

**PENGARUH LATIHAN *TWO HANDED REBOUNTING DRILL* DAN *BOX
OUT DRILL* TERHADAP KEMAMPUAN *REBOUND* BOLA BASKET TIM
EKSTRAKURIKULER SMK N 5 YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh:

Obeid Anom Zarkasyi

NIM. 14602241081

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019**

PENGARUH LATIHAN *TWO HANDED REBOUNDRING DRILL* DAN *BOX OUT DRILL* TERHADAP KEMAMPUAN *REBOUND* BOLA BASKET TIM EKSTRAKURIKULER SMK N 5 YOGYAKARTA

Oleh:

Obeid Anom Zarkasyi
NIM. 14602241081

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Two handed rebounding drill* dan *box out drill* terhadap kemampuan *rebound* tim ekstrakurikuler bola basket SMK N 5 Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen *semu*, dengan desain “*two group pre test dan post test design*” yaitu membagi menjadi dua kelompok dengan *ordinal pairing*. Kelompok A dengan perlakuan latihan *two handed rebounding drill* dan kelompok B dengan perlakuan latihan *box out drill*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain tim ekstrakurikuler bola basket SMK N 5 Yogyakarta sebanyak 16 pemain. Instrumen yang digunakan adalah pengambilan data *rebound* menggunakan FIBA *livestasts* pada pertandingan. Analisis data menggunakan uji t.

Hasil analisis menunjukkan : (1) Tidak ada pengaruh latihan *Two handed rebounding drill* kemampuan *rebound* tim ekstrakurikuler bola basket SMK N 5 Yogyakarta, dengan t hitung dengan nilai -1.246 dan tarap signifikansi sebesar 0.197, nilai tabel untuk $df=7$ adalah 2.36 karena $-t_{hitung} < t_{tabel}$ dan dari taraf signifikansi yang nilainya 0.05 dengan rata – rata *pretest* 2.00 dan rata – rata *posttest* 2.75 dengan selisih rata – rata sebesar 0.75. (2) Tidak ada pengaruh latihan *Box out drill* kemampuan *rebound* tim ekstrakurikuler bola basket SMK N 5 Yogyakarta, dengan t_{hitung} dengan nilai -2.118 dan tarap signifikansi sebesar 0.072, nilai tabel untuk $df=7$ adalah 2.36 karena $-t_{hitung} < t_{tabel}$ dan dari taraf signifikansi yang nilainya 0.05 dengan rata – rata *pretest* 2.13 dan rata – rata *posttest* 3.38 dengan selisih rata – rata sebesar 1.25. (3) latihan *Two handed rebounding drill* dan *Box out drill* tidak terbukti secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan *rebound* tim ekstrakurikuler bola basket SMK N 5 Yogyakarta, jadi tidak dapat dibandingkan mana yang lebih efektif.

Kata kunci : *two handed rebounding drill, box out drill, rebound, tim ekstrakurikuler bola basket SMK N 5 Yogyakarta.*

**HALAMAN,
PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi

PENGARUH LATIHAN *TWO HANDED REBOUNING DRILL* DAN *BOX OUT DRILL* TERHADAP KEMAMPUAN *REBOUND* BOLA BASKET TIM EKSTRAKURIKULER SMK N 5 YOGYAKARTA

Disusun oleh:

Obeid Anom Zarkasyi
NIM. 14602241081

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

Pada tanggal 9 Desember 2019

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Budi Aryanto, M.Pd Ketua Penguji/Pembimbing		26/12/2019
Ratna Budiarti, S.Pd.Kor., M.Or. Sekretaris		26/12/2019
Dr. Fauzi, M.Si. Penguji I		23/12/2019

Yogyakarta,2019
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.
NIP. 19650301 199001 1 001

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH LATIHAN *TWO HANDED REBOUNTING DRILL DAN BOX
OUT DRILL* TERHADAP KEMAMPUAN *REBOUND* BOLA BASKET TIM
EKSTRAKURIKULER SMK N 5 YOGYAKARTA**

Disusun oleh:

Obeid Anom Zarkasyi


NIM. 14602241081

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

Yogyakarta, November 2019

Mengetahui,

Ketua Program Studi

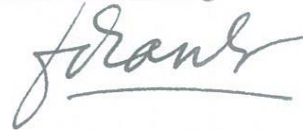


CH. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or.

NIP. 197112292000032001

Disetujui,

Dosen Pembimbing



Budi Aryanto, M.Pd

NIP. 196902152000121001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Obeid Anom Zarkasyi

NIM : 14602241081

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul TAS : Pengaruh Latihan *Two Handed Rebounding Drill* dan *Box Out Drill* Terhadap Kemampuan *Rebound* Bola basket Tim Ekstrakurikuler SMK N 5 Yogyakarta

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, 19 November 2019

Yang menyatakan,



Obeid Anom Zarkasyi

NIM. 14602241081

HALAMAN MOTTO

“Dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik
kepadamu.

(Al-Qashas: 77)

“I wanna be great. I’m going to be great. There’s no doubt about it.”

(Derrick Rose)

*“Whatever your goal is: dedicate yourself to it and it’s going to be a lot sacrifice,
but if you love what you want to do, it shouldn’t be a problem.”*

(Derrick Rose)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan segala puji dan syukur kepada Allah SWT dan atas dukungan dan doa dari orang-orang tercinta, akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, dengan rasa bangga dan bahagia saya haturkan rasa syukur dan terimakasih saya kepada :

1. Allah SWT karena atas rahmatNya saya bisa menyelesaikan tanggung jawab saya sebagai mahasiswa.
2. Kedua orang tua saya, Abi dan Amih yang sudah mengurus, mengasahi, menyayangi, mendidik, dan selalu memberi dukungan serta do'anya untuk saya sampai sekarang ini. Karena berkat hal itu saya menjadi saya yang sekarang dan semoga saya selalu bisa membanggakan kedua orang tua saya, semoga Allah SWT selalu menyayangi Amih dan Abi seperti Amih dan Abi menyayangi obeid sampai saat ini. AAMIIN
3. Kakakku Siti Rogayah, Syihabudin, dan adikku Arwanie yang telah memberikan dukungan serta do'anya.
4. Sahabat sepermainanku yang berada nan jauh disana selalu mendukung agar cepat selesainya tugas akhir ini dan tidak bisa saya sebut satu persatu namanya.
5. Teman-teman PKO B 2014 atas segala dukungan dan kerjasamanya.
6. Nurul Zaiyah. S.E. yang telah menjadi *suport system* ku setelah keluarga.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga dengan Judul “Pengaruh Latihan *Two Hnaded Rebounding Drill* dan *Box Out Drill* terhadap Kemampuan *Rebound* Tim Ekstrakurikuler Bola Basket SMK N 5 Yogyakarta ” yang dapat disusun sesuai dengan harapan, Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan berbagai pihak. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Budi Aryanto, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah banyak memberi motivasi, dorongan, semangat dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Budi Aryanto, M.Pd. selaku Ketua Penguji serta Penguji I dan sekretaris Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
3. Ibu Dr. Endang Rini Sukamti, M.S. selaku Ketua Jurusan dan Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
4. Bapak Prof. Drs. Prof Dr. Sumaryanto, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Bapak Yusuf Supriyanto, S.pd selaku kepala sekolah SMK N 5 Yogyakarta yang telah memberikan saya izin untuk tugas akhir skripsi ini.
6. Coach Fajar selaku pelatih tim ekstrakurikuler bola basket SMK N 5 Yogyakarta yang telah memberikan bantuan selama proses penelitian berjalan.
7. Teman-teman seperjuangan kelas PKO B 2014 yang telah memberikan semangat dalam penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan disini atas dukungan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

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

Yogyakarta, 14 November 2019

Penulis



Obeid Anom Zarkasyi

NIM. 14602241081

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
SURAT PERNYATAAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II	6
KAJIAN PUSTAKA	6
A. Deskriptif Teori	6
1. Hakikat Permainan Bola Basket	6
2. Hakikat Latihan	7
a. Pengertian Latihan	7
b. Tujuan dan Sasaran Latihan.....	8
c. Prinsip-Prinsip Latihan.....	8
3. Hakikat <i>Rebound</i>	9

4. <i>Two Handed Rebounding Drill</i> dan <i>Box Out Drill</i>	111
B. Penelitian Yang Relevan	133
C. Kerangka Berfikir	166
D. Hipotesis Penelitian	177
BAB III	188
METODE PENELITIAN	188
A. Desain Penelitian	188
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	19
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	20
D. Waktu dan Tempat Penelitian	21
E. Instrument dan Teknik Pengumpulan Data	22
BAB IV	24
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	24
A. Deskripsi Lokasi dan Subjek Penelitian.....	24
B. Hasil Penelitian.....	24
C. Hasil Analisis Data	27
D. Pembahasan	33
BAB V	35
KESIMPULAN DAN SARAN	35
A. Kesimpulan.....	35
B. Implikasi Hasil Penelitian	36
C. Keterbatasan Penelitian	36
D. Saran.....	37
DAFTAR PUSTAKA	38
LAMPIRAN	400

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Hasil Pengelompokan Ordinal Pairing	21
Tabel 2. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Latihan <i>Two handed rebounding drill</i>	25
Tabel 3. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Latihan <i>Box out drill</i>	25
Tabel 4. Deskripsi Statistik Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Latihan <i>Two handed rebounding drill</i>	26
Tabel 5. Deskripsi Statistik Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Latihan <i>Box out drill</i>	27
Tabel 6. Uji normalitas.....	28
Tabel 7. Uji homogenitas	28
Tabel 8. Uji t hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> latihan <i>two handed rebounding drill</i>	29
Tabel 9. Uji t hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> latihan <i>box out drill</i>	30
Tabel 10. Uji-t Perbandingan <i>Posttest</i> Kelompok <i>Two handed rebounding drill</i> dengan kelompok <i>Box out drill</i>	31
Tabel 11. Uji regresi	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bagan kerangka berpikir	16
Gambar 2. Desain <i>two group pretest posttest</i>	18

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian.....	41
Lampiran 2. Surat keterangan SMK N 5 Yogyakarta.....	42
Lampiran 3. Surat izin penelitian KESBANGPOL DIY	43
Lampiran 4. Surat validasi program latihan	44
Lampiran 5. Surat undangan <i>pretest</i> dan <i>posttest</i>	45
Lampiran 6. FIBA <i>livestats</i>	61
Lampiran 7. Kartu bimbingan tugas akhir skripsi	63
Lampiran 8. Data hasil <i>rebound</i>	65
Lampiran 9. Deskriptif statistik	68
Lampiran 10. Uji normalitas	70
Lampiran 11. Uji homogenitas	71
Lampiran 12. Uji-t	72
Lampiran 13. Uji T-test.....	73
Lampiran 14. T tabel.....	74
Lampiran 15. Uji regresi.....	75
Lampiran 16. Jadwal penelitian.....	78
Lampiran 17. Program penelitian	79
Lampiran 18. Daftar hadir	133
Lampiran 19. Dokumentasi penelitian	134

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah salah satu cara untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran pada tubuh, selain itu olahraga juga bisa menjadi sarana hiburan dan rekreasi. Olahraga pun terbagi menjadi beberapa cabang, diantaranya cabang atletik, permainan, olahraga air, dan beladiri. Diantara cabang olahraga tersebut cabang permainan merupakan cabang yang paling banyak di gemari oleh masyarakat. Contoh olahraga permainan yaitu : sepak bola, bola voli, bola basket. Cabang olahraga bola basket merupakan salah satu cabang olah raga yang terus mengalami perkembangan, mulai sarana dan fasilitas yang terus mengalami pembaharuan di setiap daerah apalagi di kota – kota besar seperti Jakarta. Serta tumbuhnya akademi bola basket, komunitas bola basket yang terus bertambah, klub – klub amatir/semi pro di hampir seluruh daerah di Indonesia, dan selain itu mulai banyak kompetisi atau turnamen untuk berbagai tingkatan dari mulai junior hingga professional.

Olahraga bola basket itu sendiri merupakan cabang olahraga yang dimainkan oleh 2 tim dengan 5 pemain tiap satu tim. Tujuannya adalah mendapatkan nilai (skor) dengan memasukkan bola kekeranjang atau ring basket lawan (Wissel, 2000: 2). Dalam bola basket terdapat beberapa gerakan atau teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain bola basket menurut Oliver (2007: vi), bahwa teknik dasar bola basket terdiri dari: (1) Menembak bola (*shooting*), (2) Mengoper bola (*passing*), (3) Menggiring bola (*dribbling*), (4) pertahanan, (5)

rebounding. Teknik dasar sebagai pondasi seorang atlet sangat penting. dari lima teknik dasar yang disebutkan di atas *rebound* adalah salah satu teknik yang tidak kalah penting, karena *rebound* mencegah lawan mendapatkan kesempatan kedua untuk menguasai bola sedangkan dalam menyerang *rebound* berguna untuk mendapatkan penguasaan bola agar dapat mencetak angka. Jika sebuah tim bola basket ingin mengurangi banyaknya peluang dari pihak lawan untuk mencetak angka dan menghasilkan lebih banyak kesempatan kedua untuk mencetak angka bagi timnya, maka kelima pemain yang ada di dalam lapangan harus melakukan *rebound*.

Kenyataannya ketika *sparing partner* SMK N 5 Yogyakarta VS SMA N 1 Prambanan pada Sabtu, 4 November 2017 dari data pertandingan *rebound* yang di dapat hanya 16 kali, sedangkan lawan mendapatkan 25 kali *rebound*. Karena ketika melakukan *rebound* pemain SMK N 5 Yogyakarta sering kali tidak siap membaca arah pantul bola, tidak melakukan *box out* terhadap lawan, dan tidak menangkap bola dengan mantap ketika melakukan *rebound*, hal itu bisa terjadi karena beberapa faktor seperti kurangnya variasi latihan untuk meningkatkan kemampuan *rebound* serta pemahaman tentang *rebound* yang kurang di berikan oleh pelatih kepada para pemain. Hal ini sangat merugikan untuk tim karena *rebound* adalah salah satu bagian yang sangat besar dari sebuah pertandingan semua level bola basket. Pada kenyataannya, pengaruh *rebound* akan sangat jelas pada level pemula, karena pemain muda belum memiliki presentase *shooting* yang baik (Kosasih, 2008: 56).

Dari permasalahan yang ada, perlu di cari model latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *rebound* pemain SMK N 5 Yogyakarta. *Rebound* sendiri di bagi menjadi dua, yaitu *defensive rebound* dan *offensive rebound*. Keduanya sama penting dalam keberhasilan tim mengubah nya menjadi *point* untuk kemenangan. Menurut Kosasih (2008: 57) dalam *Rebound* ada beberapa hal yang harus dilakukan oleh pemain : (1) mengetahui jika lawan atau kawan melakukan *shooting*, (2) selalu anggap bola tidak akan masuk, (3) mencari tahu posisi lawan, (4) mendekat pada lawan dan melakukan *box out*, (5) lakukan *rebound*, (6) pegang bola dengan mantap, (7) lakukan *pivot*.

Dalam penelitian ini, peneliti memberikan bentuk atau model latihan yang akan meningkatkan kemampuan atlet bola basket dalam melakukan *rebound*, yaitu memberikan bentuk latihan *two handed rebounding drill* dan *box out drill* yang di lakukan secara berulang – ulang dan bervariasi. Berdasarkan latar belakang penelitian ini berjudul “ **Pengaruh latihan *two handed rebounding drill* dan *box out drill* terhadap kemampuan *rebound* tim ekstrakurikuler bola basket SMK N 5 Yogyakarta**”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di simpulkan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat di identifikasi sebagai berikut :

1. Kurangnya kemampuan dan pemahaman teknik *rebound* yang baik dan benar pada pemain tim bola basket ekstrakurikuler SMK N 5 Yogyakarta.
2. Kurangnya model atau variasi latihan untuk meningkatkan kemampuan *rebound* pemain.

3. Seberapa besar pengaruh latihan *Two Handed Rebounding Drill* dan *Box Out Drill* terhadap kemampuan *rebound* pemain tim bola basket ekstrakurikuler SMK N 5 Yogyakarta.

C. Pembatasan Masalah

Dari beberapa identifikasi masalah yang ada di atas, perlu adanya pembatasan masalah agar penelitian ini lebih mendalam pengkajiannya. Adapun pembatasan masalahnya adalah Pengaruh latihan *Two Handed Rebounding Drill* dan *Box Out Drill* terhadap kemampuan *Rebound* Bola basket Tim Ekstrakurikuler Smk N 5 Yogyakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah diuraikan, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh latihan *two handed rebounding drill* terhadap kemampuan *rebound* tim bola basket ekstrakurikuler SMK N 5 Yogyakarta ?
2. Adakah pengaruh latihan *box out drill* terhadap kemampuan *rebound* tim bola basket ekstrakurikuler SMK N 5 Yogyakarta ?
3. Bagaimana pengaruh antara latihan *two handed rebounding drill* dan *box out drill* untuk meningkatkan kemampuan *rebound* tim bola basket ekstrakurikuler SMK N 5 Yogyakarta ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *Two Handed Rebounding Drill* dan *Box Out Drill* terhadap kemampuan *Rebound* Tim Ekstrakurikuler Bola basket Smk N 5 Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Menjadi acuan dan masukan pelatih bola basket sebagai program latihan untuk meningkatkan kemampuan *rebound* atlet.
2. Menjadi pengetahuan serta pemahaman kepada atlet apa saja hal – hal yang harus dilakukan ketika ingin melakukan *rebound* dengan baik dan benar.
3. Sebagai referensi untuk mahasiswa kepelatihan bola basket sebagai tugas maupun metode latihan tentang *rebound*.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskriptif Teori

1. Hakikat Permainan Bola Basket

Menurut Sumiyarsono (2002: 1) permainan bola basket merupakan jenis olahraga yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan. Permainan bola basket bertujuan untuk memasukan bola sebanyak – banyaknya ke keranjang lawan, serta menahan lawan agar tidak memasukan bola kekeranjang sendiri. Lebih lanjut Sumiyarsono (2002: 1) permainan bola basket dimainkan oleh 2 regu yang masing – masing regu terdiri dari 5 orang, bahwa dasar bermain bola basket dengan cara lempar tangkap, menggiring dan menembak dengan luas lapangan 28 m x 15 m dapat terbuat dari tanah, lantai, dan papan yang keras.

Olahraga bola basket merupakan salah satu olahraga prestasi yang sangat di minati masyarakat saat ini terutama kalangan pelajar, sehingga banyak sekali kejuaraan bola basket yang di selenggarakan dan diikuti oleh masyarakat luas. Bola basket merupakan suatu permainan yang di ciptakan oleh James Naismith pada tahun 1891 di Springfield, *Massachusetts* (Kaplan, 2012: 15). Bola basket termasuk jenis permainan yang kompleks gerakannya, terdiri atas gabungan berbagai macam unsur gerak yang terkoordinasi, sehingga menciptakan permainan menjadi indah.

Berdasarkan uraian di atas yang di maksud dengan permainan bola basket adalah jenis olahraga yang menggunakan bola, dimainkan oleh 2 regu yang masing – masing regu terdiri dari 5 orang pemain, dan permainan ini dimainkan

dengan cara melempar, menangkap, dan menggiring bola. tujuan permainan ini adalah memasukan bola sebanyak – banyaknya ke keranjang lawan serta mencegah lawan untuk memasukan bola ke keranjang sendiri.

2. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Menurut Bompas (1994: 4) latihan adalah upaya seseorang dalam meningkatkan perbaikan organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi dan penampilan olahraganya. Tujuan dari latihan untuk memperoleh berprestasi semaksimal mungkin, namun dalam proses pelaksanaan latihan tidak cukup mudah dan sederhana. Program latihan yang diberikan pelatih amat penting dalam mendukung kualitas latihan yang sesuai dengan cabang masing-masing. Bukan hanya latihan fisik saja yang harus dilatih untuk mencapai prestasi yang maksimal teknik, taktik, dan mental juga penting untuk dilatih.

Menurut Pekik (2002: 11-12) latihan adalah proses pelatihan yang dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan sistem pola tertentu, metodis serta berulang seperti gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang koordinatif menjadi semakin mudah, otomatis, dan reflektif sehingga gerak menjadi efisien dan itu harus dilakukan berkali-kali. Sedangkan menurut Sukadiyanto (2011: 6) Latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses peningkatan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Berdasarkan uraian di atas yang di maksud dengan latihan adalah proses peningkatan atau pengembangan kemampuan berolahraga yang berisikan teori, praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, yang di susun secara terencana dan dilaksanakan secara teratur.

b. Tujuan dan Sasaran Latihan

Menurut Bomp (1994: 5) tujuan latihan adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat terampil maupun kinerja seorang atlet, diarahkan oleh pelatihnya untuk mencapai tujuan umum latihan. Sedangkan menurut Harsono (2017: 39) tujuan latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin.

Adapun sasaran dan tujuan latihan secara garis besar, antara lain sebagai berikut : (a) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (b) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, (c) menambah dan menyempurnakan teknik, (d) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola permainan, dan (e) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding (Sukadiyanto, 2011: 9).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan dan sasaran latihan adalah untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam mencapai puncak prestasi.

c. Prinsip-Prinsip Latihan

Menurut Sukadiyanto (2011: 13) Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, sebab prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologi dan psikologis atlet. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Selain itu, dapat

menghindarkan atlet dari rasa sakit dan timbulnya cedera selama dalam proses latihan.

Menurut Bompa (1994: 29-48) prinsip latihan adalah sebagai berikut : (1) prinsip aktif dan kesungguhan dalam latihan, (2) prinsip pengembangan yang menyeluruh, (3) prinsip spesialisasi, (4) prinsip individualisasi, (5) prinsip variasi (6) prinsip model dalam proses latihan, (7) prinsip penambahan beban latihan. Selanjutnya Sukadiyanto (2005: 12) menjelaskan prinsip-prinsip latihan yang menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai, antara lain : (1) prinsip kesiapan, (2) individual, (3) adaptasi, (4) beban lebih, (5) progresif, (6) spesifik, (7) variasi, (8) pemanasan dan pendinginan, (9) latihan jangka panjang, (10) prinsip berkebalikan, (11) tidak berlebihan, dan (12) sistematis.

Dari beberapa prinsip-prinsip latihan di atas, dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan pada dasarnya harus dijalankan dan dipatuhi dengan baik, karena akan menimbulkan progresif pada atlet. Hal itu akan menguntungkan jika prinsip latihan dapat di tetapkan dan dijadikan pedoman penting bagi atlet ataupun pelatih.

3. Hakikat *Rebound*

a. Pengertian *Rebound*

Rebound adalah suatu istilah dalam permainan bola basket dimana seorang pemain menangkap atau mendapatkan bola pantul yang tidak berhasil masuk ke dalam ring basket yang ditembakkan oleh pemain lain. Pemain bolabasket yang melakukan *Rebound* kebanyakan adalah yang berada posisi *Center* (tengah) dan

Power Forward. Karena *rebound* lebih efektif untuk orang yang bertubuh lebih tinggi dan yang lebih dekat dengan ring basket (Wissel, 2000: 121).

Rebound sangat penting dalam permainan bola basket. Ada dua jenis *rebound* diantaranya yaitu *defensive rebound* dan *offensive rebound*. *Defensive rebound* terjadi ketika melakukan bertahan untuk mencegah atau mengurangi jumlah tembakan lawan, sedangkan *offensive rebound* terjadi ketika melakukan penyerangan ke daerah lawan untuk menghasilkan kesempatan kedua melakukan tembakan yang berpotensi tinggi mencetak angka untuk tim (Oliver, 2007: 87).

Meraih *offensive rebound* tidak mudah untuk dilakukan karena posisi *defender* yang lebih dekat terhadap *ring*. Langkah pertama agar mendapatkan *offensive rebound* adalah bergerak/bergeser sehingga lawan yang sedang bertahan kesulitan untuk melakukan *block out*. Kedua pemain harus memperkirakan arah pantulan bola. Ketiga adalah *hustle* (berjuang keras), karena hal ini memang tidak mudah. Sebaliknya pada prinsip *defensive rebound* adalah sama dengan prinsip *block out* yaitu mempertahankan posisi *ring-defender-offender*. Maka dengan posisi ini presentase keberhasilan *defensive rebound* akan tinggi (Kosasih, 2008: 62).

Dari beberapa uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *rebound* adalah mengambil/ menguasai bola pantul ketika *shooting* tidak masuk baik pada saat bertahan ataupun menyerang.

Menurut Kosasih (2008: 57-62) teknik dasar melakukan *rebound* adalah sebagai berikut : (1) Pemain Harus Mengetahui Jika Lawan Melakukan *Shooting*, (2) Selalu Menganggap Bola Akan Tidak Masuk, (3) Mencari Posisi Lawan, (4)

Mendekat pada lawan dan *Block Out (Box Out)*, (5) Lakukan *Rebound*, (6) Pegang Bola dengan Mantap, (7) Lakukan *pivot*.

Jadi saat bertahan pemain harus mengetahui lawan akan melakukan *shooting* begitu juga sebaliknya untuk bersiap melakukan *rebound*. Ketika posisi bertahan sebelum melakukan *rebound* harus melakukan *box out* terlebih dahulu terhadap lawan, setelah berhasil melakukan rebound pegang bola dengan mantap lalu lihat sekitar bisa menggunakan gerakan *pivot*.

4. Two Handed Rebounding Drill dan Box Out Drill

a. Two handed rebounding drill

Two handed rebounding drill adalah salah satu metode latihan untuk meningkatkan kemampuan *rebound* atlet bola basket, tujuan dari metode latihan ini untuk meningkatkan kemampuan menangkap bola *rebound* secara mantap dengan kedua tangan, dilakukan berulang – ulang dan variatif.

b. Box out drill

Box out drill adalah salah satu metode latihan untuk meningkatkan kemampuan *rebound* atlet bola basket, tujuan dari metode latihan ini untuk meningkatkan kemampuan pada saat melakukan *box out* terhadap lawan atau mendorong lawan keluar dari area bola *rebound*, dan membaca arah lawan bergerak ketika kita membelakanginya. Latihan ini dapat dilakukan secara berulang – ulang dan variatif.

c. Hakikat drill

Menurut Sudjana (1989: 86) metode *drill* adalah satu kegiatan melakukan hal yang sama, berulang-ulang secara sungguh-sungguh dengan tujuan untuk

memperkuat suatu asosiasi atau menyempurnakan suatu keterampilan agar menjadi bersifat permanen. Ciri yang khas dari metode ini adalah kegiatan berupa pengulangan yang berkali-kali dari suatu hal yang sama.

Drill merupakan suatu cara mengajar dengan memberikan latihan latihan terhadap apa yang telah dipelajari siswa sehingga memperoleh suatu keterampilan tertentu. Kata latihan mengandung arti bahwa sesuatu itu selalu diulang-ulang, akan tetapi bagaimanapun juga antara situasi belajar yang pertama dengan situasi belajar yang realistis, akan berusaha melatih keterampilannya. Bila situasi belajar itu diubah-ubah kondisinya sehingga menuntut respons yang berubah, maka keterampilan akan lebih disempurnakan (Sumber: <http://www.Psb-psma.org/content/blog/strategimetode-mengajar>. Posted Sab, 23/05/2009 - 11: 44 by pagehyasa)

Sugiyanto (1993: 371) menyatakan dalam pendekatan *drill* siswa melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan apa yang diinstruksikan pelatih dan melakukannya secara berulang-ulang. Pengulangan gerakan ini dimaksudkan agar terjadi otomatisasi gerakan. Oleh karena itu, dalam pendekatan drill perlu disusun tata urutan pembelajaran yang baik agar siswa terlibat aktif, sehingga akan diperoleh hasil yang optimal.

Lebih lanjut Sugiyanto (1993: 372) memberikan beberapa saran yang perlu dipertimbangkan apabila pendekatan drill yang digunakan, yaitu:

- 1) *Drill* digunakan sampai gerakan yang benar biasa dilakukan secara otomatis atau menjadi terbiasa, serta menekankan pada keadaan tertentu gerakan itu harus dilakukan.
- 2) Pelajar diarahkan agar berkonsentrasi pada kebenaran pelaksanaan gerakan serta ketepatan penggunaannya. Apabila pelajar tidak meningkatkan penguasaan gerakannya, situasinya perlu dianalisis untuk menemukan penyebabnya dan kemudian membuat perbaikan pelaksanaannya. Selama pelaksanaan *drill* perlu selalu mengoreksi agar perhatian tetap tertuju pada kebenaran gerak.
- 3) Pelaksanaan *drill* disesuaikan dengan bagian-bagian dari situasi permainan olahraga yang sebenarnya. Hal ini bias menimbulkan daya tarik dalam latihan.
- 4) Perlu dilakukan latihan peralihan dari situasi *drill* ke situasi permainan yang sebenarnya.

5) Suasana kompetitif perlu diciptakan dalam pelaksanaan *drill*, tetapi tetap ada kontrol kebenaran gerakannya.

Two handed rebounding drill dan *Box out drill* merupakan proses penyempurnaan *Rebound* yang dilakukan secara berulang-ulang yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atau keterampilan *Rebound* pada atlet sehingga terbentuknya otomatisasi gerak *Rebound* yang bersifat permanen. Di dalam latihan *Two Handed Rebounding Drill* dan *Box Out Drill* atlet mengikutinya sesuai program yang telah ditentukan.

B. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang memiliki 2 variabel bebas, 1 variabel terikat, dan menggunakan metode *two group pretest* dan *posttest* sebagai berikut :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Ikhwan Nurohim (2012) dijadikan penelitian yang relevan karena memiliki 2 variabel bebas, 1 variabel terikat, dan menggunakan metode *two group pretest* dan *posttest* yang berjudul “Pengaruh *grooving the shoot free throw drill* dan *free throw accuracy drill* terhadap hasil tembakan hukuman pada pemain bola basket putri SMA Negeri 2 Klaten” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *grooving the shot free throw drill* dan *free throw accuracy drill* terhadap hasil tembakan hukuman pada pemain bola basket putri SMA Negeri 2 Klaten. Penelitian ini menggunakan eksperimen semu, dengan membagi menjadi dua kelompok dengan ordinal pairing, yaitu kelompok eksperimen A dengan perlakuan *grooving the shot free throw drill* dan kelompok eksperimen B dengan perlakuan latihan *free throw accuracy drill*. Populasi dalam penelitian ini

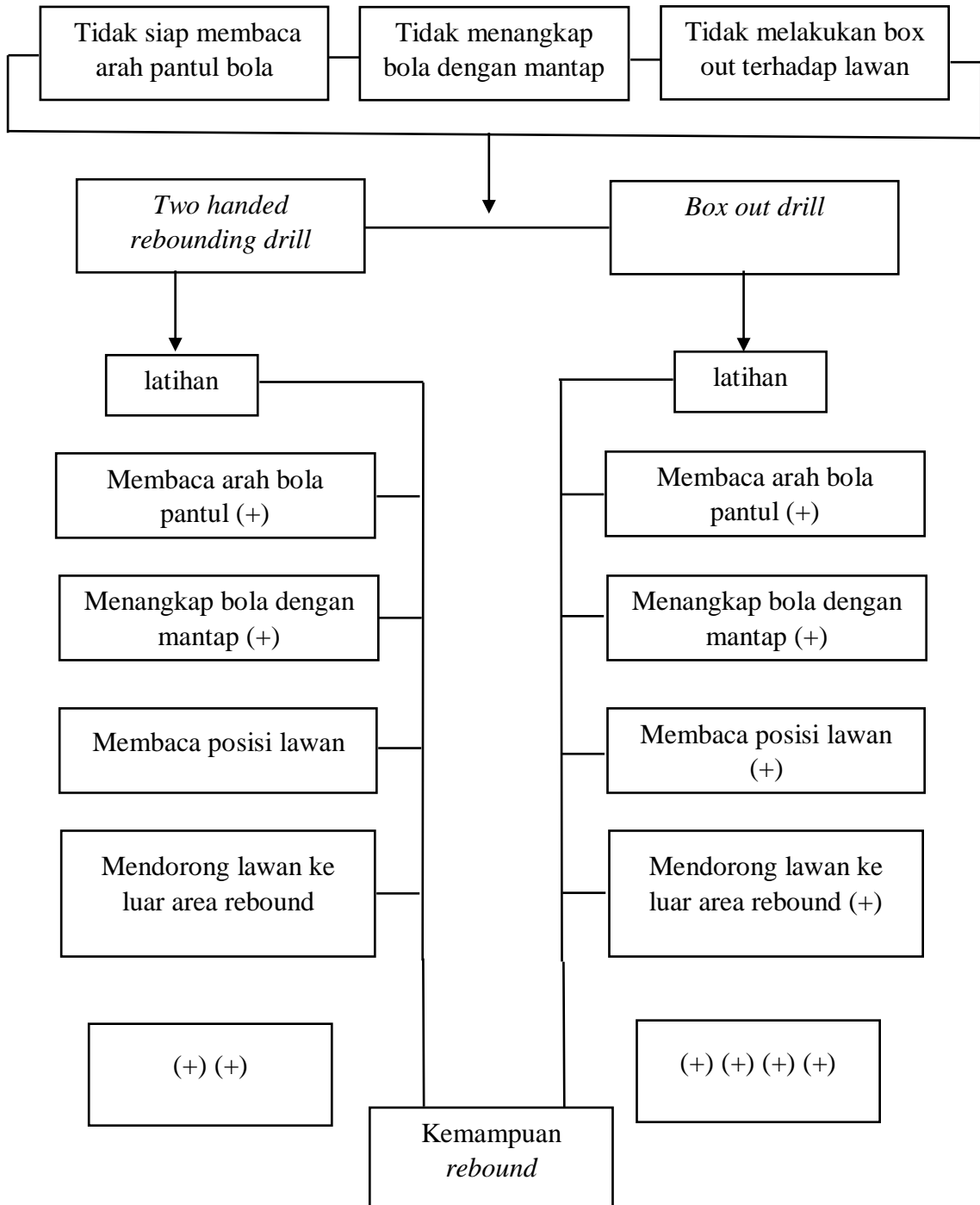
adalah atlet bola basket putri SMA Negeri 2 Klaten. Sampel yang diambil dari hasil *total sampling* berjumlah 20 siswa. *Instrumen* yang digunakan adalah tes tembakan hukuman. Analisis data menggunakan uji t. Hasil pengujian menunjukkan bahwa: (1) ada perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen *grooving the shot free throw drill*, dengan $t_{hitung} = 15.057 > t_{tabel} = 2.26$ dan nilai signifikansi p sebesar $0.000 < 0.05$, dengan kenaikan persentase sebesar 61.33%. (2) Ada perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen *free throw accuracy drill*, dengan $t_{hitung} = 3.948 > t_{tabel} = 2.26$ dan nilai signifikansi p sebesar $0.000 < 0.05$, dengan kenaikan persentase sebesar 36%. (3) Kelompok eksperimen *grooving the shot free throw drill* lebih baik daripada kelompok eksperimen *free throw accuracy drill*, dengan karena $t_{hitung} = 2.536 > t_{tabel} = 2.10$ dan sig. $0.021 < 0.05$, dengan selisih *posttest* sebesar 1.9. Oleh karena itu latihan *grooving the shot free throw drill* lebih baik terhadap peningkatan tembakan hukuman.

2. Penelitian ini dilakukan oleh Dionisius Mundi K, dijadikan penelitian yang relevan karena penelitian ini menggunakan 2 variable bebas, 1 variabel terikat, dan menggunakan *two group pretest* dan *posttest* dengan judul “Pengaruh Metode Latihan *Mikan Drill BankShoot* dan *Clean Shoot* hadap Kemampuan Menembak *Under Basket* Pemain Bola Basket Putra SMA N 1 Imogiri”. Hasil penelitianTer menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan nilai sebesar 7,31 dengan latihan *mikan drill bank shoot* terhadap kemampuan menembak *under basket* pemain bola basket putra SMA N 1 Imogiri. Terdapat pengaruh yang signifikan nilai sebesar 7,47 dengan latihan *mikan drill clean*

shoot terhadap kemampuan menembak *under basket* pemain bola basket putra SMAN 1 Imogiri. Hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa metode latihan *mikan drill clean shoot* lebih baik daripada *mikan drill bank shoot*. Dalam penelitian tersebut menggunakan desain penelitian quasi eksperimen dengan menggunakan 2 kelompok yang memperoleh perlakuan yang berbeda. Kelompok tersebut diberi *pre test* dan *post test*. Dalam pembagian kelompok dengan cara *ordinal pairing* yang berdasarkan *rangking* dari *pre test*. Populasi dalam penelitian menggunakan siswa SMA yang mengikuti kegiatan bola basket.

C. Kerangka Berfikir

Berdasarkan kajian pustaka dapat dibuat kerangka berpikir sebagai berikut :



Gambar 1. Bagan kerangka berpikir

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka berpikir yang dibangun oleh kajian teori, dapat dikemukakan suatu hipotesis sebagai berikut:

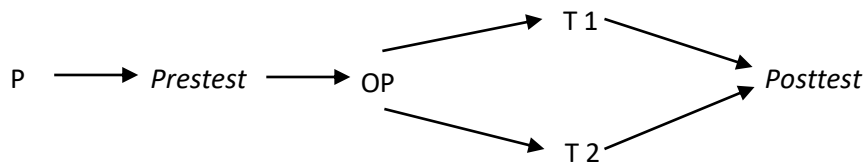
1. Ada pengaruh latihan *two handed rebounding drill* terhadap kemampuan *Rebound* pada tim ekstrakurikuler bola basket SMK N 5 Yogyakarta.
2. Ada pengaruh latihan *box out drill* terhadap kemampuan *rebound* pada tim ekstrakurikuler bola basket SMK N 5 Yogyakarta.
3. Ada perbedaan pengaruh antara latihan *box out drill* dengan latihan *two handed rebounding drill* terhadap kemampuan *rebound* tim ekstrakurikuler bola basket SMK N 5 Yogyakarta, dan pada latihan *box out drill* lebih baik dari *two handed rebounding drill*.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki kemungkinan saling hubungan sebab dan akibat dengan cara mengenakan kepada satu atau lebih kelompok eksperimental Narbuko (2007: 51). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*Two Group 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) penelitian ini akan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* kemampuan rebound pemain tim ekstrakurikuler bola basket SMK N 5 Yogyakarta. Adapun desain penelitian sebagai berikut :



Gambar 2. Desain *Two Group Pretest-Posttest*

Keterangan:

P : Populasi

Pretest : test kemampuan *rebound* sebelum di berikan *treatment*

OP : ordinal pairing

T1 : *treatment box out drill*

T2 : *treatment two handed rebounding drill*

Posttest : test kemampuan *rebound* sesudah di berikan *treatment*

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Variabel penelitian

Variable penelitian merupakan suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian di tarik kesimpulan (Sugiyono, 2014: 38). Variabel juga dapat digolongkan menjadi variable bebas (*independent variabel*) dan variabel terikat (*dependent variabel*). Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi, sementara variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi. Adapun variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *two handed rebounding drill* dengan *box out drill* dan variabel terikatnya *rebound*.

2. Definisi operasional

- a. *Rebound* adalah usaha mengambil bola kembali setelah shooting tidak masuk, baik saat menyerang ataupun bertahan. Karena *rebound* merupakan suatu hal penting dalam permainan bola basket yang harus dimiliki seluruh pemain dan analisis kemampuannya bisa di lihat melalui data statistiknya seperti dengan *FIBA live stats*.
- b. Latihan *Two handed rebounding drill* adalah salah satu metode latihan untuk meningkatkan kemampuan *rebound* atlet bola basket, tujuan dari metode latihan ini untuk meningkatkan kemampuan menangkap bola rebound secara mantap dengan kedua tangan. Latihan ini dilakukan 16 kali pertemuan dengan menggunakan alat bola, papan pantul, *ring basket*, dan *cone* sebagai alat medianya.

c. Latihan *Box out drill* adalah salah satu metode latihan untuk meningkatkan kemampuan *rebound* atlet bola basket, tujuan dari metode latihan ini untuk meningkatkan kemampuan pada saat melakukan *box out* terhadap lawan atau mendorong lawan keluar dari area bola *rebound*, dan membaca arah lawan bergerak ketika kita membelakanginya. Latihan ini dilakukan 16 kali pertemuan dengan menggunakan alat bola, papan pantul, *ring basket*, *cone*, dan lawan sebagai alat mediana

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2014: 80) populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek/ subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. sedangkan menurut Arikunto (2010: 173) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMK N 5 Yogyakarta yang berjumlah 16 orang.

Sedangkan sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono. 2014: 81). Menurut Arikunto (2010: 174) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang di teliti, apabila subjek kurang dari 100, maka lebih baik di ambil semua, selanjutnya jika jumlahnya besar, maka bisa di ambil 10%-15% atau 20%-25%. Siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMK N 5 Yogyakarta sebanyak 16 siswa, maka subjek penelitian ini adalah seluruh siswa putra yang mengikuti

ekstrakurikuler bola basket sehingga dapat dikatakan penelitian ini merupakan penelitian populasi.

Seluruh sampel tersebut kemudian di berikan *pretest* untuk menentukan kelompok perlakuan. Sampel tersebut di *ranking* nilai *pretest* nya, kemudian dipasangkan dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan masing-masing 8 orang. Kelompok A diberikan latihan *two handed rebounding drill* dan kelompok B di berikan latihan *box out drill*. Tes akhir atau *posttest* berupa pengambilan angka keberhasilan *rebound* pada pertandingan sama seperti *pretest*. Hasil pengelompokan *ordinal pairing* sebagai berikut :

Kelompok A	Kelompok B
1	2
4	3
5	6
8	7
9	10
12	Dst

Tabel 1. hasil pengelompokan ordinal pairing

D. Waktu dan Tempat Penelitian

Waktu pengambilan data *pretest* disesuaikan dengan jadwal latihan peserta. Setelah dilaksanakan *pretest* kemudian dilaksanakan latihan atau *treatment* yang dilaksanakan seminggu tiga kali pada hari senin, rabu dan sabtu yang bertempat di lapangan bola basket SMK N 5 Yogyakarta setiap pukul 16.00 – 17.30 WIB. *Treatment* dilaksanakan selama enam belas kali pertemuan. Proses latihan selama enam belas kali tersebut sudah dapat dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan yang menetap. *Posttest* dilaksanakan setelah pelaksanaan *treatment* enam belas kali terpenuhi pada jadwal latihan.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrument Penelitian

Menurut Arikunto (2010: 265), instrument penelitian adalah alat bantu yang digunakan oleh peneliti dalam kegiatan mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah *software* statistik pertandingan FIBA *Livestats*.

2. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan datanya menggunakan dokumen, yaitu berupa *print out* data statistik pertandingan sparing partner dan yang di gunakan hanya data rebound nya saja.

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah tidak lain mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan di analisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Uji normalitas dilakukan menggunakan Kolmogorov – Smirnov test dengan bantuan SPSS 20.

Menurut metode Kolmogorov - Smirnov, metode pengujian adalah sebagai berikut :

- 1) Jika signifikan di bawah 0,05 berarti data yang akan di uji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal.

2) Jika signifikansi di atas 0,05 berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara data yang akan di uji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal (*Gempur Safar, 2010: <http://exponensial.wordpress.com/2010/04/21/metode-kolmogorov-smirnov-untuk-uji-normalitas/>*).

b. Uji Homogeitas

Di samping pengujian terhadap nilai yang akan di analisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok – kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen uji homogenitas menggunakan uji F dari data pretest dan posttest pada kedua kelompok dengan menggunakan bantuan program SPSS 20.

c. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 20, yaitu dengan membandingkan mean antara kelompok. Apabila nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{table} maka H_a diterima.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi dan Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan di tim ekstrakurikuler bola basket SMK N 5 Yogyakarta. Penelitian ini dimulai dari *pretest* pada tanggal 30 mei 2019 dilanjutkan *treatment* 16 kali pertemuan pada tanggal 8 juni 2019 sampai 8 juli 2019, dan selanjutnya *posttest* 14 juli 2019.

Subyek penelitian ini adalah pemain tim ekstrakurikuler bola basket SMK N 5 Yogyakarta yang berjumlah 16 orang. Kemudian seluruh subyek dikenakan *pretest* dengan di ambil jumlah *rebound* menggunakan FIBA *Livestats* di pertandingan. *Pretest* bertujuan untuk memberikan peringat, membaku dua kelompok, dan membandingkan dengan hasil *posttest*. Selanjutnya setelah *pretest* peserta di bagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok A yang di berikan latihan *two handed rebounding drill* dan kelompok B diberikan latihan *box out drill*.

Setelah di berikan latihan sebanyak 16 kali maka dilakukan *posttest* berupa *sparing partner* yang akan di ambil jumlah *rebound* nya menggunakan FIBA *Livestats*, apakah terjadi peningkatan atau tidak. (Lampiran 6. Halaman 64)

B. Hasil Penelitian

Pengumpulan data pengambila data *rebound* menggunakan FIBA *live stats*. *Pretest* bertujuan untuk mencari reliabilitas dan membandingkan dengan hasil *posttest*. Dengan demikian diperoleh data dalam melakukan pengambilan data *rebound* saat *pretest* dan *posttest*. Hasilnya dapat dilihat pada 24ompu berikut:

Tabel 2. Data Hasil *Pretest* dan *Posttest Two handed rebounding drill*
T1 (Treatment Two handed rebounding drill)

No	Hasil test <i>Two handed rebounding drill</i>		
	<i>pretest</i>	<i>posttest</i>	Peningkatan
1	4	6	2
2	3	4	1
3	3	2	-1
4	2	1	1
5	2	4	2
6	1	1	0
7	1	1	0
8	0	3	3
Rata – rata	2,00	2,75	0,75
SD	1,307	1,832	0,50
Minimal	0	1	-1
Maksimal	4	6	3
Jumlah	16	22	6

Tabel 3. Data Hasil *Pretest* dan *Posttest Box out drill*
T2 (Treatment Box out drill)

No	Hasil test <i>Box out drill</i>		
	<i>pretest</i>	<i>posttest</i>	Peningkatan
1	4	8	4
2	3	4	1
3	3	5	2
4	3	3	0
5	2	3	1
6	1	1	0
7	1	0	-1
8	0	3	3
Rata – rata	2,13	3,38	1,25
SD	1,356	2,446	1,669
Minimal	0	0	0
Maksimal	4	8	4
Jumlah	17	27	10

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *two handed rebounding drill* dan *box out drill* terhadap kemampuan *rebound* tim ekstrakurikuler bola basket SMK N 5 Yogyakarta, hasil *pretest* dan *posttest*

pengambila data *rebound* pemain SMK N 5 Yogyakarta di deskripsikan sebagai berikut :

1. *Pretest dan posttest kelompok latihan two handed rebounding drill*

Hasil penelitian tersebut di deskripsikan meggunakan analisis statistic deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* nilai minimal = 0, nilai maksimal = 4, rata – rata (*mean*) = 2.00 dengan simpang baku (*std. deviation*) = 1.307, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 1, nilai maksimal = 6, rata – rata (*mean*) = 2.75 dengan simpang baku (*std. deviation*) = 1.832. secara rinci dapat dilihat pada 26ompu berikut ini.

Tabel 4. Deskripsi Statistik Data Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Latihan *Two Handed Rebounding Drill*

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Peningkatan
N	8	8	8
Rata – Rata	2,00	2.75	0.75
Nilai tengah	2.00	2.50	0.50
Simpang Baku	1.309	1.832	1.488
Nilai Minimal	0	1	-1
Nilai Maksimal	4	6	3
Jumlah	16	22	6

2. *Pretest dan posttest kelompok latihan Box out drill*

Hasil penelitian tersebut di deskripsikan meggunakan analisis statistic deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* nilai minimal = 0, nilai maksimal = 4, rata – rata (*mean*) = 2.13 dengan simpang baku (*std. deviation*) = 1.356, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 0, nilai maksimal = 8, rata – rata (*mean*) = 3.38 dengan simpang baku (*std. deviation*) = 2.446. secara rinci dapat dilihat pada 26ompu berikut ini.

Tabel 5. Deskripsi Statistik Data Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Latihan *Box Out Drill*

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Peningkatan
N	8	8	8
Rata – Rata	2.13	3.38	1.25
Nilai tengah	2.50	3.00	1.00
Nilai Sering Muncul	3	3	0 ^a
Simpang Baku	1.356	2.446	1.669
Nilai Minimal	0	0	-1
Nilai Maksimal	4	8	4
Jumlah	17	27	10

C. Hasil Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan. Sebelum analisis data dilakukan, maka perlu dilakukan uji prasyarat analisis, yaitu dengan uji normalitas, dan uji homogenitas. Hasil uji prasyarat dan uji hipotesis dapat dilihat sebagai berikut:

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah 27omputer-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Shapiro-Wilk*, karena sample kurang dari 50, dengan pengolahan menggunakan bantuan 27omputer program *SPSS 20*. Hasilnya sebagai berikut.

Tabel 6. Uji Normalitas

Kelompok	p	Sig.	Keterangan
<i>Pretest Two handed rebounding drill</i>	.200	0.05	Normal
<i>Posttest Two handed rebounding drill</i>	.200	0.05	Normal
<i>Pretest Box out drill</i>	.193	0.05	Normal
<i>Posttest Box out drill</i>	.200	0.05	Normal

Dari hasil tabel di atas dapat dilihat bahwa data *pretest* dan *posttest* memiliki nilai p (Sig.) > 0.05 , maka data tersebut berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan. (Lampiran 10. Halaman 70)

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 normal, jika $p < 0.05$, maka tes dikatakan tidak normal. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7. Uji Homogenitas

Kelompok	P	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	0.724	0.05	Homogen
<i>Posttest</i>	0.742	0.05	Homogen

Dari tabel di atas dapat dilihat nilai sig. $p > 0.05$ sehingga data bersifat homogen. Oleh karena data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik. (Lampiran 11. Halaman 70)

2. Uji Hipotesis

a. Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Latihan *Two handed rebounding drill*

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis pertama yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *Two handed rebounding drill* terhadap kemampuan *rebound*”,

berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan *two handed rebounding drill* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *rebound*. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai *sig* lebih kecil dari 0.05 ($\text{Sig} < 0.05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut :

Tabel 8. Uji-t Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Latihan *Two handed rebounding drill*

Kelompok	Rata- Rata	<i>t-test for Equality of means</i>			
		t th	t tb	Sig.	Selisih
<i>Pretest</i>	2.00	-1.426	2,36	0.197	0.75
<i>Posttest</i>	2.75				

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} dengan nilai -1.426 dan tarap signifikansi sebesar 0,197. Berdasarkan tabel, nilai t untuk $df=7$ adalah 2.36, Karena $-t_{hitung} < t_{tabel}$ maka H_0 diterima, dan dari taraf signifikansi yang nilainya $> 0,05$, dapat disimpulkan pula H_a ditolak. Karena H_0 diterima dan H_a ditolak, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh latihan *Two handed rebounding drill* terhadap kemampuan *rebound*. Artinya latihan *two handed rebounding drill* tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *rebound* tim bola basket ekstrakurikuler SMK N 5 Yogyakarta. Dari data *pretest* memiliki rerata 2.00, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 2.75. Besarnya perubahan tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 0.75. (Lampiran 12. Halaman 72)

b. Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Latihan *Box out drill*

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis pertama yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *Box out drill* terhadap kemampuan *rebound*”, berdasarkan hasil

pre-test dan *post-test*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan *box out drill* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *rebound*. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai *sig* lebih kecil dari 0.05 ($\text{Sig} < 0.05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut :

Tabel 9. Uji-t Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Latihan *Box out drill*

Kelompok	Rata- Rata	<i>t-test for Equality of means</i>			
		t th	t tb	Sig.	Selisih
<i>Pretest</i>	2.13	-2.118	2.36	0.072	1.25
<i>Posttest</i>	3.38				

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} dengan nilai -2.118 dan tarap signifikansi sebesar 0,072. Berdasarkan tabel, nilai t untuk $df=7$ adalah 2.36, Karena $-t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}}$ maka H_0 diterima, dan dari taraf signifikansi yang nilainya $> 0,05$, dapat disimpulkan pula H_a ditolak. Karena H_0 diterima dan H_a ditolak, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh latihan *Box out drill* terhadap kemampuan *rebound* . Artinya latihan *Box out drill* tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *rebound* tim bola basket ekstrakurikuler SMK N 5 Yogyakarta. Dari data *pretest* memiliki rerata 2.13, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 3.38. Besarnya perubahan tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 1.25. (Lampiran 12. Halaman 72)

c. Perbandingan *Posttest Rebound* Kelompok *Two handed rebounding drill* dan Kelompok *Box out drill*

Hipotesis yang ketiga berbunyi “Ada perbedaan tingkat keefektifan pengaruh latihan *box out drill* dengan latihan *two handed rebounding drill*

terhadap kemampuan *rebound* tim ekstrakurikuler bola basket SMK N 5 Yogyakarta, dan pada latihan *box out drill* lebih baik dari *two handed rebounding drill*”, dapat diketahui melalui selisih *posttest* antara kelompok latihan *Box out drill* dengan *posttest* kelompok latihan *Two handed rebounding drill*. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 10. Uji-t Perbandingan *Posttest* Kelompok *Two handed rebounding drill* dengan kelompok *Box out drill*

Kelompok	Rata – Rata	<i>t-test for Equality of means</i>			
		t th	t tb	Sig.	Selisih
Latihan <i>Two handed rebounding drill</i>	2.75	-.578	2.14	0.572	0.63
Latihan <i>Box out drill</i>	3.38				

Dari tabel hasil uji t di atas dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $-.578$ dan t-tabel $df (14) = 2,14$, sedangkan besarnya nilai signifikansi $p 0.572$. Karena t hitung $-.578 < t \text{ tabel} = 2,14$ dan $\text{sig. } 0.572 > 0.05$, berarti tidak ada perbedaan antara *posttest* kelompok *Two handed rebounding drill* dengan *posttest* kelompok *Box out drill*. (Lampiran 13. Hal 73)

Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Latihan *Box out drill* lebih baik dari pada latihan *Two handed rebounding drill* terhadap peningkatan kemampuan *rebound* pada tim ekstrakurikuler bola basket SMK N 5 Yogyakarta”, ditolak. karena kelompok eksperimen latihan *Box out drill* dan *Two handed rebounding drill* tidak terbukti secara signifikan dapat meningkatkan kemampuan *rebound* pada tim ekstrakurikuler bola basket SMK N 5 Yogyakarta.

Berdasarkan hasil uji t pada Perbandingan *Posttest* Kelompok *Two handed rebounding drill* dengan kelompok *Box out drill* diketahui bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara Kelompok *Two handed rebounding drill* dengan kelompok *Box out drill* hal tersebut diperkuat dengan analisis regresi yang dilakukan yaitu pada tabel dibawah ini:

Tabel 11 Hasil. Uji regresi
Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	2.750	0.764		3.599	0.003
kelompok	0.625	1.080	0.153	0.578	0.572

Persamaan regresi $Y^1 = 2,750 + 0,625 X$. $Y = \text{posttest rebound}$. $X =$ kelompok, 1 = kelompok *box out drill*, 0 = kelompok *two handed rebounding drill*, Jika $\text{sig} < \alpha$ berarti signifikan dan Jika $\text{sig} > \alpha$ berarti tidak signifikan, tingkat signifikansi yang digunakan (α) = 0,05. T hitung = 0,579 dan sig = 0,572. $0,572 > 0,05$ berarti perbedaan kelompok *two handed rebounding drill* dan *box out drill* berpengaruh tidak signifikan terhadap hasil *post test rebound*. Koefisien regresi 0,625 positif tidak signifikan, berarti secara umum *posttest rebound* kelompok dengan latihan *box out drill* lebih tinggi secara tidak signifikan dari pada kelompok dengan latihan *two handed rebounding drill* serta pengaruh kelompok *box out drill* dan *two handed rebounding drill* terhadap *post test*

rebound adalah 0,23 % (Lampiran 15. Hal 77). Dengan hasil tersebut diartikan bahwa kedua latihan tersebut tidak mempunyai perbedaan yang signifikan serta tidak ada pengaruh yang signifikan terhadap hasil *pottest*. (Lampiran 14. Halaman 75)

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *two handed rebounding drill* dan *box out drill* terhadap kemampuan *rebound* pada tim ekstrakurikuler bola basket putra SMK N 5 Yogyakarta. Analisis dilakukan dengan menggunakan uji t untuk mengetahui pengaruh latihan *two handed rebounding drill* dan *box out drill* terhadap kemampuan *rebound* pada pemain bola basket. Berdasarkan analisis menunjukkan bahwa metode latihan tersebut tidak ada pengaruh signifikan terhadap kemampuan *rebound* pada tim ekstrakurikuler bola basket putra SMK N 5 Yogyakarta

1. Pengaruh Latihan *Two handed rebounding drill*

Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada peningkatan hasil *rebound* pada tim ekstrakurikuler bola basket SMK N 5 Yogyakarta. Hal ini ditunjukkan dengan nilai $t_{hitung} = -1.426 < t_{tabel} = 2.36$ dan nilai signifikansi p sebesar $0.197 > 0.05$, berarti tidak ada pengaruh yang signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *Two handed rebounding drill* terhadap kemampuan *rebound* pada tim ekstrakurikuler bola basket SMK N 5 Yogyakarta”, **ditolak**. Artinya latihan *two handed rebounding drill* tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *rebound* pada tim ekstrakurikuler bola basket SMK N 5 Yogyakarta. Tidak adanya

pengaruh yang signifikan pada kemampuan *rebound* mungkin pada saat *pos test* tidak dalam kondisi yang prima dan mungkin jumlah kehadiran saat treatment hanya mencapai 80.46 % saja.

2. Pengaruh Latihan *Box out drill*

Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada peningkatan hasil *rebound* pada tim ekstrakurikuler bola basket SMK N 5 Yogyakarta. Hal ini ditunjukkan dengan nilai $t_{hitung} = -2.118 < t_{tabel} = 2.36$ dan nilai signifikansi p sebesar $0.072 > 0.05$, berarti tidak ada pengaruh yang signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *Box Out drill* terhadap kemampuan *rebound* pada tim ekstrakurikuler bola basket SMK N 5 Yogyakarta”, **ditolak**. Artinya latihan *Box out drill* tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *rebound* pada tim ekstrakurikuler bola basket SMK N 5 Yogyakarta. Tidak adanya pengaruh yang signifikan pada kemampuan *rebound* mungkin pada saat *post test* tidak dalam kondisi yang prima dan mungkin jumlah kehadiran saat treatment hanya mencapai 80.46 % saja.

3. Perbedaan Latihan *Two handed rebounding drill* dengan *Box out drill*

Hasil analisis menunjukkan bahwa kelompok latihan *Two handed rebounding drill* dan *Box out drill* latihan tidak terbukti secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan *rebound* pada tim ekstrakurikuler bola basket SMK N 5 Yogyakarta, Jadi hasil latihan tidak dapat di bandingkan mana yang lebih efektif untuk peningkatan kemampuan *rebound*.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Tidak ada pengaruh latihan *two handed rebounding drill* terhadap kemampuan *rebound* pada pemain ekstrakurikuler bola basket SMK N 5 Yogyakarta, dengan t_{hitung} dengan nilai -1.426 dan tarap signifikansi sebesar 0.197. nilai t_{tabel} untuk $df=7$ adalah 2,36. Karena $-t_{hitung} < t_{tabel}$, dan dari taraf signifikansi yang nilainya $> 0,05$ dengan rata – rata *pretest* 2.00 dan rata – rata *posttest* 2.75 dengan selisih rata – rata sebesar 0.75.
2. Tidak ada pengaruh latihan *box out drill* terhadap kemampuan *rebound* pada pemain ekstrakurikuler bola basket SMK N 5 Yogyakarta, dengan t_{hitung} dengan nilai -2.118 dan tarap signifikansi sebesar 0.072, nilai t_{tabel} untuk $df=7$ adalah 2.36. Karena $-t_{hitung} < t_{tabel}$, dan dari taraf signifikansi yang nilainya $> 0,05$ dengan rata – rata *pretest* 2.13 dan rata – rata *posttest* 3.38 dengan selisih rata – rata sebesar 1.25.
3. Latihan *Box out drill* dan latihan *Two handed rebounding drill* tidak dapat dibandingkan terhadap peningkatan kemampuan *rebound* tim ekstrakurikuler bola basket putra SMK N 5 Yogyakarta, karena kedua kelompok latihan tidak terbukti secara signifikan.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi yaitu:

Meningkatnya kepercayaan diri tim ekstrakurikuler bola basket SMK N 5 Yogyakarta dalam bermain bola basket dan lebih agresif, khususnya pada saat melakukan *rebound*.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam melakukan penelitian terdapat beberapa unsur keterbatasan di antaranya sebagai berikut:

1. Sampel tidak di asramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri diluar *treatment*.
2. Pada saat *treatment* sampel tidak selalu dengan komposisi yang komplit.
3. Dalam penelitian ini subjek yang diteliti masih sangat sedikit.
4. Tidak diperhitungkan masalah kondisi fisik dan mental pada waktu dilaksanakan tes.
5. Tidak tertutup kemungkinan para atlet kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan *treatment* atau *rebound*.

D. Saran

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

1. Perlu diadakan penelitian lanjutan dengan menambah atau mengganti variabel lain dan pengembangan yang lebih baik terkait latihan yang dibuat peneliti.
2. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan latihan pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, T. O. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Toronto: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Kaplan, B. (2012) *Basketball Basics for kids: A Basketball Handbook*. Blomington: Universe.
- Kosasih, Danny. (2008). *Fundamental Basketball A First Step To Success*. Semarang: Karangturi Media.
- Narbuko. (2007) *Metodelogi Penelitian*. Jakarta: Bumi Alesara
- _____. (2010) *Metodelogi Penelitian*. Jakarta: Bumi Alesara
- Oliver, Jon. (2007). *Dasar-dasar Bola Basket (cara yang lebih baik untuk mempelajarinya)*. Jakarta: Pakar Raya
- Pekik, Djoko. (2002). *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Diklat. Yogyakarta: FIK UNY.
- Safar, Gempur. (2010) <http://exponensial.wordpress.com/2010/04/21/metode-kolmogorov-smirnov-untuk-uji-normalitas/>.
- Sudjana, Nana. (1989: 86). *Permainan dan Melatih Teknik Dasar Bola basket*. Skripsi. FPOK UPI.
- Sugiyanto, (1993: 371). *Perbedaan Tingkat Ketepatan Tembakan Bebas dengan satu Tangan dan Teknik Dua Tangan dalam Permainan Bola basket*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABET.
- _____. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABET.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sumiyarsono, Dedy. (2002). *Keterampilan Bola Basket*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.

Wissel, Hal. (2000). *Basketball Steps to Success*. Champaign, Human Kinetics

LAMPIRAN

Lampiran 1: Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 05.68/UN.34.16/PP/2019.

28 Mei 2019

Lamp. : 1 Eks.

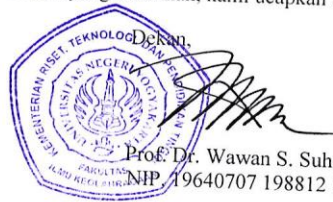
Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.
Kepala DISDIKORA 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 : Obeid Anom Zarkasyi
NIM : 14602241081
Program Studi : PKO
Dosen Pembimbing : Budi Aryanto, M.Pd.
NIP : 196902152000121001
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : 30 Mei s/d 7 juli 2019
Tempat : SMK Negeri 5 Yogyakarta, Jln. Kenari No. 71 Umbulharjo.
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Two Handed Re bounding Drill dan Box Drill Terhadap Kemampuan Rebound Bola Basket Tim Ekstrakurikuler SMK Negeri 5 Yogyakarta.

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



Tembusan :

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

Lampiran 2: Surat Keterangan SMK N 5 Yogyakarta



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLARHAGA
SMK NEGERI 5 YOGYAKARTA
Jl. Kenari No.71 Yogyakarta Kode Pos : 55165 Telp. (0274) 513463 FAX : (0274) 523203
EMAIL : smkn5jogja@gmail.com WEBSITE : www.smkn5yogya.sch.id

SURAT KETERANGAN

NO: 070/678

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : YUSUF SUPRIYANTO, S.Pd
NIP : 19710320 199512 1 003
Pangkat/gol : Pembina, IV/a
Jabatan : Kepala SMK Negeri 5 Yogyakarta
Alamat : Jl. Kenari 71 Yogyakarta

Menerangkan bahwa :

Nama : OBEID ANOM ZARKASYI
NIM : 14602241081
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Yang bersangkutan telah melaksanakan Penelitian di SMK Negeri 5 Yogyakarta pada tanggal 30 Mei s.d. 07 Juli 2019 dengan judul penelitian " PENGARUH LATIHAN TWO HANDED REBOUNDRING DRILL DAN BOX OUT DRILL TERHADAP KEMAMPUAN REBOUND TIM EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 5 YOGYAKARTA ".

Demikian Surat Keterangan ini kami buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 29 Agustus 2019
Kepala Sekolah

YUSUF SUPRIYANTO, S.Pd
NIP. 19710320 199512 1 003

Lampiran 3: Surat Izin Penelitian KESBANGPOL DIY

5/29/2019

Surat Izin Penelitian - Pengajuan Ijin Penelitian Online- Dinas Dikpora DI



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAHRAHA
Jalan Cendana No. 9 Yogyakarta, Telepon (0274) 550330, Fax. 0274 513132
Website : www.dikpora.jogjapro.go.id, email : dikpora@jogjapro.go.id, Kode Pos 55166

Yogyakarta, 28 Mei 2019

Nomor : 070/5448
Lamp : -
Hal : Pengantar Penelitian

Kepada Yth.

1. Kepala SMK Negeri 5 Yogyakarta

Dengan hormat, memperhatikan surat dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta nomor 05.68/UN.34.16/PP/2019, tanggal 28 Mei 2019 perihal Penelitian, kami sampaikan bahwa Dinas Pendidikan, Pemuda, dan Olahraga DIY memberikan ijin kepada:

Nama : Obeid Anom Zarkasyi
NIM : 14602241081
Prodi/Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta
Judul : PENGARUH LATIHAN TWO HANDED REBOUNDING DRILL DAN BOX OUT DRILL TERHADAP KEMAMPUAN REBOUND BOLA BASKET TIM EKSTRAKURIKULER SMK NEGERI 5 YOGYAKARTA
Lokasi : SMK Negeri 5 Yogyakarta,
Waktu : 30 Mei 2019 s.d 07 Juli 2019

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

Atas perhatian dan kerjasamanya, kami menyampaikan terimakasih.

a.n Kepala
Kepala Bidang Perencanaan dan Pengembangan Mutu Pendidikan

Didik Wardaya, S.E., M.Pd.,MM
NIP 19660530 198602 1 002

Tembusan Yth :

1. Kepala Dinas Dikpora DIY
2. Kepala Bidang Pendidikan Menengah

Catatan:
Hasil print out dan bukti rekomendasi ini sudah berlaku tanpa Cap



*Scan kode untuk cek validnya surat ini.

Lampiran 4: Surat Validasi Program latihan

SURAT KETERANGAN UJI VALIDASI SESI LATIHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini

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

Menerangkan bahwa sesi latihan penelitian tugas akhir skripsi saudara :

Nama : Obeid Anom Zarkasyi
NIM : 14602241081
Judul Skripsi : “Pengaruh latihan *two handed rebounding drill* dan *box out drill* terhadap kemampuan *rebound* bola basket tim ekstrakurikuler SMK N 5 Yogyakarta”

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

Yogyakarta, 3 Mei 2019

Expert judgement



Cukup Pahalawadi, M.Or.
197707282006041001

Lampiran 5: Surat Undangan *Pretest – Posttest*

Hal : undangan
Lampiran : 1 bendel

Kepada Yth,
Budi Aryanto, M.Pd
Di tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Sehubungan akan di adakan pengambilan data awal (*pretest*) tugas akhir skripsi dengan judul **“Pengaruh latihan *two handed rebounding drill* dan *box out drill* terhadap kemampuan *rebound* timi ekstrakurikuler bola basket SMK N 5 Yogyakarta”** yang dilaksanakan pada :


Waktu : kamis, 30 Mei 2019
Pukul : 20.00 – 22.00
Tempat : lapangan bola basket Babarsari *sport academy*
Acara : pengambilan data awal (*pretest*) penelitian tugas akhir skripsi

Untuk itu saya mengundang Bapak/Ibu bisa menghandiri atau menyaksikan pengambilan data awal (*pretest*) penelitian tugas akhir skripsi yang saya selenggarakan atas perhatian kami ucapkan terimakasih.

Demikian surat ini saya buat, atas perhatian dan kerja samanya saya ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Yogyakarta, 28 Mei 2019



Obeid Anom Zarkasyi

NIM. 14602241081

Hal : undangan
Lampiran : 1 bendel

Kepada Yth,
Pelatih tim ekstrakurikuler bola basket SMK N 5 Yogyakarta
Di tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Sehubungan akan di adakan pengambilan data awal (*pretest*) tugas akhir skripsi dengan judul **“Pengaruh latihan *two handed rebounding drill* dan *box out drill* terhadap kemampuan *rebound* tim ekstrakurikuler bola basket SMK N 5 Yogyakarta”** yang dilaksanakan pada :

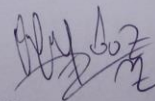
Waktu : Kamis, 30 Mei 2019
Pukul : 20.00 – 22.00
Tempat : lapangan bola basket Babarsari *sport academy*
Acara : pengambilan data awal (*pretest*) penelitian tugas akhir skripsi

Untuk itu saya mengundang Bapak/Ibu bisa menghandiri atau menyaksikan pengambilan data awal (*pretest*) penelitian tugas akhir skripsi yang saya selenggarakan atas perhatian kami ucapkan terimakasih.

Demikian surat ini saya buat, atas perhatian dan kerja samanya saya ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Yogyakarta, 28 Mei 2019



Obeid Anom Zarkasyi

NIM. 14602241081

Hal : undangan

Lampiran : 1 bendel

Kepada Yth,

Pemain tim ekstrakurikuler bola basket SMK N 5 Yogyakarta

Di tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Sehubungan akan di adakan pengambilan data awal (*pretest*) tugas akhir skripsi dengan judul **“Pengaruh latihan *two handed rebounding drill* dan *box out drill* terhadap kemampuan *rebound* tim ekstrakurikuler bola basket SMK N 5 Yogyakarta”** yang dilaksanakan pada :

Waktu : kamis, 30 Mei 2019

Pukul : 20.00 – 22.00

Tempat : lapangan bola basket Babarsari *sport academy*

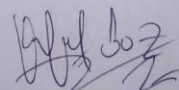
Acara : pengambilan data awal (*pretest*) penelitian tugas akhir skripsi

Untuk itu saya mengundang Bapak/Ibu bisa menghandiri atau menyaksikan pengambilan data awal (*pretest*) penelitian tugas akhir skripsi yang saya selenggarakan atas perhatian kami ucapkan terimakasih.

Demikian surat ini saya buat, atas perhatian dan kerja samanya saya ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Yogyakarta, 28 Mei 2019



Obeid Anom Zarkasyi

NIM. 14602241081

Hal : undangan
Lampiran : 1 bendel

Kepada Yth,
Saudara Ngestu Pramadya Mahasiswa FIK UNY 2013
Di tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Sehubungan akan di adakan pengambilan data awal (*pretest*) tugas akhir skripsi dengan judul **“Pengaruh latihan *two handed rebounding drill* dan *box out drill* terhadap kemampuan *rebound* tim ekstrakurikuler bola basket SMK N 5 Yogyakarta”** yang dilaksanakan pada :

Waktu : kamis, 30 Mei 2019
Pukul : 20.00 – 22.00
Tempat : lapangan bola basket Babarsari *sport academy*
Acara : pengambilan data awal (*pretest*) penelitian tugas akhir skripsi

Untuk itu saya mengundang Bapak/Ibu bisa menghandiri atau menyaksikan pengambilan data awal (*pretest*) penelitian tugas akhir skripsi yang saya selenggarakan atas perhatian kami ucapkan terimakasih.

Demikian surat ini saya buat, atas perhatian dan kerja samanya saya ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Yogyakarta, 28 Mei 2019



Obeid Anom Zarkasyi

NIM. 14602241081

Hal : undangan
Lampiran : 1 bendel

Kepada Yth,
Saudara Reghy Fauzan Mahasiswa FIK UNY 2014
Di tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Sehubungan akan di adakan pengambilan data awal (*pretest*) tugas akhir skripsi dengan judul **“Pengaruh latihan *two handed rebounding drill* dan *box out drill* terhadap kemampuan *rebound* tim ekstrakurikuler bola basket SMK N 5 Yogyakarta”** yang dilaksanakan pada :

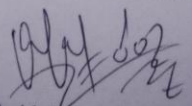
Waktu : kamis, 30 Mei 2019
Pukul : 20.00 – 22.00
Tempat : lapangan bola basket Babarsari *sport academy*
Acara : pengambilan data awal (*pretest*) penelitian tugas akhir skripsi

Untuk itu saya mengundang Bapak/Ibu bisa menghandiri atau menyaksikan pengambilan data awal (*pretest*) penelitian tugas akhir skripsi yang saya selenggarakan atas perhatian kami ucapkan terimakasih.

Demikian surat ini saya buat, atas perhatian dan kerja samanya saya ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Yogyakarta, 28 Mei 2019


Obeid Anom Zarkasyi
NIM. 14602241081

Hal : undangan

Lampiran : 1 bendel

Kepada Yth,

Saudara Septa Yuda Pratama Mahasiswa FIK UNY 2014

Di tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Sehubungan akan di adakan pengambilan data awal (*pretest*) tugas akhir skripsi dengan judul "**Pengaruh latihan *two handed.rebounding drill* dan *box out drill* terhadap kemampuan rebound** tim ekstrakurikuler bola basket SMK N 5 Yogyakarta" yang dilaksanakan pada :

Waktu : kamis, 30 Mei 2019

Pukul : 20.00 – 22.00

Tempat : lapangan bola basket Babarsari *sport academy*

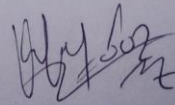
Acara : pengambilan data awal (*pretest*) penelitian tugas akhir skripsi

Untuk itu saya mengundang Bapak/Ibu bisa menghandiri atau menyaksikan pengambilan data awal (*pretest*) penelitian tugas akhir skripsi yang saya selenggarakan atas perhatian kami ucapkan terimakasih.

Demikian surat ini saya buat, atas perhatian dan kerja samanya saya ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Yogyakarta, 28 Mei 2019



Obeid Anom Zarkasyi

NIM. 14602241081

Hal : undangan

Lampiran : 1 bendel

Kepada Yth,
Saudari Imami Nugraheni, S.Pd.
Di tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Sehubungan akan di adakan pengambilan data awal (*pretest*) tugas akhir skripsi dengan judul "**Pengaruh latihan *two handed rebounding drill* dan *box out drill* terhadap kemampuan *rebound* tim ekstrakurikuler bola basket SMK N 5 Yogyakarta**" yang dilaksanakan pada :

Waktu : kamis, 30 Mei 2019

Pukul : 20.00 – 22.00

Tempat : lapangan bola basket Babarsari *sport academy*

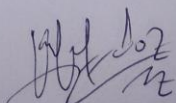
Acara : pengambilan data awal (*pretest*) penelitian tugas akhir skripsi

Untuk itu saya mengundang Bapak/Ibu bisa menghandiri atau menyaksikan pengambilan data awal (*pretest*) penelitian tugas akhir skripsi yang saya selenggarakan atas perhatian kami ucapkan terimakasih.

Demikian surat ini saya buat, atas perhatian dan kerja samanya saya ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Yogyakarta, 28 Mei 2019



Obeid Anom Zarkasyi

NIM. 14602241081

Hal : undangan
Lampiran : 1 bendel

Kepada Yth,
Tim bola basket SMA N 2 Ngaglik
Di tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Sehubungan akan di adakan pengambilan data awal (*pretest*) tugas akhir skripsi dengan judul **“Pengaruh latihan *two handed rebounding drill* dan *box out drill* terhadap kemampuan *rebound* tim ekstrakurikuler bola basket SMK N 5 Yogyakarta”** yang dilaksanakan pada :

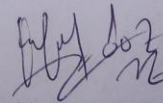
Waktu : kamis, 30 Mei 2019
Pukul : 20.00 – 22.00
Tempat : lapangan bola basket Babarsari *sport academy*
Acara : pengambilan data awal (*pretest*) penelitian tugas akhir skripsi

Untuk itu saya mengundang Bapak/Ibu bisa menghandiri atau menyaksikan pengambilan data awal (*pretest*) penelitian tugas akhir skripsi yang saya selenggarakan atas perhatian kami ucapkan terimakasih.

Demikian surat ini saya buat, atas perhatian dan kerja samanya saya ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Yogyakarta, 28 Mei 2019



Obeid Anom Zarkasyi

NIM. 14602241081

Hal : undangan
Lampiran : 1 bendel

Kepada Yth,
Budi Aryanto, M.Pd
Di tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Sehubungan akan di adakan pengambilan data akhir (*posttest*) tugas akhir skripsi dengan judul **“Pengaruh latihan *two handed rebounding drill* dan *box out drill* terhadap kemampuan *rebound* tim ekstrakurikuler bola basket SMK N 5 Yogyakarta”** yang dilaksanakan pada :

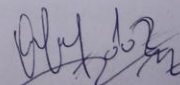
Waktu : kamis, 28 Juli 2019
Pukul : 20.00 – 22.00
Tempat : lapangan bola basket PLANET FUTSAL
Acara : pengambilan data akhir (*posttest*) penelitian tugas akhir skripsi

Untuk itu saya mengundang Bapak/Ibu bisa menghandiri atau menyaksikan pengambilan data awal (*posttest*) penelitian tugas akhir skripsi yang saya selenggarakan atas perhatian kami ucapkan terimakasih.

Demikian surat ini saya buat, atas perhatian dan kerja samanya saya ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Yogyakarta, 26 Juli 2019



Obeid Anom Zarkasyi

NIM. 14602241081

Hal : undangan
Lampiran : 1 bendel

Kepada Yth,
Pelatih tim ekstrakurikuler bola basket SMK N 5 Yogyakarta
Di tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Sehubungan akan di adakan pengambilan data akhir (*posttest*) tugas akhir skripsi dengan judul **“Pengaruh latihan *two handed rebounding drill* dan *box out drill* terhadap kemampuan *rebound* tim ekstrakurikuler bola basket SMK N 5 Yogyakarta”** yang dilaksanakan pada :

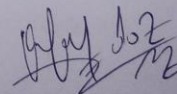
Waktu : kamis, 28 Juli 2019
Pukul : 20.00 – 22.00
Tempat : lapangan bola basket PLANET FUTSAL
Acara : pengambilan data akhir (*posttest*) penelitian tugas akhir skripsi

Untuk itu saya mengundang Bapak/Ibu bisa menghandiri atau menyaksikan pengambilan data awal (*posttest*) penelitian tugas akhir skripsi yang saya selenggarakan atas perhatian kami ucapkan terimakasih.

Demikian surat ini saya buat, atas perhatian dan kerja samanya saya ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Yogyakarta, 26 Juli 2019



Obeid Anom Zarkasyi

NIM. 14602241081

Hal : undangan
Lampiran : 1 bendel

Kepada Yth,
Pemain ekstrakurikuler bola basket SMK N 5 Yogyakarta
Di tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Sehubungan akan di adakan pengambilan data akhir (*posttest*) tugas akhir skripsi dengan judul **“Pengaruh latihan *two handed rebounding drill* dan *box out drill* terhadap kemampuan *rebound* tim ekstrakurikuler bola basket SMK N 5 Yogyakarta”** yang dilaksanakan pada :


Waktu : Kamis, 28 Juli 2019
Pukul : 20.00 – 22.00
Tempat : lapangan bola basket PLANET FUTSAL
Acara : pengambilan data akhir (*posttest*) penelitian tugas akhir skripsi

Untuk itu saya mengundang Bapak/Ibu bisa menghandiri atau menyaksikan pengambilan data awal (*posttest*) penelitian tugas akhir skripsi yang saya selenggarakan atas perhatian kami ucapkan terimakasih.

Demikian surat ini saya buat, atas perhatian dan kerja samanya saya ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Yogyakarta, 26 Juli 2019


Obeid Anom Zarkasyi
NIM. 14602241081

Hal : undangan
Lampiran : 1 bendel

Kepada Yth,
Saudara Ngestu Pramudya Mahasiswa FIK UNY 2013
Di tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Sehubungan akan di adakan pengambilan data akhir (*posttest*) tugas akhir skripsi dengan judul **“Pengaruh latihan *two handed rebounding drill* dan *box out drill* terhadap kemampuan *rebound* tim ekstrakurikuler bola basket SMK N 5 Yogyakarta”** yang dilaksanakan pada :

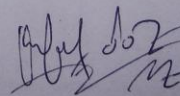
Waktu : Kamis, 28 Juli 2019
Pukul : 20.00 – 22.00
Tempat : lapangan bola basket PLANET FUTSAL
Acara : pengambilan data akhir (*posttest*) penelitian tugas akhir skripsi

Untuk itu saya mengundang Bapak/Ibu bisa menghandiri atau menyaksikan pengambilan data awal (*posttest*) penelitian tugas akhir skripsi yang saya selenggarakan atas perhatian kami ucapkan terimakasih.

Demikian surat ini saya buat, atas perhatian dan kerja samanya saya ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Yogyakarta, 26 Juli 2019



Obeid Anom Zarkasyi

NIM. 14602241081

Hal : undangan
Lampiran : 1 bendel

Kepada Yth,
Saudara Reghy Fauzan Mahasiswa FIK UNY 2014
Di tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Sehubungan akan di adakan pengambilan data akhir (*posttest*) tugas akhir skripsi dengan judul **“Pengaruh latihan *two handed rebounding drill* dan *box out drill* terhadap kemampuan *rebound* tim ekstrakurikuler bola basket SMK N 5 Yogyakarta”** yang dilaksanakan pada :

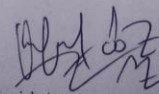
Waktu : kamis, 28 Juli 2019
Pukul : 20.00 – 22.00
Tempat : lapangan bola basket PLANET FUTSAL
Acara : pengambilan data akhir (*posttest*) penelitian tugas akhir skripsi

Untuk itu saya mengundang Bapak/Ibu bisa menghandiri atau menyaksikan pengambilan data awal (*posttest*) penelitian tugas akhir skripsi yang saya selenggarakan atas perhatian kami ucapkan terimakasih.

Demikian surat ini saya buat, atas perhatian dan kerja samanya saya ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Yogyakarta, 26 Juli 2019



Obeid Anom Zarkasyi

NIM. 14602241081

Hal : undangan
Lampiran : 1 bendel

Kepada Yth,
Saudara Septa Yuda Pratama Mahasiswa FIK UNY 2014
Di tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Sehubungan akan di adakan pengambilan data akhir (*posttest*) tugas akhir skripsi dengan judul "**Pengaruh latihan *two handed rebounding drill* dan *box out drill* terhadap kemampuan rebound tim ekstrakurikuler bola basket SMK N 5 Yogyakarta**" yang dilaksanakan pada :

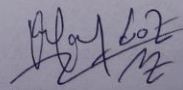
Waktu : Kamis, 28 Juli 2019
Pukul : 20.00 – 22.00
Tempat : lapangan bola basket PLANET FUTSAL
Acara : pengambilan data akhir (*posttest*) penelitian tugas akhir skripsi

Untuk itu saya mengundang Bapak/Ibu bisa menghandiri atau menyaksikan pengambilan data awal (*posttest*) penelitian tugas akhir skripsi yang saya selenggarakan atas perhatian kami ucapkan terimakasih.

Demikian surat ini saya buat, atas perhatian dan kerja samanya saya ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Yogyakarta, 26 Juli 2019


Obeid Anom Zarkasyi
NIM. 14602241081

Hal : undangan
Lampiran : 1 bendel

Kepada Yth,
Saudari Imami Nugraheni, S.Pd.
Di tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Sehubungan akan di adakan pengambilan data akhir (*posttest*) tugas akhir skripsi dengan judul **“Pengaruh latihan *two handed rebounding drill* dan *box out drill* terhadap kemampuan *rebound* tim ekstrakurikuler bola basket SMK N 5 Yogyakarta”** yang dilaksanakan pada :

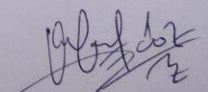
Waktu : Kamis, 28 Juli 2019
Pukul : 20.00 – 22.00
Tempat : lapangan bola basket PLANET FUTSAL
Acara : pengambilan data akhir (*posttest*) penelitian tugas akhir skripsi

Untuk itu saya mengundang Bapak/Ibu bisa menghandiri atau menyaksikan pengambilan data awal (*posttest*) penelitian tugas akhir skripsi yang saya selenggarakan atas perhatian kami ucapkan terimakasih.

Demikian surat ini saya buat, atas perhatian dan kerja samanya saya ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Yogyakarta, 26 Juli 2019



Obeid Anom Zarkasyi

NIM. 14602241081

Hal : undangan
Lampiran : 1 bendel

Kepada Yth,
Tim bola basket SMA MUHAMMADIYAH 1
Di tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Sehubungan akan di adakan pengambilan data akhir (*posttest*) tugas akhir skripsi dengan judul **“Pengaruh latihan *two handed rebounding drill* dan *box out drill* terhadap kemampuan *rebound* tim ekstrakurikuler bola basket SMK N 5 Yogyakarta”** yang dilaksanakan pada :

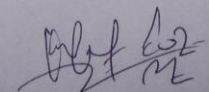
Waktu : Kamis, 28 Juli 2019
Pukul : 20.00 – 22.00
Tempat : lapangan bola basket PLANET FUTSAL
Acara : pengambilan data akhir (*posttest*) penelitian tugas akhir skripsi

Untuk itu saya mengundang Bapak/Ibu bisa menghandiri atau menyaksikan pengambilan data awal (*posttest*) penelitian tugas akhir skripsi yang saya selenggarakan atas perhatian kami ucapkan terimakasih.

Demikian surat ini saya buat, atas perhatian dan kerja samanya saya ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Yogyakarta, 26 Juli 2019



Obeid Anom Zarkasyi

NIM. 14602241081

Lampiran 6: FIBA livestast



SPARING

BSA, Thu 30 May 2019 Start time: 20:50

SMK5 YOGYAKARTA22 – 48 SMA 2 NGAGLIK

(7-12, 2-14, 1-15, 12-7)

FIBA BoxScore

Game No.:1
Game Duration:00:51
Report Generated: Thu 30 May 2019 21:41

		Q1		Q2		Q3		Q4	
Scoring by 5 Minute intervals	SMK	4	7	7	9	9	10	15	22
	UGM	6	12	18	26	31	41	45	48

Coach:

SMK 5 YOGYAKARTA (SMK)

Assistant Coach(es):

No	Name	Min	Field Goals		2 Points		3 Points		Free Throws		Rebounds			AS	TO	ST	BS	Fouls		+/-	PTS
			M/A	%	M/A	%	M/A	%	M/A	%	OR	DR	TOT					PF	FD		
*0	VALEN Valen	14:48	0/4	0.0	0/4	0.0	0/0	0.0	1/4	25.0	0	3	3	0	1	1	0	1	2	-4	1
1	RIZAL Rizal	15:12	0/3	0.0	0/2	0.0	0/1	0.0	0/0	0.0	0	1	1	0	3	0	0	0	0	-10	0
2	NOVAND Novand	14:48	1/1	100.0	1/1	100.0	0/0	0.0	0/0	0.0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	-11	2
*3	WILDAN Wildan	10:00	1/5	20.0	0/3	0.0	1/2	50.0	0/0	0.0	1	1	2	0	2	0	0	1	0	-5	3
*4	RICO Rico	15:12	1/2	50.0	1/2	50.0	0/0	0.0	0/0	0.0	0	3	3	0	2	1	0	0	0	-1	2
5	SATRIA Satria	14:48	1/5	20.0	0/3	0.0	1/2	50.0	0/0	0.0	0	2	2	0	1	1	0	0	0	-11	3
6	RAFIF Rafif	10:00	0/0	0.0	0/0	0.0	0/0	0.0	0/0	0.0	1	2	3	0	3	0	0	1	0	-14	0
8	FELIX Felix	14:48	0/1	0.0	0/0	0.0	0/1	0.0	0/0	0.0	1	0	1	0	0	0	0	2	0	-11	0
9	JALU Jalu	10:00	0/2	0.0	0/2	0.0	0/0	0.0	1/2	50.0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	-14	1
10	ROHIM Rohim	15:12	1/4	25.0	1/3	33.3	0/1	0.0	0/0	0.0	1	2	3	0	2	0	0	0	0	-8	2
11	IRSYAM Irsyam	10:00	0/0	0.0	0/0	0.0	0/0	0.0	0/0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	-14	0
*13	TEDDY Teddy	15:12	2/6	33.3	0/4	0.0	2/2	100.0	0/0	0.0	2	2	4	0	0	0	0	0	0	-1	6
14	RAFID Rafid	10:00	0/1	0.0	0/1	0.0	0/0	0.0	0/2	0.0	1	1	2	0	0	0	0	1	1	-14	0
15	INDRA Indra	14:48	1/3	33.3	1/3	33.3	0/0	0.0	0/0	0.0	1	2	3	0	4	2	0	3	0	-11	2
*25	CESAR Cesar (C)	15:12	0/1	0.0	0/1	0.0	0/0	0.0	0/0	0.0	2	2	4	0	0	0	0	0	0	-1	0
35	ASWIN Aswin	09:50	0/2	0.0	0/0	0.0	0/2	0.0	0/0	0.0	0	1	1	0	2	0	0	2	0	-2	0
Team/Coach											1	3	4		0						0
Totals		200:00	8/38	21.1	4/29	13.8	4/9	44.4	2/8	25.0	12	25	37	0	19	5	0	12	4	-26	22

Coach:

SMA 2 NGAGLIK (SMA)

Assistant Coach(es):

No	Name	Min	Field Goals		2 Points		3 Points		Free Throws		Rebounds			AS	TO	ST	BS	Fouls		+/-	PTS
			M/A	%	M/A	%	M/A	%	M/A	%	OR	DR	TOT					PF	FD		
*9	ADZKIA Adzkia (C)	35:00	4/13	30.8	3/7	42.9	1/6	16.7	2/7	28.6	2	5	7	3	3	2	0	1	4	26	11
19	ARIQ ariq	05:00	0/2	0.0	0/2	0.0	0/0	0.0	0/0	0.0	1	1	2	0	3	0	0	0	2	-9	0
*2	RAKA Raka	30:00	2/5	40.0	2/5	40.0	0/0	0.0	1/5	20.0	3	6	9	1	2	1	0	1	2	31	5
*21	AGUNG Agung	30:00	4/6	66.7	4/6	66.7	0/0	0.0	2/4	50.0	0	1	1	1	1	4	0	1	3	31	10
17	ANDRE andre	07:00	0/3	0.0	0/3	0.0	0/0	0.0	0/0	0.0	0	1	1	0	4	0	0	0	0	-1	0
20	ANAN Anan	20:00	3/7	42.9	3/5	60.0	0/2	0.0	0/0	0.0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	9	6
16	YUSUF Yusuf	10:00	1/1	100.0	1/1	100.0	0/0	0.0	0/0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-5	2
*11	KHOLIS Kholis	33:00	4/9	44.4	4/8	50.0	0/1	0.0	0/4	0.0	4	4	8	1	1	2	0	1	3	26	8
3	BIMA bima	04:00	0/0	0.0	0/0	0.0	0/0	0.0	0/0	0.0	2	0	2	0	2	0	0	0	1	-7	0
*7	ARDI Ardi	26:00	3/4	75.0	3/4	75.0	0/0	0.0	0/0	0.0	0	1	1	0	1	3	0	0	0	12	6
Team/Coach											0	6	6		0						0
Totals		200:00	21/50	46.7	20/41	55.6	1/9	11.1	5/20	25.0	12	26	38	6	14	12	0	4	15	26	48

	SMK	SMA
Points from Turnovers	2	18
Points in the Paint	8 (4/15) 26.7	36 (18/25) 72.0
Second Chance Points	9	6
Fast Break Points	0	17
Bench Points	10	8

	SMK	SMA
Biggest Lead	4 (4-0)	35 (10-45)
Biggest Scoring Run	7 (17-45)	18 (7-26)
Lead Changes		2
Times Tied		1
Time with Lead	03:08	35:28

Legend

No	Playing Number	Min	Minutes Played	M/A	Made Attempts	%	Shooting Percentage	OR	Offensive Rebounds
DR	Defensive Rebounds	TOT	Total Rebounds	AS	Assists	TO	Turnovers	ST	Steals
BS	Blocked Shots	BA	Blocks Against	PF	Personal Fouls	FD	Fouls Drawn	+/-	Plus / Minus
EF	Efficiency	PTS	Points	*	Game Starters	(c)	Captain	DNP	Did Not Play





POST
 PLANET,Sun 28 Jul 2019 Start time: 20:30
SMK5 YOGYAKARTA35-45 SMA1
MUHAMMADIYAH
 (3-4, 8-10, 18-17, 6-14)

FIBABoxScore
 GameNo.:1
 GameDuration:00:55
 Report Generated: Sun28Jul 2019 21:25

	Q1		Q2		Q3		Q4	
Scoring by 5 Minute Intervals	SMK	0 3	4 11	20 29	32 35			
	SMA	0 4	8 14	22 31	39 45			

Coach:
Assistant Coach(es):

SMK 5 YOGYAKARTA(SMK)

No	Name	Min	Field Goals		2 Points		3 Points		Free Throws		Rebounds			AS	TO	ST	BS	Fouls		+/-	PTS
			M/A	%	M/A	%	M/A	%	M/A	%	OR	DR	TOT					PF	FD		
0	VALEN Valen	10:00	2/5	40,0	0/0	0,0	2/5	40,0	0/0	0,0	1	3	4	0	2	0	0	0	1	1	6
*1	WILDAN Wildan	15:34	1/2	50,0	0/1	0,0	1/1	100,0	0/0	0,0	0	1	1	0	2	1	0	1	0	-4	3
3	IRSYAM Irsyam	10:00	3/6	50,0	0/0	0,0	3/6	50,0	0/0	0,0	1	2	3	0	0	0	0	1	0	1	9
4	NOVAN Novan	12:22	2/7	28,6	1/2	50,0	1/5	20,0	0/0	0,0	0	1	1	0	2	0	0	0	0	-4	5
5	RIZAL Rizal	10:52	0/6	0,0	0/1	0,0	0/5	0,0	0/0	0,0	1	2	3	2	4	1	0	0	1	-9	0
6	RAFIF Rafif	10:00	1/3	33,3	0/0	0,0	1/3	33,3	1/2	50,0	0	3	3	0	2	0	0	0	1	-8	4
8	FELIX Felix	10:00	1/3	33,3	1/1	100,0	0/2	0,0	0/0	0,0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	-8	2
10	INDRA Indra	17:57	1/4	25,0	0/0	0,0	1/4	25,0	0/2	0,0	5	0	5	1	1	0	0	0	1	-4	3
11	JALU Jalu	09:52	0/0	0,0	0/0	0,0	0/0	0,0	0/0	0,0	0	3	3	1	0	1	0	1	0	-2	0
*13	TEDDY Teddy	10:08	0/0	0,0	0/0	0,0	0/0	0,0	0/0	0,0	2	4	6	0	0	2	0	1	0	-1	0
14	RAFID Rafid	10:00	0/2	0,0	0/0	0,0	0/2	0,0	0/0	0,0	2	1	3	0	1	0	0	1	0	-8	0
*18	ROHIM Rohim (C)	12:04	1/2	50,0	1/2	50,0	0/0	0,0	0/0	0,0	1	1	2	1	1	0	0	1	0	2	2
*24	RICO Rico	10:08	0/2	0,0	0/2	0,0	0/0	0,0	0/0	0,0	1	3	4	0	2	0	0	1	0	-1	0
25	CAESAR Caesar	12:03	0/2	0,0	0/0	0,0	0/2	0,0	0/0	0,0	3	5	8	1	1	0	0	1	0	-2	0
35	ASWIN Aswin	09:23	0/2	0,0	0/0	0,0	0/2	0,0	0/0	0,0	0	1	1	0	2	0	0	2	0	-2	0
*50	SATRIA Satria	20:00	0/1	0,0	0/1	0,0	0/0	0,0	1/2	50,0	0	4	4	0	2	0	0	2	1	-3	1
Team/Coach											0	1	1					0			
Totals		200:00	12/45	26,7	3/10	30,0	9/35	25,7	2/6	33,3	14	27	41	6	21	6	0	10	5	-10	35

SMA1 MUHAMMADIYAH(SMA)

No	Name	Min	Field Goals		2 Points		3 Points		Free Throws		Rebounds			AS	TO	ST	BS	Fouls		+/-	PTS
			M/A	%	M/A	%	M/A	%	M/A	%	OR	DR	TOT					PF	FD		
*2	HAKIM Hakim	22:56	3/6	50,0	1/2	50,0	2/4	50,0	0/1	0,0	1	2	3	0	1	1	0	1	2	8	8
*6	RIDHO Ridho	34:57	5/10	50,0	1/3	33,3	4/7	57,1	2/7	28,6	1	3	4	0	2	2	0	0	4	5	16
*7	FADHIL Fadhil	30:08	4/10	40,0	1/3	33,3	3/7	42,9	0/2	0,0	0	2	2	0	4	3	0	1	3	8	11
8	IPUNG Ipung (C)	21:07	1/8	12,5	1/8	12,5	0/0	0,0	0/0	0,0	4	2	6	1	0	0	0	1	0	10	2
*10	HAEKAL Haekal	28:45	1/5	20,0	1/3	33,3	0/2	0,0	0/0	0,0	1	6	7	0	2	1	0	0	0	2	2
15	ATHALLA Athalla	22:07	1/3	33,3	0/0	0,0	1/3	33,3	0/0	0,0	0	3	3	2	0	2	0	0	0	7	3
21	FADLI Fadli	14:55	1/3	33,3	1/2	50,0	0/1	0,0	0/0	0,0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	7	2
*25	RANGGA Rangga	25:05	0/3	0,0	0/1	0,0	0/2	0,0	1/2	50,0	2	3	5	0	2	2	0	1	1	3	1
Team/Coach											0	0	0					0			
Totals		200:00	16/48	33,3	6/22	27,3	10/26	38,5	3/12	25,0	9	21	30	4	13	11	0	5	10	10	45

	SMK	SMA
Points from Turnovers	3	17
Points in the Paint	6 (3/9) 33,3	12 (6/22) 27,3
Second Chance Points	9	3
Fast Break Points	0	1
Bench Points	29	7
Biggest Lead	3 (3-0)	10 (35-45)
Biggest Scoring Run	9 (23-22)	9 (4-13)
Lead Changes		6
Times Tied		1
Time with Lead	01:50	28:54

Legend
No Playing Number **Min** Minutes Played **M/A** Made Attempts **%** Shooting Percentage **OR** Offensive Rebounds
DR Defensive Rebounds **TOT** Total Rebounds **AS** Assists **TO** Turnovers **ST** Steals
BS Blocked Shots **BA** Blocks Against **PF** Personal Fouls **FD** Fouls Drawn **+/-** Plus / Minus
EF Efficiency **PTS** Points * Game Starters **(c)** Captain **DNP** Did Not Play



Lampiran 7: Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
 UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
 FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
 PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
 Alamo : Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta. 55281.

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Obeid Anom Zarkasi
 NIM : 14602241010
 Pembimbing : Budi Aryanto, M.Pd

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1.	seba, 2/18	Bimbingan bab 1,2,3	
2.	Rabu, 1/2/18	Revisi bab 1	
3.	Senin, 3/2/18	Revisi bab 1	
4.	Senin, 29/10/18	Revisi bab 1	
5.	Senin, 5/11/18	Revisi bab 2	
6.	Jumiat, 23/11/18	Revisi bab 2	
7.	Senin, 17/12/18	Revisi bab 2	
8.	Senin, 28/12/18	Revisi bab 3	
9.	Rabu, 9/1/19	Revisi bab 3	
10.	Senin, 21/1/19	Revisi bab 3	
11.	Senin, 4/3/19	Revisi bab 3	
12.	Jumiat, 27/3/19	Revisi faktur tulis bab 1,2,3	
13.	Senin, 1/4/19	Konsultasi program latihan	
14.	Senin, 15/4/19	Revisi program latihan	
15.	Senin, 2/5/19	Konsultasi pengambilan data	
16.	Senin 5/8/19	Bimbingan bab 4	
17.	Senin 12/8/19	Revisi bab 4	

Kajur PKL,

Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or
 NIP 19711229 200003 2 001

*) Blangko ini kalau sudah selesai
 Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL
 Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
Alamat : Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta. 55281.

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Obeid Anom Zarkasi
NIM : 14602241010
Pembimbing : Budi Aryanto, M.Pd

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
18.	Jumat, 23/10	Revisi bab A	
19	Jumat, 9/10	Revisi bab 4, 5	
20	Sabtu, 10/10	Revisi bab 4, 5	
21	Senin, 23/10	Revisi abstrak	
22.	Jumat, 9/10	Revisi abstrak	
23.	Senin, 19/10	Revisi kata tulis	

Kajur PKL,

Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or
NIP 19711229 200003 2 001

*) Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL
Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali

Lampiran 8: Data Hasil *Rebound*

Data Hasil Tes Awal (*Pretest*)

No.	Nama	Jumlah <i>rebound</i>
1	Valen	3
2	Rizal	1
3	Novan	1
4	Wildan	2
5	Rico	3
6	Satria	2
7	Rafif	3
8	Felix	1
9	Jalu	0
10	Rohim	3
11	Isrsyam	0
12	Teddy	4
13	Rafid	2
14	Indra	3
15	Caesar	4
16	Aswin	1

**DATA PENGELOMPOKAN
ORDINAL PAIRING**

NO	NAMA PESERTA	KELOMPOK	HASIL TES
1	Teddy	A	4
2	Cesar	B	4
3	Valen	B	3
4	Rico	A	3
5	Rohim	A	3
6	Indra	B	3
7	Rafif	B	3
8	Wildan	A	2
9	Satria	A	2
10	Rafid	B	2
11	Felix	B	1
12	Aswin	A	1
13	Novan	A	1
14	Rizal	B	1
15	Irsyam	B	0
16	Jalu	A	0

DAFTAR KELOMPOK EKSPERIMEN

Berdasarkan Hasil Tes Awal Serta Mean dari Tiap-tiap Kelompok

No.	Nama Kelompok <i>Two handed rebounding drill</i>	Hasil	No.	Nama Kelompok <i>Box out drill</i>	Hasil
1	Teddy	4	1	Cesar	4
2	Rico	3	2	Valen	3
3	Rohim	3	3	Indra	3
4	Wildan	2	4	Rafif	3
5	Satria	2	5	Rafid	2
6	Aswin	1	6	Felix	1
7	Novan	1	7	Rizal	1
8	Jalu	0	8	Irsyam	0
Jumlah		16	Jumlah		17
MEAN = 2			MEAN = 2.1		

DAFTAR KELOMPOK EKSPERIMEN

Berdasarkan Hasil Tes Akhir Serta Mean dari Tiap-tiap Kelompok

No.	Nama Kelompok <i>Two handed rebounding drill</i>	Hasil	No.	Nama Kelompok <i>Box out drill</i>	Hasil
1	Teddy	6	1	Cesar	8
2	Rico	4	2	Valen	4
3	Rohim	2	3	Indra	5
4	Wildan	1	4	Rafif	3
5	Satria	4	5	Rafid	3
6	Aswin	1	6	Felix	0
7	Novan	1	7	Rizal	3
8	Jalu	3	8	Irsyam	3
Jumlah		22	Jumlah		29
MEAN = 2.75			MEAN = 3.6		

Lampiran 9. Deskriptif statistik

Statistics

	Hasil Pretest Kel. Two Handed	Hasil Posttest Kel. Two Handed	Peningkatan data pre- post test	Hasil Pretest Kel. Box Out	Hasil Posttest Kel. Box Out	Peningka tan pre- post test
N Valid	8	8	8	8	8	8
N Missing	0	0	0	0	0	0
Mean	2,00	2,75	,75	2,13	3,38	1,25
Median	2,00	2,50	,50	2,50	3,00	1,00
Mode	1 ^a	1	-1 ^a	3	3	0 ^a
Std. Deviation	1,309	1,832	1,488	1,356	2,446	1,669
Minimum	0	1	-1	0	0	-1
Maximum	4	6	3	4	8	4
Sum	16	22	6	17	27	10

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Hasil Pretest Kelompok Two handed rebounding drill

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
0	1	12,5	12,5	12,5
1	2	25,0	25,0	37,5
2	2	25,0	25,0	62,5
3	2	25,0	25,0	87,5
4	1	12,5	12,5	100,0
Total	8	100,0	100,0	

Hasil Posttest Kelompok Two handed rebounding drill

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1	3	37,5	37,5	37,5
2	1	12,5	12,5	50,0
3	1	12,5	12,5	62,5
4	2	25,0	25,0	87,5
6	1	12,5	12,5	100,0
Total	8	100,0	100,0	

Hasil Pretest Kelompok Box out drill

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
0	1	12,5	12,5	12,5
1	2	25,0	25,0	37,5
2	1	12,5	12,5	50,0
3	3	37,5	37,5	87,5
4	1	12,5	12,5	100,0
Total	8	100,0	100,0	

Hasil Posttest Kelompok Box out drill

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
0	1	12,5	12,5	12,5
1	1	12,5	12,5	25,0
3	3	37,5	37,5	62,5
4	1	12,5	12,5	75,0
5	1	12,5	12,5	87,5
8	1	12,5	12,5	100,0
Total	8	100,0	100,0	

Lampiran 10: Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kelompok Perlakuan	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Pretest	Two handed	,152	8	,200 [*]	,965	8	,857
	Box out	,241	8	,193	,930	8	,512
Hasil Posttest	Two handed	,205	8	,200 [*]	,883	8	,202
	Box out	,189	8	,200 [*]	,942	8	,631

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

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 11: Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Pretest	,130	1	14	,724
Hasil Posttest	,113	1	14	,742

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Hasil Pretest	Between Groups	,063	1	,063	,035	,854
	Within Groups	24,875	14	1,777		
	Total	24,938	15			
Hasil Posttest	Between Groups	1,563	1	1,563	,335	,572
	Within Groups	65,375	14	4,670		
	Total	66,938	15			

Lampiran 12: Uji T

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Hasil Pretest Kel. Two Handed	2,00	8	1,309	,463
	Hasil Posttest Kel. Two Handed	2,75	8	1,832	,648
Pair 2	Hasil Pretest Kel. Box Out	2,13	8	1,356	,479
	Hasil Posttest Kel. Box Out	3,38	8	2,446	,865

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Hasil Pretest Kel. Two Handed & Hasil Posttest Kel. Two Handed	8	,595	,119
	Hasil Pretest Kel. Box Out & Hasil Posttest Kel. Box Out	8	,759	,029

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	Hasil Pretest Kel. Two Handed - Hasil Posttest Kel. Two Handed	-,750	1,488	,526	-1,994	,494	-1,426	7	,197
Pair 2	Hasil Pretest Kel. Box Out - Hasil Posttest Kel. Box Out	-1,250	1,669	,590	-2,645	,145	-2,118	7	,072

Lampiran 13: Uji T Test

Group Statistics

	Kelompok Perlakuan	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil Pretest	Two handed	8	2,00	1,309	,463
	Box out	8	2,13	1,356	,479
Hasil Posttest	Two handed	8	2,75	1,832	,648
	Box out	8	3,38	2,446	,865

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means								
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Differ- ence	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Hasil Pretest	Equal variances assumed	,130	,724	-,188	14	,854	-,125	,666	-1,554	1,304
	Equal variances not assumed			-,188	13,983	,854	-,125	,666	-1,555	1,305
Hasil Posttest	Equal variances assumed	,113	,742	-,578	14	,572	-,625	1,080	-2,942	1,692
	Equal variances not assumed			-,578	12,975	,573	-,625	1,080	-2,960	1,710

Lampiran 14: Tabel t

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

Lampiran 15. Uji regresi

DATA

	post test rebound	kelompok
1	6	0
2	4	0
3	2	0
4	1	0
5	4	0
6	1	0
7	1	0
8	3	0
9	8	1
10	4	1
11	5	1
12	3	1
13	3	1
14	1	1
15	0	1
16	3	1

VARIABEL KELOMPOK

1 = kelompok box out

0 = kelompok two handed

Regression

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	kelompok ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: post test rebound

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.153 ^a	.023	-.046	2.161

a. Predictors: (Constant), kelompok

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1.563	1	1.563	.335	.572 ^b
	Residual	65.375	14	4.670		
	Total	66.938	15			

a. Dependent Variable: post test rebound

b. Predictors: (Constant), kelompok

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	2.750	.764		3.599	.003
	kelompok	.625	1.080	.153	.578	.572

a. Dependent Variable: post test rebound

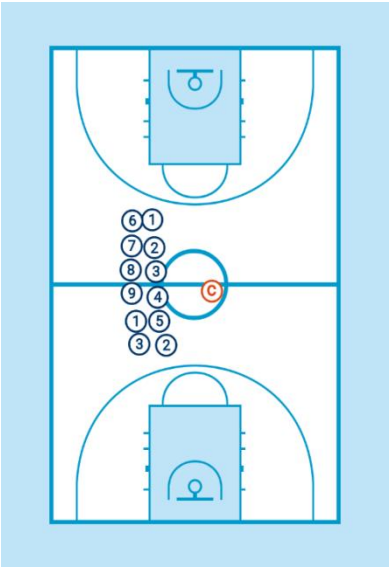
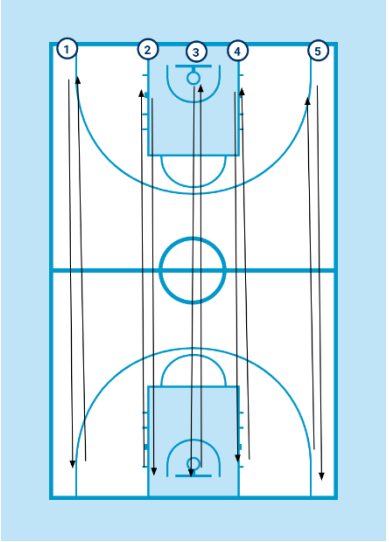
Lampiran 16: Jadwal Penelitian

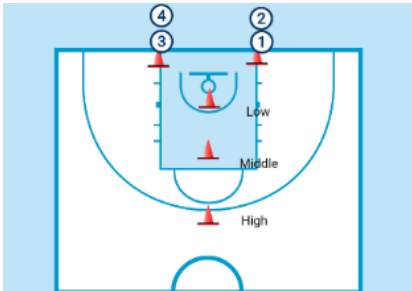
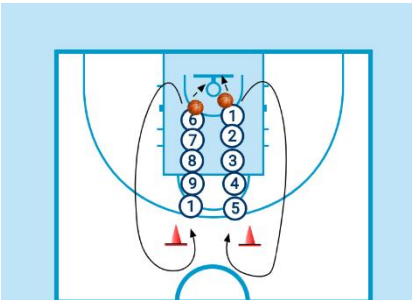
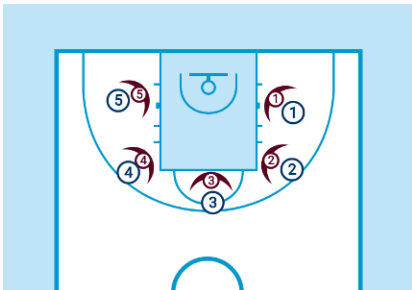
Pertemuan ke	HARI	TANGGAL	Keterangan
1	Kamis	30 Mei 2019	<i>PreTest</i>
2	Sabtu	8 Juni 2019	<i>Treatment</i>
3	Minggu	9 Juni 2019	<i>Treatment</i>
4	Senin	10 Juni 2019	<i>Treatment</i>
5	Rabu	12 Juni 2019	<i>Treatment</i>
6	Sabtu	15 Juni 2019	<i>Treatment</i>
7	Minggu	16 Juni 2019	<i>Treatment</i>
8	Senin	17 Juni 2019	<i>Treatment</i>
9	Rabu	19 Juni 2019	<i>Treatment</i>
10	Sabtu	22 Juni 2019	<i>Treatment</i>
11	Senin	24 Juni 2019	<i>Treatment</i>
12	Rabu	26 Juni 2019	<i>Treatment</i>
13	Sabtu	29 Juni 2019	<i>Treatment</i>
14	Senin	1 Juli 2019	<i>Treatment</i>
15	Rabu	3 Juli 2019	<i>Treatment</i>
16	Sabtu	6 Juli 2019	<i>Treatment</i>
17	Senin	8 juli 2019	<i>Treatment</i>
18	Minggu	14 Juli 2019	<i>Posttest</i>

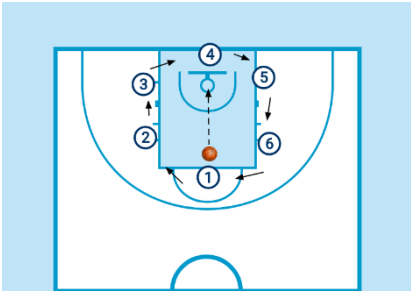
Lampiran 17: Program Latihan

SESI LATIHAN

Waktu : 90 menit pertemuan ke : 1
 Sasaran : adaptasi pola latihan peralatan : bola, cone, pluit, stopwatch
 Jumlah atlet : 16 intensitas : rendah
 Waktu : senin Pukul : 16.00 -17.30 WIB
 Tingkat atlet : pelajar / SMA

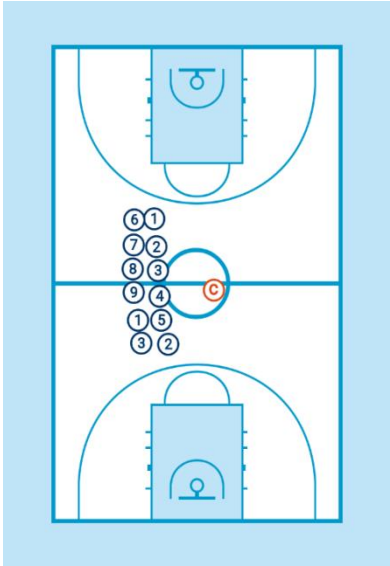
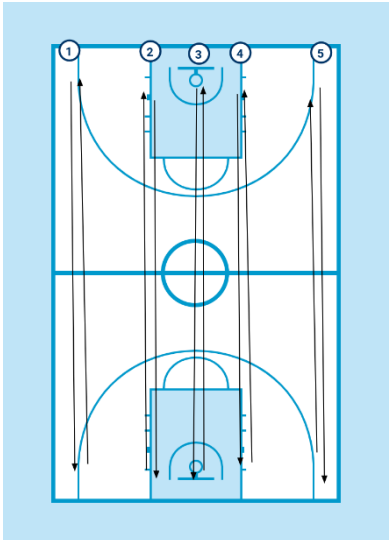
No	Materi latihan	Dosis	Formasi	Catatan
A	PENGANTAR Disiapkan berbaris, berdoa, dan di berikan penjelasan materi latihan	5 mnt		Singkat & jelas
B	PEMANASAN - Joging suicide 3x - Pemanasan statis - Pemanasan Dinamis	15 mnt		

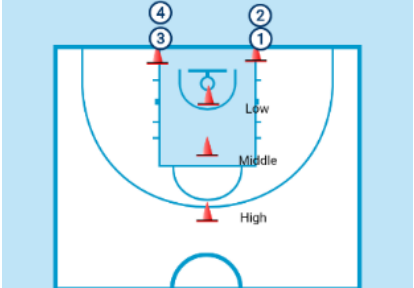
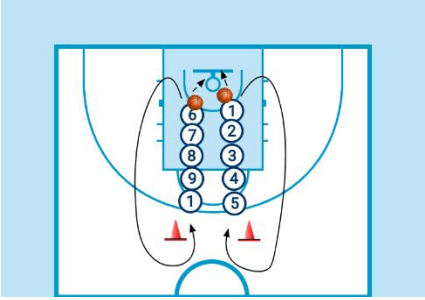
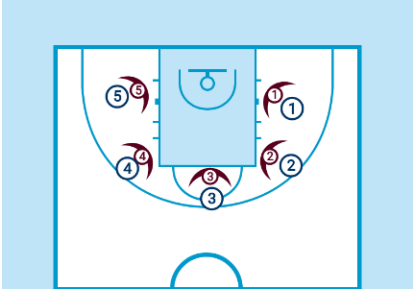
C	LATIHAN INTI 1. Low, medium, high shoot - Low 3 mnt x 1 - Medium 3 mnt x 1 - High 4 x 1 2. A) two handed rebounding 1 (tip ball with two handed) - Tip ball 3 mnt x 3 - Recovery 2 mnt B) box out 1 (no ball box out) - 1 atlet 10 kali - Recovery 2 mnt	10 mnt		1. Tim di bagi menjadi 2 baris di <i>base line</i> 2. Salah satu sisi berlari melewati <i>cone low / under basket</i> lalu meminta bola dan <i>under basket</i> selama waktu yang di tentukan 3. Dilakukan secara bergantian hingga <i>cone high shoot</i>
		30 mnt		3. Dilakukan secara bergantian hingga <i>cone high shoot</i>
		30 mnt		1. Buat 2 barisan menghadap ke papan 2. Atlet terdepan lalu memantulkan bola ke papan 3. Lalu lari keluar barisan dan masuk

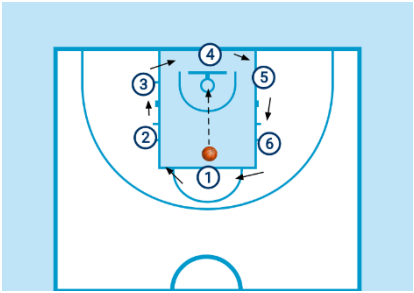
	<p>3. <i>Free throw</i> - 2 kali <i>shoot</i></p>	<p>5 mnt</p>		<p>kembali ke barisan dengan melwati <i>cone</i> yang ada di belakang</p> <p>4. Atlet selanjutny a siap memantul kan bola ke papan sebelum bola terjatuh</p> <p>5. Begitu terus hingga waktu yang ditentukan</p>
	<p>4. Istirahat 5. <i>Game</i></p>	<p>5 mnt 10 mnt</p>		<p>1. Atlet berpasangan (<i>offense / deffense</i>) dan mengisi titik yang di tentukan di luar <i>area key hall</i></p> <p>2. Pemain saling berhadapan</p> <p>3. Ketika ada aba” dari pelatih atlet yang <i>deffense</i></p>

				<p>langsung melakukan gerakan <i>close out</i> dan <i>box out</i> lalu <i>rebound</i> ke atlet yang <i>offense</i> tanpa bola</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet mengisi area garis <i>key hole</i> 2. Pemain yang berada di <i>freethrow line</i> melakukan <i>shoot</i> sebanyak 2 kali 3. Lakukan rotasi searah jarum jam <p><i>Man to man defense</i> dan <i>offense</i></p>
D	Pendinginan	5 mnt		fleksibel
E	Penutup 1. Evaluasi 2. Doa Penutup	5 mnt		

Waktu : 90 menit pertemuan ke : 2
 Sasaran : adaptasi pola latihan peralatan : bola, cone, pluit, stopwatch
 Jumlah atlet : 16 intensitas : sedang
 Waktu : rabu Pukul : 16.00 -17.30 WIB
 Tingkat atlet : pelajar / SMA

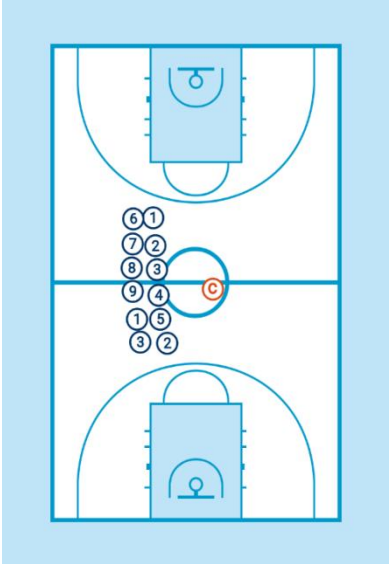
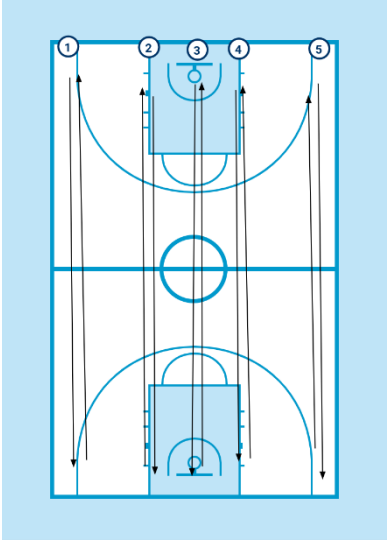
No	Materi latihan	Dosis	Formasi	Catatan
A	PENGANTAR Disiapkan berbaris, berdoa, dan di berikan penjelasan materi latihan	5 mnt		Singkat & jelas
B	PEMANASAN - Joging suicide 3x - Pemanasan statis - Pemanasan Dinamis	15 mnt		

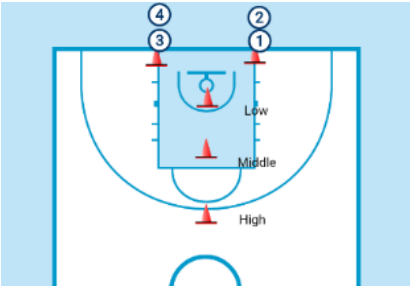
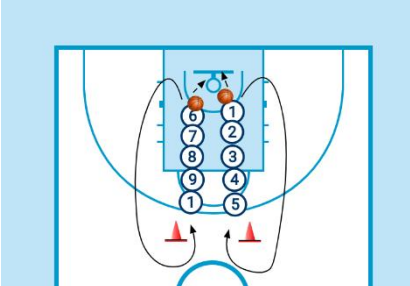
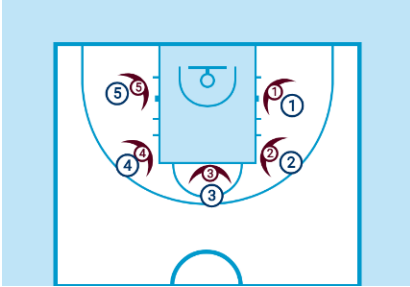
C	<p>LATIHAN INTI</p> <p>6. <i>Low, medium, high shoot</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Low</i> 3 mnt x 1 - <i>Medium</i> 3 mnt x 1 - <i>High</i> 4 x 1 	10 mnt		<p>4. Tim di bagi menjadi 2 baris di <i>base line</i></p> <p>5. Salah satu sisi berlari melewati <i>cone low / under basket</i> lalu meminta bola dan <i>under basket</i> selama waktu yang di tentukan</p> <p>6. Dilakukan secara bergantian hingga <i>cone high shoot</i></p>
	<p>7. A) <i>two handed rebounding 1 (tip ball with two handed)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Tip ball</i> 3 mnt x 3 - <i>Recovery</i> 2 mnt 	30 mnt		<p>6. Buat 2 barisan menghadap ke papan</p> <p>7. Atlet terdapan lalu memantulkan bola ke papan</p> <p>8. Lalu lari keluar barisan dan masuk kembali ke barisan</p>
	<p>B) <i>box out 1 (no ball box out)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 atlet 10 kali - <i>Recovery</i> 2 mnt 	30 mnt		

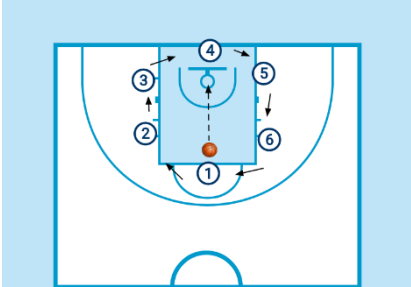
	<p>8. <i>Free throw</i> - 2 kali <i>shoot</i></p>	<p>5 mnt</p>		<p>dengan melwati <i>cone</i> yang ada di belakang</p> <p>9. Atlet selanjutnya siap memantulkan bola ke papan sebelum bola terjatuh</p> <p>10. Begitu terus hingga waktu yang ditentukan</p> <p>4. Atlet berpasangan (<i>offense / defense</i>) dan mengisi titik yang ditentukan di luar <i>area key hall</i></p> <p>5. Pemain saling berhadapan</p> <p>6. Ketika ada aba” dari pelatih atlet yang <i>defense</i> langsung melakukan gerakan <i>close out</i></p>
	<p>9. Istirahat</p> <p>10. <i>Game</i></p>	<p>5 mnt 10 mnt</p>		

				<p>dan <i>box out</i> lalu <i>rebound</i> ke atlet yang <i>offense</i> tanpa bola</p> <p>4. Atlet mengisi area garis <i>key hole</i></p> <p>5. Pemain yang berada di <i>freethrow line</i> melakukan <i>shoot</i> sebanyak 2 kali</p> <p>6. Lakukan rotasi se arah jarum jam</p> <p><i>Man to man defense</i> dan <i>offense</i></p>
D	Pendinginan	5 mnt		fleksibel
E	Penutup 3. Evaluasi 4. Doa Penutup	5 mnt		

Waktu : 90 menit pertemuan ke : 3
 Sasaran : adaptasi pola latihan peralatan : bola, cone, pluit, stopwatch
 Jumlah atlet : 16 intensitas : Sedang
 Waktu : sabtu Pukul : 16.00 -17.30 WIB
 Tingkat atlet : pelajar / SMA

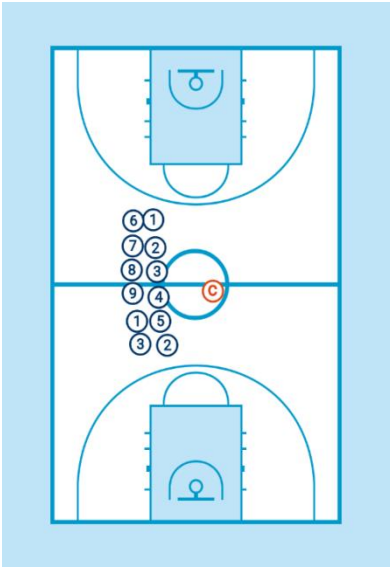
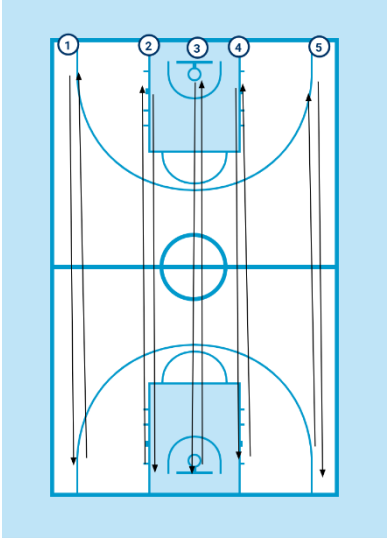
No	Materi latihan	Dosis	Formasi	Catatan
A	PENGANTAR Disiapkan berbaris, berdoa, dan di berikan penjelasan materi latihan	5 mnt		Singkat & jelas
B	PEMANASAN - Joging suicide 3x - Pemanasan statis - Pemanasan Dinamis	15 mnt		

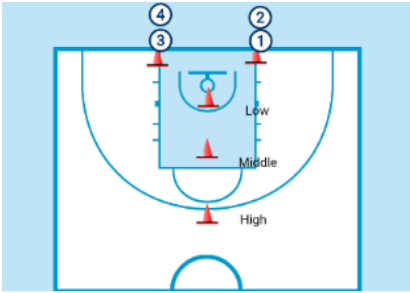
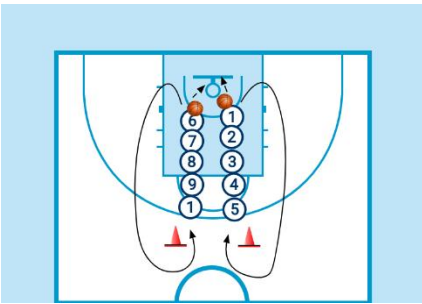
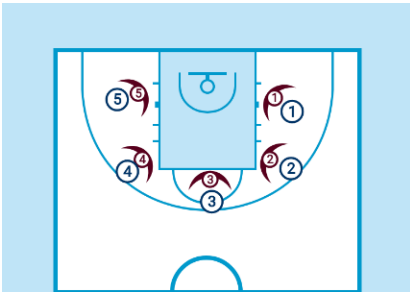
C	<p>LATIHAN INTI</p> <p>1. <i>Low, medium, high shoot</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Low</i> 3 mnt x 1 - <i>Medium</i> 3mnt x1 - <i>High</i> 4 mnt x 1 	10 mnt		<ol style="list-style-type: none"> 1. Tim di bagi menjadi 2 baris di base line 2. Salah satu sisi berlari melewati cone low / under basket lalu meminta bola dan under basket selama waktu yang di tentukan 3. Dilakukan secara bergantian hingga cone high shoot
	<p>1. A) <i>two handed rebounding 1 (tip ball with two handed)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Tip ball</i> 5 mnt x 3 - <i>Recovery</i> 3 mnt 	30 mnt		<ol style="list-style-type: none"> 3. Dilakukan secara bergantian hingga cone high shoot 1. Buat 2 barisan menghadap ke papan 2. Atlet terdepan lalu memantulkan bola ke papan 3. Lalu lari keluar barisan dan masuk kembali ke barisan dengan melwati cone yang ada di belakang 4. Atlet
	<p>B) <i>box out 1 (no ball box out)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 x 3 - <i>Recovery</i> 2 mnt 	30 mnt		<ol style="list-style-type: none"> 3. Lalu lari keluar barisan dan masuk kembali ke barisan dengan melwati cone yang ada di belakang 4. Atlet

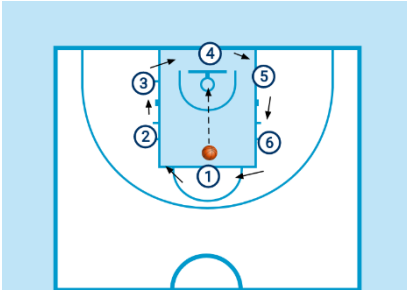
	<p>2. <i>Free throw</i> - 2 kali masuk istirahat</p>	5 mnt		<p>selanjutnya siap memantulkan bola ke papan sebelum bola terjatuh</p> <p>5. Begitu terus hingga waktu yang ditentukan</p>
	<p>3. Istirahat 4. <i>Game</i></p>	5 mnt 10 mnt		<p>1. Atlet berpasangan (<i>offense / defense</i>) dan mengisi titik yang ditentukan di luar <i>area key hole</i></p> <p>2. Pemain saling berhadapan</p> <p>3. Ketika ada aba” dari pelatih atlet yang <i>defense</i> langsung melakukan gerakan <i>close out</i> dan <i>box out</i> lalu <i>rebound</i> ke atlet yang <i>offense</i> tanpa bola</p> <p>1. Atlet mengisi area garis</p>

				<i>key hole</i> 2. Pemain yang berada di <i>freethrow line</i> melakukan <i>shoot</i> sebanyak 2 kali 3. Lakukan rotasi se arah jarum jam <i>Man to man defense</i> dan <i>offense</i>
D	Pendinginan	5 mnt		fleksibel
E	Penutup 7. Evaluasi 8. Doa Penutup	5 mnt		

Waktu : 90 menit pertemuan ke : 4
 Sasaran : adaptasi pola latihan peralatan : bola, cone, pluit, stopwatch
 Jumlah atlet : 16 intensitas : tinggi
 Waktu : senin Pukul : 16.00 -17.30 WIB
 Tingkat atlet : pelajar / SMA

No	Materi latihan	Dosis	Formasi	Catatan
A	PENGANTAR Disiapkan berbaris, berdoa, dan di berikan penjelasan materi latihan	5 mnt		Singkat & jelas
B	PEMANASAN - Joging suicide 3x - Pemanasan statis - Pemanasan Dinamis	15 mnt		

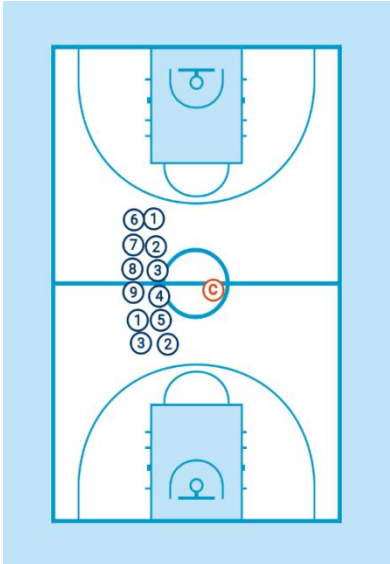
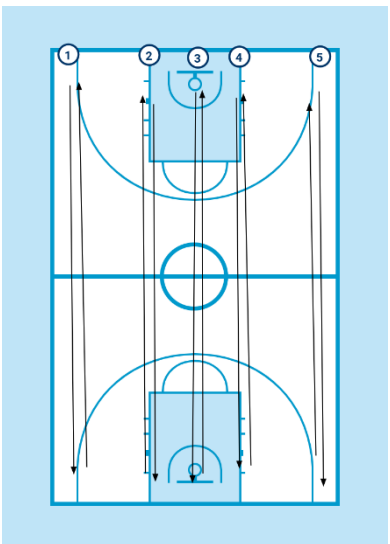
C	<p>LATIHAN INTI</p> <p>1. <i>Low, medium, high shoot</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - low 20 bola 3 mnt - medium 15 bola 3 mnt - high 10 bola 4 mnt <p>2. A) <i>two handed rebounding 1 (tip ball with two handed)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 mnt x 2 - Recovery 5 mnt <p>B) <i>box out 1 (no ball box out)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 15 x 3 - Recovery 3 mnt 	<p>10 mnt</p> <p>30 mnt</p> <p>30 mnt</p>	  	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tim di bagi menjadi 2 baris di <i>base line</i> 2. Salah satu sisi berlari melewati <i>cone low / under basket</i> lalu meminta bola dan <i>under basket</i> selama waktu yang di tentukan 3. Dilakukan secara bergantian hingga <i>cone high shoot</i> <ol style="list-style-type: none"> 1. Buat 2 barisan menghada p ke papan 2. Atlet terdapan lalu memantul kan bola ke papan 3. Lalu lari keluar barisan dan masuk kembali ke barisan dengan melwati
---	---	---	---	--

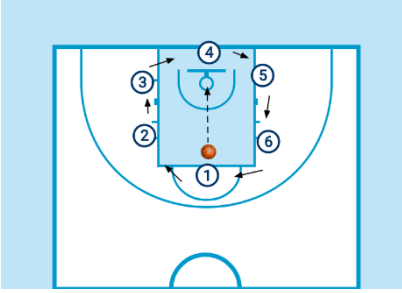
	<p>3. <i>Free throw</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 atlet 2 kali masuk beruntun istirahat - Jika dalam 5 mnt belum masuk akan kena hukuman <i>suicide</i> <p>4. Istirahat</p> <p>5. <i>Game</i></p>	<p>5 mnt</p> <p>5 mnt</p> <p>10 mnt</p>		<p><i>cone</i> yang ada di belakang</p> <p>4. Atlet selanjutnya siap memantulkan bola ke papan sebelum bola terjatuh</p> <p>5. Begitu terus hingga waktu yang ditentukan</p> <p>1. Atlet berpasangan (<i>offense / defense</i>) dan mengisi titik yang ditentukan di luar area <i>key hall</i></p> <p>2. Pemain saling berhadapan</p> <p>3. Ketika ada aba” dari pelatih atlet yang <i>defense</i> langsung melakukan gerakan <i>close out</i> dan <i>box out</i> lalu <i>rebound</i> ke atlet yang <i>offense</i></p>
--	--	---	--	--

				<p>tanpa bola</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet mengisi area garis <i>key hall</i> 2. Pemain yang berada di <i>freethrow line</i> melakukan shoot sebanyak 2 kali 3. Lakukan rotasi se arah jarum jam <p><i>Man to man defense dan offense</i></p>
D	Pendinginan	5 mnt		fleksibel
E	Penutup 6. Evaluasi 7. Doa Penutup	5 mnt		

Waktu : 90 menit
 Sasaran : teknik *rebound*
 Jumlah atlet : 16
 Waktu : rabu
 Tingkat atlet : pelajar / SMA

pertemuan ke : 5
 peralatan : bola, cone, pluit, stopwatch
 intensitas : Sedang
 Pukul : 16.00 -17.30 WIB

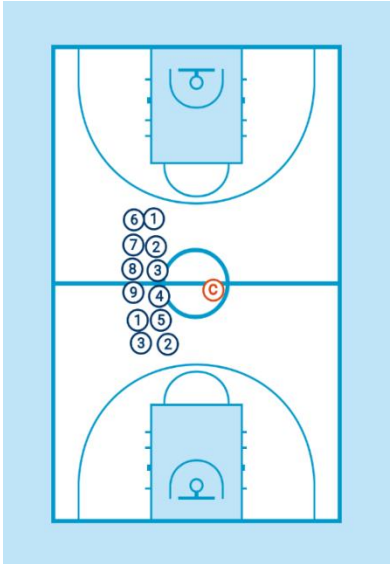
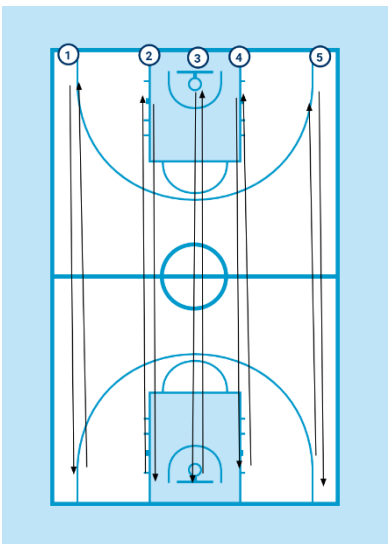
No	Materi latihan	Dosis	Formasi	Catatan
A	PENGANTAR Disiapkan berbaris, berdoa, dan di berikan penjelasan materi latihan	5 mnt		Singkat & jelas
B	PEMANASAN - Joging suicide 3x - Pemanasan statis - Pemanasan Dinamis	15 mnt		

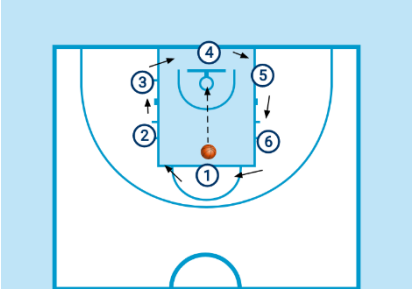
	<p>3. <i>Freethrow</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 atlet 2 kali masuk beruntun istirahat - Jika dalam 5 mnt belum masuk akan kena hukuman <i>suicide</i> <p>4. Istirahat</p> <p>5. <i>Game</i></p>	<p>5 mnt</p> <p>5 mnt</p> <p>10 mnt</p>		<p>terdepan dari masing – masing barisan maju ke posisi <i>under basket</i></p> <p>3. lalu keduanya saling memantulkan bola bersebrangan</p> <p>1. menentukan pasangan 1 <i>offense</i> dan 1 <i>deffense</i></p> <p>2. bola di letakan di <i>free throw line</i></p> <p>3. pasangan tadi berdiri di bawah <i>ring</i> saling berhadapan</p> <p>4. ketika ada aba” dari pelatih mulai</p> <p>5. si <i>offense</i> berusaha bergerak kearah bola untuk mengambilnya sedangkan si <i>deffense</i> <i>box out</i> lawan</p> <p>1. Atlet mengisi</p>
--	---	---	--	--

				<p>area garis <i>key hole</i></p> <p>2. Pemain yang berada di <i>freethrow line</i> melakukan shoot sebanyak 2 kali</p> <p>3. Lakukan rotasi se arah jarum jam</p> <p><i>Man to man defense dan offense</i></p>
D	Pendinginan	5 mnt		Fleksibel
E	Penutup 6. Evaluasi 7. Doa Penutup	5 mnt		

Waktu : 90 menit
 Sasaran : teknik *rebound*
 Jumlah atlet : 16
 Waktu : sabtu
 Tingkat atlet : pelajar / SMA

pertemuan ke : 6
 peralatan : bola, cone, pluit, stopwatch
 intensitas : Sedang
 Pukul : 16.00 -17.30 WIB

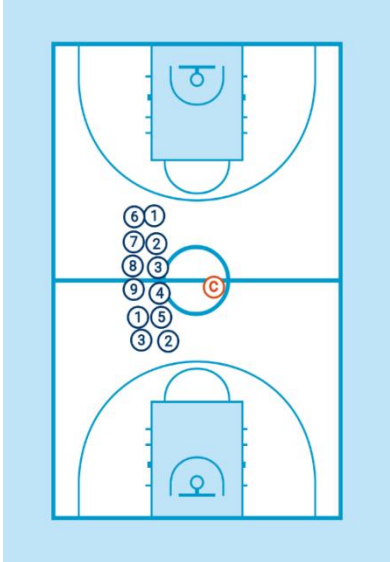
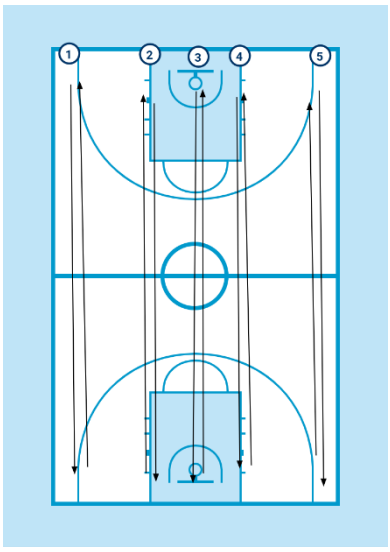
No	Materi latihan	Dosis	Formasi	Catatan
A	PENGANTAR Disiapkan berbaris, berdoa, dan di berikan penjelasan materi latihan	5 mnt		Singkat & jelas
B	PEMANASAN - Joging suicide 3x - Pemanasan statis - Pemanasan Dinamis	15 mnt		

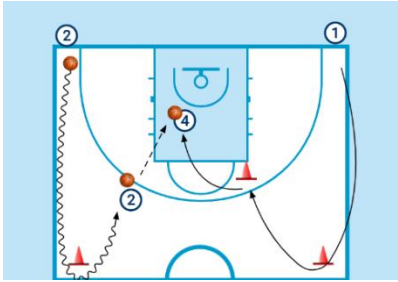
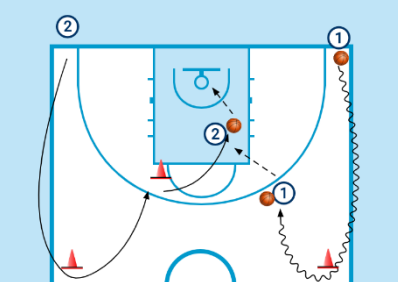
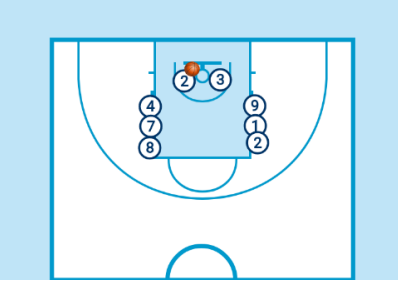
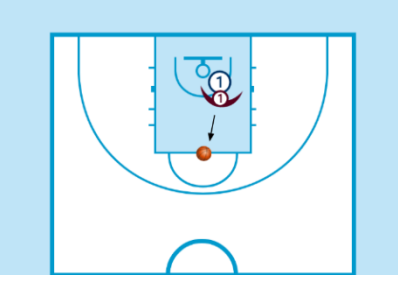
	<p>10. <i>Freethrow</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 atlet 2 kali masuk beruntun istirahat - Jika dalam 5 mnt belum masuk akan kena hukuman <i>suicide</i> <p>11. Istirahat</p> <p>12. <i>Game</i></p>	<p>5 mnt</p> <p>5 mnt</p> <p>10 mnt</p>		<ol style="list-style-type: none"> 5. orang terdepan dari masing – masing barisan maju ke posisi <i>under basket</i> 6. lalu keduanya saling memantulkan bola bersebrangan 6. menentukan pasangan 1 <i>offense</i> dan 1 <i>deffense</i> 7. bola di letakan di <i>free throw line</i> 8. pasangan tadi berdiri di bawah <i>ring</i> saling berhadapan 9. ketika ada aba” dari pelatih mulai 10. si <i>offense</i> berusaha bergerak kearah bola untuk mengambilnya sedangkan si <i>deffense box out</i> lawan
--	--	---	--	--

				<p>4. Atlet mengisi area garis <i>key hole</i></p> <p>5. Pemain yang berada di <i>freethrow line</i> melakukan shoot sebanyak 2 kali</p> <p>6. Lakukan rotasi se arah jarum jam</p> <p><i>Man to man defense dan offense</i></p>
D	Pendinginan	5 mnt		Fleksibel
E	Penutup 13. Evaluasi 14. Doa Penutup	5 mnt		

Waktu : 90 menit
 Sasaran : teknik *rebound*
 Jumlah atlet : 16
 Waktu : senin
 Tingkat atlet : pelajar / SMA

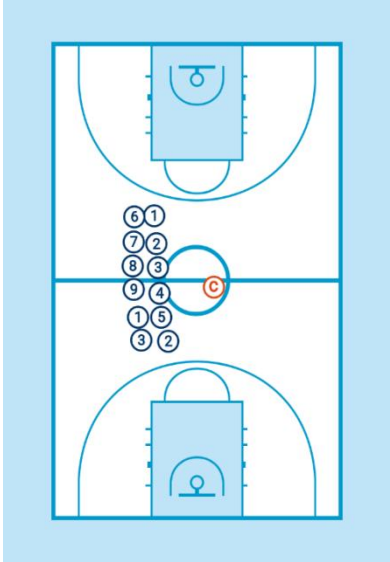
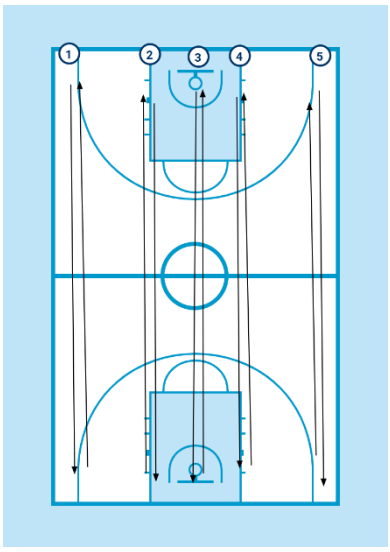
pertemuan ke : 7
 peralatan : bola, cone, pluit, stopwatch
 intensitas : Sedang
 Pukul : 16.00 -17.30 WIB

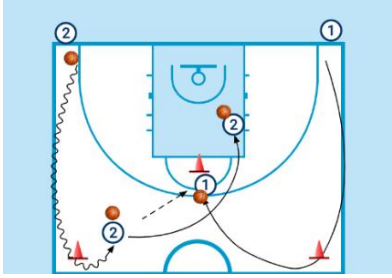
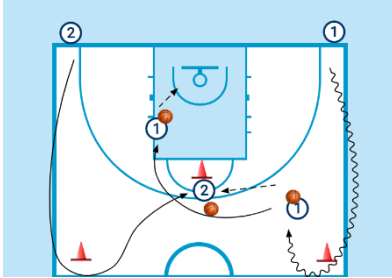
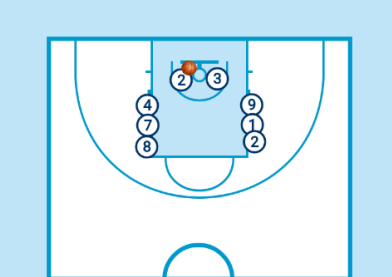
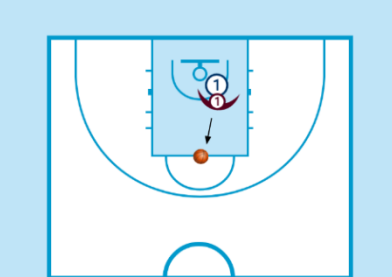
No	Materi latihan	Dosis	Formasi	Catatan
A	PENGANTAR Disiapkan berbaris, berdoa, dan di berikan penjelasan materi latihan	5 mnt		Singkat & jelas
B	PEMANASAN - Joging suicide 3x - Pemanasan statis - Pemanasan Dinamis	15 mnt		

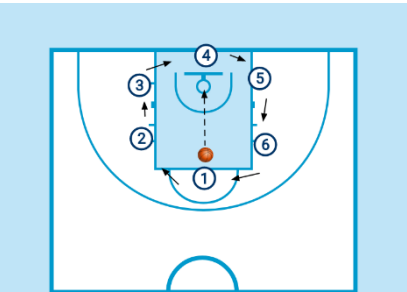
C	<p>LATIHAN INTI</p> <p>1. <i>Drill layup</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Kanan 5 mnt - Kiri 5 mnt 	10 mnt	 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Buat 2 barisan di masing – masing sudut <i>base line</i> 2. Barisan kanan (2) memegang bola 3. Lalu orang terdepan dari masing – masing barisan bergerak bersamaan menuju <i>center line</i> 4. sisi kanan (2) <i>dribble</i> bola sedangkan sisi kiri (1) lari saja kearah ring 5. keduanya harus melewati <i>cone</i> 6. orang 2 melakukan <i>jab step</i> lalu <i>L cut</i> 7. ketika <i>dribble</i> sudah sampai di titik 45 pasing ke orang (1) lalu <i>lay up</i>
	<p>2. A) <i>two handed rebounding 2 (tip ball switch)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 1,5 mnt x 5 - <i>Recovery</i> 4.5 mnt 	30 mnt		<ol style="list-style-type: none"> 1. buat 2 barisan di area <i>key hall</i> menghadap papan 2. orang terdepan dari masing – masing barisan maju ke posisi <i>under basket</i> 3. lalu keduanya saling memantulkan bola bersebrangan
	<p>B) <i>box out drill 2 (protect the ball with box out)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 7 x 3 - <i>Recovery</i> \pm 3 mnt 	30 mnt		<ol style="list-style-type: none"> 1. menentukan pasangan 1 <i>offense</i> dan 1 <i>deffense</i> 2. bola di letakan di <i>free throw line</i> 3. pasangan tadi berdiri di bawah <i>ring</i> saling berhadapan 4. ketika ada aba” dari pelatih mulai

Waktu : 90 menit
 Sasaran : teknik *rebound*
 Jumlah atlet : 16
 Waktu : rabu
 Tingkat atlet : pelajar / SMA

pertemuan ke : 8
 peralatan : bola, cone, pluit, stopwatch
 intensitas : tinggi
 Pukul : 16.00 -17.30 WIB

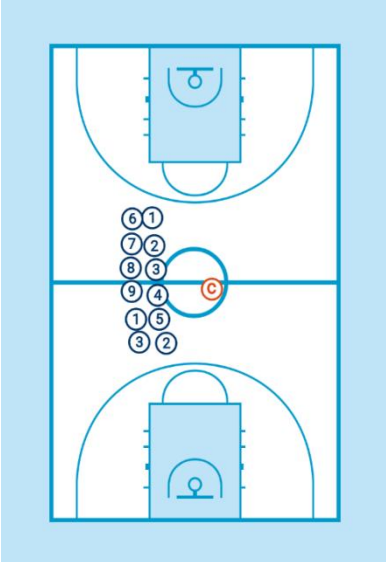
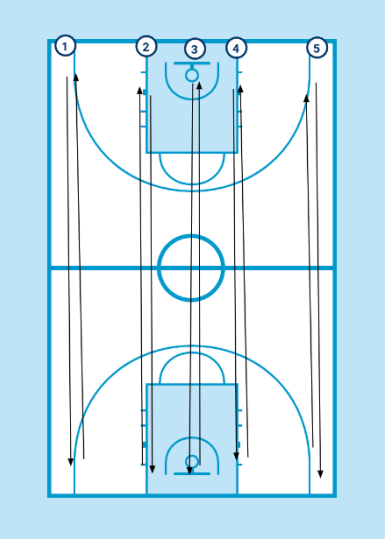
No	Materi latihan	Dosis	Formasi	Catatan
A	PENGANTAR Disiapkan berbaris, berdoa, dan di berikan penjelasan materi latihan	5 mnt		Singkat & jelas
B	PEMANASAN - Joging suicide 3x - Pemanasan statis - Pemanasan Dinamis	15 mnt		

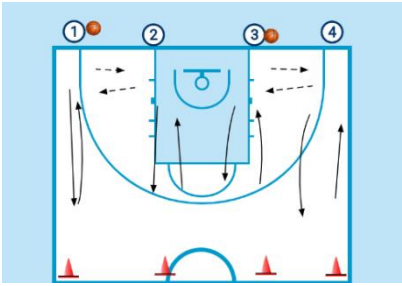
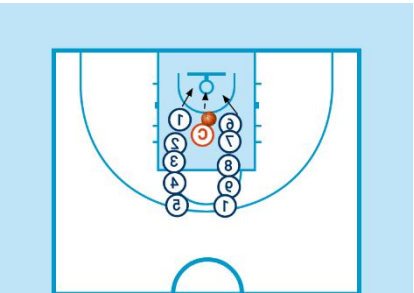
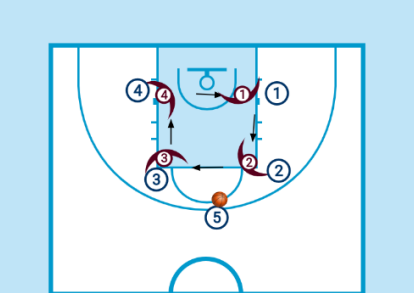
C	<p>LATIHAN INTI</p> <p>1. <i>Drill hand off layup</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Kanan 5 mnt - Kiri 5 mnt 	10 mnt	 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Buat 2 barisan di masing – masing sudut <i>base line</i> 2. Barisan kanan (2) memegang bola 3. Lalu orang terdepan dari masing – masing barisan bergerak bersamaan menuju <i>center line</i> 4. sisi kanan (2) <i>dribble</i> bola sedangkan sisi kiri (1) lari saja <i>free throw line</i> 5. keduanya harus melewati <i>cone</i> 6. orang 2 passing ke 1 lalu <i>hand off</i> dan <i>lay up</i>
	<p>2. A) <i>two handed rebounding 2 (tip ball switch)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 mnt x 3 - <i>Recovery</i> 9 mnt 	30 mnt		<ol style="list-style-type: none"> 1. buat 2 barisan di area <i>key hall</i> menghadap papan 2. orang terdepan dari masing – masing barisan maju ke posisi <i>under basket</i> 3. lalu keduanya saling memantulkan bola bersebrangan
	<p>B) <i>box out drill 2 (protect the ball with box out)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 x 3 - <i>Recovery</i> \pm 4 mnt 	30 mnt		<ol style="list-style-type: none"> 1. menentukan pasangan 1 <i>offense</i> dan 1 <i>deffense</i> 2. bola di letakan di <i>free throw line</i> 3. pasangan tadi berdiri di bawah <i>ring</i> saling berhadapan 4. ketika ada aba” dari pelatih mulai 5. lalu yang <i>offense</i> berusaha bergerak ke arah bola untuk mengambilnya

	<p>3. <i>Freethrow</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 atlet 2 kali masuk beruntun istirahat - Jika dalam 5 mnt belum masuk akan kena hukuman <i>suicide</i> <p>4. Istirahat</p> <p>5. <i>Game</i></p>	<p>5 mnt</p> <p>5 mnt</p> <p>10 mnt</p>		<p>sedangkan si <i>deffense box out</i> lawan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet mengisi area garis <i>key holel</i> 2. Pemain yang berada di <i>freethrow line</i> malakukan shoot sebanyak 2 kali 3. Lakukan rotasi se arah jarum jam <p><i>Man to man defense dan offense</i></p>
D	Pendinginan	15 mnt		Fleksibel
E	<p>Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Evaluasi 7. Doa Penutup 	5 mnt		

Waktu : 90 menit
 Sasaran : teknik *rebound*
 Jumlah atlet : 16
 Waktu : sabtu
 Tingkat atlet : pelajar / SMA

pertemuan ke : 9
 peralatan : bola, cone, pluit, stopwatch
 intensitas : Sedang
 Pukul : 16.00 -17.30 WIB

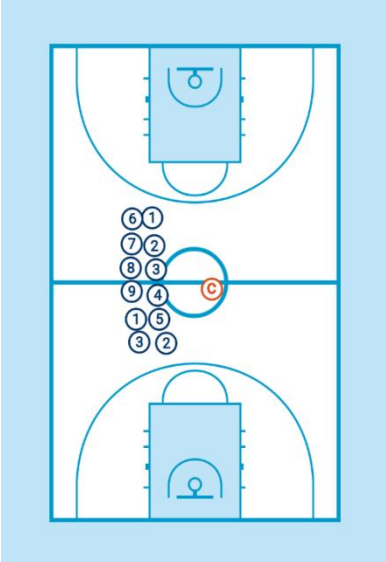
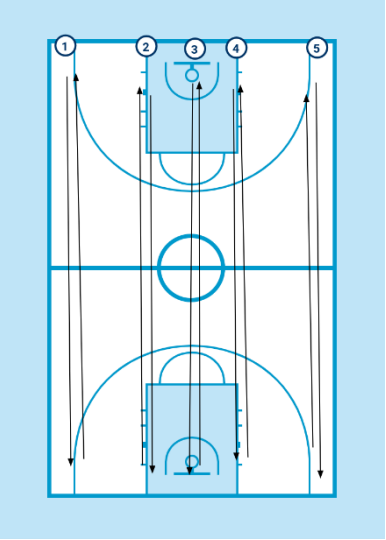
No	Materi latihan	Dosis	Formasi	Catatan
A	PENGANTAR Disiapkan berbaris, berdoa, dan di berikan penjelasan materi latihan	5 mnt		Singkat & jelas
B	PEMANASAN - Joging suicide 3x - Pemanasan statis - Pemanasan Dinamis	15 mnt		

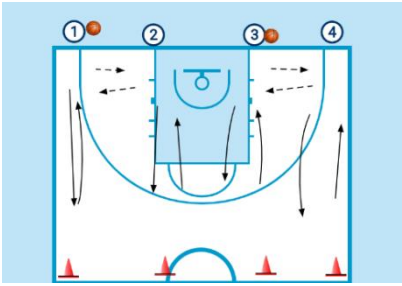
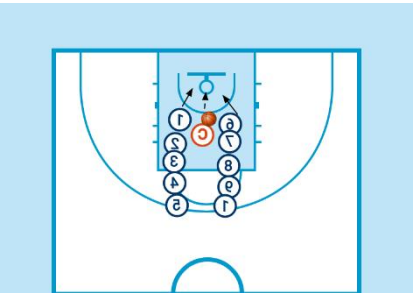
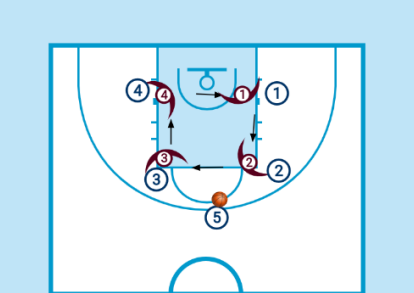
C	<p>LATIHAN INTI</p> <p>1. <i>Passing slide</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - chest 5 mnt - bounce 5 mnt - over head 5 mnt <p>2. A) <i>two handed rebounding 3 (backboard rebounding)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 mnt x 3 - Recovery \pm 30 dtk <p>B) <i>box out 3 (circle box out)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 x 3 - Recovery \pm 10 dtk <p>3. Istirahat</p>	<p>15 mnt</p> <p>30 mnt</p> <p>30 mnt</p> <p>5</p>	  	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membuat 4 barisan AA BB 2. Saling berpasangan dan berhadapan 3. Salah satu memegang bola 4. Lalu mulai <i>slide</i> sembari <i>passing</i> ke pasangan sampai <i>center line</i> lalu kembali lagi <ol style="list-style-type: none"> 1. Membuat 2 barisan 2. Ketika pelatih memantulkan bola ke papan 2 pemain terdepan bersiap memperebutkan bola <i>rebound</i> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menentukan pasangan 1 <i>deffense</i> dan 1 <i>offense</i> 2. Lalu mengisi titik yang telah di
---	---	--	---	---

	4. <i>Game</i>	mnt 10 mnt		<p>tentukan oleh pelatih</p> <p>3. Ketika aba” di mulai yang <i>deffense jogging</i> mengelilingi area dalam <i>key hole</i></p> <p>4. Pada saat bola di <i>shoot</i> (sengaja tidak masuk) langsung melakukan <i>box out</i> lalu <i>rebound</i></p> <p><i>Man to man half court</i></p>
D	Pendinginan	5mnt		fleksibel
E	Penutup 5. Evaluasi 6. Doa Penutup	5 mnt		

Waktu : 90 menit
 Sasaran : teknik *rebound*
 Jumlah atlet : 16
 Waktu : senin
 Tingkat atlet : pelajar / SMA

pertemuan ke : 10
 peralatan : bola, cone, pluit, stopwatch
 intensitas : Sedang
 Pukul : 16.00 -17.30 WIB

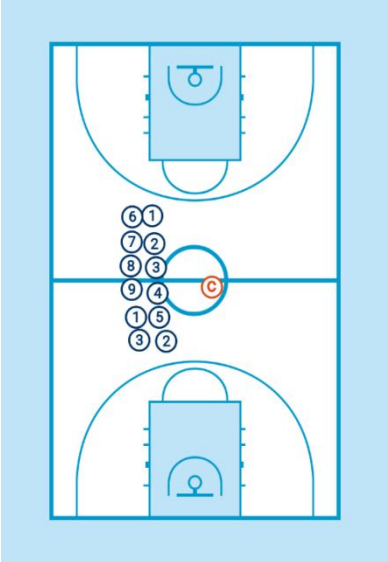
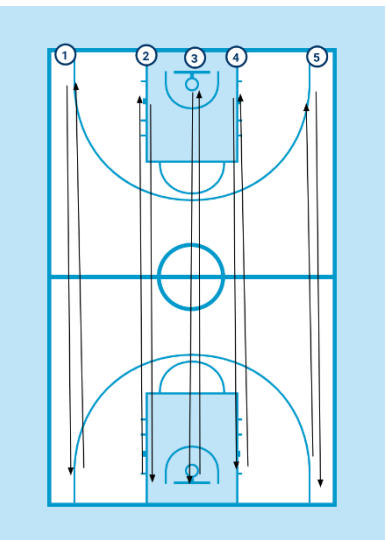
No	Materi latihan	Dosis	Formasi	Catatan
A	PENGANTAR Disiapkan berbaris, berdoa, dan di berikan penjelasan materi latihan	5 mnt		Singkat & jelas
B	PEMANASAN - Joging suicide 3x - Pemanasan statis - Pemanasan Dinamis	15 mnt		

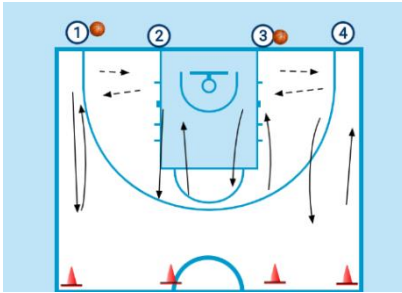
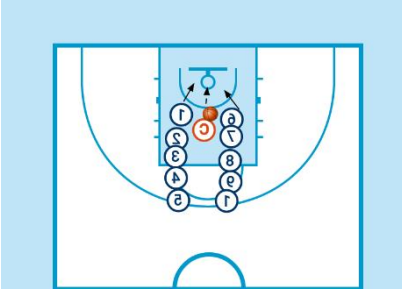
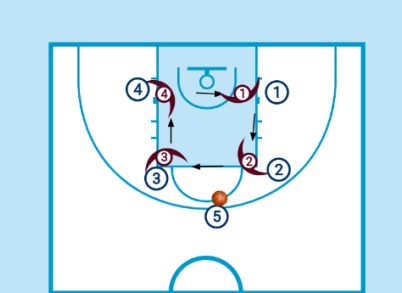
C	<p>LATIHAN INTI</p> <p>5. <i>Passing slide</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - chest 5 mnt - bounce 5 mnt - over head 5 mnt <p>6. A) <i>two handed rebounding 3 (backboard rebounding)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 mnt x 3 - Recovery ± 30 dtk <p>B) <i>box out 3 (circle box out)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 x 3 - Recovery ± 10 dtk <p>7. Istirahat</p>	<p>15 mnt</p> <p>30 mnt</p> <p>30 mnt</p> <p>5</p>	  	<p>5. Membuat 4 barisan AA BB</p> <p>6. Saling berpasangan dan berhadapan</p> <p>7. Salah satu memegang bola</p> <p>8. Lalu mulai <i>slide</i> sembari <i>passing</i> ke pasangan sampai <i>center line</i> lalu kembali lagi</p> <p>3. Membuat 2 barisan</p> <p>4. Ketika pelatih memantulkan bola ke papan 2 pemain terdepan bersiap memperebutkan bola <i>rebound</i></p> <p>5. Menentukan pasangan 1 <i>deffense</i> dan 1 <i>offense</i></p> <p>6. Lalu mengisi titik yang telah di</p>
---	---	--	---	--

	8. <i>Game</i>	mnt 10 mnt		<p>tentukan oleh pelatih</p> <p>7. Ketika aba” di mulai yang <i>deffense jogging</i> mengelilingi area dalam <i>key hole</i></p> <p>8. Pada saat bola di <i>shoot</i> (sengaja tidak masuk) langsung melakukan <i>box out</i> lalu <i>rebound</i></p> <p><i>Man to man half court</i></p>
D	Pendinginan	5mnt		fleksibel
E	Penutup 7. Evaluasi 8. Doa Penutup	5 mnt		

Waktu : 90 menit
 Sasaran : teknik *rebound*
 Jumlah atlet : 16
 Waktu : rabu
 Tingkat atlet : pelajar / SMA

pertemuan ke : 11
 peralatan : bola, cone, pluit, stopwatch
 intensitas : Sedang
 Pukul : 16.00 -17.30 WIB

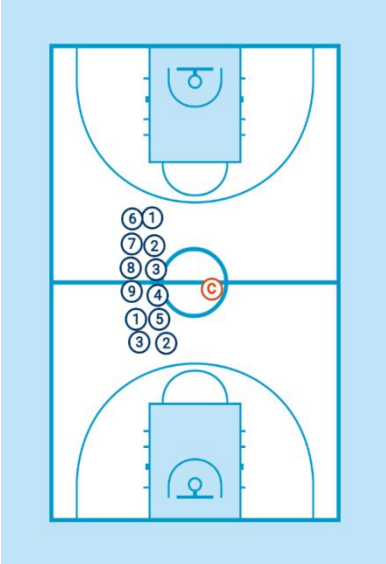
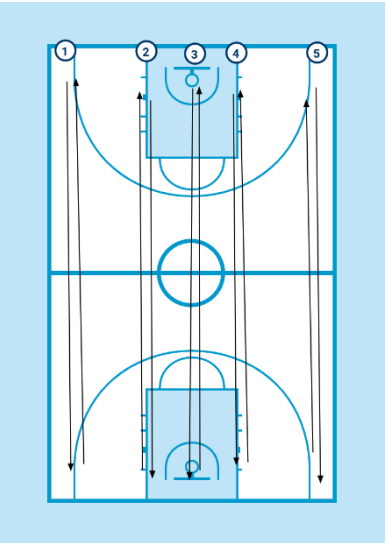
No	Materi latihan	Dosis	Formasi	Catatan
A	PENGANTAR Disiapkan berbaris, berdoa, dan di berikan penjelasan materi latihan	5 mnt		Singkat & jelas
B	PEMANASAN - Joging suicide 3x - Pemanasan statis - Pemanasan Dinamis	15 mnt		

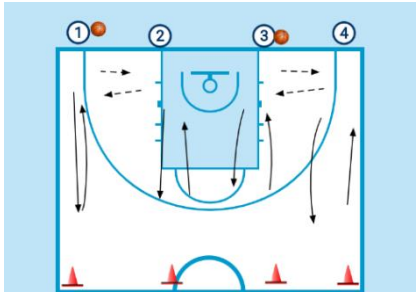
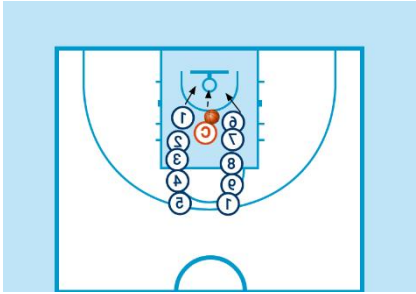
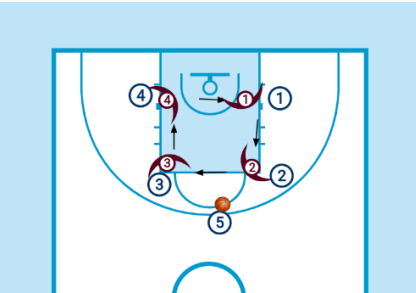
C	<p>LATIHAN INTI</p> <p>9. <i>Passing slide</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - chest 5 mnt - bounce 5 mnt - over head 5 mnt <p>10. A) <i>two handed rebounding 3 (backboard rebounding)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 mnt x 3 - Recovery \pm 30 dtk <p>B) <i>box out 3 (circle box out)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 7 x 3 Recovery \pm 10 dtk 	<p>15 mnt</p> <p>30 mnt</p> <p>30 mnt</p> <p>5</p>	  	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membuat 4 barisan AA BB 2. Saling berpasangan dan berhadapan 3. Salah satu memegang bola 4. Lalu mulai <i>slide</i> sembari <i>passing</i> ke pasangan sampai <i>center line</i> lalu kembali lagi <ol style="list-style-type: none"> 1. Membuat 2 barisan 2. Ketika pelatih memantulkan bola ke papan 2 pemain terdepan bersiap memperebutkan bola <i>rebound</i> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menentukan pasangan 1 <i>defense</i> dan 1 <i>offense</i> 2. Lalu mengisi titik yang
---	---	--	---	---

	11. Istirahat 12. <i>Game</i>	mnt 10 mnt		telah di tentukan oleh pelatih 3. Ketika aba” di mulai yang <i>deffense</i> <i>jogging</i> mengeliling i area dalam <i>key hole</i> 4. Pada saat bola di <i>shoot</i> (sengaja tidak masuk) langsung melakukan <i>box out</i> lalu <i>rebound</i> <i>Man to man</i> <i>half court</i>
D	Pendinginan	5 mnt		fleksibel
E	Penutup 9. Evaluasi 10. Doa Penutup	5 mnt		

Waktu : 90 menit
 Sasaran : teknik *rebound*
 Jumlah atlet : 16
 Waktu : sabtu
 Tingkat atlet : pelajar / SMA

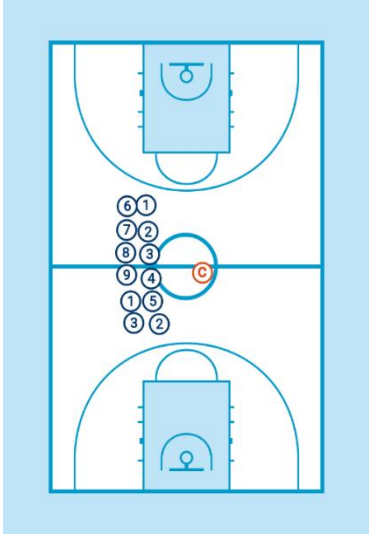
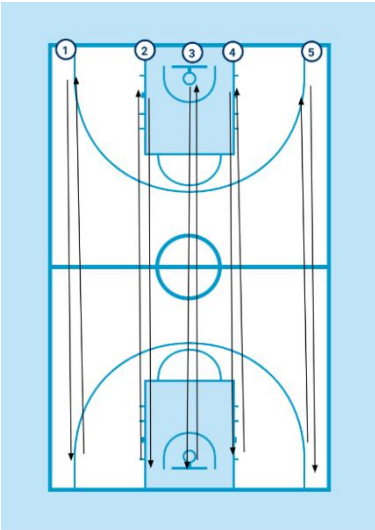
pertemuan ke : 12
 peralatan : bola, cone, pluit, stopwatch
 intensitas : tinggi
 Pukul : 16.00 -17.30 WIB

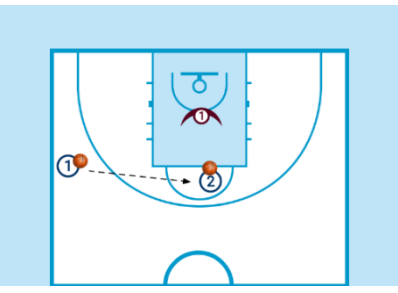
No	Materi latihan	Dosis	Formasi	Catatan
A	PENGANTAR Disiapkan berbaris, berdoa, dan di berikan penjelasan materi latihan	5 mnt		Singkat & jelas
B	PEMANASAN - Joging suicide 3x - Pemanasan statis - Pemanasan Dinamis	15 mnt		

C	<p>LATIHAN INTI</p> <p>1. <i>Passing slide</i> - chest 3 mnt - bounce 3 mnt - over head 3 mnt</p> <p>2. A) <i>two handed rebounding 3 (backboard rebounding)</i> - 7 mnt x 3 - Recovery ± 30 dtk</p> <p>B) <i>box out 3 (circle box out)</i> - 10 x 3 - Recovery ± 10 dtk</p>	<p>10 mnt</p> <p>25 mnt</p> <p>25 mnt</p> <p>5</p>	  	<p>1. Membuat 4 barisan AA BB</p> <p>2. Saling berpasangan dan berhadapan</p> <p>3. Salah satu memegang bola</p> <p>4. Lalu mulai <i>slide</i> sembari <i>passing</i> ke pasangan sampai <i>center line</i> lalu kembali lagi</p> <p>1. Membuat 2 barisan</p> <p>2. Ketika pelatih memantulkan bola ke papan 2 pemain terdepan bersiap memperebutkan bola <i>rebound</i></p> <p>1. Menentukan pasangan 1 <i>deffense</i> dan 1 <i>offense</i></p> <p>2. Lalu mengisi titik yang telah ditentukan oleh pelatih</p>
---	---	--	---	---

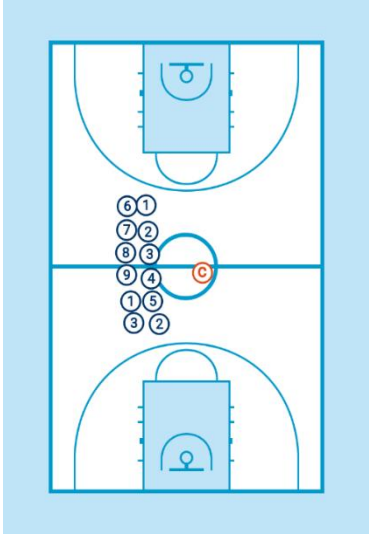
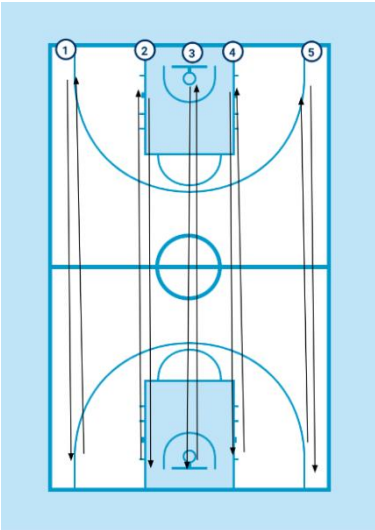
	3. Istirahat 4. <i>Game</i>	mnt 20 mnt		3. Ketika aba” di mulai yang <i>deffense</i> <i>jogging</i> mengeliling i area dalam <i>key hall</i> 4. Pada saat bola di <i>shoot</i> (sengaja tidak masuk) langsung melakukan <i>box out</i> lalu <i>rebound</i> <i>Man to man</i> <i>half court</i>
D	Pendinginan	5 mnt		fleksibel
E	Penutup 5. Evaluasi 6. Doa Penutup	5 mnt		

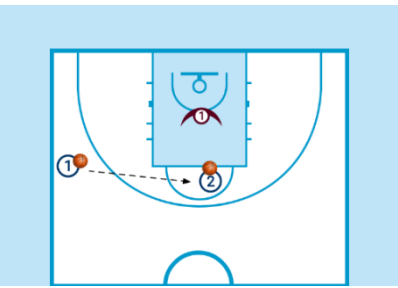
Waktu : 90 menit pertemuan ke : 13
 Sasaran : karakteristik *reboun* peralatan : bola, cone, pluit, stopwatch
 Jumlah atlet : 16 intensitas : sedang
 Waktu : senin Pukul : 16.00 -17.30 WIB
 Tingkat atlet : pelajar / SMA

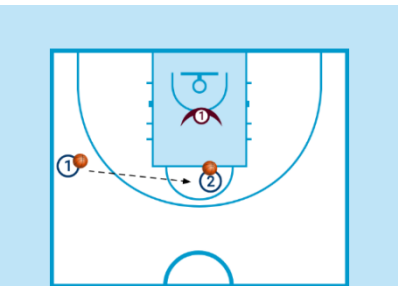
No	Materi latihan	Dosis	Formasi	Catatan
A	PENGANTAR Disiapkan berbaris, berdoa, dan di berikan penjelasan materi latihan	5 mnt		Singkat & jelas
B	PEMANASAN - Joging suicide 3x - Pemanasan statis - Pemanasan Dinamis	15 mnt		

	<p>B) <i>box out 4 (1 on 1 box out)</i> - 5 x 3</p>	25 mnt		<ol style="list-style-type: none"> 1. Berpasangan 1 <i>deffense</i> dan 1 <i>offense</i> 2. dari luar garis 3 point hanya <i>passing</i> 3. <i>deffense</i> berdiri di garis <i>semi circle</i> menghadap <i>ring</i> 4. <i>offense</i> berdiri di <i>free throw line</i> 5. ketika bola di <i>passing</i> ke <i>offense</i>, lalu yang <i>deffense</i> langsung berbalik badan lalu <i>close out</i> 6. dan si <i>offense</i> melakukan <i>shooting</i> lalu yang <i>deffense</i> <i>box out</i> dan <i>rebound</i>
	3. Istirahat	5 mnt		
	4. <i>Game</i>	20 mnt		<i>man to man full court</i>
D	Pendinginan	5 mnt	fleksibel	
E	<p>Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi 2. Doa Penutup 	5 mnt		

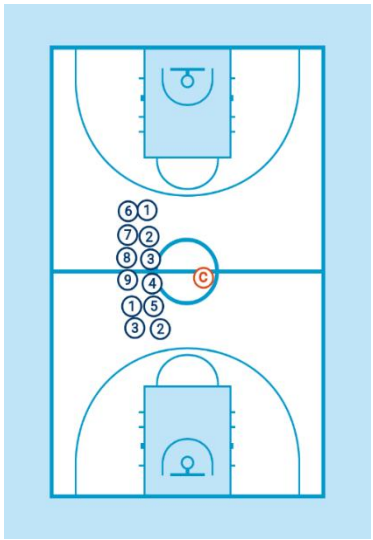
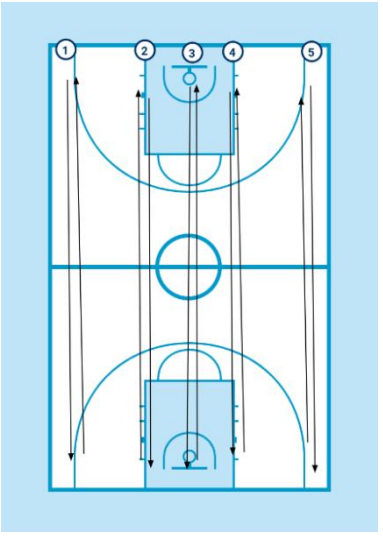
Waktu : 90 menit pertemuan ke : 14
 Sasaran : karakteristik *reboun* peralatan : bola, cone, pluit, stopwatch
 Jumlah atlet : 16 intensitas : sedang
 Waktu : rabu Pukul : 16.00 -17.30 WIB
 Tingkat atlet : pelajar / SMA

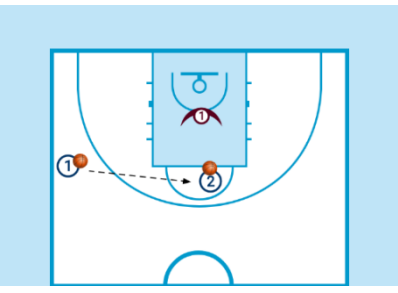
No	Materi latihan	Dosis	Formasi	Catatan
A	PENGANTAR Disiapkan berbaris, berdoa, dan di berikan penjelasan materi latihan	5 mnt		Singkat & jelas
B	PEMANASAN - Joging suicide 3x - Pemanasan statis - Pemanasan Dinamis	15 mnt		

	<p>B) <i>box out 4 (1 on 1 box out)</i> - 5 x 3</p>	25 mnt		<p>7. Berpasangan 1 <i>deffense</i> dan 1 <i>offense</i></p> <p>8. dari luar garis 3 point hanya <i>passing</i></p> <p>9. <i>deffense</i> berdiri di garis <i>semi circle</i> menghadap <i>ring</i></p> <p>10. <i>offense</i> berdiri di <i>free throw line</i></p> <p>11. ketika bola di <i>passing</i> ke <i>offense</i>, lalu yang <i>deffense</i> langsung berbalik badan lalu <i>close out</i></p> <p>12. dan si <i>offense</i> melakukan <i>shooting</i> lalu yang <i>deffense</i> <i>box out</i> dan <i>rebound</i></p> <p><i>man to man full court</i></p>
	7. Istirahat	5 mnt		
	8. <i>Game</i>	20 mnt		
D	Pendinginan	5 mnt		fleksibel
E	Penutup 3. Evaluasi 4. Doa Penutup	5 mnt		

	B) <i>box out 4 (1 on 1 box out)</i> - 10 x 3	25 mnt		<ol style="list-style-type: none"> 1. Berpasangan 1 <i>deffense</i> dan 1 <i>offense</i> 2. dari luar garis 3 point hanya passing 3. <i>deffense</i> berdiri di garis <i>semi circle</i> menghadap <i>ring</i> 4. <i>offense</i> berdiri di <i>free throw line</i> 5. ketika bola di <i>passing</i> ke <i>offense</i>, si <i>deffense</i> langsung berbalik badan lalu <i>close out</i> 6. dan si <i>offense</i> melakukan <i>shooting</i> lalu si <i>deffense box out</i> dan <i>rebound</i>
	3. Istirahat	5 mnt		
	4. <i>Game</i>	20 mnt		<i>man to man full court</i>
D	Pendinginan	5 mnt		fleksibel
E	Penutup 5. Evaluasi 6. Doa Penutup	5 mnt		

Waktu : 90 menit pertemuan ke : 16
 Sasaran : penyempurnaan *rebound* peralatan : bola, cone, pluit, stopwatch
 Jumlah atlet : 16 intensitas : rendah
 Waktu : senin Pukul : 16.00 -17.30 WIB
 Tingkat atlet : pelajar / SMA

No	Materi latihan	Dosis	Formasi	Catatan
A	PENGANTAR Disiapkan berbaris, berdoa, dan di berikan penjelasan materi latihan	5 mnt		Singkat & jelas
B	PEMANASAN - Joging suicide 3x - Pemanasan statis - Pemanasan Dinamis	15 mnt		

	B) <i>box out</i> 4 (1 on 1 <i>box out</i>) - 2 x 5	25 mnt		<ol style="list-style-type: none"> 1. Berpasangan 1 <i>deffense</i> dan 1 <i>offense</i> 2. dari luar garis 3 point hanya <i>passing</i> 3. <i>deffense</i> berdiri di garis <i>semi circle</i> menghadap <i>ring</i> 4. <i>offense</i> berdiri di <i>free throw line</i> 5. ketika bola di <i>passing</i> ke <i>offense</i>, si <i>deffense</i> langsung berbalik badan lalu <i>close out</i> dan si <i>offense</i> melakukan <i>shooting</i> lalu si <i>deffense box out</i> dan <i>rebound</i>
	9. Istirahat	5 mnt		
	10. <i>Game</i>	20 mnt		<i>zone and man to man full court</i>
D	Pendinginan	5 mnt		fleksibel
E	Penutup 6. Evaluasi 7. Doa Penutup	5 mnt		

Lampiran 18: Daftar Hadir Peserta *Treatment*

No	Nama	Pertemuan ke																	
		Pre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	Post
1	Aswin	√	√	√	a	√	√	√	a	√	√	√	a	√	√	a	√	√	√
2	Caesar	√	√	√	√	√	a	√	√	√	√	√	√	√	a	a	√	√	√
3	Felix	√	√	√	√	a	√	√	√	√	√	√	a	√	√	√	a	√	√
4	Indra	√	√	a	√	√	√	√	√	√	a	√	√	a	√	√	√	a	√
5	Irsyam	√	√	√	√	√	√	√	a	√	√	√	√	√	√	a	√	√	√
6	Jalu	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	a	√	√	√	a	√	√
7	Novan	√	√	√	√	√	√	a	√	√	√	√	√	√	a	√	√	a	√
8	Rarif	√	√	a	√	√	√	a	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
9	Rafif	√	√	√	√	a	√	√	√	√	a	√	√	a	√	√	a	√	√
10	Rico	√	√	√	√	a	√	√	√	a	√	√	√	√	a	√	√	√	√
11	Rizal	√	a	√	√	√	√	√	√	√	√	a	√	√	√	√	√	√	√
12	Rohim	√	a	√	√	√	a	√	√	√	√	√	a	√	√	√	a	√	√
13	Satria	√	√	√	√	√	√	√	a	√	√	√	√	√	√	√	√	a	√
14	Teddy	√	√	√	a	√	a	√	√	√	a	√	√	a	a	√	√	√	√
15	Valen	√	√	√	a	√	√	√	√	a	√	a	√	√	√	a	√	√	√
16	Wildan	√	√	a	√	a	√	√	√	a	√	√	√	√	√	√	a	√	√

Lampiran 19: Dokumentasi Penelitian

1. Dokumentasi *Pretest*



2. Dokumentasi *treatment*



3. Dokumentasi *posttest*

