

**PENGARUH LATIHAN *SHADOW DRILL* DAN *WALL SIT DRILL*  
TERHADAP KELINCAHAN TIM BOLA BASKET PUTRA SMP NEGERI  
1 KOTA MOJOKERTO**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Oleh:

Septa Yuda Pratama

NIM. 14602241011

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2020**

**PENGARUH LATIHAN *SHADOW DRILL* DAN *WALL SIT DRILL*  
TERHADAP KELINCAHAN TIM BOLA BASKET PUTRA SMP NEGERI  
1 KOTA MOJOKERTO**

Oleh:  
Septa Yuda Pratama  
NIM. 14602241011

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan pengaruh dari latihan *Shadow Drill* dan *Wall Sit Drill* terhadap kelincahan tim bola basket putra SMP Negeri 1 Kota Mojokerto.

Penelitian ini merupakan penelitian pre eksperimen dengan menggunakan desain “*One Group Pretest-Posttest Design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah tim bola basket putra SMP Negeri 1 Kota Mojokerto berjumlah 12 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 orang dan teknik sampling yang digunakan penelitian ini adalah teknik sampling jenuh atau total sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *Illinois Agility Run Test*. Analisis data menggunakan uji t.

Hasil analisis data penelitian ini menunjukkan : (1) Adanya pengaruh latihan *Shadow Drill* dan *Wall Sit Drill* terhadap kelincahan tim bola basket putra SMP Negeri 1 Kota Mojokerto, dengan nilai  $t_{hitung}$  sebesar 8,027,  $t_{table}$  sebesar 2.20 dengan nilai signifikansi  $p$  sebesar 0.000 yang dapat di artikan bahwa nilai  $t_{hitung} = 8.027 > t_{table} = 2.20$  dan nilai signifikansi  $p$  sebesar  $0.000 < 0.50$ . (2) Adanya peningkatan yang signifikan terhadap kelincahan tim bola basket putra SMP Negeri 1 Kota Mojokerto ditunjukkan dari hasil rerata pretest sebesar 18,0333 dan posttest 16,7667 dengan selisih reratanya sebesar 1,26667 detik.

Kata kunci : *shadow drill, wall sit drill, kelincahan, tim bola basket putra SMP Negeri 1 Kota Mojokerto.*

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### PENGARUH LATHIAN *SHADOW DRILL* DAN *WALL SIT DRILL* TERHADAP KELINCAHAN TIM BOLA BASKET PUTRA SMP NEGERI 1 KOTA MOJOKERTO

Disusun oleh:

Septa Yuda Pratama  
NIM. 14602241011

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

Pada tanggal : 15 April 2020

#### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Budi Aryanto, M.Pd Ketua Penguji/Pembimbing		30/4 2020
Ratna Budiarti S.Pd. Kor.,M.Or Sekretaris		27/4 2020
Dr. Devi Tirtawirya, M.Or. Penguji I		28/4 2020

Yogyakarta, 15 April 2020  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.  
NIP. 19650301 19001 1 001

## LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH LATIHAN *SHADOW DRILL* DAN *WALL SIT DRILL*  
TERHADAP KELINCAHAN TIM BOLA BASKET PUTRA SMP NEGERI  
1 KOTA MOJOKERTO**

Disusun oleh:

**Septa Yuda Pratama**

**NIM. 14602241011**

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

Yogyakarta, 20 Februari 2020

Mengetahui,

Ketua Program Studi

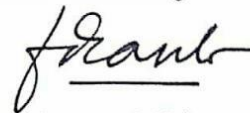


Dr. Endang Rini Sukamti, M.S

NIP. 196004071986012001

Disetujui,

Dosen Pembimbing



Budi Aryanto, M.Pd

NIP. 196902152000121001

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Septa Yuda Pratama

NIM : 14602241011

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul TAS : Pengaruh Latihan *Shadow Drill* dan *Wall Sit Drill* Terhadap  
Kelincahan Tim Bola Basket Putra SMP Negeri 1 Kota  
Mojokerto

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

Yogyakarta, 20 Februari 2020

Yang menyatakan,



Septa Yuda Pratama

NIM. 14602241011

## HALAMAN MOTTO

”Ubahlah hidupmu mulai hari ini. Jangan bertaruh di masa depan nanti,  
bertindaklah sekarang tanpa menunda-nunda lagi.”

(Simone De Beauvoir)

*“If you quit once it becomes a habit. Never quit”*

(Michael Jordan)

*”Pain doesn’t tell you when you ought to stop. Pain is the little voice in your head  
that tries to hold you back because it knows if you continue you will change”*

(Kobe Bryant a.k.a Black Mamba)

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan segala puji dan puja syukur terhadap Allah SWT dan dengan segala dukungan serta doa dari orang-orang tercinta yang pada akhirnya saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Dengan rasa bangga dan tidak mengurangi rasa hormat, saya ucapkan rasa syukur dan terima kasih saya kepada :

1. Allah SWT karena atas rahmatNya saya bisa menyelesaikan tanggung jawab saya sebagai mahasiswa
2. Orang tua saya, Bapak Suliadi dan Ibu Wahyunifah serta adik-adik saya, Adik Aprillia dan Adik Ayesha yang sudah berkenan menjadi tempat keluh kesah saya selama ini serta selalu memberikan saya dorongan semangat dan doa. Semoga dengan teraihnya gelar sarjana ini saya dapat sedikit membalas apa yang sudah kalian berikan kepada saya dan semoga Allah selalu melindungi kalian.
3. Keluarga Kos K24 atas dukungan dan bantuannya selama saya mengalami suatu kendala.
4. Kerabat serta teman seperkumpulan di Mojokerto yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, telah memberikan saya semangat lewat bercandaan di meja perkopian agar segera memperoleh gelar sarjana.
5. Keluarga Besar PKO B 2014 yang sudah bersedia saya repoti ketika saya sedang bingung.
6. Keluarga Besar UKM Bola Basket, khususnya Adilla Desy yang sudah bersedia saya repotkan dan membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Rossanita Truelovin Hadi Putri dan keluarga yang sudah berkenan membantu, mendukung dan menemani saya untuk menyelesaikan tugas akhir ini.
8. Kopi Mato yang sudah menyediakan tempat bagi saya untuk begadang menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
9. Dan kepada semua yang tidak saya cantumkan, terima kasih atas dukungannya.

## KATA PENGANTAR

Puji dan puja syukur kehadiran Allah SWT atas karunia dan hidayahnya, Tugas Akhir Skripsi ini dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga dengan Judul “Pengaruh Latihan *Shadow Drill* dan *Wall Sit Drill* Terhadap Kelincahan Tim Bola Basket SMP Negeri 1 Kota Mojokerto” yang dapat disusun sesuai dengan harapan. Dengan terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini, tidak terlepas dari kerja sama dan batuan dari berbagai pihak. Berkenan dengan tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan permintaan maaf kepada yang terhormat :

1. Bapak Budi Aryanto, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah banyak memberi motivasi, dorongan, semangat dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini..
2. Ibu Dr. Endang Rini Sukamti, M.S. selaku Ketua Jurusan dan Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Prof Dr. Sumaryanto, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
4. Bapak Dr. Devi Tirtawirya, M.Or. selaku Validator Instrumen Penelitian yang sudah membantu dan memberikan validitas terhadap instrumen yang digunakan dalam Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Bapak Mulib, S.Pd., M.Pd selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Kota Mojokerto yang telah memberikan saya izin untuk melakukan penelitian.
6. Coach Huda selaku pelatih tim bola basket SMP Negeri 1 Kota Mojokerto yang telah membantu saya selama proses penelitian.
7. Coach Arif selaku pelatih tim bola basket SMP Negeri 1 Kota Mojokerto yang telah membantu saya selama proses penelitian.
8. Coach Ardhan selaku ketua paguyuban Pelatih Bola Basket Mojokerto yang telah membantu saya selama proses penelitian.

9. Teman-teman seperjuangan kelas PKO B 2014 yang telah memberikan semangat dan bantuak dalam proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
10. Keseluruhan pihak yang berkontribusi secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat saya sebutkan atas dukungannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi Ini.

Dengan ini, semoga segala bentuk bantuan maupun dukungan yang telah diberikan oleh keseluruhan pihan di atas dapat menjadi amal baik yang akan bermanfaat dan mendapatkan balasan serupa dari Allah SWT serta Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak yang membutuhkan.

Yogyakarta, 20 Februari 2020

Yang menyatakan,



Septa Yuda Pratama

NIM. 14602241011

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN MOTTO .....</b>	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiiiv</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II .....</b>	<b>8</b>
<b>KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>8</b>
A. Deskriptif Teori .....	8
1. Hakikat Bola Basket .....	8
2. Hakikat Latihan .....	11
3. Hakikat Kelincahan.....	16
4. Hakikat <i>Drill</i> .....	20
5. Hakikat <i>Shadow Drill</i> .....	22
6. Hakikat <i>Wall Sit Drill</i> .....	23

7. Karakteristik Siswa SMP .....	23
8. Profil Sekolah SMP Negeri 1 Kota Mojokerto.....	25
B. Penelitian Yang Relevan .....	26
C. Kerangka Berfikir .....	28
D. Hipotesis Penelitian .....	29
<b>BAB III.....</b>	<b>30</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>30</b>
A. Desain Penelitian .....	30
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	31
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	32
D. Waktu dan Tempat Penelitian .....	32
E. Instrument dan Teknik Pengumpulan Data .....	33
F. Teknik Analisis Data.....	34
<b>BAB IV .....</b>	<b>37</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>37</b>
A. Deskripsi Lokasi dan Subjek Penelitian.....	37
B. Hasil Penelitian.....	37
C. Hasil Analisis Data .....	39
D. Pembahasan .....	44
<b>BAB V.....</b>	<b>48</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>48</b>
A. Kesimpulan.....	48
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	49
C. Keterbatasan Penelitian.....	49
D. Saran.....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>50</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>52</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Illinois Agility Run Test</i> .....	38
Tabel 2. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Latihan <i>Shadow Drill</i> dan <i>Wall Sit Drill</i> .....	38
Tabel 3. Grafik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	39
Tabel 4. Uji Normalitas.....	41
Tabel 5. Uji Homogenitas .....	42
Tabel 6. Uji t hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Illinois Agility Run Test</i> .....	43
Tabel 7. Hasil <i>Pretest</i> dan Peningkatan <i>Posttest</i> .....	45
Tabel 8. Hasil Uji-t Rerata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	54

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bagan kerangka berpikir .....	28
Gambar 2. Rumus <i>One Group Pretest-Posttest Design</i> .....	30
Gambar 3. Desain Penelitian <i>One Group Pretest-Posttest Design</i> .....	30
Gambar 4. <i>Illinois Agility Run Test</i> .....	34

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian .....	54
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian .....	55
Lampiran 3. Surat Validasi Program Latihan.....	56
Lampiran 4. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi.....	57
Lampiran 5. Hasil <i>Illinois Agility Run Test</i> .....	58
Lampiran 6. Deskriptif Statistik .....	59
Lampiran 7. Uji Normalitas.....	60
Lampiran 8. Uji Homogentas .....	61
Lampiran 9. Uji T .....	62
Lampiran 10. Tabel T .....	63
Lampiran 11. Jadwal Penelitian.....	64
Lampiran 12. Program Latihan.....	65
Lampiran 13. Daftar Hadir .....	147
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian.....	148

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Olahraga merupakan sebuah bagian yang tidak dapat dihilangkan dari kehidupan manusia. Olahraga merupakan bagian penting dalam menjaga atau memelihara kebugaran jasmani manusia. Pada perkembangannya, olahraga tidak hanya digunakan sebagai sarana untuk menjaga kebugaran, melainkan dapat menjadi salah satu sarana rekreasi ataupun sebagai sarana berprestasi. Salah satu olahraga yang populer di dunia yang penggemarnya berasal dari berbagai kalangan usia adalah olahraga bola basket.

Bola basket adalah sebuah olahraga permainan sederhana yang berkembang secara cepat dan mampu menarik banyak perhatian dalam ruang lingkup olahraga internasional maupun nasional. Permainan bola basket mampu menarik banyak perhatian karena bola basket mempunyai karakteristik permainannya yang atraktif sehingga menyajikan gerakan atau teknik yang dapat membuat penggemar olahraga bola basket terkesima, gerakan atau teknik yang dapat menarik perhatian salah satunya yaitu gerakan *dunk*. Olahraga bola basket merupakan cabang olahraga yang dimainkan oleh 2 tim yang terdiri dari 5 pemain inti dalam satu tim. Bola basket bertujuan untuk mencetak angka dengan cara memasukan bola ke keranjang lawan dan menjaga keranjang sendiri agar tim lawan tidak dapat mencetak angka. Pada pertandingan bola basket, tim yang mampu mencetak angka lebih banyak akan dinyatakan sebagai tim yang memenangkan pertandingan.

Bola basket memiliki gerakan atau teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain bola basket, berikut adalah teknik dasar dalam permainan bola basket menurut Oliver (2007: vi) yaitu terdapat lima macam teknik dasar pada bola basket seperti menembak bola (*shooting*), mengoper bola (*passing*), menggiring bola (*dribbling*), pertahanan, dan *rebounding*. Selain teknik dasar yang harus dikuasai, olahraga bola basket membutuhkan komponen fisik secara kompleks. Hal tersebut dikarenakan bola basket merupakan bentuk olahraga yang identik dengan ritme permainan cepat sehingga memerlukan perpaduan antara komponen fisik dan teknik yang baik. Komponen fisik yang berpengaruh dalam bola basket ialah kekuatan (*power*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), daya ledak (*explosive power*). Komponen fisik atau biomotor sebagai dasar kebutuhan seorang atlet untuk mencapai sebuah prestasi dalam bermain bola basket perlu diperhatikan, salah satu biomotor yang dibutuhkan dalam bola basket berdasarkan komponen fisik yaitu kelincahan (*agility*).

Kelincahan merupakan suatu kemampuan tubuh untuk mengubah arah dengan tetap mempertahankan kecepatan terbaiknya saat merespon suatu rangsangan. Menurut Bompa (1994) kelincahan merupakan perpaduan dari kecepatan, koordinasi bahkan kekuatan. Upaya dalam meningkatkan suatu kelincahan dalam permainan bola basket dibutuhkan suatu bentuk latihan yang tepat.

Latihan dilakukan dalam jangka waktu yang telah ditentukan dan melibatkan banyak variabel irama, fisiologis, psikologis, dan sosiologis. Menurut

Pekik (2002:11) Latihan merupakan suatu proses untuk mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai suatu mutu prestasi maksimal dengan diberikannya beban fisik dan mental. Menurut Sumiyarsono (2006: 11) tujuan dan sasaran latihan secara umum adalah membantu pelatih, pembina, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkap potensi, meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi. Berdasarkan pendapat beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan suatu proses kegiatan olahraga yang dilakukan secara sadar, sistematis, bertahap dan berulang-ulang, dengan waktu yang relatif lama untuk mencapai tujuan akhir dari suatu penampilan yaitu peningkatan prestasi yang optimal. Secara sederhana latihan dapat didefinisikan sebagai segala upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik, teknik maupun taktik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan alasan menambah jumlah beban latihan, waktu atau intensitasnya.

Berdasarkan pengamatan pada tim bola basket putra SMP Negeri 1 Mojokerto saat mengikuti kompetisi di Mojokerto melawan SMP Negeri 2 Kota Mojokerto, dalam situasi menyerang para pemain mengalami kesulitan atau kendala dalam melakukan teknik menyerang seperti *L Cut* atau *V Cut*, melepaskan diri dari penjagaan maupun bermanuver ketika melakukan serangan yang dapat berpengaruh dalam tercapainya tujuan pola penyerangan yang diinginkan oleh pelatih dan pada situasi bertahan *man to man defense* pemain sering kali tidak dapat melakukan penjagaan dengan baik yang dapat diartikan tidak dapat mengikuti pergerakan lawan yang dijaga sehingga memberikan peluang tim lawan

untuk mencetak nilai atau skor. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kurangnya variasi latihan untuk meningkatkan kelincahan serta kurangnya pemahaman tentang kelincahan oleh pelatih dan pemain. Latihan yang sesuai untuk meningkatkan kelincahan pemain basket salah satunya dengan metode *drill*.

Menurut Sudjana (1989:86) menjelaskan bahwa metode *drill* pada umumnya merupakan suatu metode latihan yang digunakan berulang-ulang secara bersungguh-sungguh dengan tujuan untuk memperkuat atau menyempurnakan keterampilan sehingga bersifat permanen. Latihan dengan metode drill memiliki berbagai macam variasi model seperti *shadow drill* dan *wall sit drill*. Dimana saat latihan *shadow drill* pelatih memberikan latihan kecepatan dengan sebuah rangsang yang dilakukan secara berpasangan dan berhadapan yang salah satu pelakunya sebagai penentu arah larinya dan pasangannya mengikuti arah larinya. Sedangkan pada latihan *wall sit drill* pemain dilatihkan dengan melakukan seperti duduk menempel pada dinding dengan atau tanpa beban tambah yang bertujuan untuk melatih ketahanan dan kekuatan otot. Pada permainan bola basket yang membutuhkan kelincahan, bentuk latihan *shadow drill* dan *wall sit drill* dapat menjadi suatu pilihan yang tepat untuk meningkatkan kelincahan.

Menurut Sumiyarsono (2006: 91) bahwa kelincahan atau *agility* adalah kemampuan seseorang untuk mengubah-ubah arahnya dengan tetap mempertahankan keseimbangan, kecepatan dan kekuatannya. Menurut Harsono (2018:50) mengatakan bahwa orang atau atlet yang lincah merupakan orang yang memiliki kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada

saat bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih tim bola basket putra SMP Negeri 1 Kota Mojokerto, dapat diketahui beberapa penyebab kurangnya kemampuan kelincahan tim bola basket putra SMP Negeri 1 Kota Mojokerto antara lain yaitu kurang sederhananya bentuk atau variasi latihan kelincahan, beban atau intensitas latihan kelincahan yang berlebihan, bentuk latihan yang membosankan dan kurangnya wawasan pelatih dalam menentukan bentuk latihan kelincahan sehingga dalam proses peningkatan kelincahan membutuhkan waktu yang relatif lama.

Dari permasalahan yang ada, perlu di cari model atau bentuk latihan yang dapat meningkatkan kelincahan tim bola basket putra SMP Negeri 1 Kota Mojokerto. Pada kenyataan yang ada bahwa komponen fisik yang baik sangat diperlukan seorang atlet untuk mencapai tingkat prestasi tertingginya. Salah satu komponen penting yang harus diperhatikan adalah kelincahan (*Agility*). Kurangnya pemahaman dan variasi bentuk latihan oleh pelatih tentang komponen fisik terutama dalam kelincahan dapat merugikan timnya karena komponen fisik atau biomotor tersebut adalah salah satu bagian yang berpengaruh besar pada kesiapan atlet dalam mencapai sebuah prestasi.

Berdasarkan permasalahan tersebut, perlu adanya model latihan yang tepat untuk meningkatkan kelincahan tim bola basket putra SMP Negeri 1 Kota Mojokerto. Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui pengaruh pemberian bentuk latihan *shadow drill* dan *wall sit drill* yang dilakukan berulang dan

bervariasi untuk meningkatkan kelincahan (*agility*) pemain. Berdasarkan latar belakang, peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul “**Pengaruh Latihan *Shadow Drill* dan *Wall Sit Drill* Terhadap Kelincahan Tim Bola Basket Putra SMP Negeri 1 Kota Mojokerto**”.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Kurangnya kemampuan dan pemahaman kelincahan dengan baik pada tim bola basket putra SMP Negeri 1 Kota Mojokerto.
2. Kurangnya model atau variasi latihan untuk meningkatkan kemampuan kelincahan pemain.
3. Seberapa besar pengaruh latihan *Shadow Drill* dan *Wall Sit Drill* terhadap kelincahan tim bola basket putra SMP Negeri 1 Kota Mojokerto.

## **C. Pembatasan Masalah**

Dari identifikasi masalah yang di atas, perlu adanya pembatasan masalah sehingga penelitian lebih mendalam pengkajiannya. Adapun pembatasan masalahnya adalah Pengaruh latihan *Shadow Drill* dan *Wall Sit Drill* terhadap kelincahan atlet tim bola basket putra SMP Negeri 1 Kota Mojokerto.

## **D. Rumusan Masalah**

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

1. Adakah pengaruh latihan *shadow drill* dan *wall sit drill* terhadap kelincahan tim bola basket putra SMP Negeri 1 Kota Mojokerto?

2. Bagaimana keefektifan dan keefesiensian latihan *shadow drill* dan *wall sit drill* untuk meningkatkan kelincahan tim bola basket putra SMP Negeri 1 Kota Mojokerto?

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dijabarkan di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *Shadow Drill* dan *Wall Sit Drill* terhadap kelincahan Tim Bola Basket Putra SMP Negeri 1 Kota Mojokerto.

### **F. Manfaat Penelitian**

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

1. Bagi Pelatih dan Guru

Menjadi acuan dan masukan pelatih bola basket sebagai program latihan untuk meningkatkan kelincahan atlet.

2. Bagi Atlet

Menjadi wawasan serta pemahaman kepada atlet tentang bimoto atau komponen fisik kelincahan.

3. Bagi Pembaca dan Masyarakat

Sebagai referensi untuk mahasiswa kepelatihan bola basket sebagai tugas maupun model latihan tentang kelincahan.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskriptif Teori**

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

Menurut Sumiyarsono (2002: 1) permainan bola basket merupakan jenis olahraga yang dimainkan dengan tangan. Permainan bola basket bertujuan untuk memasukan bola sebanyak-banyaknya ke keranjang lawan, serta menjaga lawan agar tidak memasukan bola ke keranjang sendiri. Sumiyarsono (2002: 1) menyatakan bahwa permainan bola basket dimainkan oleh 2 regu yang terdiri dari lima orang pemain di tiap regunya, dasar permainan bola basket adalah dengan cara lempar tangkap, menggiring dan menembak dengan luas lapangan 28 meter x 15 meter dapat terbuat oleh tanah, lantai dan papan kayu yang keras.

Menurut Oliver (2007: vi) bola basket adalah satu olahraga paling populer di dunia. Penggemar bola basket yang berasal dari berbagai kalangan usia mengatakan bahwa olahraga bola basket menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan. Keterampilan dasar seseorang dalam melakukan tembakan, umpan atau operan, *dribble*, *rebound*, serta kerja sama tim untuk menyerang dan bertahan adalah prasyarat agar berhasil dalam memainkan olahraga bola basket.

Bola basket adalah olahraga yang tidak hanya bergantung pada kemampuan teknik dan taktik namun komponen biomotor juga ikut serta dalam berlangsungnya kegiatan olahraga bola basket. Menurut Sumiyarsono (2006: 37)

yang dikutip dari Mandlikova dan Stove (1988: 10) menyatakan bahwa biomotor bola basket antara lain :

### 1. Power

Komponen biomotor power bukan merupakan bagian dari komponen dasar biomotor tetapi power merupakan hasil perpaduan dari beberapa komponen dasar biomotor yaitu komponen dasar kekuatan dan kecepatan. Komponen power adalah kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban dan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh.

### 2. Kekuatan

Kekuatan merupakan salah satu komponen dasar biomotor yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga. Pengertian kekuatan secara umum adalah suatu kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan selama berlangsungnya aktivitas.

### 3. Daya Tahan

Daya tahan dalam dunia olahraga sering dikenal sebagai kemampuan tubuh untuk melawan atau mengatasi kelelahan selama beraktivitas. Daya tahan dapat dibagi menjadi dua kelompok yaitu daya tahan anaerobik dan daya tahan aerobik. Daya tahan anaerobik yang berarti tanpa oksigen merupakan daya tahan yang mengacu pada sistem energi yang memungkinkan otot untuk bekerja dengan menggunakan energi yang telah tersimpan dalam tubuh, sedangkan daya tahan aerobik berarti dengan oksigen merupakan suatu kerja otot dan gerakan otot yang dilakukan menggunakan oksigen guna melepaskan energi dari bahan-bahan otot.

#### 4. Kecepatan

Kecepatan merupakan salah satu komponen dasar biomotor yang berperan dalam tercapainya prestasi seorang atlet. Pengertian kecepatan secara umum adalah suatu kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak dengan secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang.

#### 5. Kelincahan

Kelincahan merupakan biomotor yang terdiri dari beberapa komponen dasar. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah-ubah arah atau posisi tubuhnya dengan tetap mempertahankan kecepatan, keseimbangan dan kekuatannya.

#### 6. Kelentukan

Kelentukan merupakan salah satu bagian dari biomotor dasar yaitu fleksibilitas. Kelentukan adalah suatu kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi yang dipengaruhi oleh elastisitas otot, tendon dan ligamen.

#### 7. Koordinasi

Koordinasi merupakan salah satu biomotor yang berperan atas terciptanya kelincahan. Pengertian koordinasi adalah sebuah kemampuan tubuh untuk melakukan berbagai pola gerak dari beberapa bagian tubuh menjadi sebuah gerakan tunggal.

#### 8. Keseimbangan

Keseimbangan adalah suatu kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi atas setiap perubahan posisi tubuh, sehingga tubuh tetap stabil dan terkendali.

Keseimbangan dapat di bagi menjadi dua yaitu keseimbangan statis dan dinamis. Keseimbangan statis merupakan keseimbangan yang diperlukan saat tubuh dalam posisi diam seperti duduk atau berdiri, sedangkan keseimbangan dinamis merupakan keseimbangan yang dibutuhkan ketika tubuh dalam keadaan bergerak seperti berjalan, berlari atau berpindah dari satu titik ke titik lainnya.

Berdasarkan uraian dan pendapat para ahli di atas yang dimaksud dengan bola basket adalah jenis olahraga permainan menggunakan bola besar yang dimainkan oleh 2 regu yang tiap regunya terdiri dari 5 orang pemain yang masing-masing regu mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke keranjang lawan sebanyak mungkin dan menahan atau menjaga keranjang sendiri agar lawan tidak memasukan bola ke keranjang sendiri, kemampuan teknik dan taktik serta kemampuan biomotor yang baik dapat mempengaruhi keberhasilan dalam permainan bola basket. Komponen fisik yang dapat mempengaruhi kualitas permainan bola basket adalah power, kekuatan, ketahanan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, koordinasi dan keseimbangan.

## **2. Hakikat Latihan**

### **a. Pengertian Latihan**

Menurut Sumiyarsono (2006: 1) latihan merupakan proses perubahan ke arah yang lebih baik dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis anak latih. Keberhasilan proses latihan sangat tergantung dari kualitas latihan yang dilaksanakan, karena proses latihan merupakan perpaduan kegiatan dari berbagai faktor pendukung. Menurut Bompa (1994: 4) Latihan merupakan aktivitas olahraga yang dilakukan secara

sistematik dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran atau tujuan yang telah ditentukan. Menurut Pekik (2002:11) Latihan merupakan suatu proses untuk mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai suatu mutu prestasi maksimal dengan diberikannya beban fisik dan mental.

Pengertian latihan yang berasal dari istilah bahasa Inggris seperti *practise*, *exercise*, *training*, mempunyai makna berbeda-beda di setiap istilahnya yang jika diterjemahkan dalam bahasa Indonesia kata-kata tersebut semuanya mempunyai arti atau yang sama. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practise* adalah aktifitas yang dilakukan untuk meningkatkan keterampilan berolahraga. Pengeretian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah sebuah perangkat utama atau materi latihan yang diberikan dalam proses latihan yang bertujuan untuk menyempurnakan suatu gerakan. Pengertian latihan yang berasal dari kata *training* adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik yang sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai.

Berdasarkan uraian dan pendapat para ahli di atas yang dimaksud dengan latihan adalah suatu proses yang dilakukan secara berulang dan progresif dalam jangka waktu tertentu yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fungsi fisiologis, psikologis, keterampilan berolahraga serta untuk mencapai sasaran atau target yang telah ditentukan.

## **b. Tujuan dan Sasaran Latihan**

Menurut Sumiyarsono (2006: 11) tujuan dan sasaran latihan secara umum adalah membantu pelatih, pembina, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkap potensi, meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi.

Adapun 5 garis besar dari tujuan dan sasaran latihan, antara lain sebagai berikut :

(a) meningkatkan kualitas fisik secara umum dan menyeluruh, (b) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, (c) menambah dan menyempurnakan teknik, (d) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik dan pola permainan, serta (e) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding

## **c. Prinsip-Prinsip Latihan**

Prinsip-prinsip latihan adalah sebuah dasar, norma atau acuan yang harus diterapkan dan dilaksanakan secara simultan yang disesuaikan dengan keperluannya untuk mendukung upaya peningkatan kualitas latihan serta meminimalisir olahragawan dari bahaya cedera dan rasa sakit saat proses latihan berlangsung.

Menurut Sumiyarsono (2006: 15) prinsip latihan merupakan landasan konseptual sebagai acuan untuk merancang, melaksanakan, dan mengendalikan suatu proses berlatih-melatih. Lanjut Sumiyarsonon (2006: 15) ada 11 prinsip

yang dapat di terapkan selama proses berlatih-melatih, adapun prinsip tersebut adalah sebagai berikut :

#### 1) Prinsip Individual

Yang dimaksud dengan prinsip individual adalah setiap orang atau olahragawan memiliki kemampuan yang berbeda antara satu dan lainnya yang dapat diartikan bahwa setiap olahragawan memiliki potensi dan kemampuan yang berbeda-beda.

#### 2) Prinsip Adaptasi

Yang dimaksud dengan prinsip adaptasi adalah suatu kondisi tubuh manusia yang mampu beradaptasi terhadap lingkungan, hal ini menguntungkan dalam proses berlatih-melatih karena tubuh manusia dapat dipengaruhi dan diubah melalui proses latihan.

#### 3) Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Yang dimaksud dengan prinsip beban berlebih (*overload*) adalah suatu kondisi dimana beban latihan harus mencapai atau sedikit melampaui ambang rangsang, namun tidak boleh selalu melebihi ambang rangsang karena hal tersebut akan mengakibatkan rasa sakit dan latihan yang berlebih (*overtraining*) yang dapat memicu cedera.

#### 4) Prinsip Beban Besifat Progresif

Prinsip ini berkaitan dengan prinsip beban berlebih dikarenakan dengan adanya pemberian beban yang bersifat progresif atau meningkat berarti juga akan memberikan beban yang berlebih. Latihan bersifar progresif ialah latihan yang harus dilakukan secara kontinyu, bertambah dan berkembang.

#### 5) Prinsip Spesifikasi (Kekhususan)

Prinsip spesifikasi adalah suatu bentuk latihan yang dirancang khusus untuk suatu cabang olahraga yang setiap bentuk rangsangannya akan direspon secara khusus oleh olahragawan. Adapun hal yang harus di perhatikan dalam prinsip spesifikasi antara lain mencakup : (a) spesifikasi kebutuhan energi, (b) spesifikasi bentuk latihan, (c) spesifikasi pola gerak dan kelompok otot yang terlibat.

#### 6) Prinsip Latihan Bervariasi

Prinsip latihan bervariasi adalah suatu kondisi dimana pelatih memberikan atau menyusun program latihan yang bervariasi atau berbeda-beda dengan tujuan untuk menghilangkan atau menghindarkan olahragawan dari rasa bosan, keengganan dan keresahan yang dapat memicu kelelahan fisik maupun psikis.

#### 7) Prinsip Pemanasan Dan Pendinginan (*Warm Up* dan *Cooling Down*)

Prinsip pemanasan adalah suatu kegiatan berupa peregangan otot sesuai dengan kebutuhan olahraganya yang dilakukan untuk mengawali proses latihan. Prinsip pendinginan adalah suatu kegiatan berupa peregangan ringan yang bertujuan untuk menghantarkan proses secara fisiologis agar tubuh kembali dalam keadaan normal dengan perlahan dan tidak mendadak.;

#### 8) Prinsip Periodisasi (Jangka Panjang)

Prinsip periodisasi adalah suatu pentahapan dan penjabaran dari tujuan latihan secara keseluruhan. Tujuan akhir dari proses periodisasi ialah mencapai perstasi optimal, karena itu untuk mencapai prestasi terbaiknya diperlukan latihan dalam jangka waktu yang lama. Dalam pencapaian terbaiknya, olahragawan

memerlukan waktu latihan antara 8 sampai 12 tahun yang harus dilakukan secara teratur, intensif dan progresif.

#### 9) Prinsip Berkebalikan (Reservisibilitas)

Prinsip berkebalikan adalah suatu kondisi bila olahragawan berhenti dari aktivitas latihan yang akan berdampak secara langsung terhadap menurunnya keadaan fisik atau kondisi kebugaran tubuhnya secara otomatis. Adaptasi yang sudah dilakukan akan menurun bahkan dapat menghilang jika olahragawan tidak melakukan latihan secara berkelanjutan dan progresif.

#### 10) Prinsip Beban Moderat (Tidak Berlebihan)

Prinsip moderat adalah sebuah penyesuaian beban latihan terhadap perkembangan dan pertumbuhan olahragawan sehingga beban latihan tidak terlalu berat dan terlalu ringan karena jika beban terlalu ringan maka tidak akan memiliki dampak dari sebuah latihan dan jika beban terlalu berat dapat memicu cedera dan rasa sakit atau disebut *overtraining*.

#### 11) Prinsip Latihan Sistematis

Prestasi olahragawan bersifat labil dan sementara, sehingga prinsip latihan harus sistematis berkaitan dengan takaran (dosis) dan skala prioritas sasaran latihan. Setiap takaran atau dosis dan skala prioritas yang berbeda terhadap sasaran latihan yang akan diberikan dapat membantu proses adaptasi ke dalam organ tubuh secara berurutan sesuai dengan priodesasinya

### **3. Hakikat Kelincahan**

Menurut Sumiyarsono (2006: 33) bahwa komponen dasar dari biomotor olahragawan meliputi kekuatan, ketahanan, kecepatan, koordinasi dan fleksibilitas.

Adapun komponen lain yang merupakan perpaduan dari beberapa komponen sehingga membentuk istilah tersendiri, diantaranya adalah kelincahan yang merupakan gabungan dari kecepatan dan fleksibilitas dengan dukungan power yang merupakan gabungan atau hasil dari kekuatan dan kecepatan.

Menurut Widiastuti (2015: 137) bahwa *agility* atau kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Lanjut Widiastuti (2015: 137) menyebutkan bahwa kelincahan memiliki peranan penting bagi atlet untuk tercapainya kemampuan dan prestasi terbaiknya sehingga atlet sangat perlu memiliki, memelihara dan menjaganya dengan baik sehingga kemampuan kelincahan atau *agility* tetap menjadi kesatuan dengan kemampuan fisik lainnya.

Menurut Harsono (2018: 50) bahwa kelincahan tidak hanya menuntut kecepatan, akan tetapi juga dengan fleksibilitas dan keseimbangan yang baik sehingga atlet dapat bergerak dengan tepat tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya saat bergerak. Adapun unsur-unsur pembangun komponen kelincahan yaitu antara lain:

#### 1) Kecepatan

Kecepatan adalah salah satu bagian dari komponen biomotor yang turut berperan atas terciptanya komponen biomotor kelincahan. Komponen kecepatan merupakan komponen yang diperlukan hampir di setiap cabang olahraga, salah satunya cabang olahraga yang memerlukan adanya kecepatan adalah olahraga bola basket.

Menurut Sukadiyanto (2010:144) kecepatan adalah suatu kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang. Kecepatan dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk bereaksi terhadap rangsang dengan gerakan atau serangkaian gerakan dalam waktu sesingkat mungkin.

Kecepatan tidak akan lepas dari kata lari dan waktu. Kecepatan adalah pertandingan antara jarak (panjang lintasan) dan waktu (lamanya gerak). Bentuk atau arah latihan kecepatan dapat mencakup gerak *linear* dan *lateral*. Gerak linear berarti berlari secara lurus kedepan dan kebelakang, sedangkan gerak lateral berarti berlari secara menyamping ke arah kanan dan kiri dengan jarak tertentu.

## 2) Koordinasi

Koordinasi merupakan salah satu dari beberapa komponen yang berpengaruh atas terciptanya komponen kelincahan. Koordinasi adalah suatu kemampuan untuk melakukan gerakan secara bersamaan dengan tingkat kesulitan yang beragam. Menurut Sulistiyono (2017:100) mengatakan bahwa koordinasi merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan berbagai pola gerak dari beberapa organ bagian tubuh menjadi sebuah gerakan tunggal.

Koordinasi merupakan salah satu komponen biomotor yang diperlukan atlet guna untuk melakukan gerakan-gerakan atau ketangkasan dalam berolahraga. Koordinasi merupakan sebuah perpaduan dari dua atau lebih gerakan yang saling berkaitan dalam menciptakan atau menghasilkan suatu gerak yang dilakukan secara tepat dan efisien, sehingga dapat disimpulkan bahwa koordinasi merupakan kemampuan memadukan gerakan dalam menampilkan sebuah gerakan.

### 3) Kekuatan

Kekuatan merupakan salah satu komponen biomotor dasar yang berperan dalam terciptanya komponen biomotor kelincahan dan kekuatan merupakan salah satu komponen biomotor dasar yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga. Secara umum kekuatan adalah kemampuan kerja otot untuk menerima suatu beban dalam berlangsungnya suatu aktivitas.

Menurut Pekik (2002:66) kekuatan merupakan sebuah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan. Kekuatan merupakan daya penggerak dalam setiap aktivitas fisik dan mempunyai peran penting untuk melindungi atlet dari kemungkinan terjadinya cedera selama beraktivitas atau berolahraga.

Setiap cabang-cabang olahraga membutuhkan kekuatan yang sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga tersebut, untuk itu komponen biomotor kekuatan dapat dirinci menjadi 3 bentuk kekuatan. Antara lain yaitu :

#### 1. Kekuatan maksimum

Kekuatan maksimum adalah gaya atau tenaga terbesar yang dapat dihasilkan oleh otot yang berkontraksi dan tidak berpengaruh dengan cepat tidaknya gerakan yang dilakukan atau seberapa lama gerakan itu dapat dilakukan.

#### 2. Kekuatan elastis (*power*)

Kekuatan elastis adalah sebuah kemampuan otot untuk berkontraksi dengan cepat terhadap sebuah beban. Kekuatan elastis atau *power* merupakan perpaduan dari kecepatan kontraksi dan kecepatan gerak.

### 3. Daya tahan kekuatan

Daya tahan kekuatan adalah kemampuan kerja otot untuk terus menerus menggunakan daya dalam menghadapi tingkat kelelahan. Daya tahan kekuatan merupakan perpaduan dari kekuatan dan lamanya suatu gerakan.

Berdasarkan uraian dan pendapat para ahli di atas yang dimaksud dengan kelincahan adalah sebuah komponen biomotor yang dihasilkan dari perpaduan komponen kekuatan, kecepatan, fleksibilitas dan koordinasi yang didukung oleh power, jika perpaduan komponen yang membentuk kelincahan tersebut dilatihkan secara bertahap dan berkelanjutan akan menghasilkan power dan atau kelincahan. Baik dan buruknya kelincahan atau *agility* atlet dapat mempengaruhi gerakan-gerakan yang akan dilakukan atlet tersebut dan kelincahan merupakan komponen yang harus dimiliki, dipelihara dan dijaga agar atlet dapat mencapai prestasi serta kemampuan terbaiknya.

### 4. Hakikat *Drill*

Menurut Sagala (2004: 217) bahwa metode *drill* merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menciptakan kebiasaan tertentu yang juga digunakan untuk memperoleh ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan teknik dasar. Lanjut menurut Sudjana (1989:86) menjelaskan bahwa metode *dril* pada umumnya merupakan suatu metode latihan yang digunakan berulang-ulang secara bersungguh-sungguh dengan tujuan untuk memperkuat atau menyempurnakan keterampilan sehingga bersifat permanen.

Menurut Sugiyanto (1993:371) dalam pendekatan *drill* atlet melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan apa yang diinstruksikan pelatih dan melakukannya

secara berulang yang bertujuan agar terjadi otomatisasi gerakan. Oleh demikian sehingga perlu disusunnya urutan pembelajaran yang baik dan tepat agar atlet terlibat aktif dan memperoleh hasil yang maksimal. Metode *drill* mempunyai kelebihan dan kelemahan, kelebihan metode *drill* antara lain ialah : (1) Pembentuk kebiasaan yang dilakukan dengan mempergunakan metode ini akan menambah ketepatan dan kecepatan pelaksanaan, (2) pemanfaatan kebiasaan-kebiasaan tidak memerlukan banyak konsentrasi dalam pelaksanaannya, (3) pembentukan kebiasaan membuat gerakan-gerakan yang kompleks, gerakan yang rumit menjadi otomatis dapat dilakukan. Kelemahan metode *drill* antara lain ialah : (1) Dapat menghambat bakat dan inisiatif atlet atau anak didik. (2) latihan yang dilakukan berulang-ulang dapat menimbulkan rasa bosan atau terasa monoton bagi pelaksananya, (3) membentuk kebiasaan yang kaku karena atlet dituntut untuk melakukan gerak yang sama, (4) dapat memicu munculnya verbalisme karena atlet lebih banyak dilatih untuk menghafal dan dituntut untuk melakukannya secara otomatis.

*Shadow Drill* dan *Wall Sit Drill* merupakan proses peningkatan komponen kelincahan yang akan dilakukan secara berulang-ulang dengan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan komponen kelincahan pada atlet sehingga terbentuknya otomatisasi komponen kelincahan yang bersifat permanen. Di dalam latihan *Shadow Drill* dan *Wall Sit Drill*, atlet mengikutinya sesuai dengan program yang telah ditentukan oleh pelatih.

## **5. Hakikat *Shadow Drill***

Menurut Dawes dan Roozen (1961:105) latihan shadow drill adalah suatu bentuk latihan yang bertujuan untuk melatih membaca pola pergerakan lawan. Latihan shadow drill dilakukan dengan dua orang saling berhadapan di antara cone yang sudah di tentukan. Satu dari atlet mengasumsikan peran sebagai pemimpin, sedangkan atlet lainnya harus mengikuti atau meniru gerakan pemimpinnya. Latihan shadow drill dapat disimpulkan bahwa atlet harus bereaksi terhadap setiap gerakan orang lain sehingga dalam latihan shadow drill memunculkan persaingan yang membuat atlet akan lebih bekerja keras saat terlibat persaingan.

Dalam olahraga bola basket, kelincahan sangatlah penting dan salah satu bentuk latihan yang tepat untuk meningkatkan kelincahan adalah *shadow drill* dikarenakan di dalam latihan *shadow drill* mencakup komponen biomotor kecepatan, koordinasi, reaksi dan kekuatan yang berperan dalam terciptanya komponen biomotor kelincahan.

Dalam latihan *shadow drill* mekanisme latihan yang dilakukan adalah dengan berlari secara linear atau berlari secara lurus kedepan atau belakang dan berlari secara lateral atau berlari secara menyamping ke kanan dan ke kiri. Latihan *shadow drill* ini menggunakan lintasan lari dengan beragam jarak yang sudah di tandai dengan *cone* dan atlet harus berlari secara berututan atau secara acak melewati *cone* yang tersedia.

## **6. Hakikat Wall Sit Drill**

Menurut Palguna, Dkk. (2018:50) *Wall sit drill* merupakan sebuah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan ketahanan kekuatan otot dan keseimbangan. Dalam latihan *wall sit drill*, perkenaan otot yang dilatih adalah bagian otot-otot tungkai bawah. Latihan *wall sit drill* dilakukan dengan cara seperti duduk menempel di dinding dengan lekukan lutut membentuk 90 derajat.

*Wall sit drill* akan dilakukan dengan tambahan beban atau tanpa tambahan beban dan dilakukan dalam jarak waktu 15 detik sampai 30 detik. *Wall sit drill* adalah latihan yang tepat untuk membantu meningkatkan komponen biomotor kelincahan dikarenakan latihan *wall sit drill* mencakup latihan kekuatan dan keseimbangan yang berperan dalam terciptanya kelincahan.

## **7. Karakteristik Siswa SMP**

*Adolescence* berasal dari bahasa latin yang di ambil dari kata *adolescencia* dan berartikan masa muda. Dalam perkembangan lebih lanjut, istilah *adolescence* sesungguhnya memiliki artian yang mencakup keadaan mental, emosional, sosial dan fisik seseorang. Siswa Sekolah Menengah Pertama atau SMP termasuk dalam usia remaja. Usia atau masa remaja ialah suatu periode transisi dari masa awal anak hingga dewasa yang dapat diartikan jika masa remaja ialah sebuah jembatan dari masa anak-anak menuju masa dewasa.

Secara umum, masa remaja dapat didefinisikan sebagai suatu tahap perkembangan individu yang dimana remaja mengalami perkembangan berupa psikologis, biologis, moral serta keagamaan. Anak SMP dapat dikategorikan dalam masa remaja awal yang mempunyai ciri-ciri sebagai berikut :

### **a. Ciri Fisik atau Biologis**

Pada saat seorang anak memasuki masa remaja awal akan ditandai dengan masa pubertas yaitu dengan terjadinya menstruasi pada remaja perempuan dan perubahan suara pada remaja laki-laki.

### **b. Ciri Psikologis**

Secara umum, dapat dilihat dari sisi psikologis seorang remaja akan memiliki ciri sebagai berikut :

- Kegelisahan.
- Pertentangan.
- Imajinasi.
- Aktivitas Berkelompok.
- Rasa ingin tau atau ingin mencoba hal baru.

Ciri-ciri penting pada masa remaja usia SMP adalah sebagai berikut :

- Ingin mencari identitas diri.
- Merasa lebih dekat dengan teman sebaya.
- Lebih banyak memikirkan penampilan dan mempunyai imajinasi yang abstrak dan semakin berkembang termasuk berimajinasi mengenai hal yang berkaitan dengan *sex*.
- Memiliki daya tarik terhadap lawan jenisnya.

## **8. Profil Sekolah SMP Negeri 1 Kota Mojokerto.**

SMP Negeri 1 Kota Mojokerto adalah Sekolah Menengah Pertama Negeri tertua di Kota Mojokerto yang merupakan sekolah peninggalan dari zaman pemerintahan Hindia Belanda. SMP Negeri 1 Kota Mojokerto yang mempunyai panggilan Spensa berdiri pada tahun 1926 dengan nama sekolah Jerman Hindia Belanda yang setara dengan tingkat SLTP. Pada tahun berdirinya, SMP Negeri 1 Kota Mojokerto dipimpin oleh Bloeme Hari sebagai Kepala Sekolah yang menjabat selama 16 tahun mulai dari tahun 1926 hingga tahun 1942.

Pada masa pendudukan Jepang, tahun 1942 hingga tahun 1945, nama Sekolah Jerman Hindia Belanda berubah nama menjadi Sekolah Jerman Jepang. Pada tahun 1945, Sekolah Jerman Jepang dirubah menjadi Sekolah Menengah Pertama yang digunakan hingga saat ini meskipun sempat berubah nama lagi menjadi Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama.

SMP Negeri 1 Kota Mojokerto merupakan salah satu sekolah favorit tujuan siswa Sekolah Dasar (SD) untuk melanjutkan jenjang pendidikannya. Sekolah yang menjadi perintis dan menyandang status Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional atau RSBI satu-satunya di Kota Mojokerto adalah SMP Negeri 1 Kota Mojokerto. Selain terkenal dengan kualitas akademiknya, SMP Negeri 1 Kota Mojokerto juga terkenal baik dalam menyaring atau membina atlet berprestasi dalam kegiatan Non-Akademik salah satunya dalam olahraga Bola Basket yang sering kali mendapatkan juara dalam berbagai kompetisi dalam atau luar kota.

Hingga saat ini, SMP Negeri 1 Mojokerto masih tetap menjadi salah satu primadona dalam dunia pendidikan. Sekolah yang beralamat di Jl. Gajah Mada No. 13 yang saat ini dipimpin oleh Bapak Mulib, S.Pd., M.Pd. tetap konsisten dalam menjaga dan meningkatkan kualitas akademik maupun non akademik sehingga masih menjadi primadona.

## **B. Penelitian Yang Relevan**

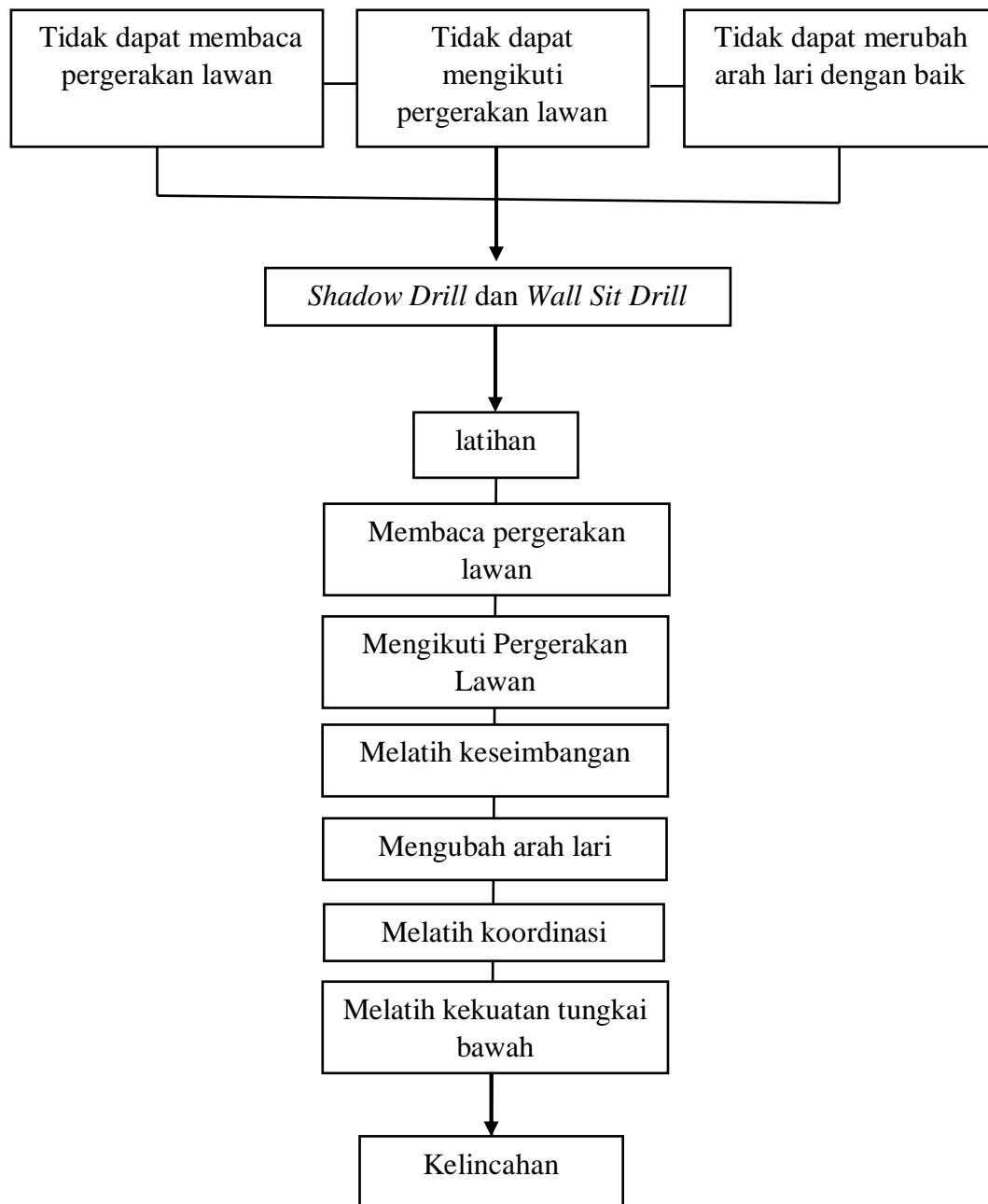
Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang memiliki kesamaan pada variabel bebas atau variabel terikatnya yaitu sebagai berikut :

1. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ambia Roza (2014) dengan judul : Pengaruh Latihan Shadow Drill Terhadap Hasil Kecepatan Pemain Basket SMAN Handayani Pekanbaru. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode penelitian eksperiment dengan pemilihan populasi dan sampel menggunakan teknik sampling. Penelitian ini menggunakan *Pretest-Posttest Group Control Design* dengan instrumen test Lari Cepat 50 Yard. Uji hipotesis menggunakan uji *t-test* dengan hasil pengujiannya menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan latihan *Shadow Drill* terhadap kecepatan. Hal tersebut dapat ditunjukkan dengan hasil data sebagai berikut : jumlah data *pretest* adalah 75,11 dengan nilai rata-rata sebesar 6,26 dan jumlah *posttest* adalah 69,15 dengan nilai rata-rata sebesar 5,75. Kemudian dilakukan analisis dengan uji-t yang menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 6,928 dan  $t_{table}$  sebesar 1,782. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa  $t_{hitung} > t_{table}$  maka terdapat pengaruh yang signifikan latihan *shadow drill* terhadap kecepatan.

2. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Isa Khusnawan (2015) dengan judul : Hubungan Kecepatan Lari Dan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra Di SMA Negeri 2 Banguntapan Kabupaten Bantul. Penelitian ini metode korelasional dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Pemilihan populasi dan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling atau disebut penelitian populasi. Instrumen tes dalam penelitian ini menggunakan lari 60 meter untuk tes kecepatan, doging run untuk tes kelincahan, tes menggiring bola dari *AAHPERD basketball control dribbling test* untuk tes kemampuan menggiring bola. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler bolabasket putra di SMA N 2 Banguntapan Bantul, dengan nilai  $r_{x1.y} = 0,718 > r(0.05)(18) = 0,444$ . Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler bolabasket putra di SMA N 2 Banguntapan Bantul, dengan nilai  $r_{x2.y} = 0,792 > r(0.05)(18) = 0,444$ . Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler bolabasket putra di SMA N 2 Banguntapan Bantul, dengan harga F hitung  $17,332 > F (2;16;0,05)$  yaitu 3,634, dan  $R_{y(x1.x2)} = 0,827 > R(0.05)(18) = 0,444$ .

### C. Kerangka Berfikir

Berdasarkan kajian pustaka dapat dibuat kerangka berpikir sebagai berikut :



Gambar 1. Bagan kerangka berpikir

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang terdapat pada ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 1 Mojokerto. Selain membutuhkan sarana dan prasarana yang mendukung, olahraga bola basket harus variatif dan tepat

dalam merancang program latihan. Beban dan variasi latihan merupakan salah satu pendukung untuk tercapainya tujuan dalam latihan. Dalam hasil observasi yang sudah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kurangnya kemampuan atau tingkat kelincuhan tim bola basket putra SMP Negeri 1 Mojokerto.

Membuat program latihan yang sesuai dengan target yang ingin dicapai akan sangat membantu untuk meningkatkan atau mencapai sebuah prestasi. Beban dan variasi latihan bertujuan agar tidak timbul atau munculnya rasa jenuh pada saat proses latihan. *Shadow Drill* dan *Wall Sit Drill* merupakan salah satu model latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas kelincuhan atlet serta mempunyai beban dan variasi bermacam-macam. Dalam latihan model tersebut diharapkan tim bola basket putra SMP Negeri 1 Kota Mojokerto dapat meningkatkan kualitas kelincuhan sehingga secara tidak langsung dapat meningkatkan kualitas teknik dan taktik atlet.

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

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

1. Adanya pengaruh yang signifikan latihan *Shadow Drill* dan *Wall Sit Drill* terhadap kelincuhan tim bola basket putra SMP Negeri 1 Kota Mojokerto.
2. Latihan *Shadow Drill* dan *Wall Sit Drill* efektif dan efisien untuk meningkatkan kelincuhan tim bola basket putra SMP Negeri 1 Kota Mojokerto.

### BAB III

#### METODE PENELITIAN

##### A. Desain Penelitian

Metode penelitian ini adalah penelitian semu atau tidak murni, karena sampel tidak dikarantina. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki kemungkinan sebab akibat dengan cara mengenakan pada satu atau lebih kelompok eksperimental Narbuko (2007: 51). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*One Group Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang diawali dengan adanya *pretest* sebelum dilakukannya perlakuan dan diakhiri dengan adanya *posttest*. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat karena terdapat perbandingan sebelum mendapat perlakuan. Penelitian ini akan membandingkan hasil yang didapat dari hasil *pretest* dan *posttest* kemampuan komponen kelincahan pada tim bola basket putra SMP Negeri 1 Kota Mojokerto. Adapun rumus dan desain penelitiannya sebagai berikut :

$$\boxed{O1 \ X \ O2}$$

Gambar 2. Rumus *One Group Pretest-Posttest Design*

Keterangan :

O1 : *Pretest*

X : *Treatment* atau perlakuan

O2 : *Posttest*



Gambar 3. Desain Penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*

Keterangan :

*P* : Populasi

*Pretest* : Tes kemampuan kelincahan sebelum diberikan perlakuan

*Treatment* : Perlakuan *Shadow Drill* dan *Wall Sit Drill*

*Posttest* : Tes kemampuan kelincahan setelah diberikan perlakuan

## **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Menurut Narbuko (2007: 118) Variabel penelitian adalah kondisi atau serenterinsik yang diperoleh penelitian dimanipulasikan, dikontrol atau diobservasikan dalam suatu penelitian. Variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang akan menjadi objek pengamatan penelitian, jadi variabel penelitian meliputi faktor-faktor yang berpengaruh dalam peristiwa atau gejala yang diteliti.

Variabel penelitian ditentukan oleh landasan teoritisnya dan dijelaskan oleh hipotesis penelitian. Oleh karena itu apabila landasan teoritis penelitian berbeda akan berbeda pula variabelnya.

Definisi operasional adalah definisi yang didasarkan atas sifat-sifat yang bisa diamati. Variabel penelitian adalah suatu atribut, nilai atau sifat dari seseorang. Objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2010:38).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh atau dampak dari latihan *shadow drill* dan *wall sit drill* terhadap kelincahan tim bola basket putra SMP Negeri 1 Kota Mojokerto. Dalam penelitian ini akan dilihat seberapa besar pengaruhnya latihan *shadow drill* dan *wall sit drill* terhadap kelincahan.

### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

Menurut Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010: 80). Sedangkan sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono. 2010: 81).

Pengambilan sampel pada penelitian adalah menggunakan teknik sampling jenuh, yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2010: 85). Dalam penelitian ini menggunakan populasi tim bola basket putra SMP Negeri 1 Kota Mojokerto berjumlah 12 atlet putra yang akan mendapatkan perlakuan.

Langkah pertama pada penelitian ini adalah melakukan *pretest* pada pertemuan pertama yaitu pemain harus melakukan *Illinois Agility Run Test* dengan semaksimal mungkin, lalu kemudian hasil tersebut di klasifikasikan sesuai norma yang ada. Dengan hasil *pretest* yang sudah diperoleh dapat digunakan sebagai pembandingan atau bukti untuk mengetahui hasil perlakuan setelah dilakukan *posttest* di akhir pertemuan.

### **D. Waktu dan Tempat Penelitian**

Waktu Waktu pengambilan data pretest akan disesuaikan dengan jadwal latihan peserta. Setelah dilaksanakannya pretest kemudian dilaksanakan latihan atau treatment atau perlakuan yang dilakukan sesuai dengan jadwal latihan peserta yaitu seminggu tiga kali pada hari senin, rabu dan jumat yang bertempat

dilapangan bola basket SMP Negeri 1 Kota Mojokerto setiap pukul 15.00 – 17.00 WIB.

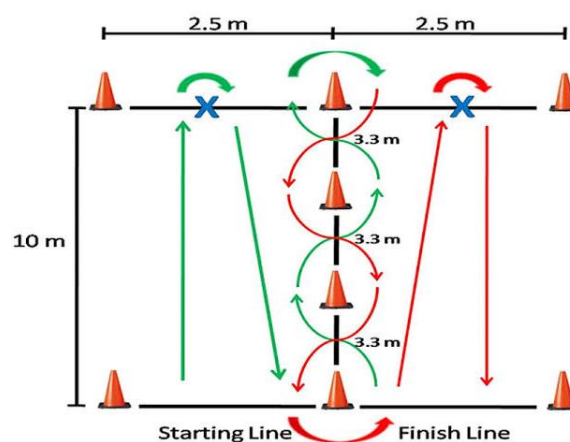
*Treatment* dilaksanakan sebanyak 16 (enam belas) kali pertemuan. Proses latihan selama 16 kali pertemuan tersebut sudah dapat dikatakan terlatih, sebab sudah ada peningkatan. *Post Test* akan dilaksanakan setelah masa atau waktu pertemuan latihan atau *treatment* sudah terpenuhi.

## E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

### 1. Instrument Penelitian

Instrumen adalah suatu metode yang dilakukan dalam penelitian. Instrumen penelitian bertujuan untuk mempermudah dalam proses penelitian agar mendapatkan data penelitian secara cermat dan sistematis. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Illinois Agility Run Test* dengan nilai validitas sebesar 0,82 dan reliabilitasnya sebesar 0,93 (Nurhasan, 2000:34). Dalam melakukan *Illinois Agility Run Test* probandus diberikan kesempatan sebanyak dua kali dan akan dicatat waktu terbaiknya.

Gambar 4. *Illinois Agility Run Test*



Sumber : NSCA (2008:5-6) *Perform Training : Illinois Agility Run Test*

## **2. Teknik pengumpulan data**

Proses pengumpulan data dalam suatu penelitian sangat penting, karena hasil yang diperoleh dari pengukuran dapat dilihat gejala atau perkembangan yang terjadi pada sampel yang diteliti. Teknik pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan *Illinois Agility Run Test*. Data yang akan diperoleh dari penelitian ini adalah data *pretest* dan *posttest* tingkat kelincahan dalam bentuk waktu.

## **F. Teknik Analisis Data**

Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data tersebut. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-t yaitu dengan membandingkan rerata (*mean*) antara *pretest* dengan *posttest* dari *shadow drill* dan *wall sit drill* terhadap kelincahan. Sebelum dilakukan uji hipotesis, maka didahului dengan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis lebih baik karena itu diperlukan uji prasyarat terlebih dahulu yang meliputi uji normalitas dan homogenitas data.

### **1. Uji Instrumen**

#### **a. Uji Validitas dan Reliabilitas**

Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang harus diukur. (Sugiyono, 2010: 121) suatu instrumen dikatakan sah apabila instrumen tersebut dapat mengukur apa yang hendak diukur. Apabila tes secara logis dan akal sehat tes dapat mengukur komponen –

komponen dari suatu keterampilan yang sedang diukur, dapat ditegaskan bahwa tes tersebut termasuk *logical validity*. Validitas dalam penelitian ini akan menggunakan acuan validitas sesuai dengan instrumen yang digunakan.

Menurut Sugiyono (2010: 121) instrument yang reliabel adalah instrument yang apabila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Lebih lanjut menurut Sugiyono (2010:122) instrument yang reliabel belum tentu valid. Reliabilitas merupakan syarat mutlak untuk menguji validasi instrument. Walaupun instrument yang valid umumnya pasti reliabel, tetapi pengujian realibilitas instrument perlu dilakukan. Reliabilitas dalam penelitian ini akan menggunakan acuan reliabilitas sesuai dengan instrumen yang digunakan.

Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kelincahan adalah menggunakan instrumen *Illinois Agility Run Test* dengan nilai koefisien validitasnya sebesar 0,82 dan dengan nilai koefisien reliabilitasnya sebesar 0,93 (Nurhasan, 2000:34).

## **2. Uji Prasyarat Analisis**

### **a. Uji Normalitas**

Uji Menurut (Ikhwan. 2018:36) Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah tidak lain mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan di analisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Uji normalitas dilakukan menggunakan *Kolmogorov – Smirnov* dan *Shapiro-Wilk* test dengan bantuan SPSS 16.

Menurut metode Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk, metode pengujian adalah sebagai berikut :

- 1) Jika sampel berskala besar atau lebih dari 50 maka yang digunakan adalah tabel uji *Kolmogorov – Smirnov*.
- 2) Jika sampel berskala kecil atau kurang dari 50 atau sama dengan 50 maka yang digunakan adalah tabel uji *Shapiro – Wilk*.
- 3) Jika signifikan di bawah 0,05 berarti data yang akan di uji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal.
- 4) Jika signifikansi di atas 0,05 berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara data yang akan di uji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal.

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

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui hasil yang diambil dari pretest dan posttest mempunyai varians data yang sama atau tidak. Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan *Levene Test* dari data pretest dan posttest menggunakan bantuan program SPSS 16.

### **3. Uji Hipotesis**

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 16 yaitu dengan membandingkan hasil data *pretest* dengan *posttest*. Apabila nilai  $t_{hitung}$  lebih kecil dari  $t_{table}$  maka  $H_a$  diterima. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS 16.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Lokasi dan Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tim bola basket putra SMP Negeri 1 Kota Mojokerto. Lokasi latihan dilakukan di lapangan bola basket SMP Negeri 1 Kota Mojokerto dan GOR Majapahit Kota Mojokerto. *Pretest* atau tes awal dilaksanakan pada tanggal 18 November 2019 sedangkan *posttest* dilakukan pada tanggal 27 Desember 2019. Waktu *pretest* dan *posttest* dilakukan pada pukul 15.00 WIB sampai dengan 17.00 WIB. Pemberian perlakuan atau *treatment* dilakukan sebanyak 16 (enam belas) kali pertemuan, dengan frekuensi 3 (tiga) kali dalam satu minggu, yaitu hari Senin, Rabu, Jumat pada pukul 15.00 WIB sampai dengan 17.00 WIB.

Subjek penelitian ini adalah pemain bola basket putra SMP Negeri 1 Kota Mojokerto yang berjumlah 12 (dua belas) peserta, kemudian keseluruhan subjek dikenakan *pretets* dan *posttest* menggunakan *Illinois Agility Run Test*.

#### B. Hasil Penelitian

Pengumpulan data menggunakan *Illinois Run Agility Test*. *Pretest* bertujuan untuk mencari data awal sebelum dilakukannya *treatment* atau perlakuan dan akan di bandingkan dengan hasil *posttest*, dengan demikian diperoleh data dalam melakukan *Illinois Agility Run Test* saat *pretest* dan *posttest*. Hasilnya dapat dilihat dalam tabel berikut :

Tabel 1. Data Hasil *Pretest* dan *Posttest Illinois Agily Run Test*.

NO.	HASIL DATA	
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	17,6	15,4
2	17,1	16,1
3	17,4	17,1
4	17,5	16,1
5	17,6	16,4
6	18,2	16,9
7	17	15,9
8	18,3	17,2
9	18,7	17,1
10	19,7	17,5
11	18,3	17,6
12	19	17,9
<b>Rata-Rata</b>	<b>18,0333</b>	<b>16,7667</b>
<b>SD</b>	<b>0,81613</b>	<b>0,77381</b>
<b>Minimal</b>	<b>17</b>	<b>15,4</b>
<b>Maksimal</b>	<b>19,7</b>	<b>17,9</b>
<b>Jumlah</b>	<b>216,4</b>	<b>201,2</b>

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil pretest nilai minimal = 17, nilai maksimal = 19.7, rata-rata (*mean*) = 18,0333 dengan simpang baku (*std. Devination*) = 0.81613, sedangkan untuk posttest nilai minimal = 15,4, nilai maksimal = 17,9, rata-rata (*mean*) = 16,7667 dengan simpang baku (*std. Devination*) = 0,77381. Secara rinci dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

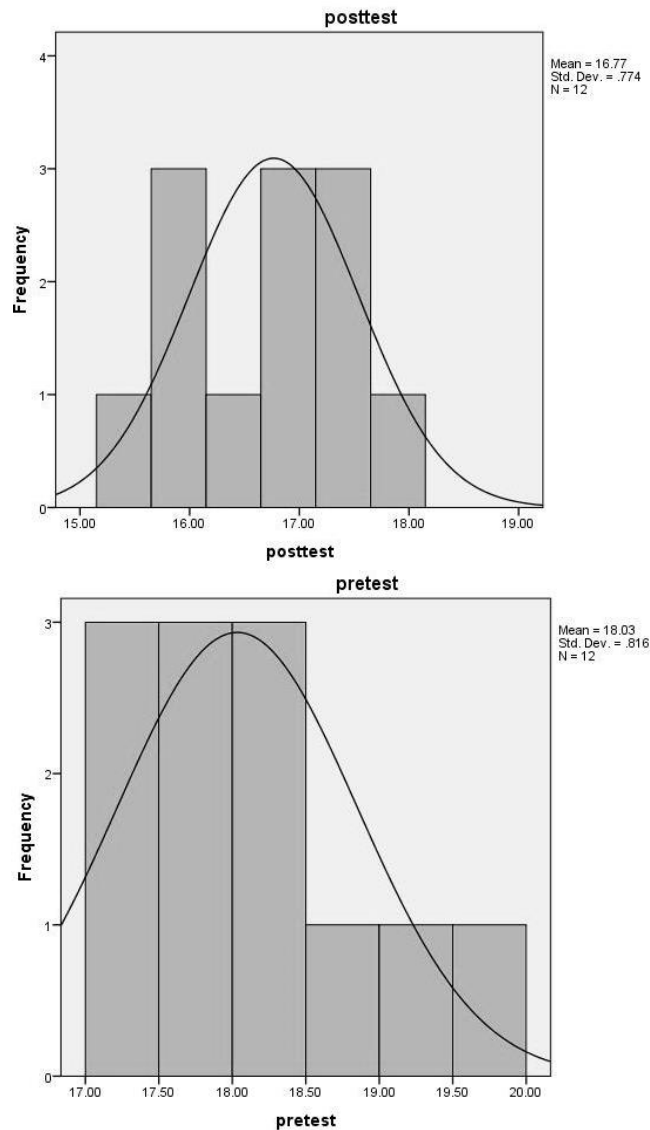
Tabel 2. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Latihan *Shadow Drill* dan *Wall Sit Drill*

<b>Data Statistik</b>	<b>Pretest</b>	<b>Posttest</b>
Rata-rata (mean)	18,0333	16,7667
Median	17,9000	17,0000
Variansi	0,666	0,599
Standar deviasi	0,81613	0,77381
Jangkauan	2,70	2,50
Minimal	17	15,4
Maksimal	19,7	17,9
Total (sum)	216,4	201,2

Berikut merupakan data perolehan *pretest* dan *posttest Illinois Agility Drill*

bila data ditampilkan dalam bentuk tabel grafik :

Tabel 3. Grafik *Pretest* dan *Posttest*



### C. Hasil Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan. Sebelum analisis data dilakukan, maka perlu uji instrumen yang meliputi uji validitas dan uji reliabilitas, serta dengan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas dan

homogenitas. Hasil uji instrumen, uji prasyarat dan uji hipotesis dapat dilihat sebagai berikut :

## **1. Uji Instrumen**

### **a. Uji Validitas dan Reliabilitas**

Uji validitas dimaksudkan untuk mengetahui kesahihan atau validnya suatu instrumen yang digunakan untuk mengukur apa yang akan di ukur. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kelincahan adalah menggunakan instrumen *Illinois Agility Run Test* dengan nilai validitasnya sebesar 0,82 (Nurhasan, 2000:34). Instrumen *Illinois Agility Run Test* dapat dinyatakan valid karena nilai validitas instrumennya sebesar 0,82 yang termasuk dalam Kriteria Validitas Sangat Tinggi.

Uji reliabilitas dimaksudkan untuk mengetahui keandalan dan konsistensi dari alat ukur untuk menghasilkan data yang ajeg jika digunakan berkali-kali. Dalam uji realibilitas suatu alat ukur atau instrumen telah ditentukan derajat realibilitasnya dengan skala 0.0-1. Menurut Ismaryati (2006 : 31) bahwa nilai atau derajat reliabilitas suatu alat ukur dinyatakan bagus jika derajat atau nilainya mendekati 1,00 (satu).

Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kelincahan adalah menggunakan instrumen *Illinois Agility Run Test* dengan nilai reliabilitasnya sebesar 0,93 (Nurhasan, 2000:34). Instrumen *Illinois Agility Run Test* dapat dinyatakan reliabel karena nilai reliabilitas instrumennya sebesar 0,93 yang termasuk dalam Kriteria Reliabilitas Sangat Tinggi.

## 2. Uji Prasyarat Analisis

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak.. Perhitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk*. Dikarenakan sampel kurang dari 50 maka tabel yang digunakan adalah *Shapiro Wilk*, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 16*. Hasilnya sebagai berikut :

Tabel 4. Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Test	.202	12	.189	.940	12	.503
Post Test	.167	12	.200*	.955	12	.708

\*. This is a lower bound of the true significance.  
a. Lilliefors Significance Correction

Menurut metode *Kolmogorov – Smirnov* dan *Shapiro – Wilk*, metode pengujian adalah sebagai berikut :

- 1) Jika sampel berskala besar atau lebih dari 50 maka yang digunakan adalah uji *Kolmogorov – Smirnov*.
- 2) Jika sampel berskala kecil atau kurang dari 50 atau sama dengan 50 maka yang digunakan adalah uji *Shapiro – Wilk*.
- 3) Jika signifikan di bawah 0,05 berarti data yang akan di uji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal.

4) Jika signifikansi di atas 0,05 berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara data yang akan di uji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal.

Dari tabel diatas diperoleh hasil analisis uji normalitas *Kolmogorov Smirnov* dan *Shapiro – Wilk* dengan hasil *pretest* memiliki nilai *Sig.* sebesar 0,503. Dengan demikian, nilai *pretest* lebih besar dari 0,05 maka tidak ada perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji, sehingga data *pretest* ini berkontribusi normal. Sedangkan hasil *posttest* memiliki nilai *Sig.* sebesar 0,708. Dengan demikian, nilai *posttest* lebih besar dari 0,05 maka tidak ada perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji, sehingga data *post test* ini berkontribusi normal.

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

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika  $p > 0,05$ , maka tes dinyatakan homogen, jika  $p < 0,05$ , maka tes dinyatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 5. Uji homogenitas  
**Test of Homogeneity of Variances**

Hasil

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.005	1	22	.946

Dari tabel di atas dapat dilihat jika nilai sig.  $p > 0.946 > 0.05$ , maka dapat disimpulkan bahwa data bersifat homogen. Dikarenakan data bersifat homogen maka analisis dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

### 3. Uji Hipotesis

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang dilakukan. Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis pertama yang berbunyi “Adanya pengaruh yang signifikan latihan *shadow drill* dan *wall sit drill* terhadap kelincahan tim bola basket putra SMP Negeri 1 Kota Mojokerto”, berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Apabila hasil analisis menunjukkan peningkatan yang signifikan maka latihan *Shadow drill* dan *Wall Sit Drill* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kelincahan (*Agility*). Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai *sig.* lebih kecil dari 0,05 (*Sig.* < 0.05). Adapun syarat uji hipotesis yaitu sebagai berikut :

- a. Jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$  maka  $h_0$  diterima dan  $h_a$  tidak diterima.
- b. Jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka  $h_0$  tidak diterima dan  $h_a$  diterima.

Keterangan :

$H_0$  : Tidak ada pengaruh latihan *shadow drill* dan *wall sit drill* terhadap kelincahan tim bola basket putra SMP Negeri 1 Kota Mojokerto.

$H_a$  : Ada pengaruh pengaruh latihan *shadow drill* dan *wall sit drill* terhadap kelincahan tim bola basket putra SMP Negeri 1 Kota Mojokerto.

Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut :

Tabel 6. Uji-t Hasil *Pretest* dan *Posttest*

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre Test - PostTest	1.26667	.54661	.15779	.91936	1.61397	8.027	11	.000

Dari hasil hasil uji-t dapat dilihat bahwa  $t_{hitung}$  8,027 dan  $t_{tabel}$  2.20 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Oleh karena  $t_{hitung}$  8,027 >  $t_{tabel}$  2.20 maka  $H_0$  tidak

diterima, dan dari taraf signifikansi  $0,000 < 0,05$ , dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima. Karena  $H_0$  tidak diterima dan  $H_a$  diterima, maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan latihan *Shadow Drill* dan *Wall Sit Drill* terhadap kelincuhan. Artinya latihan *Shadow Drill* dan *Wall Sit Drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincuhan tim bola basket putra SMP Negeri 1 Kota Mojokerto. Dari data pretest memiliki rerata 18,0333 selanjutnya pada saat posttest rerata mencapai 16,7667. Besarnya perubahan tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai reratanya yaitu sebesar 1.2667 dan positif yang artinya terjadi kecenderungan peningkatan efektif dan efisiensi dengan menggunakan latihan *shadow drill* dan *wall sit drill* untuk meningkatkan kelincuhan tim bola basket putra SMP Negeri 1 Kota Mojokerto.

#### **D. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *shadow drill* dan *wall sit drill* terhadap kelincuhan tim bola basket putra SMP Negeri 1 Kota Mojokerto. Analisis yang dilakukan menggunakan uji t yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *shadow drill* dan *wall sit drill* terhadap kelincuhan para pemain bola basket putra SMP Negeri 1 Kota Mojokerto.

Hasil yang diperoleh dari perbandingan hasil pretest dan posttest menunjukkan adanya pengaruh dari latihan *shadow drill* dan *wall sit drill* terhadap kelincuhan tim bola basket putra SMP Negeri 1 Kota Mojokerto. Berdasarkan hasil pretest dan posttest, diperoleh data sebagai berikut :

Tabel 7. Hasil Pretest dan Peningkatan Posttest

NO.	PRETEST	KETERANGAN	POSTTEST	KETERANGAN	PENINGKATAN
1	17,6	Cukup	15,4	Baik	2,2
2	17,1	Cukup	16,1	Baik	1
3	17,4	Cukup	17,1	Cukup	0,3
4	17,5	Cukup	16,1	Baik	1,4
5	17,6	Cukup	16,4	Cukup	1,2
6	18,2	Kurang	16,9	Cukup	1,3
7	17	Cukup	15,9	Baik	0,7
8	18,3	Kurang	17,2	Cukup	1,1
9	18,7	Kurang	17,1	Cukup	1,6
10	19,7	Kurang	17,5	Cukup	2,2
11	18,3	Kurang	17,6	Cukup	0,7
12	19	Kurang	17,9	Cukup	1,1

Berdasarkan dari data pretest dan posttest yang telah diperoleh dalam tabel di atas mengalami perubahan yang cukup baik dari data *pretest* yang menunjukkan ada 6 orang dalam kategori kurang dan 6 orang dalam kategori cukup dan dari data *posttest* ada 8 orang dalam kategori cukup, 4 orang dalam kategori baik dan tidak ada yang termasuk dalam kategori kurang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *shadow drill* dan *wall sit drill* berpengaruh terhadap kelincahan tim bola basket putra SMP Negeri 1 Kota Mojokerto.

Peningkatan yang diperoleh dari latihan *shadow drill* dan *wall sit drill* menunjukan bahwa *latihan shadow drill* dan *wall sit drill* efektif dan efisien untuk meningkatkan kelincahan tim bola basket putra SMP Negeri 1 Kota Mojokerto, hal tersebut dapat tunjukan dengan perbedaan dan selisih reratanya. Berikut adalah perbedaan atau selisih reratanya :

Tabel 8. Hasil Uji-t Rerata *Pretest* dan *Posttest*

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
					95% Confidence Interval of the Difference				
Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper					
Pair 1	Pre Test - Post Test	1.26667	.54661	.15779	.91936	1.61397	8.027	11	.000

Data yang diperoleh dari pretest menunjukkan bahwa rerata nilai *pretest* adalah sebesar 18.0333 dan hasil rerata nilai *posttest* adalah sebesar 16.7667, dengan demikian perbedaan atau selisih nilai rerata *pretest* dan *posttest* yang di peroleh melalui uji-t adalah sebesar 1,26667 dan positif sehingga latihan *shadow drill* dan *wall sit drill* merupakan suatu bentuk atau model latihan yang efektif dan efisien untuk meningkatkan kelincahan karena *shadow drill* dan *wall sit drill* merupakan bentuk atau model latihan yang sederhana dan mendapatkan hasil peningkatan yang signifikan dengan waktu yang relatif cepat.

### **1. Pengaruh latihan *Shadow Drill* dan *Wall Sit Drill***

Hasil analisis yang dilakukan menggunakan uji t menunjukkan bahwa adanya peningkatan yang signifikan terhadap kelincahan tim bola basket putra SMP Negeri 1 Kota Mojokerto yang dapat ditunjukkan dari hasil nilai  $t_{hitung}$  sebesar 8,027,  $t_{table}$  sebesar 2.20 dengan nilai signifikansi  $p$  sebesar 0.000 yang dapat di artikan bahwa nilai  $t_{hitung} = 8.027 > t_{table} = 2.20$  dan nilai signifikansi  $p$  sebesar  $0.000 < 0.50$  yang dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi "Adanya pengaruh yang signifikan latihan *shadow drill* dan *wall sit drill* terhadap kelincahan tim bola basket putra SMP Negeri 1 Kota Mojokerto", **diterima**. Artinya latihan *shadow drill* dan *wall sit drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan tim bola basket putra SMP Negeri 1 Kota Mojokerto.

### **2. Peningkatan kelincahan dengan *Shadow Drill* dan *Wall Sit Drill***

Hasil analisis yang dilakukan menggunakan uji t menunjukkan bahwa adanya peningkatan yang signifikan terhadap kelincahan tim bola basket putra SMP

Negeri 1 Kota Mojokerto yang dapat dilihat dari perbedaan hasil rerata pretest dan hasil rerata posttest setelah dilakukan *treatment* sebanyak 16 (enam belas) kali atau selisih dari *pretest* dan *posttest* yaitu sebesar 1.2666. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi ” Latihan *Shadow Drill* dan *Wall Sit Drill* efektif dan efisien untuk meningkatkan kelincahan tim bola basket putra SMP Negeri 1 Kota Mojokerto.”, **diterima**. Artinya latihan *shadow drill* dan *wall sit drill* adalah bentuk latihan yang efektif dan efisien karena memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan tim bola basket putra SMP Negeri 1 Kota Mojokerto karena *latihan shadow drill* dan *wall sit drill* merupakan bentuk latihan yang sederhana dan mampu meningkatkan kelincahan dengan signifikan dalam waktu yang relatif cepat.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

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

1. Adanya pengaruh yang signifikan dari hasil latihan menggunakan *Shadow Drill* dan *Wall Sit Drill* terhadap kelincahan tim bola basket putra SMP Negeri 1 Kota Mojokerto yang dapat dilihat dari perubahan perolehan hasil *pretest* dan *posttest* serta dalam perbuhanan kriteria pencapaiannya.
2. Latihan *Shadow drill* dan *wall sit drill* merupakan bentuk latihan yang efektif dan efisien untuk meningkatkan kelincahan tim bola basket putra SMP Negeri 1 Kota Mojokerto. Latihan *shadow drill* dan *wall sit drill* merupakan bentuk atau model latihan yang efektif dan efisien untuk meningkatkan kelincahan dikarenakan bentuk latihan yang sederhana dan dapat memberikan pengaruh yang signifikan dalam waktu yang relatif cepat. Keefektifan dan keefesiensian latihan dapat diketahui dari selisih rerata antara *posttest* dan *pretest*.

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan tersebut, hasil penelitian ini berimplikasi sebagai berikut :

Meningkatnya percaya diri tim bola basket putra SMP Negeri 1 Kota Mojokerto dalam bermain bola basket terutama dalam melakukan gerakan-gerakan yang lebih eksplosif, agresif, cepat dan berkelanjutan.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Dalam melakukan penelitian atau dalam masa berlangsungnya penelitian terdapat beberapa unsur keterbatasan di antaranya sebagai berikut :

1. Sampel tidak di asramakan, sehingga terdapat kemungkinan jika ada sampel yang berlatih sendiri diluar *treatment*.
2. Tidak diperhitungkannya masalah kondisi fisik serta mental sampel saat dilaksanakannya *pretest* dan *posttest*.
3. Adanya kemungkinan jika sarana dan prasarana (lantai licin atau sepatu licin) kurang memadai saat dilakukannya *treatment*.
4. Adanya kemungkinan para sampel kurang bersungguh-sunggu dalam melakukan *treatment* maupun tes.

### **D. Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu sebagai berikut:

1. Bagi pelatih, dapat digunakan atau dijadikan pedoman untuk menyusun program latihan untuk meningkatkan kelincahan.
2. Perlu adanya penelitian lanjutan dengan menambah variabel lain dan dengan pengembangan yang lebih baik terkait latihan yang dibuat oleh peneliti.

Dalam skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan latihan yang ada pada penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA


- Bompa, T.O. (1994). *Theory And Methodology Of Training*. Bandung: Program Pascasarjana Universitas Padjajaran.
- Dawas & Roozen. (1961). *Developing Agility And Quickness. Nation Strength And Conditioning Association*.
- Dedy Sumiyarsono. (2002). *Keterampilan Bola basket*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- \_\_\_\_\_. (2006). *Teori Dan Metodologi Melatih Fisik Bola Basket*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Djoko Pekik. (2002). *Dasar-Dasar Kepeleatihan. Diktat*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Harsono. (2018) *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Ikhwan Zein. (2018). *Ilmu Statistik Olahraga*. Yogyakarta: UNY Press.
- Nana Sudjana. (1989: 86). *Permainan dan Melatih Teknik Dasar Bola basket*. Skripsi. FPOK UPI.
- Narbuko. (2007) *Metodelogi Penelitian*. Jakarta: Bumi Alesara.
- Nurhasan. 2000. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Jakarta: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. UPI.
- Oliver, Jon. 2007. *Dasar-dasar Bola Basket* (cara yang lebih baik untuk mempelajarinya). Jakarta: Pakar Raya.
- Palguna, I Made Wahyu., Adiatmika, I Putu Gede., Imron, M. Ali., Tirtayasa, I Ketut., Adiputra, Made I.S.H., Munawaroh, Mutiah. (2018). *Sport And Fitness Journal*.
- Sagala. (2014). *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyanto, (1993). *Perbedaan Tingkat Ketepatan Tembakan Bebas dengan satu Tangan dan Teknik Dua Tangan dalam Permainan Bola basket*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABET.

Sulistiyono. (2017). *Tes Pengukuran Dan Evaluasi Olahraga*. Yogyakarta: UNY Press.

Widiastuti. (2015). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.

# LAMPIRAN

Lampiran 1: Surat Izin Penelitian

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

---



Nomor : 11.21/UN.34.16/PP/2019. 5 November 2019  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Izin Penelitian.

**Kepada Yth.**  
**Kepala SMP Negeri 1 Kota Mojokerto**  
**di Tempat.**

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

Nama : Septa Yuda Pratama  
NIM : 14602241011  
Program Studi : PKO  
Dosen Pembimbing : Budi Aryanto, M.Pd.  
NIP : 196902152000121001  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : 18 November s/d 27 Desember 2019  
Tempat : SMP Negeri 1 Kota Mojokerto, Jln. Gajah Mada No. 143  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Shadow Drill dan Wall Sit Drill Terhadap Kelincahan Tim Bola Basket Putra SMP Negeri 1 kota Mojokerto.

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

Wakil Dekan Bidang  
Akademik dan Kerjasama  
  
  
Dr. Or. Mansur M.S.  
NIP. 195705191985021001

**Tembusan :**

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

## Lampiran 2 : Surat Pernyataan Penelitian

**PEMERINTAH KOTA MOJOKERTO**  
**DINAS PENDIDIKAN**  
**UPT SMP NEGERI 1 MOJOKERTO**  
Jln. Gajahmada No. 143 Mojokerto, Telp./Faks. (0321)322614  
E\_mail: [smpn1\\_mojokerto@yahoo.com](mailto:smpn1_mojokerto@yahoo.com)  
Website: [www.smpn1mojokerto.sch.id](http://www.smpn1mojokerto.sch.id)

---

**SURAT KETERANGAN**  
Nomor : 422/003/417.301.55/2020

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMP Negeri 1 Mojokerto :

Nama : Mulib, S.Pd., M.Pd.  
Nip : 19700103 199702 1 002  
Pangkat/Gol : Pembina Tingkat I / ( IV/b )

Menerangkan bahwa :

Nama : **SEPTA YUDA PRATAMA**  
NIM : 1460224101  
Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Perguruan Tinggi : UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian di SMP Negeri 1 Mojokerto, pada tanggal 18 November 2019 sampai dengan tanggal 27 Desember 2019. Untuk memperoleh data dalam rangka melengkapi penyusunan skripsi yang berjudul *"Pengaruh Latihan Shadow Drill dan Wall Sit Drill Terhadap Kelincahan Tim Bola Basket Putra SMP Negeri 1 Kota Mojokerto.*

Demikian surat keterangan ini dibuat, untuk diketahui dan dipergunakan sebagai mana mestinya.

Mojokerto, 3 Januari 2020  
Kepala SMP Negeri 1 Mojokerto

  
**MULIB, S.Pd., M.Pd.**  
NIP. 19700103 199702 1 00



### Lampiran 3 : Surat Validasi Program Latihan

#### SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dr. Devi Tirtawirya, M.Or.  
NIP : 197408292003121002  
Jurusan : Pendidikan Kepeleatihan

Menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa :

Nama : Septa Yuda Pratama  
NIM : 14602241011  
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Judul TA : Pengaruh Latihan Shadow Drill Dan Wall Sit Drill Terhadap  
Kelincahan Tim Bola Basket Putra SMP Negeri 1 Kota  
Mojokerto.

Setelah dilakukan kajian atas instrimen penelitian tersebut dapat dinyatakan :

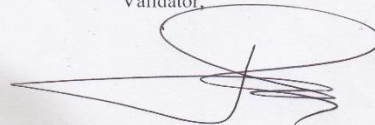
- Layak digunakan untuk penelitian  
 Layak digunakan dengan perbaikan  
 Tidak layak digunakan untuk penelitian

Dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 19 September 2019

Validator,



Dr. Devi Tirtawirya, M.Or.

NIP. 197408292003121002

Lampiran 4: Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
 UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
 FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
 JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
 PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
 Alamat : Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta. 55281.

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Septa Yuda Pratama  
 NIM : 14602241011  
 Pembimbing : Budi Aryanto, M.Pd

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1.	Kamis, 4/7/19	Bimbingan Bab 1, 2, 3	
2.	Rabu, 10/4/19	Bimbingan Revisi Bab 1	
3.	Kamis, 18/7/19	Revisi Bab 1	
4.	Selasa, 23/7/19	Revisi Bab 2.	
5.	Senin, 5/8/19	Revisi Bab 2	
6.	Rabu, 21/8/19	Revisi Bab 2	
7.	Kamis, 5/9/19	Revisi Bab 3	
8.	Selasa, 10/9/19	Revisi Bab 3	
9.	Rabu, 25/9/19	Konsul Program Latihan	
10.	Jumat, 9/10/19	Konsul pengambilan data	
11.	Senin, 6/1/20	Bimbingan Bab 4 dan 5	
12.	Rabu, 8/1/20	Revisi Bab 4 dan 5	
13.	Senin, 15/1/20	Revisi Bab 4 dan 5	
14.	Jumat, 24/1/20	Revisi Tata tulis	

Kajur PKL,

Dr. Endang Rjini Sukamti, M.S  
 NIP. 19600407 198601 2 001

\*) Blangko ini kalau sudah selesai  
 Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL

Lampiran 5: Hasil *Illinois Agility Run Test*

Data Hasil *Pretest* dan *Posttest*

NO.	PRETEST	KETERANGAN	POSTTEST	KETERANGAN	PENINGKATAN
1	17,6	Cukup	15,4	Baik	2,2
2	17,1	Cukup	16,1	Baik	1
3	17,4	Cukup	17,1	Cukup	0,3
4	17,5	Cukup	16,1	Baik	1,4
5	17,6	Cukup	16,4	Cukup	1,2
6	18,2	Kurang	16,9	Cukup	1,3
7	17	Cukup	15,9	Baik	0,7
8	18,3	Kurang	17,2	Cukup	1,1
9	18,7	Kurang	17,1	Cukup	1,6
10	19,7	Kurang	17,5	Cukup	2,2
11	18,3	Kurang	17,6	Cukup	0,7
12	19	Kurang	17,9	Cukup	1,1

NO.	HASIL DATA	
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	17,6	15,4
2	17,1	16,1
3	17,4	17,1
4	17,5	16,1
5	17,6	16,4
6	18,2	16,9
7	17	15,9
8	18,3	17,2
9	18,7	17,1
10	19,7	17,5
11	18,3	17,6
12	19	17,9
<b>Rata-Rata</b>	<b>18,0333</b>	<b>16,7667</b>
<b>SD</b>	<b>0,81613</b>	<b>0,77381</b>
<b>Minimal</b>	<b>17</b>	<b>15,4</b>
<b>Maksimal</b>	<b>19,7</b>	<b>17,9</b>
<b>Jumlah</b>	<b>216,4</b>	<b>201,2</b>

Lampiran 6: Deskriptif Statistik

<b>Statistics</b>			
		pretest	posttest
N	Valid	12	12
	Missing	0	0
Mean		18.0333	16.7667
Median		17.9000	17.0000
Mode		17.60 <sup>a</sup>	16.10 <sup>a</sup>
Std. Deviation		.81613	.77381
Variance		.666	.599
Skewness		.680	-.296
Std. Error of Skewness		.637	.637
Kurtosis		-.123	-.980
Std. Error of Kurtosis		1.232	1.232
Range		2.70	2.50
Minimum		17.00	15.40
Maximum		19.70	17.90
Sum		216.40	201.20

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Lampiran 7: Lampiran Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Test	.202	12	.189	.940	12	.503
Post Test	.167	12	.200*	.955	12	.708

\*. This is a lower bound of the true significance.  
a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 8: Uji Homogenitas

**Test of Homogeneity of Variances**

Hasil

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.005	1	22	.946

**ANOVA**

Hasil

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	9.627	1	9.627	15.222	.001
Within Groups	13.913	22	.632		
Total	23.540	23			

## Lampiran 9: Uji T

**Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pre Test	18.0333	12	.81613	.23560
Post Test	16.7667	12	.77381	.22338

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pre Test & Post Test	12	.765	.004

**Paired Samples Test**

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Pre Test - Post Test	1.26667	.54661	.15779	.91936	1.61397	8.027	11	.000

Lampiran 10: Tabel T

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

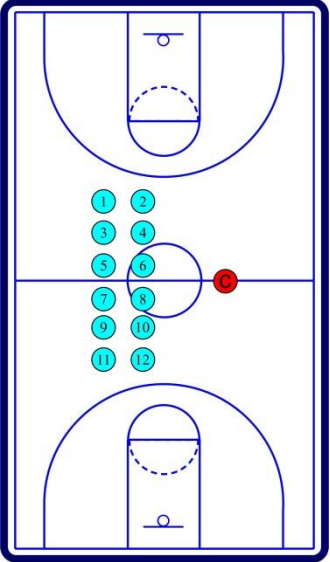
## Lampiran 11: Jadwal Penelitian

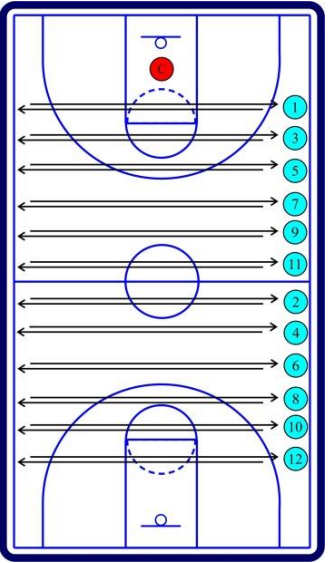
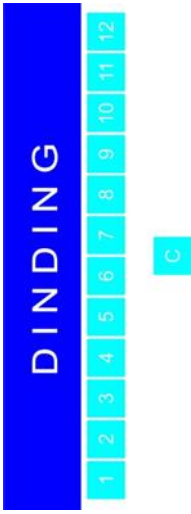
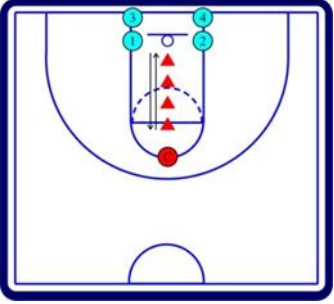
Pertemuan Ke-	HARI	TANGGAL	KETERANGAN	JUMLAH ATLET
1	Senin	18-Nov-19	PreTest	12
2	Rabu	20-Nov-19	Treatment	12
3	Jumat	22-Nov-19	Treatment	12
4	Senin	25-Nov-19	Treatment	12
5	Rabu	27-Nov-19	Treatment	12
6	Jumat	29-Nov-19	Treatment	12
7	Senin	02-Des-19	Treatment	12
8	Rabu	04-Des-19	Treatment	12
9	Jumat	06-Des-19	Treatment	12
10	Senin	09-Des-19	Treatment	12
11	Rabu	11-Des-19	Treatment	12
12	Jumat	13-Des-19	Treatment	12
13	Senin	16-Des-19	Treatment	12
14	Rabu	18-Des-19	Treatment	12
15	Jumat	20-Des-19	Treatment	12
16	Senin	23-Des-19	Treatment	12
17	Rabu	25-Des-19	Treatment	12
18	Jumat	27-Des-19	PostTest	12

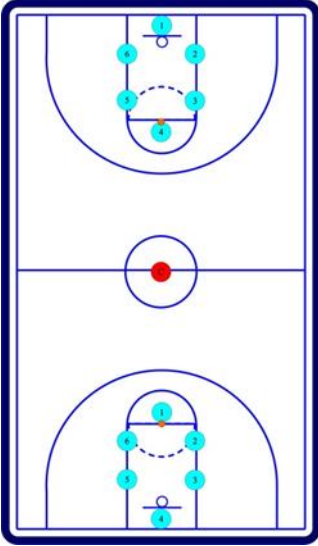
Lampiran 12: Program Latihan

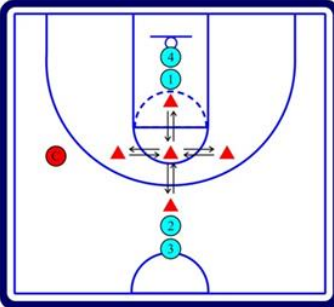
**SESI LATIHAN**

Waktu : 86 menit 15 detik      Pertemuan ke : ke-1  
 Sasaran : Kelincahan              Peralatan : *cone, pluit, stopwatch*  
 Jumlah Atlet : 12                      Intensitas : Rendah  
 Waktu : Rabu                              Pukul : 15.30-17.00 WIB  
 Tingkat Atlet : Pelajar / SMP      Tempat : *Spensa Basketball Court*

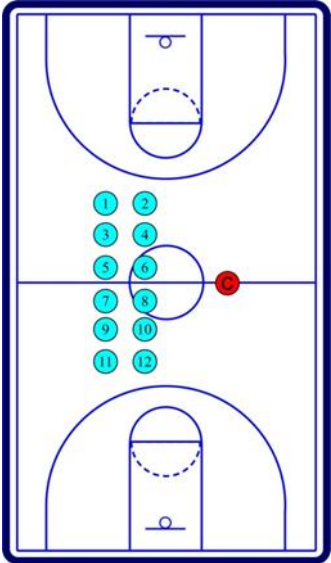
No	Materi Latihan	Durasi	Formasi	Catatan
A.	PENGANTAR Pemain disiapkan berbaris, berdoa dan diberikan penjelasan latihan.	5 menit		Singkat, padat dan jelas.

<p>B.</p>	<p><b>PEMANASAN</b>  - Pemanasan Statis  - Pemanasan Dinamis</p>	<p>10 menit</p>		<p>Atlet melakukan pemanasan dengan dipimpin salah satu atlet.</p>
<p>C</p>	<p><b>LATIHAN INTI</b>  1. <i>Wall Sit Drill</i>  - 15 detik x 3  - 20 detik x 3  - 30 detik x 3  <i>Recovery</i> 15 detik</p> <p>2. <i>Linear and Lateral Shadow Drill</i>  - <i>Linear Shadow Drill</i> 15 detik x 5  - <i>Lateral Shadow Drill</i> 15 detik x 5  <i>Recovery</i> 30 detik (recovery antara linear dan lateral saja dikarenakan</p>	<p>5 menit  45 detik</p> <p>15 menit  30 detik</p>	 	<p>1. Atlet duduk menempel di dinding, lutut di tekuk membentuk sudut 90 derajat dan punggung menempel di dinding.</p> <p>1. Atlet di bagi menjadi 2 baris dan berpasangan di <i>base line</i>.  2. Atlet berlari secara linear dan lateral dengan bersamaan di antara cone dan</p>

<p>terdapat jeda waktu yang dapat digunakan untuk istirahat saat menunggu giliran)</p> <p>(dosis shadow drill selama 15 detik ditujukan agar latihan tidak memakan waktu yang relatif lama saat menunggu giliran, mengurangi tingkat kejenuhan dan akan menjadikan latihan selalu berjalan tanpa jeda waktu yang lama sehingga latihan diharapkan berjalan efektif dan efisien)</p> <p>3. <i>Free Throw</i> - 2 Kali kesempatan tembakan</p>	<p>5 menit</p>		<p>melakukan prinsip latihan <i>shadow</i> yaitu satu pemain sebagai penentu arah lari dan lainnya sebagai pengikut gerakan.</p> <p>3. Atlet melakukan gerakan berlari secara random namun harus tetap berada di lintasan berlari.</p> <p>4. Atlet yang sudah mendapatkan giliran sebagai penentu arah maka di kesempatan berikutnya akan berganti sebagai pengikut dan berlaku sebaliknya.</p> <p>1. Keseluruhan atlet dibagi menjadi dua kelompok dan berada di masing-masing ring.</p> <p>2. Atlet melakukan <i>free throw</i> secara bergantian dengan kesempatan tembakan sebanyak dua kali.</p> <p>3. Atlet yang</p>
--	----------------	--	--

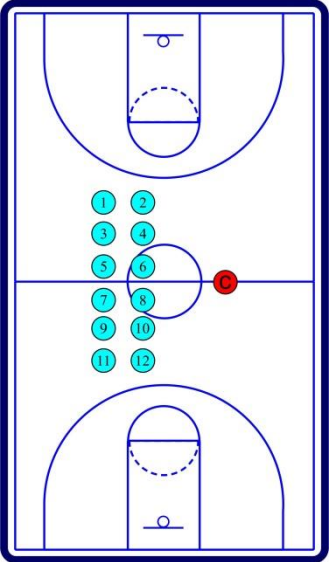
	<p>4. <i>Plus Shadow Drill</i> - 30 detik x 5</p>	<p>15 menit</p>		<p>dapat memasukan semua kesempatan tembakan berhak untuk istirahat atau minum.</p> <p>4. Setelah melakukan tembakan, atlet akan melakukan rotasi searah jarum jam.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atlet dibagi menjadi dua kelompok di dua sisi.</li> <li>2. Atlet yang berada di kelompok sisi A adalah atlet yang bertugas sebagai pemimpin dan atlet yang berada di kelompok sisi B sebagai pengikut.</li> <li>3. Atlet akan berlari secara acak menuju cone yang sudah di siapkan pelatih.</li> <li>4. Gerakan yang digunakan adalah gerak lari secara linear jika menuju atau berlari kearah depan dan belakang,</li> </ol>
--	---	-----------------	---	--

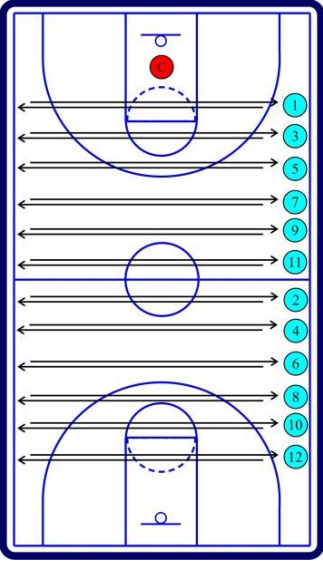
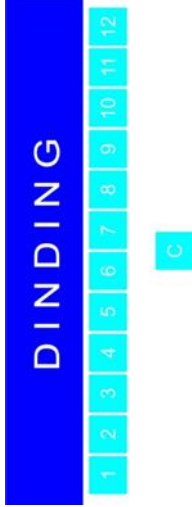
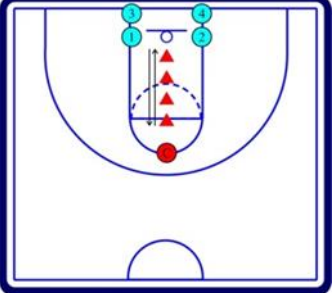
				sedangkan untuk bergerak kesamping menggunakan gerakan lari secara linear untuk berlari ke cone kanan dan kiri.
	5. Istirahat	5 menit		1. Minum dan pembagian tim untuk game.
	6. Game	10 menit		1. <i>Defense Man To Man Half Court</i> 2. Pergantian pemain di tentukan oleh pelatih.

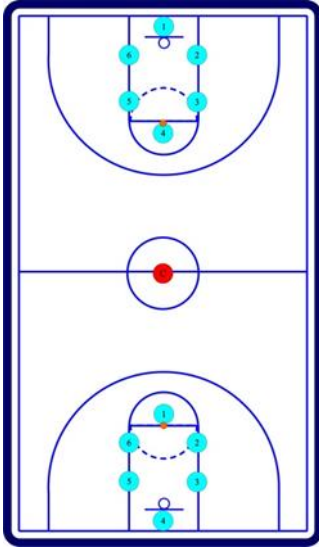
D	PENDINGINAN	10 menit		PNF <i>(Proprioceptif Neuromuscular Fasilitation)</i>
E	PENUTUP 1. Evaluasi 2. Doa Penutup	5 menit		

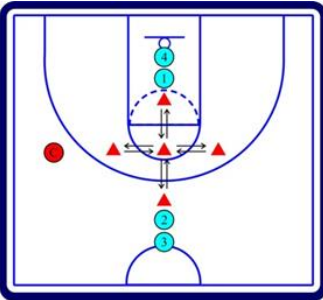
## SESI LATIHAN

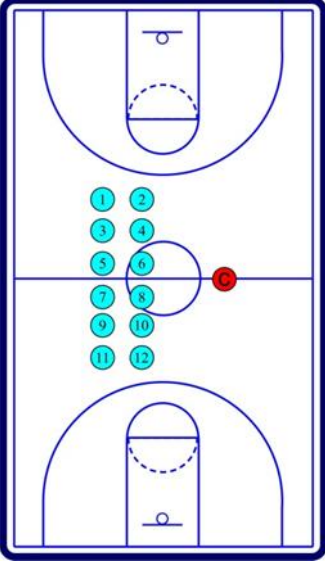
Waktu : 86 menit 15 detik	Pertemuan ke : ke-2
Sasaran : Kelincahan	Peralatan : <i>cone, pluit, stopwatch</i>
Jumlah Atlet : 12	Intensitas : Sedang
Waktu : Jumat	Pukul : 15.30-17.00 WIB
Tingkat Atlet : Pelajar / SMP	Tempat : Spensa <i>Basketball Court</i>

No	Materi Latihan	Durasi	Formasi	Catatan
A.	PENGANTAR Pemain disiapkan berbaris, berdoa dan diberikan penjelasan latihan.	5 menit		Singkat, padat dan jelas.

<p>B.</p>	<p><b>PEMANASAN</b>  - Pemanasan Statis  - Pemanasan Dinamis</p>	<p>10 menit</p>		<p>Atlet melakukan pemanasan dengan dipimpin salah satu atlet.</p>
<p>C</p>	<p><b>LATIHAN INTI</b>  1. <i>Wall Sit Drill</i>  - 15 detik x 3  - 20 detik x 3  - 30 detik x 3  <i>Recovery</i> 15 detik</p> <p>2. <i>Linear and Lateral Shadow Drill</i>  - <i>Linear Shadow Drill</i> 15 detik x 5  - <i>Lateral Shadow Drill</i> 15 detik x 5  <i>Recovery</i> 30 detik</p>	<p>5 menit  45 detik</p> <p>15 menit  30 detik</p>	 	<p>1. Atlet duduk menempel di dinding, lutut di tekuk membentuk sudut 90 derajat dan punggung menempel di dinding.</p> <p>1. Atlet di bagi menjadi 2 baris dan berpasangan di <i>base line</i>.  2. Atlet berlari secara linear dan lateral dengan bersamaan di antara cone dan melakukan prinsip latihan</p>

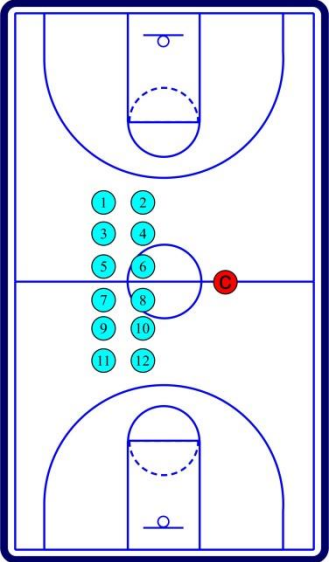
	<p>3. <i>Free Throw</i> - 2 Kali kesempatan tembakan</p>	<p>5 menit</p>		<p><i>shadow</i> yaitu satu pemain sebagai penentu arah lari dan lainnya sebagai pengikut gerakan.</p> <p>3. Atlet melakukan gerakan berlari secara random namun harus tetap berada di lintasan berlari.</p> <p>4. Atlet yang sudah mendapatkan giliran sebagai penentu arah maka di kesempatan berikutnya akan berganti sebagai pengikut dan berlaku sebaliknya.</p> <p>1. Keseluruhan atlet dibagi menjadi dua kelompok dan berada di masing-masing ring.</p> <p>2. Atlet melakukan <i>free throw</i> secara bergantian dengan kesempatan tembakan sebanyak dua kali.</p> <p>3. Atlet yang dapat memasukan</p>
--	--	----------------	--	--

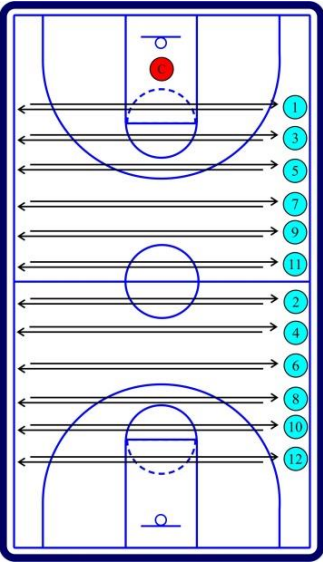
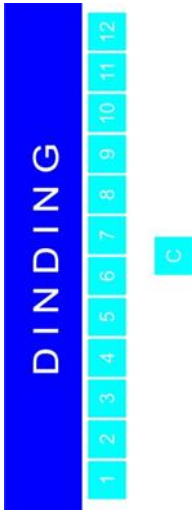
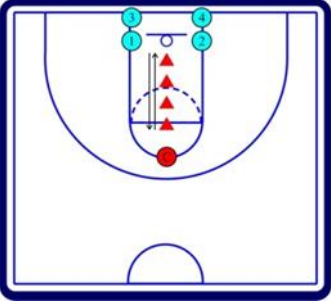
	<p>4. <i>Plus Shadow Drill</i> - 30 detik x 5</p>	<p>15 menit</p>		<p>semua kesempatan tembakan berhak untuk istirahat atau minum.</p> <p>4. Setelah melakukan tembakan, atlet akan melakukan rotasi searah jarum jam.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atlet dibagi menjadi dua kelompok di dua sisi.</li> <li>2. Atlet yang berada di kelompok sisi A adalah atlet yang bertugas sebagai pemimpin dan atlet yang berada di kelompok sisi B sebagai pengikut.</li> <li>3. Atlet akan berlari secara acak menuju cone yang sudah di siapkan pelatih.</li> <li>4. Gerakan yang digunakan adalah gerak lari secara linear jika menuju atau berlari kearah depan dan belakang, sedangkan untuk bergerak kesamping</li> </ol>
--	---	-----------------	---	---

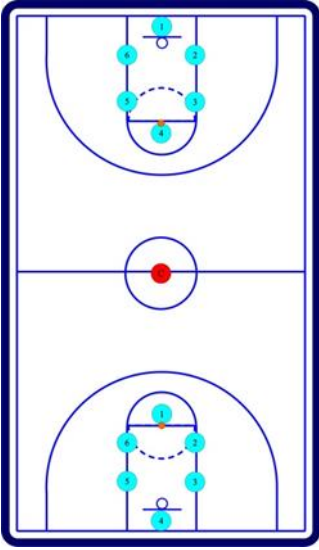
	<p>5. Istirahat</p> <p>6. Game</p>	<p>5 menit</p> <p>10 menit</p>		<p>menggunakan gerakan lari secara linear untuk berlari ke cone kanan dan kiri.</p> <p>1. Minum dan pembagian tim untuk game.</p> <p>1. <i>Defense Man To Man Half Court</i></p> <p>2. Pergantian pemain di tentukan oleh pelatih.</p>
D	PENDINGINAN	10 menit		<p>PNF (<i>Proprioceptif Neuromuscular Fasilitation</i>)</p>
E	<p>PENUTUP</p> <p>1. Evaluasi</p> <p>2. Doa Penutup</p>	5 menit		

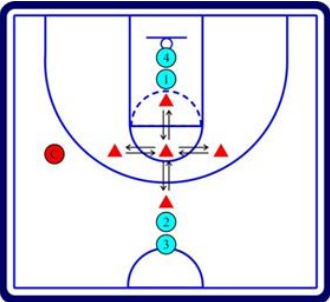
## SESI LATIHAN

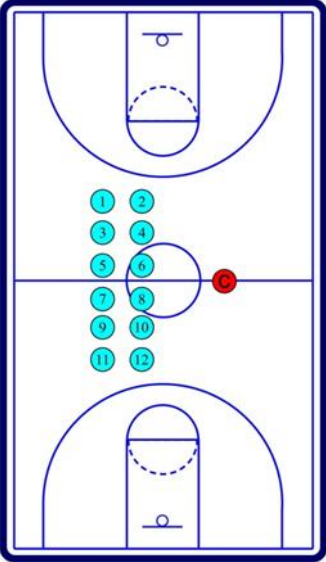
Waktu : 86 menit 15 detik	Pertemuan ke : ke-3
Sasaran : Kelincahan	Peralatan : <i>cone, pluit, stopwatch</i>
Jumlah Atlet : 12	Intensitas : Tinggi
Waktu : Senin	Pukul : 15.30-17.00 WIB
Tingkat Atlet : Pelajar / SMP	Tempat : Spensa <i>Basketball Court</i>

No	Materi Latihan	Durasi	Formasi	Catatan
A.	PENGANTAR Pemain disiapkan berbaris, berdoa dan diberikan penjelasan latihan.	5 menit		Singkat, padat dan jelas.

<p>B.</p>	<p><b>PEMANASAN</b>  - Pemanasan Statis  - Pemanasan Dinamis</p>	<p>10 menit</p>		<p>Atlet melakukan pemanasan dengan dipimpin salah satu atlet.</p>
<p>C</p>	<p><b>LATIHAN INTI</b>  1. <i>Wall Sit Drill</i>  - 15 detik x 3  - 20 detik x 3  - 30 detik x 3  <i>Recovery</i> 15 detik</p> <p>2. <i>Linear and Lateral Shadow Drill</i>  - <i>Linear Shadow Drill</i> 15 detik x 5  - <i>Lateral Shadow Drill</i> 15 detik x 5  <i>Recovery</i> 30 detik</p>	<p>5 menit  45 detik</p> <p>15 menit  30 detik</p>	 	<p>1. Atlet duduk menempel di dinding, lutut di tekuk membentuk sudut 90 derajat dan punggung menempel di dinding.</p> <p>1. Atlet di bagi menjadi 2 baris dan berpasangan di <i>base line</i>.  2. Atlet berlari secara linear dan lateral dengan bersamaan di antara cone dan melakukan prinsip latihan</p>

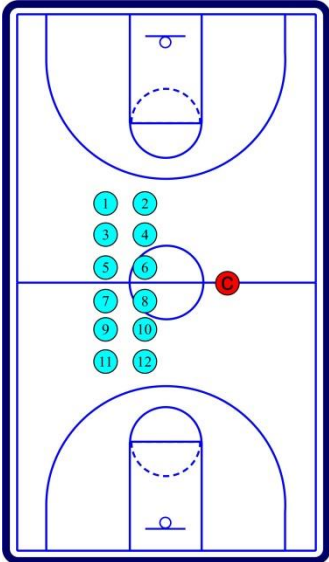
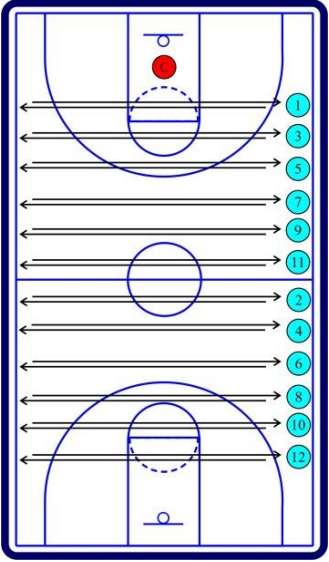
	<p>3. <i>Free Throw</i> - 2 Kali kesempatan tembakan</p>	<p>5 menit</p>		<p><i>shadow</i> yaitu satu pemain sebagai penentu arah lari dan lainnya sebagai pengikut gerakan.</p> <p>3. Atlet melakukan gerakan berlari secara random namun harus tetap berada di lintasan berlari.</p> <p>4. Atlet yang sudah mendapatkan giliran sebagai penentu arah maka di kesempatan berikutnya akan berganti sebagai pengikut dan berlaku sebaliknya.</p> <p>1. Keseluruhan atlet dibagi menjadi dua kelompok dan berada di masing-masing ring.</p> <p>2. Atlet melakukan <i>free throw</i> secara bergantian dengan kesempatan tembakan sebanyak dua kali.</p> <p>3. Atlet yang dapat memasukan</p>
--	--	----------------	--	--

	<p>4. <i>Plus Shadow Drill</i> - 30 detik x 5</p>	<p>15 menit</p>		<p>semua kesempatan tembakkan berhak untuk istirahat atau minum.</p> <p>4. Setelah melakukan tembakan, atlet akan melakukan rotasi searah jarum jam.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atlet dibagi menjadi dua kelompok di dua sisi.</li> <li>2. Atlet yang berada di kelompok sisi A adalah atlet yang bertugas sebagai pemimpin dan atlet yang berada di kelompok sisi B sebagai pengikut.</li> <li>3. Atlet akan berlari secara acak menuju cone yang sudah di siapkan pelatih.</li> <li>4. Gerakan yang digunakan adalah gerak lari secara linear jika menuju atau berlari kearah depan dan belakang, sedangkan untuk bergerak kesamping menggunakan</li> </ol>
--	---	-----------------	---	--

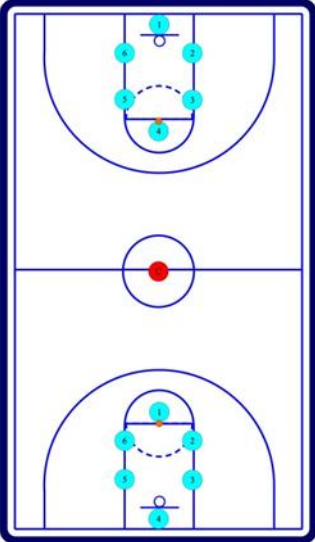
	<p>5. Istirahat</p> <p>6. Game</p>	<p>5 menit</p> <p>10 menit</p>		<p>gerakan lari secara linear untuk berlari ke cone kanan dan kiri.</p> <p>1. Minum dan pembagian tim untuk game.</p> <p>1. <i>Defense Man To Man Half Court</i> 2. Pergantian pemain di tentukan oleh pelatih.</p>
D	PENDINGINAN	10 menit		PNF ( <i>Proprioceptif Neuromuscular Fasilitation</i> )
E	<p>PENUTUP</p> <p>1. Evaluasi</p> <p>2. Doa Penutup</p>	5 menit		

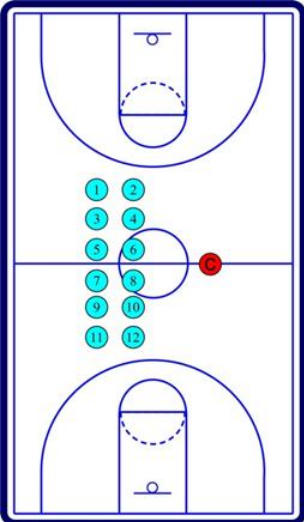
## SESI LATIHAN

Waktu : 86 menit 15 detik	Pertemuan ke : ke-4
Sasaran : Kelincahan	Peralatan : <i>cone, pluit, stopwatch</i>
Jumlah Atlet : 12	Intensitas : Rendah
Waktu : Rabu	Pukul : 15.30-17.00 WIB
Tingkat Atlet : Pelajar / SMP	Tempat : Spensa <i>Basketball Court</i>

No	Materi Latihan	Durasi	Formasi	Catatan
A.	<b>PENGANTAR</b> Pemain disiapkan berbaris, berdoa dan diberikan penjelasan latihan.	5 menit		Singkat, padat dan jelas.
B.	<b>PEMANASAN</b> - Pemanasan Statis - Pemanasan Dinamis	10 menit		Atlet melakukan pemanasan dengan dipimpin salah satu atlet.



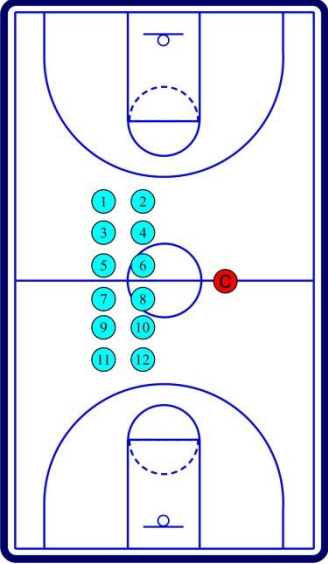
	<p>3. <i>Free Throw</i> - 2 Kali kesempatan tembakan</p>	<p>5 menit</p>		<p>mendapatkan giliran sebagai penentu arah maka di kesempatan berikutnya akan berganti sebagai pengikut dan berlaku sebaliknya.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Keseluruhan atlet dibagi menjadi dua kelompok dan berada di masing-masing ring.</li> <li>2. Atlet melakukan <i>free throw</i> secara bergantian dengan kesempatan tembakan sebanyak dua kali.</li> <li>3. Atlet yang dapat memasukan semua kesempatan tembakan berhak untuk istirahat atau minum.</li> <li>4. Setelah melalukan tembakan, atlet akan melakukan rotasi searah jarum jam.</li> </ol> <p>1. Atlet</p>
--	--	----------------	---	---

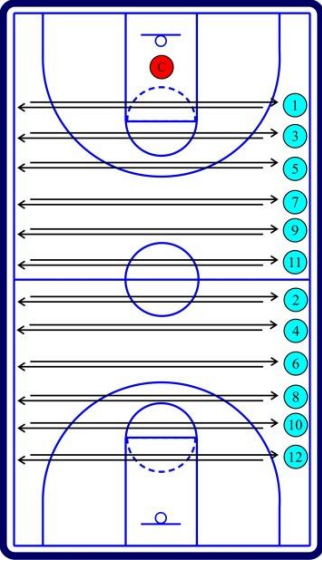
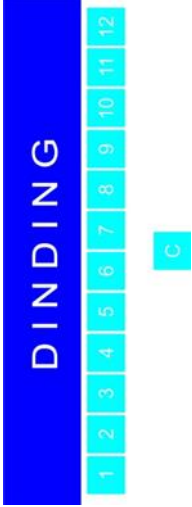
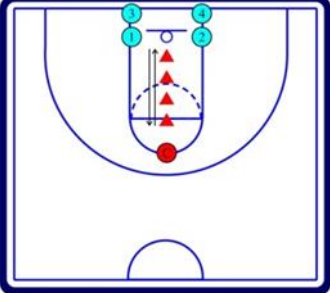
	<p>4. <i>Circuit Defense Drill</i> - 3 repetisi / 3 set <i>Recovery</i> 30 detik</p>	15 menit		<p>melakukan gerakan-gerakan defense yang di intruksikan pelatih. 2. atlet melakukan gerakan defense pada cone yang sudah di siapkan oleh pelatih.</p>
	5. Istirahat	5 menit		1. Minum dan pembagian tim untuk game.
	6. Game	10 menit		<p>1. <i>Defense Man To Man Half Court</i> 2. Pergantian pemain di tentukan oleh pelatih.</p>
D	PENDINGINAN	10 menit		PNF ( <i>Proprioceptif Neuromuscular Fasilitation</i> )
E	<p>PENUTUP 1. Evaluasi 2. Doa Penutup</p>	5 menit		

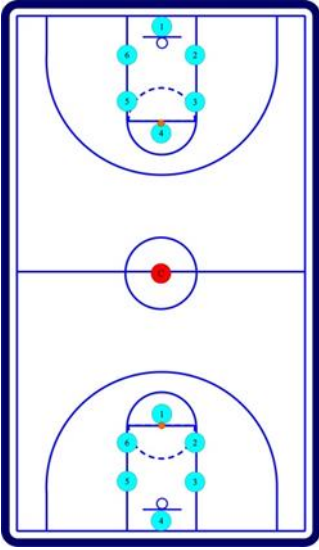
--	--	--	--	--

## SESI LATIHAN

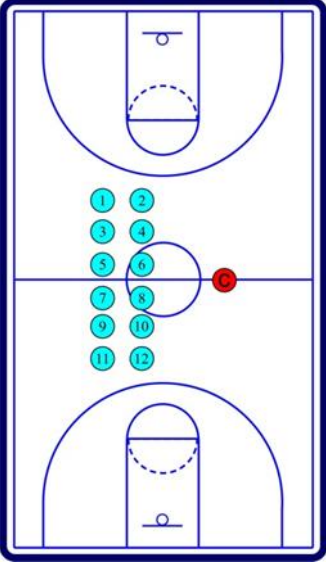
Waktu : 86 menit 15 detik	Pertemuan ke : ke-5	
Sasaran : Kelincahan	Peralatan : <i>cone, pluit, stopwatch</i>	
Jumlah Atlet : 12	Intensitas : Sedang	
Waktu : Jumat	Pukul : 15.30-17.00 WIB	
Tingkat Atlet : Pelajar / SMP	Tempat : Spensa <i>Basketball Court</i>	

No	Materi Latihan	Durasi	Formasi	Catatan
A.	PENGANTAR Pemain disiapkan berbaris, berdoa dan diberikan penjelasan latihan.	5 menit		Singkat, padat dan jelas.

<p>B.</p>	<p><b>PEMANASAN</b>  - Pemanasan Statis  - Pemanasan Dinamis</p>	<p>10 menit</p>		<p>Atlet melakukan pemanasan dengan dipimpin salah satu atlet.</p>
<p>C</p>	<p><b>LATIHAN INTI</b>  1. <i>Wall Sit Drill</i>  - 15 detik x 3  - 20 detik x 3  - 30 detik x 3  <i>Recovery</i> 15 detik</p> <p>2. <i>Linear and Lateral Shadow Drill</i>  - <i>Linear Shadow Drill</i> 15 detik x 5  - <i>Lateral Shadow Drill</i> 15 detik x 5  <i>Recovery</i> 30 detik</p>	<p>5 menit  45 detik</p> <p>15 menit  30 detik</p>	 	<p>1. Atlet duduk menempel di dinding, lutut di tekuk membentuk sudut 90 derajat dan punggung menempel di dinding.</p> <p>1. Atlet di bagi menjadi 2 baris dan berpasangan di <i>base line</i>.  2. Atlet berlari secara linear dan lateral dengan bersamaan di antara cone dan melakukan prinsip latihan</p>

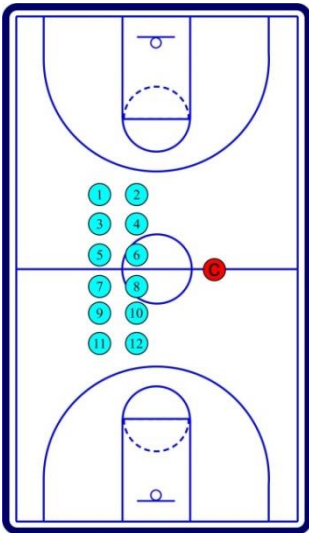
	<p>3. <i>Free Throw</i> - 2 Kali kesempatan tembakan</p>	<p>5 menit</p>		<p><i>shadow</i> yaitu satu pemain sebagai penentu arah lari dan lainnya sebagai pengikut gerakan.</p> <p>3. Atlet melakukan gerakan berlari secara random namun harus tetap berada di lintasan berlari.</p> <p>4. Atlet yang sudah mendapatkan giliran sebagai penentu arah maka di kesempatan berikutnya akan berganti sebagai pengikut dan berlaku sebaliknya.</p> <p>1. Keseluruhan atlet dibagi menjadi dua kelompok dan berada di masing-masing ring.</p> <p>2. Atlet melakukan <i>free throw</i> secara bergantian dengan kesempatan tembakan sebanyak dua kali.</p> <p>3. Atlet yang dapat memasukan</p>
--	--	----------------	--	--

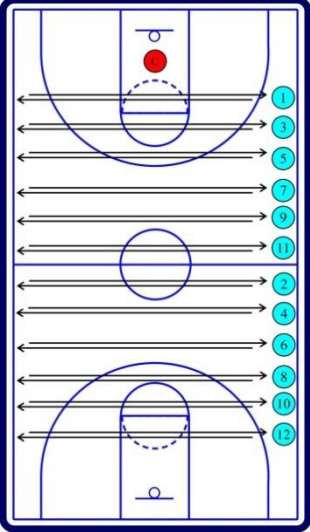
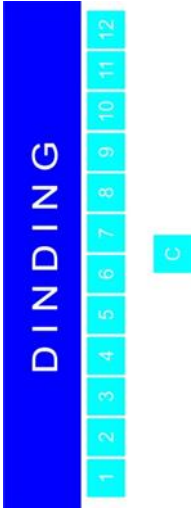

	<p>4. <i>Circuit Defense Drill</i> - 3 repetisi / 3 set <i>Recovery</i> 30 detik</p> <p>5. Istirahat</p> <p>6. Game</p>	<p>15 menit</p> <p>5 menit</p> <p>10 menit</p>	<p>semua kesempatan tembakkan berhak untuk istirahat atau minum.</p> <p>4. Setelah melakukan tembakan, atlet akan melakukan rotasi searah jarum jam.</p> <p>1. Atlet melakukan gerakan-gerakan defense yang di intruksikan pelatih.</p> <p>2. atlet melakukan gerakan defense pada cone yang sudah di siapkan oleh pelatih.</p> <p>1. Minum dan pembagian tim untuk game.</p> <p>1. <i>Defense Man To Man Half Court</i></p> <p>2. Pergantian pemain di tentukan oleh pelatih.</p>
D	PENDINGINAN	10 menit	PNF ( <i>Proprioceptif Neuromuscular Fasilitation</i> )

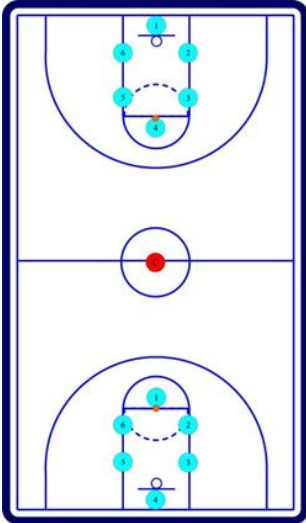
E	<b>PENUTUP</b> 1. Evaluasi 2. Doa Penutup	5 menit	 <p>The diagram shows a basketball court layout. In the center of the court, there are 12 numbered positions arranged in two columns of six. The positions are numbered 1 through 12, starting from the top and moving down each column. A red ball is positioned on the center court line, to the right of the center circle. The court includes two baskets at the top and bottom, with dashed lines indicating the hoop and backboard. The entire court diagram is enclosed in a blue rectangular border.</p>	
---	---	---------	--	--

## SESI LATIHAN

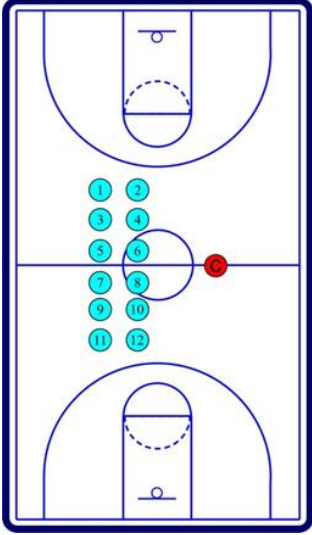
Waktu : 86 menit 15 detik	Pertemuan ke : ke-6
Sasaran : Kelincahan	Peralatan : <i>cone, pluit, stopwatch</i>
Jumlah Atlet : 12	Intensitas : Tinggi
Waktu : Senin	Pukul : 15.30-17.00 WIB
Tingkat Atlet : Pelajar / SMP	Tempat : Spensa <i>Basketball Court</i>

No	Materi Latihan	Durasi	Formasi	Catatan
A.	PENGANTAR Pemain disiapkan berbaris, berdoa dan diberikan penjelasan latihan.	5 menit		Singkat, padat dan jelas.

<p>B.</p>	<p><b>PEMANASAN</b>  - Pemanasan Statis  - Pemanasan Dinamis</p>	<p>10 menit</p>		<p>Atlet melakukan pemanasan dengan dipimpin salah satu atlet.</p>
<p>C</p>	<p><b>LATIHAN INTI</b>  1. <i>Wall Sit Drill</i>  - 15 detik x 3  - 20 detik x 3  - 30 detik x 3  <i>Recovery</i> 15 detik</p> <p>2. <i>Linear and Lateral Shadow Drill</i>  - <i>Linear Shadow Drill</i> 15 detik x 5  - <i>Lateral Shadow Drill</i> 15 detik x 5  <i>Recovery</i> 30 detik</p>	<p>5 menit  45 detik</p> <p>15 menit  30 detik</p>	 	<p>1. Atlet duduk menempel di dinding, lutut di tekuk membentuk sudut 90 derajat dan punggung menempel di dinding.</p> <p>1. Atlet di bagi menjadi 2 baris dan berpasangan di <i>base line</i>.  2. Atlet berlari secara linear dan lateral dengan bersamaan di antara cone dan melakukan prinsip latihan</p>

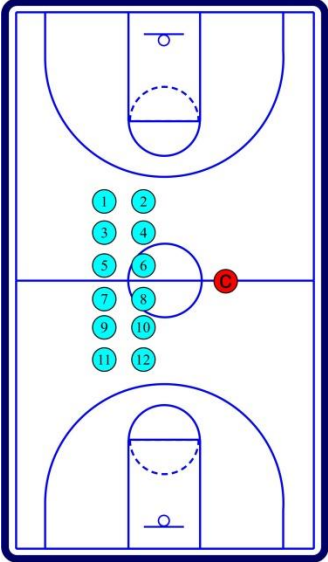
	<p>3. <i>Free Throw</i> - 2 Kali kesempatan tembakan</p>	<p>5 menit</p>		<p><i>shadow</i> yaitu satu pemain sebagai penentu arah lari dan lainnya sebagai pengikut gerakan.</p> <p>3. Atlet melakukan gerakan berlari secara random namun harus tetap berada di lintasan berlari.</p> <p>4. Atlet yang sudah mendapatkan giliran sebagai penentu arah maka di kesempatan berikutnya akan berganti sebagai pengikut dan berlaku sebaliknya.</p> <p>1. Keseluruhan atlet dibagi menjadi dua kelompok dan berada di masing-masing ring.</p> <p>2. Atlet melakukan <i>free throw</i> secara bergantian dengan kesempatan tembakan sebanyak dua kali.</p> <p>3. Atlet yang dapat memasukan</p>
--	--	----------------	--	--

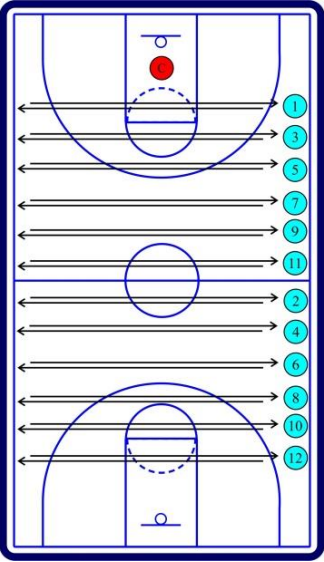
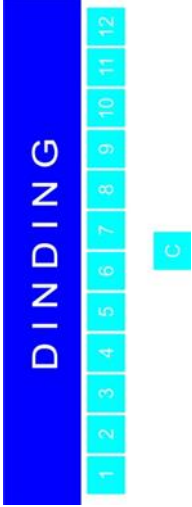
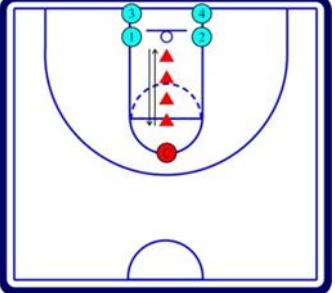
	<p>4. <i>Circuit Defense Drill</i> - 3 repetisi / 3 set <i>Recovery</i> 30 detik</p> <p>5. Istirahat</p> <p>6. Game</p>	<p>15 menit</p> <p>5 menit</p> <p>10 menit</p>	<p>semua kesempatan tembakkan berhak untuk istirahat atau minum.</p> <p>4. Setelah melakukan tembakan, atlet akan melakukan rotasi searah jarum jam.</p> <p>1. Atlet melakukan gerakan-gerakan defense yang di intruksikan pelatih.</p> <p>2. atlet melakukan gerakan defense pada cone yang sudah di siapkan oleh pelatih.</p> <p>1. Minum dan pembagian tim untuk game.</p> <p>1. <i>Defense Man To Man Half Court</i></p> <p>2. Pergantian pemain di tentukan oleh pelatih.</p>
D	PENDINGINAN	10 menit	PNF ( <i>Proprioceptif Neuromuscular Fasilitation</i> )

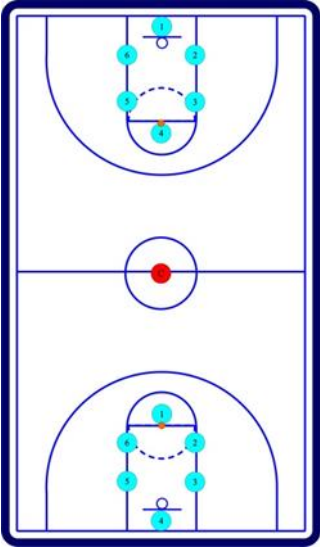
E	PENUTUP 1. Evaluasi 2. Doa Penutup	5 menit	 <p>The diagram shows a basketball court layout. In the center, there are 12 numbered circles representing players, arranged in two columns of six. The left column contains numbers 1 through 11, and the right column contains numbers 2 through 12. A red circle representing a ball is positioned on the right side of the court, near the three-point line. The court includes a key, a three-point arc, and two baskets at the top and bottom.</p>	
---	--	---------	--	--

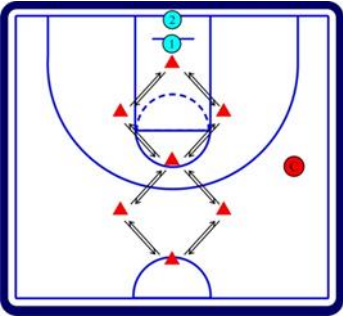
## SESI LATIHAN

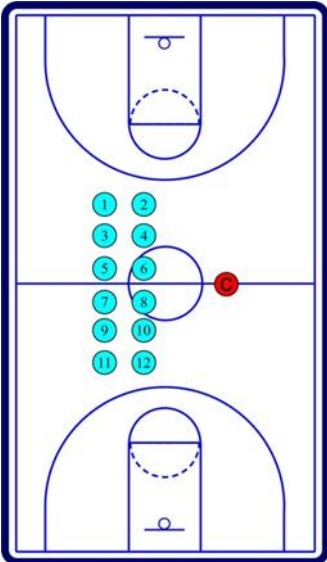
Waktu : 86 menit 15 detik	Pertemuan ke : ke-7
Sasaran : Kelincahan	Peralatan : <i>cone, pluit, stopwatch</i>
Jumlah Atlet : 12	Intensitas : Rendah
Waktu : Rabu	Pukul : 15.30-17.00 WIB
Tingkat Atlet : Pelajar / SMP	Tempat : Spensa <i>Basketball Court</i>

No	Materi Latihan	Durasi	Formasi	Catatan
A.	PENGANTAR Pemain disiapkan berbaris, berdoa dan diberikan penjelasan latihan.	5 menit		Singkat, padat dan jelas.

<p>B.</p>	<p><b>PEMANASAN</b>  - Pemanasan Statis  - Pemanasan Dinamis</p>	<p>10 menit</p>		<p>Atlet melakukan pemanasan dengan dipimpin salah satu atlet.</p>
<p>C</p>	<p><b>LATIHAN INTI</b>  1. <i>Wall Sit Drill</i>  - 15 detik x 3  - 20 detik x 3  - 30 detik x 3  <i>Recovery</i> 15 detik</p> <p>2. <i>Linear and Lateral Shadow Drill</i>  - <i>Linear Shadow Drill</i> 15 detik x 5  - <i>Lateral Shadow Drill</i> 15 detik x 5  <i>Recovery</i> 30 detik</p>	<p>5 menit  45 detik</p> <p>15 menit  30 detik</p>	 	<p>1. Atlet duduk menempel di dinding, lutut di tekuk membentuk sudut 90 derajat dan punggung menempel di dinding.</p> <p>1. Atlet di bagi menjadi 2 baris dan berpasangan di <i>base line</i>.  2. Atlet berlari secara linear dan lateral dengan bersamaan di antara cone dan melakukan prinsip latihan</p>

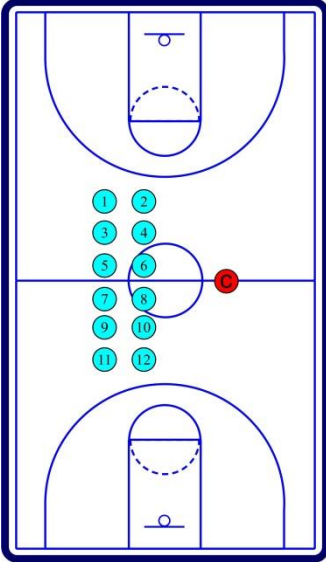
	<p>3. <i>Free Throw</i> - 2 Kali kesempatan tembakan</p>	<p>5 menit</p>		<p><i>shadow</i> yaitu satu pemain sebagai penentu arah lari dan lainnya sebagai pengikut gerakan.</p> <p>3. Atlet melakukan gerakan berlari secara random namun harus tetap berada di lintasan berlari.</p> <p>4. Atlet yang sudah mendapatkan giliran sebagai penentu arah maka di kesempatan berikutnya akan berganti sebagai pengikut dan berlaku sebaliknya.</p> <p>1. Keseluruhan atlet dibagi menjadi dua kelompok dan berada di masing-masing ring.</p> <p>2. Atlet melakukan <i>free throw</i> secara bergantian dengan kesempatan tembakan sebanyak dua kali.</p> <p>3. Atlet yang dapat memasukan</p>
--	--	----------------	--	--

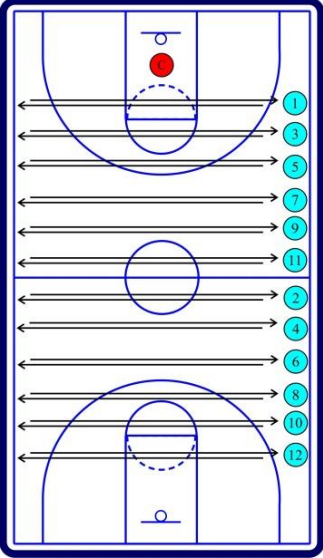

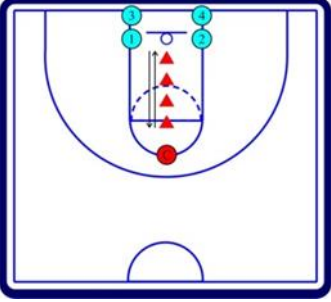
	<p>4. 8 <i>Pattern Shadow Drill</i> - 3 repetisi/3 set <i>Recovery</i> 30 detik</p>	<p>15 menit</p>		<p>semua kesempatan tembakkan berhak untuk istirahat atau minum. 4. Setelah melakukan tembakan, atlet akan melakukan rotasi searah jarum jam.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atlet membentuk satu pasangan dengan kemampuan kecepatan yang hampir setara.</li> <li>2. Semua pasangan berbaris menjadi satu barisan di belakang <i>cone</i> yang sudah di siapkan pelatih.</li> <li>3. Atlet terdepan bertugas sebagai pemimpin atau penentu arah lari dan pasangannya sebagai pengikutnya.</li> <li>4. Atlet berlari sesuai lintasan yang telah di tentukan pelatih.</li> <li>5. Atlet dapat memilih untuk memulainya dari lintasan ke arah kanan atau ke arah kiri.</li> </ol>
--	---	-----------------	---	--

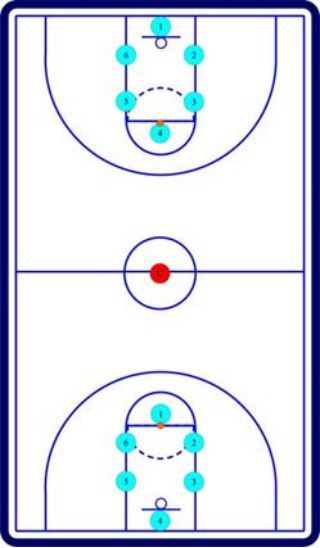
	5. Istirahat  6. Game	5 menit  10 menit		1. Minum dan pembagian tim untuk game.  1. <i>Defense Man To Man Half Court</i> 2. Pergantian pemain di tentukan oleh pelatih.
D	PENDINGINAN	10 menit		PNF ( <i>Proprioceptif Neuromuscular Fasilitation</i> )
E	PENUTUP 1. Evaluasi 2. Doa Penutup	5 menit		

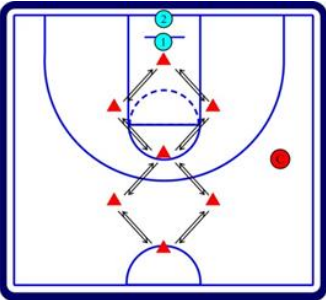
## SESI LATIHAN

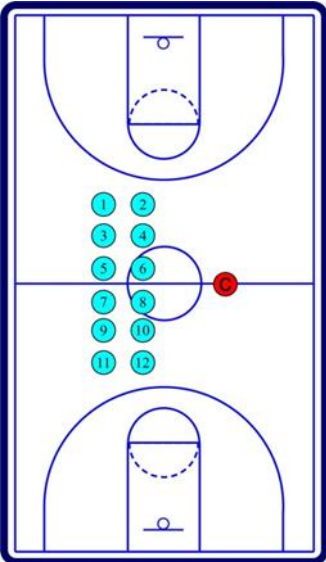
Waktu : 86 menit 15 detik	Pertemuan ke : ke-8
Sasaran : Kelincahan	Peralatan : <i>cone, pluit, stopwatch</i>
Jumlah Atlet : 12	Intensitas : Sedang
Waktu : Jumat	Pukul : 15.30-17.00 WIB
Tingkat Atlet : Pelajar / SMP	Tempat : Spensa <i>Basketball Court</i>

No	Materi Latihan	Durasi	Formasi	Catatan
A.	PENGANTAR Pemain disiapkan berbaris, berdoa dan diberikan penjelasan latihan.	5 menit		Singkat, padat dan jelas.

<p>B.</p>	<p><b>PEMANASAN</b>  - Pemanasan Statis  - Pemanasan Dinamis</p>	<p>10 menit</p>		<p>Atlet melakukan pemanasan dengan dipimpin salah satu atlet.</p>
<p>C</p>	<p><b>LATIHAN INTI</b>  1. <i>Wall Sit Drill</i>  - 15 detik x 3  - 20 detik x 3  - 30 detik x 3  <i>Recovery</i> 15 detik</p> <p>2. <i>Linear and Lateral Shadow Drill</i>  - <i>Linear Shadow Drill</i> 15 detik x 5  - <i>Lateral Shadow Drill</i> 15 detik x 5  <i>Recovery</i> 30 detik</p>	<p>5 menit  45 detik</p> <p>15 menit  30 detik</p>	 	<p>1. Atlet duduk menempel di dinding, lutut di tekuk membentuk sudut 90 derajat dan punggung menempel di dinding.</p> <p>1. Atlet di bagi menjadi 2 baris dan berpasangan di <i>base line</i>.  2. Atlet berlari secara linear dan lateral dengan bersamaan di antara cone dan melakukan prinsip latihan</p>

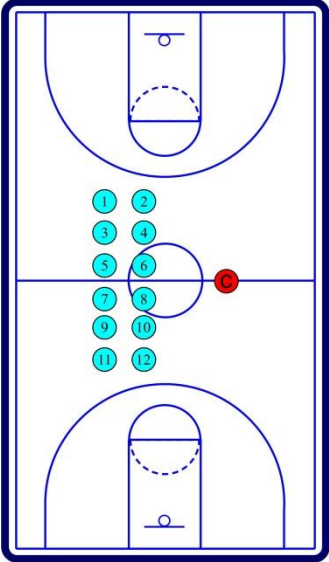
	<p>3. <i>Free Throw</i> - 2 Kali kesempatan tembakan</p>	<p>5 menit</p>		<p><i>shadow</i> yaitu satu pemain sebagai penentu arah lari dan lainnya sebagai pengikut gerakan.</p> <p>3. Atlet melakukan gerakan berlari secara random namun harus tetap berada di lintasan berlari.</p> <p>4. Atlet yang sudah mendapatkan giliran sebagai penentu arah maka di kesempatan berikutnya akan berganti sebagai pengikut dan berlaku sebaliknya.</p> <p>1. Keseluruhan atlet dibagi menjadi dua kelompok dan berada di masing-masing ring.</p> <p>2. Atlet melakukan <i>free throw</i> secara bergantian dengan kesempatan tembakan sebanyak dua kali.</p> <p>3. Atlet yang dapat memasukan</p>
--	--	----------------	--	--

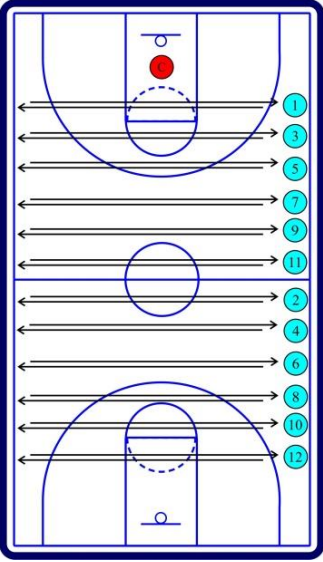
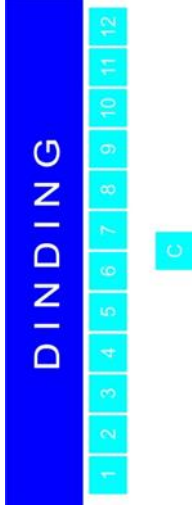
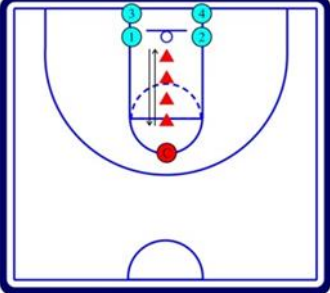
	<p>4. 8 <i>Pattern Shadow Drill</i>  - 3 repetisi / 3 set  <i>Recovery</i> 30 detik</p>	<p>15 menit</p>		<p>semua kesempatan tembakan berhak untuk istirahat atau minum.</p> <p>4. Setelah melakukan tembakan, atlet akan melakukan rotasi searah jarum jam.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atlet membentuk satu pasangan dengan kemampuan kecepatan yang hampir setara.</li> <li>2. Semua pasangan berbaris menjadi satu barisan di belakang <i>cone</i> yang sudah di siapkan pelatih.</li> <li>3. Atlet terdepan bertugas sebagai pemimpin atau penentu arah lari dan pasangannya sebagai pengikutnya.</li> <li>4. Atlet berlari sesuai lintasan yang telah di tentukan pelatih.</li> <li>5. Atlet dapat memilih untuk memulainya dari lintasan ke arah kanan atau ke arah kiri.</li> </ol>
--	---	-----------------	---	--

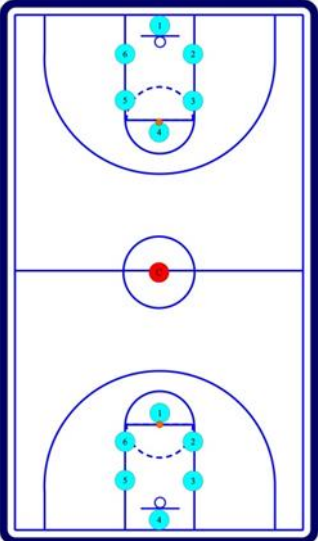
	<p>5. Istirahat</p> <p>6. Game</p>	<p>5 menit</p> <p>10 menit</p>		<p>1. Minum dan pembagian tim untuk game.</p> <p>1. <i>Defense Man To Man Half Court</i></p> <p>2. Pergantian pemain di tentukan oleh pelatih.</p>
D	PENDINGINAN	10 menit		PNF ( <i>Proprioceptif Neuromuscular Fasilitation</i> )
E	<p>PENUTUP</p> <p>1. Evaluasi</p> <p>2. Doa Penutup</p>	5 menit		

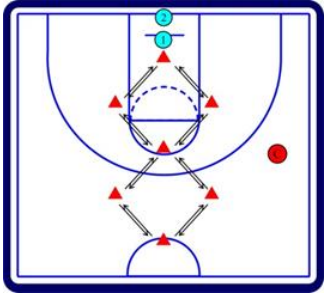
## SESI LATIHAN

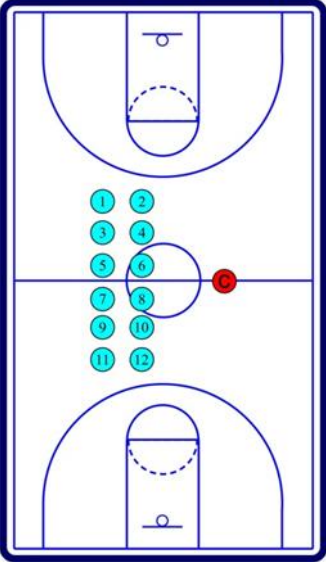
Waktu : 86 menit 15 detik	Pertemuan ke : ke-9
Sasaran : Kelincahan	Peralatan : <i>cone, pluit, stopwatch</i>
Jumlah Atlet : 12	Intensitas : Tinggi
Waktu : Senin	Pukul : 15.30-17.00 WIB
Tingkat Atlet : Pelajar / SMP	Tempat : Spensa <i>Basketball Court</i>

No	Materi Latihan	Durasi	Formasi	Catatan
A.	<p><b>PENGANTAR</b>                      Pemain disiapkan berbaris, berdoa dan diberikan penjelasan latihan.</p>	5 menit		Singkat, padat dan jelas.

<p>B.</p>	<p><b>PEMANASAN</b>  - Pemanasan Statis  - Pemanasan Dinamis</p>	<p>10 menit</p>		<p>Atlet melakukan pemanasan dengan dipimpin salah satu atlet.</p>
<p>C</p>	<p><b>LATIHAN INTI</b>  1. <i>Wall Sit Drill</i>  - 15 detik x 3  - 20 detik x 3  - 30 detik x 3  <i>Recovery</i> 15 detik</p> <p>2. <i>Linear and Lateral Shadow Drill</i>  - <i>Linear Shadow Drill</i> 15 detik x 5  - <i>Lateral Shadow Drill</i> 15 detik x 5  <i>Recovery</i> 30 detik</p>	<p>5 menit  45 detik</p> <p>15 menit  30 detik</p>	 	<p>1. Atlet duduk menempel di dinding, lutut di tekuk membentuk sudut 90 derajat dan punggung menempel di dinding.</p> <p>1. Atlet di bagi menjadi 2 baris dan berpasangan di <i>base line</i>.  2. Atlet berlari secara linear dan lateral dengan bersamaan di antara cone dan melakukan</p>

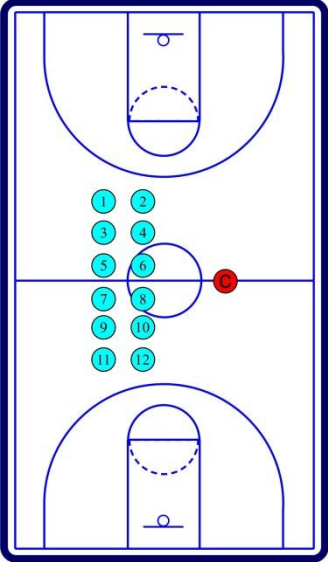
	<p>3. <i>Free Throw</i> - 2 Kali kesempatan tembakan</p>	<p>5 menit</p>		<p>prinsip latihan <i>shadow</i> yaitu satu pemain sebagai penentu arah lari dan lainnya sebagai pengikut gerakan. 3. Atlet melakukan gerakan berlari secara random namun harus tetap berada di lintasan berlari. 4. Atlet yang sudah mendapatkan giliran sebagai penentu arah maka di kesempatan berikutnya akan berganti sebagai pengikut dan berlaku sebaliknya.</p> <p>1. Keseluruhan atlet dibagi menjadi dua kelompok dan berada di masing-masing ring. 2. Atlet melakukan <i>free throw</i> secara bergantian dengan kesempatan tembakan sebanyak dua kali. 3. Atlet yang dapat</p>
--	--	----------------	--	--

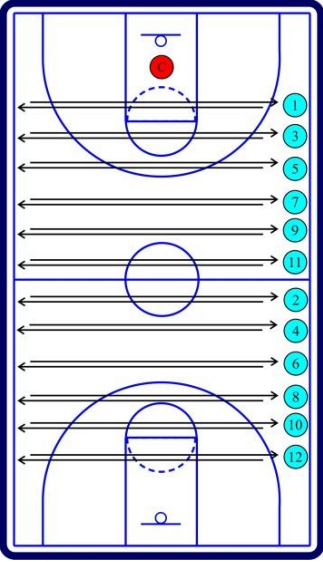
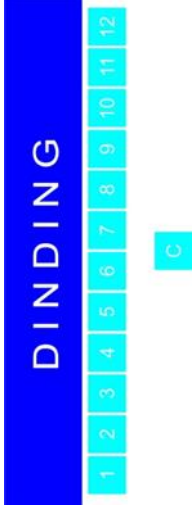
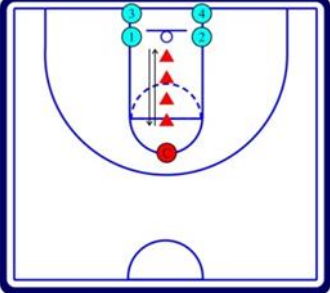
	<p>4. 8 <i>Pattern Shadow Drill</i> - 3 repetisi/3 set <i>Recovery</i> 30 detik</p>	<p>15 menit</p>		<p>memasukan semua kesempatan tembakan berhak untuk istirahat atau minum.</p> <p>4. Setelah melalukan tembakan, atlet akan melakukan rotasi searah jarum jam.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atlet membentuk satu pasangan dengan kemampuan kecepatan yang hampir setara.</li> <li>2. Semua pasangan berbaris menjadi satu barisan di belakang <i>cone</i> yang sudah di siapkan pelatih.</li> <li>3. Atlet terdepan bertugas sebagai pemimpin atau penentu arah lari dan pasangannya sebagai pengikutnya.</li> <li>4. Atlet berlari sesuai lintasan yang telah di tentukan pelatih.</li> <li>5. Atlet dapat memilih untuk memulainya dari lintasan ke arah kanan atau ke arah kiri.</li> </ol>
--	---	-----------------	---	--

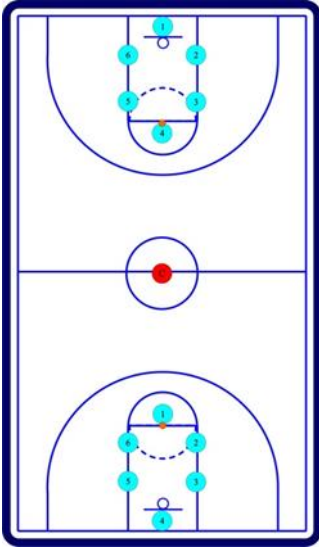
	5. Istirahat	5 menit		1. Minum dan pembagian tim untuk game.
	6. Game	10 menit		1. <i>Defense Man To Man Half Court</i> 2. Pergantian pemain di tentukan oleh pelatih.
D	PENDINGINAN	10 menit		PNF ( <i>Proprioceptif Neuromuscular Fasilitation</i> )
E	PENUTUP 1. Evaluasi 2. Doa Penutup	5 menit		

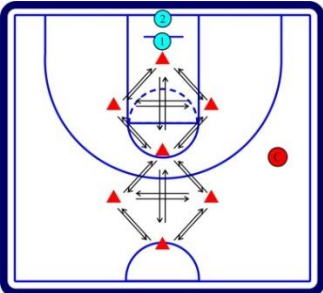
## SESI LATIHAN

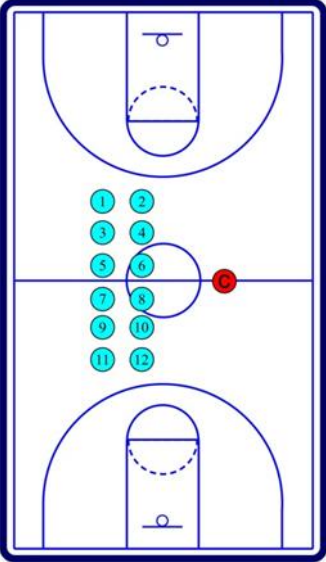
Waktu : 86 menit 15 detik	Pertemuan ke : ke-10
Sasaran : Kelincahan	Peralatan : <i>cone, pluit, stopwatch</i>
Jumlah Atlet : 12	Intensitas : Rendah
Waktu : Rabu	Pukul : 15.30-17.00 WIB
Tingkat Atlet : Pelajar / SMP	Tempat : Spensa <i>Basketball Court</i>

No	Materi Latihan	Durasi	Formasi	Catatan
A.	<p>PENGANTAR</p> <p>Pemain disiapkan berbaris, berdoa dan diberikan penjelasan latihan.</p>	5 menit		Singkat, padat dan jelas.

<p>B.</p>	<p><b>PEMANASAN</b>  - Pemanasan Statis  - Pemanasan Dinamis</p>	<p>10 menit</p>		<p>Atlet melakukan pemanasan dengan dipimpin salah satu atlet.</p>
<p>C</p>	<p><b>LATIHAN INTI</b>  1. <i>Wall Sit Drill</i>  - 15 detik x 3  - 20 detik x 3  - 30 detik x 3  <i>Recovery</i> 15 detik</p> <p>2. <i>Linear and Lateral Shadow Drill</i>  - <i>Linear Shadow Drill</i> 15 detik x 5  - <i>Lateral Shadow Drill</i> 15 detik x 5  <i>Recovery</i> 30 detik</p>	<p>5 menit  45 detik</p> <p>15 menit</p>	 	<p>1. Atlet duduk menempel di dinding, lutut di tekuk membentuk sudut 90 derajat dan punggung menempel di dinding.</p> <p>1. Atlet di bagi menjadi 2 baris dan berpasangan di <i>base line</i>.  2. Atlet berlari secara linear dan lateral dengan bersamaan di antara cone dan melakukan prinsip latihan</p>

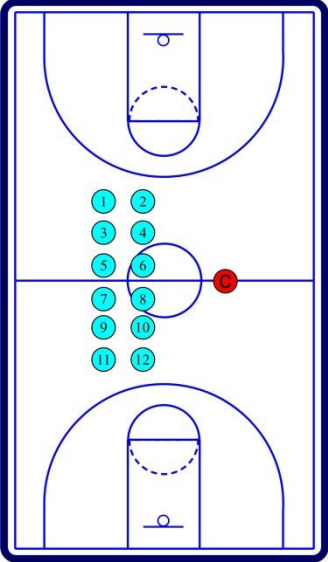
	<p>3. <i>Free Throw</i> - 2 Kali kesempatan tembakan</p>	<p>5 menit</p>		<p><i>shadow</i> yaitu satu pemain sebagai penentu arah lari dan lainnya sebagai pengikut gerakan.</p> <p>3. Atlet melakukan gerakan berlari secara random namun harus tetap berada di lintasan berlari.</p> <p>4. Atlet yang sudah mendapatkan giliran sebagai penentu arah maka di kesempatan berikutnya akan berganti sebagai pengikut dan berlaku sebaliknya.</p> <p>1. Keseluruhan atlet dibagi menjadi dua kelompok dan berada di masing-masing ring.</p> <p>2. Atlet melakukan <i>free throw</i> secara bergantian dengan kesempatan tembakan sebanyak dua kali.</p> <p>3. Atlet yang dapat memasukan</p>
--	--	----------------	--	--

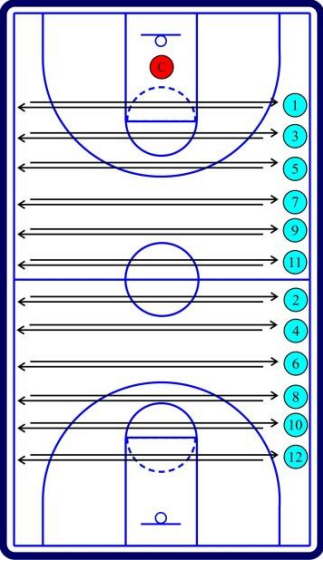
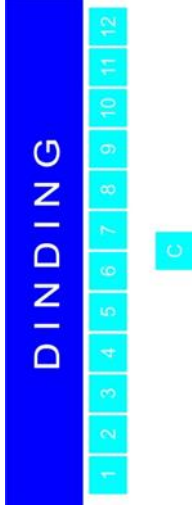
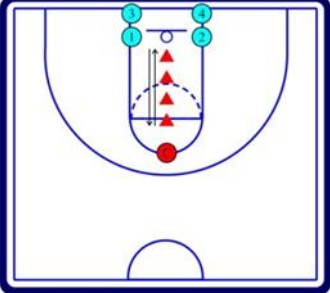
	<p>4. 8 <i>Pattern Random Drill</i>  - 3 repetisi/3 set  <i>Recovery</i> 30 detik</p>	<p>15 menit</p>		<p>semua kesempatan tembakan berhak untuk istirahat atau minum.</p> <p>4. Setelah melakukan tembakan, atlet akan melakukan rotasi searah jarum jam.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atlet membentuk satu pasangan dengan kemampuan kecepatan yang hampir setara.</li> <li>2. Semua pasangan berbaris menjadi satu barisan di belakang <i>cone</i> yang sudah di siapkan pelatih.</li> <li>3. Atlet terdepan bertugas sebagai pemimpin atau penentu arah lari dan pasangannya sebagai pengikutnya.</li> <li>4. Atlet berlari secara <i>random</i> atau acak terhadap lintasan yang telah di siapkan pelatih.</li> <li>5. Atlet dapat memilih untuk memulainya dari lintasan ke arah</li> </ol>
--	---	-----------------	---	---

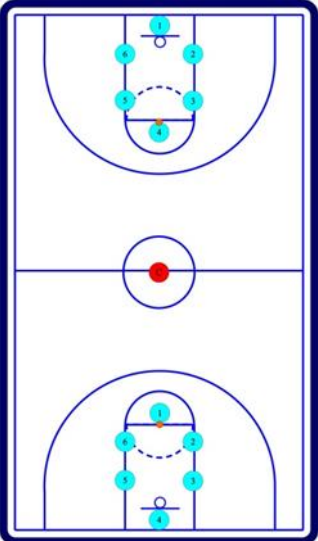
	5. Istirahat	5 menit		kanan atau ke arah kiri.
	6. Game	10 menit		1. Minum dan pembagian tim untuk game.  1. <i>Defense Man To Man Half Court</i> 2. Pergantian pemain di tentukan oleh pelatih.
D	PENDINGINAN	10 menit		PNF ( <i>Proprioceptif Neuromuscular Fasilitation</i> )
E	PENUTUP 1. Evaluasi 2. Doa Penutup	5 menit		

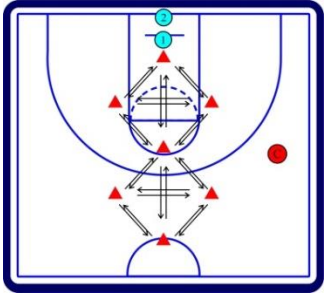
## SESI LATIHAN

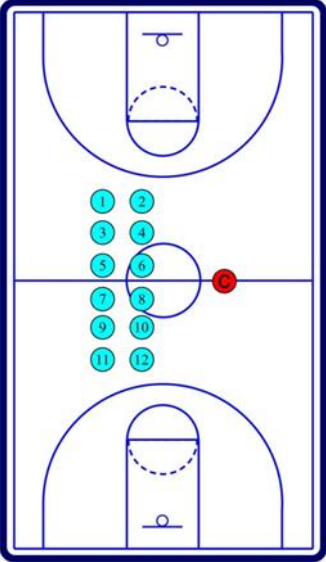
Waktu : 86 menit 15 detik	Pertemuan ke : ke-11	
Sasaran : Kelincahan	Peralatan : <i>cone, pluit, stopwatch</i>	
Jumlah Atlet : 12	Intensitas : Sedang	
Waktu : Jumat	Pukul : 15.30-17.00 WIB	
Tingkat Atlet : Pelajar / SMP	Tempat : Spensa <i>Basketball Court</i>	

No	Materi Latihan	Durasi	Formasi	Catatan
A.	<p><b>PENGANTAR</b>                      Pemain disiapkan berbaris, berdoa dan diberikan penjelasan latihan.</p>	5 menit		Singkat, padat dan jelas.

<p>B.</p>	<p><b>PEMANASAN</b>  - Pemanasan Statis  - Pemanasan Dinamis</p>	<p>10 menit</p>		<p>Atlet melakukan pemanasan dengan dipimpin salah satu atlet.</p>
<p>C</p>	<p><b>LATIHAN INTI</b>  1. <i>Wall Sit Drill</i>  - 15 detik x 3  - 20 detik x 3  - 30 detik x 3  <i>Recovery</i> 15 detik</p> <p>2. <i>Linear and Lateral Shadow Drill</i>  - <i>Linear Shadow Drill</i> 15 detik x 5  - <i>Lateral Shadow Drill</i> 15 detik x 5  <i>Recovery</i> 30 detik</p>	<p>5 menit  45 detik</p> <p>15 menit  30 detik</p>	 	<p>1. Atlet duduk menempel di dinding, lutut di tekuk membentuk sudut 90 derajat dan punggung menempel di dinding.</p> <p>1. Atlet di bagi menjadi 2 baris dan berpasangan di <i>base line</i>.  2. Atlet berlari secara linear dan lateral dengan bersamaan di antara cone dan melakukan</p>

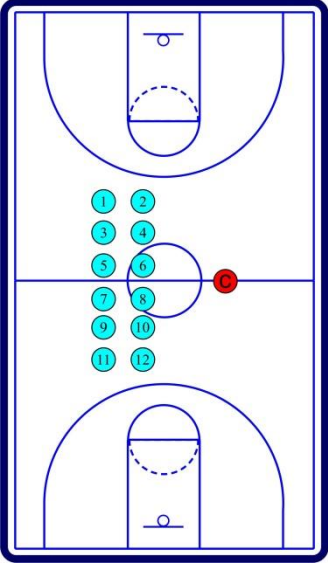
	<p>3. <i>Free Throw</i> - 2 Kali kesempatan tembakan</p>	<p>5 menit</p>		<p>prinsip latihan <i>shadow</i> yaitu satu pemain sebagai penentu arah lari dan lainnya sebagai pengikut gerakan. 3. Atlet melakukan gerakan berlari secara random namun harus tetap berada di lintasan berlari. 4. Atlet yang sudah mendapatkan giliran sebagai penentu arah maka di kesempatan berikutnya akan berganti sebagai pengikut dan berlaku sebaliknya.</p> <p>1. Keseluruhan atlet dibagi menjadi dua kelompok dan berada di masing-masing ring. 2. Atlet melakukan <i>free throw</i> secara bergantian dengan kesempatan tembakan sebanyak dua kali. 3. Atlet yang dapat</p>
--	--	----------------	--	--

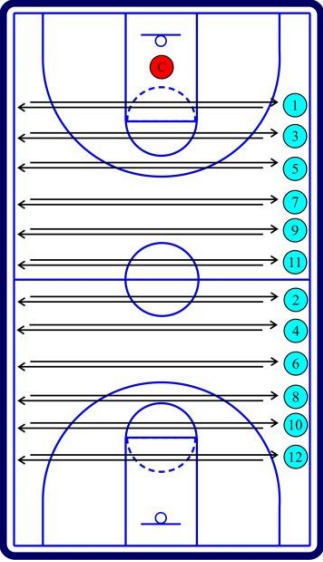
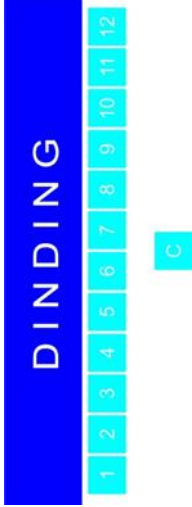
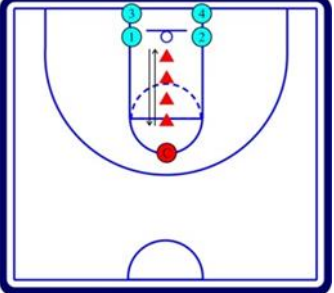
	<p>4. 8 <i>Pattern Random Drill</i> - 3 repetisi/3 set <i>Recovery</i> 30 detik</p>	<p>15 menit</p>		<p>memasukan semua kesempatan tembakan berhak untuk istirahat atau minum.</p> <p>4. Setelah melalukan tembakan, atlet akan melakukan rotasi searah jarum jam.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atlet membentuk satu pasangan dengan kemampuan kecepatan yang hampir setara.</li> <li>2. Semua pasangan berbaris menjadi satu barisan di belakang <i>cone</i> yang sudah di siapkan pelatih.</li> <li>3. Atlet terdepan bertugas sebagai pemimpin atau penentu arah lari dan pasangannya sebagai pengikutnya.</li> <li>4. Atlet berlari secara <i>random</i> atau acak terhadap lintasan yang telah di siapkan pelatih.</li> <li>5. Atlet dapat memilih untuk memulainya</li> </ol>
--	---	-----------------	---	---

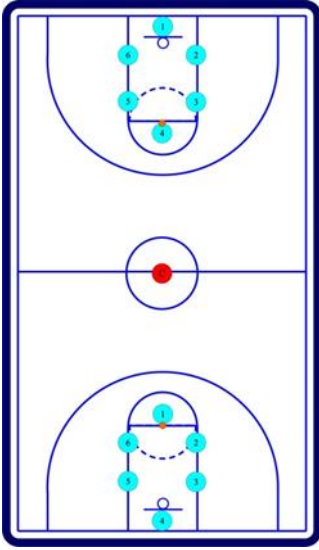
	<p>5. Istirahat</p> <p>6. Game</p>	<p>5 menit</p> <p>10 menit</p>		<p>dari lintasan ke arah kanan atau ke arah kiri.</p> <p>1. Minum dan pembagian tim untuk game.</p> <p>1. <i>Defense Man To Man Half Court</i></p> <p>2. Pergantian pemain di tentukan oleh pelatih.</p>
D	PENDINGINAN	10 menit		PNF ( <i>Proprioceptif Neuromuscular Fasilitation</i> )
E	<p>PENUTUP</p> <p>1. Evaluasi</p> <p>2. Doa Penutup</p>	5 menit		

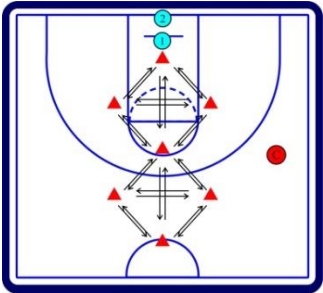
## SESI LATIHAN

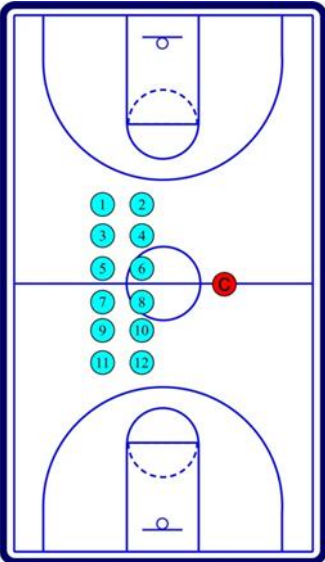
Waktu : 86 menit 15 detik	Pertemuan ke : ke-12
Sasaran : Kelincahan	Peralatan : <i>cone, pluit, stopwatch</i>
Jumlah Atlet : 12	Intensitas : Tinggi
Waktu : Senin	Pukul : 15.30-17.00 WIB
Tingkat Atlet : Pelajar / SMP	Tempat : Spensa <i>Basketball Court</i>

No	Materi Latihan	Durasi	Formasi	Catatan
A.	PENGANTAR Pemain disiapkan berbaris, berdoa dan diberikan penjelasan latihan.	5 menit		Singkat, padat dan jelas.

<p>B.</p>	<p><b>PEMANASAN</b>  - Pemanasan Statis  - Pemanasan Dinamis</p>	<p>10 menit</p>		<p>Atlet melakukan pemanasan dengan dipimpin salah satu atlet.</p>
<p>C</p>	<p><b>LATIHAN INTI</b>  1. <i>Wall Sit Drill</i>  - 15 detik x 3  - 20 detik x 3  - 30 detik x 3  <i>Recovery</i> 15 detik</p> <p>2. <i>Linear and Lateral Shadow Drill</i>  - <i>Linear Shadow Drill</i> 15 detik x 5  - <i>Lateral Shadow Drill</i> 15 detik x 5  <i>Recovery</i> 30 detik</p>	<p>5 menit  45 detik</p> <p>15 menit  30 detik</p>	 	<p>1. Atlet duduk menempel di dinding, lutut di tekuk membentuk sudut 90 derajat dan punggung menempel di dinding.</p> <p>1. Atlet di bagi menjadi 2 baris dan berpasangan di <i>base line</i>.  2. Atlet berlari secara linear dan lateral dengan bersamaan di antara cone dan melakukan prinsip latihan</p>

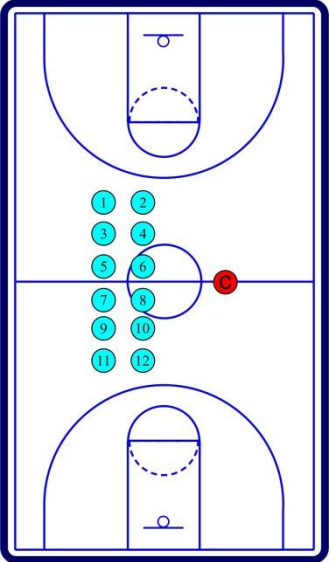
	<p>3. <i>Free Throw</i> - 2 Kali kesempatan tembakan</p>	<p>5 menit</p>		<p><i>shadow</i> yaitu satu pemain sebagai penentu arah lari dan lainnya sebagai pengikut gerakan.</p> <p>3. Atlet melakukan gerakan berlari secara random namun harus tetap berada di lintasan berlari.</p> <p>4. Atlet yang sudah mendapatkan giliran sebagai penentu arah maka di kesempatan berikutnya akan berganti sebagai pengikut dan berlaku sebaliknya.</p> <p>1. Keseluruhan atlet dibagi menjadi dua kelompok dan berada di masing-masing ring.</p> <p>2. Atlet melakukan <i>free throw</i> secara bergantian dengan kesempatan tembakan sebanyak dua kali.</p> <p>3. Atlet yang dapat memasukan</p>
--	--	----------------	--	--

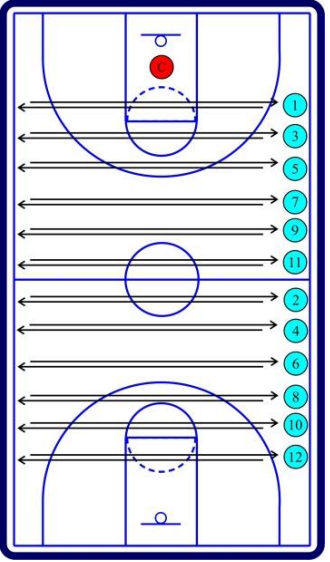
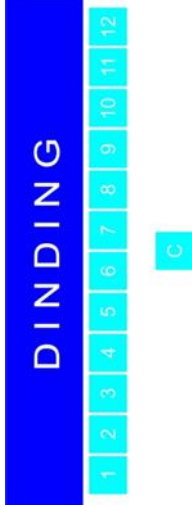
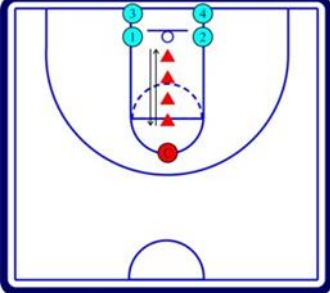
	<p>4. 8 <i>Pattern Random Drill</i>  - 3 repetisi/3 set  <i>Recovery</i> 30 detik</p>	<p>15 menit</p>		<p>semua kesempatan tembakan berhak untuk istirahat atau minum.</p> <p>4. Setelah melakukan tembakan, atlet akan melakukan rotasi searah jarum jam.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atlet membentuk satu pasangan dengan kemampuan kecepatan yang hampir setara.</li> <li>2. Semua pasangan berbaris menjadi satu barisan di belakang <i>cone</i> yang sudah di siapkan pelatih.</li> <li>3. Atlet terdepan bertugas sebagai pemimpin atau penentu arah lari dan pasangannya sebagai pengikutnya.</li> <li>4. Atlet berlari secara <i>random</i> atau acak terhadap lintasan yang telah di siapkan pelatih.</li> <li>5. Atlet dapat memilih untuk memulainya dari lintasan ke arah</li> </ol>
--	---	-----------------	---	---

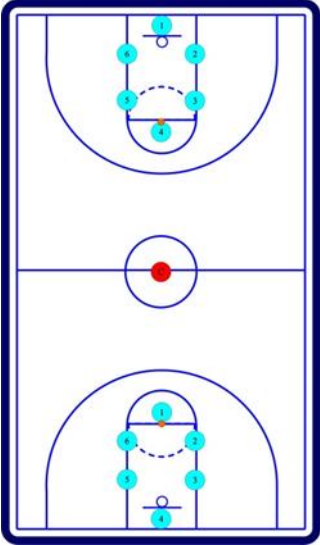
	5. Istirahat	5 menit		kanan atau ke arah kiri.
	6. Game	10 menit		1. Minum dan pembagian tim untuk game.  1. <i>Defense Man To Man Half Court</i> 2. Pergantian pemain di tentukan oleh pelatih.
D	PENDINGINAN	10 menit		PNF ( <i>Proprioceptif Neuromuscular Fasilitation</i> )
E	PENUTUP 1. Evaluasi 2. Doa Penutup	5 menit		

## SESI LATIHAN

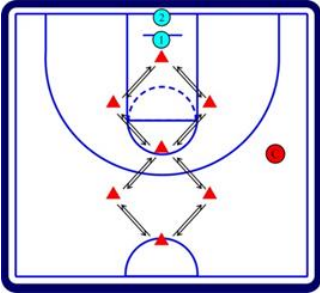
Waktu : 111 menit 15 detik	Pertemuan ke : ke-13	
Sasaran : Kelincahan	Peralatan : <i>cone, pluit, stopwatch</i>	
Jumlah Atlet : 12	Intensitas : Tinggi	
Waktu : Rabu	Pukul : 15.30-17.30 WIB	
Tingkat Atlet : Pelajar / SMP	Tempat : Spensa <i>Basketball Court</i>	

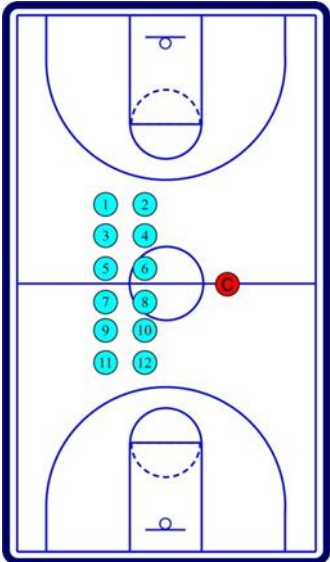
No	Materi Latihan	Durasi	Formasi	Catatan
A.	PENGANTAR Pemain disiapkan berbaris, berdoa dan diberikan penjelasan latihan.	5 menit		Singkat, padat dan jelas.

<p>B.</p>	<p><b>PEMANASAN</b>  - Pemanasan Statis  - Pemanasan Dinamis</p>	<p>10 menit</p>		<p>Atlet melakukan pemanasan dengan dipimpin salah satu atlet.</p>
<p>C</p>	<p><b>LATIHAN INTI</b>  1. <i>Wall Sit Drill</i>  - 15 detik x 3  - 20 detik x 3  - 30 detik x 3  <i>Recovery</i> 15 detik   2. <i>Linear and Lateral Shadow Drill</i>  - <i>Linear Shadow Drill</i> 15 detik x 5  - <i>Lateral Shadow Drill</i> 15 detik x 5  <i>Recovery</i> 30 detik</p>	<p>5 menit  45 detik</p>	 	<p>1. Atlet duduk menempel di dinding, lutut di tekuk membentuk sudut 90 derajat dan punggung menempel di dinding.</p> <p>1. Atlet di bagi menjadi 2 baris dan berpasangan di <i>base line</i>.  2. Atlet berlari secara linear dan lateral dengan bersamaan di antara cone dan</p>

	<p>3. <i>Free Throw</i> - 2 Kali kesempatan tembakan</p>	<p>5 menit</p>		<p>melakukan prinsip latihan <i>shadow</i> yaitu satu pemain sebagai penentu arah lari dan lainnya sebagai pengikut gerakan. 3. Atlet melakukan gerakan berlari secara random namun harus tetap berada di lintasan berlari. 4. Atlet yang sudah mendapatkan giliran sebagai penentu arah maka di kesempatan berikutnya akan berganti sebagai pengikut dan berlaku sebaliknya.</p> <p>1. Keseluruhan atlet dibagi menjadi dua kelompok dan berada di masing-masing ring. 2. Atlet melakukan <i>free throw</i> secara bergantian dengan kesempatan tembakan sebanyak dua kali. 3. Atlet yang</p>
--	--	----------------	--	--

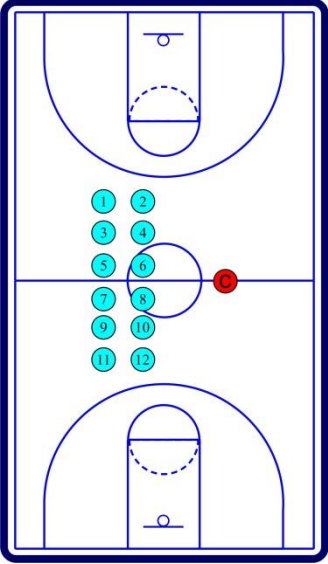


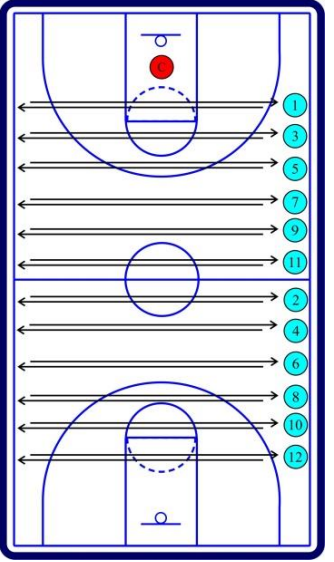

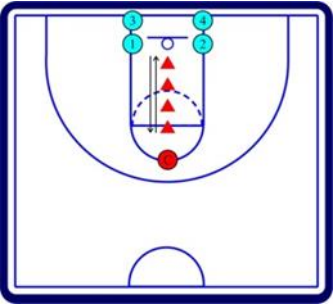
	<p>5. 8 <i>Pattern Shadow Drill</i>  - 3 repetisi / 3 set  <i>Recovery</i> 30 detik</p>	<p>15 menit</p>		<p>sedangkan untuk bergerak kesamping menggunakan gerakan lari secara linear untuk berlari ke cone kanan dan kiri.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atlet membentuk satu pasangan dengan kemampuan kecepatan yang hampir setara.</li> <li>2. Semua pasangan berbaris menjadi satu barisan di belakang <i>cone</i> yang sudah di siapkan pelatih.</li> <li>3. Atlet terdepan bertugas sebagai pemimpin atau penentu arah lari dan pasangannya sebagai pengikutnya.</li> <li>4. Atlet berlari sesuai lintasan yang telah di tentukan pelatih.</li> <li>5. Atlet dapat memilih untuk memulainya dari lintasan ke arah kanan atau ke arah kiri.</li> </ol>
--	---	-----------------	--	---

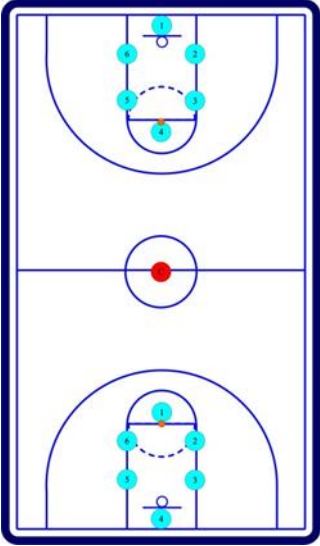
	6. Istirahat	5 menit		1. Minum dan pembagian tim untuk game.
	7. Game	20 menit		1. <i>Defense Man To Man Half Court</i> 2. Pergantian pemain di tentukan oleh pelatih.
D	PENDINGINAN	10 menit		PNF ( <i>Proprioceptif Neuromuscular Fasilitation</i> )
E	PENUTUP 1. Evaluasi 2. Doa Penutup	5 menit		

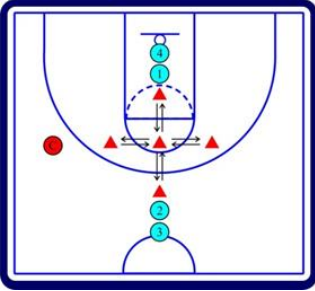
## SESI LATIHAN

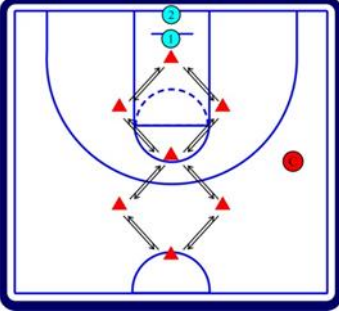
Waktu : 111 menit 15 detik	Pertemuan ke : ke-14	
Sasaran : Kelincahan	Peralatan : <i>cone, pluit, stopwatch</i>	
Jumlah Atlet : 12	Intensitas : Tinggi	
Waktu : Jumat	Pukul : 15.30-17.30 WIB	
Tingkat Atlet : Pelajar / SMP	Tempat : Spensa <i>Basketball Court</i>	

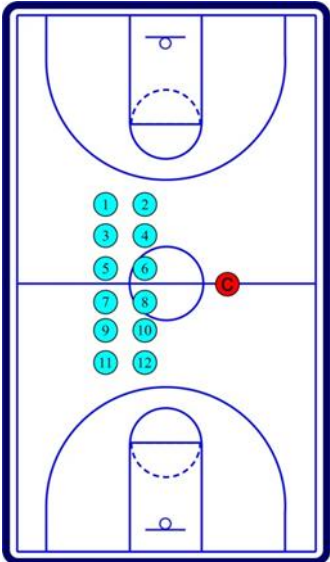
No	Materi Latihan	Durasi	Formasi	Catatan
A.	PENGANTAR Pemain disiapkan berbaris, berdoa dan diberikan penjelasan latihan.	5 menit		Singkat, padat dan jelas.

<p>B.</p>	<p><b>PEMANASAN</b>  - Pemanasan Statis  - Pemanasan Dinamis</p>	<p>10 menit</p>		<p>Atlet melakukan pemanasan dengan dipimpin salah satu atlet.</p>
<p>C</p>	<p><b>LATIHAN INTI</b>  1. <i>Wall Sit Drill</i>  - 15 detik x 3  - 20 detik x 3  - 30 detik x 3  <i>Recovery</i> 15 detik   2. <i>Linear and Lateral Shadow Drill</i>  - <i>Linear Shadow Drill</i> 15 detik x 5  - <i>Lateral Shadow Drill</i> 15 detik x 5  <i>Recovery</i> 30 detik</p>	<p>5 menit  45 detik</p>	 	<p>1. Atlet duduk menempel di dinding, lutut di tekuk membentuk sudut 90 derajat dan punggung menempel di dinding.</p> <p>1. Atlet di bagi menjadi 2 baris dan berpasangan di <i>base line</i>.  2. Atlet berlari secara linear dan lateral dengan bersamaan di antara cone dan</p>

	<p>3. <i>Free Throw</i> - 2 Kali kesempatan tembakan</p>	<p>5 menit</p>		<p>melakukan prinsip latihan <i>shadow</i> yaitu satu pemain sebagai penentu arah lari dan lainnya sebagai pengikut gerakan. 3. Atlet melakukan gerakan berlari secara random namun harus tetap berada di lintasan berlari. 4. Atlet yang sudah mendapatkan giliran sebagai penentu arah maka di kesempatan berikutnya akan berganti sebagai pengikut dan berlaku sebaliknya.</p> <p>1. Keseluruhan atlet dibagi menjadi dua kelompok dan berada di masing-masing ring. 2. Atlet melakukan <i>free throw</i> secara bergantian dengan kesempatan tembakan sebanyak dua kali. 3. Atlet yang</p>
--	--	----------------	--	--

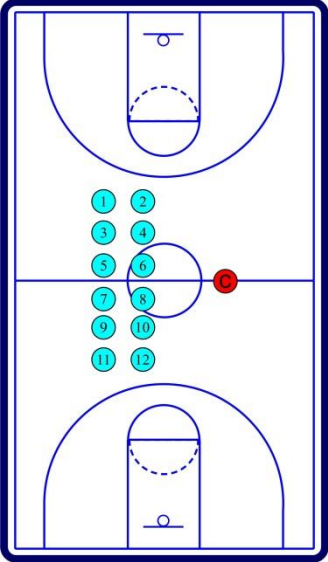
	<p>4. <i>Plus Shadow Drill</i>  - 15 detikx5/2set  <i>Recovery</i> 30 detik</p>	<p>15 menit</p>		<p>dapat memasukan semua kesempatan tembakan berhak untuk istirahat atau minum.</p> <p>4. Setelah melakukan tembakan, atlet akan melakukan rotasi searah jarum jam.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atlet dibagi menjadi dua kelompok di dua sisi.</li> <li>2. Atlet yang berada di kelompok sisi A adalah atlet yang bertugas sebagai pemimpin dan atlet yang berada di kelompok sisi B sebagai pengikut.</li> <li>3. Atlet akan berlari secara acak menuju cone yang sudah di siapkan pelatih.</li> <li>4. Gerakan yang digunakan adalah gerak lari secara linear jika menuju atau berlari kearah depan dan belakang,</li> </ol>
--	---	-----------------	---	--

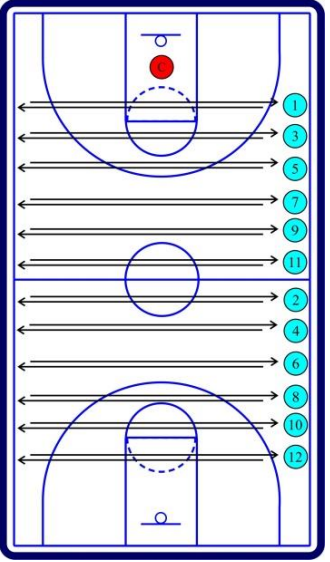
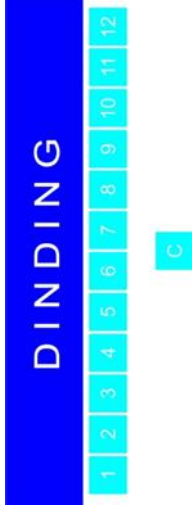
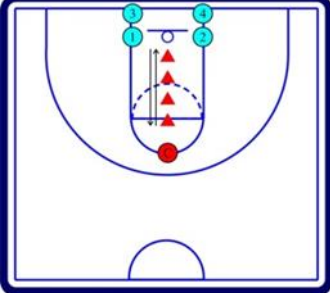
	<p>5. 8 <i>Pattern Shadow Drill</i>  - 3 repetisi/3 set  <i>Recovery</i> 30 detik</p>	<p>15 menit</p>		<p>sedangkan untuk bergerak kesamping menggunakan gerakan lari secara linear untuk berlari ke cone kanan dan kiri.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atlet membentuk satu pasangan dengan kemampuan kecepatan yang hampir setara.</li> <li>2. Semua pasangan berbaris menjadi satu barisan di belakang <i>cone</i> yang sudah di siapkan pelatih.</li> <li>3. Atlet terdepan bertugas sebagai pemimpin atau penentu arah lari dan pasangannya sebagai pengikutnya.</li> <li>4. Atlet berlari sesuai lintasan yang telah di tentukan pelatih.</li> <li>5. Atlet dapat memilih untuk memulainya dari lintasan ke arah kanan atau ke arah kiri.</li> </ol>
--	---	-----------------	--	---

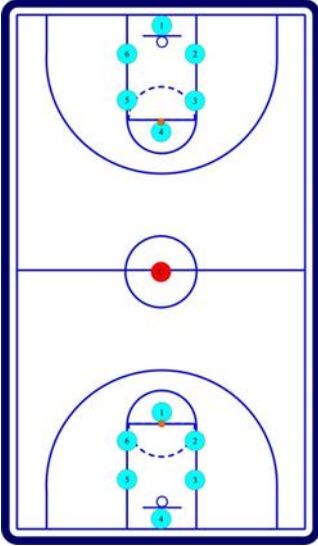
	6. Istirahat	5 menit		1. Minum dan pembagian tim untuk game.
	7. Game	20 menit		1. <i>Defense Man To Man Half Court</i> 2. Pergantian pemain di tentukan oleh pelatih.
D	PENDINGINAN	10 menit		PNF ( <i>Proprioceptif Neuromuscular Fasilitation</i> )
E	PENUTUP 1. Evaluasi 2. Doa Penutup	5 menit		

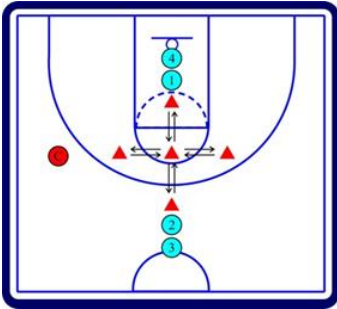
## SESI LATIHAN

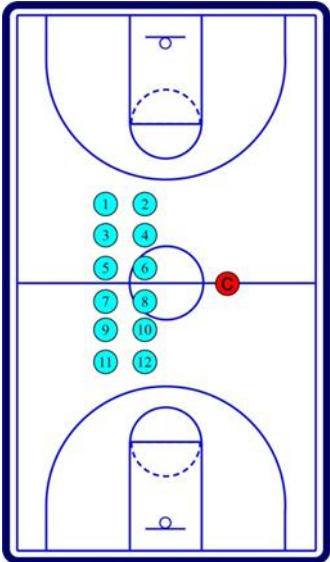
Waktu : 86 menit 15 detik	Pertemuan ke : ke-15
Sasaran : Kelincahan	Peralatan : <i>cone, pluit, stopwatch</i>
Jumlah Atlet : 12	Intensitas : Rendah
Waktu : Senin	Pukul : 15.30-17.00 WIB
Tingkat Atlet : Pelajar / SMP	Tempat : <i>Spensa Basketball Court</i>

No	Materi Latihan	Durasi	Formasi	Catatan
A.	PENGANTAR Pemain disiapkan berbaris, berdoa dan diberikan penjelasan latihan.	5 menit		Singkat, padat dan jelas.

<p>B.</p>	<p><b>PEMANASAN</b>  - Pemanasan Statis  - Pemanasan Dinamis</p>	<p>10 menit</p>		<p>Atlet melakukan pemanasan dengan dipimpin salah satu atlet.</p>
<p>C</p>	<p><b>LATIHAN INTI</b>  1. <i>Wall Sit Drill</i>  - 15 detik x 3  - 20 detik x 3  - 30 detik x 3  <i>Recovery</i> 15 detik</p> <p>2. <i>Linear and Lateral Shadow Drill</i>  - <i>Linear Shadow Drill</i> 15 detik x 5  - <i>Lateral Shadow Drill</i> 15 detik x 5  <i>Recovery</i> 30 detik</p>	<p>5 menit  45 detik</p> <p>15 menit  30 detik</p>	 	<p>1. Atlet duduk menempel di dinding, lutut di tekuk membentuk sudut 90 derajat dan punggung menempel di dinding.</p> <p>1. Atlet di bagi menjadi 2 baris dan berpasangan di <i>base line</i>.  2. Atlet berlari secara linear dan lateral dengan bersamaan di antara cone dan</p>

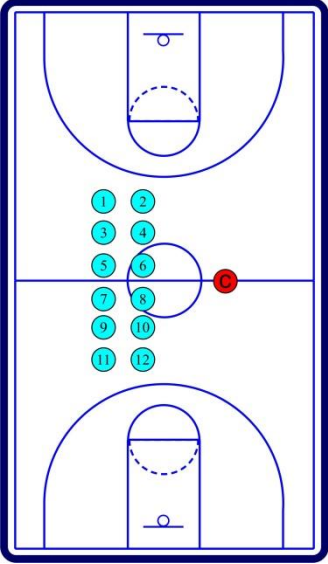
	<p>3. <i>Free Throw</i> - 2 Kali kesempatan tembakan</p>	<p>5 menit</p>		<p>melakukan prinsip latihan <i>shadow</i> yaitu satu pemain sebagai penentu arah lari dan lainnya sebagai pengikut gerakan. 3. Atlet melakukan gerakan berlari secara random namun harus tetap berada di lintasan berlari. 4. Atlet yang sudah mendapatkan giliran sebagai penentu arah maka di kesempatan berikutnya akan berganti sebagai pengikut dan berlaku sebaliknya.</p> <p>1. Keseluruhan atlet dibagi menjadi dua kelompok dan berada di masing-masing ring. 2. Atlet melakukan <i>free throw</i> secara bergantian dengan kesempatan tembakan sebanyak dua kali. 3. Atlet yang</p>
--	--	----------------	--	--

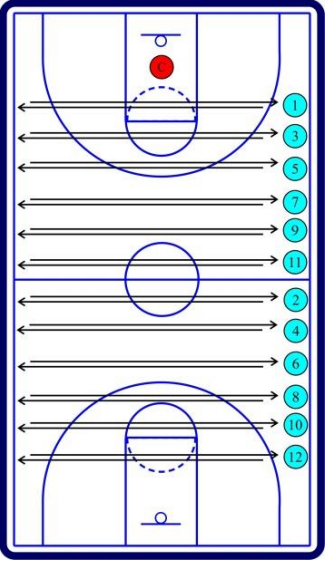
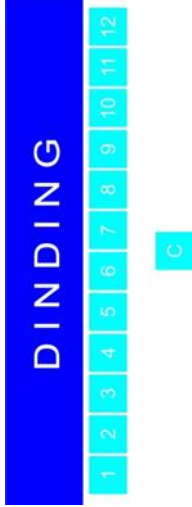
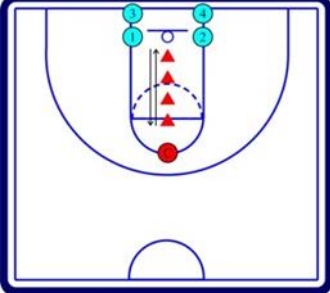
	<p>4. <i>Plus Shadow Drill</i> - 30 detik x 5</p>	<p>15 menit</p>		<p>dapat memasukan semua kesempatan tembakan berhak untuk istirahat atau minum.</p> <p>4. Setelah melakukan tembakan, atlet akan melakukan rotasi searah jarum jam.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atlet dibagi menjadi dua kelompok di dua sisi.</li> <li>2. Atlet yang berada di kelompok sisi A adalah atlet yang bertugas sebagai pemimpin dan atlet yang berada di kelompok sisi B sebagai pengikut.</li> <li>3. Atlet akan berlari secara acak menuju cone yang sudah di siapkan pelatih.</li> <li>4. Gerakan yang digunakan adalah gerak lari secara linear jika menuju atau berlari kearah depan dan belakang,</li> </ol>
--	---	-----------------	---	--

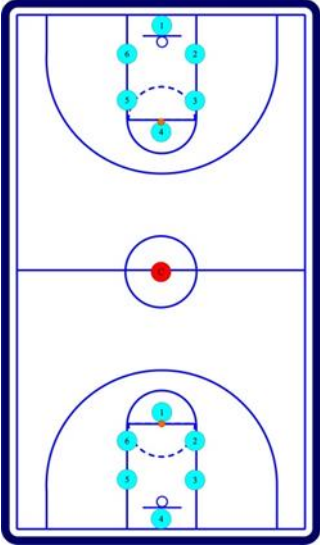
	<p>5. Istirahat</p> <p>6. Game</p>	<p>5 menit</p> <p>10 menit</p>		<p>sedangkan untuk bergerak kesamping menggunakan gerakan lari secara linear untuk berlari ke cone kanan dan kiri.</p> <p>1. Minum dan pembagian tim untuk game.</p> <p>1. <i>Defense Man To Man Half Court</i> 2. Pergantian pemain di tentukan oleh pelatih.</p>
D	PENDINGINAN	10 menit		PNF ( <i>Proprioceptif Neuromuscular Fasilitation</i> )
E	<p>PENUTUP</p> <p>1. Evaluasi</p> <p>2. Doa Penutup</p>	5 menit		

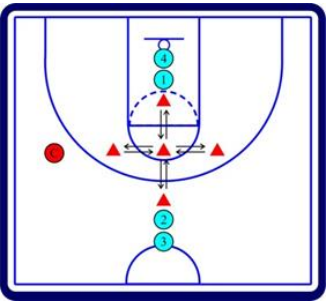
## SESI LATIHAN

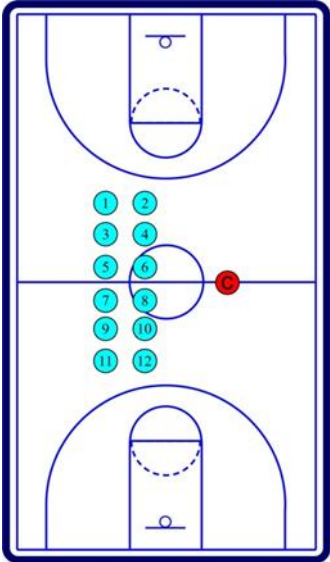
Waktu : 86 menit 15 detik	Pertemuan ke : ke-16
Sasaran : Kelincahan	Peralatan : <i>cone, pluit, stopwatch</i>
Jumlah Atlet : 12	Intensitas : Rendah
Waktu : Rabu	Pukul : 15.30-17.00 WIB
Tingkat Atlet : Pelajar / SMP	Tempat : <i>Spensa Basketball Court</i>

No	Materi Latihan	Durasi	Formasi	Catatan
A.	PENGANTAR Pemain disiapkan berbaris, berdoa dan diberikan penjelasan latihan.	5 menit		Singkat, padat dan jelas.

<p>B.</p>	<p><b>PEMANASAN</b>  - Pemanasan Statis  - Pemanasan Dinamis</p>	<p>10 menit</p>		<p>Atlet melakukan pemanasan dengan dipimpin salah satu atlet.</p>
<p>C</p>	<p><b>LATIHAN INTI</b>  1. <i>Wall Sit Drill</i>  - 15 detik x 3  - 20 detik x 3  - 30 detik x 3  <i>Recovery</i> 15 detik</p> <p>2. <i>Linear and Lateral Shadow Drill</i>  - <i>Linear Shadow Drill</i> 15 detik x 5  - <i>Lateral Shadow Drill</i> 15 detik x 5  <i>Recovery</i> 30 detik</p>	<p>5 menit  45 detik</p> <p>15 menit  30 detik</p>	 	<p>1. Atlet duduk menempel di dinding, lutut di tekuk membentuk sudut 90 derajat dan punggung menempel di dinding.</p> <p>1. Atlet di bagi menjadi 2 baris dan berpasangan di <i>base line</i>.  2. Atlet berlari secara linear dan lateral dengan bersamaan di antara cone dan</p>

	<p>3. <i>Free Throw</i> - 2 Kali kesempatan tembakan</p>	<p>5 menit</p>		<p>melakukan prinsip latihan <i>shadow</i> yaitu satu pemain sebagai penentu arah lari dan lainnya sebagai pengikut gerakan. 3. Atlet melakukan gerakan berlari secara random namun harus tetap berada di lintasan berlari. 4. Atlet yang sudah mendapatkan giliran sebagai penentu arah maka di kesempatan berikutnya akan berganti sebagai pengikut dan berlaku sebaliknya.</p> <p>1. Keseluruhan atlet dibagi menjadi dua kelompok dan berada di masing-masing ring. 2. Atlet melakukan <i>free throw</i> secara bergantian dengan kesempatan tembakan sebanyak dua kali. 3. Atlet yang</p>
--	--	----------------	--	--

	<p>4. <i>Plus Shadow Drill</i> - 30 detik x 5</p>	<p>15 menit</p>		<p>dapat memasukan semua kesempatan tembakan berhak untuk istirahat atau minum.</p> <p>4. Setelah melakukan tembakan, atlet akan melakukan rotasi searah jarum jam.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atlet dibagi menjadi dua kelompok di dua sisi.</li> <li>2. Atlet yang berada di kelompok sisi A adalah atlet yang bertugas sebagai pemimpin dan atlet yang berada di kelompok sisi B sebagai pengikut.</li> <li>3. Atlet akan berlari secara acak menuju cone yang sudah di siapkan pelatih.</li> <li>4. Gerakan yang digunakan adalah gerak lari secara linear jika menuju atau berlari kearah depan dan belakang,</li> </ol>
--	---	-----------------	---	--

	<p>5. Istirahat</p> <p>6. Game</p>	<p>5 menit</p> <p>10 menit</p>		<p>sedangkan untuk bergerak kesamping menggunakan gerakan lari secara linear untuk berlari ke cone kanan dan kiri.</p> <p>1. Minum dan pembagian tim untuk game.</p> <p>1. <i>Defense Man To Man Half Court</i> 2. Pergantian pemain di tentukan oleh pelatih.</p>
D	PENDINGINAN	10 menit		PNF ( <i>Proprioceptif Neuromuscular Fasilitation</i> )
E	<p>PENUTUP</p> <p>1. Evaluasi</p> <p>2. Doa Penutup</p>	5 menit		

Lampiran 13: Daftar Hadir

DAFTAR PRESESNSI

No.	Nama	Pertemuan Ke-																	
		PRETEST	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	POSTTEST
1	ALIF	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
2	RICKY	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
3	NICHOLAS	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
4	NIZAM	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
5	IGNUTIUS	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
6	IDVAN	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
7	FURHAN	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
8	GRANDYS	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
9	DECHA	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
10	DAVIN	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
11	FARDI	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
12	DIRGA	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V

## Lampiran 14: Dokumentasi Penelitian

### 1. Dokumentasi *Pretest*



### 2. Dokumen *Treatment*



### 3. Dokumen *Posttest*

