13602241047

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan

Judul TAS : Pengaruh Latihan Koordinasi dengan *Drill Passing* terhadap Akurasi *Passing (Chest Pass)* Pemain Bola Basket di SMA Negeri 1 Prambanan

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

Yogyakarta, Agustus 2019

Yang Menyatakan,



Muhammad Ichsan Kusumajati  
NIM. 13602241047

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### **PENGARUH LATIHAN KOORDINASI DENGAN *DRILL PASSING* TERHADAP AKURASI *PASSING (CHEST PASS)* PEMAIN BOLA BASKET DI SMA NEGERI 1 PRAMBANAN**

Disusun Oleh:

Muhammad Ichsan Kusumajati  
NIM. 13602241047


Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program

Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

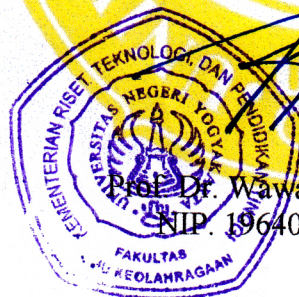
Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 16 Agustus 2019

#### **TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Agung Nugroho AM., M.Si. Ketua Penguji/Pembimbing		22 Agustus 2019
Nur Indah Pangastuti, M.Or. Sekretaris		21 Agustus 2019
Budi Aryanto, M.Pd. Penguji		20 Agustus 2019

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



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



## **MOTTO**

1. Bersyukur dan Bersabar
2. Bertemu di dunia bertetangga di surga ( Ustadz oemar mita )
3. Segala sesuatu sudah ada yang mengatur kita hanya bisa berusaha sebaik mungkin
4. Rezeki itu bukan hanya uang atau materi semata banyak hal yang kita tidak sadari itu juga rezeki

## **PERSEMBAHAN**

Alhamdulillah, segala puji syukur bagi Allah SWT Tuhan semesta alam, Engkau berikan berkah dari buah kesabaran dan keikhlasan dalam mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini, sehingga dapat selesai tepat pada waktunya. Karya ini saya persembahkan kepada :

1. Kedua orang tua saya Bapak Agus Sancaya dan Ibu Sri Hartati yang sangat saya sayangi, atas dukungan moril, materil, doa, dan kasih sayang selama ini.
2. Almamater Universitas Negeri Yogyakarta, yang menjadi tempat untuk berproses dalam menimba ilmu di perguruan tinggi.

**PENGARUH LATIHAN KOORDINASI DENGAN *DRILL PASSING*  
TERHADAP AKURASI *PASSING (CHEST PASS)* PEMAIN BOLA  
BASKET DI SMA NEGERI 1 PRAMBANAN**

Oleh:  
Muhammad Ichsan Kusumajati  
NIM. 13602241047

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) Pengaruh latihan koordinasi dengan *drill passing* terhadap akurasi *passing (chest pass)* pemain bolabasket di SMA Negeri 1 Prambanan. (2) Pengaruh pada kelompok kontrol terhadap akurasi *passing (chest pass)* pemain bola basket di SMA Negeri 1 Prambanan. (3) Kelompok yang lebih baik antara kelompok eksperimen yang diberikan latihan koordinasi dengan *drill passing* dan kelompok kontrol terhadap akurasi *passing (chest pass)* pemain bolabasket di SMA Negeri 1 Prambanan.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*Control Groups Pretest-Posttest Design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler laki-laki bola basket di SMA Negeri 1 Prambanan yang berjumlah 12 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *total sampling*, yang berjumlah 12 orang. Seluruh sampel dikenai *pretest passing (chest pass)* untuk menentukan kelompok, kemudian dipasangkan (*matched*) dengan *ordinal pairing* dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 6 orang. Instrumen *passing (chest pass)* menggunakan *passing test* dari AAHPERD *Basketball Test*. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Ada pengaruh yang signifikan latihan koordinasi dengan *drill passing* terhadap akurasi *passing (chest pass)* pemain bolabasket di SMA Negeri 1 Prambanan, dengan  $t_{hitung} 6,500 > t_{tabel} 2,571$ , sig  $0,001 < 0,05$  dan kenaikan persentase sebesar 14,86%. (2) Tidak ada pengaruh yang signifikan pada kelompok kontrol terhadap akurasi *passing (chest pass)* pemain bola basket di SMA Negeri 1 Prambanan, dengan  $t_{hitung} 0,415 < t_{tabel} 2,571$ , dan nilai signifikansi  $0,695 > 0,05$ . (3) Kelompok eksperimen dengan latihan koordinasi dengan *drill passing* lebih baik daripada kelompok kontrol terhadap akurasi *passing (chest pass)* pemain bolabasket di SMA Negeri 1 Prambanan, dengan selisih rata-rata sebesar 4,05.

Kata kunci: latihan koordinasi, *drill passing*, akurasi *passing (chest pass)*

## 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 judul “Pengaruh Latihan Koordinasi dengan *Drill Passing* terhadap Akurasi *Passing (Chest Pass)* Pemain Bola Basket di SMA Negeri 1 Prambanan” 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. Agung Nugroho AM., M.Si., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Ketua Penguji, Sekretaris, dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. CH. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Pengurus, pelatih, dan Pemain Bola Basket di SMA Negeri 1 Prambanan, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Teman-teman seperjuangan yang telah mendukung saya dan berbagi ilmu serta nasihat dalam menyelesaikan tugas skripsi.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini 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/Tuhan Yang Maha Esa dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 12 Agustus 2019  
Penulis,



Muhammad Ichsan Kusumajati  
NIM. 13602241047

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	8
1. Hakikat Bola Basket.....	8
2. Teknik Dasar Passing Bola Basket.....	12
3. Hakikat Latihan .....	16
4. Hakikat Koordinasi.....	27
5. Hakikat <i>Drill Passing</i> .....	32
6. Hakikat Ketepatan .....	34
B. Penelitian yang Relevan.....	37
C. Kerangka Berpikir.....	39
D. Hipotesis Penelitian.....	41
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	42
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	43
C. Definisi Operasional Variabel.....	43
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	43
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	45
F. Teknik Analisis Data .....	46

<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	48
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	48
2. Hasil Uji Prasyarat.....	49
3. Hasil Uji Hipotesis .....	51
B. Pembahasan .....	52
C. Keterbatasan Penelitian .....	56
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	57
B. Implikasi.....	57
C. Saran .....	57
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>59</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>62</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. <i>Passing Chest Pass</i> .....	16
Gambar 2. Kerangka Berpikir .....	40
Gambar 3. <i>Control Group Pretest-Posttest Design</i> .....	42
Gambar 4. Pola di Tembok untuk Pelaksanaan <i>Passing Test</i> .....	46
Gambar 5. Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Akurasi <i>Passing</i> ( <i>Chest Pass</i> ) Pemain Bola Basket di SMA Negeri 1 Prambanan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	49



## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Teknik Pembagian Sampel dengan <i>Ordinal Pairing</i> .....	44
Tabel 2. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Akurasi <i>Passing</i> Kelompok Eksperimen .....	48
Tabel 3. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Akurasi <i>Passing</i> Kelompok Kontrol.....	49
Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas .....	50
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas .....	50
Tabel 6. Uji-t Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Akurasi <i>Passing</i> ( <i>Chest Pass</i> ) Kelompok Eksperimen .....	51
Tabel 7. Uji-t Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Akurasi <i>Passing</i> ( <i>Chest Pass</i> ) Kelompok Kontrol.....	52
Tabel 8. Uji t Kelompok Eksperimen dengan Kelompok Kontrol .....	52

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lembar Keterangan Validasi .....	63
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Fakultas .....	64
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian.....	65
Lampiran 4. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	66
Lampiran 5. Deskriptif Statistik .....	68
Lampiran 6. Hasil Uji Normalitas dan Homogenitas .....	70
Lampiran 7. Hasil Analisis Uji t.....	71
Lampiran 8. Tabel Perbandingan Posttest Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol .....	72
Lampiran 9. Bentuk Latihan Drill Passing dan Program Latihan .....	74
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian .....	109

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing 5 orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Bola basket sangat cocok untuk ditonton karena biasa dimainkan di ruang olahraga tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil. Permainan bola basket juga lebih kompetitif karena tempo permainan cenderung lebih cepat jika dibandingkan dengan olahraga bola yang lain, seperti bola voli dan sepak bola.

Permainan bola basket termasuk cabang olahraga beregu yang bertujuan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya dengan cara sportif. Setiap pemain harus memiliki teknik dasar yang baik. Beberapa teknik dasar dalam permainan bola basket menurut Kosasih (2008: 1-45) bahwa ada lima macam teknik dasar yaitu: (1) Gerakan kaki menyerang dan bertahan (*foot work*), (2) Penguasaan bola (*ball handling*), (3) Mendribble bola (*dribbling*), (4) Mengoper bola (*passing*), (5) Menembak bola (*shooting*).

Permainan bola basket merupakan permainan yang dinamis dan atraktif terutama berkenaan dengan cara memainkan bola baik saat *dribbling*, *passing*, maupun *shooting*. Permainan bola basket semakin menarik ketika para pemain memperagakan teknik *shooting* dengan berbagai atraksi antara lain *three-point shoot*, *lay-up shoot*, dan *slam-dunk*. Ada tiga cara dasar menggerakkan bola dalam bola basket, yaitu *dribbling*, operan (*passing*), tembakan (*sooting*) (FIBA, 2006).

Teknik dasar dalam permainan bola basket yang menjadi unsur terpenting dalam permainan yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Salah satu teknik yang penting untuk dikuasai yaitu *passing*. *Passing* merupakan gerakan yang sering dilakukan untuk mengecoh dan mengamankan bola dari lawan. Salah satu teknik permainan bola basket yaitu teknik *chest pass*. *Chest pass* perlu dikembangkan karena salah satu teknik dasar yang sangat memegang peranan dalam upaya mengoper dalam permainan bola basket. Tentunya dengan tidak mengabaikan teknik yang lain, dan di samping latihan-latihan fisik, taktik dan mental yang juga turut menunjang pengembangan dan prestasi bermain bola basket.

Ahmadi (2007: 13), menyatakan mengoper bola setinggi dada (*chest pass*), yaitu mengoper bola dengan dua tangan dari depan dada merupakan gerakan yang sering dilakukan dalam suatu pertandingan bola basket. *Passing* dengan cara ini akan menghasilkan kecepatan, ketepatan, dan kecermatan. Jarak lempar adalah 5 sampai 7 meter. Menurut Sumiyarsono (2002: 14), jenis lemparan tolakan dada dengan dua tangan 80% digunakan dalam permainan bola basket dibandingkan dengan lemparan yang lain. *Passing* sangat penting bagi seorang pemain untuk mengembangkan keterampilan *passing* demi kesuksesan timnya. Salah satu poin yang harus ditekankan pada pemain adalah bahwa *passing* adalah keterampilan yang tercepat dan terbaik untuk merubah arah serangan.

Permainan bola basket, *passing* mutlak diperlukan untuk mencetak angka. Hal ini bukanlah sesuatu yang mudah dilakukan, dibutuhkan latihan yang rutin untuk meningkatkan kemampuan *passing* seseorang pemain bisa lebih baik. Saat seorang pelatih tidak lagi melatih *passing* pada timnya, pemain harus melatih



kemampuannya sendiri agar mengetahui beberapa prinsip yang berpengaruh terhadap ketepatan *passing*. Latihan yang rutin penting untuk mendapatkan ketepatan dalam melakukan *passing*, oleh karena itu, dibutuhkan latihan yang rutin agar kemampuan *passing* seseorang meningkat lebih baik.

Olahraga bola basket selain diajarkan pada mata pelajaran pendidikan jasmani, kegiatan ini juga merupakan ekstrakurikuler yang ada di setiap sekolah. Berdasarkan hasil observasi pada peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Prambanan, pemain bola basket yang tergabung dalam ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Prambanan rata-rata saat melakukan *passing* masih kurangnya konsentrasi, lemahnya kekuatan *passing* dan koordinasi mata-tangan. Melakukan *passing* dengan konsentrasi dan koordinasi mata tangan kurang akan membuat lawan dengan mudah merebut penguasaan bola. Oleh karena itu seorang pemain seharusnya pada saat melakukan *passing* harus cepat, tepat, melihat lawan mainnya dan dapat melihat situasi permainan.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti ternyata variasi dalam latihan *passing* masih terbatas. Hal tersebut salah satunya terlihat pada ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Prambanan. Berdasarkan hasil evaluasi pelatih, dari even-even yang sering diikuti, tingkat akurasi *passing* masih kurang baik. *Passing* yang dilakukan masih kurang tepat mengarah ke tujuan atau teman sendiri, sehingga mudah direbut oleh lawan. Masalah lain yang ditemukan yaitu di SMA Negeri 1 Prambanan ternyata variasi dalam latihan *passing* masih terbatas. Latihan lebih banyak pada teknik *shooting* kemudian dilanjutkan dengan *game*.

Kualitas *passing*, yang baik maka seorang pemain harus meningkatkan variasi latihan guna mempercepat peningkatan teknik *passing*. Wissel (2000: 46) menyatakan bahwa, latihan *passing* sendiri bisa dilakukan secara berkala dan terus menerus untuk melatih beberapa teknik *passing* itu sendiri. Dalam melakukan *passing*, pengoper harus mengetahui kemampuan apa yang mendukung seorang pengoper dapat melakukan *passing* dengan baik. *Passing* bisa dilakukan dengan baik jika menguasai teknik yang baik dan benar. Untuk memperoleh kualitas *passing* yang baik, maka seorang pemain harus meningkatkan variasi latihan untuk mempercepat peningkatan teknik *passing*.

Salah satu faktor yang mempengaruhi ketepatan adalah koordinasi. Tanpa kemampuan koordinasi yang baik, maka atlet akan kesulitan dalam melakukan teknik secara selaras, serasi, dan stimulan, sehingga nampak luwes dan mudah (Sukadiyanto, 2011: 230). Atlet yang berkoordinasi dengan baik akan lebih mudah dalam melakukan satu keterampilan gerak serta menghabiskan energi yang lebih sedikit dibandingkan dengan atlet yang memiliki koordinasi rendah (Bompa, 1994: 43). Koordinasi yang baik maka dimungkinkan ketepatan yang baik pula, sehingga perlu dilakukan latihan kemampuan yang sungguh-sungguh, teratur dan kontinyu agar terjadi peningkatan terhadap kemampuan gerak seorang pemain, sehingga nantinya akurasi *passing* semakin baik. Giriwijoyo (2007: 82) menjelaskan bahwa latihan atau pengembangan keterampilan teknik berarti mengembangkan kemampuan mengkoordinasikan fungsi saraf otot. Hakikat kemampuan mengkoordinasikan fungsi saraf otot adalah ketepatan dan kecepatan. Selanjutnya, penguasaan kecakapan fisik, khususnya, koordinasi merupakan salah

satu tugas utama dalam pencapaian ke-ahlian atau menguasai keterampilan. Berdasarkan hal tersebut di atas, maka perlu dilakukan penelitian yang berjudul **“Pengaruh Latihan Koordinasi dengan *Drill Passing* terhadap Akurasi *Passing (Chest Pass)* Pemain Bola basket di SMA Negeri 1 Prambanan”**.

#### **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Pemain bola basket yang tergabung dalam ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Prambanan rata-rata saat melakukan *passing* masih kurangnya konsentrasi, lemahnya kekuatan *passing* dan koordinasi mata-tangan.
2. Tingkat akurasi *passing* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Prambanan masih kurang baik.
3. Variasi dalam latihan *passing* di SMA Negeri 1 Prambanan masih terbatas.
4. Belum diketahui pengaruh latihan koordinasi dengan *drill passing* terhadap akurasi *passing (chest pass)* pemain bola basket di SMA Negeri 1 Prambanan.

#### **C. Batasan Masalah**

Agar penelitian ini menjadi lebih fokus dan berbobot, maka permasalahan dalam penelitian ini dibatasi, yaitu hanya akan membahas pengaruh latihan koordinasi dengan *drill passing* terhadap akurasi *passing (chest pass)* pemain bola basket di SMA Negeri 1 Prambanan.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah dan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini yaitu:

1. Adakah pengaruh latihan koordinasi dengan *drill passing* terhadap akurasi *passing (chest pass)* pemain bola basket di SMA Negeri 1 Prambanan?
2. Adakah pengaruh pada kelompok kontrol terhadap akurasi *passing (chest pass)* pemain bola basket di SMA Negeri 1 Prambanan?
3. Manakah yang lebih baik antara kelompok eksperimen yang diberikan latihan koordinasi dengan *drill passing* dan kelompok kontrol terhadap akurasi *passing (chest pass)* pemain bola basket di SMA Negeri 1 Prambanan?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Mengacu pada rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Pengaruh latihan koordinasi dengan *drill passing* terhadap akurasi *passing (chest pass)* pemain bola basket di SMA Negeri 1 Prambanan.
2. Pengaruh pada kelompok kontrol terhadap akurasi *passing (chest pass)* pemain bola basket di SMA Negeri 1 Prambanan.
3. Kelompok yang lebih baik antara kelompok eksperimen yang diberikan latihan koordinasi dengan *drill passing* dan kelompok kontrol terhadap akurasi *passing (chest pass)* pemain bola basket di SMA Negeri 1 Prambanan.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, maka penelitian ini diharapkan memiliki manfaat sebagai berikut:

1. Memberi sumbangan pengetahuan, khususnya bagi mahasiswa kepelatihan olahraga spesialisasi bola basket.



2. Sebagai kajian bagi penelitian selanjutnya, sehingga lebih mengetahui tentang kemampuan *passing* dalam permainan bola basket.
3. Sebagai acuan bagi pemain untuk lebih mengembangkan dan meningkatkan kemampuan dalam *passing*.
4. Memberikan sumbangan pemikiran mengenai model latihan *passing*, sehingga dapat digunakan dalam proses berlatih melatih dan bermain bola basket.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Kajian Teori**

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

##### **a. Pengertian Bola Basket**

Bola basket merupakan suatu permainan beregu menggunakan bola besar yang diciptakan oleh James Naismith pada tahun 1891 di Springfield, Massachusetts (Kaplan, 2012: 15). Olahraga bola basket dimainkan oleh lima orang pemain tiap regu. “Bentuk permainan yang diinginkan adalah permainan dengan menggunakan bola yang berbentuk bulat, dengan tidak ada unsur menendang, tidak ada unsur membawa lari bola, tanpa unsur menjegal, dengan menghilangkan gawang, ditambah adanya sasaran untuk merangsang dan sebagai tujuan permainan” (Sumiyarsono, 2002: 2). Olahraga bola basket merupakan salah satu olahraga prestasi yang sangat diminati masyarakat saat ini terutama kalangan pelajar dan mahasiswa, sehingga banyak sekali kejuaraan bola basket yang diselenggarakan dan diikuti oleh masyarakat luas. Dengan banyaknya kejuaraan bola basket persaingan akan sangat tinggi. Hal ini menuntut pelatih untuk mengoptimalkan program latihan yang tepat kepada atlet, sedangkan atlet harus selalu mengevaluasi kekurangan di setiap pertandingan dan diperbaiki selanjutnya, sehingga dengan ini pelatih dan atlet akan bekerjasama untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya.

Hal ini sebagaimana dijelaskan dalam dokumen FIBA (2006: 1) yang dialih bahasa oleh Jaladri bahwa, “Bola basket dimainkan oleh dua (2) regu yang

masing-masing terdiri dari 5 pemain. Tujuan dari masing-masing regu adalah untuk memasukkan bola ke keranjang lawan dan berusaha mencegah regu lawan memasukkan bola.” Untuk mengukir prestasi terbaik dalam olahraga bola basket harus melalui pembinaan prestasi yang *sistematis* dan terencana dengan baik, pada program jangka pendek ataupun program jangka panjang. Perlu kiranya untuk menyelenggarakan pembinaan yang dipantau disetiap jenjangnya, agar dapat menciptakan atlet-atlet bola basket yang berkualitas, baik teknik, taktik, fisik, dan psikis. Tidak sedikit atlet berprestasi pada jenjang tertentu tetapi hilang pada jenjang selanjutnya.

Bola basket adalah permainan bola besar terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Bola basket sangat cocok untuk ditonton karena biasa dimainkan di ruang olahraga tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil. Selain itu, bola basket mudah dipelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar bola tersebut (Sofianisya, 2014). Menurut Barth & Boesing (2010: 13) bola basket merupakan olahraga yang di dalamnya terdapat dua tim, bola, dua keranjang, terdapat banyak kesempatan untuk saling menyerang, berpikir cepat dan tentunya menyenangkan.

Krause, et.al (2008: 20) menyatakan “Bola basket merupakan permainan kecepatan dan keseimbangan, dalam setiap pergerakan diharuskan untuk fokus pada tujuan”. Permainan bola basket juga merupakan bentuk permainan yang terbuka, sewaktu-waktu keadaan permainan dapat berubah, cara mengoper akan

banyak sekali variasi yang terjadi di lapangan, pemain akan berusaha mengoperkan bola dengan berbagai cara agar bola tidak dapat dipotong lawan, begitu juga dengan menembak, dalam menembak akan menyesuaikan keadaan yang ada, pemain tidak hanya melakukan tembakan dengan satu jenis tembakan saja.

Olahraga bola basket di zaman modern ini telah banyak ditemukan variasi dari perkembangan teknik dasar bola basket. Dengan demikian pula sudah banyak ditemukan metode latihan yang bervariasi untuk menunjang setiap latihan sesuai dengan tujuan dan berkenaan pada sesi latihan. Metode latihan yang tepat untuk atlet akan lebih mudah cepat untuk diikuti oleh atletnya dengan demikian atlet akan semakin berkembang bersamaan dengan diberikannya metode latihan tersebut. Metode latihan tidak hanya dipilih pelatih secara tepat, tetapi metode latihan harus mengevaluasi dari kekurangan atlet.

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa permainan bola basket merupakan salah satu olahraga yang dimainkan oleh 2 regu yang masing-masing terdiri dari 5 orang dengan tujuan mencetak angka ke keranjang lawan dan mencegah regu lawan mencetak angka yang mendapat angka terbanyak menjadi pemenang. Bola dipindahkan dengan cara mengoper, men-*dribble*, menggelindingkan dan sebagainya sesuai peraturan yang berlaku. Untuk menjadi sebuah tim yang hebat maka latihan disiplin sangat penting untuk membentuk kerjasama tim dan melatih *skill* individu, fisik, dan emosi.

## **b. Teknik Dasar Permainan Bola Basket**

Teknik dasar permainan bola basket merupakan fundamental atau gerak dasar permainan bola basket yang meliputi *dribbling*, *passing*, *shooting* dan *pivot*. Keempat dasar tersebut harus dilakukan secara terus menerus hingga seorang atlet mampu menguasai teknik dasar tersebut, dan mampu melakukan gerakan tersebut dengan baik dan benar. Teknik dasar dalam permainan bola basket terdiri dari : (a) cara memegang bola, (b) lemparan tolakkan dada, (c) lemparan pantulan, (d) lemparan di atas kepala dengan dua tangan, (e) lemparan dari bawah dengan dua lengan, (f) lemparan samping, (g) lemparan kaitan, (h) menembak, (i) menggiring bola, (j) memoros (Sumiyarsono, 2002 : 12).

Permainan bola basket memiliki tujuan untuk memasukan bola kedalam keranjang. Bermain bola basket yang baik memerlukan gerakan atau teknik yang baik. Untuk mendapatkan permainan yang baik perlu adanya penguasaan teknik yang baik, sehingga bermain bola basket bisa dilakukan secara efektif dan efisien. Ada beberapa teknik dasar yang terdapat dalam olahraga bola basket. Sumiyarsono (2002: 12) mengemukakan teknik dasar dalam permainan bola basket adalah sebagai berikut:

- 1) Men-*dribble* bola (*Dribbling*),
- 2) Menangkap bola (*Catching*),
- 3) Mengoper bola (*Passing* );
  - a) Dengan dua tangan: *Chest pass*, *Bounce pass*, *Overhead pass*
  - b) Dengan satu tangan: *Baseball pass*, *Lob pass*, *Hook pass*, *Jump pass*,
- 4) Menembak (*Shooting*);
  - a) Menghadap papan (*Facing shoot*)
  - b) Membelakangi papan (*Back up shoot*).

Apabila teknik dasar tersebut telah dimiliki dengan baik oleh pemain, maka pemain juga dapat bermain dengan baik. Untuk meningkatkan penguasaan teknik yang baik perlu adanya pengulangan latihan. Sehingga mendapatkan gerakan atau teknik yang otomatis pada saat bermain bola basket. Dari semua teknik diatas teknik menembak (*shooting*) yang paling penting dimiliki oleh atlet, karena dibandingkan dengan teknik yang lainnya menembak (*shooting*) merupakan teknik yang sederhana tetapi bisa menentukan kemenangan pada suatu pertandingan. Dengan pengulangan latihan menembak (*shooting*) tim yang memiliki atlet dengan persentase menembak (*shooting*) akan mudah untuk mendapatkan kemenangan.

## **2. Teknik Dasar *Passing* Bola Basket**

### **a. Pengertian *Passing* Bola Basket**

*Passing* merupakan teknik dasar utama dalam permainan bola basket. Dengan melakukan *passing* pemain dapat melakukan gerakan mendekati ring basket kemudian melakukan gerakan menembak (*shooting*) untuk mendapatkan point (Ahmadi, 2007:13). Jika dalam permainan bola basket tidak bisa *passing* maka permainan pun akan terhambat bahkan cenderung tidak dapat berjalan. Permasalahan dalam *passing* lebih kompleks dikarenakan setiap individu diharuskan dapat mengoper bola dengan tepat kepada teman. Kosasih (2008: 28) *passing* adalah fundamental bola basket yang sering terabaikan untuk dilatih. Sangat penting bagi seorang pemain untuk mengembangkan *skill passing* demi kesuksesan timnya.

Lebih lanjut menurut Ahmadi (2007:18) *passing* adalah suatu gerakan memberikan bola ke teman satu tim agar dapat menambah angka atau hanya mengacaukan tim lawan agar pertahanan bisa dikacaukan. Hasil akhir yang sempurna dan rangkaian operan yang baik adalah suatu kepada teman satu regu yang berada pada posisi bebas dengan keranjang. Bantuan *assist* yang baik sama penting dan menariknya dengan mendapatkan angka. Mengoper ada tiga teknik yang meliputi: (1) operan dada (*chest pass*), (2) operan pantul (*bounce pass*), (3) operan atas (*overhead pass*).

#### **b. Prinsip Dasar *Passing***

Memahami prinsip-prinsip pokok operan akan meningkatkan penilaian, antisipasi, *timing*, tipuan, ketepatan, kekuatan, dan *touch*. Prinsip-prinsip operan harus bisa disesuaikan dengan tingkat permainan. Menurut Wissel (2000: 72) ada beberapa prinsip latihan yang harus dipahami, yaitu:

- 1) Melihat lingkaran ring. Prinsip ini memungkinkan anda menggunakan sudut mata mengontrol lapangan termasuk rekan bebas penjagaan, dan apakah lawan menjaga anda melakukan operan, menembak, atau menggiring bola.
- 2) Mengoper sebelum mendribble. Operan bergerak beberapa kali lebih cepat dari *dribble*.
- 3) Ketahuilah kekuatan dan kelemahan rekan-rekan tim anda. Ketahui posisi yang dituju rekan tim dan gerakan mereka berikutnya atau mengira-ngira gerakan selanjutnya. Oper bola ke rekan anda ketika dan di mana ia dapat berbuat sesuatu untuk mencetak skor.
- 4) *Time lead passes* (waktu operan dipercepat). Antisipasi kecepatan rekan anda yang sedang memotong ke arah ring.
- 5) Gunakan tipuan. Lihatlah sasaran anda tanpa melihat rekan yang akan menerima operan.
- 6) *Draw and kick* (tarik perhatian dan serang). Tarik perhatian musuh dengan tembakan atau *dribble* tipuan sebelum mengoper.
- 7) Operlah dengan cepat dan tepat.
- 8) Perkirakan kekuatan operan anda. Operlah sepenuh tenaga supaya jaraknya lebih jauh dan gunakan sentuhan kecil ketika dekat dengan penerimanya.

- 9) Yakinlah dengan operan anda.
- 10) Mengoper ke rekan penembak yang bebas. Ketika teman anda bebas dan pada posisi siap menembak, oper bola ke tangan penembak.

Kosasih (2008: 26) menyatakan ada beberapa prinsip dasar dalam *passing* yang harus diajarkan, yaitu sebagai berikut:

- 1) Kecepatan. Bola yang di *passing* harus tajam, cepat, tidak terlalu keras, dan tidak terlalu pelan.
- 2) Target. setiap *passing* haruslah tepat pada target yang spesifik.
- 3) *Timing*. Bola harus sampai pada penerima disaat yang tepat, tidak sebelum atau sesudahnya.
- 4) Trik. Pemain yang melakukan *passing* harus berusaha menggunakan tipuan untuk mengelabui *defender*.
- 5) Komunikasi. Komunikasi antar pemain sangat diperlukan untuk mengurangi resiko *turnover*.

Pemain yang melakukan *passing* harus memperkirakan sedemikian sehingga saat rekan setim menerima bola, dapat langsung melakukan posisi *triple threat*.

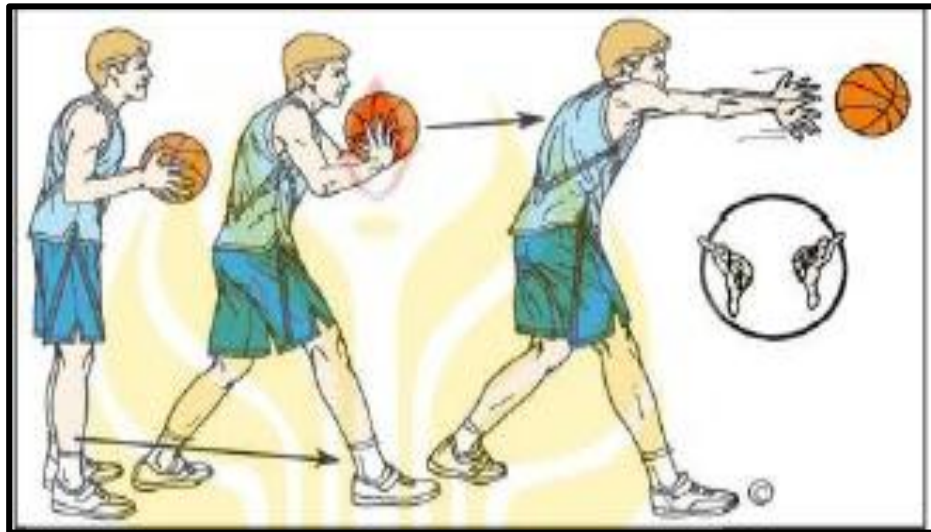
### **c. Teknik Dasar *Passing Chest Pass* (Operan Dada)**

Operan dada dengan menggunakan dua tangan mungkin merupakan umpan yang paling sering digunakan dalam pertandingan bola basket. Menurut Oliver (2007: 36) umpan dada bisa diandalkan dan dilakukan untuk memindahkan bola dari seorang pemain ke rekan satu timnya, biasanya di daerah perimeter. Untuk melakukan operan dada, posisikan dirimu kira-kira 3 meter dari sasaran, misal dengan seorang teman atau dinding di gedung olahraga. Lakukan dengan memegang bola di daerah dada dan lemparkanlah bola hingga lepas dari telapak jari-jarimu. Gerak jari dan ibu jari ini akan membuat bola sedikit melintir saat melayang ke arah sasaran.



Wissel (2000: 72) menyatakan “*chest pass* adalah operan yang paling umum dalam permainan bola basket karena dapat dilakukan dengan cepat dan tepat dari setiap posisi di atas lantai”. Mengoper setinggi dada (*chestpass*) yaitu Mengoper bola dengan dua tangan dari depan dada merupakan operan yang paling sering dilakukan dalam suatu pertandingan bola basket. Operan ini berguna untuk jarak pendek. Mengoper bola dengan cara ini akan menghasilkan kecepatan, ketepatan, dan kecermatan. Jarak lemparan adalah 5 sampai 7 meter. Cara melakukan *passing chest pass* menurut Ahmadi (2007: 14) sebagai berikut:

- 1) Bola dipegang sesuai dengan teknik memegang bola basket.
- 2) Sikut dibengkokkan ke samping, sehingga bola dekat dengan dada.
- 3) Sikap kaki dapat dilakukan sejajar atau kuda-kuda dengan jarak selebar bahu.
- 4) Lutut ditekuk, badan condong ke depan, dan jaga keseimbangan.
- 5) Bola didorong ke depan dengan kedua tangan sambil meluruskan lengan dan diakhiri dengan lecutan pergelangan tangan, sehingga telapak tangan menghadap keluar.
- 6) Bagi yang baru belajar, gerakan pelurusan dapat dibantu dengan melangkahkan salah satu kaki ke depan.
- 7) Arah operan setinggi dada, atau antara pinggang dan bahu penerima.
- 8) Bersamaan dengan gerak pelepasan bola, berat badan dipindahkan ke depan. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar berikut :



**Gambar 1. *Passing Chest Pass***  
(Sumber : Wissel, 2000)

### **3. Hakikat Latihan**

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

Istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercise*, dan *training*. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga (Sukadiyanto, 2011: 7). Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya (Sukadiyanto, 2011: 8). Sukadiyanto (2011: 6) menambahkan latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Latihan merupakan cara seseorang untuk mempertinggi potensi diri, dengan latihan, dimungkinkan untuk seseorang dapat mempelajari atau memperbaiki gerakan-gerakan dalam suatu teknik pada olahraga yang digeluti. Singh (2012: 26) menyatakan latihan merupakan proses dasar persiapan untuk kinerja yang lebih tinggi yang prosesnya dirancang untuk mengembangkan kemampuan motorik dan psikologis yang meningkatkan kemampuan seseorang.

Kemudian Lumintuarso (2013: 21) menjelaskan latihan adalah proses yang sistematis dan berkelanjutan untuk meningkatkan kondisi kebugaran sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Irianto (2002: 11) menyatakan latihan adalah proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Pertandingan merupakan puncak dari proses berlatih melatih dalam olahraga, dengan harapan agar atlet dapat berprestasi optimal. Untuk mendapatkan prestasi yang optimal, seorang atlet tidak terlepas dari proses latihan.

Berdasarkan pada berbagai pengertian latihan di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu bentuk aktivitas olahraga yang sistematis, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk meningkatkan keterampilan berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga masing-masing. Dari beberapa istilah latihan tersebut, setelah diaplikasikan di lapangan memang nampak sama kegiatannya, yaitu aktivitas fisik. Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercises* adalah

perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. Keberhasilan seorang pemain dalam mencapai prestasi dapat dicapai melalui latihan jangka panjang dan dirancang secara sistematis.

#### **b. Prinsip Latihan**

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

Sukadiyanto (2011: 18-23) menyatakan prinsip latihan antara lain: prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*over load*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan (*warm up* dan *cool-down*), prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), dan prinsip sistematis. Prinsip-prinsip latihan dikemukakan Kumar (2012: 100) antara lain:

- 1) Prinsip ilmiah (*scientific way*)
- 2) prinsip individual (*individual deference*)
- 3) latihan sesuai permainan (*coaching according to the game*)
- 4) latihan sesuai dengan tujuan (*coaching according to the aim*)
- 5) berdasarkan standar awal (*based on preliminary standard*)
- 6) perbedaan kemampuan atlet (*defenrence between notice and experienced player*)

- 7) observasi mendalam tentang pemain (*all round observation of the player*)
- 8) dari dikenal ke diketahui (*from known to unknown*)
- 9) dari sederhana ke kompleks (*from simple to complex*)
- 10) tempat melatih dan literatur (*coaching venue and literature*)
- 11) memperbaiki kesalahan atlet (*rectify the defects of the player immediately*)
- 12) salah satu keterampilan dalam satu waktu (*one skill at a time*)
- 13) pengamatan lebih dekat (*close observation*)”.

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

#### 1) Prinsip kesiapan (*Readiness*)

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

#### 2) Prinsip kesadaran (*Awareness*)

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

#### 3) Prinsip individual

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

#### 4) Prinsip adaptasi

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

#### 5) Prinsip beban lebih (*Overload*)

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

#### 6) Prinsip progresif

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

#### 7) Prinsip spesifikasi (Kekhususan)

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

#### 8) Prinsip variasi

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

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

Meraih prestasi yang optimal dalam suatu cabang olahraga dibutuhkan proses latihan yang konsisten dalam waktu yang panjang. Pengaruh dari beban latihan yang diberikan oleh pelatih tidak serta merta dapat diadaptasi mendadak tapi memerlukan waktu dan dilakukan dalam proses yang bertahap dan berkelanjutan. Selain itu untuk dapat meraih prestasi yang optimal diperlukan latihan gerak yang berulang-ulang dalam proses yang panjang untuk mendapatkan gerakan yang otomatis.

#### 10) Prinsip berkebalikan (*Reversibility*)

Prinsip berkebalikan (*reversibility*) artinya bila olahragawan berhenti dari latihan dalam waktu tertentu bahkan dalam waktu yang lama, maka kualitas organ tubuh akan mengalami penurunan fungsi secara otomatis. Hal ini ditandai

penurunan tingkat kebugaran rata-rata 10% setiap minggunya. Selain itu pada komponen biomotorik kekuatan (*strength*) akan mengalami penurunan secara bertahap yang diawali pada proses pengecilan otot (*atrofi*). Untuk itu kemampuan olahragawan harus terus dipelihara melalui latihan yang konsisten dan kontinyu.

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

### **c. Tujuan Latihan**

Setiap latihan pasti akan terdapat tujuan yang akan dicapai baik oleh atlet maupun pelatih. Tujuan utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan, kemampuan, dan prestasinya semaksimal mungkin. Dengan demikian prestasi atlet benar-benar merupakan satu totalitas akumulasi hasil latihan fisik maupun psikis. Ditinjau dari aspek kesehatan secara umum, individu yang berlatih atau berolahraga rutin, yaitu untuk mencapai kebugaran jasmani (Suharjana, 2013: 38). Sukadiyanto (2011: 8) menyatakan bahwa tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual dan keterampilan dalam membantu mengungkap potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Rumusan dan tujuan latihan dapat bersifat untuk latihan dengan durasi jangka panjang ataupun durasi jangka pendek. Latihan jangka panjang



merupakan sasaran atau tujuan latihan yang akan dicapai dalam waktu satu tahun ke depan. Tujuannya adalah untuk memperbaiki dan memperhalus teknik dasar yang dimiliki. Latihan jangka pendek merupakan sasaran atau tujuan latihan yang dicapai dalam waktu kurang dari satu tahun. Untuk tujuan latihan jangka pendek kurang dari satu tahun lebih mengarah pada peningkatan unsur fisik. Tujuan latihan jangka pendek adalah untuk meningkatkan unsur kinerja fisik, di antaranya kecepatan, kekuatan, ketahanan, kelincahan, *power*, dan keterampilan cabang olahraga (Sukadiyanto, 2011: 8).

Selain latihan memiliki tujuan untuk jangka panjang dan jangka pendek. Sebuah sesi latihan memiliki sebuah tujuan umum yang mencakup berbagai aspek dalam diri olahragawan. Seorang pelatih dalam membina atlet pasti memiliki sebuah tujuan yang khusus maupun umum. Dalam latihan terdapat beberapa sesi latihan khusus yang bertujuan untuk meningkatkan beberapa aspek. Sesi latihan psikis bertujuan untuk meningkatkan maturasi emosi (Irianto, 2002: 63). Pendapat lain dikemukakan Harsono (2015: 39) bahwa tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada 4 (empat) aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu; latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental.

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

### 1) *Multilateral Physical Development*

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

### 2) Latihan Teknik

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

### 3) Latihan Taktik

Tujuan latihan taktik (*tactical training*) adalah untuk menumbuhkan perkembangan *interpretive* atau daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik, kini haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola-

pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi-formasi permainan, serta strategi-strategi, dan taktik-taktik pertahanan dan penyerangan, sehingga berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna. Setiap pola penyerangan dan pertahanan haruslah dikenal dan dikuasai oleh setiap anggota tim, sehingga dengan demikian hampir tidak mungkin regu lawan akan mengacaukan regu dengan suatu bentuk serangan atau pertahanan yang tidak dikenal.

#### 4) Latihan Mental

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

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan dan sasaran latihan adalah arah atau hasil akhir dari sebuah latihan. Tujuan dan sasaran latihan dibagi menjadi dua, yaitu tujuan dan sasaran jangka panjang dan jangka pendek. Untuk mewujudkan tujuan dan sasaran tersebut, memerlukan latihan teknik, fisik, taktik, dan mental.

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

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

Frekuensi menurut Tohar (1992: 55) adalah ulangan gerak beberapa kali atlet harus melakukan gerak setiap giliran. Frekuensi dapat juga diartikan beberapa kali latihan per-hari atau berapa hari latihan per minggu. Jumlah *treatment* (perlakuan) yang diberikan untuk latihan sebanyak 16 kali latihan, dengan frekuensi latihan yang diberikan dalam penelitian ini adalah tiga kali perminggu selama enam minggu, sehingga tidak terjadi kelelahan dengan lama latihan enam minggu.

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

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

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

#### **4. Hakikat Koordinasi**

##### **a. Pengertian Koordinasi**

Komponen biomotor koordinasi diperlukan hampir di semua cabang olahraga termasuk bola basket. Koordinasi merupakan kemampuan biomotorik yang sangat kompleks yang di dalam pelaksanaannya terdiri atas beberapa unsur fisik yang saling berinteraksi satu dengan yang lainnya. Bempa (1994: 43) menjelaskan bahwa *coordination is a complex motor skill necessary for high performance*. Koordinasi merupakan keterampilan motorik yang kompleks yang diperlukan untuk penampilan yang tinggi. *Coordination is the ability of the performer to integrate types of body movement into specific patterns* (Babu & Kumar, 2014, 34). Dijelaskan bahwa koordinasi merupakan kemampuan melakukan gerakan pola tertentu dengan baik.

Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa gerakan untuk menjadi satu gerakan yang selaras sesuai dengan tujuan (Suharno, 1978: 34). Lebih lanjut diungkapkan Suharno (1993: 34) bahwa koordinasi pada prinsipnya adalah penyatuan syaraf-syaraf pusat dan tepi secara harmonis dalam

menggabungkan gerak-gerak otot sinergis dan antagonis secara selaras. Selaras dengan itu, Sukadiyanto (2011: 149) mengemukakan koordinasi adalah kemampuan otot dalam mengontrol gerak dengan tepat agar dapat mencapai satu tugas fisik khusus. Sukadiyanto (2011: 149) menambahkan bahwa koordinasi adalah perpaduan gerak dari dua atau lebih persendian, yang satu sama lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan satu keterampilan gerak. Koordinasi adalah kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien (Nurhidayah & Sukoco, 2015: 71). Setiap orang untuk dapat melakukan gerakan atau keterampilan baik dari yang mudah, sederhana sampai ke yang rumit diatur dan diperintah dari sistem syaraf pusat yang sudah disimpan di dalam memori terlebih dahulu.

Koordinasi diperlukan hampir semua cabang olahraga pertandingan maupun permainan, koordinasi juga penting bila berada dalam situasi dan lingkungan yang asing, misalnya perubahan lapangan pertandingan, peralatan, cuaca, lampu penerangan, dan lawan yang dihadapi. Tingkatan baik dan tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuan untuk melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat, cepat, dan efisien. Seorang atlet dengan koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, akan tetapi juga mudah dan cepat dalam melakukan keterampilan yang masih baru baginya. Koordinasi yang baik dapat mengubah dan berpindah secara cepat dari pola gerak satu ke pola gerak yang lain sehingga gerakannya menjadi efektif. Mengenai indikator koordinasi, Sukadiyanto (2005: 139) menyatakan bahwa

indikator utama koordinasi adalah ketepatan dan gerak yang ekonomis. Suharjana (2013: 148) membagi koordinasi menjadi dua, yaitu:

1) Koordinasi umum

Koordinasi umum adalah kemampuan seluruh tubuh dalam menyesuaikan dan mengatur gerakan secara simultan pada saat melakukan gerak. Dalam setiap gerakan yang dilakukan melibatkan semua atau sebagian otot-otot, sistem syaraf, dan persendian. Karena itu pada koordinasi umum diperlukan adanya keteraturan gerak dari beberapa anggota badan yang lainnya, agar gerak yang dilakukan dapat harmonis dan efektif sehingga dapat menguasai keterampilan gerak yang dilakukan. Dengan demikian koordinasi umum merupakan dasar untuk mengembangkan kemampuan koordinasi khusus.

2) Koordinasi khusus

Koordinasi khusus merupakan pengembangan dari koordinasi umum yang dikombinasikan dengan biomotor lain yang sesuai karakteristik cabang olahraga. Setiap teknik dalam cabang olahraga merupakan hasil kerja antara pandangan mata-tangan (*hand eye-coordination*) dan kerja kaki (*footwork*). Ciri-ciri orang yang memiliki koordinasi khusus yang baik dalam menampilkan keterampilan teknik dapat secara harmonis, cepat, mudah, sempurna, tepat, dan luwes.

Koordinasi merupakan kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan-gerakan yang berbeda ke dalam suatu pola gerakan tunggal secara efektif (Mahendra, dkk., 2012: 13). Mata adalah indera yang dipergunakan untuk melihat. Tangan adalah anggota badan dari siku sampai ujung jari atau dari pergelangan sampai ujung jari (Mahendra, dkk., 2012: 13). Koordinasi adalah kemampuan menjalankan tugas gerak dengan melibatkan unsur mata, tangan, dan kaki. Koordinasi adalah kemampuan untuk meyatukan berbagai sistem syaraf gerak ke dalam suatu keterampilan gerak yang efisien (Suharjana, 2013: 147).

Keterampilan yang menggunakan unsur koordinasi melibatkan koordinasi mata kaki (*foot-eye coordination*) atau koordinasi mata-tangan (*eye-hand coordination*) serta koordinasi mata-kaki dan tangan. Kirkendall (Pritama, dkk., 2014: 50) mengemukakan konsep bahwa aspek konsep fisik yang diperlukan

untuk dievaluasi *foot eye coordination* adalah suatu koordinasi gerakan antara kaki dan mata yang kemampuan ini sangat diperlukan untuk atlet yang memerlukan keterampilan tinggi.

Tingkat koordinasi atau baik tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat, dan efisien. Seorang atlet dengan koordinasi yang baik akan mampu melakukan keterampilan dengan sempurna juga mudah dan cepat dalam melakukan keterampilan yang masih baru. Atlet juga dapat dengan mudah berpindah atau mengubah pola gerakannya dari pola gerak yang satu ke pola gerak yang lain sehingga gerakannya menjadi efisien.

Koordinasi menunjukkan kemampuan pemain untuk mengontrol dan memindahkan semua bagian tubuh dengan benar ketika melakukan tugas gerak. Diperjelas Bompa (1994: 327) bahwa dasar fisiologis koordinasi terletak pada koordinasi proses syaraf pusat atau *Central Nervous System* (CNS). Dengan demikian untuk mencapai tujuan koordinasi yang baik perlu adanya latihan yang dapat mengembangkan kemampuan koordinasi, latihan yang baik untuk memperbaiki koordinasi adalah dengan melakukan berbagai variasi gerak dan keterampilan antara lain kombinasi berbagai latihan senam kombinasi dengan permainan, latihan keseimbangan dengan mata tertutup, latihan lari rintang, dan lain-lain. Kegunaan koordinasi selain untuk mengkoordinir secara baik beberapa gerakan, Suharno (1978: 34) mengemukakan kegunaan koordinasi, yaitu:

- 1) Efisien tenaga dan efektif.
- 2) Untuk menghindari terjadinya cedera.
- 3) Berlatih menguasai teknik akan lebih cepat.
- 4) Menjalankan taktik lebih komplis.



5) Kesiapan mental atlet lebih manta.

Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata tangan dalam penelitian ini adalah mengkoordinasikan indera penglihatan “mata” dan “tangan” sebagai anggota badan dari pergelangan sampai dengan ujung jari.

#### **b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Koordinasi**

Tingkat koordinasi atau baik tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat (*precis*), dan efisien. Atlet dengan koodinasi yang baik juga tidak mudah kehilangan keseimbangan, misalnya pada lapangan yang licin, mendarat setelah melakukan lompatan dan sebagainya (Suharjana, 2013: 147). Seseorang yang mempunyai koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, tetapi juga mudah dan cepat melakukan keterampilan-keterampilan baru. Harsono (2015: 221) menyatakan, ”kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelentukan, *kinesthetic sense*, *balance*, dan *ritme*, semua menyumbang dan berpadu di dalam koordinasi gerak, oleh karena satu sama lainnya mempunyai hubungan yang erat. Kalau salah satu unsur tidak ada, atau kurang berkembang, maka hal ini akan berpengaruh terhadap kesempurnaan koordinasi”.

Faktor pembawaan dan kemampuan kondisi fisik khususnya kelincahan, kelentukan, keseimbangan, kekuatan, daya tahan merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan koordinasi yang dimiliki seseorang. Dengan kata lain jika kelincahan, kelentukan, keseimbangan, kekuatan, dan daya tahan baik, maka tingkat koordinasinya juga baik. Dengan demikian latihan yang bertujuan

meningkatkan komponen kondisi fisik tersebut, maka secara tidak langsung akan meningkatkan kemampuan koordinasinya pula.

Pendapat lain dikemukakan Suharno (1993: 35), dalam usaha untuk mencapai prestasi, koordinasi dipengaruhi oleh:

- 1) Pengaturan syaraf pusat dan tepi, hal ini berdasarkan pembawaan atlet dan hasil dari latihan.
- 2) Tergantung tonus dan elastisitas dari otot yang melakukan gerakan.
- 3) Baik dan tidaknya keseimbangan dan kelincahan atlet.
- 4) Baik dan tidaknya koordinasi kerja syaraf, otot, dan indera.

Pusat pengaturan koordinasi di otak kecil (*cerebellum*) dengan proses dari pusat saraf tepi ke indera dan terus ke otot untuk melaksanakan gerak yang selaras dan utuh otot *synergies* dan antagonis. Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk memproduksi kinerja baru sebagai ramuan dari berbagai gerak sebagai sistem syaraf dan otot yang bekerja secara harmonis (Juita, dkk., 2013: 31).

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi koordinasi seseorang yaitu faktor pembawaan dan kemampuan kondisi fisik khususnya kelincahan, kelentukan, keseimbangan, kekuatan, daya tahan merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan koordinasi yang dimiliki seseorang. Tingkat koordinasi seseorang menentukan terhadap penguasaan suatu ketepatan olahraga, apalagi ketepatan itu tergolong kepada penguasaan teknik passing dalam bola basket.

## **5. Hakikat *Drill Passing***

Menurut Bloom (Mahardika, 2014) keefektifan dan kemampuan mengantisipasi gerak dapat ditingkatkan dengan cara melakukan latihan *drill* secara kontinyu. Pada teknik *passing* (*chest pass*), latihan *drill* dilakukan dengan

cara melakukan teknik *passing* (*chest pass*) sebanyak mungkin. Oleh karena pengulangan terhadap setiap gerak yang dilakukan akan memperkuat koneksi antara stimulus dan respon, sehingga dapat meningkatkan kemampuan dalam merespon stimulus yang diterima.

Thorndike (Atmaja & Tomoliyus, 2015: 2) bahwa “pengulangan gerakan ini dimaksudkan agar terjadinya otomatisasi gerakan. Gerakan otomatisasi merupakan hasil latihan yang dilakukan secara berulang-ulang, hal ini sesuai hukum latihan”. Sugiyono (Prayogo & Rachman, 2013: 64) menyatakan, “dalam metode *drill* atlet melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan apa yang diinstruksikan pelatih dan melakukan secara berulang-ulang. Pengulangan gerakan ini dimaksudkan agar terjadi otomatisasi gerakan.”

Setiap awal pembelajaran gerak teknik, diupayakan agar lingkungan tidak mempengaruhi proses latihan. Dengan demikian proses latihan dilakukan secara tertutup (*closed training*), sehingga jenis keterampilan yang ditampilkan merupakan jenis keterampilan tertutup (*closed skill*). Jenis keterampilan tertutup adalah satu keterampilan yang ditampilkan dalam satu kondisi lingkungan yang dapat diprediksi atau tetap sehingga memungkinkan individu untuk menyusun rencana gerak secara baik (Schmidt & Lee, 2008: 115).

Pendekatan *drill* pada prinsipnya merupakan bentuk latihan yang dalam pelaksanaannya dilakukan secara berulang-ulang, menurut Prayogo & Rachman (2013: 64) yaitu:

- 1) Memberikan gambaran pengertian yang benar melalui penjelasan lisan (informasi verbal).

- 2) Memberikan contoh/demonstrasi yang benar antara lain dengan: Contoh langsung dari pelatih, contoh dari atlet yang dianggap baik, contoh dari gambar seri/foto, contoh dari film/video.
- 3) Atlet atau pemimpin disuruh melaksanakan gerak dengan formasi-formasi yang ditentukan oleh pelatih.
- 4) Pelatih mengoreksi dan membetulkan kesalahan-kesalahan baik bersifat perorangan maupun kelompok.
- 5) Pemain disuruh mengulangi kembali sebanyak mungkin untuk mencapai gerakan secara otomatis yang benar.
- 6) Pelatih mengevaluasi terhadap hasil yang sudah didapat dicapai pada saat itu. Urutan metode melatih keterampilan tersebut harus diperhatikan dalam pelaksanaan metode berlatih. Latihan yang dilakukan berdasarkan metode yang benar akan diperoleh hasil latihan yang optimal. Selain hal tersebut, dalam pelaksanaannya latihan harus berpedoman pada prinsip-prinsip latihan yang benar.

Berdasarkan pengertian pendekatan *drill* di atas, maka dapat disimpulkan bahwa latihan *passing (chest pass)* dengan pendekatan *drill* yaitu dengan melakukan *passing (chest pass)* secara berulang-ulang agar terjadi otomatisasi gerakan.

## **6. Hakikat Ketepatan**

### **a. Pengertian Ketepatan**

Ketepatan merupakan komponen penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet. Wahjoedi (Palmizal, 2011: 143) menyatakan bahwa akurasi adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki. Artinya saat tubuh melakukan suatu gerakan seperti memukul bola dalam tenis atau *shooting* dalam sepak bola tentu sangat membutuhkan akurasi, sebab kalau tidak akurat maka hasilnya tentu tidak sesuai dengan yang diharapkan. Sementara itu Sikumbang, dkk., (Palmizal, 2011: 143) mengemukakan bahwa ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang mengontrol gerakan-gerakan *volunter* untuk tujuan. Seperti dalam pelaksanaan

*shooting* Bola basket, menendang bola ke arah gawang, panahan, golf, dan lain-lain. Hal senada diungkapkan oleh Moeslim (Palmizal, 2011: 143) bahwa ketepatan (*accuracy*) diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan gerakan-gerakan *volunter* untuk suatu tujuan. Gerakan *volunter* dimaksudkan disini adalah gerakan merubah arah untuk menempatkan posisi yang pas, sehingga sasaran yang diharapkan tercapai.

Suharno (1993: 35) menyatakan bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Dengan kata lain bahwa ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu. Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Ketepatan berhubungan dengan keinginan seseorang untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Lebih lanjut Suharno (1993: 32) menyatakan bahwa manfaat ketepatan dalam Bola voli yaitu; (1) meningkatkan prestasi atlet, (2) gerakan anak latihan dapat efektif dan efisien, (3) mencegah terjadinya cedera, (4) mempermudah menguasai teknik dan taktik. Berdasarkan pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa ketepatan adalah kemampuan dalam melakukan gerak ke arah sasaran tertentu dengan melibatkan beberapa faktor pendukung dan terkoordinasi dengan baik secara efektif dan efisien.

#### **b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ketepatan**

Ketepatan dipengaruhi oleh berbagai faktor baik internal maupun eksternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri subjek

sehingga dapat dikontrol oleh subjek. Faktor eksternal dipengaruhi dari luar subjek, dan tidak dapat dikontrol oleh diri subjek. Suharno (1978: 36) menyatakan bahwa faktor-faktor penentu baik tidaknya ketepatan (*accuracy*) adalah: (a) koordinasi tinggi berarti ketepatan baik, (b) besar kecilnya sasaran, (c) ketajaman indera, (d) jauh dekatnya jarak sasaran, (e) penguasaan teknik, (f) cepat lambatnya gerakan, (g) *feeling* dari atlet dan ketelitian, (h) kuat lemahnya suatu gerakan.

Dari uraian di atas dapat digolongkan antara faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal antara lain koordinasi ketajaman indera, penguasaan teknik, cepat lambatnya gerakan, *feeling* dan ketelitian, serta kuat lemahnya suatu gerakan. Faktor internal dipengaruhi oleh keadaan subjek. Sedangkan faktor eksternal antara lain besar kecilnya sasaran dan jauh dekatnya jarak sasaran. Sukadiyanto (2011: 102-104) mengemukakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan, antara lain: tingkat kesulitan, pengalaman, keterampilan sebelumnya, jenis keterampilan, perasaan, dan kemampuan mengantisipasi gerak.

Agar seseorang memiliki ketepatan (*accuracy*) yang baik perlu diberikan latihan-latihan tertentu. Suharno (1993: 32) menyatakan bahwa latihan ketepatan mempunyai ciri-ciri, antara lain harus ada target tertentu untuk sasaran gerak, kecermatan atau ketelitian gerak sangat menonjol kelihatan dalam gerak (ketenangan), waktu, dan frekuensi gerak tertentu sesuai dengan peraturan, adanya suatu penilaian dalam target dan latihan mengarahkan gerakan secara teratur dan terarah.

Suharno (1993: 36) menyatakan bahwa cara-cara pengembangan ketepatan adalah sebagai berikut.

- 1) Frekuensi gerakan dan diulang-ulang agar otomatis.
- 2) Jarak sasaran mulai dari yang dekat kemudian dipersulit dengan menjauhkan jarak.
- 3) Gerakan dari yang lambat menuju yang cepat.
- 4) Setiap gerakan perlu adanya kecermatan dan ketelitian yang tinggi dari anak latih.
- 5) Sering diadakan penilaian dalam pertandingan-pertandingan percobaan maupun pertandingan resmi.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang menentukan ketepatan adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang (internal) dan faktor yang berasal dari luar diri seseorang (eksternal). Faktor internal antara lain keterampilan (koordinasi, kuat lemah gerakan, cepat lambatnya gerakan, penguasaan teknik, kemampuan mengantisipasi gerak), dan perasaan (*feeling*, ketelitian, ketajaman indera). Sedangkan faktor eksternal antara lain tingkat kesulitan (besar kecilnya sasaran, jarak), dan keadaan lingkungan.

## **B. Penelitian yang Relevan**

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

1. Penelitian yang dilakukan oleh Rose Rosiana (2013) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Passing* Segi Tiga dan *Passing* Segi Empat terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 1 Kalasan”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* segi tiga dan latihan *passing* segi empat terhadap peningkatan kemampuan *passing* pada siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Kalasan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, desain penelitian ini adalah “*Control Groups Pretest-Posttest Design*”. Populasi

dalam penelitian ini adalah iswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Kalasanyang berjumlah 30 siswa. Sampel yang diambil dari hasil *purposive sampling*, dengan kriteria; (1) tim bola basket SMP Negeri 1 Kalasan, (2) bersedia mengikuti kegiatan penelitian, (3) presensi kehadiran lebih dari 75 % tatap muka atau 12 kali kehadiran selama proses latihan, (4) berjenis kelamin perempuan, yang memenuhi kriteria berjumlah 14 siswa putri. Instrumen yang digunakan adalah tes kemampuan *passing* bola basket. Analisis data menggunakan uji t. Hasil analisis menunjukkan bahwa: Ada pengaruh latihan *passing* segi tiga dan *passing* segi empat terhadap peningkatan kemampuan *passing* pada siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Kalasan, dengan  $t_{hitung} 9.721 > t_{tabel} 2.45$ , dan nilai signifikansi  $0.000 < 0.05$ , kenaikan persentase sebesar 34.99%.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Rohima (2015) yang berjudul “Pengaruh Latihan Mengoper Bola ke Tembok dan Berpasangan terhadap Keterampilan *Chest Pass*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan mengoper bola ke tembok dan berpasangan terhadap keterampilan *chest pass*. Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi pada penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 1 Natar. Pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling*. Teknik analisis data menggunakan analisis varians (anava). Hasil penelitian menunjukkan Kelompok latihan mengoper bola ke tembok memiliki nilai peningkatan keterampilan gerak dasar sebesar 23. Pada kelompok latihan mengoper bola berpasangan memiliki nilai peningkatan keterampilan gerak dasar sebesar 20. Sedangkan pada kelompok



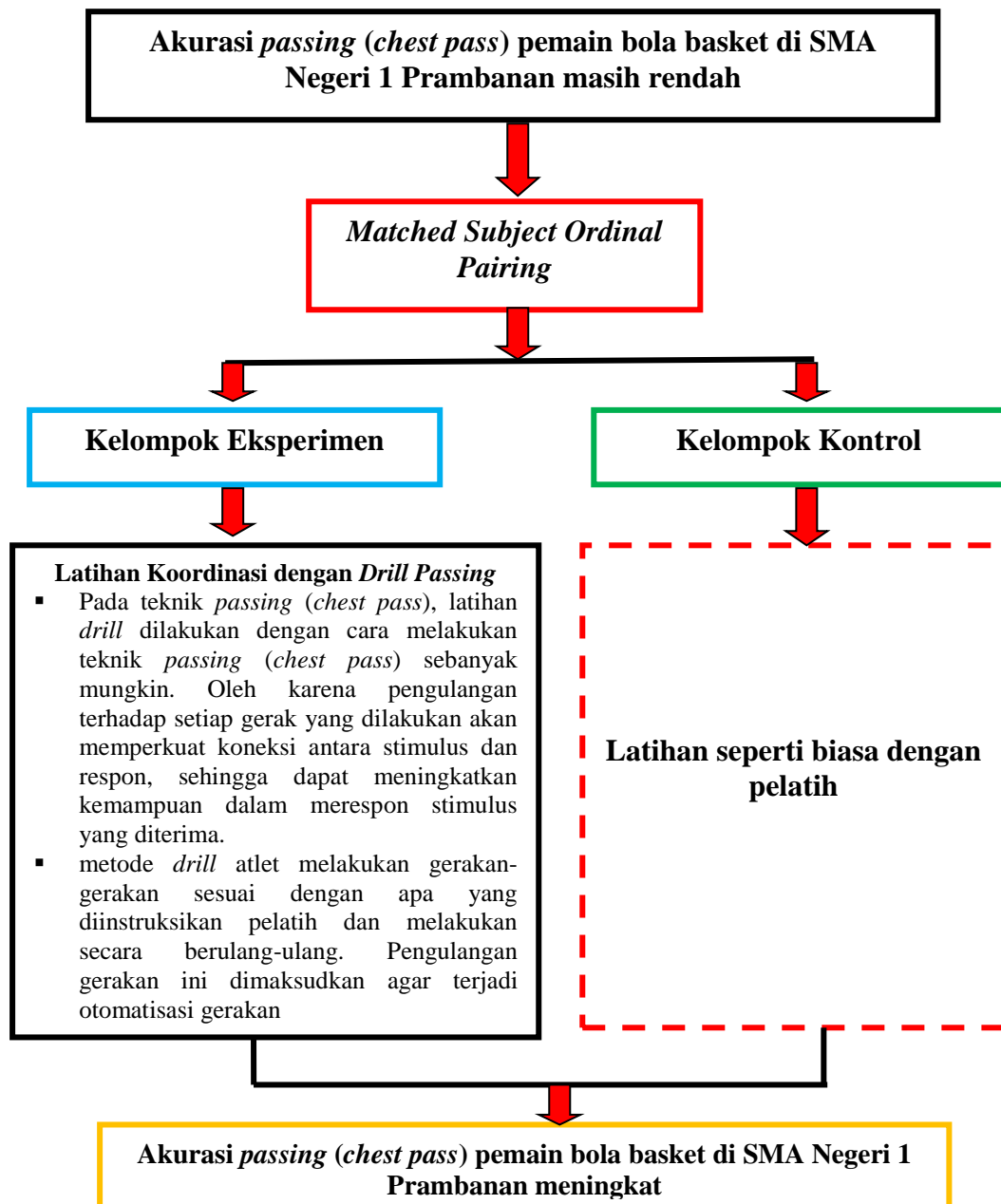
kontrol memiliki nilai peningkatan keterampilan gerak dasar hanya sebesar 18. Namun perbedaan pengaruh menunjukan bahwa latihan ke tembok lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan *chest pass* dalam bola basket dibandingkan dengan pendekatan berpasangan dan kelompok kontrol.

### **C. Kerangka Berpikir**

Olahraga bola basket banyak diminati oleh masyarakat, berlomba-lomba untuk mendapat prestasi dalam bidang olahraga bola basket. Untuk mencapai prestasi tersebut diperlukan banyak kesiapan yang harus dipenuhi, misalnya penguasaan teknik dasar, ketahanan fisik dan kerja sama. Secara umum teknik bola basket adalah *passing*, menerima bola, *dribble*, *shooting*, *footwork*, dan *pivot*. *Passing* merupakan salah satu teknik dasar dengan cara mengoper bola, dengan *passing* bola akan lebih cepat menuju ke sasaran atau lebih cepat mendekati ring basket, namun hal tersebut harus dilakukan dengan baik dan tepat sasaran. Banyak model-model latihan *passing* yang dilatihkan untuk melatih kemampuan individual atlet.

Salah satu latihan yang akan digunakan yaitu latihan koordinasi dengan *drill passing*. Koordinasi sendiri merupakan kemampuan menjalankan tugas gerak dengan melibatkan unsur mata, tangan, dan kaki. Koordinasi adalah kemampuan untuk meyatukan berbagai sistem syaraf gerak ke dalam suatu keterampilan gerak yang efisien. Apabila seorang atlet mempunyai koordinasi yang baik, maka atlet tersebut akan lebih mudah untuk melakukan gerakan yang efisien dalam hal ini *passing (chest pass)*. Latihan koordinasi akan dikombinasikan dengan latihan *drill passing*. Latihan *drill* sendiri merupakan latihan pengulangan gerakan dengan

tujuan agar terjadinya otomatisasi gerakan. Gerakan otomatisasi merupakan hasil latihan yang dilakukan secara berulang-ulang, hal ini sesuai hukum latihan. Berdasarkan hal tersebut, diharapkan melalui latihan koordinasi dengan *drill passing* dapat meningkatkan akurasi *passing* (*chest pass*) pemain bola basket di SMA Negeri 1 Prambanan.



Gambar 2. Kerangka Berpikir

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

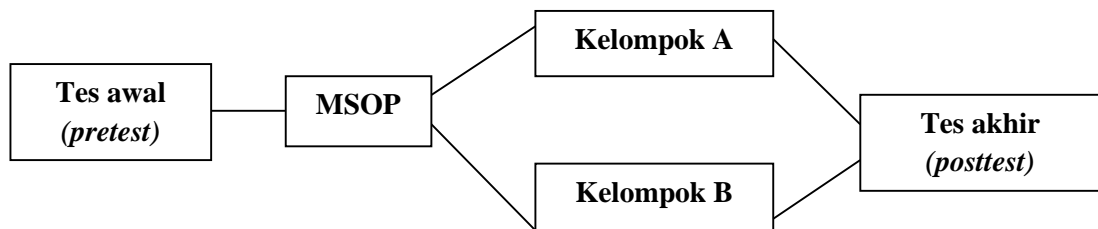
Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas, dapat dirumuskan hipotesis yaitu:

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan koordinasi dengan *drill passing* terhadap akurasi *passing (chest pass)* pemain bola basket di SMA Negeri 1 Prambanan.
2. Tidak ada pengaruh yang signifikan pada kelompok kontrol terhadap akurasi *passing (chest pass)* pemain bola basket di SMA Negeri 1 Prambanan.
3. Kelompok eksperimen dengan latihan koordinasi dengan *drill passing* lebih baik daripada kelompok kontrol terhadap akurasi *passing (chest pass)* pemain bola basket di SMA Negeri 1 Prambanan.

### BAB III METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk pra-eksperimen. Metode eksperimen didefinisikan sebagai metode sistematis guna membangun hubungan yang mengandung fenomena sebab akibat (*Causal-effect relationship*) (Sukardi, 2015: 178). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*Control Groups Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007: 64). Adapun rancangan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:



**Gambar 3. Control Group Pretest-Posttest Design**  
(Sugiyono, 2007: 32)

**Keterangan:**

- Pre-test* : Tes awal
- MSOP : *Matched Subject Ordinal Pairing*
- Kelompok A : Kelompok perlakuan (*treatment*) koordinasi dengan *drill passing*
- Kelompok B : Kelompok kontrol
- Post-test* : Tes akhir

## **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Tempat penelitian yaitu di SMA Negeri 1 Prambanan. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari-Februari 2019. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan, dengan frekuensi 3 kali dalam satu Minggu, yaitu hari Selasa, Kamis, dan Sabtu.

## **C. Definisi Operasional Variabel**

Penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu latihan koordinasi sebagai variabel bebas dan akurasi *passing* (*chest pass*) sebagai variabel terikat. Adapun definisi variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Latihan koordinasi dengan *drill passing* yaitu permainan dengan mengarahkan suatu objek ke dalam sasaran yang telah dibuat dan dilakukan secara berpasangan dan individu, dengan frekuensi perlakuan sebanyak 3 kali seminggu selama 6 minggu.
2. Akurasi *passing* (*chest pass*) adalah kemampuan atlet dalam melakukan operan yang paling umum dalam permainan bola basket karena dapat dilakukan dengan cepat dan tepat dari setiap posisi di atas lantai yang diukur menggunakan *passing test* dari AAHPERD *Basketball Test*.
3. Kelompok kontrol yaitu kelompok yang tidak dilatihkan latihan koordinasi dengan *drill passing* dan latihan seperti biasa dengan pelatih.

## **D. Populasi dan Sampel Penelitian**

Menurut Sugiyono (2007: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan.

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta laki-laki ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Prambanan yang berjumlah adalah 12 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *total sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dengan mengambil jumlah keseluruhan populasi untuk menjadi sampel. Populasi yang berjumlah 12 orang, semuanya dijadikan sampel.

Seluruh sampel tersebut dikenai *pretest passing (chest pass)* untuk menentukan kelompok *treatment*, diranking nilai *pretest*-nya, kemudian dipasangkan (*matched*) dengan teknik *ordinal pairing* dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 6 orang. Kelompok A sebagai kelompok eksperimen diberi latihan koordinasi dengan *drill passing* dan kelompok B sebagai kelompok kontrol. Hasil pengelompokkan berdasarkan *ordinal pairing* adalah sebagai berikut:

**Tabel 1. Teknik Pembagian Sampel dengan *Ordinal Pairing***

Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
1	2
4	3
5	6
8	7
9	10
11	dst

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

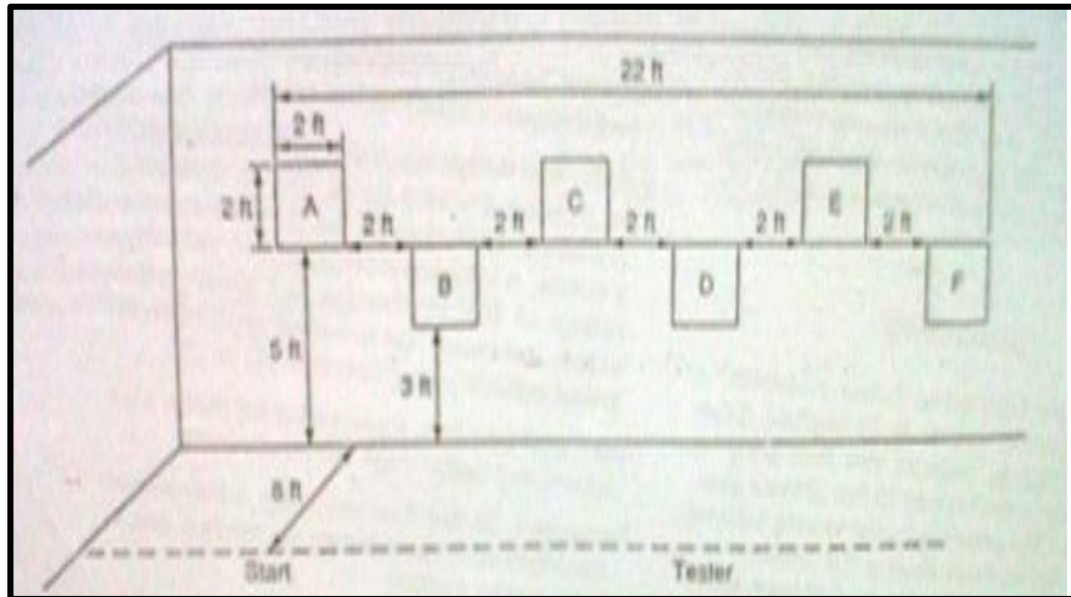
Menurut Arikunto (2006: 134) instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan dan dipilih peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah. Instrumen yang digunakan yaitu *passing test* dari AAHPERD *Basketball Test*. (*American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance*). Instrumen ini memiliki validitas sebesar 0,65-0,95 dan reliabilitas sebesar 0,84-0,97.

*Directions: The student stands behind the 8-foot restraining line, holding a basketball and facing the far left wall target (A). On the “ready, go” signal, the student performs a chest pass to the first target square (A), recovers the ball while moving to the second target square (B) and performs a chest pass to the second target (B). student continue this action until they reach the last target (F). While at the last target (F), they throw two chest passes then repeat the sequence by moving to the left passing at targets E, D, C, and so on. Three 30-second trials are given, the first of which is practice. Only chest passes are allowed”, Bradford N.Strand, Rolayne Wilson, 1993:97).*

Petunjuk pelaksanaan:

- 1) Testi berdiri di belakang garis 2,438 meter dengan membawa bola dan menghadap ke target A di dinding
- 2) Pada aba-aba “yak”/”go”/bunyi peluit, testi melakukan operan dada (*chest pass*) ke target A, kemudian menerima bola pantulan sambil bergeser ke target B dan melakukan operan dada (*chest pass*).
- 3) Testi melakukan operan dada dari target A sampai pada target F kemudian pada target F melakukan operan dada sebanyak dua kali lalu bergeser kembali ke target E,D,C, B, A dan juga melakukan passing dua kali, dan seterusnya.
- 4) Testi diberikan tiga kali kesempatan dan masing-masing kesempatan berdurasi 30 detik. Kesempatan pertama merupakan latihan.
- 5) Hanya operan dada yang diperbolehkan
- 6) Skor 2 apabila operan dada mengenai tepat di dalam kotak sasaran atau garis sasaran
- 7) Skor 1 apabila operan dada mengenai ruang antara dua kotak sasaran
- 8) Skor 0 apabila kaki testi melewati garis batas operan; operan mengenai dua kali pada kotak B, C, D atau E; melakukan operan selain menggunakan operan dada

9) Skor tes ini dijumlahkan dari dua kali kesempatan pelaksanaan, yakni pelaksanaan kedua dan ketiga



**Gambar 4. Pola di Tembok untuk Pelaksanaan *Passing Test***  
**Sumber: Bradford N. Strand & Rolayne Wilson, (1993: 96)**

#### **F. Teknik Analisis Data**

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat, yaitu normalitas dan uji homogenitas data. Sebelum melangkah ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas (Arikunto, 2006: 299).



## 1. Uji Prasyarat

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan SPSS 23.

### b. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Homogenitas dicari dengan uji F dari data *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan bantuan program SPSS 23.

## 2. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 23 yaitu yaitu dengan membandingkan *mean pretest* dan *posttest*. Apabila nilai  $t$  hitung lebih kecil dari  $t_{\text{tabel}}$ , maka  $H_a$  ditolak, jika  $t_{\text{hitung}}$  lebih besar dibanding  $t_{\text{tabel}}$  maka  $H_a$  diterima. Persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$
$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Hasil penelitian *pretest* dan *posttest* akurasi *passing* (*chest pass*) pemain bola basket di SMA Negeri 1 Prambanan setelah diberikan latihan koordinasi dengan *drill passing* dideskripsikan sebagai berikut:

##### a. *Pretest* dan *Posttest* Kelincahan Kelompok Eksperimen

Hasil penelitian *pretest* dan *posttest* akurasi *passing* (*chest pass*) pemain bola basket di SMA Negeri 1 Prambanan kelompok eksperimen selengkapnya sebagai berikut:

**Tabel 2. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Akurasi *Passing* Kelompok Eksperimen**

No Subjek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	33	36
2	31	37
3	30	32
4	29	35
5	28	32
6	24	29
Mean	29.1667	33.5000
SD	3.06050	3.01662
Minimal	24.00	29.00
Maksimal	33.00	37.00

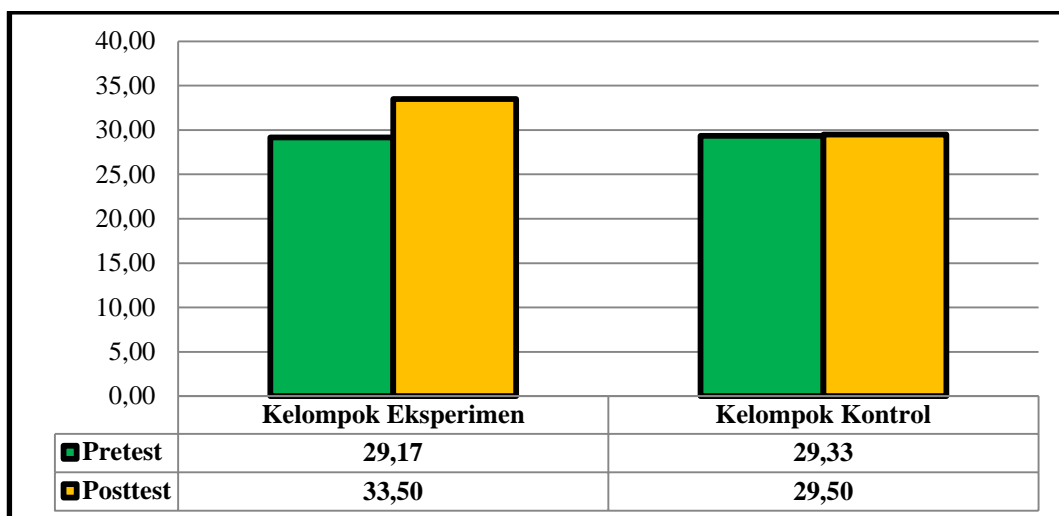
##### b. *Pretest* dan *Posttest* Kelincahan Kelompok Kontrol

Hasil penelitian *pretest* dan *posttest* akurasi *passing* (*chest pass*) pemain bola basket di SMA Negeri 1 Prambanan kelompok kontrol selengkapnya sebagai berikut:

**Tabel 3. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Akurasi *Passing* Kelompok Kontrol**

No Subjek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	33	32
2	32	33
3	29	30
4	29	30
5	27	26
6	26	26
Mean	29.3333	29.5000
SD	2.73252	2.94958
Minimal	26.00	26.00
Maksimal	33.00	33.00

Berdasarkan data pada tabel 3 tersebut di atas, *pretest* dan *posttest* akurasi *passing* (*chest pass*) pemain bola basket di SMA Negeri 1 Prambanan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat disajikan pada gambar 5 sebagai berikut:



**Gambar 5. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Akurasi *Passing* (*Chest Pass*) Pemain Bola Basket di SMA Negeri 1 Prambanan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

## 2. Hasil Uji Prasyarat

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov*. dengan pengolahan

menggunakan bantuan komputer program *SPSS 23*. Hasilnya disajikan pada tabel 4 sebagai berikut.

**Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas**

Kelompok		p	Sig.	Keterangan
Eksperimen	<i>Pretest</i>	0,987	0,05	Normal
	<i>Posttest</i>	0,981	0,05	Normal
Kontrol	<i>Pretest</i>	0,944	0,05	Normal
	<i>Posttest</i>	0,898	0,05	Normal

Dari hasil tabel 4 di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai  $p$  (Sig.)  $> 0.05$ . maka variabel berdistribusi normal. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 4 halaman 68.

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

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika  $p > 0.05$ . maka tes dinyatakan homogen, jika  $p < 0.05$ . maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut:

**Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas**

Kelompok	df1	df2	Sig.	Keterangan
<i>Pretest-Pottest</i> Kelompok Eksperimen	1	10	0,956	Homogen
<i>Pretest-Pottest</i> Kelompok Kontrol	1	10	0,838	Homogen

Dari tabel 5 di atas dapat dilihat nilai *pretest-posttest* kelompok eksperimen sig.  $p$  0,956  $> 0,05$ , dan *pretest-posttest* kelompok kontrol sig.  $p$  0,838  $> 0,05$ , sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 4 halaman 68.

### 3. Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan *paired t test* dan *independent t test* dengan menggunakan bantuan SPSS 23, hasil uji hipotesis sebagai berikut:

Hipotesis yang pertama berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan koordinasi dengan *drill passing* terhadap akurasi *passing (chest pass)* pemain bola basket di SMA Negeri 1 Prambanan”, Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dan nilai *sig* lebih kecil dari 0.05 ( $Sig < 0.05$ ). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 6 sebagai berikut.

**Tabel 6. Uji-t Hasil *Pretest* dan *Posttest* Akurasi *Passing (Chest Pass)* Kelompok Eksperimen**

Kelompok	Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>				
		t ht	t tb	Sig.	Selisih	%
<i>Pretest</i>	29,17	6,500	2,571	0,001	4,333	14,86%
<i>Posttest</i>	33,50					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa  $t_{hitung}$  6,500 dan  $t_{tabel}$  (df 5) 2,571 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,001. Oleh karena  $t_{hitung}$  6,500  $>$   $t_{tabel}$  2,571, dan nilai signifikansi 0,001  $<$  0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan koordinasi dengan *drill passing* terhadap akurasi *passing (chest pass)* pemain bola basket di SMA Negeri 1 Prambanan”. **diterima**. Dari data *pretest* memiliki rerata 29,17, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 33,50. Besarnya peningkatan akurasi *passing (chest pass)* tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 4,33, dengan kenaikan persentase sebesar 14,86%.

Hipotesis yang kedua berbunyi “Tidak ada pengaruh yang signifikan pada kelompok kontrol terhadap akurasi *passing (chest pass)* pemain bola basket di SMA Negeri 1 Prambanan”, Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dan nilai *sig* lebih kecil dari 0.05 ( $Sig < 0.05$ ). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 7 sebagai berikut.

**Tabel 7. Uji-t Hasil *Pretest* dan *Posttest* Akurasi *Passing (Chest Pass)* Kelompok Kontrol**

Kelompok	Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>				
		t ht	t tb	Sig.	Selisih	%
<i>Pretest</i>	29,33	0,415	2,571	0,695	0,1667	0,57%
<i>Posttest</i>	29,50					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa  $t_{hitung}$  0,415 dan  $t_{tabel}$  (df 5) 2,571 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,695. Oleh karena  $t_{hitung}$  0,415 <  $t_{tabel}$  2,571, dan nilai signifikansi 0,695 > 0,05, maka hasil ini menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi “Tidak ada pengaruh yang signifikan pada kelompok kontrol terhadap akurasi *passing (chest pass)* pemain bola basket di SMA Negeri 1 Prambanan”. **diterima.**

Hipotesis ketiga yang berbunyi “Kelompok eksperimen dengan latihan koordinasi dengan *drill passing* lebih baik daripada kelompok kontrol terhadap akurasi *passing (chest pass)* pemain bola basket di SMA Negeri 1 Prambanan”, dapat diketahui melalui selisih *posttest* antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

Hasil analisis Kelompok eksperimen dengan latihan koordinasi dengan *drill passing* ada pengaruh yang signifikan terhadap akurasi *passing (chest pass)*

dan kelompok kontrol tidak ada pengaruh yang signifikan terhadap akurasi *passing (chest pass)* pemain bolabasket di SMA Negeri 1 Prambanan,.

. Dengan demikian menunjukkan bahwa hipotesis ( $H_a$ ) yang berbunyi “Kelompok eksperimen dengan latihan koordinasi dengan *drill passing* lebih baik daripada kelompok kontrol terhadap akurasi *passing (chest pass)* pemain bola basket di SMA Negeri 1 Prambanan”, **diterima**.

## **B. Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan koordinasi dengan *drill passing* terhadap akurasi *passing (chest pass)* pemain bola basket di SMA Negeri 1 Prambanan. Dengan adanya latihan ini maka akurasi *passing (chest pass)* pemain bola basket di SMA Negeri 1 Prambanan yang awalnya rendah dapat ditingkatkan secara signifikan, melalui latihan koordinasi dengan *drill passing* selama 16 kali pertemuan.

Thorndike (Atmaja & Tomoliyus, 2015: 2) bahwa pengulangan gerakan ini dimaksudkan agar terjadinya otomatisasi gerakan. Gerakan otomatisasi merupakan hasil latihan yang dilakukan secara berulang-ulang, hal ini sesuai hukum latihan. Sugiyono (Prayogo & Rachman, 2013: 64) menyatakan, “dalam metode *drill* atlet melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan apa yang diinstruksikan pelatih dan melakukan secara berulang-ulang”. Pengulangan gerakan ini dimaksudkan agar terjadi otomatisasi gerakan.”

Setiap awal pembelajaran gerak teknik, diupayakan agar lingkungan tidak mempengaruhi proses latihan. Dengan demikian proses latihan dilakukan secara tertutup (*closed training*), sehingga jenis keterampilan yang ditampilkan

merupakan jenis keterampilan tertutup (*closed skill*). Jenis keterampilan tertutup adalah satu keterampilan yang ditampilkan dalam satu kondisi lingkungan yang dapat diprediksi atau tetap sehingga memungkinkan individu untuk menyusun rencana gerak secara baik (Schmidt & Lee, 2008: 115).

Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan-gerakan yang berbeda ke dalam suatu pola gerakan tunggal secara efektif. Mata adalah indera yang dipergunakan untuk melihat. Tangan adalah anggota badan dari siku sampai ujung jari atau dari pergelangan sampai ujung jari (Mahendra, dkk., 2012: 13). Koordinasi diperlukan hampir semua cabang olahraga pertandingan maupun permainan, koordinasi juga penting bila berada dalam situasi dan lingkungan yang asing, misalnya perubahan lapangan pertandingan, peralatan, cuaca, lampu penerangan, dan lawan yang dihadapi. Tingkatan baik dan tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuan untuk melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat, cepat, dan efisien. Seorang atlet dengan koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, akan tetapi juga mudah dan cepat dalam melakukan keterampilan yang masih baru baginya. Koordinasi yang baik dapat mengubah dan berpindah secara cepat dari pola gerak satu ke pola gerak yang lain sehingga gerakannya menjadi efektif.

Berkaitan dengan hal ini Bompa (2000: 43) mengemukakan:

*A well-coordinated child will always acquire a skill quickly and be able to perform it smoothly. Compared with a child who might perform a movement with stiffness and difficulty, a well-coordinated young athlete will spend less energy for the same performance. Therefore, good coordination results in more skill effectiveness.*



Lebih lanjut Bempa (1994: 51), bahwa pelatihan yang diberikan secara teratur selama 6-8 minggu akan mendapatkan hasil tertentu dimana tubuh teradaptasi dengan pelatihan yang diberikan. Selanjutnya Nala (2011: 37), menyatakan bahwa pelatihan yang diberikan secara sistematis, progresif dan berulang-ulang akan memperbaiki sistem organ tubuh sehingga penampilan fisik akan optimal. Pelatihan yang dilakukan dengan frekuensi tiga kali seminggu, sesuai untuk para pemula akan menghasilkan peningkatan yang berarti. Gerakan yang dilakukan saat latihan dengan cara berulang-ulang akan menyebabkan terjadinya pembentukan refleks bersyarat, belajar bergerak, dan proses penghafalan gerak (Nala, 2011: 39).

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

memori pelaku yang sewaktu-waktu akan muncul bila ada stimulus yang sama. Untuk itu, keterampilan gerak dalam olahraga harus selalu dilatihkan secara berulang-ulang agar tidak mudah hilang dari memori, sehingga individu tetap terampil dalam setiap melakukan gerakan.

Peningkatan kemampuan yang terjadi dikarenakan adanya asosiasi pengetahuan yang diperoleh anak pada pertemuan sebelumnya dengan pengetahuan yang baru dan asosiasi tersebut semakin kuat ketika dilakukan secara berulang. Hal ini sesuai dengan teori belajar *law of exercise* yang dikemukakan oleh Rahyubi (2012: 164) yang menyatakan bahwa “prinsip hukum latihan menunjukkan bahwa prinsip utama dalam belajar adalah pengulangan, semakin sering diulangi materi pelajaran akan semakin dikuasai”.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

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

1. Sampel tidak di asramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar *treatment*.
2. Dalam penelitian ini subjek yang diteliti masih sangat sedikit, sebatas pada pemain bola basket di SMA Negeri 1 Prambanan.
3. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil akurasi *passing (chest pass)*, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

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

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan koordinasi dengan *drill passing* terhadap akurasi *passing (chest pass)* pemain bola basket di SMA Negeri 1 Prambanan, dengan  $t_{hitung} 6,500 > t_{tabel} 2,571$ ,  $sig\ 0,001 < 0,05$  dan kenaikan persentase sebesar 14,86%.
2. Tidak ada pengaruh yang signifikan pada kelompok kontrol terhadap akurasi *passing (chest pass)* pemain bola basket di SMA Negeri 1 Prambanan, dengan  $t_{hitung} 0,415 < t_{tabel} 2,571$ , dan nilai signifikansi  $0,695 > 0,05$ .
3. Kelompok eksperimen dengan latihan koordinasi dengan *drill passing* ada pengaruh yang signifikan terhadap akurasi *passing (chest pass)* dan kelompok kontrol tidak ada pengaruh yang signifikan terhadap akurasi *passing (chest pass)* pemain bolabasket di SMA Negeri 1 Prambanan,.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas, implikasi dari hasil penelitian yaitu: hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih bola basket dalam membuat program latihan yang sesuai untuk meningkatkan akurasi *passing (chest pass)*. Berdasarkan hal tersebut, latihan akan efektif dan akan mendapatkan hasil sesuai dengan apa yang diharapkan oleh pelatih.

### C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka kepada pelatih dan para peneliti lain, diberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan membuktikan bahwa latihan koordinasi dengan *drill passing* dapat meningkatkan akurasi *passing (chest pass)* pemain bola basket. Untuk itu disarankan kepada pelatih, untuk menggunakan latihan koordinasi dengan *drill passing* untuk meningkatkan akurasi *passing (chest pass)* pemain bola basket.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan karantina, sehingga dapat mengontrol aktivitas yang dilakukan sampel di luar latihan secara penuh.
3. Bagi para peneliti yang bermaksud melanjutkan atau mereplikasi penelitian ini disarankan untuk melakukan kontrol lebih ketat dalam seluruh rangkaian eksperimen.
4. Bagi penelitian selanjutnya diharapkan lebih memperluas jangkauan penelitian, dengan meneliti faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap meningkatkan kelincahan, serta memperluas sampel penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, A. (2007). *Permainan bola basket*. Solo: Era Intermedia.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Atmaja, N.M.K & Tomoliyus. (2015). Pengaruh metode latihan *drill* dan waktu reaksi terhadap ketepatan *drive* dalam permainan tenis meja. *Jurnal Keolahragaan*. Volume 3 – Nomor 1, (56 - 65).
- Babu, M.S. & Kumar, P.P.P.S. (2014). Effect of continuous running fartlek and interval training on speed and coordination among male soccer players. *Journal Of Physical Education and Sports Management: American Research Institute For Policy Development 42 Monticello Street*.
- Barth & Boesing. (2010). *Training basketball*. Maidenhead: Mayer Sport (UK). Ltd.
- Bompa, T. O. (1994). *Theory and methodology of training*. Toronto: Kendall/Hunt Publishing Company.
- FIBA. (2006). *Official Basketball Rules 2006*. Hongkong. Alih bahasa: R. Harja Jaladri.
- Giriwijoyo. (2007). *Ilmu faal olahraga*. Bandung: Jurusan PKO. FPOK. UPI.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Irianto, D.P. (2002). *Dasar kepelatihan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Kaplan, B. (2012). *Bball basics for kids: a basketball handbook*. Blomington: Universe.
- Kosasih, E. (2008). *Olahraga teknik dan program latihan*. Jakarta: Akademi Presendo.
- Krause, J. V., Meyer, Don., & Meyer, Jerry. (2008). *Basketball skills & drills: Third Edition*. USA: Human Kinetics.
- Lumintuarso, R. (2013). *Pembinaan multilateral bagi atlet pemula*. Yogyakarta: UNY Press.


- Mahardika. (2014). Perbedaan pengaruh pendekatan pembelajaran praktik *drill* dan bermain terhadap hasil *jump shoot* bolabasket. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, Vol. 14 No. 1.
- Mahendra, I.R. Nugroho, P. & Junaidi, S. (2012). Kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan melakukan pukulan *forehand* tenis meja. *Journal of Sport Sciences and Fitness 1* (1) (2012).
- Nala, N. (2011). *Prinsip pelatihan fisik olahraga*. Denpasar: Komite Olahraga Nasional Indonesia Daerah Bali.
- Nurhidayah & Sukoco, P. (2015). Pengaruh model latihan dan koordinasi terhadap keterampilan siswi ekstrakurikuler bola basket SMPN I Bantul. *Jurnal Keolahragaan*, Volume 3 – Nomor 1, April, (66 - 78).
- Oliver, J. (2007). *Dasar-dasar bolabasket*. Bandung: PT. Intan Sejati.
- Palmizal, A. (2011). Pengaruh metode latihan global terhadap akurasi *ground stroke forehand* dalam permainan tenis. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, Volume 1. Edisi 2. Desember. (PP.112-117).
- Prayogo, H.Y & Rachman, H.A. (2013). Pengaruh metode latihan dan power lengan terhadap kemampuan smash bulutangkis. *Jurnal Keolahragaan*, Volume 1 – Nomor 1, 64.
- Rahyubi, H. (2012). *Teori-teori belajar dan aplikasi pembelajaran motorik deskripsi dan tinjauan kritis*. Bandung: Nusa Media.
- Rose Rosiana. (2013). *Pengaruh latihan passing segi tiga dan passing segi empat terhadap peningkatan kemampuan passing pada siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Kalasan*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Schmidt, R.A & Lee, T.D. (2008). *Motor learning and performance (5<sup>th</sup> ed)*. Champaign: Human Kinetics.
- Singh, A.B. (2012). *Sport training*. Delhi: Chawla Offset Printers.
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta. Jogja Global Media.
- Suharno. (1993). *Ilmu coaching umum*. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga Yogyakarta.

- Suharto. (2010). *Pedoman dan modul pelatihan kesehatan olahraga bagi pelatih olahragawan pelajar*. Jakarta: Depdiknas Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukardi. (2015). *Evaluasi pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sumiyarsono, D. (2002). *Keterampilan bolabasket*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Tohar. (1992). *Olahraga pilihan bulutangkis*. Semarang: IKIP Semarang.
- Wissel, H. (2000). *Langkah sukses dalam bolabasket*. (Terjemahan Bagus Pribadi). United State: Champaign, IL. (Buku asli diterbitkan tahun 1997).
- \_\_\_\_\_. (2004). *Basketball step to sukses (2<sup>nd</sup> ed)*. Champaign, IL: Human Kinetics.

# LAMPIRAN



Lampiran 1. Lembar Keterangan Validasi

 KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
*Alamat: Jl. Sekeloa No.1 Prambanan 55287 ☎ (0274) 512000, 500140 fax: 581, 596, 591, 541*

---

**SURAT KETERANGAN VALIDASI**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Budi Anyanto, Il. Pd.  
Jabatan : Dosen  
Instansi Asal : Fak. UNY

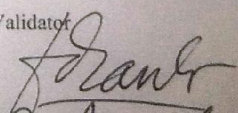
Menyatakan bahwa materi pembelajaran dengan judul :  
Pengaruh Latihan Koordinasi Dengan Drill Passing Terhadap Akurasi Passing  
(Chest Pass) Pemain Bola Basket Di SMA N 1 Prambanan  
dari mahasiswa

Nama : Muhammad Ichsan Kusumajati  
Program Studi : PKL/PKO  
NIM : 13602240147

(sudah siap ~~belum siap~~)\* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan  
beberapa saran sebagai berikut

1. Harus dilakukan uji coba  
.....  
2. ....  
.....


Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Yogyakarta, 31. Mei. 2019  
Validator  
  
Budi Anyanto, Il. Pd.  
NIP. 19690215200021001

\*coret yang tidak perlu



Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

 KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Alamat : Jl. Klaten Km. 1 Yogyakarta 55281 Telp. 0274 511092, 595100 fax: 282, 299, 293, 341


Nomor : 06.07/UN.34.16/PP/2019. 20 Juni 2019  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.  
Kepala DISDIKPORA DIY  
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 : Muhammah Ichsan Kusumajati  
NIM : 13602241047  
Program Studi : PKO  
Dosen Pembimbing : Agung Nugroho AM., M.Si.  
NIP : 196109081988111001  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : Juni s/d Agustus 2019  
Tempat : SMA Negeri 1 Prambanan  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Koordinasi dengan Drill Passing Terhadap Akurasi Passing (Chest Pass) Pemain Bola Basket di SMA Negeri 1 Prambanan.

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. Kepala SMA Negeri 1 Prambanan
2. Kaprodi PKO.
3. Pembimbing Tas.
4. Mahasiswa ybs.



Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian

	<p>PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAAHRAGA SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 PRAMBANAN Maduharu, Madurejo, Prambanan, Sleman, 55572, t (0274) 496753</p>
---	--

**SURAT KETERANGAN PENELITIAN**  
NOMOR : 070 / 358

Yang bertanda tangan dibawah ini, Kepala SMA Negeri 1 Prambanan Sleman

Nama : DARWITO, S.Pd.  
NIP : 19600303 198412 1 003  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Unit Kerja : SMA Negeri 1 Prambanan

Menerangkan bahwa :

Nama : MUHAMMAD ICHSAN KUSUMAJATI  
No. mahasiswa : 13602241047  
Progam Studi/Tingkat : PKO  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta


Benar-benar telah melaksanakan kegiatan Penelitian di SMA Negeri Prambanan Sleman pada Juni sampai dengan Agustus 2019 dengan judul :

**"PENGARUH LATIHAN KOORDINASI DENGAN DRILL PASSING TERHADAP AKURASI PASSING (CHEST PASS) PEMAIN BOLA BASKET DI SMA NEGERI 1 PRAMBANAN. "**

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Prambanan, 8 Agustus 2019  
Kepala Sekolah

Darwito, S.Pd.  
NIP. 19600303 198412 1 003



Lampiran 2. Data *Pretest* dan *Posttest*

**DATA PRETEST**

No	Nama	Hasil
1	Arkan B.M	32
2	Farrel Faustilla A.	28
3	Hafiidh Lauri A.	26
4	M. Algifari D.	24
5	Mohammad Tri Y. T.	29
6	Sigit Giri Nata	31
7	Beni Wahyu B.	29
8	Daniswara G.M.A	29
9	Aditya Kurniawan	33
10	Allesandro A. A. S.	30
11	Cholis Ardhika T	27
12	Daffa Dito	33

**ORDINAL PAIRING**

No	Nama	Kelompok	Hasil Tes
1	Daffa Dito	A	33
2	Aditya Kurniawan	B	33
3	Arkan B.M	B	32
4	Sigit Giri Nata	A	31
5	Allesandro A. A. S.	A	30
6	Mohammad Tri Y. T.	B	29
7	Daniswara G.M.A	B	29
8	Beni Wahyu B.	A	29
9	Farrel Faustilla A.	A	28
10	Cholis Ardhika T	B	27
11	Hafiidh Lauri A.	B	26
12	M. Algifari D	A	24

**DAFTAR KELOMPOK EKSPERIMEN**

No	Nama Kelompok Eksperimen	Hasil	No	Nama Kelompok Kontrol	Hasil
1	Daffa Dito	33	1	Aditya Kurniawan	33
2	Sigit Giri Nata	31	2	Arkan B.M	32
3	Allesandro A. A. S.	30	3	Mohammad Tri Y. T.	29
4	Beni Wahyu B.	29	4	Daniswara G.M.A	29
5	Farrel Faustilla A.	28	5	Cholis Ardhika T	27
6	M. Algifari D	24	6	Hafiidh Lauri A.	26
<b>Jumlah</b>			<b>Jumlah</b>		
<b>Mean</b>			<b>Mean</b>		

## ***POSTTEST***

### **KELOMPOK EKSPERIMEN**

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Hasil</b>
1	Daffa Dito	36
2	Sigit Giri Nata	37
3	Allesandro A. A. S.	32
4	Beni Wahyu B.	35
5	Farrel Faustilla A.	32
6	M. Algifari D	29

### **KELOMPOK KONTROL**

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Hasil</b>
1	Aditya Kurniawan	32
2	Arkan B.M	33
3	Mohammad Tri Y. T.	30
4	Daniswara G.M.A	30
5	Cholis Ardhika T	26
6	Hafiidh Lauri A.	26

### Lampiran 3. Deskriptif Statistik

Statistics					
		Pretest Kelompok Eksperimen	Posttest Kelompok Eksperimen	Pretest Kelompok Kontrol	Posttest Kelompok Kontrol
N	Valid	6	6	6	6
	Missing	0	0	0	0
Mean		29.1667	33.5000	29.3333	29.5000
Median		29.5000	33.5000	29.0000	30.0000
Mode		24.00 <sup>a</sup>	32.00	29.00	26.00 <sup>a</sup>
Std. Deviation		3.06050	3.01662	2.73252	2.94958
Minimum		24.00	29.00	26.00	26.00
Maximum		33.00	37.00	33.00	33.00
Sum		175.00	201.00	176.00	177.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**Pretest Kelompok Eksperimen**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	24	1	16.7	16.7	16.7
	28	1	16.7	16.7	33.3
	29	1	16.7	16.7	50.0
	30	1	16.7	16.7	66.7
	31	1	16.7	16.7	83.3
	33	1	16.7	16.7	100.0
	Total	6	100.0	100.0	

**Posttest Kelompok Eksperimen**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	29	1	16.7	16.7	16.7
	32	2	33.3	33.3	50.0
	35	1	16.7	16.7	66.7
	36	1	16.7	16.7	83.3
	37	1	16.7	16.7	100.0
	Total	6	100.0	100.0	

**Pretest Kelompok Kontrol**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	26	1	16.7	16.7	16.7
	27	1	16.7	16.7	33.3
	29	2	33.3	33.3	66.7
	32	1	16.7	16.7	83.3
	33	1	16.7	16.7	100.0
	Total	6	100.0	100.0	

**Posttest Kelompok Kontrol**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	26	2	33.3	33.3	33.3
	30	2	33.3	33.3	66.7
	32	1	16.7	16.7	83.3
	33	1	16.7	16.7	100.0
	Total	6	100.0	100.0	

Lampiran 4. Hasil Uji Normalitas dan Homogenitas

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Pretest Kelompok Eksperimen	Posttest Kelompok Eksperimen	Pretest Kelompok Kontrol	Posttest Kelompok Kontrol
N		6	6	6	6
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	29.1667	33.5000	29.3333	29.5000
	Std. Deviation	3.06050	3.01662	2.73252	2.94958
Most Extreme Differences	Absolute	.185	.190	.215	.234
	Positive	.121	.190	.215	.216
	Negative	-.185	-.190	-.169	-.234
Kolmogorov-Smirnov Z		.453	.467	.527	.573
Asymp. Sig. (2-tailed)		.987	.981	.944	.898
a. Test distribution is Normal.					

**Test of Homogeneity of Variances**

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest-posttest Kelompok Eksperimen	.003	1	10	.956
Pretest-Posttest Kelompok Kontrol	.044	1	10	.838



Lampiran 5. Hasil Analisis Uji t

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest Kelompok Eksperimen	29.1667	6	3.06050	1.24944
	Posttest Kelompok Eksperimen	33.5000	6	3.01662	1.23153
Pair 2	Pretest Kelompok Kontrol	29.3333	6	2.73252	1.11555
	Posttest Kelompok Kontrol	29.5000	6	2.94958	1.20416

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest Kelompok Eksperimen & Posttest Kelompok Eksperimen	6	.856	.030
Pair 2	Pretest Kelompok Kontrol & Posttest Kelompok Kontrol	6	.943	.005

**Paired Samples Test**

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest Kelompok Eksperimen - Posttest Kelompok Eksperimen	4.33333	1.63299	.66667	-6.04705	-2.61961	-6.500	5	.001
Pair 2	Pretest Kelompok Kontrol - Posttest Kelompok Kontrol	-.16667	.98319	.40139	-1.19846	.86513	-.415	5	.695

**PERBANDINGAN SELISIH *POSTTEST* KELOMPOK EKSPERIMEN  
DAN KELOMPOK KONTROL**

**Group Statistics**

Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil_Passing eksperimen	6	4.3333	1.63299	.66667
kontrol	6	.1667	.98319	.40139

**Independent Samples Test**

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
								Lower	Upper	
Hasil_Passing Equal variances assumed	2.250	.165	5.354	10	.000	4.16667	.77817	2.43279	5.90055	
Equal variances not assumed			5.354	8.204	.001	4.16667	.77817	2.37993	5.95340	

Lampiran 6. Tabel t

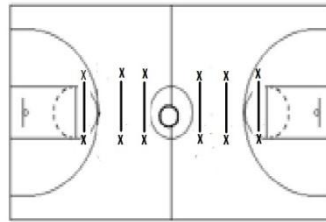
Tabel IV  
Tabel Nilai-Nilai t

d.b.	Taraf Signifikansi							
	50%	40%	20%	10%	5%	2%	1%	0,1%
1	1,000	1,376	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657	636,691
2	0,816	1,061	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925	31,598
3	0,765	0,978	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841	12,941
4	0,741	0,941	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604	8,610
5	0,727	0,920	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032	6,859
6	0,718	0,906	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707	5,959
7	0,711	0,896	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499	5,405
8	0,706	0,889	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355	5,041
9	0,703	0,883	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250	4,781
10	0,700	0,879	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169	4,587
11	0,697	0,876	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106	4,437
12	0,695	0,873	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055	4,318
13	0,694	0,870	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012	4,221
14	0,692	0,868	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977	4,140
15	0,691	0,866	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947	4,073
16	0,690	0,865	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921	4,015
17	0,689	0,863	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898	3,965
18	0,688	0,862	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878	3,922
19	0,688	0,861	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861	3,883
20	0,687	0,860	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845	3,850
21	0,686	0,859	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831	3,819
22	0,686	0,858	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819	3,792
23	0,685	0,858	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807	3,767
24	0,685	0,857	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797	3,745
25	0,684	0,856	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787	3,725
26	0,684	0,856	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779	3,707
27	0,684	0,855	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771	3,690
28	0,683	0,855	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763	3,674
29	0,683	0,854	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756	3,659
30	0,683	0,854	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750	3,646
40	0,681	0,851	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704	3,551
60	0,679	0,848	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660	3,460
120	0,677	0,845	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617	3,373
∞	0,674	0,842	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576	3,290

## Lampiran 9. Bentuk Latihan *Drill Passing* dan Program Latihan

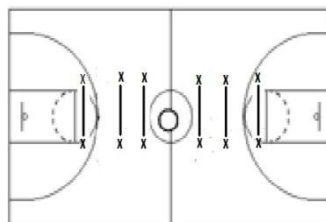
### 1. Statis Drill 1 (Two Men Passing Drill)

bola sebelum di passing di putar di kepala , badan , kaki lalu di passing ( chest pass) ke teman di didepannya



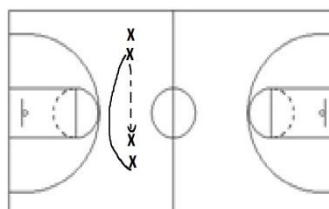
### 2. Statis Drill 2 ( Two Men Passing Drill )

bola sebelum di passing di dribble kanan dan kiri sebanyak 5 x setelah itu di passing chest pass dan bounce pass ke teman di didepannya



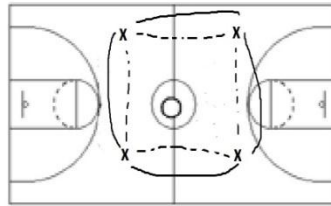
### 3. Moving Drill 1 ( Pass And Run )

Pemain saling berhadapan lalu salah satu pemain melakukan passing ( Chest Pass ) setelah itu lari di belakang orang yang passing dan siap menerima passing kembali



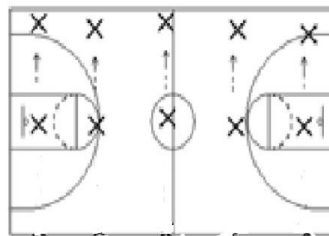
4. Moving Drill 2 (Square Pass N Run)

dengan jarak 3 meter di setiap sisinya dan pemain melakukan passing ( Chest Pass ) lalu lari dibelakang orang yang di passing dan siap menerima passing kembali dari arah semula



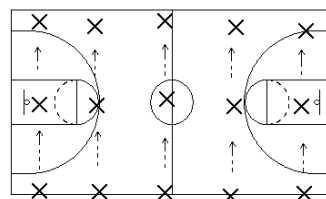
5. Moving Drill 3 ( Two Line Passing Drill Full Court)

pemain saling passing chest pass dari base line ke base line yang lain dengan jarak antar pemain 3 meter maksimal 6 kali passing hingga ujung base



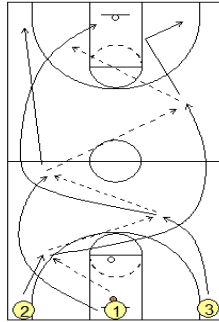
6. Moving Drill 4 ( Passing Three Line Drill )

pemain saling passing chest pass dimulai dari pemain tengah kemudian passing ke arah kanan kemudian di passing kembali ke orang tengah dan di passing ke orang yang ada di sisi kiri hingga ujung baseline dengan jarak 3 meter setiap sisinya maksimal passing 6 kali

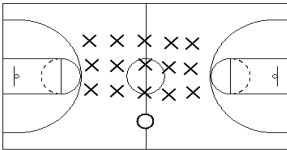
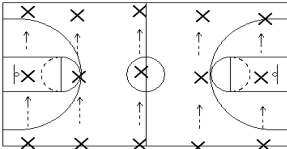
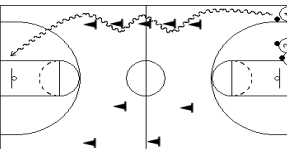
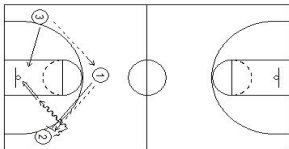
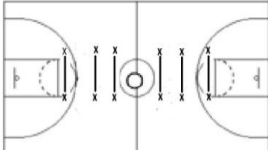


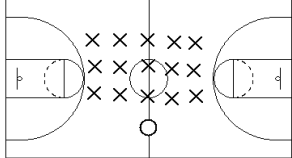
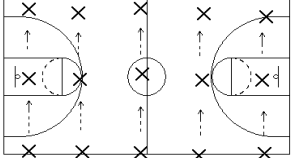
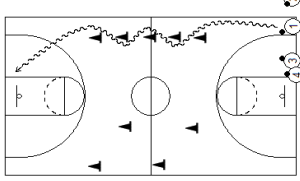
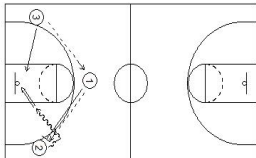
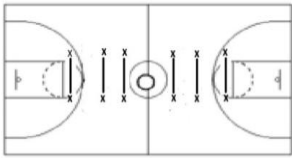
7. Moving Drill 5 ( 3 Man Weave Drill )

dengan maksimal passing 6 kali dari base line ke base line yang lain

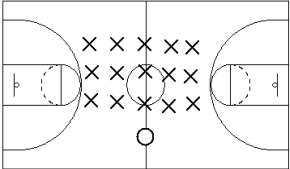
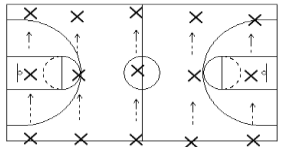
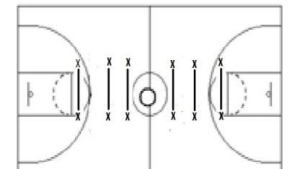
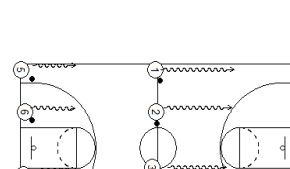
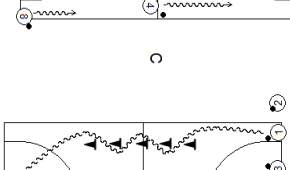
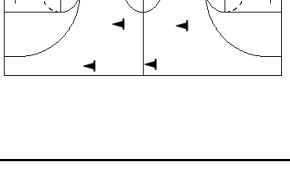





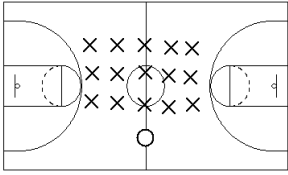
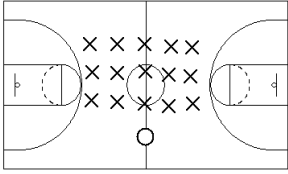
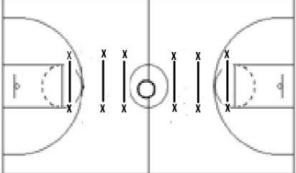
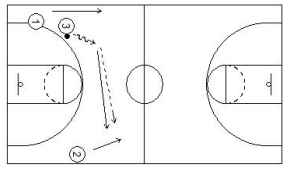
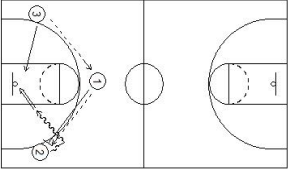
## Lampiran progam latihan kelompok eksperimen

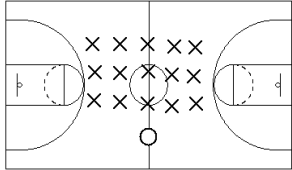
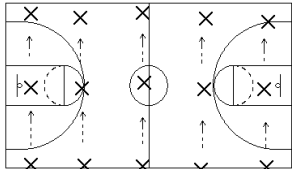
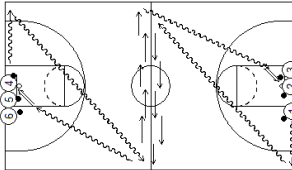

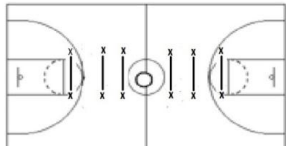
CABANG OLAHRAHA : BOLA BASKET			PERIODESASI : persiapan umum	
WAKTU :16.00-17.30			MIKRO : 1	
SASARAN LATIHAN : Ball handling , passing			SESI :1	
JUMLAH ATLET : 6			PERALATAN : Kun, bola basket, peluit, stopwatch	
HARI/TANGGAL : Selasa 18-6-2019			INTENSITAS : Rendah	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1	Pembukaan : Pengantar, dibariskan, doa, penjelasan materi	5 menit		
2	Pemanasan : Warming up dinamis	10 menit		
3	Latihan inti : Dribble, crossover, shoot (water break)	20 menit		
4	Pick and roll drill (interval) freethrow	10 menit		
5	two men passing drill statis drill 1 bola sebelum di passing di putar di kepala , badan , kaki sebanyak 5 x setelah itu di passing ( chest pass) ke teman di didepannya dengan jarak 3 Meter	10 menit		
6	Game	20 menit		
7	Cooling down : Push up, sit up, back up PNF Penutup : Evaluasi, doa	15 menit		

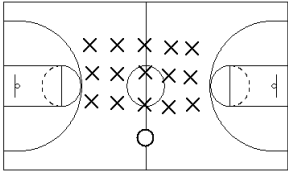
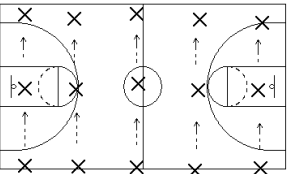
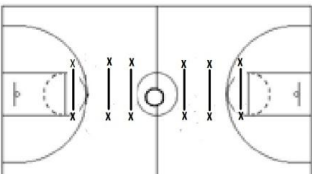
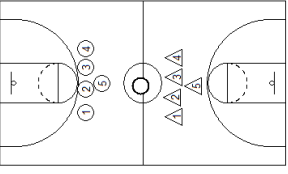
CABANG OLAHRAGA : BOLA BASKET			PERIODESASI : persiapan umum	
WAKTU :16.00-17.30			MIKRO : 1	
SASARAN LATIHAN : Ball handling , passing			SESI :2	
JUMLAH ATLET : 6			PERALATAN : cone , bola basket, peluit, timer	
HARI/TANGGAL : Kamis 20-06-2019			INTENSITAS : sedang	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1	Pembukaan :	5 menit		
	Pengantar, dibariskan, doa, penjelasan materi			
2	Pemanasan :	10 menit		
	Warming up dinamis			
3	Latihan inti :	10 menit		
	Dribble, crossover, shoot (water break)			
4	Pick and roll drill (interval) freethrow	10 menit		
5	two men passing drill statis drill 1	20 menit		
	bola sebelum di passing			
	di putar di kepala , badan , kaki			
	sebanyak 10 x setelah itu			
	di passing ( chest pass)			
	ke teman di didepannya			
	dengan jarak 4 Meter			
6	Game	20 menit		
7	Cooling down :	15 menit		
	Penutup :			
	Evaluasi, doa			

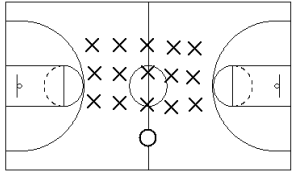
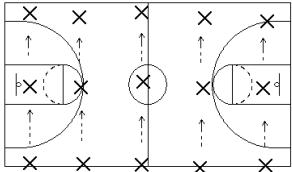
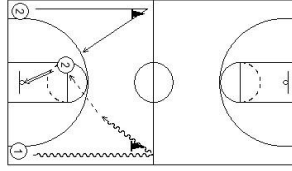
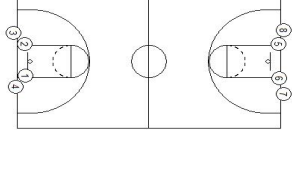
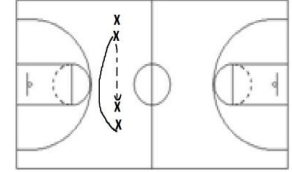


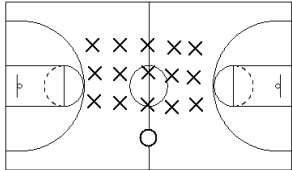
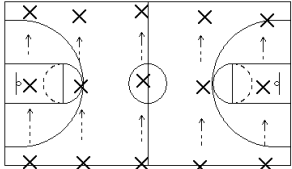
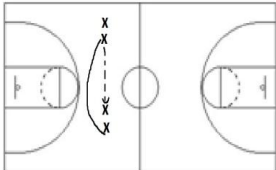
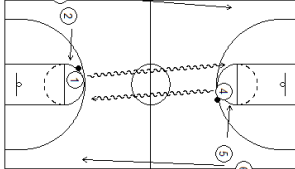
CABANG OLAHRAGA : BOLA BASKET			PERIODESASI : persiapan umum	
WAKTU :16.00-17.30			MIKRO : 1	
SASARAN LATIHAN : Dribble , passing			SESI :3	
JUMLAH ATLET : 6			PERALATAN : Kun, bola basket, peluit, stopwatch	
HARI/TANGGAL : Sabtu 22-06-2019			INTENSITAS : Tinggi	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS		CATATAN
1	Pembukaan :	5 menit		
	Pengantar, dibariskan, doa, penjelasan materi			
2	Pemanasan :	10 menit		
	Warming up dinamis			
3	Latihan inti :	5 menit		
	Pass & catch			
3	two men passing drill	15 menit		
	statis drill 1			
	bola sebelum di passing			
	di putar di kepala , badan , kaki			
	sebanyak 20 x setelah itu			
	di passing ( chest pass)			
	ke teman di didepannya			
	dengan jarak 3 Meter			
4	Dribble hesitation	20 menit		
5	Dribble circuit	20 menit		
	Dribble, crossover, lay up			
6	Cooling down :	15 menit		
	PNF Penutup evaluasi Doa			

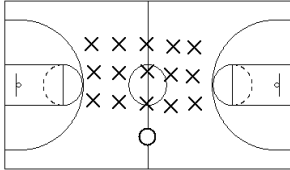
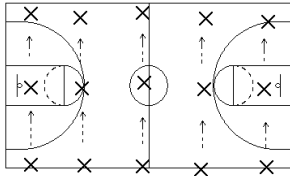
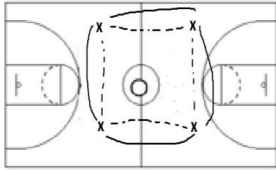
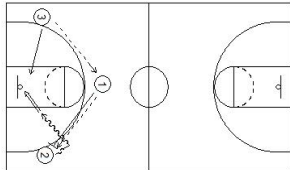
CABANG OLAHRAGA : BOLA BASKET			PERIODESASI : persiapan umum	
WAKTU :16.00-17.30			MIKRO : 2	
SASARAN LATIHAN : pick n roll , passing			SESI :4	
JUMLAH ATLET : 6			PERALATAN : Kun, bola basket, peluit, stopwatch	
HARI/TANGGAL : Selasa 25 -06-2019			INTENSITAS : sedang	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1	Pembukaan :	5 menit		
	Pengantar, dibariskan, doa,			
	penjelasan materi			
2	Pemanasan :	10 menit		
	Warming up dinamis			
3	two men passing drill	20 menit		
	statis drill 2			
	bola sebelum di passing			
	di dribble kanan dan kiri			
	sebanyak 5 x setelah itu			
	di passing ( chest pass)			
	dan bounce pass			
	dengan jarak 3 Meter			
4	Latihan inti :	10 menit		
	Dribble weave			
	(interval)			
5	Pick & roll	30 menit		
	Hand off			
6	Cooling down :	10 menit		
	Plank			
	Core			
	PNF			
7	Penutup :	5 menit		
	Evaluasi			
	Doa			

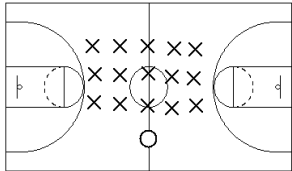
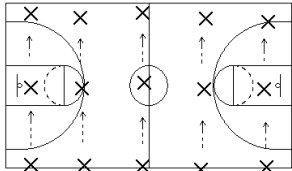
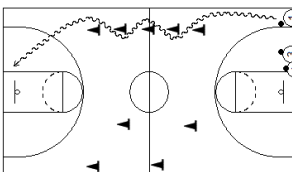
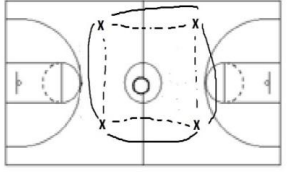
CABANG OLAHRAGA : BOLA BASKET			PERIODESASI : persiapan umum	
WAKTU :16.00-17.30			MIKRO : 2	
SASARAN LATIHAN : Defense , passing			SESI :5	
JUMLAH ATLET : 6			PERALATAN : Kun, bola basket, peluit, stopwatch	
HARI/TANGGAL :Kamis , 27 -6-2019			INTENSITAS : Tinggi	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1	Pembukaan :	5 menit		
	Pengantar, dibariskan, doa, penjelasan materi			
2	Pemanasan :	500 kali		
	Skiping			
	Warming up dinamis			
3	Latihan inti : Slide defense	30 menit		
	Slide defense full			
	Slide defense close out			
	Slide defense cross			
	Slide defense run (interval)			
4	Drill 3 man offense	5 menit		
	Drill 4 man offense			
	Drill 5 man offense (interval)			
5	two men passing drill	25 menit		
	statis drill 2			
	bola sebelum di passing			
	di dribble kanan dan kiri sebanyak 10x setelah itu			
	di passing ( chest pass)			
	dan bounce pass dengan jarak 4 meter			
6	Cooling down :	30 kali/set		
	Push up, sit up, back up			
	PNF	10 menit		
7	Penutup :	5 menit		
	Evaluasi			
	Doa			

CABANG OLAHRAGA : BOLA BASKET			PERIODESASI : persiapan umum	
WAKTU :16.00-17.30			MIKRO : 2	
SASARAN LATIHAN : Offense , passing			SESI : 6	
JUMLAH ATLET : 6			PERALATAN : Kun, bola basket, peluit, stopwatch	
HARI/TANGGAL : Sabtu 29-06-2019			INTENSITAS : Rendah	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1	Pembukaan :	5 menit		
	Pengantar, dibariskan, doa, penjelasan materi			
2	Pemanasan :	500 kali		
	Skiping			
3	two men passing drill	30 menit		
	statis drill 2			
	bola sebelum di passing			
	di dribble kanan dan kiri			
	sebanyak 5 x setelah itu			
	di passing ( chest pass)			
	dan bounce pass			
	dengan jarak 3 Meter			
	evaluasi gerakan passing			
4	Drill 3 orang offense	30 menit		
	Drill 4 orang offense			
	Drill 5 orang offense			
5	Cooling down :	10 menit		
	Push up, sit up, back up			
	PNF			
6	Penutup :	5 menit		
	Evaluasi			
	Doa			

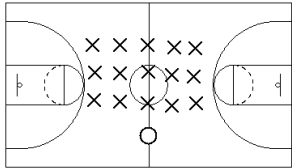
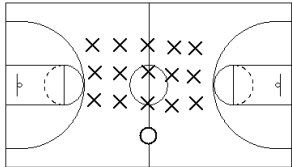
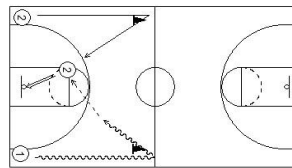
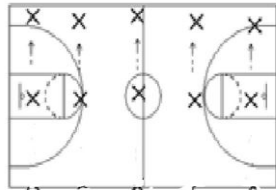
CABANG OLAHRAGA : BOLA BASKET			PERIODESASI : persiapan umum	
WAKTU :16.00-17.30			MIKRO : 3	
SASARAN LATIHAN : Lay up , passing			SESI :7	
JUMLAH ATLET : 6			PERALATAN : Kun, bola basket, peluit, stopwatch	
HARI/TANGGAL : Selasa 2-07-2019			INTENSITAS : Rendah	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1	Pembukaan :	5 menit		
	Pengantar, dibariskan, doa, penjelasan materi			
2	Pemanasan :	10 menit		
	Warming up dinamis			
3	Latihan inti (lay up)	30 menit		
	Lay up kanan			
	Lay up kiri			
4	Mican drill	10 menit		
5	pass and run	20 menit		
	moving drill 1			
	dengan jarak 4 meter			
	passing chest pass lalu lari			
	dibelakang orang yang di passing			
	dan siap menerima passing			
	kembali			
6	Cooling down :	10 menit		
	Push up, sit up, back up			
	PNF			
7	Penutup :	5 menit		
	Evaluasi			
	Doa			

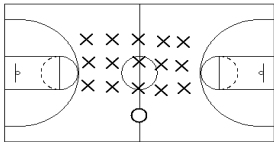
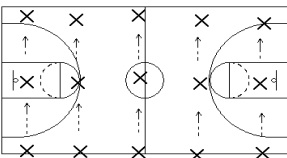
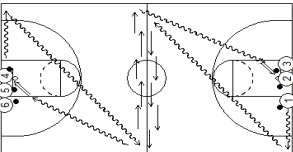
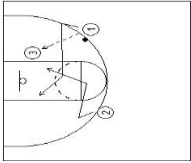
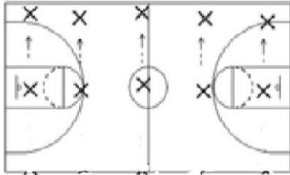
CABANG OLAHRAGA : BOLA BASKET			PERIODESASI : persiapan umum	
WAKTU :16.00-17.30			MIKRO : 3	
SASARAN LATIHAN :dribble ,lay up , passing			SESI :8	
JUMLAH ATLET : 6			PERALATAN : Kun, bola basket, peluit, stopwatch	
HARI/TANGGAL : Kamis, 4-7-2019			INTENSITAS : tinggi	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1	Pembukaan :	5 menit		
	Pengantar, dibariskan, doa,			
	penjelasan materi			
2	Pemanasan :	500 kali		
	Skiping			
	Stretching statis			
3	pass and run	30 menit		
	moving drill 1			
	dengan jarak 3 meter			
	passing chest pass lalu lari			
	dibelakang orang yang di passing			
	dan siap menerima passing			
4	Pass, dribble, lay up	30 menit		
	(interval) free throw			
	water break			
5	Cooling down :	10 menit		
	Core, plank			
	PNF			
6	Penutup :	5 menit		
	Evaluasi			
	Doa			

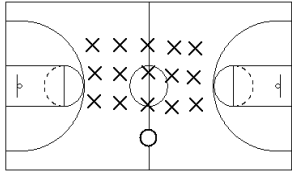
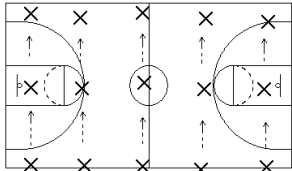
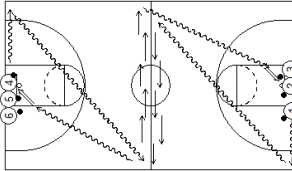
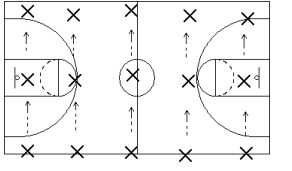
CABANG OLAHRAGA : BOLA BASKET			PERIODESASI : persiapan umum	
WAKTU :16.00-17.30			MIKRO : 3	
SASARAN LATIHAN : pick n roll , passing			SESI :9	
JUMLAH ATLET : 6			PERALATAN : Kun, bola basket, peluit, stopwatch	
HARI/TANGGAL : Sabtu, 6-07-2019			INTENSITAS : sedang	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1	Pembukaan :	5 menit		
	Pengantar, dibariskan, doa, penjelasan materi			
2	Pemanasan :	500 kali		
	Skiping			
	Warming statis			
3	square pass n run	30 menit		
	moving drill 2			
	dengan jarak 3 meter di setiap sisinya			
	passing chest pass lalu lari			
	dibelakang orang yang di passing dan siap menerima passing			
	kembali dari arah semula			
4	Pick & roll	30 menit		
	Hand off			
	Cutting			
5	Cooling down :	10 menit		
	Core			
	PNF			
6	Penutup :	5 menit		
	Evaluasi			
	Doa			

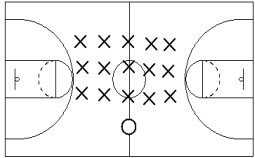
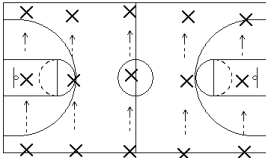
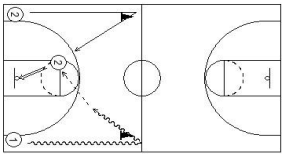
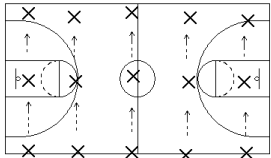
CABANG OLAHRAGA : BOLA BASKET			PERIODESASI : persiapan umum	
WAKTU :16.00-17.30			MIKRO : 4	
SASARAN LATIHAN : dribble, passing			SESI :10	
JUMLAH ATLET : 6			PERALATAN : Kun, bola basket, peluit, stopwatch	
HARI/TANGGAL : Selasa, 9-07-2019			INTENSITAS : tinggi	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1	Pembukaan :	5 menit		
	Pengantar, dibariskan, doa, penjelasan materi			
2	Pemanasan :	10 menit		
	Warming up dinamis			
3	Latihan inti :	20 menit		
	Dribble, crossover, shoot (water break)			
4	square pass n run	20 menit		
	moving drill 2			
	dengan jarak 4 meter di setiap sisinya			
	passing chest pass lalu lari			
	dibelakang orang yang di passing dan siap menerima passing			
	kembali dari arah semula			
5	Game	20 menit		
6	Cooling down :	15 menit		
	Push up, sit up, back up			
	PNF			
	Penutup :			
	Evaluasi, doa			

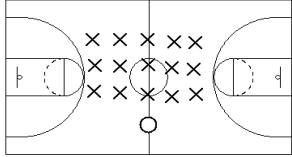
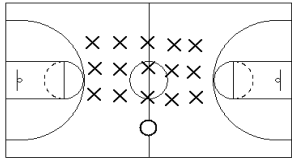
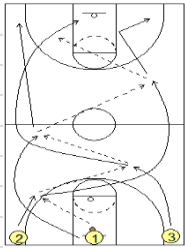
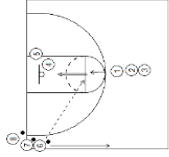
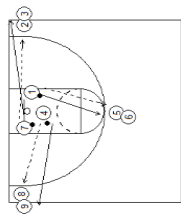


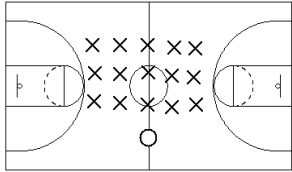
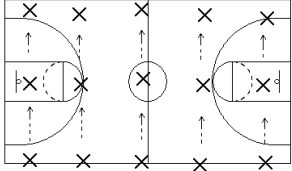
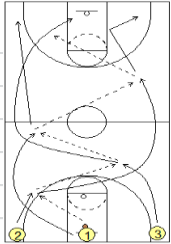
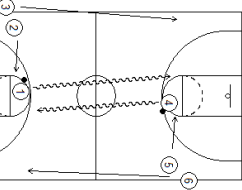
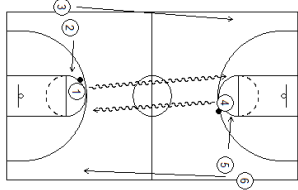
CABANG OLAHRAGA : BOLA BASKET			PERIODESASI : persiapan umum	
WAKTU :16.00-17.30			MIKRO : 4	
SASARAN LATIHAN : Lay up , passing			SESI :11	
JUMLAH ATLET : 6			PERALATAN : Kun, bola basket, peluit, stopwatch	
HARI/TANGGAL : Kamis . 11-07-2019			INTENSITAS : rendah	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1	Pembukaan :	5 menit		
	Pengantar, dibariskan, doa,			
	penjelasan materi			
2	Pemanasan :	10 menit		
	Skipping			
	Warming up dinamis			
3	Latihan inti : Lay up	30 menit		
	Left handed & right handed			
4	two line passing drill full court	30 menit		
	moving drill 3			
	pemain saling passing chest pass			
	dari base line ke base line			
	yang lain dengan jarak antar			
	pemain 3 meter maksimal 6 kali			
	passing hingga ujung base			
5	Cooling down :	10 menit		
	Push up, sit up, back up			
	PNF			
6	Penutup :	5 menit		
	Evaluasi			
	Doa			

CABANG OLAHRAGA : BOLA BASKET			PERIODESASI : persiapan umum	
WAKTU :16.00-17.30			MIKRO : 4	
SASARAN LATIHAN : Defense , passing			SESI :12	
JUMLAH ATLET : 6			PERALATAN : Kun, bola basket, peluit, stopwatch	
HARI/TANGGAL :Sabtu 13-07-2019			INTENSITAS : sedang	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1	Pembukaan :	5 menit		
	Pengantar, dibariskan, doa, penjelasan materi			
2	Pemanasan :			
	Warming up dinamis			
3	Latihan inti : Slide defense	30 menit		
	Slide defense full			
	Slide defense close out			
	Slide defense cross			
	Slide defense run (interval)			
4	Drill 3 man offense	10 menit		
	Drill 4 man offense			
	Drill 5 man offense			
	(interval)			
5	two line passing drill full court	20 menit		
	moving drill 3			
	pemain saling passing chest pass dari base line ke base line yang lain dengan jarak antar pemain 4 meter maksimal 5 kali passing hingga ujung base			
6	Cooling down :	10 Menit		
7	Penutup :	5 menit		
	Evaluasi			
	Doa			

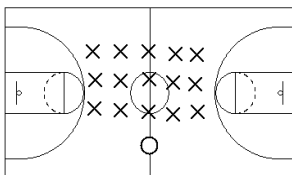
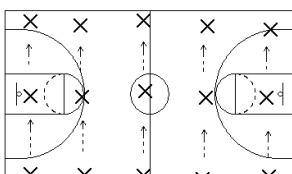
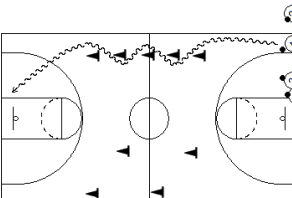
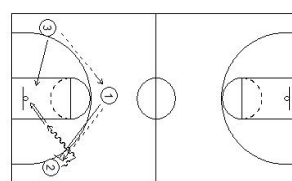
CABANG OLAHRAGA : BOLA BASKET			PERIODESASI : persiapan umum	
WAKTU :16.00-17.30			MIKRO : 5	
SASARAN LATIHAN : defense , passing			SESI :13	
JUMLAH ATLET : 6			PERALATAN : Kun, bola basket, peluit, stopwatch	
HARI/TANGGAL :Selasa, 16-7-2019			INTENSITAS : sedang	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1	Pembukaan :	5 menit		
	Pengantar, dibariskan, doa, penjelasan materi			
2	Pemanasan :	500 kali		
	Skiping			
	Warming up dinamis			
3	Slide defense	30 menit		
	Slide defense full			
	Slide defense close out			
	Slide defense cross			
	Slide defense run (interval)			
4	passing three line drill	30 menit		
	moving Drill 4			
	pemain saling passing chest pass dimulai dari pemain tengah			
	kemudian passing ke arah kanan			
	kemudian di passing kembali ke orang tengah dan di passing ke orang yang ada di sisi kiri			
	hingga ujung baseline dengan jarak 3 meter setiap sisinya			
	maksimal passing 6 kali			
5	Cooling down :	30 kali/set		
	Push up, sit up, back up			
	PNF	10 menit		
6	Penutup :	5 menit		
	Evaluasi			
	Doa			

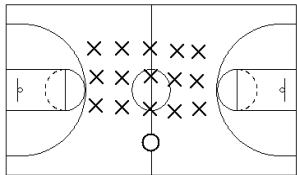
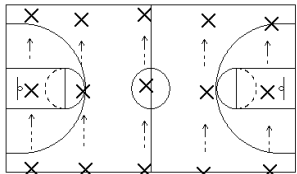
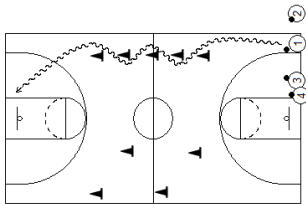
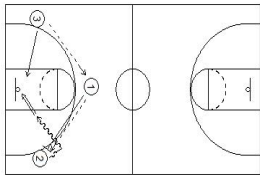
CABANG OLAHRAGA : BOLA BASKET			PERIODESASI : persiapan umum	
WAKTU :16.00-17.30			MIKRO : 5	
SASARAN LATIHAN : Lay up , passing			SESI :14	
JUMLAH ATLET : 6			PERALATAN : Kun, bola basket, peluit, stopwatch	
HARI/TANGGAL : Kamis, 18-7-2019			INTENSITAS : tinggi	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1	Pembukaan :	5 menit		
	Pengantar, dibariskan, doa, penjelasan materi			
2	Pemanasan :	10 menit		
	Warming up dinamis			
3	Latihan (lay up)	30 menit		
	Lay up kanan			
	Lay up kiri			
4	passing three line drill	30 menit		
	moving Drill 4			
	pemain saling passing chest pass dimulai dari pemain tengah			
	kemudian passing ke arah kanan			
	kemudian di passing kembali ke orang tengah dan di passing ke orang yang ada di sisi kiri			
	hingga ujung baseline dengan jarak 3 meter setiap sisinya			
	maksimal passing 4 kali			
5	Cooling down :	10 menit		
	Push up, sit up, back up			
	PNF			
6	Penutup :	5 menit		
	Evaluasi			
	Doa			

CABANG OLAHRAGA : BOLA BASKET			PERIODESASI : persiapan umum	
WAKTU :16.00-17.30			MIKRO : 5	
SASARAN LATIHAN : Shoot , passing			SESI :15	
JUMLAH ATLET : 6			PERALATAN : Kun, bola basket, peluit, stopwatch	
HARI/TANGGAL : Sabtu 20-7-2019			INTENSITAS : rendah	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1	Pembukaan :	5 menit		
	Pengantar, dibariskan, doa, penjelasan materi			
2	Pemanasan :	10 menit		
	Skiping			
	Warming up dinamis			
3	3 man weave drill	20 menit		
	moving drill 5			
	dengan maksimal passing 6 kali			
4	Latihan inti (shooting)	10 menit		
	Elbow shoot			
5	Shooting	30 menit		
	3pt shoot			
	Medium shoot			
6	Cooling down :	10 menit		
	Plank			
	Core			
	PNF			
7	Penutup :	5 menit		
	Evaluasi			
	Doa			

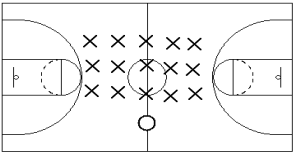
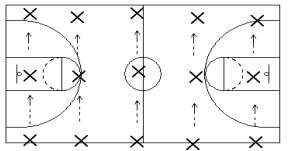
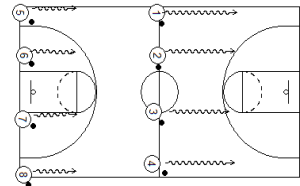
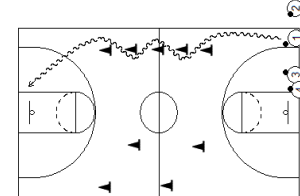
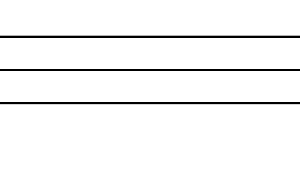
CABANG OLAHRAGA : BOLA BASKET			PERIODESASI : persiapan umum	
WAKTU :16.00-17.30			MIKRO : 6	
SASARAN LATIHAN : Dribble , passing			SESI :16	
JUMLAH ATLET : 6			PERALATAN : Kun, bola basket, peluit, stopwatch	
HARI/TANGGAL : Selasa , 23-7-2019			INTENSITAS : tinggi	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1	Pembukaan :	5 menit		
	Pengantar, dibariskan, doa, penjelasan materi			
2	Pemanasan :	500 kali	 	
	Skiping			
	Stretching statis			
3	3 man weave drill	30 menit		
	moving drill 5			
	dengan maksimal passing 4 kali			
4	Pass, dribble, lay up	30 menit		
	(interval) free throw			
	water break			
5	Cooling down :	10 menit		
	Core, plank			
	PNF			
6	Penutup :	5 menit		
	Evaluasi			
	Doa			

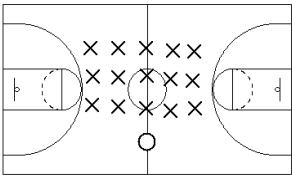
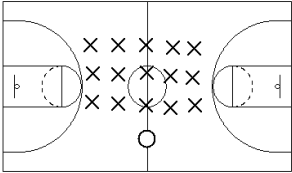
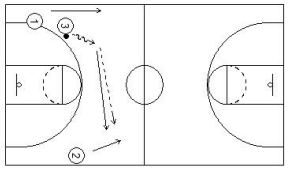
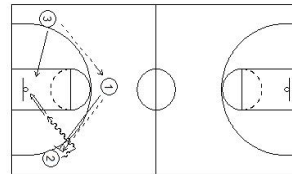
Lampiran program latihan kelompok control

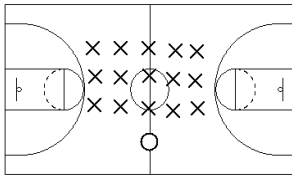
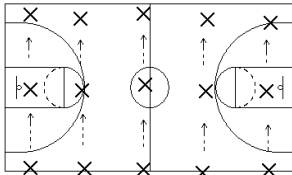
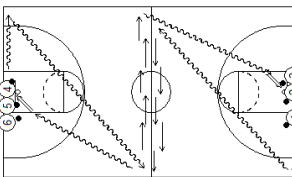
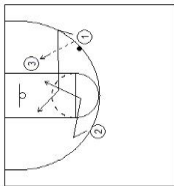
CABANG OLAHRAHA : BOLA BASKET			PERIODESASI : persiapan umum	
WAKTU :16.00-17.30			MIKRO : 1	
SASARAN LATIHAN : Ball handling , passing			SESI :1	
JUMLAH ATLET : 6			PERALATAN : Kun, bola basket, peluit, stopwatch	
HARI/TANGGAL : Selasa 18-6-2019			INTENSITAS : Rendah	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1	Pembukaan : Pengantar, dibariskan, doa, penjelasan materi	5 menit		
2	Pemanasan : Warming up dinamis	10 menit		
3	Latihan inti : Dribble, crossover, shoot (water break)	20 menit		
4	Pick and roll drill (interval) freethrow	20 menit		
5	Game	20 menit		
6	Cooling down : Push up, sit up, back up PNF Penutup : Evaluasi, doa	15 menit		

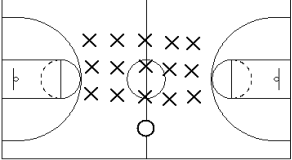
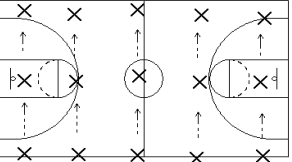
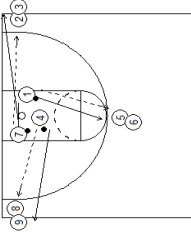
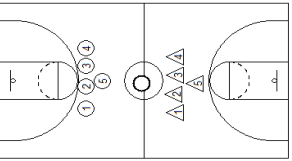
CABANG OLAHRAGA : BOLA BASKET			PERIODESASI : persiapan umum	
WAKTU :16.00-17.30			MIKRO : 1	
SASARAN LATIHAN : Ball handling , passing			SESI :2	
JUMLAH ATLET : 6			PERALATAN : cone , bola basket, peluit, timer	
HARI/TANGGAL : Kamis 20-06-2019			INTENSITAS : sedang	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1	Pembukaan :	5 menit		
	Pengantar, dibariskan, doa,			
	penjelasan materi			
2	Pemanasan :	10 menit		
	Warming up dinamis			
3	Latihan inti :	20 menit		
	Dribble, crossover, shoot			
	(water break)			
4	Pick and roll drill	20 menit		
	(interval) freethrow			
6	Game	20 menit		
7	Cooling down :	15 menit		
	Penutup :			
	Evaluasi, doa			

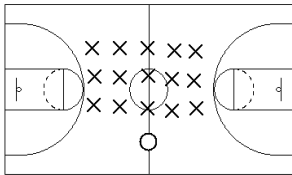
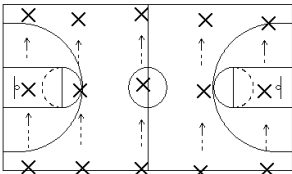
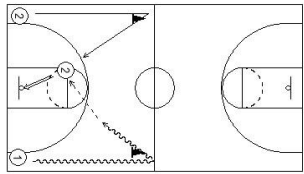
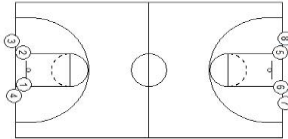


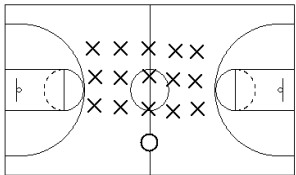
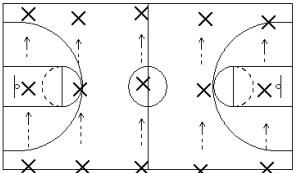
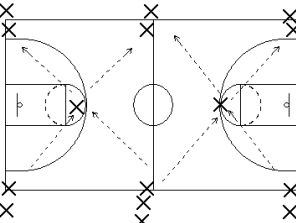
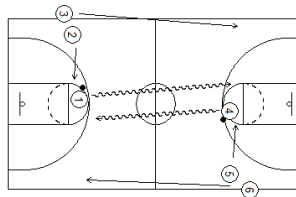
CABANG OLAHRAGA : BOLA BASKET			PERIODESASI : persiapan umum	
WAKTU :16.00-17.30			MIKRO : 1	
SASARAN LATIHAN : Dribble , passing			SESI :3	
JUMLAH ATLET : 6			PERALATAN : Kun, bola basket, peluit, stopwatch	
HARI/TANGGAL : Sabtu 22-06-2019			INTENSITAS : Tinggi	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1	Pembukaan :	5 menit		
	Pengantar, dibariskan, doa, penjelasan materi			
2	Pemanasan :	10 menit		
	Warming up dinamis			
3	Latihan inti :	20 menit		
	Pass & catch			
4	Dribble hesitation	20 menit		
5	Dribble circuit	20 menit		
	Dribble, crossover, lay up			
6	Cooling down :	15 menit		
	PNF Penutup evaluasi Doa			

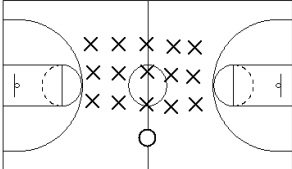
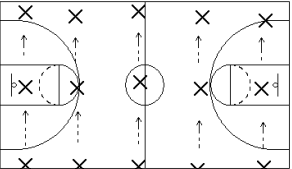
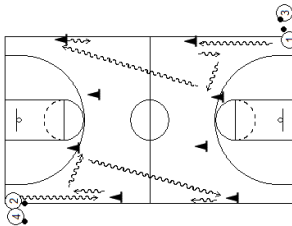
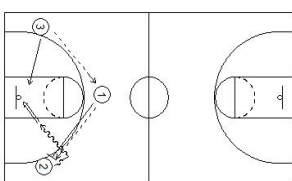
CABANG OLAHRAGA : BOLA BASKET			PERIODESASI : persiapan umum	
WAKTU :16.00-17.30			MIKRO : 2	
SASARAN LATIHAN : pick n roll , passing			SESI :4	
JUMLAH ATLET : 6			PERALATAN : Kun, bola basket, peluit, stopwat	
HARI/TANGGAL : Selasa, 25 -06-2019			INTENSITAS : sedang	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1	Pembukaan :	5 menit		
	Pengantar, dibariskan, doa,			
	penjelasan materi			
2	Pemanasan :	10 menit		
	Warming up dinamis			
4	Latihan inti :	30menit		
	Dribble weave			
	(interval)			
5	Pick & roll	30 menit		
	Hand off			
6	Cooling down :	10 menit		
	Plank			
	Core			
	PNF			
7	Penutup :	5 menit		
	Evaluasi			
	Doa			

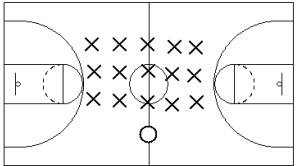
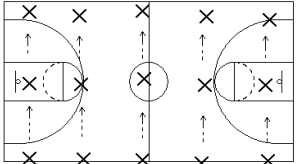
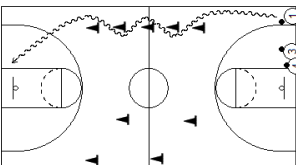
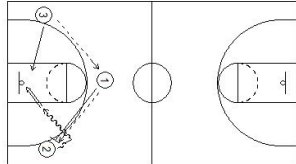
CABANG OLAHRAGA : BOLA BASKET			PERIODESASI : persiapan umum	
WAKTU :16.00-17.30			MIKRO : 2	
SASARAN LATIHAN : Defense , passing			SESI :5	
JUMLAH ATLET : 6			PERALATAN : Kun, bola basket, peluit, stopwat	
HARI/TANGGAL : Kamis , 27 -6-2019			INTENSITAS : Tinggi	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1	Pembukaan :	5 menit		
	Pengantar, dibariskan, doa,			
	penjelasan materi			
2	Pemanasan :	500 kali		
	Skiping			
	Warming up dinamis			
3	Latihan inti : Slide defense	30 menit		
	Slide defense full			
	Slide defense close out			
	Slide defense cross			
	Slide defense run (interval)			
4	Drill 3 man offense	30 menit		
	Drill 4 man offense			
	Drill 5 man offense			
	(interval)			
6	Cooling down :	30 kali/set		
	Push up, sit up, back up			
	PNF	10 menit		
7	Penutup :	5 menit		
	Evaluasi			
	Doa			

CABANG OLAHRAGA : BOLA BASKET			PERIODESASI : persiapan umum	
WAKTU :16.00-17.30			MIKRO : 2	
SASARAN LATIHAN : Offense , passing			SESI : 6	
JUMLAH ATLET : 6			PERALATAN : Kun, bola basket, peluit, stopwatch	
HARI/TANGGAL : Sabtu 29-06-2019			INTENSITAS : Rendah	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1	Pembukaan : Pengantar, dibariskan, doa, penjelasan materi	5 menit		
2	Pemanasan : Skipping	500 kali		
3	Latihan inti (shooting)	30 menit		
4	Drill 3 orang offense Drill 4 orang offense Drill 5 orang offense	30 menit		
5	Cooling down : Push up, sit up, back up PNF	10 menit		
6	Penutup : Evaluasi Doa	5 menit		

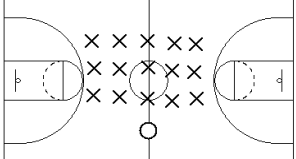
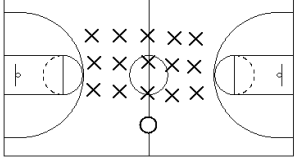
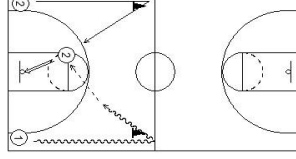
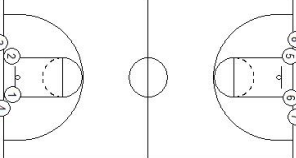
CABANG OLAHRAGA : BOLA BASKET			PERIODESASI : persiapan umum	
WAKTU :16.00-17.30			MIKRO : 3	
SASARAN LATIHAN : Lay up , passing			SESI :7	
JUMLAH ATLET : 6			PERALATAN : Kun, bola basket, peluit, stopwat	
HARI/TANGGAL : Selasa 2-07-2019			INTENSITAS : Rendah	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1	Pembukaan :	5 menit		
	Pengantar, dibariskan, doa, penjelasan materi			
2	Pemanasan :	10 menit		
	Warming up dinamis			
3	Latihan inti (lay up)	30 menit		
	Lay up kanan			
	Lay up kiri			
4	Mican drill	30 menit		
6	Cooling down :	10 menit		
	Push up, sit up, back up			
	PNF			
7	Penutup :	5 menit		
	Evaluasi			
	Doa			

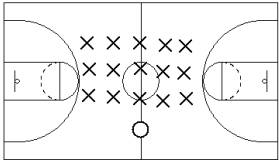
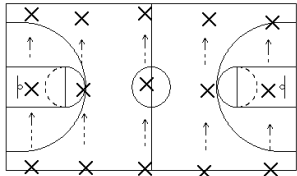
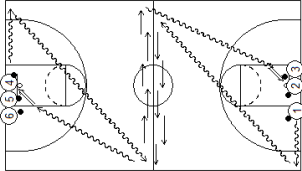
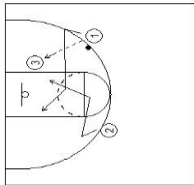
CABANG OLAHRAGA : BOLA BASKET			PERIODESASI : persiapan umum	
WAKTU :16.00-17.30			MIKRO : 3	
SASARAN LATIHAN :dribble ,lay up , passing			SESI :8	
JUMLAH ATLET : 6			PERALATAN : Kun, bola basket, peluit, stopwat	
HARI/TANGGAL :Kamis, 4-7-2019			INTENSITAS : tinggi	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1	Pembukaan :	5 menit		
	Pengantar, dibariskan, doa,			
	penjelasan materi			
2	Pemanasan :	500 kali		
	Skiping			
	Stretching statis			
3	Latihan inti (catch & pass)	30 menit		
	(interval) free throw	3 menit/set		
4	Pass, dribble, lay up	30 menit		
	(interval) free throw			
	water break			
5	Cooling down :	10 menit		
	Core, plank			
	PNF			
6	Penutup :	5 menit		
	Evaluasi			
	Doa			

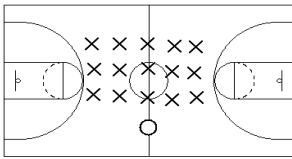
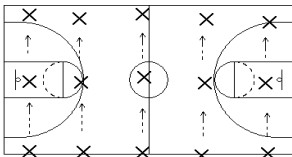
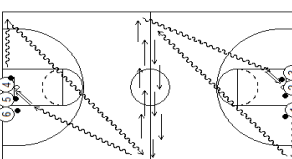
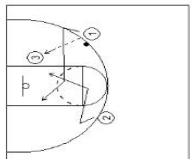
CABANG OLAHRAGA : BOLA BASKET			PERIODESASI : persiapan umum	
WAKTU :16.00-17.30			MIKRO : 3	
SASARAN LATIHAN : pick n roll , passing			SESI :9	
JUMLAH ATLET : 6			PERALATAN : Kun, bola basket, peluit, stopwat	
HARI/TANGGAL :Sabtu, 6-07-2019			INTENSITAS : sedang	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1	Pembukaan :	5 menit		
	Pengantar, dibariskan, doa,			
	penjelasan materi			
2	Pemanasan :	500 kali		
	Skiping			
	Warming statis			
3	Latihan inti :	30 menit		
	Dribble back up			
	Crossover			
	Hestitation			
4	Pick & roll	30 menit		
	Hand off			
	Cutting			
5	Cooling down :	10 menit		
	Core			
	PNF			
6	Penutup :	5 menit		
	Evaluasi			
	Doa			

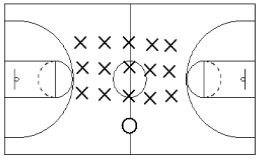
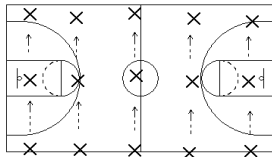
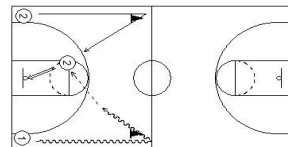
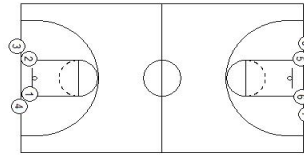
CABANG OLAHRAGA : BOLA BASKET			PERIODESASI : persiapan umum	
WAKTU :16.00-17.30			MIKRO : 4	
SASARAN LATIHAN : dribble, passing			SESI :10	
JUMLAH ATLET : 6			PERALATAN : Kun, bola basket, peluit, stopwatch	
HARI/TANGGAL : Selasa, 9-07-2019			INTENSITAS : tinggi	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1	Pembukaan :	5 menit		
	Pengantar, dibariskan, doa, penjelasan materi			
2	Pemanasan :	10 menit		
	Warming up dinamis			
3	Latihan inti :	20 menit		
	Dribble, crossover, shoot (water break)			
4	Pick and Roll drill (Interval ) Freethrow	20 menit		
5	Game	20 menit		
6	Cooling down :	15 menit		
	Push up, sit up, back up			
	PNF			
	Penutup :			
	Evaluasi, doa			

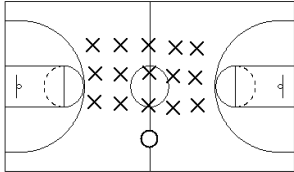
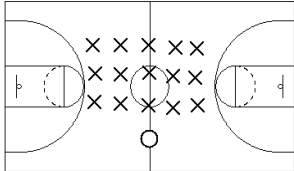
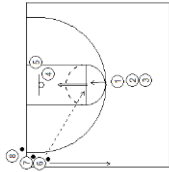
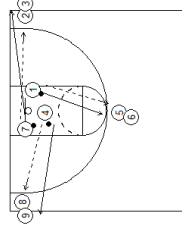


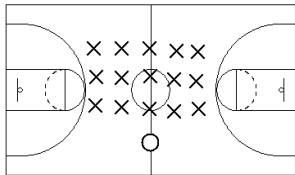
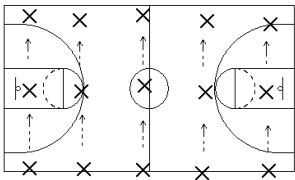
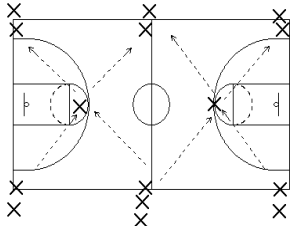
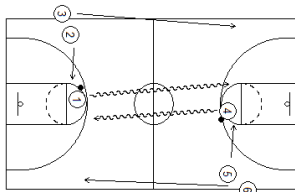
CABANG OLAHRAGA : BOLA BASKET			PERIODESASI : persiapan umum	
WAKTU :16.00-17.30			MIKRO : 4	
SASARAN LATIHAN : Lay up , passing			SESI :11	
JUMLAH ATLET : 6			PERALATAN : Kun, bola basket, peluit, stopwatch	
HARI/TANGGAL : Kamis . 11-07-2019			INTENSITAS : rendah	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1	Pembukaan :	5 menit		
	Pengantar, dibariskan, doa, penjelasan materi			
2	Pemanasan :	10 menit		
	Skiping			
	Warming up dinamis			
3	Latihan inti : Lay up	30 menit		
	Left handed & right handed			
4	Mican drill	30 menit		
5	Cooling down :	10 menit		
	Push up, sit up, back up			
	PNF			
6	Penutup :	5 menit		
	Evaluasi			
	Doa			

CABANG OLAHRAGA : BOLA BASKET			PERIODESASI : persiapan umum	
WAKTU :16.00-17.30			MIKRO : 4	
SASARAN LATIHAN : Defense , passing			SESI :12	
JUMLAH ATLET : 6			PERALATAN : Kun, bola basket, peluit, stopwat	
HARI/TANGGAL : Sabtu 13-07-2019			INTENSITAS : sedang	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1	Pembukaan :	5 menit		
	Pengantar, dibariskan, doa,			
	penjelasan materi			
2	Pemanasan :			
	Warming up dinamis			
3	Latihan inti : Slide defense	30 menit		
	Slide defense full			
	Slide defense close out			
	Slide defense cross			
	Slide defense run			
	(interval)			
4	Drill 3 man offense	30 menit		
	Drill 4 man offense			
	Drill 5 man offense			
	(interval)			
6	Cooling down :	10 Menit		
7	Penutup :	5 menit		
	Evaluasi			
	Doa			

CABANG OLAHRAGA : BOLA BASKET			PERIODESASI : persiapan umum	
WAKTU :16.00-17.30			MIKRO : 5	
SASARAN LATIHAN : defense , passing			SESI :13	
JUMLAH ATLET : 6			PERALATAN : Kun, bola basket, peluit, stopwat	
HARI/TANGGAL : Selasa, 16-7-2019			INTENSITAS : sedang	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1	Pembukaan :	5 menit		
	Pengantar, dibariskan, doa,			
	penjelasan materi			
2	Pemanasan :	500 kali		
	Skiping			
	Warming up dinamis			
3	Slide defense	30 menit		
	Slide defense full			
	Slide defense close out			
	Slide defense cross			
	Slide defense run (interval)			
4	Drill 3 man offense	30 menit		
	Drill 4 man offense			
	Drill 5 man offense			
	(interval)			
5	Cooling down :	30 kali/set		
	Push up, sit up, back up			
	PNF	10 menit		
6	Penutup :	5 menit		
	Evaluasi			
	Doa			

CABANG OLAHRAGA : BOLA BASKET			PERIODESASI : persiapan umum	
WAKTU :16.00-17.30			MIKRO : 5	
SASARAN LATIHAN : Lay up , passing			SESI :14	
JUMLAH ATLET : 6			PERALATAN : Kun, bola basket, peluit, stopwatch	
HARI/TANGGAL : Kamis, 18-7-2019			INTENSITAS : tinggi	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1	Pembukaan :	5 menit		
	Pengantar, dibariskan, doa, penjelasan materi			
2	Pemanasan :	10 menit		
	Warming up dinamis			
3	Latihan (lay up)	30 menit		
	Lay up kanan			
	Lay up kiri			
4	Mican Drill	30 menit		
5	Cooling down :	10 menit		
	Push up, sit up, back up			
	PNF			
6	Penutup :	5 menit		
	Evaluasi			
	Doa			

CABANG OLAHRAGA : BOLA BASKET			PERIODESASI : persiapan umum	
WAKTU :16.00-17.30			MIKRO : 5	
SASARAN LATIHAN : Shoot , passing			SESI :15	
JUMLAH ATLET : 6			PERALATAN : Kun, bola basket, peluit, stopwat	
HARI/TANGGAL : Sabtu 20-7-2019			INTENSITAS : rendah	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1	Pembukaan :	5 menit		
	Pengantar, dibariskan, doa,			
	penjelasan materi			
2	Pemanasan :	10 menit		
	Skipping			
	Warming up dinamis			
4	Latihan inti (shooting)	30 menit		
	Elbow shoot			
5	Shooting	30 menit		
	3pt shoot			
	Medium shoot			
6	Cooling down :	10 menit		
	Plank			
	Core			
	PNF			
7	Penutup :	5 menit		
	Evaluasi			
	Doa			

CABANG OLAHRAGA : BOLA BASKET			PERIODESASI : persiapan umum	
WAKTU :16.00-17.30			MIKRO : 6	
SASARAN LATIHAN : Dribble , passing			SESI :16	
JUMLAH ATLET : 6			PERALATAN : Kun, bola basket, peluit, stopwat	
HARI/TANGGAL : Selasa , 23-7-2019			INTENSITAS : tinggi	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1	Pembukaan :	5 menit		
	Pengantar, dibariskan, doa,			
	penjelasan materi			
2	Pemanasan :	500 kali		
	Skiping			
	Stretching statis			
3	Latihan inti (catch & pass)	30 menit		
	(interval) free throw	3 menit/set		
4	Pass, dribble, lay up	30 menit		
	(interval) free throw			
	water break			
5	Cooling down :	10 menit		
	Core, plank			
	PNF			
6	Penutup :	5 menit		
	Evaluasi			
	Doa			

S

Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian



Instrumen *passing test* dari AAHPERD *Basketball Test*. (*American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance*)



Pelaksanaan tes *passing* dari AAHPERD *Basketball Test*

