

LAMPIRAN

Lampiran 1. Cara Pengambilan Data

a. Cara pengambilan data koordinasi mata tangan

Teknik pengumpulan data tentang koordinasi mata tangan diperoleh dengan tes menggunakan instrumen lempar tangkap bola tenis pelaksanaan tes:

Pelaksanaan : lemparan dilakukan dengan tangan kanan dan kemudian tangan kiri menangkap. Kemudian lemparan menggunakan tangan kanan ditangkap menggunakan tangan kiri dilakukan sebanyak 10 kali tiap-tiap lemparan.

Penilaian : skor yang sah dihitung yaitu lemparan yang tepat sasaran dan dapat diterima kembali, peserta tidak melewati garis yang telah ditentukan. Skor dihitung 1 apabila lemparan tepat sasaran dan dapat diterima kembali. Jumlah adalah hasil dari keseluruhan lemparan yang dinyatakan sah.

LEMBAR PENILAIAN KOORDINASI MATA TANGAN

| No | Nama | Lemparan | | | | | | | | | | Σ |
|----|------|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 1 | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | |

Keterangan Nilai:

Beri Tanda • (point satu) pada setiap kolom dengan lemparan sah yang didapat oleh peserta.

Beri Tanda × (point nol) pada setiap kolom dengan lemparan tidak sah yang didapat oleh peserta.

Lampiran 1. Lanjutan

b. Cara pengambilan data *shooting*

Teknik pengumpulan data kemampuan *shooting* diperoleh dengan tes menggunakan instrumen *shooting* bola basket :

- Pelaksanaan : Peserta berdiri dibelakang garis *free throw*. Kemudian melakukan lemparan, dengan posisi yang benar. Kemudian bola dilemparkan dan diharapkan bola masuk.
- Penilaian : skor dihitung yaitu tembakan yang sah, peserta tidak melewati garis *free throw*. Skor dihitung 1 apabila bola masuk keranjang. Skor kosong apabila bola tidak masuk keranjang. Jumlah skor adalah hasil dari tembakan yang sah dan jumlah bola masuk dari 10 kali tembakan.

LEMBAR PENILAIAN KEMAMPUAN *SHOOTING*

| No | Nama | Tembakan | | | | | | | | | | Σ |
|----|------|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 1 | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | |

Keterangan Nilai:

Beri Tanda • (point satu) pada setiap kolom dengan lemparan sah yang didapat oleh peserta.

Beri Tanda ✗ (point nol) pada setiap kolom dengan lemparan tidak sah yang didapat oleh peserta.

Lampiran 2. Data Uji Coba Instrumen

a. Data tes 1 uji coba instrumen *shooting* bola basket

| No | Nama | Tembakan | | | | | | | | | | Σ |
|-----|------|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 1. | ADS | × | × | ● | ● | ● | ● | ● | × | ● | ● | 7 |
| 2. | AF | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | × | ● | 9 |
| 3. | AC | × | ● | × | ● | ● | × | ● | × | ● | ● | 6 |
| 4. | AS | ● | × | ● | ● | × | ● | × | ● | ● | ● | 7 |
| 5. | AS | × | ● | ● | × | ● | × | ● | × | ● | ● | 5 |
| 6. | AFN | ● | × | ● | ● | ● | ● | ● | × | ● | × | ● |
| 7. | CS | × | × | | ● | × | ● | ● | ● | × | × | 4 |
| 8. | DA | ● | ● | ● | × | ● | × | ● | × | ● | ● | 7 |
| 9. | DR | ● | × | ● | ● | × | × | ● | × | ● | ● | 6 |
| 10. | DAR | × | ● | ● | ● | × | ● | × | ● | ● | ● | 7 |
| 11. | EEF | ● | ● | × | ● | × | ● | × | ● | ● | × | 6 |
| 12. | FS | ● | × | ● | × | ● | × | ● | × | ● | ● | 4 |
| 13. | HAP | ● | × | × | ● | ● | ● | ● | × | ● | ● | 7 |
| 14. | HS | × | × | ● | × | × | × | × | ● | ● | × | 3 |
| 15. | IW | × | ● | ● | ● | × | ● | ● | × | ● | ● | 6 |
| 16. | KH | ● | ● | ● | × | ● | ● | ● | ● | × | ● | 8 |
| 17. | LNA | ● | ● | × | ● | ● | × | ● | × | ● | ● | 6 |
| 18. | MFA | × | × | ● | ● | × | ● | ● | × | ● | ● | 5 |
| 19. | MHM | × | ● | × | × | × | ● | ● | ● | ● | ● | 4 |
| 20. | MIA | × | ● | ● | ● | ● | × | ● | ● | ● | ● | 7 |

Keterangan Nilai:

Beri Tanda ● (point satu) pada setiap kolom dengan lemparan sah yang didapat oleh peserta.

Beri Tanda × (point nol) pada setiap kolom dengan lemparan tidak sah yang didapat oleh peserta

Lampiran 2. Lanjutan

b. Data tes 2 uji coba instrumen *shooting* bola basket

| No | Nama | Tembakan | | | | | | | | | | Σ |
|-----|------|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 1. | ADS | × | ● | × | ● | × | ● | ● | × | ● | ● | 6 |
| 2. | AF | ● | ● | ● | × | ● | ● | ● | ● | × | ● | 8 |
| 3. | AC | ● | × | ● | ● | × | ● | ● | ● | ● | × | 7 |
| 4. | AS | ● | ● | ● | ● | × | ● | ● | ● | ● | × | 8 |
| 5. | AS | × | ● | × | × | ● | ● | × | ● | ● | ● | 6 |
| 6. | AFN | ● | ● | ● | ● | × | × | × | ● | × | ● | 6 |
| 7. | CS | ● | × | × | ● | ● | × | ● | × | ● | ● | 6 |
| 8. | DA | ● | × | ● | × | ● | × | ● | × | ● | × | 5 |
| 9. | DR | × | ● | ● | × | ● | ● | × | ● | × | × | 5 |
| 10. | DAR | ● | ● | × | ● | × | × | ● | ● | ● | ● | 7 |
| 11. | EEF | × | × | ● | × | ● | ● | × | ● | × | ● | 5 |
| 12. | FS | × | ● | × | × | × | ● | × | × | ● | × | 3 |
| 13. | HAP | ● | × | ● | ● | ● | ● | ● | × | ● | ● | 8 |
| 14. | HS | ● | × | × | ● | ● | × | ● | ● | × | ● | 6 |
| 15. | IW | × | ● | ● | ● | × | × | ● | × | ● | × | 5 |
| 16. | KH | ● | ● | ● | × | ● | ● | ● | ● | ● | ● | 9 |
| 17. | LNA | × | ● | × | ● | × | ● | ● | ● | × | ● | 5 |
| 18. | MFA | × | × | ● | ● | ● | × | ● | ● | × | ● | 6 |
| 19. | MHM | ● | ● | ● | × | × | × | × | ● | ● | ● | 5 |
| 20. | MIA | ● | × | ● | ● | × | ● | ● | ● | ● | ● | 8 |

Keterangan Nilai:

Beri Tanda ● (point satu) pada setiap kolom dengan lemparan sah yang didapat oleh peserta.

Beri Tanda × (point nol) pada setiap kolom dengan lemparan tidak sah yang didapat oleh peserta

Lampiran 2. Lanjutan

c. Data tes 1 uji coba instrumen korrdinasi mata-tangan

| No | Nama | Lemparan | | | | | | | | | | Σ |
|-----|------|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 1. | ADS | ● | ● | × | ● | ● | ● | × | ● | × | ● | 7 |
| 2. | AF | ● | × | × | × | ● | ● | ● | × | ● | ● | 6 |
| 3. | AC | × | × | ● | ● | × | ● | ● | × | ● | ● | 6 |
| 4. | AS | ● | ● | ● | × | ● | ● | × | ● | ● | × | 7 |
| 5. | AS | × | ● | × | ● | ● | × | ● | ● | ● | × | 6 |
| 6. | AFN | × | × | × | ● | × | ● | × | × | × | ● | 3 |
| 7. | CS | ● | × | × | × | ● | × | ● | ● | ● | × | 5 |
| 8. | DA | × | × | ● | × | ● | × | ● | × | ● | ● | 5 |
| 9. | DR | ● | × | ● | × | ● | × | ● | × | × | ● | 5 |
| 10. | DAR | ● | ● | × | ● | × | ● | × | ● | × | ● | 6 |
| 11. | EEF | ● | ● | × | ● | ● | × | ● | × | ● | ● | 7 |
| 12. | FS | × | × | × | ● | × | ● | | × | ● | ● | 4 |
| 13. | HAP | ● | × | × | ● | × | ● | ● | ● | × | ● | 5 |
| 14. | HS | ● | × | ● | × | ● | ● | ● | ● | ● | ● | 7 |
| 15. | IW | × | ● | × | ● | × | × | ● | ● | ● | ● | 5 |
| 16. | KH | ● | × | × | × | ● | ● | ● | ● | ● | ● | 6 |
| 17. | LNA | × | × | × | ● | × | ● | ● | ● | ● | ● | 4 |
| 18. | MFA | × | × | ● | × | ● | × | ● | ● | ● | ● | 4 |
| 19. | MHM | ● | × | ● | × | ● | ● | ● | ● | ● | ● | 6 |
| 20. | MIA | ● | ● | × | × | × | × | ● | ● | ● | ● | 5 |

Keterangan Nilai:

Beri Tanda ● (point satu) pada setiap kolom dengan lemparan sah yang didapat oleh peserta.

Beri Tanda × (point nol) pada setiap kolom dengan lemparan tidak sah yang didapat oleh peserta

Lampiran 2. Lanjutan

d. Data tes 2 uji coba instrumen koordinasi mata-tangan

| No | Nama | Lemparan | | | | | | | | | | Σ |
|-----|------|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 1. | ADS | ● | × | × | × | ● | × | ● | ● | ● | ● | 6 |
| 2. | AF | × | ● | ● | ● | ● | × | ● | × | ● | ● | 7 |
| 3. | AC | ● | ● | × | ● | × | ● | × | ● | × | ● | 6 |
| 4. | AS | ● | × | ● | ● | × | ● | ● | ● | ● | ● | 8 |
| 5. | AS | ● | ● | × | × | ● | ● | ● | ● | ● | × | 7 |
| 6. | AFN | × | ● | × | ● | × | × | ● | ● | × | × | 4 |
| 7. | CS | ● | × | × | ● | ● | ● | × | × | × | ● | 5 |
| 8. | DA | × | ● | ● | ● | × | ● | ● | ● | ● | ● | 6 |
| 9. | DR | × | ● | ● | × | ● | × | × | ● | ● | ● | 6 |
| 10. | DAR | ● | × | ● | ● | × | ● | ● | ● | ● | ● | 7 |
| 11. | EEF | ● | × | × | ● | ● | × | ● | ● | ● | ● | 6 |
| 12. | FS | ● | × | × | × | ● | ● | ● | ● | ● | ● | 5 |
| 13. | HAP | × | × | ● | ● | × | ● | ● | ● | ● | ● | 6 |
| 14. | HS | ● | ● | ● | ● | × | ● | ● | ● | ● | ● | 9 |
| 15. | IW | ● | × | ● | × | ● | ● | ● | ● | ● | ● | 6 |
| 16. | KH | × | ● | × | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | 7 |
| 17. | LNA | × | ● | × | × | ● | ● | ● | ● | ● | ● | 5 |
| 18. | MFA | ● | × | × | ● | × | × | ● | ● | ● | ● | 4 |
| 19. | MHM | ● | × | ● | × | × | ● | ● | ● | ● | ● | 5 |
| 20. | MIA | × | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | 6 |

Keterangan Nilai:

Beri Tanda ● (point satu) pada setiap kolom dengan lemparan sah yang didapat oleh peserta.

Beri Tanda × (point nol) pada setiap kolom dengan lemparan tidak sah yang didapat oleh peserta

Lampiran 3. Program Latihan

a. Program latihan *set shoot* dengan koordinasi tinggi terhadap *shooting free throw*

| No | Pertemuan | Dosis | Volume |
|----|-----------|-------------------------|--|
| 1 | 1-6 | Pemanasan 10 menit | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta berbaris dan berdoa 2. Peserta berlari keliling lapangan 3. Melakukan pemanasan statis dan dinamis |
| | | Inti 40 menit | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta melakukan latihan yang diberikan. Sesuai dengan kelompok masing masing yang sudah ditentukan. 2. Kelompok latihan <i>set shot</i> melakukan latihan menembak pada area garis <i>free throw</i> dengan target 3 bola masuk ke ring sebanyak 3 set. 1 set terdiri dari 10 repetisi kesempatan menembak. 3. Posisi penembak berada di belakang garis dan menerima <i>passing</i> dari peserta lain berada di bawah ring. Kemudian melakukan <i>shoot</i>. 4. Apabila target 3 bola masuk tidak bisa diperoleh dari 3 set kesempatan, maka peserta tersebut mendapatkan kesempatan kembali untuk mencapai target 3 bola masuk. |
| | | Pendinginan 10 menit | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta melakukan pendinginan dengan pelemasan dinamis dan statis 2. Evaluasi dan presensi |
| 2 | 7-9 | Pemanasan 10 menit | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta berbaris dan berdoa 2. Peserta berlari keliling lapangan 3. Melakukan pemanasan statis dan dinamis |
| | | Inti 40 menit | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta melakukan latihan yang diberikan. Sesuai dengan kelompok masing masing yang sudah ditentukan. 2. Kelompok latihan <i>set shot</i> melakukan latihan menembak pada area garis <i>free throw</i> dengan target 5 bola masuk ke ring sebanyak 3 set. 1 set terdiri dari 10 repetisi kesempatan menembak. |

| | | | |
|---|-------|----------------------|--|
| | | | <ol style="list-style-type: none"> 3. Posisi penembak berada di belakang garis dan menerima <i>passing</i> dari peserta lain berada di bawah ring. Kemudian melakukan <i>shoot</i>. 4. Apabila target 5 bola masuk tidak bisa diperoleh dari 3 set kesempatan, maka peserta tersebut mendapatkan kesempatan kembali untuk mencapai target 5 bola masuk |
| | | Pendinginan 10 menit | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta melakukan pendinginan dengan pelemasan dinamis dan statis 2. Evaluasi dan presensi |
| 3 | 10-12 | Pemanasan 10 menit | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta berbaris dan berdoa 2. Peserta berlari keliling lapangan 3. Melakukan pemanasan statis dan dinamis |
| | | Inti 40 menit | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta melakukan latihan yang diberikan. Sesuai dengan kelompok masing masing yang sudah ditentukan. 2. Kelompok latihan <i>set shot</i> melakukan latihan menembak pada area garis <i>free throw</i> dengan target 5 bola masuk ke ring sebanyak 3 set. 1 set terdiri dari 10 repetisi kesempatan menembak. 3. Posisi penembak berada di belakang garis dan menerima <i>passing</i> dari peserta lain berada di bawah ring. Kemudian melakukan <i>shoot</i>. 4. Apabila target 5 bola masuk tidak bisa diperoleh dari 3 set kesempatan, maka peserta tersebut mendapatkan kesempatan kembali untuk mencapai target 5 bola masuk. |
| | | Pendinginan 10 menit | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta melakukan pendinginan dengan pelemasan dinamis dan statis 2. Evaluasi dan presensi |
| 4 | 13-15 | Pemanasan 10 menit | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta berbaris dan berdoa 2. Peserta berlari keliling lapangan 3. Melakukan pemanasan statis dan dinamis |
| | | Inti 40 menit | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta melakukan latihan yang diberikan. Sesuai dengan kelompok masing masing yang sudah ditentukan. |

| | | | |
|---|-------|----------------------|---|
| | | | <ol style="list-style-type: none"> 2. Kelompok latihan <i>set shot</i> melakukan latihan menembak pada area garis <i>free throw</i> dengan target 8 bola masuk ke ring sebanyak 3 set. 1 set terdiri dari 10 repetisi kesempatan menembak. 3. Posisi penembak berada di belakang garis dan menerima <i>passing</i> dari peserta lain berada di bawah ring. Kemudian melakukan <i>shoot</i>. 4. Apabila target 8 bola masuk tidak bisa diperoleh dari 3 set kesempatan, maka peserta tersebut mendapatkan kesempatan kembali untuk mencapai target 8 bola masuk. |
| | | Pendinginan 10 menit | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta melakukan pendinginan dengan pelemasan dinamis dan statis 2. Evaluasi dan presensi |
| 5 | 16-18 | Pemanasan 10 menit | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta berbaris dan berdoa 2. Peserta berlari keliling lapangan 3. Melakukan pemanasan statis dan dinamis |
| | | Inti 40 menit | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta melakukan latihan yang diberikan. Sesuai dengan kelompok masing masing yang sudah ditentukan. 2. Kelompok latihan <i>set shot</i> melakukan latihan menembak pada area garis <i>free throw</i> dengan target 10 bola masuk ke ring sebanyak 3 set. 1 set terdiri dari 10 repetisi kesempatan menembak. 3. Posisi penembak berada di belakang garis dan menerima <i>passing</i> dari peserta lain berada di bawah ring. Kemudian melakukan <i>shoot</i>. 4. Apabila target 10 bola masuk tidak bisa diperoleh dari 3 set kesempatan, maka peserta tersebut mendapatkan kesempatan kembali untuk mencapai target 10 bola masuk. |
| | | Pendinginan 10 menit | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta melakukan pendinginan dengan pelemasan dinamis dan statis 2. Evaluasi dan presensi |

Lampiran 3. Lanjutan

b. Program latihan *set shoot* dengan koordinasi rendah terhadap *shooting free throw*

| No | Pertemuan | Dosis | Volume |
|----|-----------|-------------------------|--|
| 1 | 1-6 | Pemanasan 10 menit | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta berbaris dan berdoa 2. Peserta berlari keliling lapangan 3. Melakukan pemanasan statis dan dinamis |
| | | Inti 40 menit | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta melakukan latihan yang diberikan. Sesuai dengan kelompok masing masing yang sudah ditentukan. 2. Kelompok latihan <i>set shot</i> melakukan latihan menembak pada area garis <i>free throw</i> dengan target 3 bola masuk ke ring sebanyak 3 set. 1 set terdiri dari 10 repetisi kesempatan menembak. 3. Posisi penembak berada di belakang garis dan menerima <i>passing</i> dari peserta lain berada di bawah ring. Kemudian melakukan <i>shoot</i>. 4. Apabila target 3 bola masuk tidak bisa diperoleh dari 3 set kesempatan, maka peserta tersebut mendapatkan kesempatan kembali untuk mencapai target 3 bola masuk. |
| | | Pendinginan 10 menit | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta melakukan pendinginan dengan pelemasan dinamis dan statis 2. Evaluasi dan presensi |
| 2 | 7-9 | Pemanasan 10 menit | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta berbaris dan berdoa 2. Peserta berlari keliling lapangan 3. Melakukan pemanasan statis dan dinamis |
| | | Inti 40 menit | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta melakukan latihan yang diberikan. Sesuai dengan kelompok masing masing yang sudah ditentukan. 2. Kelompok latihan <i>set shot</i> melakukan latihan menembak pada area garis <i>free throw</i> dengan target 5 bola masuk ke ring sebanyak 3 set. 1 set terdiri dari 10 repetisi kesempatan menembak. |

| | | | |
|---|-------|-------------------------|--|
| | | | <ol style="list-style-type: none"> 3. Posisi penembak berada di belakang garis dan menerima <i>passing</i> dari peserta lain berada di bawah ring. Kemudian melakukan <i>shoot</i>. 4. Apabila target 5 bola masuk tidak bisa diperoleh dari 3 set kesempatan, maka peserta tersebut mendapatkan kesempatan kembali untuk mencapai target 5 bola masuk |
| | | Pendinginan 10 menit | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta melakukan pendinginan dengan pelemasan dinamis dan statis 2. Evaluasi dan presensi |
| 3 | 10-12 | Pemanasan 10 menit | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta berbaris dan berdoa 2. Peserta berlari keliling lapangan 3. Melakukan pemanasan statis dan dinamis |
| | | Inti 40 menit | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta melakukan latihan yang diberikan. Sesuai dengan kelompok masing masing yang sudah ditentukan. 2. Kelompok latihan <i>set shot</i> melakukan latihan menembak pada area garis <i>free throw</i> dengan target 5 bola masuk ke ring sebanyak 3 set. 1 set terdiri dari 10 repetisi kesempatan menembak. 3. Posisi penembak berada di belakang garis dan menerima <i>passing</i> dari peserta lain berada di bawah ring. Kemudian melakukan <i>shoot</i>. 4. Apabila target 5 bola masuk tidak bisa diperoleh dari 3 set kesempatan, maka peserta tersebut mendapatkan kesempatan kembali untuk mencapai target 5 bola masuk. |
| | | Pendinginan 10 menit | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta melakukan pendinginan dengan pelemasan dinamis dan statis 2. Evaluasi dan presensi |
| 4 | 13-15 | Pemanasan 10 menit | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta berbaris dan berdoa 2. Peserta berlari keliling lapangan 3. Melakukan pemanasan statis dan dinamis |

| | | | |
|---|-------|-------------------------|--|
| | | Inti 40 menit | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta melakukan latihan yang diberikan. Sesuai dengan kelompok masing masing yang sudah ditentukan. 2. Kelompok latihan <i>set shot</i> melakukan latihan menembak pada area garis <i>free throw</i> dengan target 8 bola masuk ke ring sebanyak 3 pengulangan. 1 kali pengulangan terdapat 10 kali kesempatan menembak 3. Posisi penembak berada di belakang garis dan menerima <i>passing</i> dari peserta lain berada di bawah ring. Kemudian melakukan <i>shoot</i>. 4. Apabila target 8 bola masuk tidak bisa diperoleh dari 3 set kesempatan, maka peserta tersebut mendapatkan kesempatan kembali untuk mencapai target 8 bola masuk. |
| | | Pendinginan 10 menit | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta melakukan pendinginan dengan pelemasan dinamis dan statis 2. Evaluasi dan presensi |
| 5 | 16-18 | Pemanasan 10 menit | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta berbaris dan berdoa 2. Peserta berlari keliling lapangan 3. Melakukan pemanasan statis dan dinamis |
| | | Inti 40 menit | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta melakukan latihan yang diberikan. Sesuai dengan kelompok masing masing yang sudah ditentukan. 2. Kelompok latihan <i>set shot</i> melakukan latihan menembak pada area garis <i>free throw</i> dengan target 10 bola masuk ke ring sebanyak 3 set. 1 set terdiri dari 10 repetisi kesempatan menembak. 3. Posisi penembak berada di belakang garis dan menerima <i>passing</i> dari peserta lain berada di bawah ring. Kemudian melakukan <i>shoot</i>. 4. Apabila target 10 bola masuk tidak bisa diperoleh dari 3 set kesempatan, maka peserta tersebut mendapatkan kesempatan kembali untuk mencapai target 10 bola masuk. |

| | | | |
|--|--|-------------------------|---|
| | | Pendinginan 10 menit | <ol style="list-style-type: none">1. Peserta melakukan pendinginan dengan pelemasan dinamis dan statis2. Evaluasi dan presensi |
|--|--|-------------------------|---|

Lampiran 3. Lanjutan

c. Program latihan *drill shoot* dengan koordinasi tinggi terhadap *shooting free throw*

| No | Pertemuan | Dosis | Volume |
|----|-----------|-------------------------|--|
| 1 | 1-6 | Pemanasan 10 menit | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta berbaris dan berdoa 2. Peserta berlari keliling lapangan 3. Melakukan pemanasan statis dan dinamis |
| | | Inti 40 menit | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta melakukan latihan yang diberikan. Sesuai dengan kelompok masing masing yang sudah ditentukan. 2. Kelompok latihan <i>drill shot</i> melakukan latihan menembak pada area garis <i>free throw</i> dengan target 3 bola masuk ke ring sebanyak 3 set. 1 set terdiri dari 10 repetisi kesempatan menembak. 3. Posisi penembak berada di belakang garis <i>three point</i> kemudian melakukan awalan berlari menuju garis <i>free throw</i> dan menerima <i>passing</i> dari peserta lain berada di bawah ring. Kemudian melakukan <i>shoot</i>. 4. Apabila target 3 bola masuk tidak bisa diperoleh dari 3 set kesempatan, maka peserta tersebut mendapatkan kesempatan kembali untuk mencapai target 3 bola masuk. |
| | | Pendinginan 10 menit | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta melakukan pendinginan dengan pelemasan dinamis dan statis 2. Evaluasi dan presensi |
| 2 | 7-9 | Pemanasan 10 menit | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta berbaris dan berdoa 2. Peserta berlari keliling lapangan 3. Melakukan pemanasan statis dan dinamis |
| | | Inti 40 menit | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta melakukan latihan yang diberikan. Sesuai dengan kelompok masing masing yang sudah ditentukan. 2. Kelompok latihan <i>set shot</i> melakukan latihan menembak pada area garis <i>free throw</i> dengan target 5 bola masuk ke ring sebanyak 3 set. 1 set terdiri dari 10 repetisi kesempatan menembak. |

| | | | |
|---|-------|----------------------|--|
| | | | <ol style="list-style-type: none"> 3. Posisi penembak berada di belakang garis <i>three point</i> kemudian melakukan awalan berlari menuju garis <i>free throw</i> dan menerima <i>passing</i> dari peserta lain berada di bawah ring. Kemudian melakukan <i>shoot</i>. 4. Apabila target 5 bola masuk tidak bisa diperoleh dari 3 set kesempatan, maka peserta tersebut mendapatkan kesempatan kembali untuk mencapai target 5 bola masuk |
| | | Pendinginan 10 menit | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta melakukan pendinginan dengan pelemasan dinamis dan statis 2. Evaluasi dan presensi |
| 3 | 10-12 | Pemanasan 10 menit | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta berbaris dan berdoa 2. Peserta berlari keliling lapangan 3. Melakukan pemanasan statis dan dinamis |
| | | Inti 40 menit | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta melakukan latihan yang diberikan. Sesuai dengan kelompok masing masing yang sudah ditentukan. 2. Kelompok latihan <i>set shot</i> melakukan latihan menembak pada area garis <i>free throw</i> dengan target 5 bola masuk ke ring sebanyak 3 set. 1 set terdiri dari 10 repetisi kesempatan menembak. 3. Posisi penembak berada di belakang garis <i>three point</i> kemudian melakukan awalan berlari menuju garis <i>free throw</i> dan menerima <i>passing</i> dari peserta lain berada di bawah ring. Kemudian melakukan <i>shoot</i> 4. Apabila target 5 bola masuk tidak bisa diperoleh dari 3 set kesempatan, maka peserta tersebut mendapatkan kesempatan kembali untuk mencapai target 5 bola masuk |
| | | Pendinginan 10 menit | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta melakukan pendinginan dengan pelemasan dinamis dan statis 2. Evaluasi dan presensi |
| 4 | 13-15 | Pemanasan 10 menit | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta berbaris dan berdoa 2. Peserta berlari keliling lapangan 3. Melakukan pemanasan statis dan dinamis |

| | | | |
|---|-------|-------------------------|--|
| | | Inti 40 menit | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta melakukan latihan yang diberikan. Sesuai dengan kelompok masing masing yang sudah ditentukan. 2. Kelompok latihan <i>set shot</i> melakukan latihan menembak pada area garis <i>free throw</i> dengan target 8 bola masuk ke ring sebanyak 3 set. 1 set terdiri dari 10 repetisi kesempatan menembak 3. Posisi penembak berada di belakang garis <i>three point</i> kemudian melakukan awalan berlari menuju garis <i>free throw</i> dan menerima <i>passing</i> dari peserta lain berada di bawah ring. Kemudian melakukan <i>shoot</i> 4. Apabila target 8 bola masuk tidak bisa diperoleh dari 3 set kesempatan, maka peserta tersebut mendapatkan kesempatan kembali untuk mencapai target 8 bola masuk |
| | | Pendinginan 10 menit | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta melakukan pendinginan dengan pelemasan dinamis dan statis 2. Evaluasi dan presensi |
| 5 | 16-18 | Pemanasan 10 menit | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta berbaris dan berdoa 2. Peserta berlari keliling lapangan 3. Melakukan pemanasan statis dan dinamis |
| | | Inti 40 menit | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta melakukan latihan yang diberikan. Sesuai dengan kelompok masing masing yang sudah ditentukan. 2. Kelompok latihan <i>set shot</i> melakukan latihan menembak pada area garis <i>free throw</i> dengan target 10 bola masuk ke ring sebanyak 3 set. 1 set terdiri dari 10 repetisi kesempatan menembak. 3. Posisi penembak berada di belakang garis <i>three point</i> kemudian melakukan awalan berlari menuju garis <i>free throw</i> dan menerima <i>passing</i> dari peserta lain berada di bawah ring. Kemudian melakukan <i>shoot</i>. 4. Apabila target 10 bola masuk tidak bisa diperoleh dari 3 set kesempatan, maka peserta tersebut mendapatkan kesempatan kembali untuk mencapai target 10 bola masuk |

| | | | |
|--|--|-------------------------|---|
| | | Pendinginan 10 menit | <ol style="list-style-type: none">1. Peserta melakukan pendinginan dengan pelemasan dinamis dan statis2. Evaluasi dan presensi |
|--|--|-------------------------|---|

Lampiran 3. Lanjutan

d. Program latihan *drill shoot* dengan koordinasi rendah terhadap *shooting free throw*

| No | Pertemuan | Dosis | Volume |
|----|-----------|-------------------------|---|
| 1 | 1-6 | Pemanasan 10 menit | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta berbaris dan berdoa 2. Peserta berlari keliling lapangan 3. Melakukan pemanasan statis dan dinamis |
| | | Inti 40 menit | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta melakukan latihan yang diberikan. Sesuai dengan kelompok masing masing yang sudah ditentukan. 2. Kelompok latihan <i>dril shot</i> melakukan latihan menembak pada area garis <i>free throw</i> dengan target 3 bola masuk ke ring sebanyak 3 set. 1 set terdiri dari 10 repetisi kesempatan menembak. 3. Posisi penembak berada di belakang garis <i>three point</i> kemudian melakukan awalan berlari menuju garis <i>free throw</i> dan menerima <i>passing</i> dari peserta lain berada di bawah ring. Kemudian melakukan <i>shoot</i>. 4. Apabila target 3 bola masuk tidak bisa diperoleh dari 3 set kesempatan, maka peserta tersebut mendapatkan kesempatan kembali untuk mencapai target 3 bola masuk. |
| | | Pendinginan 10 menit | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta melakukan pendinginan dengan pelemasan dinamis dan statis 2. Evaluasi dan presensi |
| 2 | 7-9 | Pemanasan 10 menit | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta berbaris dan berdoa 2. Peserta berlari keliling lapangan 3. Melakukan pemanasan statis dan dinamis |
| | | Inti 40 menit | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta melakukan latihan yang diberikan. Sesuai dengan kelompok masing masing yang sudah ditentukan. 2. Kelompok latihan <i>set shot</i> melakukan latihan menembak pada area garis <i>free throw</i> dengan target 5 |

| | | | |
|---|-------|-------------------------|--|
| | | | <p>bola masuk ke ring sebanyak 3 set. 1 set terdiri dari 10 repetisi kesempatan menembak.</p> <ol style="list-style-type: none"> Posisi penembak berada di belakang garis <i>three point</i> kemudian melakukan awalan berlari menuju garis <i>free throw</i> dan menerima <i>passing</i> dari peserta lain berada di bawah ring. Kemudian melakukan <i>shoot</i>. Apabila target 5 bola masuk tidak bisa diperoleh dari 3 set kesempatan, maka peserta tersebut mendapatkan kesempatan kembali untuk mencapai target 5 bola masuk |
| | | Pendinginan 10 menit | <ol style="list-style-type: none"> Peserta melakukan pendinginan dengan pelemasan dinamis dan statis Evaluasi dan presensi |
| 3 | 10-12 | Pemanasan 10 menit | <ol style="list-style-type: none"> Peserta berbaris dan berdoa Peserta berlari keliling lapangan Melakukan pemanasan statis dan dinamis |
| | | Inti 40 menit | <ol style="list-style-type: none"> Peserta melakukan latihan yang diberikan. Sesuai dengan kelompok masing masing yang sudah ditentukan. Kelompok latihan <i>set shot</i> melakukan latihan menembak pada area garis <i>free throw</i> dengan target 5 bola masuk ke ring sebanyak 3 set. 1 set terdiri dari 10 repetisi kesempatan menembak. Posisi penembak berada di belakang garis <i>three point</i> kemudian melakukan awalan berlari menuju garis <i>free throw</i> dan menerima <i>passing</i> dari peserta lain berada di bawah ring. Kemudian melakukan <i>shoot</i> Apabila target 5 bola masuk tidak bisa diperoleh dari 3 set kesempatan, maka peserta tersebut mendapatkan kesempatan kembali untuk mencapai target 5 bola masuk |
| | | Pendinginan 10 menit | <ol style="list-style-type: none"> Peserta melakukan pendinginan dengan pelemasan dinamis dan statis Evaluasi dan presensi |

| | | | |
|---|-------|-------------------------|--|
| 4 | 13-15 | Pemanasan 10 menit | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta berbaris dan berdoa 2. Peserta berlari keliling lapangan 3. Melakukan pemanasan statis dan dinamis |
| | | Inti 40 menit | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta melakukan latihan yang diberikan. Sesuai dengan kelompok masing masing yang sudah ditentukan. 2. Kelompok latihan <i>set shot</i> melakukan latihan menembak pada area garis <i>free throw</i> dengan target 8 bola masuk ke ring sebanyak 3 set. 1 set terdiri dari 10 repetisi kesempatan menembak. 3. Posisi penembak berada di belakang garis <i>three point</i> kemudian melakukan awalan berlari menuju garis <i>free throw</i> dan menerima <i>passing</i> dari peserta lain berada di bawah ring. Kemudian melakukan <i>shoot</i> 4. Apabila target 8 bola masuk tidak bisa diperoleh dari 3 set kesempatan, maka peserta tersebut mendapatkan kesempatan kembali untuk mencapai target 8 bola masuk |
| | | Pendinginan 10 menit | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta melakukan pendinginan dengan pelemasan dinamis dan statis 2. Evaluasi dan presensi |
| 5 | 16-18 | Pemanasan 10 menit | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta berbaris dan berdoa 2. Peserta berlari keliling lapangan 3. Melakukan pemanasan statis dan dinamis |
| | | Inti 40 menit | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta melakukan latihan yang diberikan. Sesuai dengan kelompok masing masing yang sudah ditentukan. 2. Kelompok latihan <i>set shot</i> melakukan latihan menembak pada area garis <i>free throw</i> dengan target 10 bola masuk ke ring sebanyak 3 set. 1 set terdiri dari 10 repetisi kesempatan menembak. 3. Posisi penembak berada di belakang garis <i>three point</i> kemudian melakukan awalan berlari menuju garis <i>free throw</i> dan menerima <i>passing</i> dari peserta lain berada di bawah ring. Kemudian melakukan <i>shoot</i>. |

| | | | |
|--|-------------------------|--|---|
| | | | <p>4. Apabila target 10 bola masuk tidak bisa diperoleh dari 3 set kesempatan, maka peserta tersebut mendapatkan kesempatan kembali untuk mencapai target 10 bola masuk</p> |
| | Pendinginan 10 menit | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta melakukan pendinginan dengan pelemasan dinamis dan statis 2. Evaluasi dan presensi |

Lampiran 4. Data Koordinasi

a. Data Koordinasi

| No | Nama | Σ |
|-----|------|----------|
| 1. | AGS | 3 |
| 2. | AAN | 7 |
| 3. | ADT | 9 |
| 4. | AKB | 9 |
| 5. | AND | 7 |
| 6. | ANT | 5 |
| 7. | AQB | 5 |
| 8. | ARS | 6 |
| 9. | ASR | 5 |
| 10. | AST | 9 |
| 11. | BGS | 5 |
| 12. | BRHN | 7 |
| 13. | BRM | 3 |
| 14. | CGH | 8 |
| 15. | CKR | 5 |
| 16. | DS | 6 |
| 17. | DY | 8 |
| 18. | FRZ | 8 |
| 19. | GLG | 7 |
| 20. | GLH | 7 |
| 21. | GR | 7 |
| 22. | HL | 8 |
| 23. | HSM | 6 |
| 24. | IFA | 4 |
| 25. | ISN | 6 |
| 26. | JGI | 6 |

| | | |
|-----|-----|---|
| 27. | KV | 8 |
| 28. | LNG | 6 |
| 29. | MIZ | 6 |
| 30. | NRM | 3 |
| 31. | PRM | 4 |
| 32. | PRS | 6 |
| 33. | PRT | 7 |
| 34. | RC | 9 |
| 35. | RDW | 5 |
| 36. | RZ | 4 |
| 37. | TTS | 9 |
| 38. | WRA | 4 |
| 39. | WSN | 5 |
| 40. | YSF | 5 |

Lampiran 4. Lanjutan

b. Rekapitulasi Koordinasi

| No | Nama | Koordinasi | Peringkat | Keterangan |
|----|------|------------|-----------|------------|
| 1 | AGS | 9 | 1 | TINGGI |
| 2 | TTS | 9 | 2 | TINGGI |
| 3 | AKB | 9 | 3 | TINGGI |
| 4 | RC | 9 | 4 | TINGGI |
| 5 | AST | 9 | 5 | TINGGI |
| 6 | CGH | 8 | 6 | TINGGI |
| 7 | DY | 8 | 7 | TINGGI |
| 8 | KV | 8 | 8 | TINGGI |
| 9 | HL | 8 | 9 | TINGGI |
| 10 | FRZ | 8 | 10 | TINGGI |
| 11 | BRM | 7 | 11 | SEDANG |
| 12 | ADT | 7 | 12 | SEDANG |
| 13 | AND | 7 | 13 | SEDANG |
| 14 | GLH | 7 | 14 | SEDANG |
| 15 | PRT | 7 | 15 | SEDANG |
| 16 | GLG | 7 | 16 | SEDANG |
| 17 | GR | 7 | 17 | SEDANG |
| 18 | PRS | 6 | 18 | SEDANG |
| 19 | DS | 6 | 19 | SEDANG |
| 20 | JGI | 6 | 20 | SEDANG |

| | | | | |
|----|------|---|----|--------|
| 21 | ISN | 6 | 21 | SEDANG |
| 22 | HSM | 6 | 22 | SEDANG |
| 23 | LNG | 6 | 22 | SEDANG |
| 24 | MIZ | 6 | 23 | SEDANG |
| 25 | ARS | 6 | 24 | SEDANG |
| 26 | ASR | 5 | 25 | SEDANG |
| 27 | CKR | 5 | 26 | SEDANG |
| 28 | ANT | 5 | 27 | SEDANG |
| 29 | YSF | 5 | 28 | SEDANG |
| 30 | WSN | 5 | 29 | SEDANG |
| 31 | RDW | 5 | 30 | SEDANG |
| 32 | BGS | 5 | 31 | RENDAH |
| 33 | AQB | 5 | 32 | RENDAH |
| 34 | IFA | 4 | 33 | RENDAH |
| 35 | RZ | 4 | 34 | RENDAH |
| 36 | PRM | 4 | 35 | RENDAH |
| 37 | WRA | 4 | 36 | RENDAH |
| 38 | AAN | 3 | 37 | RENDAH |
| 39 | BRHN | 3 | 38 | RENDAH |
| 40 | NRM | 3 | 39 | RENDAH |

Lampiran 5. Rekapitulasi Pengelompokan Kelompok Perlakuan *Free Throw*

| No | Nama | Kategori | Perlakuan | Keterangan |
|----|------|----------|---|------------|
| 1 | AGS | Tinggi | Shooting Free Throw Dengan Metode Latihan Set Shoot | A1B1 |
| 2 | TTS | | | |
| 3 | AKB | | | |
| 4 | RC | | | |
| 5 | AST | | | |
| 1 | CGH | Tinggi | Shooting Free Throw Dengan Metode Latihan Drill Shoot | A2B1 |
| 2 | DY | | | |
| 3 | KV | | | |
| 4 | HL | | | |
| 5 | FRZ | | | |
| 1 | RDW | Rendah | Shooting Free Throw Dengan Metode Latihan Set Shoot | A1B2 |
| 2 | BGS | | | |
| 3 | AQB | | | |
| 4 | IFA | | | |
| 5 | RZ | | | |
| 1 | PRM | Rendah | Shooting Free Throw Dengan Metode Latihan Drill Shoot | A2B2 |
| 2 | WRA | | | |
| 3 | AAN | | | |
| 4 | BRHN | | | |
| 5 | NRM | | | |

Keterangan

A1B1 : Kelompok latihan menggunakan metode *set shoot* dengan koordinasi tinggi

A2B1 : Kelompok latihan menggunakan metode *drill shoot* dengan koordinasi tinggi

A1B2 : Kelompok latihan menggunakan metode *set shoot* dengan koordinasi rendah

A2B2 : Kelompok latihan menggunakan metode *drill shoot* dengan koordinasi rendah

Lampiran 6. Rekapitulasi Data Tes Koordinasi Mata Tangan *Free Throw*

| No | Nama | Kategori | Koordinasi | Perlakuan | Keterangan |
|----|------|----------|------------|---|------------|
| 1 | AGS | Tinggi | 9 | Shooting Free Throw Dengan Metode Latihan Set Shoot | A1B1 |
| 2 | TTS | | 9 | | |
| 3 | AKB | | 9 | | |
| 4 | RC | | 9 | | |
| 5 | AST | | 9 | | |
| 1 | CGH | Tinggi | 8 | Shooting Free Throw Dengan Metode Latihan Drill Shoot | A2B1 |
| 2 | DY | | 8 | | |
| 3 | KV | | 8 | | |
| 4 | HL | | 8 | | |
| 5 | FRZ | | 8 | | |
| 1 | RDW | Rendah | 5 | Shooting Free Throw Dengan Metode Latihan Set Shoot | A1B2 |
| 2 | BGS | | 5 | | |
| 3 | AQB | | 5 | | |
| 4 | IFA | | 4 | | |
| 5 | RZ | | 4 | | |
| 1 | PRM | Rendah | 4 | Shooting Free Throw Dengan Metode Latihan Drill Shoot | A2B2 |
| 2 | WRA | | 4 | | |
| 3 | AAN | | 3 | | |
| 4 | BRHN | | 3 | | |
| 5 | NRM | | 3 | | |

Keterangan

A₁B₁ : Kelompok latihan menggunakan metode *set shoot* dengan koordinasi tinggi

A₂B₁ : Kelompok latihan menggunakan metode *drill shoot* dengan koordinasi tinggi

A₁B₂ : Kelompok latihan menggunakan metode *set shoot* dengan koordinasi rendah

A₂B₂ : Kelompok latihan menggunakan metode *drill shoot* dengan koordinasi rendah

Lampiran 7. Data Tes Awal Tiap Kelompok *Shooting Free Throw*

e. Data tes awal kelompok A1BI

| No | Nama | Tembakan | | | | | | | | | | Σ |
|----|------|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 1. | AGS | ● | × | ● | × | ● | × | × | ● | × | × | 4 |
| 2. | TTS | × | ● | × | ● | ● | × | ● | × | × | × | 4 |
| 3. | AKB | × | × | × | ● | × | ● | × | ● | ● | × | 4 |
| 4. | RC | ● | × | ● | × | ● | ● | × | × | × | × | 4 |
| 5. | AST | × | ● | ● | × | ● | × | × | ● | ● | ● | 5 |

f. Data tes awal kelompok A2BI

| No | Nama | Tembakan | | | | | | | | | | Σ |
|----|------|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 1. | CGH | ● | × | ● | ● | × | × | × | × | × | × | 3 |
| 2. | DY | × | ● | ● | × | × | × | × | ● | ● | × | 4 |
| 3. | KV | × | × | ● | × | ● | × | ● | × | ● | × | 4 |
| 4. | HL | × | × | ● | × | ● | × | × | × | × | ● | 3 |
| 5. | FRZ | ● | × | × | × | ● | × | ● | ● | × | ● | 5 |

g. Data tes awal kelompok A1B2

| No | Nama | Lemparan | | | | | | | | | | Σ |
|----|------|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 1. | RDW | ● | ● | ● | × | × | × | × | × | × | × | 3 |
| 2. | BGS | × | ● | × | ● | ● | × | ● | × | ● | × | 5 |
| 3. | AQB | ● | ● | × | ● | × | ● | × | × | × | × | 4 |
| 4. | IFA | × | ● | ● | × | ● | × | × | × | × | ● | 4 |
| 5. | RZ | × | ● | × | × | ● | × | ● | × | × | ● | 4 |

h. Data tes awal kelompok A2B2

| No | Nama | Lemparan | | | | | | | | | | Σ |
|----|------|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 1. | PRM | ● | ● | ● | ● | × | × | × | × | × | × | 4 |
| 2. | WRA | ● | × | ● | ● | × | × | × | ● | × | × | 4 |
| 3. | AAN | × | × | ● | × | × | ● | × | ● | × | × | 3 |
| 4. | BRHN | × | ● | × | × | × | × | × | ● | ● | 3 | |
| 5. | NRM | × | × | ● | × | × | ● | × | × | ● | ● | 4 |

Lampiran 8. Data Tes Akhir Tiap Kelompok *Shooting Free Throw*

i. Data tes akhir kelompok A1BI

| No | Nama | Tembakan | | | | | | | | | | Σ |
|----|------|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 1. | AGS | ● | × | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | 9 |
| 2. | TTS | ● | ● | ● | × | × | ● | ● | ● | ● | ● | 8 |
| 3. | AKB | × | ● | ● | ● | × | ● | ● | ● | ● | ● | 8 |
| 4. | RC | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | × | 9 |
| 5. | AST | ● | ● | × | ● | ● | ● | ● | ● | ● | × | 8 |

j. Data tes akhir kelompok A2BI

| No | Nama | Tembakan | | | | | | | | | | Σ |
|----|------|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 1. | CGH | ● | ● | ● | ● | × | ● | ● | ● | ● | × | 8 |
| 2. | DY | ● | × | ● | ● | ● | × | ● | ● | ● | ● | 8 |
| 3. | KV | × | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | × | 8 |
| 4. | HL | ● | × | ● | ● | ● | × | × | ● | × | × | 5 |
| 5. | FRZ | ● | ● | ● | × | ● | ● | ● | ● | × | ● | 8 |

k. Data tes akhir kelompok A1B2

| No | Nama | Lemparan | | | | | | | | | | Σ |
|----|------|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 1. | RDW | ● | ● | ● | ● | × | × | ● | ● | ● | × | 7 |
| 2. | BGS | ● | × | × | ● | ● | ● | ● | × | × | × | 5 |
| 3. | AQB | × | ● | ● | ● | ● | × | × | ● | ● | ● | 7 |
| 4. | IFA | ● | × | ● | ● | ● | × | ● | ● | ● | × | 7 |
| 5. | RZ | ● | ● | ● | ● | × | ● | ● | ● | ● | ● | 9 |

1. Data tes akhir kelompok A2B2

| No | Nama | Lemparan | | | | | | | | | | Σ |
|----|------|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 1. | PRM | ● | ● | ● | ● | ● | × | ● | ● | ● | × | 8 |
| 2. | WRA | ● | ● | × | ● | ● | ● | ● | × | ● | × | 8 |
| 3. | AAN | ● | ● | ● | × | ● | ● | ● | ● | × | × | 7 |
| 4. | BRHN | × | ● | ● | ● | ● | ● | ● | × | ● | ● | 8 |
| 5. | NRM | × | ● | ● | ● | ● | ● | ● | × | ● | ● | 7 |

Lampiran 9. Data Peningkatan Tiap Kelompok *Shooting Free Throw*

m. Data peningkatan kelompok A1BI

| No | Nama | Tes Awal | Tes Akhir | Peningkatan |
|-----------|------|----------|-----------|-------------|
| 1. | | 4 | 9 | 5 |
| 2. | | 4 | 8 | 4 |
| 3. | | 4 | 8 | 4 |
| 4. | | 4 | 9 | 5 |
| 5. | | 5 | 8 | 3 |
| Jumlah | | 21 | 42 | 21 |
| Rata-rata | | 4,2 | 8,4 | 4,2 |
| SD | | 0,44 | 0,54 | 0,83 |

n. Data peningkatan kelompok A2BI

| No | Nama | Tes Awal | Tes Akhir | Peningkatan |
|-----------|------|----------|-----------|-------------|
| 1. | | 3 | 8 | 5 |
| 2. | | 4 | 8 | 4 |
| 3. | | 4 | 8 | 4 |
| 4. | | 3 | 5 | 2 |
| 5. | | 5 | 8 | 3 |
| Jumlah | | 19 | 37 | 18 |
| Rata-rata | | 3,8 | 7,4 | 3,6 |
| SD | | 0.83 | 1.34 | 1.14 |

o. Data peningkatan kelompok A1B2

| No | Nama | Tes Awal | Tes Akhir | Peningkatan |
|-----------|------|----------|-----------|-------------|
| 1. | | 3 | 7 | 4 |
| 2. | | 5 | 5 | 0 |
| 3. | | 4 | 7 | 3 |
| 4. | | 4 | 7 | 3 |
| 5. | | 4 | 9 | 5 |
| Jumlah | | 20 | 35 | 15 |
| Rata-rata | | 4 | 7 | 3 |
| SD | | 0,70 | 1.41 | 1,87 |

p. Data peningkatan kelompok A2B2

| No | Nama | Tes Awal | Tes Akhir | Peningkatan |
|-----------|------|----------|-----------|-------------|
| 1. | | 4 | 8 | 4 |
| 2. | | 4 | 8 | 4 |
| 3. | | 3 | 7 | 4 |
| 4. | | 3 | 8 | 5 |
| 5. | | 4 | 7 | 3 |
| Jumlah | | 18 | 38 | 20 |
| Rata-rata | | 3.60 | 7.60 | 4.00 |
| SD | | 0.54 | 0.54 | 0.70 |

Lampiran 10. Data Mean *Free Throw*

Frequencies Kelompok Set Shoot Koordinasi Tinggi

Statistics

| | | Pre | Post | Peningkatan |
|----------------|---------|------|------|-------------|
| N | Valid | 5 | 5 | 5 |
| | Missing | 15 | 15 | 15 |
| Mean | | 4.20 | 8.40 | 4.20 |
| Median | | 4.00 | 8.00 | 4.00 |
| Std. Deviation | | .447 | .548 | .837 |
| Minimum | | 4 | 8 | 3 |
| Maximum | | 5 | 9 | 5 |
| Sum | | 21 | 42 | 21 |
| Percentiles | 25 | 4.00 | 8.00 | 3.50 |
| | 50 | 4.00 | 8.00 | 4.00 |
| | 75 | 4.50 | 9.00 | 5.00 |

Frequencies Kelompok Set Shoot Koordinasi Rendah

Statistics

| | | Pre | Post | Peningkatan |
|----------------|---------|------|-------|-------------|
| N | Valid | 5 | 5 | 5 |
| | Missing | 8 | 8 | 8 |
| Mean | | 4.00 | 7.00 | 3.00 |
| Median | | 4.00 | 7.00 | 3.00 |
| Std. Deviation | | .707 | 1.414 | 1.871 |
| Minimum | | 3 | 5 | 0 |

| | | | |
|-------------|----|------|------|
| Maximum | 5 | 9 | 5 |
| Sum | 20 | 35 | 15 |
| Percentiles | 25 | 3.50 | 6.00 |
| | 50 | 4.00 | 7.00 |
| | 75 | 4.50 | 8.00 |
| | | | 4.50 |

Lampiran 10. Lanjutan Data Mean *Free Throw*

Frequencies Kelompok *Drill Shoot Koordinasi Tinggi*

Statistics

| | | Pre | Post | Peningkatan |
|----------------|---------|------|-------|-------------|
| N | Valid | 5 | 5 | 5 |
| | Missing | 8 | 8 | 8 |
| Mean | | 3.80 | 7.40 | 3.60 |
| Median | | 4.00 | 8.00 | 4.00 |
| Std. Deviation | | .837 | 1.342 | 1.140 |
| Minimum | | 3 | 5 | 2 |
| Maximum | | 5 | 8 | 5 |
| Sum | | 19 | 37 | 18 |
| Percentiles | 25 | 3.00 | 6.50 | 2.50 |
| | 50 | 4.00 | 8.00 | 4.00 |
| | 75 | 4.50 | 8.00 | 4.50 |

Frequencies Kelompok *Drill Shoot Koordinasi Rendah*

Statistics

| | | Pre | Post | Peningkatan |
|----------------|---------|------|------|-------------|
| N | Valid | 5 | 5 | 5 |
| | Missing | 8 | 8 | 8 |
| Mean | | 3.60 | 7.60 | 4.00 |
| Median | | 4.00 | 8.00 | 4.00 |
| Std. Deviation | | .548 | .548 | .707 |
| Minimum | | 3 | 7 | 3 |

| | | | |
|-------------|----|------|------|
| Maximum | 4 | 8 | 5 |
| Sum | 18 | 38 | 20 |
| Percentiles | 25 | 3.00 | 7.00 |
| | 50 | 4.00 | 8.00 |
| | 75 | 4.00 | 8.00 |
| | | | 4.00 |
| | | | 4.50 |

Lampiran 11. Anova Dua Jalur *Free throw*

Univariate Analysis of Variance

Between-Subjects Factors

| | | Value Label | N |
|-----------------------|---|-------------|----|
| Metode_Latihan | 1 | Set Shoot | 10 |
| | 2 | Drill Shoot | 10 |
| Koordinasi_MataTangan | 1 | Tinggi | 10 |
| | 2 | Rendah | 10 |

Descriptive Statistics

Dependent Variable: Post_Test_Shooting

| Metode_Latihan | Koordinasi_MataTangan | Mean | Std. Deviation | N |
|----------------|-----------------------|------|----------------|----|
| Set Shoot | Tinggi | 8.40 | .548 | 5 |
| | Rendah | 7.00 | 1.414 | 5 |
| | Total | 7.70 | 1.252 | 10 |
| Drill Shoot | Tinggi | 7.40 | 1.342 | 5 |
| | Rendah | 7.60 | .548 | 5 |
| | Total | 7.50 | .972 | 10 |
| Total | Tinggi | 7.90 | 1.101 | 10 |
| | Rendah | 7.30 | 1.059 | 10 |
| | Total | 7.60 | 1.095 | 20 |

**Levene's Test of Equality of Error
Variances^a**

Dependent Variable: Post_Test_Shooting

| F | df1 | df2 | Sig. |
|------|-----|-----|------|
| .615 | 3 | 16 | .615 |

Lampiran 11. Lanjutan Anova Dua Jalur *Free throw*

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: Post_Test_Shooting

| Source | Type III Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|--|-------------------------|----|-------------|----------|------|
| Corrected Model | 5.200 ^a | 3 | 1.733 | 1.576 | .234 |
| Intercept | 1155.200 | 1 | 1155.200 | 1050.182 | .000 |
| Metode_Latihan | .200 | 1 | .200 | .182 | .675 |
| Koordinasi_MataTangan | 1.800 | 1 | 1.800 | 1.636 | .219 |
| Metode_Latihan * Koordinasi_MataTangan | 3.200 | 1 | 3.200 | 2.909 | .107 |
| Error | 17.600 | 16 | 1.100 | | |
| Total | 1178.000 | 20 | | | |
| Corrected Total | 22.800 | 19 | | | |

a. R Squared = ,228 (Adjusted R Squared = ,083)

1. Metode_Latihan

Estimates

Dependent Variable: Post_Test_Shooting

| Metode_Latihan | Mean | Std. Error | 95% Confidence Interval | |
|----------------|-------|------------|-------------------------|-------------|
| | | | Lower Bound | Upper Bound |
| Set Shoot | 7.700 | .332 | 6.997 | 8.403 |
| Drill Shoot | 7.500 | .332 | 6.797 | 8.203 |

Pairwise Comparisons

| | | Mean Difference (I-J) | | 95% Confidence Interval for Difference ^a | |
|--------------------|--------------------|-----------------------|------------|---|-------------|
| (I) Metode_Latihan | (J) Metode_Latihan | J) | Std. Error | Sig. ^a | Lower Bound |
| Set Shoot | Drill Shoot | .200 | .469 | .675 | -.794 |
| Drill Shoot | Set Shoot | -.200 | .469 | .675 | -1.194 |

Lampiran 11. Lanjutan Anova Dua Jalur *Free throw*

Univariate Tests

Dependent Variable: Post_Test_Shooting

| | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|----------|----------------|----|-------------|------|------|
| Contrast | .200 | 1 | .200 | .182 | .675 |
| Error | 17.600 | 16 | 1.100 | | |

The F tests the effect of Metode_Latihan. This test is based on the linearly independent pairwise comparisons among the estimated marginal means.

2. Koordinasi_MataTangan

Estimates

Dependent Variable: Post_Test_Shooting

| Koordinasi_MataTangan | Mean | Std. Error | 95% Confidence Interval | |
|-----------------------|-------|------------|-------------------------|-------------|
| | | | Lower Bound | Upper Bound |
| Tinggi | 7.900 | .332 | 7.197 | 8.603 |
| Rendah | 7.300 | .332 | 6.597 | 8.003 |

Pairwise Comparisons

Dependent Variable: Post_Test_Shooting

| (I) Koordinasi_MataTangan | (J) Koordinasi_MataTangan | (I-J) | Mean Difference | |
|---------------------------|---------------------------|-------|-----------------|-------------------|
| | | | Std. Error | Sig. ^a |
| Tinggi | Rendah | .600 | .469 | .219 |
| Rendah | Tinggi | -.600 | .469 | .219 |

Pairwise Comparisons

Dependent Variable: Post_Test_Shooting

| (I) Koordinasi_MataTangan | (J) Koordinasi_MataTangan | 95% Confidence Interval for Difference ^a | |
|---------------------------|---------------------------|---|-------------|
| | | Lower Bound | Upper Bound |
| Tinggi | Rendah | -.394 | 1.594 |
| Rendah | Tinggi | -1.594 | .394 |

Based on estimated marginal means

a. Adjustment for multiple comparisons: Least Significant Difference (equivalent to no adjustments).

Lampiran 11. Lanjutan Anova Dua Jalur *Free throw*

Univariate Tests

Dependent Variable: Post_Test_Shooting

| | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|----------|----------------|----|-------------|-------|------|
| Contrast | 1.800 | 1 | 1.800 | 1.636 | .219 |
| Error | 17.600 | 16 | 1.100 | | |

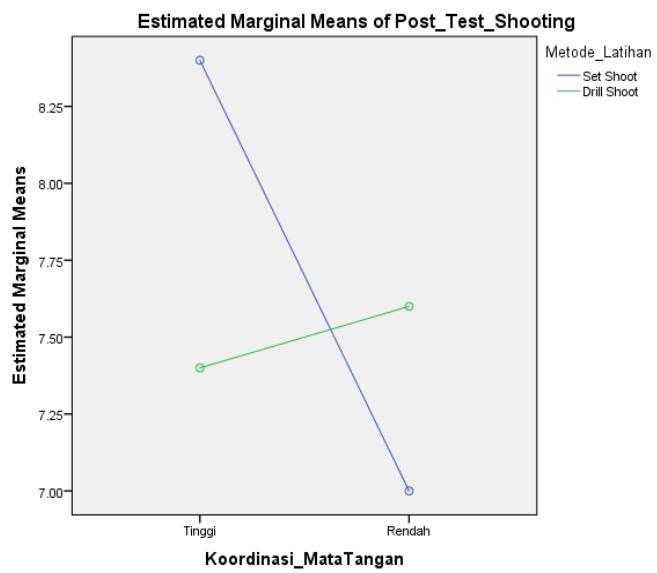
The F tests the effect of Koordinasi_MataTangan. This test is based on the linearly independent pairwise comparisons among the estimated marginal means.

3. Metode_Latihan * Koordinasi_MataTangan

Dependent Variable: Post_Test_Shooting

| Metode_Latihan | Koordinasi_MataTangan | Mean | Std. Error | 95% Confidence Interval | |
|----------------|-----------------------|-------|------------|-------------------------|-------------|
| | | | | Lower Bound | Upper Bound |
| Set Shoot | Tinggi | 8.400 | .469 | 7.406 | 9.394 |
| | Rendah | 7.000 | .469 | 6.006 | 7.994 |
| Drill Shoot | Tinggi | 7.400 | .469 | 6.406 | 8.394 |
| | Rendah | 7.600 | .469 | 6.606 | 8.594 |

Profile Plots



Lampiran 12. One Way Anova *Free Throw*

Oneway

Descriptives

Pretest_Shooting

| | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error | 95% Confidence Interval for Mean | |
|-------------|----|------|----------------|------------|----------------------------------|-------------|
| | | | | | Lower Bound | Upper Bound |
| Set Shoot | 10 | 4.10 | .568 | .180 | 3.69 | 4.51 |
| Drill Shoot | 10 | 3.70 | .675 | .213 | 3.22 | 4.18 |
| Total | 20 | 3.90 | .641 | .143 | 3.60 | 4.20 |

Descriptives

Pretest_Shooting

| | Minimum | Maximum |
|-------------|---------|---------|
| Set Shoot | 3 | 5 |
| Drill Shoot | 3 | 5 |
| Total | 3 | 5 |

Test of Homogeneity of Variances

Pretest_Shooting

| Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|------------------|-----|-----|------|
| 1.402 | 1 | 18 | .252 |

ANOVA

Pretest_Shooting

| | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|----------------|----------------|----|-------------|-------|------|
| Between Groups | .800 | 1 | .800 | 2.057 | .169 |
| Within Groups | 7.000 | 18 | .389 | | |
| Total | 7.800 | 19 | | | |

Lampiran 13. Surat Permohonan Validasi

| | | |
|--|--|------------------------------|
| PERMOHONAN MEMBUAT SURAT IZIN VALIDASI | | No. Surat (diisi petugas) |
| NAMA | : LUTHFI NUBLI FAUZAN | |
| NIM | : 17711251076 | |
| PRODI S2/S3 | : ILMU KEOLAHRAGAAN (S2) | |
| PEMBIMBING : | | |
| 1. | Dr. Ali Satia Graha, S.pd., M.kes. | |
| 2. | _____ | |
| REKOMENDASI VALIDATOR: | | |
| 1. | Budi Aryanto, S.pd., M.pd. (validator program latihan) | |
| 2. | Dr. Widiyanto, M.kes (validator instrumen penelitian) | |
| JUDUL TESIS/DISERTASI: | | |
| PENGARUH METODE LATIHAN DAN KOORDINASI TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING BOLA BASKET SISWA EKTRAKURIKULER SMA NEGERI 1 NGADIROJO | | |
| Yogyakarta, 12 Februari 2019 | | |
|  LUTHFI NUBLI FAUZAN (nama & ttd) | | |

Lampiran 14. Surat Keterangan Validasi Dosen 1



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
PROGRAM PASCASARJANA
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550835, 550836, Fax (0274) 520326
Laman: pps.uny.ac.id E-mail: pps@uny.ac.id, humas_pps@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Widiyanto, M. Kom
Jabatan/Pekerjaan : Dosen
Instansi Asal : FK UMY

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Terhadap Kemampuan Shooting Bola Basket Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ngadirojo
dari mahasiswa:

Nama : Luthfi Nubli Fauzan
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
NIM : 17711251076

(sudah siap/belum siap)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. *Penelitian jernih / proses dan penelitian*
2. *ilmu dasar & teknik dasar*

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 14-2-2019

Validator,

Dr. Widiyanto, M. Kom

*) coret yang tidak perlu

Lampiran 15. Surat Keterangan Validasi Dosen 2



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
PROGRAM PASCASARJANA
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550835, 550836, Fax (0274) 520326
Laman: pps.uny.ac.id E-mail: pps@uny.ac.id, humas_pps@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Budi Aryanto, S.Pd.
Jabatan/Pekerjaan : Lektor / Dosen
Instansi Asal : Fak. UNY

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Terhadap Kemampuan Shooting Bola Basket Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ngadirojo

dari mahasiswa:

Nama : Luthfi Nubli Fauzan
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
NIM : 17711251076

(sudah siap/belum siap)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1.
2.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 25 Februari 2019

Validator,

*) coret yang tidak perlu

Lampiran 16. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
PROGRAM PASCASARJANA
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telp. Direktur (0274) 550835, Asdir/TU (0274) 550836 Fax. (0274)520326
Laman: pps.uny.ac.id Email: pps@uny.ac.id, humas_pps@uny.ac.id

Nomor : 2067 /UN34.17/LT/2019
Hal : Izin Penelitian

8 Februari 2019

Yth. Kepala SMA Negeri 1 Ngadirojo
Desa Hadiluwih Kec. Ngadirojo Kab. Pacitan Jawa Timur

Bersama ini kami mohon dengan hormat, kiranya Bapak/Tbu/Saudara berkenan memberikan izin kepada mahasiswa jenjang S-2 Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta:

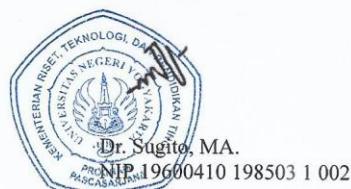
Nama : LUTHFI NUBLI FAUZAN
NIM : 17711251076
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

untuk melaksanakan kegiatan penelitian dalam rangka penulisan tesis yang dilaksanakan pada:

Waktu : Februari s.d Maret 2019
Lokasi/Objek : SMA Negeri 1 Ngadirojo
Judul Penelitian : Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Terhadap Kemampuan Shooting Bola Basket Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ngadirojo
Pembimbing : Dr. Ali Satia Graha, M.Kes.

Demikian atas perhatian, bantuan dan izin yang diberikan, kami ucapan terima kasih

Wakil Direktur I,



Tembusan:
Mahasiswa Ybs.

Lampiran 17. Surat Telah Melakukan Penelitian



Lampiran 18. Dokumentasi Tes Awal *Shooting Free Throw*

Free Throw



Three Point



Lampiran 19. Dokumentasi Tes Akhir *Shooting Free Throw* dan *Three Point*

Free Throw



Three Point

