

# 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										$\Sigma$
		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										$\Sigma$
		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										$\Sigma$
		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
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										$\Sigma$
		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										$\Sigma$
		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										$\Sigma$
		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"> <li>1. Peserta berbaris dan berdoa</li> <li>2. Peserta berlari keliling lapangan</li> <li>3. Melakukan pemanasan statis dan dinamis</li> </ol>
		Inti 40 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta melakukan latihan yang diberikan. Sesuai dengan kelompok masing masing yang sudah ditentukan.</li> <li>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.</li> <li>3. Posisi penembak berada di belakang garis dan menerima <i>passing</i> dari peserta lain berada di bawah ring. Kemudian melakukan <i>shoot</i>.</li> <li>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.</li> </ol>
		Pendinginan 10 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta melakukan pendinginan dengan pelepasan dinamis dan statis</li> <li>2. Evaluasi dan presensi</li> </ol>
2	7-9	Pemanasan 10 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta berbaris dan berdoa</li> <li>2. Peserta berlari keliling lapangan</li> <li>3. Melakukan pemanasan statis dan dinamis</li> </ol>
		Inti 40 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta melakukan latihan yang diberikan. Sesuai dengan kelompok masing masing yang sudah ditentukan.</li> <li>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.</li> </ol>



			<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Posisi penembak berada di belakang garis dan menerima <i>passing</i> dari peserta lain berada di bawah ring. Kemudian melakukan <i>shoot</i>.</li> <li>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</li> </ol>
		Pendinginan 10 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta melakukan pendinginan dengan pelepasan dinamis dan statis</li> <li>2. Evaluasi dan presensi</li> </ol>
3	10-12	Pemanasan 10 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta berbaris dan berdoa</li> <li>2. Peserta berlari keliling lapangan</li> <li>3. Melakukan pemanasan statis dan dinamis</li> </ol>
		Inti 40 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta melakukan latihan yang diberikan. Sesuai dengan kelompok masing masing yang sudah ditentukan.</li> <li>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.</li> <li>3. Posisi penembak berada di belakang garis dan menerima <i>passing</i> dari peserta lain berada di bawah ring. Kemudian melakukan <i>shoot</i>.</li> <li>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.</li> </ol>
		Pendinginan 10 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta melakukan pendinginan dengan pelepasan dinamis dan statis</li> <li>2. Evaluasi dan presensi</li> </ol>
4	13-15	Pemanasan 10 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta berbaris dan berdoa</li> <li>2. Peserta berlari keliling lapangan</li> <li>3. Melakukan pemanasan statis dan dinamis</li> </ol>
		Inti 40 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta melakukan latihan yang diberikan. Sesuai dengan kelompok masing masing yang sudah ditentukan.</li> </ol>

			<ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>3. Posisi penembak berada di belakang garis dan menerima <i>passing</i> dari peserta lain berada di bawah ring. Kemudian melakukan <i>shoot</i>.</li> <li>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.</li> </ol>
		Pendinginan 10 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta melakukan pendinginan dengan pelepasan dinamis dan statis</li> <li>2. Evaluasi dan presensi</li> </ol>
5	16-18	Pemanasan 10 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta berbaris dan berdoa</li> <li>2. Peserta berlari keliling lapangan</li> <li>3. Melakukan pemanasan statis dan dinamis</li> </ol>
		Inti 40 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta melakukan latihan yang diberikan. Sesuai dengan kelompok masing masing yang sudah ditentukan.</li> <li>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.</li> <li>3. Posisi penembak berada di belakang garis dan menerima <i>passing</i> dari peserta lain berada di bawah ring. Kemudian melakukan <i>shoot</i>.</li> <li>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.</li> </ol>
		Pendinginan 10 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta melakukan pendinginan dengan pelepasan dinamis dan statis</li> <li>2. Evaluasi dan presensi</li> </ol>

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"> <li>1. Peserta berbaris dan berdoa</li> <li>2. Peserta berlari keliling lapangan</li> <li>3. Melakukan pemanasan statis dan dinamis</li> </ol>
		Inti 40 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta melakukan latihan yang diberikan. Sesuai dengan kelompok masing masing yang sudah ditentukan.</li> <li>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.</li> <li>3. Posisi penembak berada di belakang garis dan menerima <i>passing</i> dari peserta lain berada di bawah ring. Kemudian melakukan <i>shoot</i>.</li> <li>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.</li> </ol>
		Pendinginan 10 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta melakukan pendinginan dengan pelepasan dinamis dan statis</li> <li>2. Evaluasi dan presensi</li> </ol>
2	7-9	Pemanasan 10 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta berbaris dan berdoa</li> <li>2. Peserta berlari keliling lapangan</li> <li>3. Melakukan pemanasan statis dan dinamis</li> </ol>
		Inti 40 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta melakukan latihan yang diberikan. Sesuai dengan kelompok masing masing yang sudah ditentukan.</li> <li>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.</li> </ol>

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

		Inti 40 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta melakukan latihan yang diberikan. Sesuai dengan kelompok masing masing yang sudah ditentukan.</li> <li>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</li> <li>3. Posisi penembak berada di belakang garis dan menerima <i>passing</i> dari peserta lain berada di bawah ring. Kemudian melakukan <i>shoot</i>.</li> <li>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.</li> </ol>
		Pendinginan 10 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta melakukan pendinginan dengan pelepasan dinamis dan statis</li> <li>2. Evaluasi dan presensi</li> </ol>
5	16-18	Pemanasan 10 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta berbaris dan berdoa</li> <li>2. Peserta berlari keliling lapangan</li> <li>3. Melakukan pemanasan statis dan dinamis</li> </ol>
		Inti 40 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta melakukan latihan yang diberikan. Sesuai dengan kelompok masing masing yang sudah ditentukan.</li> <li>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.</li> <li>3. Posisi penembak berada di belakang garis dan menerima <i>passing</i> dari peserta lain berada di bawah ring. Kemudian melakukan <i>shoot</i>.</li> <li>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.</li> </ol>

		Pendinginan 10 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta melakukan pendinginan dengan pelepasan dinamis dan statis</li> <li>2. Evaluasi dan presensi</li> </ol>
--	--	-------------------------	--

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"> <li>1. Peserta berbaris dan berdoa</li> <li>2. Peserta berlari keliling lapangan</li> <li>3. Melakukan pemanasan statis dan dinamis</li> </ol>
		Inti 40 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta melakukan latihan yang diberikan. Sesuai dengan kelompok masing masing yang sudah ditentukan.</li> <li>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.</li> <li>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>.</li> <li>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.</li> </ol>
		Pendinginan 10 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta melakukan pendinginan dengan pelepasan dinamis dan statis</li> <li>2. Evaluasi dan presensi</li> </ol>
2	7-9	Pemanasan 10 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta berbaris dan berdoa</li> <li>2. Peserta berlari keliling lapangan</li> <li>3. Melakukan pemanasan statis dan dinamis</li> </ol>
		Inti 40 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta melakukan latihan yang diberikan. Sesuai dengan kelompok masing masing yang sudah ditentukan.</li> <li>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.</li> </ol>

			<ol style="list-style-type: none"> <li>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>.</li> <li>Apabila target 5 bola masuk tidak bisa diperoleh dari 3 set kesempatan, maka peserta tersebut mendapatkan kesempatan kembali untuk mencapai target 5 bola masuk</li> </ol>
		Pendinginan 10 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta melakukan pendinginan dengan pelepasan dinamis dan statis</li> <li>Evaluasi dan presensi</li> </ol>
3	10-12	Pemanasan 10 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta berbaris dan berdoa</li> <li>Peserta berlari keliling lapangan</li> <li>Melakukan pemanasan statis dan dinamis</li> </ol>
		Inti 40 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta melakukan latihan yang diberikan. Sesuai dengan kelompok masing masing yang sudah ditentukan.</li> <li>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.</li> <li>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></li> <li>Apabila target 5 bola masuk tidak bisa diperoleh dari 3 set kesempatan, maka peserta tersebut mendapatkan kesempatan kembali untuk mencapai target 5 bola masuk</li> </ol>
		Pendinginan 10 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta melakukan pendinginan dengan pelepasan dinamis dan statis</li> <li>Evaluasi dan presensi</li> </ol>
4	13-15	Pemanasan 10 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta berbaris dan berdoa</li> <li>Peserta berlari keliling lapangan</li> <li>Melakukan pemanasan statis dan dinamis</li> </ol>



		Inti 40 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta melakukan latihan yang diberikan. Sesuai dengan kelompok masing masing yang sudah ditentukan.</li> <li>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</li> <li>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></li> <li>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</li> </ol>
		Pendinginan 10 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta melakukan pendinginan dengan pelepasan dinamis dan statis</li> <li>2. Evaluasi dan presensi</li> </ol>
5	16-18	Pemanasan 10 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta berbaris dan berdoa</li> <li>2. Peserta berlari keliling lapangan</li> <li>3. Melakukan pemanasan statis dan dinamis</li> </ol>
		Inti 40 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta melakukan latihan yang diberikan. Sesuai dengan kelompok masing masing yang sudah ditentukan.</li> <li>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.</li> <li>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>.</li> <li>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</li> </ol>

		Pendinginan 10 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta melakukan pendinginan dengan pelepasan dinamis dan statis</li> <li>2. Evaluasi dan presensi</li> </ol>
--	--	-------------------------	--

### 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"> <li>1. Peserta berbaris dan berdoa</li> <li>2. Peserta berlari keliling lapangan</li> <li>3. Melakukan pemanasan statis dan dinamis</li> </ol>
		Inti 40 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta melakukan latihan yang diberikan. Sesuai dengan kelompok masing masing yang sudah ditentukan.</li> <li>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.</li> <li>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>.</li> <li>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.</li> </ol>
		Pendinginan 10 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta melakukan pendinginan dengan pelepasan dinamis dan statis</li> <li>2. Evaluasi dan presensi</li> </ol>
2	7-9	Pemanasan 10 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta berbaris dan berdoa</li> <li>2. Peserta berlari keliling lapangan</li> <li>3. Melakukan pemanasan statis dan dinamis</li> </ol>
		Inti 40 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta melakukan latihan yang diberikan. Sesuai dengan kelompok masing masing yang sudah ditentukan.</li> <li>2. Kelompok latihan <i>set shot</i> melakukan latihan menembak pada area garis <i>free throw</i> dengan target 5</li> </ol>

			<p>bola masuk ke ring sebanyak 3 set. 1 set terdiri dari 10 repetisi kesempatan menembak.</p> <p>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> <p>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</p>
		Pendinginan 10 menit	<p>1. Peserta melakukan pendinginan dengan pelepasan dinamis dan statis</p> <p>2. Evaluasi dan presensi</p>
3	10-12	Pemanasan 10 menit	<p>1. Peserta berbaris dan berdoa</p> <p>2. Peserta berlari keliling lapangan</p> <p>3. Melakukan pemanasan statis dan dinamis</p>
		Inti 40 menit	<p>1. Peserta melakukan latihan yang diberikan. Sesuai dengan kelompok masing masing yang sudah ditentukan.</p> <p>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.</p> <p>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> <p>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</p>
		Pendinginan 10 menit	<p>1. Peserta melakukan pendinginan dengan pelepasan dinamis dan statis</p> <p>2. Evaluasi dan presensi</p>

4	13-15	Pemanasan 10 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta berbaris dan berdoa</li> <li>2. Peserta berlari keliling lapangan</li> <li>3. Melakukan pemanasan statis dan dinamis</li> </ol>
		Inti 40 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta melakukan latihan yang diberikan. Sesuai dengan kelompok masing masing yang sudah ditentukan.</li> <li>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.</li> <li>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></li> <li>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</li> </ol>
		Pendinginan 10 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta melakukan pendinginan dengan pelepasan dinamis dan statis</li> <li>2. Evaluasi dan presensi</li> </ol>
5	16-18	Pemanasan 10 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta berbaris dan berdoa</li> <li>2. Peserta berlari keliling lapangan</li> <li>3. Melakukan pemanasan statis dan dinamis</li> </ol>
		Inti 40 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta melakukan latihan yang diberikan. Sesuai dengan kelompok masing masing yang sudah ditentukan.</li> <li>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.</li> <li>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>.</li> </ol>

			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	1. Peserta melakukan pendinginan dengan pelepasan dinamis dan statis 2. Evaluasi dan presensi

#### Lampiran 4. Data Koordinasi

##### a. Data Koordinasi

No	Nama	$\Sigma$
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

A<sub>1</sub>B<sub>1</sub> : Kelompok latihan menggunakan metode *set shoot* dengan koordinasi tinggi

A<sub>2</sub>B<sub>1</sub> : Kelompok latihan menggunakan metode *drill shoot* dengan koordinasi tinggi

A<sub>1</sub>B<sub>2</sub> : Kelompok latihan menggunakan metode *set shoot* dengan koordinasi rendah

A<sub>2</sub>B<sub>2</sub> : 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										$\Sigma$
		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										$\Sigma$
		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										$\Sigma$
		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										$\Sigma$
		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										$\Sigma$
		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										$\Sigma$
		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										$\Sigma$
		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										$\Sigma$
		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**

		<b>Statistics</b>		
		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* Koordnasi Rendah**

		<b>Statistics</b>		
		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	1.50
	50	4.00	7.00	3.00
	75	4.50	8.00	4.50

Lampiran 10. Lanjutan Data Mean *Free Throw*

**Frequencies Kelompok *Drill Shoot* Koordinasi Tinggi**

		<b>Statistics</b>		
		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**

		<b>Statistics</b>		
		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	3.50
	50	4.00	8.00	4.00
	75	4.00	8.00	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<sup>a</sup>

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 <sup>a</sup>	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

(I) Metode_Latihan	(J) Metode_Latihan	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig. <sup>a</sup>	95% Confidence Interval for Difference <sup>a</sup>
					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	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig. <sup>a</sup>
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 <sup>a</sup>	
		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		

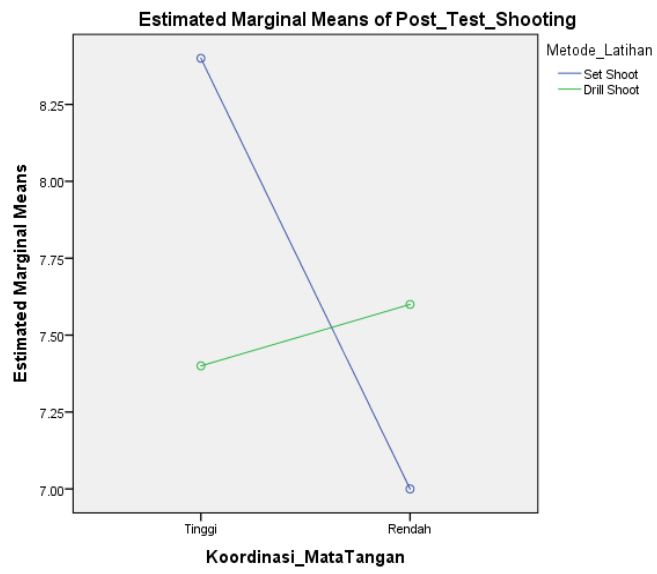
The F tests the effect of Koordinasi\_MataTangan. This test is based on the linearly independent pairwise comparisons among the estimated marginal means.

### 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

<b>PERMOHONAN MEMBUAT SURAT IZIN VALIDASI</b>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 2px 5px;">No. Surat (diisi petugas)</td> </tr> </table>	No. Surat (diisi petugas)
No. Surat (diisi petugas)		
<p>NAMA : LUTHFI NUBLI FAUZAN</p> <p>NIM : 17711251076</p> <p>PRODI S2/S3 : ILMU KEOLAHRAGAAN (S2)</p> <p>PEMBIMBING :</p> <p>1. <u>Dr. Ali Satia Graha, S.pd., M.kes</u></p> <p>2. _____</p> <p>REKOMENDASI VALIDATOR :</p> <p>1. <u>Budi Arganto, S.pd., M.pd. ( validator program latihan )</u></p> <p>2. <u>Dr. Widiyanto, M.kes ( validator 4. Instrumen penelitian )</u></p> <p>JUDUL TESIS/DISERTASI :</p> <p><u>PENGARUH METODE LATIHAN DAN KOORDINASI TERHADAP KEMAMPIAN</u></p> <p><u>SHOOTING BOLA BASKET <del>SATA</del> SISWA EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI</u></p> <p><u>1 NGA DIROJO</u></p>	<p>Yogyakarta, 12 Februari 2019</p> <p></p> <p>LUTHFI NUBLI FAUZAN (nama &amp; ttd)</p>	

## 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. Kas  
Jabatan/Pekerjaan : Dosen  
Instansi Asal : FK 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. Perhatikan format / prosedur penulisan tesis
2. Perhatikan & perhatikan penulisan

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

Yogyakarta, 14-2-2019

Validator,

Dr. Widiyanto, M. Kas

\*) 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 Anyanto, S.Pd.  
Jabatan/Pekerjaan : Lektor / Dosen  
Instansi Asal : Fakultas 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,

Budi Anyanto

\*) coret yang tidak perlu

Lampiran 16. Surat Ijn Penelitian

	<b>KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI</b> <b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b> <b>PROGRAM PASCASARJANA</b> 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
<hr/>	
Nomor : 2067 /UN34.17/LT/2019	8 Februari 2019
Hal : Izin Penelitian	
Yth. Kepala SMA Negeri 1 Ngadirojo Desa Hadiluwih Kec. Ngadirojo Kab. Pacitan Jawa Timur	
Bersama ini kami mohon dengan hormat, kiranya Bapak/Ibu/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 ucapkan terima kasih	
Wakil Direktur I,	
	
Dr. Sugito, MA. NIP. 19600410 198503 1 002	
Tembusan: Mahasiswa Ybs.	

## Lampiran 17. Surat Telah Melakukan Penelitian



**PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR  
DINAS PENDIDIKAN  
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI I  
NGADIROJO- PACITAN  
Desa Hadiluwih Kecamatan Ngadirojo Telp (0357) 3219778  
PACITAN**

**SURAT KETERANGAN PENELITIAN**

Nomor: 070 / 73 / 101.6.20.4/2019

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Sekolah SMA Negeri I Ngadirojo, Kabupaten Pacitan menerangkan dengan sebenarnya bahwa:

1. Nama : Luthfi Nubli Fauzan
2. NIM : 17711251076
3. Program Study : Ilmu Keolahragaan
4. Judul Penelitian : " Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Terhadap Kemampuan Shooting Free Throw Dan Three Point Bola Basket Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ngadirojo"

Yang Bersangkutan telah melakukan Penelitian di SMA Negeri I Ngadirojo Kabupaten Pacitan pada tanggal Februari – Maret 2019.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapatnya dipergunakan sebagaimana mestinya

Ngadirojo, 1 April 2019  
Kepala SMA Negeri 1 Ngadirojo

  
**Adi Supratikto, S.Pd, M.Pd**  
Pembina Tk I  
NIP. 19660311 199003 1 009



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***

